ESERCIZI PER LIBERARE I MERIDIANI



Polmoni - Crasso
Incrociare i pollici dietro la schiena, piegarsi in avanti alzando le mani dietro. Respirazione lenta e profonda, senza pause. In espirazione cercare di alzare di più le braccia (si può farsi aiutare dagli altri, prendendo dai polsi). Durata 1 minuto e mezzo.



Tenue - Cuore
Seduti a terra, unire le piante dei piedi, tenere le punte con le mani, ed allargando i gomiti piegarsi in avanti. Respirazione lenta e profonda per 1 minuto e mezzo.



Stomaco - Milza
a) In ginocchio, seduti sui talloni, andare in dietro con la schiena, o fin dove si riesce ad arrivare. Mantenere la posizione, respirando lentamente e profondamente per 1 minuto e mezzo.
b) In piedi, prendere un piede, piegare il ginocchio in dietro, allungando il quadricipite. Respirando lentamente e profondamente, mantenere la posizione per 1 minuto e mezzo a destra
e poi a sinistra.





Vescica urinaria (Reni)
Dalla posizione in piedi, flettersi in avanti, con le mani verso i piedi, ginocchia diritte. Respirando lentamente e profondamente, mantenere la posizione per 1 minuto e mezzo.



Fegato - Cistifelea
Sedersi a gambe larghe, incrociare le mani dietro la testa, piegarsi da un lato, respirazione lenta e profonda per 1 minuto e mezzo, e poi dall'altra.



Triplice Riscaldatore
a) Sedersi a gambe incrociate, abbracciarsi, piegarsi lateralmente con una rotazione del busto. Respirazione lenta e profonda per 1 minuto e mezzo, prima da una parte epoi dall'altra.
b) Braccio diritto in avanti, palmo in su. Piegare il polso in giù, palmo in avanti, tenendolo con l'altra mano. Mantenere la posizione con una respirazione lenta e profonda per 1 minuto e mezzo.



TUTTI GLI ESERCIZI VANNO ESEGUITI RISPETTANDO LA SOGLIA DOLORE E VANNO RIPETUTI 3 VOLTE AL GIORNO.

ESERCIZI PER LIBERARE I CHAKRA



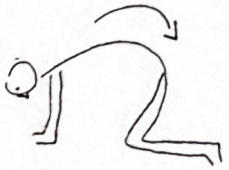
1° Centro
Seduti per terra, posizione yoga, respirazione lenta e profonda per 1 minuto e mezzo.



2° Centro
In piedi, ginocchia leggermente piegate, mani sui fianche, dondolare il bacino avanti e indietro (basculamento). Respirazione lenta e profonda per 1 minuto e mezzo.



2° 3° 4° Centro
Posizione a gatto, inspirare inarcando la schiena, espirare facendo la gobba, concentrandosi sul movimento del bacino. Respirazione lenta e profonda per 1 minuto e mezzo per ogni centro.



4° 5° Centro
Incrociare le mani dietro la testa, portare bene indietro i gomiti, avvicinando le scapole e portando la testa indietro nell'inspirazione. Nell'espirazione prtare i gomiti in avanti, avvicinandoli e portare il mento sul torace.
Ripetere per 1 minuto e mezzo.

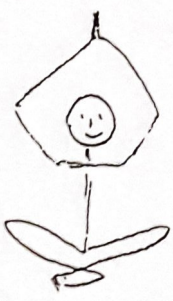


5° Centro
a) Posizione yoga, testa piegata indietro, mantenere la posizione per 1 minuto e mezzo con una respirazione lenta e profonda.
b) Stesso esercizio con la testa piegata in avanti.
c) Stesso esercizio con la testa piegata lateralmente a destra.
d) Stesso esercizio con la testa piegata lateralmente a sinistra.



6° Centro
In ginocchio seduti sui talloni, fronte a terra, braccia lungo i fianchi o davanti alla tasta rilassate. Mantenere la posizione per 1 minuto e mezzo con una respirazione lenta e profonda.





7° Centro
Posizione yoga, incrociare le dita, con gli indici puntati verso l'alto, sopra la testa. Estendere le braccia verso l'alto e mantenere la posizione per 1 minuto e mezzo con una respirazione lenta e profonda.

RISPETTARE SEMPRE LA SOGLIA DOLORE, E DURANTE L'ESPIRAZIONE SI PUO PROVARE A FORZARE LEGGERMENTE LA TRAZIONE.