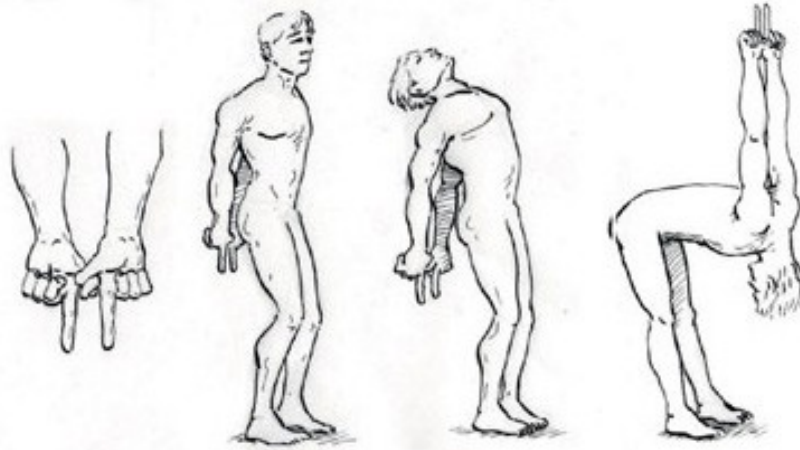


# Pratiche della mattina o della sera

## Bio-Stretching dei meridiani

*La variante Bioenergetica di una classica pratica di derivazione cinese*

### I° METALLO - Polmone ed Intestino crasso



- 1- Agganciate le dita ed estendete il dito indice delle due mani.
- 2- Inspira spingendo i piedi nel suolo, e le dita con le braccia sempre verso il basso. Ruota in avanti il bacino e lascia andare la testa indietro. Non serrare denti e mascella.
- 3- Espira nel momento in cui ti lasci andare in avanti. Estendi le braccia verso l'alto puntando attivamente con gli indici verso il cielo. Distendi le gambe, affonda gli avanpiedi nel suolo e strizza il perineo.
- 4- In questa posizione, respira profondamente nell'addome per 5 volte dal naso.

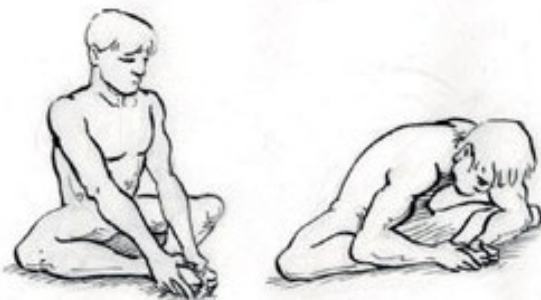
### II° TERRA - Stomaco e Milza



- 1- Inspira e piega indietro la testa.
- 2- Espira come volessi innalzare le anche verso il cielo. Mantieni questa posizione, respirando profondamente nell'addome per 5 volte a bocca aperta emettendo una vocale.
- 3- Se hai bisogno di allungarti ulteriormente, puoi lasciarti andare indietro aumentando la spinta del collo dei piedi e delle tibie nel suolo, con i glutei spingi il bacino verso l'alto.

**Per uscire da questa posizione:** fai rotolare collo e testa in avanti, alzati utilizzando le braccia e poi in avanti con il resto del busto.

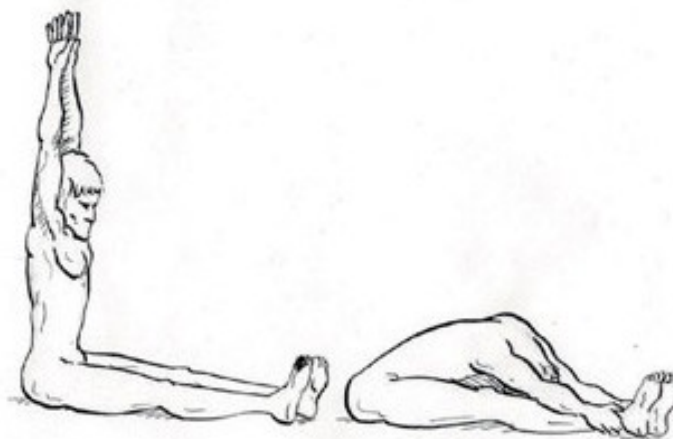
### III° FUOCO IMPERIALE - Cuore ed Intestino tenue



1- Metti le piante dei piedi in contatto. Rilassa anche le ginocchia. Inspira rilassando la zona perineale e con il lato esterno dei piedi, cerca di entrare nel suolo.

2- Piegati in avanti durante l'espirazione. Quando raggiungi una posizione di allungamento sufficientemente comoda, respira profondamente per 5 volte. Dopo i primi respiri, prendi in mano le caviglie.

### IV° ACQUA - Vescica urinaria e Rene

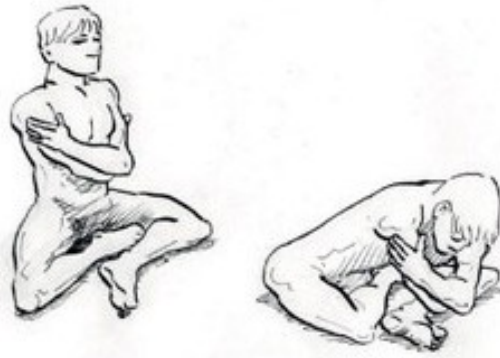


1- Inspira. Cerca il grounding nel tirare le punte dei piedi verso il corpo e con i talloni e il retro del ginocchio, spingi verso terra.

2- Piegati in avanti afferrandoti i piedi o le gambe espirando a bocca aperta. Rilassa collo e testa. Mantieni questa posizione e respira 5 volte profondamente nell'addome.

**Variante in coppia** – Seduti schiena contro schiena, a turno uno dei due si lascia andare in avanti e l'altro gli sale sopra con la schiena lasciandosi andare in un arco.

## V° FUOCO MINISTRO - Mastro del cuore e Triplice riscaldatore



1- Inspira.

a) incrocia la gamba destra all'interno e la sinistra all'esterno.

b) incrocia il braccio destra sotto al braccio sinistro

2- Espira mentre ti pieghi in avanti dalle anche. Quando avrai raggiunto una confortevole posizione di allungamento, respira profondamente 5 volte nell'addome a bocca aperta.

3- Ripeti l'interno esercizio dall'inizio, incrociando braccia e gambe in senso opposto.

## VI° LEGNO - Vescicola biliare e Fegato



### Vescicola biliare

1- piegati di lato, esponendo il fianco al cielo e respiraci dentro 5 volte a bocca aperta.

2- Ripeti dall'altro lato.

Cerca il grounding, come prima, tirando la gamba e spingendo la parte posteriore del ginocchio e il tallone a martello, verso il suolo.

**Variante in coppia** – Seduti uno davanti all'altro, ci si prende per le braccia e a turno uno dei due si lascia andare in avanti e l'altro si lascia andare indietro.

### Fegato

1- Incrocia le dita delle mani e ruota il palmo in avanti.

2- Piegati in avanti dalle anche espirando e spingendo le mani avanti per 5 respiri completi e profondi a bocca aperta