

Stretching dei meridiani con Francesca Negrissin

Esistono molte forme di esercizio derivate dalla tradizione orientale, tra le quali, lo *Yoga*, il *Tai chi*, il *qui gong* che hanno la funzione di armonizzare e far fluire in modo corretto l'energia.

Oggi vorrei condividere con voi una serie di esercizi di stiramento derivati dalla medicina tradizionale cinese, **lo stretching dei meridiani**.

Ed ecco qui la serie di esercizi da fare, ovviamente tutte le sequenze devono essere accompagnate da profondi inspiri ed espiri.

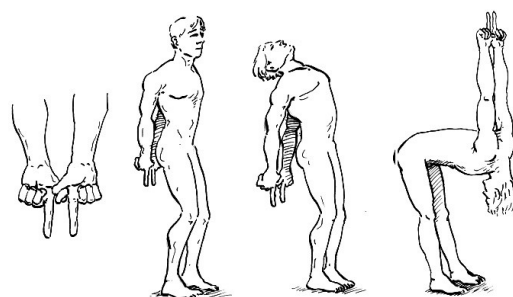
Potrete vedere subito l'effetto benefico di questi stiramenti e vi sentirete sicuramente pieni di energia e pronti ad affrontare la giornata !

Prima serie, Movimento METALLO, organi POLMONE, INTESTINO CRASSO

Posizione eretta (gambe divaricate alla stessa ampiezza delle spalle), ginocchia morbide leggermente flesse mai rigide. Braccia tese dietro la schiena; pollici agganciati tra loro e indici tesi. Le altre dita sono piegate.

Inspirare profondamente e piegare il busto in avanti , tendere le braccia dietro di se. Restare in questa posizione per 3 respiri, rialzarsi , invertire I pollici e rifare.

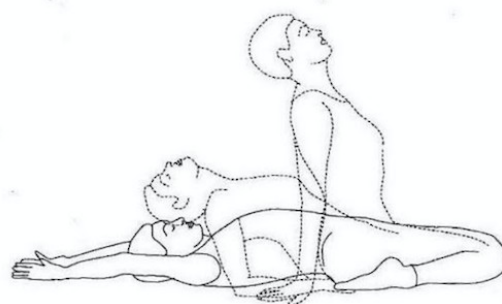
Ripetere l'esercizio per 3 volte.



Movimento TERRA, organi STOMACO, MILZA-PANCREAS

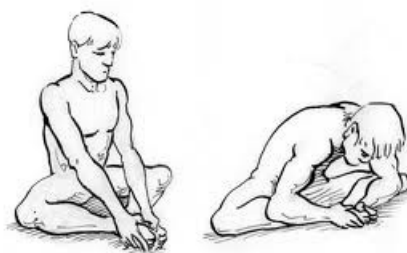
Posizione iniziale: seduti sui talloni
Espirando portare le mani a terra dietro la schiena, poi piegare le braccia e appoggiare i gomiti a terra, infine lentamente abbassare ancora il tronco indietro fino a toccare terra con le spalle e la testa. Restare in questa posizione per 3 respiri. Ripetere per 3 volte.

Ovviamente se si percepiscono dolori o rigidità non forzare la posizione.



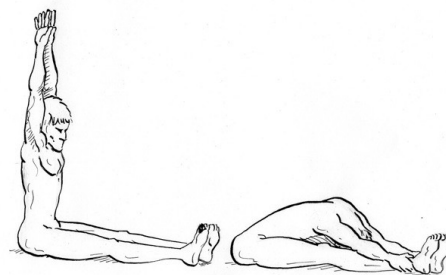
Movimento FUOCO, organi CUORE, INTESTINO TENUE

Seduti a terra con le gambe piegate (a "farfallina") le piante dei piedi che si toccano, afferrare con le mani le punte dei piedi e scendere giù espirando proviamo a toccare terra con I gomiti. Ripetere 3 volte.



Movimento ACQUA, organi RENE, VESCICA URINARIA

Seduti a terra con le gambe unite e tese davanti a se, alzare le braccia verso l'alto espirando flettere il busto in avanti facendo partire il movimento dal bacino. Spingere braccia e tronco in avanti e non verso il basso. Ripetere 3 volte.



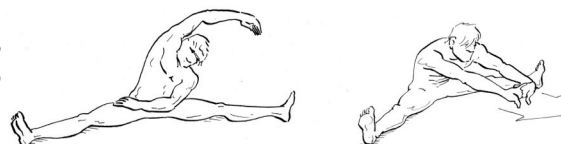
Movimento FUOCO MINISTRO, organi MAESTRO DEL CUORE, TRIPLICE RISCALDATORE

Seduti a terra con le gambe incrociate incrociare anche le braccia e appoggiate il palmo delle mani sul ginocchio opposto. Espirando flettere il busto in avanti tenendo le braccia distese il più possibile e spingendo le mani verso l'esterno, ripetere incrociando le braccia e gambe nell'altro senso.



Movimento LEGNO, organi FEGATO, VESCICA BILIARE

Seduti con le gambe tese e divaricate , braccia verso l'alto, espirando ruotare il busto ,verso la gamba sinistra e fletterlo verso la gamba destra e viceversa , ripetere 3 volte.



Francesca Negrisin: sono una studentessa di Naturopatia, passione nata per "caso" seguendo l'istinto e iscrivendomi all'Accademia A.N.E.A. di Pordenone, appassionata di sport di ogni genere e amante dell'arte in ogni sua forma.

