



**Il Centro diurno comunale
“Casa del Sole” organizza:**

CORSO DI STRETCHING DEI MERIDIANI

Attività di gruppo durante la quale si svolgeranno degli esercizi mirati per favorire il corretto flusso energetico e ripristinare un corretto stato di salute.

- 10 lezioni -

CHF 100.— per il ciclo di 10 lezioni

da mercoledì 26 settembre 2018
dalle 9.30 alle 10.10

Iscrizioni entro il 21 settembre 2018
telefonando allo 091 630 94 70 (il pomeriggio).

Makko-Ho Stretching dei meridiani:

Il Maestro Shizuto Masunaga, uno dei padri fondatori dello Shiatsu moderno, ideò uno speciale sistema di esercizi chiamato Makko-Ho. Si tratta di semplici movimenti, che non necessitano di alcun sforzo eccessivo e sono mirati allo stretching dei meridiani, per mantenere fluido lo scorrimento energetico nel meridiano, e a distribuire l'energia, sbloccando le stasi energetiche, aiutando la risoluzione delle problematiche fisiche ed emotive legate a quell'organo-meridiano. Questi esercizi sono un prezioso strumento di riequilibrio. Lo scopo degli esercizi è di favorire il libero fluire del Qi all'interno dei meridiani, presupposto per una corretta funzionalità dell'organismo e fattore della regolazione omeostatica dei processi vitali.

Ogni esercizio è legato ad una coppia di meridiani, facente parte della stessa loggia energetica. Esiste, però, una sequenza “preparatoria” composta dallo stiramento di 2 Meridiani Straordinari, quali il Vaso Governatore ed il Vaso Concezione, che hanno lo scopo di “stendere” il corpo ed accumulare energia per poi nutrire i 12 Meridiani, da eseguire prima di iniziare il ciclo. Gli esercizi principali, chiamati Makko-Ho, sono 6 (più il primo di apertura) ed ogni stretching comprende una coppia dei 12 Meridiani energetici che equivalgono agli elementi sui quali si basa la più antica medicina tradizionale cinese: Metallo, Terra, Fuoco, Acqua, Legno. Non sono esercizi “ginnici”: l'unico obiettivo da porsi è concentrarsi sull'immagine mentale della posizione, mantenere una respirazione calma e rilassata e ascoltare le linee di tensione che si formano.

完全版
全身十二経
医王会主宰
増永静人著
By Shizuto Masunaga
©1970

SHIATSU MERIDIAN CHART

経絡指圧診断治療要図

DIAGNOSIS & TREATMENT

無断の転載・転写、そ
の他一切の使用を禁ず

MERIDIAN STRETCHING 経絡伸展法

後面
(背候診)

前面
(腹証)

