

Linee di connessione

È primavera! Meridiani all'opera nella pratica yoga

Focus su FEGATO e VESCICA BILIARE

Con Patrizia Labanti e [Mariangela Guatteri](#)



L'elemento *Legno* – a cui appartengono sia il fegato che la vescica biliare – esprime i movimenti energetici propri della primavera e dell'alba: la nascita, l'elevazione, l'espansione e l'esteriorizzazione, il fluire stesso della vita. Quando questo fluire vitale subisce un'interruzione e si blocca in qualche punto, si crea un ristagno e magari una rabbia, un senso di frustrazione. Uno degli strumenti che la disciplina dello yoga mette a disposizione per la nostra salute è l'āsana, la posizione del corpo in una situazione di stasi. Sia āsana che concatenazioni di āsana praticate in armonia con il respiro agiscono, a nostra insaputa, promuovendo la circolazione dell'energia vitale lungo i *meridiani* del corpo, mappati da 6000 anni per la tecnica dell'agopuntura.

PROGRAMMA DEL SEMINARIO

Cosa sono i meridiani del corpo?

Breve introduzione al sistema dei meridiani del corpo secondo i principi dell'agopuntura classica e la loro correlazione con organi e viscere con l'ausilio di grandi tavole illustrate.

Toccare i propri organi

Focalizzazione sui meridiani relativi a FEGATO e VESCICA BILIARE e individuazione di alcuni punti sul proprio corpo.

Pratica respiratoria e movimenti lenti in sequenza per promuovere un contatto più *raffinato* col proprio corpo.

Pratica di ascolto del proprio *lato* interno: respirazione e visualizzazioni.

Posizioni statiche (*āsana*).

DATA E LUOGO DEL SEMINARIO

Domenica 2 Aprile 2017

dalle ore 10.00 alle 12.00

@ Saṃgha Studio Yoga – Via Degani 10/H Reggio Emilia. Tel. 0522 1473337 [

[MAPPA](#)]

ALTRE INFORMAZIONI

Contributo €20.

Ai partecipanti saranno rilasciate le schede didattiche della pratica yoga e dei meridiani trattati in formato Pdf.

[Scarica il programma in formato Pdf](#)



Autore: RealHead

Per una cultura della condivisione della conoscenza. [Vedi tutti gli articoli di RealHead](#)



RealHead / 10 marzo 2017 / yoga in pratica / 2017,concatenazione āsana,fegato,Mariangela Guatteri,meridiani agopuntura,Patrizia Labanti,pratica respiratoria,Reggio Emilia,Saṃgha Studio Yoga,Seminari e pratiche specifiche,vescica biliare,vinyasakrama,visualizzazione,yoga,āsana

RealHead.yoga / Creato su WordPress.com.



website www.realhead.it
blog&tools realheadblog.wordpress.com
e-mail realhead@yahoo.com