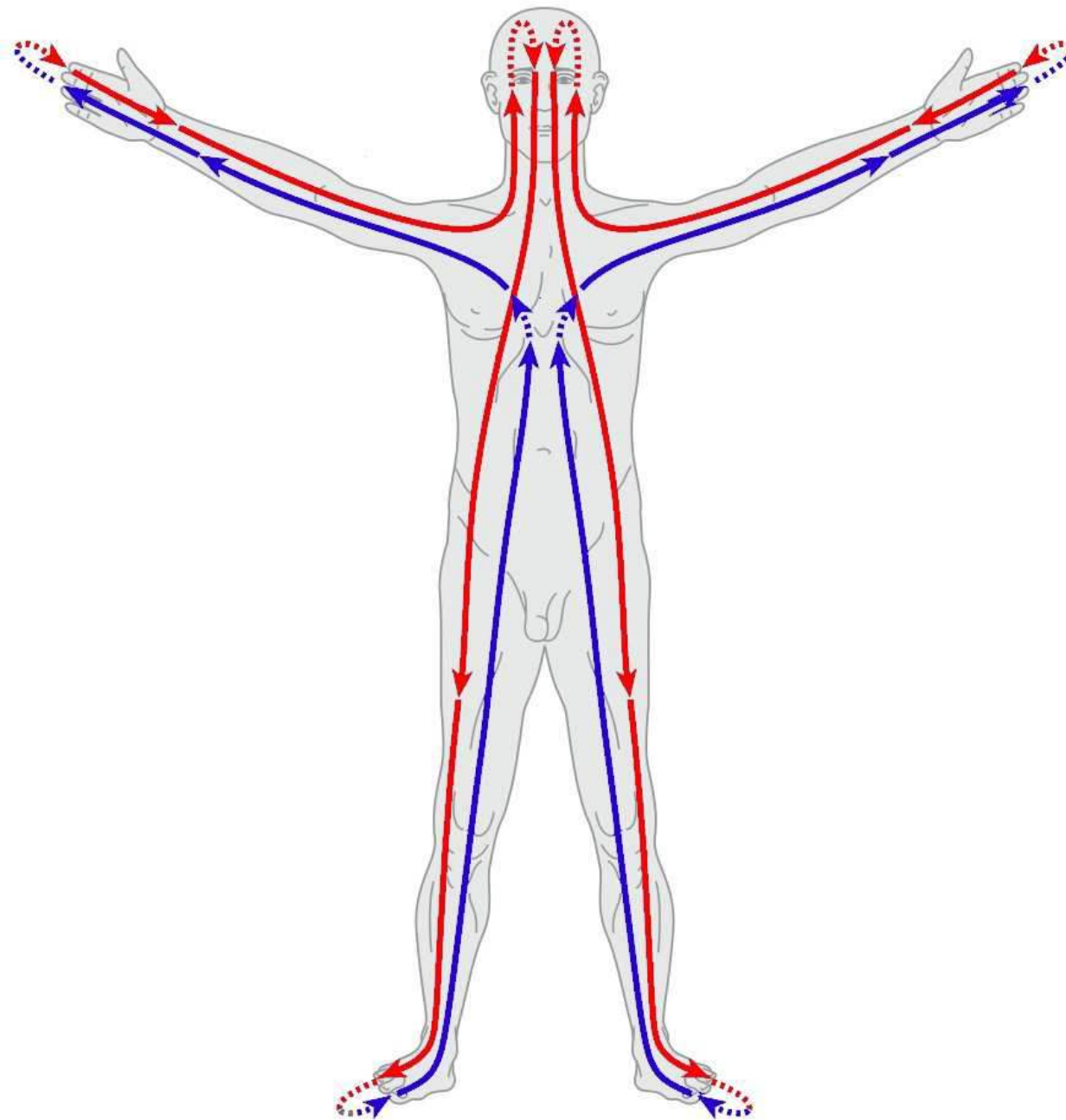
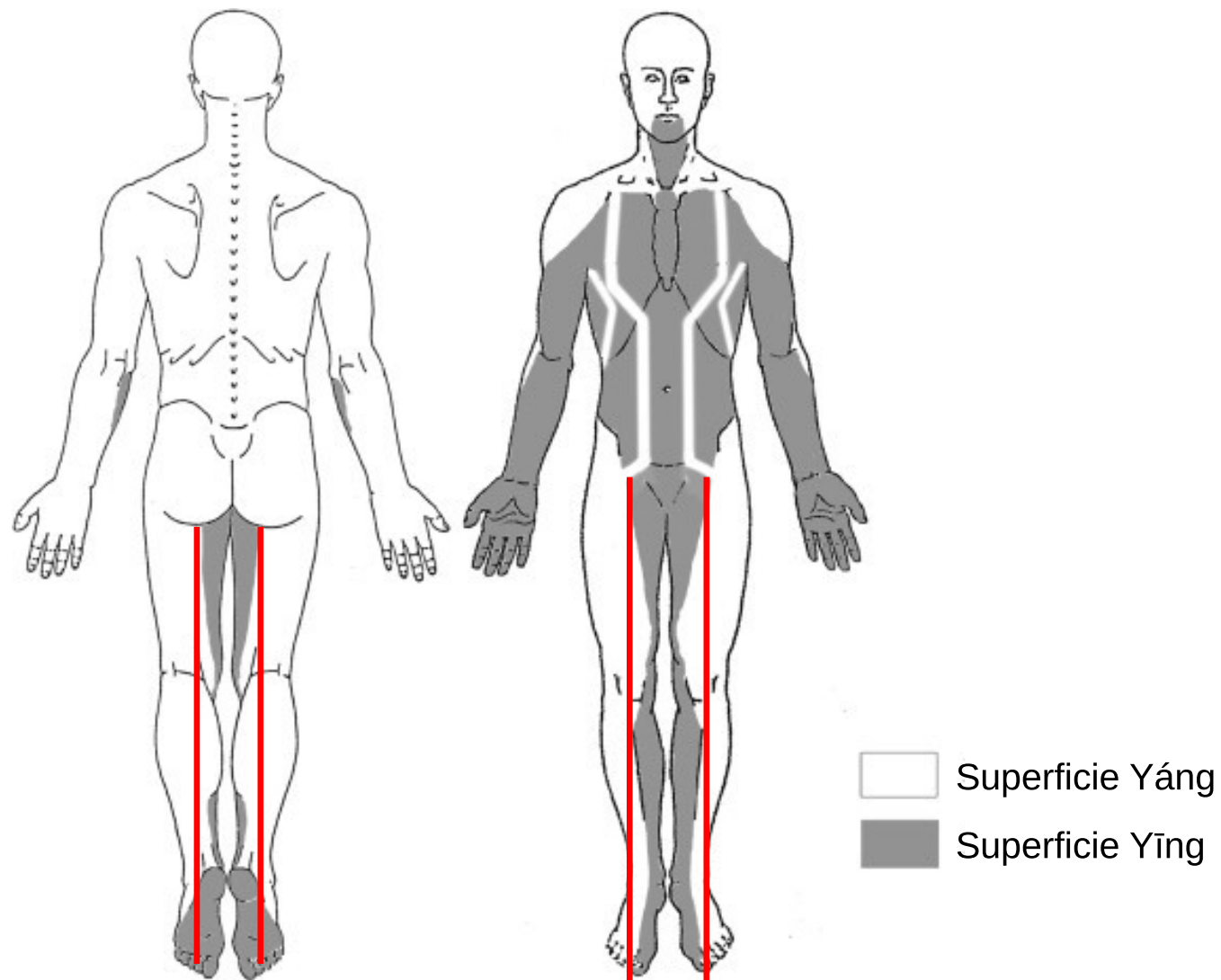


CIRCUITO DEL FLUSSO DEL QI NEI MERIDIANI



TEORIA DEI MERIDIANI



Yang trasforma, diffonde, elimina, riscalda
Yin nutre, concentra, conserva, raffredda.

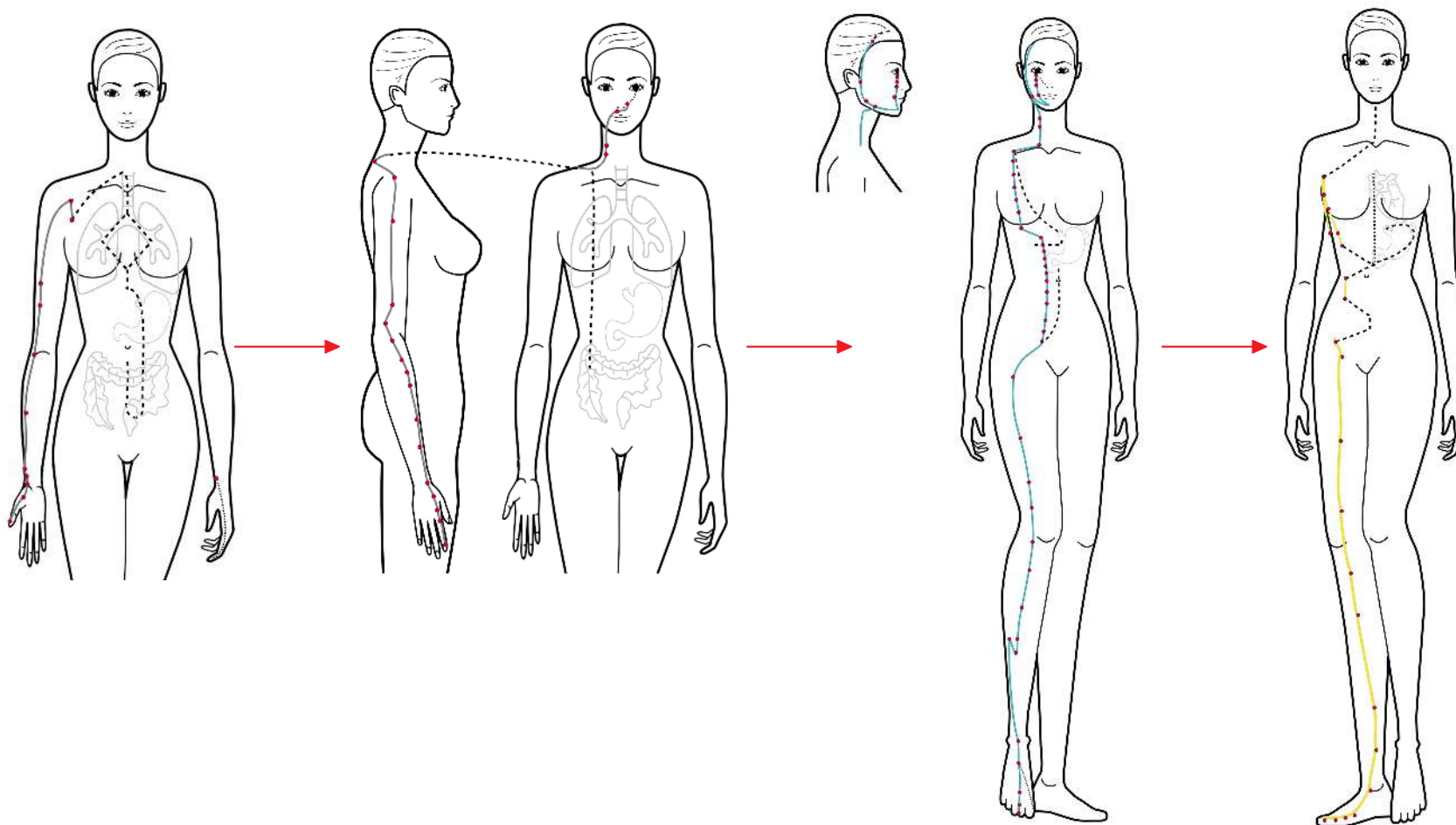
CIRCUITO DEI MERIDIANI (CIRCOLAZIONE DEL QÌ NUTRITIVO)

Polmone
Torace-Mano

Intestino Crasso
Mano-Testa

Stomaco
Testa-Piedi

Milza
Piedi-Torace



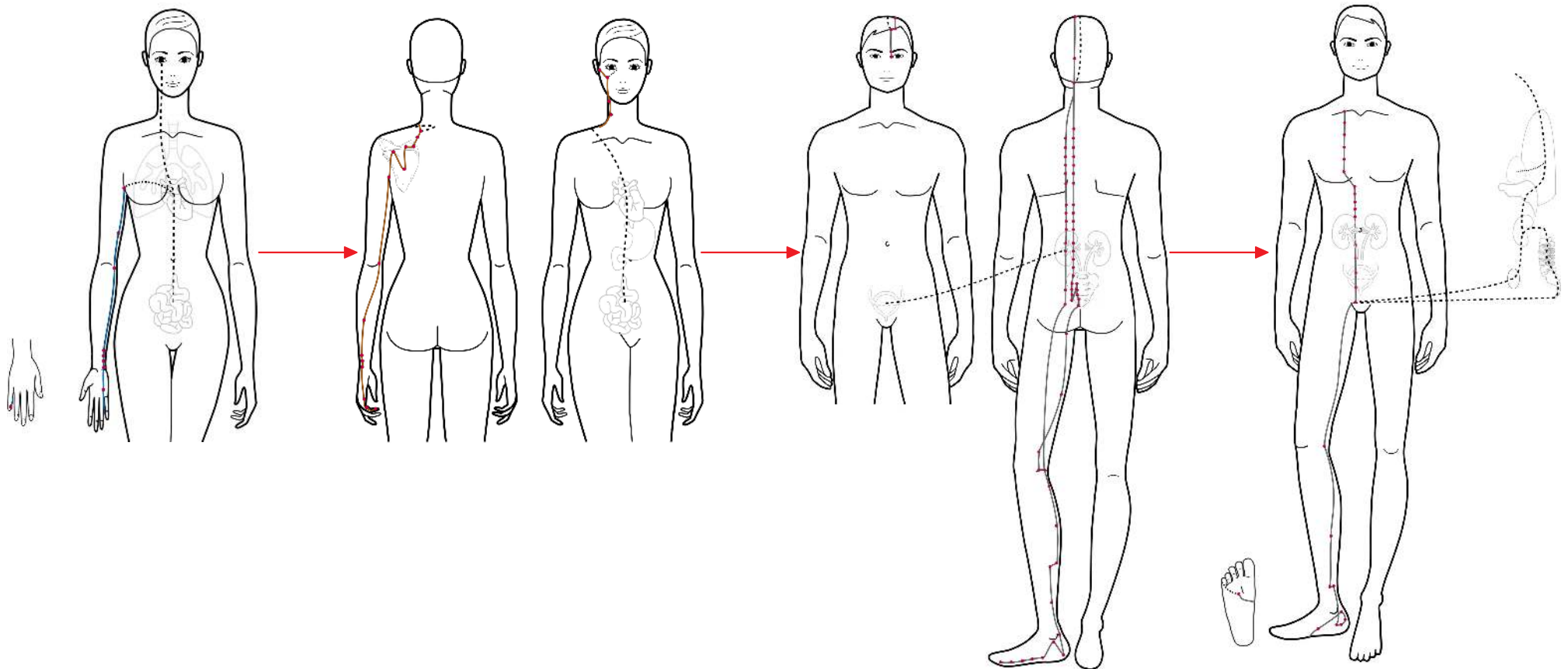
CIRCUITO DEI MERIDIANI (CIRCOLAZIONE DEL QÌ NUTRITIVO)

Cuore
Torace-Mano

Intestino Tenue
Mano-Testa

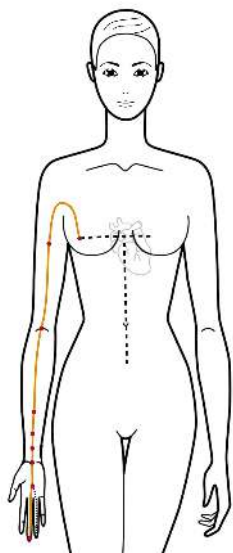
Vescica Urinaria
Testa-Piedi

Rene
Piedi-Torace

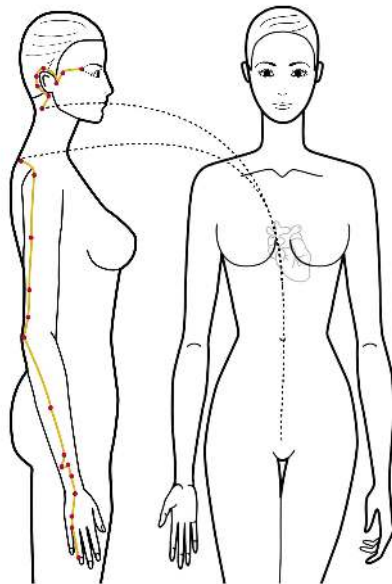


CIRCUITO DEI MERIDIANI (CIRCOLAZIONE DEL QÌ NUTRITIVO)

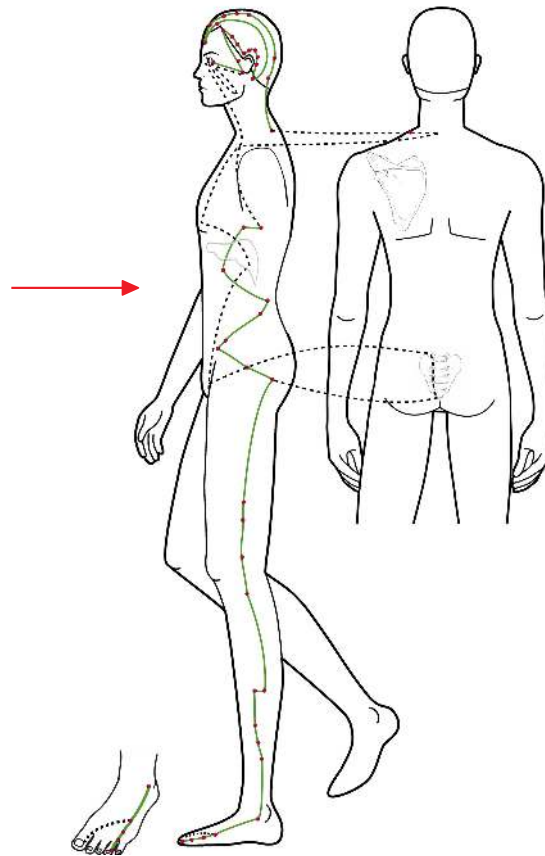
Pericardio
Torace-Mano



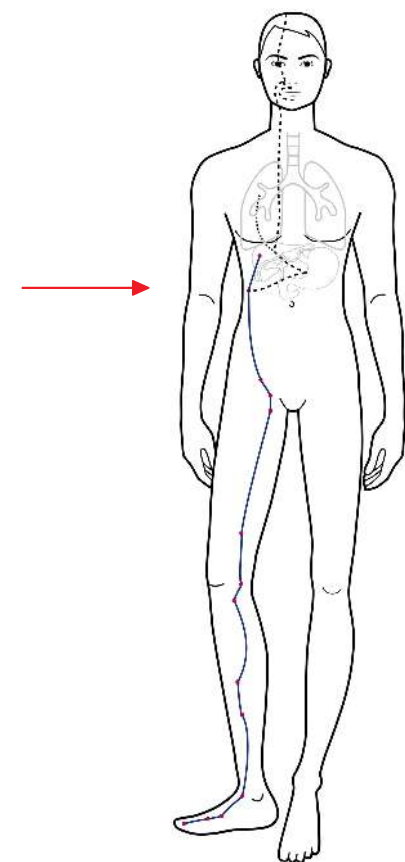
Triplce Riscaldatore
Mano-Testa



Vescicola Biliare
Testa-Piedi



Fegato
Piedi-Torace



7 POSIZIONI DI RIFERIMENTO

1- Shoelace. Flessione + Rotazione all'esterno del femore + Flessione*.
Parte laterale del corpo.

Elemento Legno: Vescicola biliare, Fegato



2 – Saddle. Estensione. Rotazione interna del femore*
Parte anteriore del corpo

Elemento Terra: Stomaco/Milza.

Elemento Acqua: Rene* (parte anteriore del torso)



3- Caterpillar. Flessione
Parte posteriore del corpo .

Elemento Acqua: Vescica urinaria. Rene (parte posteriore delle gambe)



4- Dragonfly. Abduzione del femore.
Parte mediale delle gambe

Elemento Legno: Fegato. **Elemento Acqua:** Rene*



5- Twist. Torsione della colonna vertebrale e piegamento laterale.

Elemento Legno: Vescicola biliare/Fegato.



6- Dog. Tutti i movimenti dell'arto superiore.
Canali Yin e Yang delle braccia



7- Dragon. Diversi movimenti. Diverse parti del corpo. Diversi canali



SEQUENZE

Sequenza tipo meridiani parte alta del corpo (Polmone- I. Crasso / Cuore-I. Tenue / Pericardio-T. Riscaldatore



Śavāsana



Caterpillar (eagle arm)



Supported bridge (pontoon)



Closed wing



Lying twist



Mermaid
(piegamento laterale)



Melting Heart



Śavāsana

SEQUENZE

Sequenza tipo meridiani parte alta del corpo (Polmone- I. Crasso / Cuore-I. Tenue / Pericardio-T. Riscaldatore



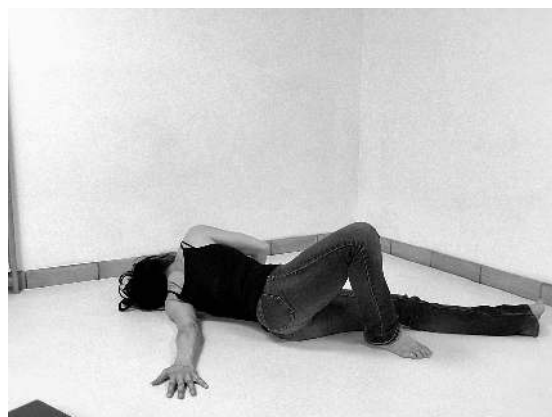
Bālāsana



Inner arms& finger stretch



Mother hen



Open wing



Melting Heart



Śavāsana

SEQUENZE

Sequenza tipo meridiani parte alta del corpo (Polmone-I. Crasso / Cuore-I. Tenue / Pericardio-T. Riscaldatore



Seiza



Graceful Bow



Lounging Monkey



Cow arm



Angel wings



Meditazione

SEQUENZE

Sequenza tipo meridiani Stomaco-Milza / Parte anteriore del corpo / Estensioni/...



Savāsana



Supported bridge (pontoon)



Seal



Dragon

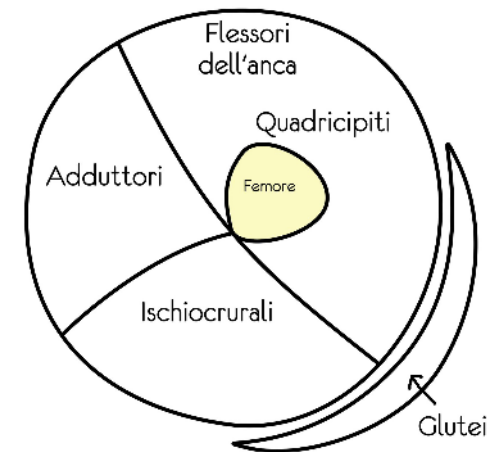


Saddle



Śavāsana

SEQUENZE



Sequenza Mandala della Coscia /
Simmetrica-Asimmetrica / *Apertura dell'anca

Sukhāsana



Dragoonfly
(adduttori)



Half saddle
(quadricipite/flessori delle anche)



Sleeping swan
(glutei)



Caterpillar
(ischiocrurali)

Śavāsana

SEQUENZE



Sequenza Mandala del torso / Schiena/...



Śavāsana



Snail



Seal



Banana



Deer twist



Śavāsana

SEQUENZE

Sequenza tipo meridiani Vescica Urinaria - Rene / Avanti e indietro / ...



Śavāsana →



Dangling + Malāsana



→ Seal



Hammock (dx/sx)



Supported bridge (pontoon)



Caterpillar



→ Śavāsana

SEQUENZE

Sequenza parte laterale-parte mediale
Asimmetrica
Mandala della coscia (2 aree d'azione)*



Sukhāsana



Gruppo Shoelace



Dragonfly



Śavāsana

SEQUENZE

Sequenza parte anteriore-parte posteriore
Asimmetrica



Sukhāsana



Half butterfly



Swan



Cat tail



Śavāsana

SEQUENZE

Sequenza tipo meridiani V. biliare – Fegato / parte mediale e laterale

Śavāsana



Eye of the needle



Frog



Banana



Dragonfly o variazioni



Śavāsana

SEQUENZE

Sequenza Torsione (Mandala della schiena) Vescicola Biliare - Fegato



Bālāsana



Rolling panda



Lying deer twist



Twist



Śavāsana

LE CINQUE FASI E IL SISTEMA DI CORRISPONDENZA

Fase	Legno	Fuoco	Terra	Metallo	Acqua
Organo yin	Fegato	Cuore	Milza	Polmone	Rene
Organo yang	Vescicola biliare	Intestino Tenue	Stomaco	Intestino Crasso	Vescica urinaria
Tessuto	Tendini	Vasi	Carne	Cute	Ossa
Organo di senso	Occhi	Lingua	Bocca	Naso	Orecchie
Qualità del qì	Flessibilità	Espansione	Sostenere	Maturare	Solidificare
Processi mentali	Creatività	Coscienza	Intenzione	Interiorizzazione	Volontà
Emozioni	Collera	Gioia	Preoccupazione	Tristezza	Paura
Reazione psicofisiche	Perdere la presa Contrazione	Inquietudine Ansia	Ostinazione Eruttazioni. Vomito	Tosse	Brividi
Stagione	Primavera	Estate	Interstagione*	Autunno	Inverno
Qi Climatico	Vento	Calore	Umidità	Secchezza	Freddo

LE CINQUE FASI

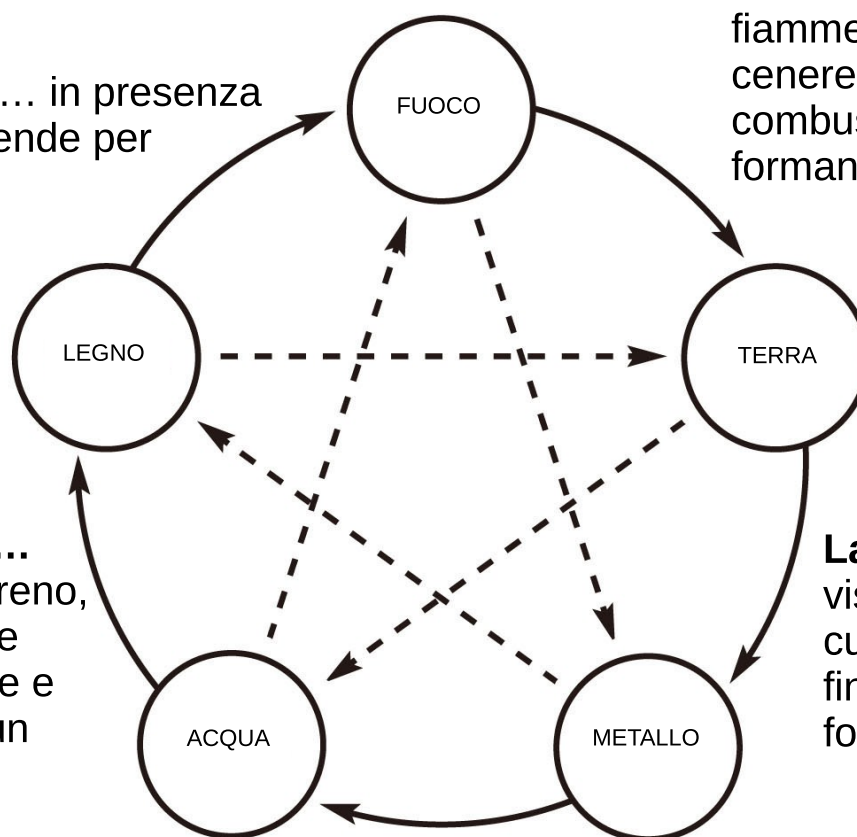
Il Legno genera il Fuoco... in presenza di ossigeno il legno si accende per generare il fuoco.

Il Fuoco genera la Terra... dalle fiamme che si elevano verso l'alto, le cenere, prodotto finale della combustione, si deposita sul terreno, formando un substrato fertile.

L'acqua genera il Legno... l'acqua, umidificando il terreno, fornisce al seme l'ambiente necessario per germogliare e crescere fino a diventare un albero.

La Terra genera il Metallo... nelle viscere della terra, il metallo è custodito come un tesoro prezioso, finché non viene estratto per essere forgiato.

Il Metallo genera l'acqua... il metallo, quando si fonde, passa allo stato liquido, in un analogo richiamo all'acqua



————— Ciclo di Generazione
----- Ciclo di controllo o di inibizione

LE CINQUE FASI

Sequenza Acqua - Legno



Butterfly



Deer sitting twist



Half dragonfly



Shoelace



Lying butterfly
con bolster



Savasana

RELAZIONE ORGANI - SOSTANZE VITALI

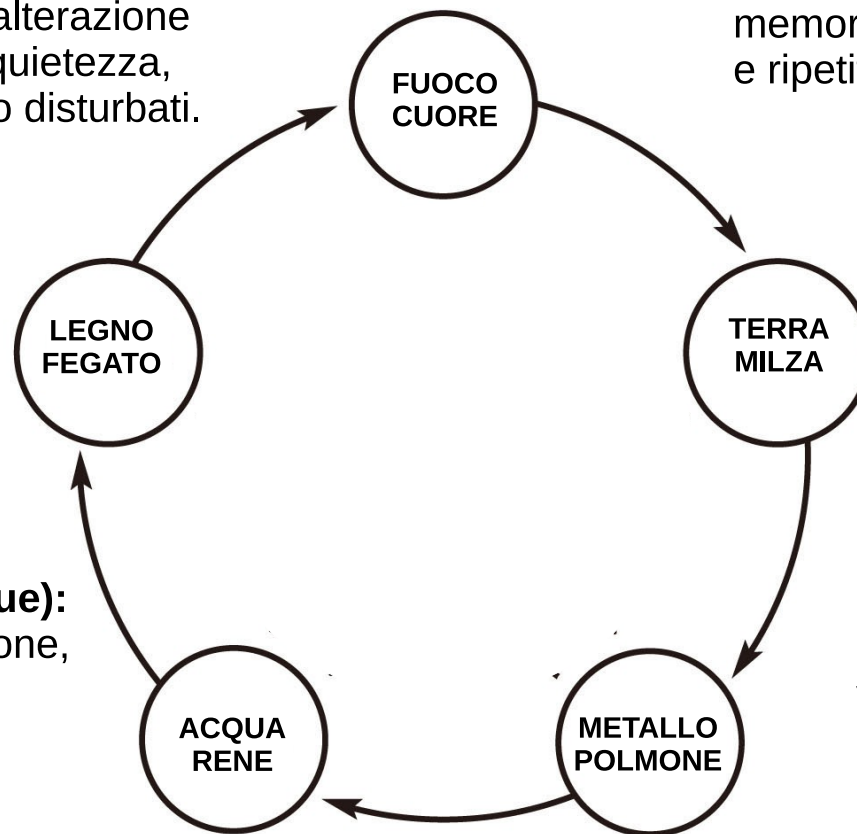
Fegato-Cuore (sangue-sangue):
aspetti emotivi e mentali: alterazione dell'umore, irritabilità, irrequietezza, insonnia, sogni eccessivi o disturbati.

Cuore-Milza (sangue/Qì):
Mancanza di concentrazione, scarsa memoria, palpitazioni, pensieri parassiti e ripetitivi, circolazione.

Rene-Fegato (Jīng/sangue):
Irritabilità, cefalea, agitazione, inquietudine costante.
Salute della donna.

Milza-Polmone (Qì/Qì):
Pensieri oppressivi, pena.
Debolezza generale, dispnea, voce debole, arti deboli.

Polmone-Rene (Qì/Jīng): Movimento respiratorio. Dispnea, tosse, asma.



RELAZIONE ORGANI

Sequenza Fegato-Cuore



Bridge (upper body)
+ lying butterfly



Crawling Child's Pose



Shoelace + piegamento laterale



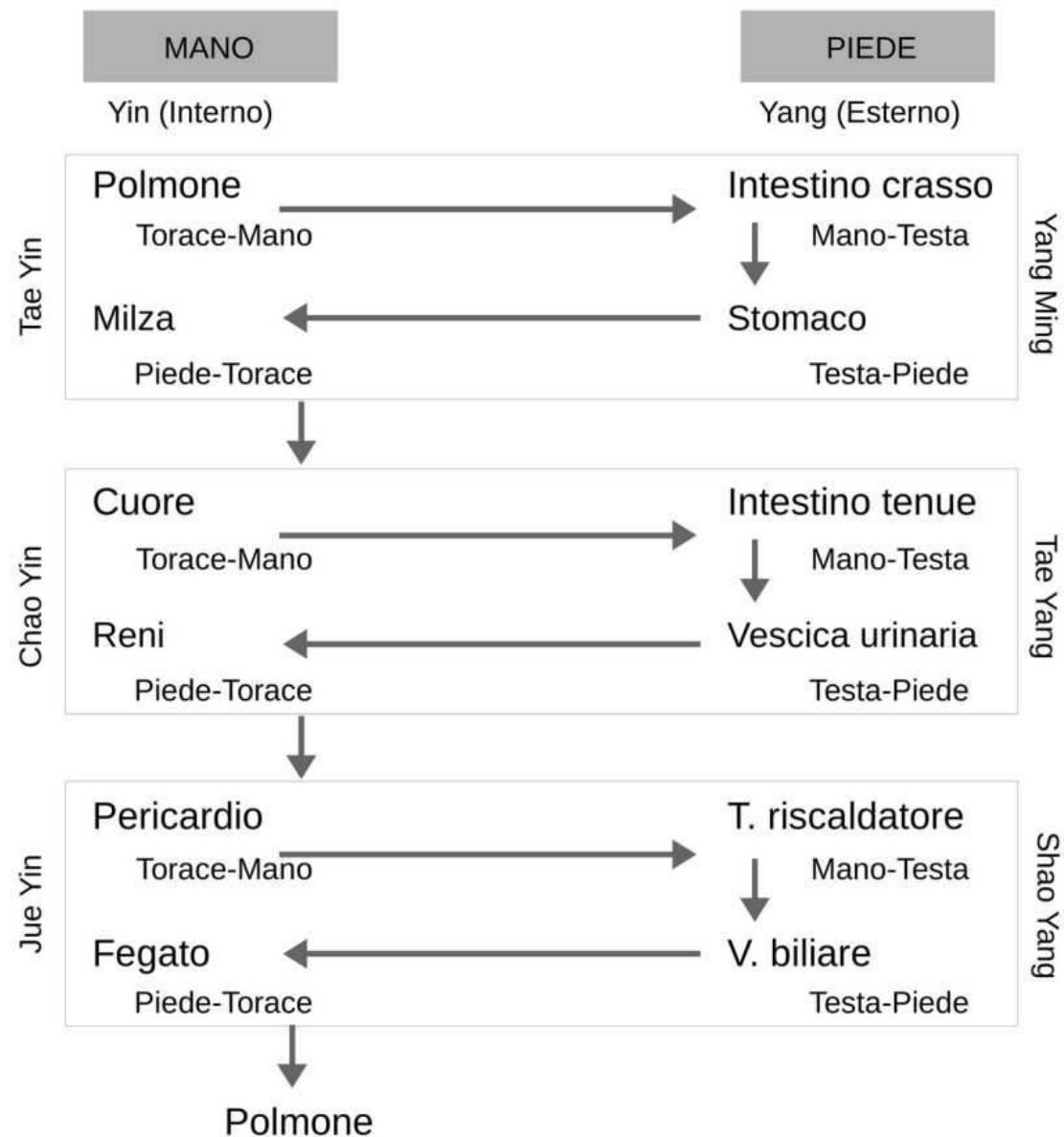
Deer twist

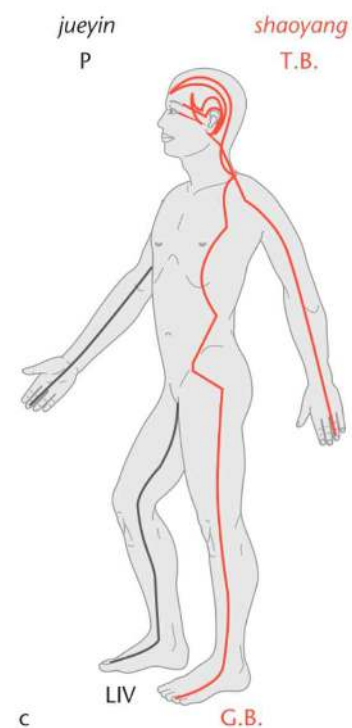
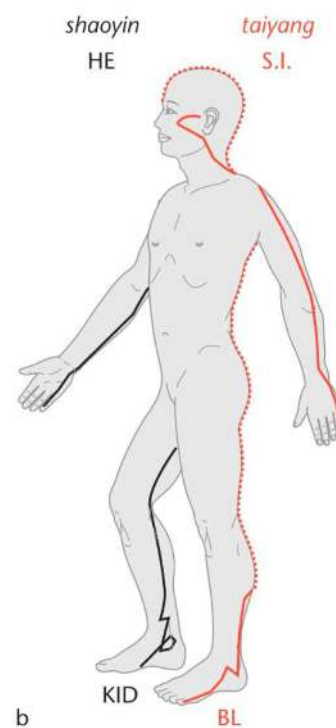
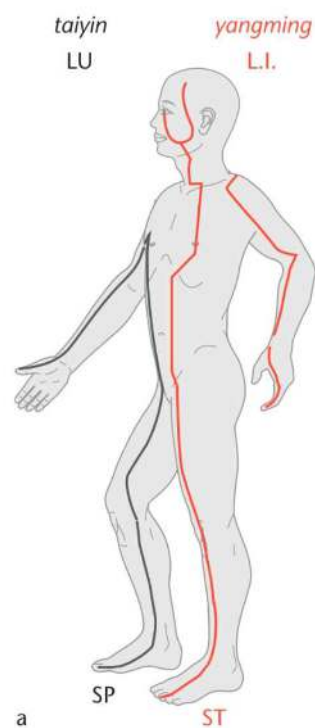
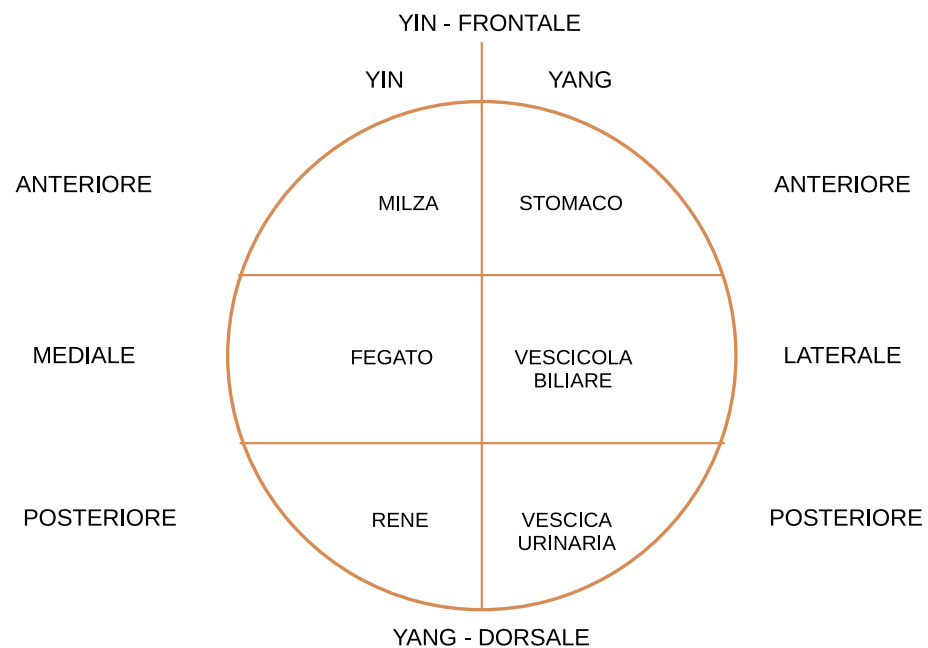
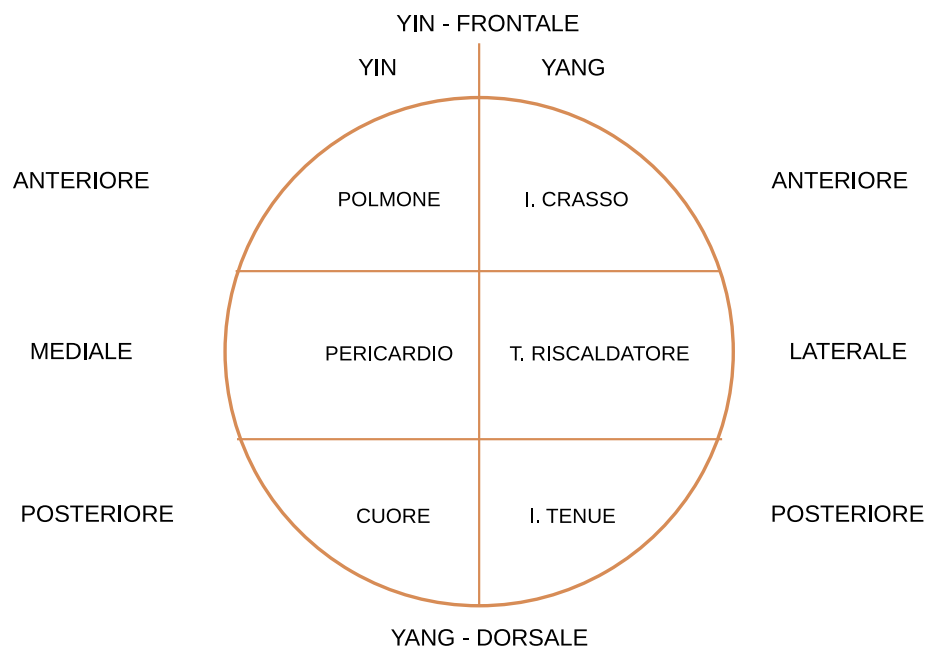


Lying twist

Savasana

CIRCUITO DEL FLUSSO DEL QI NEI MERIDIANI





CICLO CIRCADIANO

