

Primo Incontro / 12-13 Settembre

Giorno 1

Pratica

1- Lavoro sul respiro I: esplorare e recuperare modalità di movimento del diaframma e delle coste.

2- Lavoro sul respiro II + Sequenza Yang
(Sviluppata da Paul e Suzee Grilley)

- Willows in the Wind
- 4-part Taoist breath
- Golden seed (pagina seguente)

Giorno 2

Pratica

1- Massaggio addominale + Sequenza Yin



Torsione



Melting Heart



Dragonfly



Dragon



Seal



Śavāsana

2- Lavoro sul respiro III:

- Pratica di visualizzazione: respirazione polmonare
- Ujjayi prāṇāyāma

Sequenza Golden Seed



Inhale and gather the qi



Open Horse



Elephant



Elephant Twist 1 Sx/Dx



Elephant Twist 2 Sx/Dx



Elephant Twist 3 Sx/Dx



Elephant +



Heaven to Earth



Drinking Bird



Rocking Horse



Drinking Bird



Pulling Qi from Earth to Heaven