






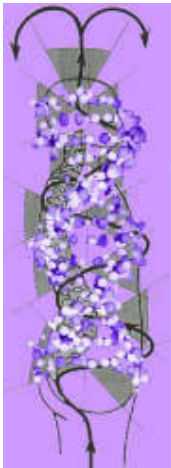


# Zen & Stretching



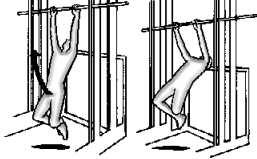
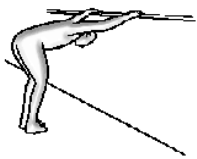
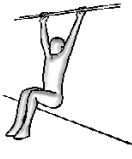
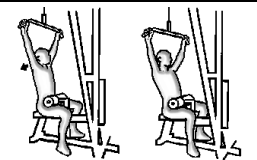
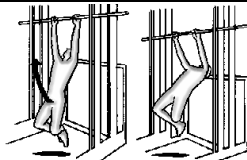


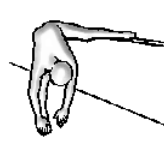







Cakra Muladhara (radice, Spina dorsale)	Cakra Svadhishthana (Sacrale, sistema genito-urinario)	Cakra Manipura (Plesso solare)	Cakra Anahata (cuore)	Cakra Vishuddha (Gola)	cakra Ajna (Fronte)	cakra SAHASRARA (Fontanella, sopra la testa)
						
						

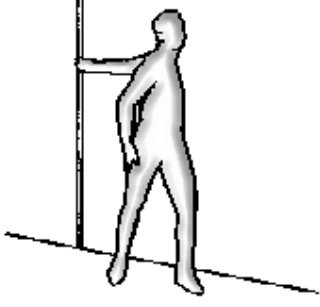
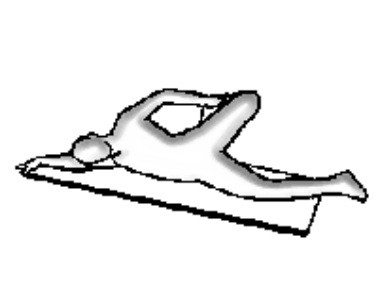


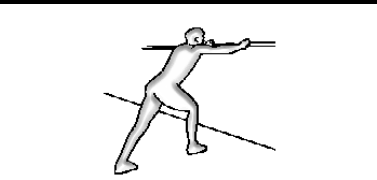
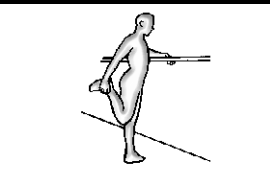

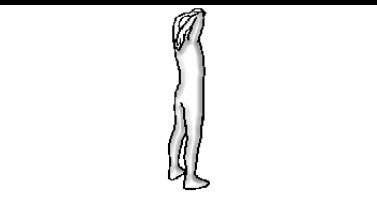
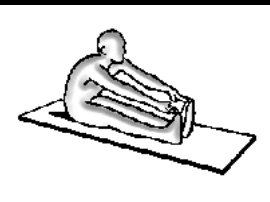
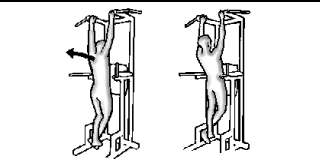
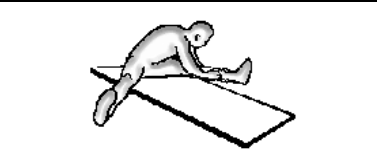


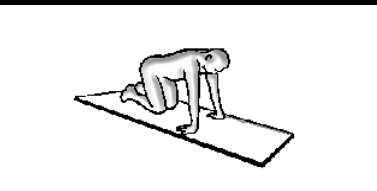

---





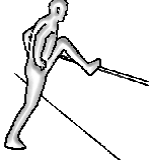

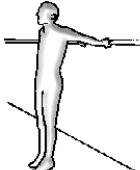






Questo manuale è stato realizzato da Roberto Rovelli prendendo qua e la appunti e immagini su internet, è stato realizzato senza fini di lucro, per “educare” e per divertimento.

---

## STRETCHING

		
001 - Stretching per dorsali e collo alla sbarra alta	002 - Stretching per dorsali alla sbarra bassa	003 - Stretching per dorsali alla sbarra alta
		
004 - Stretching per dorsali al lat machine	005 - Stretching per dorsali e collo con dondolamento	006 - Stretching per dorsali alla sbarra alta piedi a terra
		
007 - Stretching per dorsali alla sbarra bassa ginocchia piegate	008 - Stretching per femorali alla sbarra singolo	009 - Stretching per femorali a terra singolo
		
010 - Stretching per femorali in piedi	011 - Stretching per femorali in piedi singolo	012 - Stretching per il collo distesi
		
013 - Stretching per il collo distesi	014 - Stretching per pettorali e trapezi	015 - Stretching per pettorali

		
016 - Stretching per pettorali alternato	017 - Stretching per quadricipiti alternato a terra	018 - Stretching per quadricipiti in piegati alternato
		
019 - Stretching per glutei a terra	020 - Stretching per polpacci a terra singolo	021 - Stretching per quadricipiti in piedi singolo
		
022 - Stretching per spalle etricipiti	023 - Stretching per tricipiti singolo	024 - Stretching per femorali a terra
		
025 - Stretching alla sbarra presa inversa	026 - Stretching per adduttori singolo	027 - Stretching per adduttori
		
028 - Stretching per obliqui alternato	029 - Stretching per bicipiti e avambracci	030 - Stretching per il collo

		
031 - Stretching per dorsali a terra	032 - Stretching per dorsali in piedi	033 - Stretching per glutei a terra alternato
		
034 - Stretching per glutei seduto alternato	035 - Stretching per glutei alla sbarra alternato	036 - Stretching per glutei a terra
		
037 - Stretching per pettorali alla sbarra	038 - Stretching per quadricipiti seduto	039 - Stretching per schiena e glutei seduto
		
040 - Stretching per schiena a terra gambe distese	041 - Stretching per schiena a terra gambe piegate	042 - Stretching per tricipiti e dorsali
		
043 - Relax a terra		

## La respirazione per gli esercizi Zen

La raffinatezza spirituale e' una cosa strana. che tu ci creda o no. Se ci credi fortemente potrai velocemente accrescere le tue energie interiori, se non ci credi fortemente, dovrai applicarti per molto piu' tempo ma la cosa non sara' impossibile. Ecco alcune istruzioni per accrescere il tuo CHI (energia interiore).

Prima di iniziare gli esercizi devi essere sicuro di non essere disturbato. Devi essere rilassato e non devi avere i 'minuti contati'. I primi esercizi durano solo 5 minuti ma ti sembreranno piu' di 5 ore.



### Le prime 2 settimane

Queste sono le prime tecniche per arrivare a praticare gli esercizi piu' importanti in modo rilassato.

Sedete in modo comodo sul pavimento, se lo desiderate potete utilizzare una stuoia o un materassino

ma la vostra parte posteriore deve essere diritta. Potete chiudere i vostri occhi o mantenerli aperti.

Disponete le vostre mani davanti voi (i palmi verso di voi) con le dita della mano sinistra distese che si riposano nel palmo della vostra mano destra. In alternativa sostituzione potete usare ciascuna delle 9 posizioni delle mani del Kuji\_In (che verranno spiegate piu' avanti).

Pensate ad alcune cose piacevoli che vi sono accadute.

Appoggiate la vostra lingua sul palato. Inspirate con il naso ed espirate con la bocca.

Respirate lentamente con questi ritmi:



**ispirate per 7 secondi**



**trattenete il respiro per altri 7 secondi,**



**espirate in 7 secondi.**

Ripetere questo per **5 minuti**.

Inizialmente potete trovare faticoso esercitarvi per 5 minuti ma sforzatevi e fate del vostro meglio .

Ogni volta che l'esercizio verra' ripetuto, diventera' sempre piu' facile e profondo.

Anche la posizione della lingua sul palato e' essenziale; forse all'inizio vi sembrera' faticosa e complessa, fatterete a controllare la salivazione, non preoccupatevi, con il tempo sara' via via piu' semplice.

Per la fine della seconda settimana dovrete sentirvi molto rilassati, avrete la sensazione di camminare " più in alto", che la vostra mente sia piu' limpida e pulita quando pensate e di sentirvi molto meglio interiormente



## Settimane 3 e 4

Nelle 2 settimane successive ripetete i primi esercizi ma invece di pensare a cose piacevoli provate a ripulire da ogni pensiero la vostra mente, rilassatevi e non pensate a nulla.

Provare ad **aumentare il tempo di meditazione fra i 10 e i 15 minuti.**

Immaginate ad esempio che state osservando un cielo notturno in cui potete a vostra scelta guardare le stelle oppure la silenziosa profondità del cielo. Guardate nel buio e ricercatene la bellezza, la sua profondità, quanto può contenere in sé il nulla. Cercate ora di percepire e seguire il percorso del vostro respiro, come esso viaggia attraverso il vostro naso, giù attraverso il vostro corpo verso il basso. Sentite come questo flusso aumenta e fluisce nei vostri polmoni attraverso la vostra bocca. Cercate di immaginare ora come attraverso la bocca possiate "respirare tutta l'energia cosmica dell'universo". Dopo aver praticato questo esercizio sentirete più semplice mantenere la lingua sul palato e non avrete più problemi di salivazione. La vostra bocca sarà asciutta.



## Settimane n.5 e 6

Ora è tempo di aumentare la vostra resistenza interna senza timore. Ormai dovrete essere in grado di liberare, svuotare la vostra mente durante l'esercizio. Non dovrete più essere distratti da pensieri o sensazioni inutili e potrete iniziare a praticare questi esercizi in auto o al lavoro.

Continuate la respirazione appresa nelle settimane precedenti ma associatela a queste sensazioni :

svuotate la vostra mente e concentratevi sul vostro spirito.

All'interno di ciascuno di noi arde un fuoco, un globo di luce e calore.

Ora ci concentreremo su quel fuoco luminoso e caldo.

Aumenteremo la radiazione e il calore che scaturisce dal vostro interno.

Provate ad immaginare questa sfera di fuoco in profondità, all'interno di voi, in qualche luogo fra il vostro sterno ed il vostro inguine . Poiché respirate, il vostro alito sarà come l'aria attraverso il soffiato che attizza il fuoco nel camino, rendendogli il chiarore e l'incandescenza. Questo calore comincerà a espandersi lentamente all'esterno attraverso il vostro corpo; il calore poi avanza ed avanza ancora fino a che non raggiunga le vostre punte delle dita.

Raggiungere queste sensazioni può richiedere molte settimane di esercizi .

Ben presto però potrete esercitarvi con la respirazione senza la necessità di sedervi e isolarvi. Controllando il vostro calore interiore avrete anche poco freddo d'inverno, sarete più sicuri e concentrati. Le vostre mani potranno trattenere ed emanare questo calore e chiunque le toccherà potrà confermarvelo. Potrete persino essere più resistenti alla malattia.

Questo esercizio in definitiva vi aiuterà ad aumentare la velocità con cui sviluppate il vostro "Chi".

**La respirazione è la stessa già appresa nelle prime settimane ma ora deve essere fatta per 15 minuti e**

associata alla raffigurazione mentale descritta in questo paragrafo e con queste diverse posizioni delle mani:



**per 5 minuti** appoggiate il palmo della mano destra sul vostro orecchio di sinistra, (durante questi 5 minuti seguite la respirazione appresa nelle prime 2 settimane)



**per i 5 minuti successivi** appoggiate il palmo della mano sinistra al vostro orecchio di destra (durante questi 5 minuti seguite la respirazione appresa nelle prime 2 settimane)



**Per i 5 minuti finali** appoggiate la vostra mano destra al vostro orecchio di sinistra e la vostra mano sinistra al vostro orecchio di destra (durante questi 5 minuti seguite la respirazione appresa nelle prime 2 settimane)

Queste esercitazioni dovrebbero essere effettuate almeno 3 volte ogni settimana per potenziarne l'effetto.

Dopo aver ben appreso questa serie di esercizi potrete passare ad applicarli insieme alle 9 posizioni delle mani del Kuji\_In (che verranno spiegate si seguito).



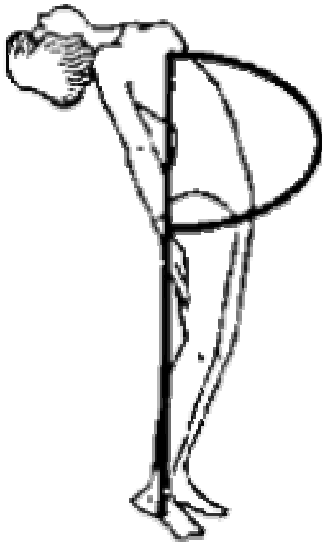


# Esercizi base di riequilibrio energetico

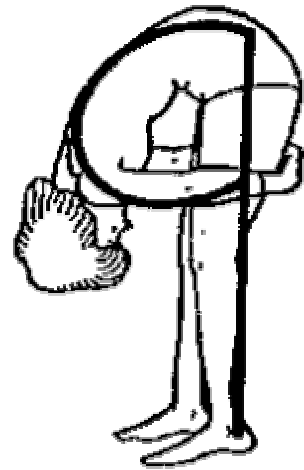
del Maestro Shizuto Masunaga

E' importante eseguire gli esercizi base secondo l'ordine indicato, questo darà il miglior risultato con minimo sforzo. Tutta la sequenza degli esercizi base si può terminare in cinque minuti, ma è molto meglio dedicarvi un tempo più prolungato ed una maggior attenzione. Dopo ogni stretching, dedicate un momento all'ascolto del vostro corpo, per sentire come l'energia scorre e come le tensioni si sono dissolte. Dedicate tempo ed attenzione a sentire con calma le sensazioni che scorrono lungo i meridiani. Per imparare ad eseguire gli esercizi armoniosamente in sequenza, dovete imparare a muovere le braccia e le gambe per la posizione successiva prima di spostare il vostro centro di gravità. mantenetevi attenti a ciò che accade all'interno del vostro corpo e non preoccupatevi delle forme esterne perché questo vi può distrarre dall'attenzione

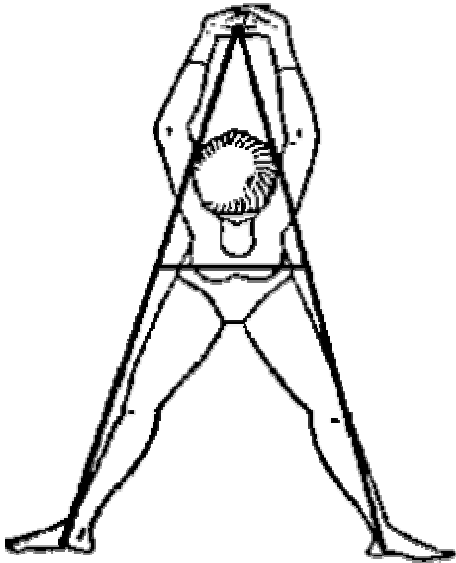
alle sensazioni dei meridiani



1) Vaso della concezione



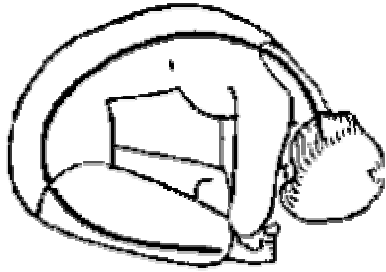
2) Vaso Governatore



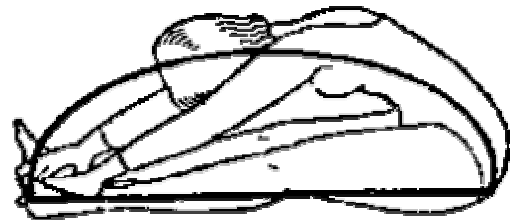
3) Polmone Intestino crasso



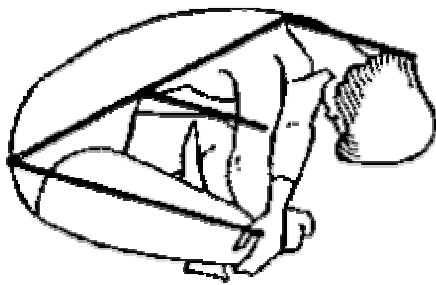
4) Milza Stomaco



5) Cuore - Intestino Tenue

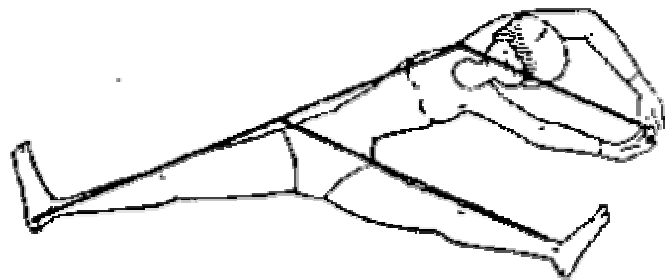


6) Rene Vescica



7) Costrittore del cuore - Triplice

focolare



8) Fegato - Cistifelia