

ASSESTAMENTO NATURALE
6-15-84

1

1.



SDRAIATI

SULLA SCHIENA. MANTIENI LA TESTA AL SUOLO E PORTA LE GINOCCHIA AL PETTO. LE MANI SONO INTRECCIAE INTORNO ALLA BASE DEL SEDERE. TENDI LE GAMBE IN AVANTI COSICCHÈ SIANO PARALLELE AL SUOLO. PORTA LE GINOCCHIA AL PETTO E POI RIESTENDILE IN AVANTI. CONTINUA QUESTO MOVIMENTO RITMICO PER 5 MINUTI, QUINDI IMPAZZISCI E CONTINUA PER ALTRI 2 ½ MINUTI. MOLTA TENSIONE E TOSSINE POSSONO ESSERE ESPULSE CON QUESTO ESERCIZIO, MA POTREBBE NON ESSERE MOLTO PIACEVOLE.

2



2.

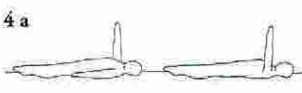
SIEDI IN POSIZIONE FACILE E

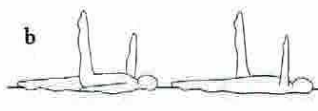
SCUOTI TUTTO IL TUO CORPO, MUOVENDO BRACCIA E CASSA TORACICA. NON MUOVERTI IN MODO ARTISTICO MA ~~MA~~ CON VIGORE E FORZA IN TUTTE LE DIREZIONI. MUOVI IL TRONCO DEL CORPO, LE SPALLE, L'INTERO BUSTO. 4 MINUTI. IN QUESTI PRIMI ESERCIZI

STIAMO ACCELERANDO L'ENERGIA DEL PUNTO DELL'OMBELICO. UNA VOLTA CHE LA PARTE BASSA SI SIA RINFORZATA RITMICAMENTE, LA PARTE ALTA DEVE ESSERE SCOSSA COME UN TERREMOTO. QUALSIASI ENERGIA CHE NECESSITI DI ESSERE ASSESTATA SARÀ REGOLATA IN QUESTO MOVIMENTO FORSENNATO. QUESTO È CHIAMATO ASSESTAMENTO ARITMICO. È ESSENZIALE PER LA CASSA TORACICA ESEGUIRLO OGNI TANTO.

3.  **SDRAIATI SUL LATO SINISTRO. ESTENDI IN ALTO LA GAMBA DESTRA E MANTIENILA LÌ, MENTRE RILASSI IL RESTO DEL CORPO. FINGI DI DORMIRE, QUESTO TI ASSESTERÀ IN MODO NATURALE. 2 MINUTI. SEPARA TE STESSO, TUTTO È RILASSATO ECCETTO LA GAMBA. CAMBIA LATO. 30 SECONDI.**

4. **SDRAIATI SULLA SCHIENA:**

- 4a  **SOLLEVA IL BRACCIO DESTRO A 90 GRADI. QUINDI ABBASSALO E ALZA IL BRACCIO SINISTRO A 90 GRADI. MUOVI VELOCEMENTE. 2 MINUTI. QUESTO ESERCIZIO PUÒ EQUILIBRARE TOTALMENTE LA TUA ENERGIA SE TI MUOVERAI VELOCEMENTE E SE MANTERRAI I GOMITI TESI.**

- b  **SOLLEVA CONTEMPORANEAMENTE IL BRACCIO DESTRO E LA GAMBA SINISTRA A 90 GRADI. ABBASSALI E SOLLEVA IL BRACCIO SINISTRO E LA GAMBA DESTRA. CONTINUA. 2 MINUTI. QUESTO È L'ESERCIZIO MIGLIORE CHE TU POSSA FARE PER IL TUO CORPO.**

5.  **1. SIEDI IN POSIZIONE FACILE E UNISCI I PALMI APPENA SOPRA LA LINEA D'ARCO. (LA LINEA D'ARCO È UN ARCO DI ENERGIA SOPRA LA CIMA DELLA TESTA E VA DA UN ORECCHIO ALL'ALTRO). CANTO IL LUNGO "AKAAL". OGNI AKAAL VIENE CANTATO PER CIRCA 10 SECONDI. CANTA 5 VOLTE.**
6. **RILASSATI.**