

NORME DI IGIENE ED EDUCAZIONE ALLA PRATICA DELLE DISCIPLINE ORIENTALI

“NELLA PRATICA CORRETTA IL RETTO AGIRE DETERMINA IL NOSTRO ATTEGGIAMENTO „, DUNQUE SE CONSIDERI IMPORTANTE IL MOMENTO CHE DEDICHI A TE STESSO, DAI AD ESSO IL GIUSTO VALORE”



1. ACQUISISCI UN ATTEGGIAMENTO SERENO ED INTEGRO, SENZA GIUDIZIO, SENZA PRETESA, MA CURIOSO VERSO LA NUOVA ESPERIENZA
2. CERCA SEMPRE DI ARRIVARE PRIMA CHE LA LEZIONE ABBA INIZIO, PER AVERE IL TEMPO DI RALLENTARE I TUOI GESTI.
3. CAMBIA I TUOI INDUMENTI, COME PER UN RITUALE DURANTE IL QUALE TI SPOGLI DEI TUOI ABITI CONSUETI PER INDOSSARE QUELLI CHE PIÙ TI IDENTIFICANO CON LA PRATICA. INDOSSA QUESTI ULTIMI CON LA SERENITÀ DI COLUI CHE DESIDERA ESSERE “LÌ” IN QUEL MOMENTO.
4. SORSEGGIA DEL TE O DELL’ACQUA (NON FREDDA), PRIMA DI INIZIARE, STIMOLANDO E PREPARANDO IL TUO CORPO INTERNO.
5. PASSEGGIA PRIMA DI ACCOMODARTI COME PER ALEGGERIRE IL TUO CORPO.
6. PREPARA CON CURA IL TUO POSTO, DISPONENDO IL TUO SPAZIO IN CONDIVISIONE CON TUTTO CIÒ CHE TI CIRCONDA.
7. RISCALDA E MASSAGGIA IL CORPO AFFINCHÈ QUESTI RILASCI LE SUE VERITÀ E TU POSSA RICONOSCERTI IN ESSO.
8. UTILIZZA IL RESPIRO QUANDO NON TI SENTI A TUO AGIO, ATTRAVERSO ESSO SARAI IN GRADO DI PURIFICARE I CENTRI ENERGETICI RICONOSCENDO DI QUESTI ULTIMI QUELLO PIÙ ATTIVO, O QUELLO IN DIFETTO.
9. MEDITA QUALCHE ISTANTE RACCOGLIENDO I PENSIERI ED IL RESPIRO COME PER PERMEARE IL TUO CORPO NELLE MASSE, NELLE STRUTTURE E NEI SUOI FLUSSI.
ORA SEI QUI PRONTO AD AGIRE

中
心
志
行

