



Meditazione Wuxi

per la tranquillità e serenità interiore.

La Meditazione Wuxi serve per creare la tranquillità e vuoto interiore, queste sono le basi fondamentali per potere poi procedere ulteriormente nel nostro cammino di evoluzione spirituale attraverso la meditazione.

Cosa faremo :

Lo spirito di questo ritiro è quello di sperimentare la calma interiore e renderla più stabile possibile nel tempo, ed imparare a creare questo stato mentale in maniera autonoma.

La calma e stabilità mentale sono una manifestazione della nostra energia innata (Yuan Qi), e quest'energia ha anche un potentissimo fattore purificatore sul nostro corpo. Purtroppo, anche se tutti noi possediamo la Yuan Qi, questa non per tutti circola in modo efficace nel corpo, proprio a causa dell'eccessivo lavoro della mente.

Come lo faremo :

Con l'aiuto di esercizi fisici (Daoyin) e suoni (Mantra) impareremo a creare la calma interiore, e questa ci accompagnerà durante la nostra meditazione. In questo stato di immobilità andremo ad attivare il nostro corpo energetico, che è composto da vari canali e centri di energia (Dantian). Le reazioni a questo tipo di lavoro sono diverse da persona a persona perchè la Yuan Qi in primo luogo va ad eliminare i fattori negativi che abbiamo dentro, come cattive emozioni e/o cattiva postura, e dopo ci sarà lo sviluppo del corpo energetico.

A supporto del lavoro fisico impareremo a conoscere la struttura del nostro corpo energetico, i 3 Dantian e i 5 canali energetici che sono coinvolti in questo tipo di meditazione. Scopriremo come le emozioni bloccano l'energia nel nostro corpo, e come sviluppare il nostro Cuore energetico che è la base fondamentale per dissolvere tutte le tensioni.

Come cambieremo :

Anche se ogni persona reagisce in maniera diversa a questa meditazione, imparare a stabilizzare la mente e creare un **vuoto »creativo«** dentro di noi ci farà entrare in possesso di uno strumento efficacissimo per gestire qualsiasi evento della nostra vita, dalla semplice tensione familiare, al ritrovare la serenità per addormentarci, e perfino eliminare angosce e paure che ci opprimono in questo mondo fatto di giorni e notti.

Quando e dove lo faremo :

2 e 3 marzo 2024

Presso : Ass. Moto Perpetuo – Udo Qigong – Via del Rivo 13 – Trieste – info : 335-5751544