

Mokuso – Venerdì, 13 Novembre 2015



腰 腹 丹

Koshi-Hara-Tan costituisce una triade riferita alla parte bassa dell'addome, al bacino, alle anche, alla zona lombare. Si tratta di un insieme “fronte-retro” funzionante come un tutt'uno in cui Koshi (retro) enfatizza il corpo fisico, Hara (fronte) ha un significato più spirituale e Tan, cioè il Ki concentrato, è l'energia vitale e trasformante.

SILENTIUM

CHIKURIN
IL BOSCHETTO DI BAMBÙ

SIAMO TUTTI
NELLO SPECCHIO
L'OCCHIO
CHE TUTTO VEDE

Autore del film: Corrado Vivanti - Milano
Il corpo viene come una canna di bambù
la coscienza al di là del pensiero come
il centro dello spazio; rilassarsi come
non perdere la consapevolezza in ogni
atto in se stesso.

