

Tanshui

Eleva lo
Spirito

Maribol Sole

www.tan-shui.com

Introduzione

Ho imparato il Tanshui molti anni fa da un Maestro, la storia è raccontata nel mio libro: Tanshui - Il Viaggio Interiore. Per più di 15 anni ho praticato, sperimentato e insegnato il Tanshui nei miei corsi e seminari.

Per comprovarne la validità ho portato il Tanshui come Relax Therapy alle fiere del Benessere organizzando dei veri e propri spazi relax. Questa esperienza mi ha regalato molte soddisfazioni e centinaia di recensioni *manoscritte* sull'effetto rilassante e antistress del Tanshui.

Intimamente speravo che un giorno avrei potuto far conoscere il Tanshui a molte più persone, ebbene quel giorno finalmente è arrivato, ed oggi sono felice di fare questa esperienza assieme a te!

I Tanki del Tanshui, che troverai anche in questo manuale, sono le fondamenta del Tanshui. Essi sono rappresentazioni grafiche di un antico linguaggio che è arrivato fino a noi senza essere stato contaminato o ibridato da altre lingue o culture.

Attraverso il primo manuale intitolato: Tanshui - **Calma la Mente**, ho condiviso la pratica della meditazione e della centratura.

Con il secondo manuale: Tanshui - **Libera le Emozioni**, ho trasmesso come fare a liberarci dai blocchi attraverso un auto-trattamento molto efficace.

Con il terzo manuale: Tanshui – **Tan Ki Balance**, ho descritto una parte della pratica del Tanshui fisico: le cinque respirazioni, il saluto alla terra e le purificazioni.

Ora è la volta di **Eleva lo Spirito**, un manuale dedicato al **Tanshui delle mani**, dove condivido una serie di mudra (yoga delle mani) con le relative acque, che ci aiuteranno a innalzare le frequenze e a lavorare sui problemi legati a quel centro energetico.

Ricordiamoci che l'obiettivo del Tanshui è di mantenerci in uno stato di equilibrio e di benessere costante.

Per raggiungere questo obiettivo è necessario applicare alla nostra vita **le 3 regole d'oro: silenzio, ascolto e abbandono**.

Una volta appreso come fare, potremo applicarle ad ogni situazione della vita per avere un maggior discernimento, sicurezza, autostima e fiducia in noi stessi.

Con gli strumenti del Tanshui non c'è bisogno di avere tempo, basta un gesto per tornare in centratura e in armonia con la vita.

Buona lettura e buona pratica!

Namaste'

Il Tanshui delle mani: le Mudra

L'antica pratica delle mudra è nata in Cina più di duemila anni fa e successivamente si è diffusa in tutto l'Oriente. Le mudra (o i mudra per alcuni), sono posizioni e gesti delle mani che si utilizzano nelle danze tradizionali per narrare la storia oppure per meditare e curare. Secondo la cultura orientale, nelle dita sono posti numerosi centri nervosi, che possono attivarsi per regolarizzare la nostra energia. In pratica è come se le estremità delle nostre dita funzionassero come tante antenne riceventi e trasmettenti che inviano impulsi al corpo e alla mente. Un'altra spiegazione è che, nelle punte delle dita partono e terminano i meridiani della medicina tradizionale cinese, e di conseguenza se si riesce a sbloccarne uno, l'organo o il viscere corrispondenti ne trarrà beneficio. Questo *yoga delle mani*, con la regolare pratica, vi darà la possibilità di alleviare lo stress e le tensioni, migliorando la qualità della vita. Noterete fin da subito come questi gesti terapeutici vi aiuteranno a sperimentare una maggiore calma ed un rinnovato vigore fisico e mentale.

Tutti possono imparare a praticare le mudra, adulti e bambini. Prima però di proseguire e tuffarci nel vivo della pratica, desidero introdurvi nel mondo del Tanshui attraverso la sua storia.

I sette portali energetici umani: i chakra



I chakra sono centri energetici noti da millenni a diverse civiltà orientali e sudamericane. I 7 chakra principali si trovano virtualmente allineati lungo la colonna vertebrale. Tali centri sono stati studiati anche da molti occidentali che hanno notato come lo squilibrio di un'area, deputata ad uno specifico chakra, può generare malesseri riconducibili alle caratteristiche di quel chakra.

La sequenza delle mudra contenute in questo manuale, abbinata alle relative acque, servono non solo a riequilibrare i 7 chakra, ma anche a rigenerare i reni, a purificare l'energia portando più chiarezza mentale, centratura e pace interiore.

La pratica

- Durante la pratica sedetevi in una posizione confortevole con la colonna eretta, ma non troppo rigida e possibilmente non appoggiata allo schienale della sedia.
- Mantenete la testa bilanciata, le spalle basse, il viso e il collo rilassati. Cercate di rimanere immobili e lasciate che il respiro diventi calmo e naturale. Accogliete la mudra, non sforzatevi di raggiungere dei risultati.
- Mantenete la posizione delle mani da tre a cinque minuti. Praticate il silenzio, l'ascolto e l'abbandono.
- Dopo la pratica, bevete l'acqua e scrivete tutte le vostre sensazioni.
- Lavorate su un chakra alla volta per almeno 3/7 giorni consecutivi, per radicare meglio il lavoro che state facendo su voi stessi.

Quando avrete terminato il percorso, potrete continuare a praticare la mudra che avete sentito più in sintonia con voi, oppure anche tutta la sequenza, ma sempre procedendo dal basso verso l'alto. In questo caso, tra una posizione e l'altra, potrete appoggiare le mani in grembo per alcuni istanti e rilassare la muscolatura. Se subentrano dei pensieri, ripetete mentalmente le affermazioni riportate nel manuale, cercando di mantenere l'attenzione rivolta all'interno. Terminato il percorso, bevete l'acqua in base alle vostre necessità.

Acqua potenziata e Tanshui



Secondo il Tanshui l'acqua, assieme alla pratica, è la via più semplice per elevare il nostro stato di coscienza. Bere un bicchiere d'acqua è un gesto semplice e spontaneo e avvalendosi del linguaggio del Tanshui, diventerà benefico e consapevole.

Basterà posizionare un bicchiere d'acqua di vetro piano trasparente (o di un colore chiaro) sul cerchio che trovate dopo ogni mudra, lasciarlo agire per 5 minuti e berlo. Usate queste acque per risolvere i problemi o i blocchi legati a quel chakra specifico.

Semplice vero?

Allora direi che siamo pronti per cominciare il nostro viaggio!

Ascoltiamo le nostre mani



Per portare maggiore sensibilità alle nostre mani utilizzeremo uno strumento del Tanshui: Active Pad. Appoggiamo la mano sinistra (i mancini la destra) su Active Pad. Teniamo l'altra mano abbandonata lungo il fianco (possibilmente non in tasca o appoggiata al corpo). Se lo desideriamo, chiudiamo gli occhi, rilassiamo le spalle, il viso e il collo e respiriamo normalmente. **Per un paio di minuti pratichiamo le 3 regole d'oro del Tanshui: silenzio, ascolto e abbandono.**

Con questo semplice gesto potrete iniziare a percepire la vostra energia. Per trarre maggior beneficio da questa esperienza, provate a visualizzare lo scorrere di un flusso d'acqua da una mano all'altra, ripetendo mentalmente mi libero da... (ansia, mal di testa, insonnia, agitazione, fame nervosa, tristezza, ecc.) oppure mi libero da tutto ciò che mi disturba.

Active Pad

Se fate fatica a lasciarvi andare respirate in questo modo: ispirate contando fino a 4 ed espirate contando fino a 4. Sentirete che le vostre mani respirano con voi, che il vostro corpo respira con voi e sta persuadendo la vostra mente a rilassarsi e a rilasciare le tensioni. Introducete questa tecnica di presenza del Tanshui per monitorare i vostri livelli di stress e liberarvi dalle tensioni. Stampate Active Pad, tenetelo vicino a voi e usatelo spesso. E' un rimedio gratuito, ecologico e naturale del Tanshui che non si esaurisce mai!



Attiviamo e bilanciamo i sette Chakra attraverso le Mudra del Tanshui

Ulteriori descrizioni dei Chakra le trovate anche nel manuale Libero le Emozioni



Prima Mudra



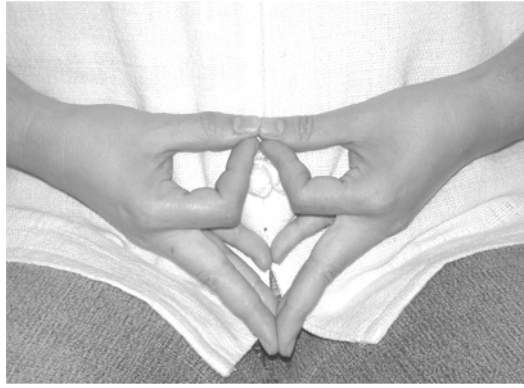
Si esegue in corrispondenza del primo chakra (perineo). Il primo chakra è connesso al corpo e orientato al radicamento, alla sopravvivenza che deriva dal lavoro, dal denaro, dal nutrimento, dalla famiglia e da tutto ciò che serve per vivere e farci sentire al sicuro e protetti. Questa mudra ci permette di sbloccare e rafforzare il primo chakra facendo fluire meglio il Ki (energia).

- Tenete le mani giunte con i pollici posizionati all'interno, alla base degli anulari. Rilassate il viso, il collo e le spalle e ripetete mentalmente la seguente affermazione: **mi abbandono sempre di più.**
- Unite la respirazione alle affermazioni: **mi abbandono** inspirando, **sempre di più** espirando, continuate a ripeterlo fino a sentire che il rilassamento si diffonde in tutto il corpo.

Acqua del primo Chakra



Seconda Mudra

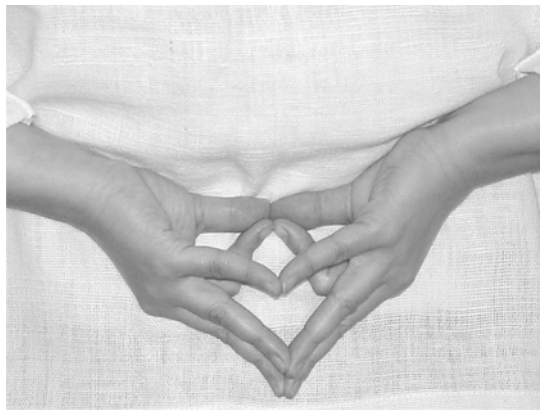


Il secondo chakra (apparato riproduttivo), è il centro della creatività, del desiderio, della sessualità, ed è legato alla funzione del sentire (sensazioni, emozioni, piacere). Il secondo chakra ci invita a vivere pienamente il presente, a gioire dell'essere vivi, a rilassarci, ad essere più ricettivi. Questa mudra ci permette di rigenerare l'energia vitale.

- Tenete tutti i polpastrelli a contatto e poi unite tra di loro i pollici con gli indici. Rilassate il viso, il collo e le spalle e ripetete mentalmente la seguente affermazione: **sento ciò che sono**.
- Ripetete inspirando: **sento** ed espirando **ciò che sono**. Continuate a ripeterlo fino a sentire il rilassamento diffondersi in tutto il corpo.

Mudra speciale

Detta anche dai monaci Padri: “gli occhi di Dio”



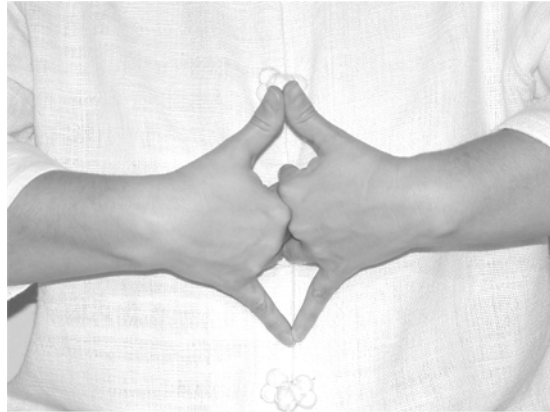
Se siete spesso stanchi e desiderate rigenerare l'energia dei reni, anche essi collocati nell'area del secondo chakra,

- **portate la stessa mudra**, dietro la schiena all'altezza della vita. Ripetete respirando lentamente: **io mi rigenero** e continuate così fino a sentire la zona dei reni piacevolmente calda.
- Se invece sentite fresco, significa che vi state purificando, rilassatevi e ripetete a voi stessi **io mi libero di tutte le mie paure**. Fate spesso questa mudra curativa e vedrete che vi sentirete meglio.

Acqua del secondo Chakra



Terza Mudra



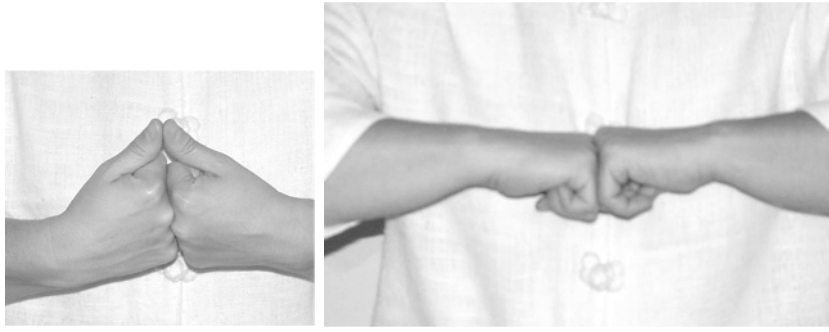
La funzione del terzo chakra (plesso solare) è trasformare e distribuire l'energia (e il cibo) agli altri centri. Se si è ben radicati nei chakra inferiori si potrà convertire l'energia in azione. L'obiettivo del terzo chakra è l'autonomia, questo richiede coltivare la volontà per realizzare sé stessi e assumersi le proprie responsabilità. Autostima e potere personale ci aiuteranno in questo compito.

- Tenete i pollici e i mignoli a contatto tra loro, ma lontano dal corpo. Indice, medio e anulare si toccano e premono lievemente la zona appena sopra l'ombelico.
- Rilassate il viso, il collo e le spalle e ripetete mentalmente la seguente affermazione: **mi libero** (espirando). Potreste sentire una leggera pressione sul lato opposto del corpo, dietro la schiena. Visualizzate un raggio di luce che dall'ombelico vi attraversa portando via tutto ciò che vi innervosisce e vi disturba (anche di voi stessi).

Acqua del terzo Chakra



Quarta Mudra



Nel quarto chakra (timo), ha sede l'armonia e l'amore non più vincolato all'oggetto del nostro desiderio (secondo chakra), ma verso tutto ciò che esiste. I nostri orizzonti si espandono e l'ego si arrende al Sé. Il cuore è il centro dell'intero sistema dei chakra, collega i tre centri fisici ed emotivi ai tre centri mentali e spirituali e ci mantiene in armonia e in equilibrio con il mondo interno ed esterno.

- Tenete i pollici a contatto e le restanti dita chiuse nei palmi, (vedi figura). Puntate ora i pollici al centro del petto, sulla linea tra i due capezzoli. Il punto giusto è quello che, se premuto, vi farà leggermente male.
- Rimanete in quella posizione, senza spingere troppo, rilassate il viso, il collo e le spalle e ripetete mentalmente la seguente affermazione: **mi amo e mi accetto**. Possiamo abbinare il respiro ripetendo, inspirando: **mi amo** ed espirando **mi accetto** e così via. Proseguite fino a sentire un flusso di benessere e armonia che nutre tutto il vostro corpo e la vostra mente.

Acqua del quarto Chakra



Quinta Mudra



Il quinto chakra è collegato alla capacità di esprimersi e comunicare. È attraverso il chakra della gola che esprimiamo tutto ciò che è vivo in noi, come ridere, piangere, i nostri sentimenti, i nostri desideri, le idee e la conoscenza. Qui tratteniamo le vere aspirazioni e la capacità di manifestare i nostri talenti.

- Sovrapponete le mani come vi viene naturale, unite i pollici e appoggiateli alla base della gola senza premere. Lasciate libere le altre dita, unite o aperte ma staccate dal corpo. State come vi suggerisce il vostro intuito.
- Rilassate il viso, il collo e le spalle e ripetete mentalmente la seguente affermazione: **mi apro alla vita**. Se sentite un senso di oppressione in quella zona è normale, vi state liberando dall'energia inespressa. Consentitevi quei "no" che avreste voluto dire, i sogni che avete soffocato, liberatevi dal dolore che non siete riusciti ad esprimere. In questo caso, per accelerare il processo di epurazione, allungate e muovete leggermente le dita per scaricare dai polpastrelli tutto questo verso l'esterno. Dopo vi sentirete molto più leggeri.

Acqua del quinto Chakra



Sesta Mudra



Il sesto chakra, chiamato anche terzo occhio, con la sua energia porta alla percezione consapevole, al guardare e vedere la vita senza proiezioni o aspettative distorte. Nel sesto chakra la visione ha un ruolo predominante. E' qui che si può andare oltre i nostri schemi, superare resistenze ed egocentrismo e vivere la vita con maggiore distacco e stabilità. La meditazione è l'attività che lo riequilibra.

- Guardate il dorso delle vostre mani, unite l'indice sinistro al pollice destro e l'indice destro al pollice sinistro. Tenete le mani davanti alla fronte con le dita morbide, se è troppo faticoso, inclinate leggermente il capo in avanti, rilassate il viso, il collo e le spalle.
- Ripetete mentalmente la seguente affermazione: **vedo con chiarezza.**

Acqua del sesto Chakra



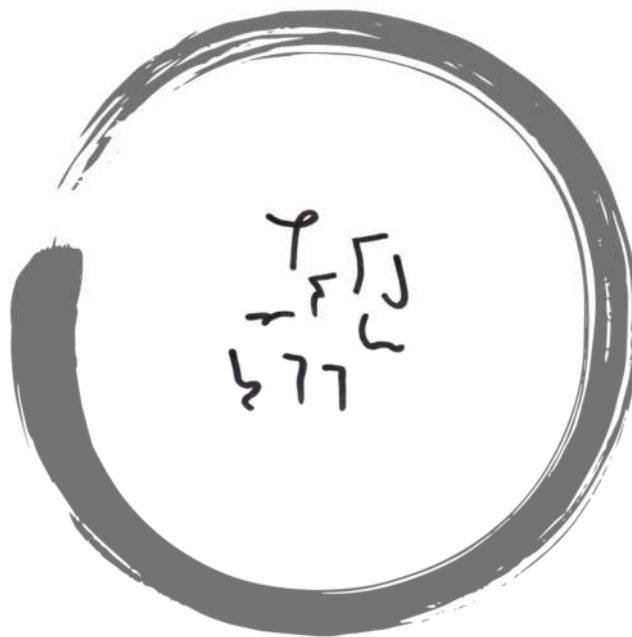
Settima Mudra



Il settimo chakra (capo), è collegato al cervello. Detto anche chakra della corona, esso ci consente di purificare la mente e di trascendere qualsiasi separazione, essendo collegato alla Fonte. Il settimo chakra ha come obiettivo la realizzazione della nostra natura più autentica. Per raggiungere questo scopo è necessario staccarsi dalle errate convinzioni e dagli eccessivi attaccamenti.

- Guardate il dorso delle vostre mani, unite i pollici agli indici formando due anelli e incrociate i polsi e portateli sopra al capo. Se avete difficoltà provate a sdraiarvi. Questa è una mudra da praticare anche prima di addormentarci o al mattino appena svegli per dare una direzione alla nostra giornata.
- Rilassate il viso, il collo e le spalle e ripetete mentalmente la seguente affermazione: **mi allineo alla Fonte**. Come avete già fatto in precedenza, potete unire la respirazione. Inspirando ripeto **mi allineo**, ed espirando **alla Fonte**.

Acqua del settimo Chakra



Conclusione

Le Mudra vi indurranno una sensazione di rilassamento profondo che scioglie stress e tensioni. Con la pratica arriverete a sentire l'effetto delle mudra senza dover ripetere le affermazioni. Abbandonarsi come fa l'albero, all'energia della natura, significa permettere che la natura intervenga senza essere indirizzata, obbligata o costretta dalla mente.

Sentirete con il tempo crescere una profonda connessione con voi stessi, in grado di generare energia e dare vita a nuove abitudini, più sane e positive.

Vi renderete conto di originare al vostro interno ispirazione e creatività, qualità che vi aiuteranno ad affrontare nuove sfide e a migliorare le vostre prestazioni.

Avrete una maggiore comprensione delle vostre esigenze e di quelle altrui, con un conseguente miglioramento delle relazioni.

Meditare con le mudra significa sperimentare il piacere di stare con voi stessi, imparare a stare nel qui ed ora per godervi ogni singolo istante della vostra vita.

Svilupperete con il tempo un'energia totalmente rinnovata e una naturale attrazione verso le cose belle, evolute e produttive. Vi accorgete che la qualità dei pensieri, crea la qualità della vostra vita. Nessuno può elevarsi se i suoi pensieri sono oscuri e privi di amore.

Provate, utilizzando la volontà, a diventare i guardiani della vostra mente; non lasciate entrare pensieri nemici della vostra serenità, mandateli via senza remore e sarete meravigliati del miglioramento che si produrrà nella vostra vita in poco tempo.

Rivolgete l'attenzione alla Luce, alle cose belle della vita, alle meraviglie della natura e guardate con più serenità ed affetto il lato migliore di ogni cosa.

Quando vi imbattete nelle resistenze, chiedete all'energia dell'Amore (che è puro magnetismo) di guidarvi, e al Tanshui coi suoi strumenti, di assistervi nel cambiamento.

Saper dominare i propri pensieri è un'arte che s'impara con la costanza.

Le facoltà mentali si educano con l'esercizio.

La serenità, la gioia, la salute e lo stesso destino dipendono dalla direzione che diamo alla nostra mente.

Qui di seguito voglio farvi dono di altre due acque molto potenti che vi sosterranno nel vostro cammino spirituale.

Sappiate che tutti gli strumenti che condivido sono stati dati* a me come frutto di lavoro svolto nelle mie incarnazioni, è stata una mia libera scelta condividere tale conoscenza con voi. Sono consapevole che risponderò di questo e che vedrò persone non comprendere, giudicare e criticare, ma se potrò aiutare anche solo una persona ad elevarsi, il mio impegno non sarà stato vano. Ringrazio voi, la mia anima e la Luce per sostenere noi tutti in questo arduo cammino. Camminate nella Luce e nella Verità del vostro cuore.

*dati in maniera fisica e diretta come antico linguaggio e non sono frutto di canalizzazioni o altri metodi fantasiosi e/o ricerche.

Acqua per essere più centrati e apprendere dalla vita



Acqua per la Pace Interiore e sentirsi amati



Conclusione

La peculiarità del Tanshui è che è al 100% naturale. L'effetto principale è quello di liberarci dallo stress, coadiuvando il benessere generale e il rilassamento profondo. Il linguaggio del Tanshui è un dono prezioso, apporta serenità favorendo la purificazione e l'evoluzione spirituale.

Ogni Tanki ha le sue caratteristiche e una volta individuate, si possono adattare a illimitate possibilità di utilizzo.

Il mio consiglio è di far rientrare le pratiche del Tanshui nelle attività quotidiane, come lavarsi, vestirsi, truccarsi, andare in palestra, ecc.

Trova del tempo per te stesso e vedrai che non solo la tua vita ne trarrà beneficio, ma anche chi vive o lavora assieme a te!

Ricorda che lo stress è la causa del 75% dei nostri disturbi, essere più rilassati e in equilibrio vi aiuterà a rimanere in buona salute e ad affrontare con più energia e positività la quotidianità.

Le tecniche di presenza del Tanshui non entrano in conflitto con altre discipline o pratiche religiose, anzi, le migliorano e le potenziano, perché creano una connessione profonda con il proprio nucleo interiore.

Se dedicate dieci minuti al giorno a voi stessi, rimangono ancora 23 ore e 50 minuti per fare altro!

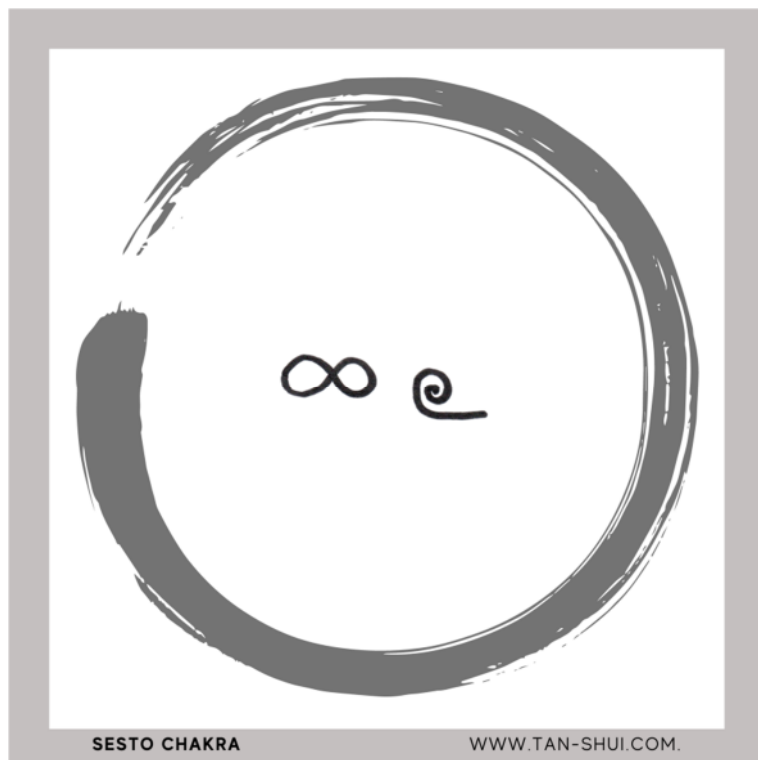
In fondo, continuare a lamentarsi senza fare nulla, equivale a perdere tempo prezioso.

Ti auguro dal profondo del mio cuore di poter essere pienamente te stesso e illuminare il mondo con la tua splendida luce!

Maribol Sole











I **rimedi di carta** che trovate in questo manuale potete farli durare più a lungo e averli sempre a portata di mano fotocopiandoli e inserendoli in una busta trasparente, oppure plastificandoli come ho fatto io.



Assumete uno o più bicchieri al giorno lasciandovi guidare dal vostro corpo e dal vostro intuito. Sperimentate. Siamo tutti diversi e non può esistere una regola rigida sui bisogni personali e le aspirazioni individuali.

Questo manuale vuole essere uno strumento
di auto-aiuto e condivisione del Tanshui.

L'autrice declina ogni responsabilità
per l'uso improprio del contenuto di questo testo.

La pratica delle mudra e l'acqua informata
sono tecniche propedeutiche del benessere naturale
e non costituiscono o sostituiscono

in alcun modo la terapia medica o chirurgica.

Unicamente il medico curante dell'interessato
può decidere di modificare e/o interrompere,
eventuali terapie in atto.

www.tan-shui.com