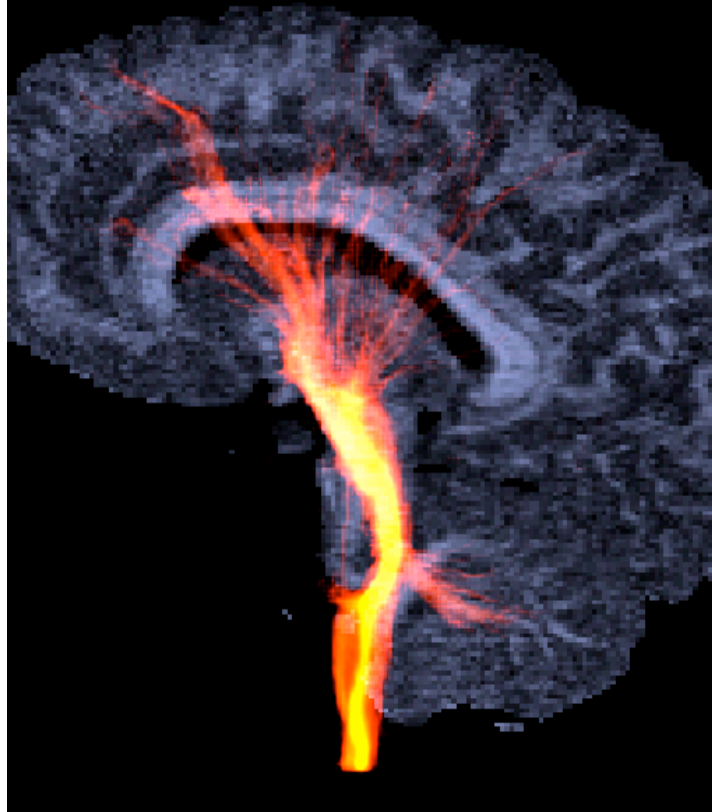


# BRAIN STEM

## Workshop - Riscopri il centro del respiro della vita

Viù, 7 luglio 2013



### Programma del workshop

09,30 **Introduzione e benvenuto**

10,00 **Presentazione**

- Concetti di Respirazione Dahn-Jon
- Connessione dei 3 livelli cerebrali con i corrispettivi Dahn-Jons

#### **Intervento del Dott. Raymond Bunch**

- Evoluzione del brain stem o tronco cerebrale

12,00-13,00 **Chanting**

13,00-15,00 **Pausa pranzo e attività locali**

15,00-18,00 **Attività pratiche**

- Stretching dei meridiani
- Vibration & Energy dance
- Posture per la respirazione Dahn-Jon
- Gong & Tamburo Oceanico

18,00-18,30 **Cerchio del Tè e saluti**

*Si consiglia di fare una colazione leggera, bere liquidi a temperatura ambiente, portare con sé un tappetino, un piccolo cuscino e un asciugamano.*

## LA MIA STORIA di Nathalie Lassen



Sono laureata in Biologia molecolare e in seguito ho conseguito il Dottorato di ricerca in Tossicologia presso l'Università di Denver in Colorado. Ora lavoro come ricercatrice clinica presso un istituto di ricerca specializzato nella ricerca sui tumori dell'apparato riproduttivo femminile, in particolare il seno.

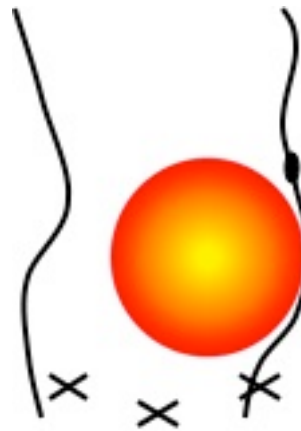
Ho lavorato in un laboratorio di ricerca per oltre 10 anni appassionandomi allo studio dei markers legati all'invecchiamento cellulare e gradualmente sviluppando un personale concetto di prevenzione dello stato di malattia agendo sul piano psico-fisico e cellulare.

Fin dall'età di 9 anni ho praticato karate shotokan perfezionando con gli anni la consapevolezza del respiro focalizzando la mente sul Dahn-Jon. Ora pratico e sono istruttore di TaiChi, attraverso il quale riesco a esprimere la mia vera essenza. Il TaiChi permette a ognuno di riscoprire il proprio soffio vitale.

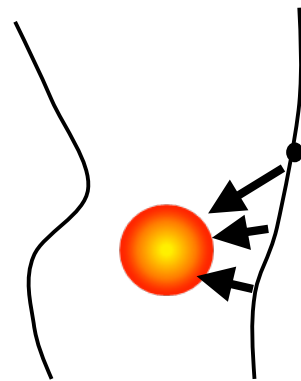
Quando si è consapevoli del proprio respiro attraverso il Dahn-Jon del basso addome, si entra in comunicazione con la parte profonda del nostro cervello, quella che infatti controlla il respiro e le attività vitali,

come il battito cardiaco. È il *brain stem* o tronco cerebrale che ci permette di vivere focalizzando l'attenzione non su ciò che fu o sarà, ma sull'ora e adesso, il presente. Mio marito Raymond è psichiatra infantile e insieme svolgiamo un lavoro di studio applicato alla riscoperta di questo particolare punto del cervello che resta tuttora inesplorato.

### Respirazione con il Dahn-Jon



Espandi il Dahn-Jon e inspira stirando il primo charka.



Espira e contrai il Dahn-Jon.

## Che cosa comprende il corso?



In questo workshop scopriremo ed entreremo in contatto con il Dahn-Jon attraverso modalità interconnesse di posture e stiramenti muscolari.

Gli **esercizi di vibrazione** aiutano a rilassare gli organi interni, le giunture e il sistema nervoso riattivando la circolazione sanguigna e svuotando la mente.

Le posture della **respirazione Dahn-Jon** sono create per accumulare l'energia Qi nel punto del Dahn-Jon. Ogni postura attiva la forza di auto-guarigione dell'intero corpo massimizzando la circolazione del Qi.

Attraverso l'**Energy dance** si riattivano la grazia del proprio corpo, la bellezza, il senso di libertà e spontaneità. È come se le nostre corazze lentamente si allentassero.

Con il **chanting del Chun Bu Kyung** si attua la spiritualità più profonda attraverso la pratica del **Bowing o inchino**.



Il Dahn-Jon entra in contatto con l'universo ed energia cosmica, tramite il capo, e con la Terra, tramite le piante dei piedi.

Attraverso questo canto ci si pone in uno stato di sincerità riaffermando la fiducia in se stessi e rivolgendo il proprio ringraziamento all'Universo, alla Terra e all'Umanità intera.

Infine, ma non ultimo, sono il **Gong** e il **tamburo oceanico**, che aiutano a sommergere il proprio corpo attraverso le vibrazioni del suono e flusso delle onde.

Auguro a tutti di vivere una piacevole esperienza.