

Tan Shui per tutti

Guida Introduttiva al Tan Shui

Scopri come ritrovare
la calma e la vitalità
con la pratica dei tanki



Tan Shui per tutti.

Guida Introduttiva al Tan Shui

Scopri come ritrovare calma e la vitalità con la pratica dei tanki.

Due tanki per iniziare: Relax & Love

Il Tan Shui è una disciplina nuova, ma dalle radici molto antiche. Nasce dall'incontro tra arte, meditazione, movimento e conoscenza energetica. È uno strumento semplice, diretto e profondo per ritrovare equilibrio, vitalità e connessione con te stesso. Al centro della pratica ci sono i Tanki, simboli antichi ed energetici che parlano direttamente al tuo corpo, al tuo cuore, alla tua parte più autentica.

Non servono parole, né sforzi: basta sentire.

Questa guida ti offre **due tanki** da sperimentare:

Relax Tanki, per rallentare, lasciare andare le tensioni e ritrovare il respiro. Puoi usarlo posizionandolo su una zona del corpo tesa o semplicemente appoggiandoci una mano. È un invito alla calma profonda e alla presenza.

Love Tanki, per riattivare la tua energia, aprire il cuore e sentire di nuovo la vita che scorre in te. Un tanki potente, capace di portare calore e luce dentro e intorno a te. Puoi tenerlo tra i palmi, visualizzarlo o appoggiarci una mano sopra.

www.tan-shui.com



Benvenuto nella tua prima esperienza con il Tan Shui

"Il Tan Shui è un linguaggio energetico: i tanki sono ideogrammi che parlano direttamente al tuo corpo e alla tua energia, senza passare dalla mente."

Relax Tanki – Il tanki della quiete

- A cosa serve: ridurre lo stress, placare la mente, rilassare il corpo
- Come si usa:
 - Appoggiare una mano sul tanki per 2–3 minuti
 - Oppure posizionarlo su una parte del corpo tesa (es. pancia, torace, fronte, occhi, collo...)
 - Immaginalo tra i tuoi palmi mentre crei una sfera di energia di luce e di calma.
 - Respirare profondamente e osservare le tue sensazioni

"Usa Relax Tanki prima di dormire, durante una pausa o quando senti il bisogno di rallentare."



Love Tanki – Il tanki dell'energia del cuore

- A cosa serve: aumentare vitalità e amore per se stessi, a elevare le frequenze e sperimentare una connessione profonda. Questo tanki riattiva l'energia del cuore, il centro della nostra vitalità e presenza.
- Come si usa:
 - Tenerlo tra le mani giunte, posizionarlo sul basso ventre, sui reni o sul petto.
 - Può aiutarci ad accompagnare momenti di meditazione, yoga o semplicemente una camminata consapevole per ricaricarci.
 - Funziona anche come ispirazione visiva durante la giornata.

"Usa love tanki al mattino se sei stanco o demotivato, prima di un'attività importante, quando sei giù di tono.



"Il Tan Shui non si spiega. Si vive."

Lascia che i tanki ti parlino, anche solo per qualche minuto al giorno.

Sperimentali per una settimana per sentire la differenza.

- Stampali, tienili vicini, osservali e lascia che lavorino nello spazio che ti circonda.
- Siediti in silenzio, appoggia una mano sopra o poggiali su una parte del corpo. (Lasciati guidare dal tuo intuito)
- Respira profondamente per qualche minuto.
- Ascolta cosa succede. Lascia che l'esperienza arrivi, senza forzare nulla.

Un invito gentile

Il Tan Shui è una pratica di ascolto e di rispetto verso il proprio corpo e la propria energia. Questa guida ti offre due strumenti semplici per iniziare il tuo viaggio, senza pretese o regole rigide. Ogni persona vive il percorso in modo unico: ti invito a procedere con calma, apertura e senza giudizio verso te stesso.

Se senti che qualcosa non ti risuona, lascia andare e torna quando sarai pronto. Ricorda che il benessere è un cammino, non una destinazione.

Disclaimer

Il Tan Shui è una pratica energetica e di benessere complementare e non sostituisce in alcun modo diagnosi, cure o trattamenti medici e psicologici. Se soffri di condizioni di salute particolari o disturbi importanti, ti consigliamo di rivolgerti sempre a un professionista qualificato.

Buona pratica!

Se vuoi condividere la tua esperienza, scrivi o tagga @tanshuiofficial

Trovi altri tanki, libri e percorsi su: www.tan-shui.com

