



# La nuova tecnica

## SPIAN MECO

La **SPIAN MECO** è una tecnica (dal marchio depositato) ideata e sperimentata, dalla dr.a Vignoli assolutamente nuova nel suo genere perché tratta simultaneamente la parte **S**pirituale, attiva le ghiandole **PI**neale e **PI**tuitaria, lavora sulle memorie **AN**imiche, sulla tranquillità della la **ME**nte e sulla tonicità del **CO**rpo.

La particolarità di questa tecnica consiste nel fatto che **può essere presentata a tutti**, perché si divide in tre sezioni:

sezione di attività sportiva e ginnica :

### **SPIAN MECO ATTIVA e NATURA**

sezione di attività meditativa e respiratoria:

### **SPIAN MECO PIRAMIS ARGENTI ET AURI**

sezione artistica (manualità, scrittura creativa, recitazione e canto, teatro)

### **SPIAN MECO SALUT'ARTE**

Con coloro che credono soltanto nella fisicità, **l'istruttore** inizia a lavorare sul corpo fisico, sul respiro e sul controllo dell'equilibrio fisico. La **SPIAN MECO si applica bene alle discipline quali:** hata-yoga, rilassamento corporeo progressivo del neurofisiologo Jacobson, bio-energetica di Lowen e Reich e ad altre tecniche forse meno conosciute. Ma si può anche applicare a ginnastiche attive come danze di strada o la tradizionale ginnastica scolastica. Gli esercizi della **SPIAN MECO sezione attiva vanno ad equilibrare, lavorando anche con la voce, i suoni ed i colori, gli emisferi cerebrali e quindi portano serenità e consapevolezza**, sciolgono lentamente, (grazie al movimento abbinato al respiro e al suono) i blocchi posturali i quali vengono rilasciati liberando e risolvendo vecchie sofferenze animiche. **L'essere umano, anche il più scettico inizia, così, a sentirsi "più grande" del solo suo corpo fisico, ovvero inizia a sentire e a vivere anche nel proprio corpo dell'Anemos.**

**Ma il lavoro può essere effettuato dall'istruttore anche al contrario ovvero con la Spian Meco Piramis argenti et auri partendo dai soli esercizi di respiro, di concentrazione, di visualizzazione delle energie e dei corpi sottili** per giungere lentamente a sentire che uno Spirito ed un corpo Animico in Gioia ed Armonia desiderano esprimersi anche attraverso il corpo fisico.

**Ecco quindi che anche chi ha troppo sviluppati i kakra superiori ed è poco nella fisicità riacquista la forza fisica per muoversi in armonia e leggerezza con il proprio corpo.**

SALUT'ARTE....

Quindi nella **SPIAN MECO** vi sono delle aree dedicate al "**movimento fisico**" e delle aree dedicate agli **esercizi energetici** con la "Piramis Argenti et Auri" e delle aree dedicate allo sviluppo animico fisico e spirituale attraverso l'arte.

Ambedue i percorsi giungono allo scioglimento dei blocchi energetici ed emozionali di questa vita, delle vite passate e di ciò che appartiene alla genetica.

**SPIAN MECO** è come una cartina tornasole che permette di valutare su quale corpo (animico, fisico o spirituale) una persona deve lavorare per raggiungere l'equilibrio Cielo/Terra, Maschile/Femminile.

**Il nome** che contiene, come abbiamo visto sopra, le iniziali di tutte le parti, fisiche e sottili, stimolate dagli esercizi di questa tecnica, **ben si presta anche ad essere letto in altra maniera**, ovvero: SPIAN MECO è una SPIA di ciò che porto con me: MECO.