



TAB - 10° Lezione: Equilibrio Neurovegetativo

TAB - 10° Lezione: Equilibrio Neurovegetativo

È importante praticare con tranquillità e convinzione.

Neurovegetativo relativo a quella parte del sistema nervoso, detta appunto **sistema neurovegetativo** o **sistema nervoso autonomo**

, che presiede alle funzioni vegetative (che concerne le funzioni fondamentali di crescita, mantenimento, riproduzione che si svolgono spontaneamente in ciascun individuo: **funzioni vegetative**) dell'organismo.

L'esercizio dell'equilibrio neurovegetativo del plesso solare

è un esercizio coinvolgente molti organi interni quali intestini, fegato, pancreas, milza, rene e surrene, che convogliano tutti verso lo stesso ganglio nervoso che media il loro funzionamento.

Le prime volte, è possibile svolgerlo ponendo una mano sul ventre fino alla parte finale dello sterno per aumentare il contatto e la consapevolezza della zona su cui si lavora, questo esercizio consente sia di lavorare per favorire un migliore funzionamento degli organi vitali coinvolti, che per ridurre le tensioni di natura psicologica che spesso sono alla base di gastriti e problemi digestivi.

[Esercizio: Equilibrio Neurovegetativo](#) ^[1]

Svolgimento : mattina dopo aver rinfrescato gli occhi; mezzogiorno e sera prima di mangiare; prima di dormire - Tempo totale 12 minuti

RIF	Tempo	Composizione
1	0,5 minuti	Scioglimento corporeo
2	3 minuti	Funzione
3	5 minuti	Immagini Mentali (facoltativo)
4	3 minuti	Carta Bianca
5	0,5 minuti	Ripresa

Traccia settimanale?

Svolgimento: mattina dopo aver rinfrescato gli occhi - mezzogiorno e sera prima di mangiare - prima di dormire.

Nota: per ogni pratica vengono indicati il tempo necessario ed il giorno della settimana maggiormente favorevole per svolgerla. Tali informazioni hanno funzione puramente orientativa, pertanto, scegliete Voi il momento più idoneo, ma una volta scelto, andrà mantenuto costante nel tempo



La salute fisica, è garanzia di un buon stato di calma.

Tags: [Salute](#) ^[2]

"M.I.R.VI." non è una medicina e nemmeno una terapia. Lo scopo primario è quello di rieducare al normale e naturale funzionamento l'occhio e la mente. È una tecnica non invasiva: non utilizza e non prescrive farmaci né interventi chirurgici di alcun tipo. Le informazioni qui riportate hanno carattere puramente divulgativo e orientativo; non sostituiscono la consulenza medica.

Tutti i diritti sono riservati / All rights reserved

La riproduzione anche parziale, con qualunque mezzo eseguita, del presente materiale è da intendersi previa autorizzazione scritta dal ?M.I.R.VI.?.

URL di origine: <http://www.mirvi.com/node/671>

Links:

[1] <http://www.mirvi.com/node/63>

[2] <http://www.mirvi.com/taxonomy/term/200>