

# Un fluire incessante

**Odaka Sun Solution: una tecnica vitale e versatile. Un metodo altissimo per indovinare uno stato di benessere profondo, tonicità muscolare, nuovo vigore ed entusiasmo**

A cura di Francesca Casati

La tecnica che vi presentiamo è stata originata da Odaka Sun Solution, integra le posture tradizionali, azioni e movimenti del corpo ed anima. Muovono i limiti della vita e vi fa scoprire un universo mai visto prima. Il fluire è un movimento continuo senza interruzione. La vita nella sua totalità è un processo in continuo fluire. Abbiamo inventato tecniche che si basano sul movimento sempre in movimento e si basano sul rapporto di sé. Il fluire ha una energia e l'alta quantità di vita che si proietta in un corpo che sempre è al centro. Il fluire è la manifestazione di un corpo che si muove nel tempo, importante è il risultato. Il fondamento della sequenza delle posture è il movimento. In un sistema come un "Sun Solution" otteniamo un "Sun Solution" continuo dal ritmo del fluire delle onde. La cosa più importante durante una sequenza di posture è entrare nella possibilità di creare stesso al corpo per la qualità della



**1. "Tensione Solida".** Mostra l'apertura in flessione, mantenendo il suo peso in un equilibrio. Il fluire è un movimento continuo senza interruzione. La vita nella sua totalità è un processo in continuo fluire. Abbiamo inventato tecniche che si basano sul movimento sempre in movimento e si basano sul rapporto di sé. Il fluire ha una energia e l'alta quantità di vita che si proietta in un corpo che sempre è al centro. Il fluire è la manifestazione di un corpo che si muove nel tempo, importante è il risultato. Il fondamento della sequenza delle posture è il movimento. In un sistema come un "Sun Solution" otteniamo un "Sun Solution" continuo dal ritmo del fluire delle onde. La cosa più importante durante una sequenza di posture è entrare nella possibilità di creare stesso al corpo per la qualità della

**2. Tensione - la presa della montagna.** In piedi con le mani giunte al centro del corpo, si solleva gli occhi e si accende la respirazione all'interno di sé, tutto si modifica e si presenta, il movimento per un movimento con il ritmo del respiro.



**3. Feet Break Khylin.** Il punto d'incontro dell'indole. Dal basso, entrambi il braccio in avanti. Il collo viene la colonna vertebrale e il movimento all'interno per un movimento che si basa sul creare spazio anche in ogni postura.



**4. Break Break Khylin.** Il punto d'incontro dell'indole. Dal basso, entrambi il braccio in avanti. Il collo viene la colonna vertebrale e il movimento all'interno per un movimento che si basa sul creare spazio anche in ogni postura.



**5. Tensione Khylin.** Il punto d'incontro dell'indole. Dal basso, entrambi il braccio in avanti. Il collo viene la colonna vertebrale e il movimento all'interno per un movimento che si basa sul creare spazio anche in ogni postura.



**6. Arda Mitha Khylin.** Il punto d'incontro dell'indole. Dal basso, entrambi il braccio in avanti. Il collo viene la colonna vertebrale e il movimento all'interno per un movimento che si basa sul creare spazio anche in ogni postura.



**7. Arda Mitha Khylin.** Il punto d'incontro dell'indole. Dal basso, entrambi il braccio in avanti. Il collo viene la colonna vertebrale e il movimento all'interno per un movimento che si basa sul creare spazio anche in ogni postura.



**8. Arda Mitha Khylin.** Il punto d'incontro dell'indole. Dal basso, entrambi il braccio in avanti. Il collo viene la colonna vertebrale e il movimento all'interno per un movimento che si basa sul creare spazio anche in ogni postura.

**9. Arda Mitha Khylin.** Il punto d'incontro dell'indole. Dal basso, entrambi il braccio in avanti. Il collo viene la colonna vertebrale e il movimento all'interno per un movimento che si basa sul creare spazio anche in ogni postura.

**10. Arda Mitha Khylin.** Il punto d'incontro dell'indole. Dal basso, entrambi il braccio in avanti. Il collo viene la colonna vertebrale e il movimento all'interno per un movimento che si basa sul creare spazio anche in ogni postura.