



Gabriella Magnani presenta:
TAROCCHI CONTRO I BLOCCHI

La mini - guida

**Sapevi che i tarocchi possono aiutarti a capire le
tensioni del tuo corpo?**



Gabriella Magnani Yoga
Personal Trainer

info 3495862755
magnani.gabriella@gmail.com

CHI SONO

Mi chiamo Gabriella e sono un'insegnante certificata di Yoga, Pilates e Ginnastica Posturale a Modena, Reggio Emilia e anche online.

Dal 2018 lavoro in diverse palestre e come Personal Trainer, seguendo allievi di ogni età ed esigenza. La mia passione per lo Yoga si è arricchita nel tempo grazie allo studio dello Yoga del Suono, dello Yoga Sciamanico, dell'Astrologia e dei Tarocchi. Discipline solo in apparenza distanti, ma che hanno tutte un punto in comune:

ASCOLTARE E INTERPRETARE LE EMOZIONI CHE SI RIFLETTONO NEL CORPO SOTTO FORMA DI TENSIONI, RIGIDITÀ E DOLORE.



IL MIO MODO DI LEGGERE I TAROCCHI

I Tarocchi sono per me uno strumento di trasformazione interiore. Ogni carta rappresenta un passaggio della nostra esperienza umana: un'energia da comprendere o da integrare.

Non li uso per predire il futuro, ma per illuminare ciò che già si muove dentro di noi: nel corpo, nelle emozioni, nei pensieri.



Mi interessa l'aspetto concreto e quotidiano delle carte.

Come si manifesta un Arcano nel corpo?

In che parte si blocca la nostra energia? Cosa cerca di dirci una tensione o un dolore ?

I 5 ARCANI PER INIZIARE A LIBERARE CORPO ED EMOZIONI

Questa guida nasce per chi vuole iniziare un piccolo viaggio con i Tarocchi Contro i Blocchi.

Ho scelto 5 Arcani che parlano di zone fondamentali del corpo e di emozioni che spesso tratteniamo senza rendercene conto...

**LASCIATI GUIDARE DALLA CARTA
CHE TI CHIAMA...IL TUO CORPO SA
DA DOVE INIZIARE.**



II MATTO

Zona del corpo:

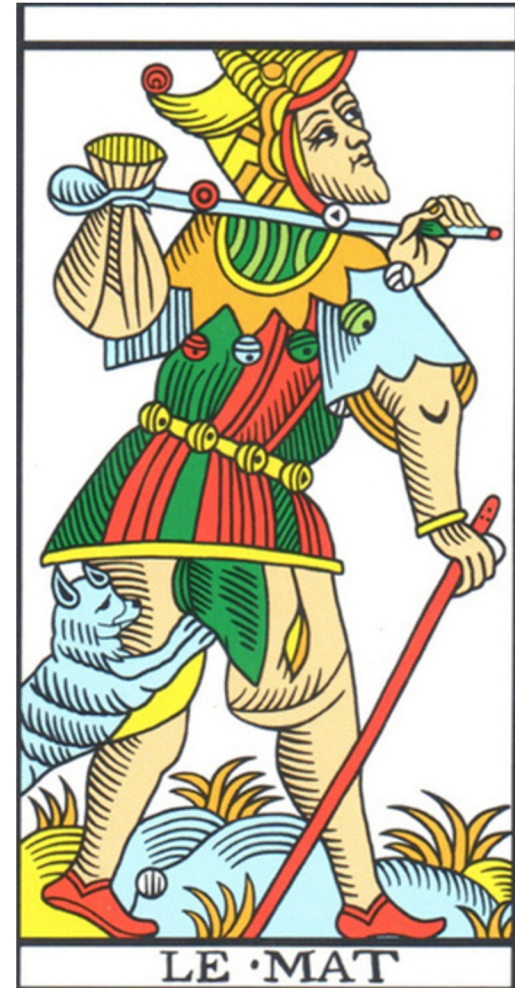
Spalle, parte alta della schiena

Le tue spalle raccontano le responsabilità che ti carichi. Il Matto ti invita a lasciar andare ciò che non è tuo.

Domande per te:

HAI BISOGNO DI LEGGEREZZA ?

- Sto portando pesi che non mi appartengono?
- Cosa posso lasciare andare oggi?



Messaggio del Matto:

Porta leggerezza nel tuo corpo e nella tua vita

Zona coinvolta :

Spalle, parte alta della schiena

Blocco:

pesi e responsabilità che non ci appartengono

Asana consigliata:

**Uttanasana
(Piegamento in avanti in piedi)**



Esecuzione:

In piedi, piedi alla larghezza del bacino. Inspira, poi espira e scendi in avanti lasciando pendere le braccia. Le ginocchia possono essere piegate.

Benefici:

Scarica il peso dalle spalle, libera la schiena, alleggerisce la mente. È una posizione che incoraggia il lasciare andare.

LA PAPESSA

Zona del corpo:

ventre, bacino, pavimento pelvico

Quando non ascolti la tua verità interiore, il corpo trattiene. La Papessa ti invita al silenzio e alla fiducia nei tuoi tempi interiori.

Domande per te:

TI SAI ASCOLTARE DAVVERO?

- Di cosa ho davvero bisogno ora?**
- Quale parte di me chiede spazio per maturare?**

**Messaggio della Papessa:
abbi fiducia nella tua saggezza interiore.**



Zona coinvolta :

ventre, bacino, pavimento pelvico

Blocco:

ascolto interiore e intuizione bloccate

Asana consigliata:

**Supta Baddha Konasana
(Posizione distesa con le piante
dei piedi unite)**



Esecuzione:

Sdraiati sulla schiena, unisci le piante dei piedi e lascia cadere le ginocchia verso l'esterno. Braccia rilassate lungo i fianchi o mani sull'addome. Puoi usare supporti sotto le cosce o sotto la schiena.

Benefici:

Apri il bacino e il cuore, rilassa il pavimento pelvico, favorisce l'ascolto profondo e la connessione con i propri ritmi interiori.

L'INNAMORATO

Zona del corpo:

Collo

**Il collo si blocca quando la mente dice una cosa e il cuore un'altra.
L'Innamorato parla di scelte autentiche, non guidate dalla paura.**

Domande per te:

QUALE SCELTA PARLA DAVVERO DI TE?

- Sto scegliendo ciò che voglio davvero o ciò che gli altri si aspettano da me?**
- Quale parte di me sto ignorando nella mia scelta?**



Messaggio dell' Innamorato

Le scelte migliori nascono quando segui ciò che il cuore desidera davvero.

Zona coinvolta :

Collo

Blocco:

indecisione, conflitto tra mente e cuore

Asana consigliata:

Anahatasana (posizione di apertura del cuore)



Esecuzione:

In quadrupedia, cammina con le mani in avanti lasciando scendere il petto verso terra.

Benefici:

Apri la parte alta del torace e il collo, stimola l'apertura del cuore e l'allineamento tra ciò che senti e ciò che decidi.

LA STELLA

Zona del corpo:

Gola, mandibola.

La Stella è autenticità. Quando ti nascondi, il corpo si chiude. Mostrarsi non vuol dire essere perfetti. Vuol dire essere veri.

Domande per te:

TI STAI MOSTRANDO PER COME SEI ?

- Mi sto nascondendo per paura di non essere abbastanza?**
- Cosa succederebbe se mostrassi davvero chi sono?**



Messaggio della Stella

Non serve brillare per tutti. Basta brillare per te.

Zona coinvolta :

gola, mandibola

Blocco:

paura di mostrarsi per ciò che si è

Asana consigliata:

Ustrasana (Cammello)



Esecuzione:

In ginocchio, mani sui talloni o sui fianchi. Inspira e solleva il petto, portando il bacino in avanti e aprendo la gola.

Benefici:

Stimola l'apertura della gola e del cuore, aiuta a esprimere la propria luce, incoraggia autenticità e fiducia.

IL CARRO

Zona del corpo:

Gambe, piedi.

**Il Carro è movimento e direzione.
Quando non sai dove andare, il corpo
si blocca, perde forza, si irrigidisce.**

Domande per te:

DOVE VUOI DAVVERO ANDARE?

- Chi o cosa sta guidando il mio cammino?
- Qual è la mia vera destinazione?



Messaggio del Carro :
**Scegli la tua direzione e guida il tuo cammino con
fiducia.**

Zona coinvolta :

gambe, piedi

Blocco:

manca di direzione, difficoltà a procedere

Asana consigliata:

Virabhadrasana I (Guerriero I)



Esecuzione:

Dalla posizione eretta, fai un ampio passo aindietro con una gamba. Piega il ginocchio anteriore, tieni il tallone posteriore a terra, braccia sollevate verso l'alto.

Benefici:

Radica nelle gambe, stimola la volontà e la forza interiore per guidare la propria strada.

Questa guida è solo l'inizio di un viaggio di ascolto e trasformazione.

Se senti che una o più carte ti hanno parlato profondamente, possiamo continuare insieme:

**Contattami per un primo consulto gratuito
via WhatsApp al 349 586 2755
oppure via email a
magnani.gabriella@gmail.com**

Sarò felice di accompagnarti in un percorso personalizzato per scoprire cosa ti sta parlando, dentro e fuori.

**Con gratitudine,
Gabriella**





**C'è un linguaggio che il corpo
conosce da sempre.
I Tarocchi possono aiutarti ad
ascoltarlo.**



Gabriella Magnani Yoga
Personal Trainer