

PRATICA SETTIMANA 2

Rituale d'apertura e riscaldamento (settimana 1)

Asana

Da seduti:



- **Parighasana:** Sollevo i glutei dai piedi, distendo lateralmente la gamba destra (la punta del piede può essere rivolta verso destra o in avanti, il piede destro è in linea con il ginocchio sinistro), inspiro allungando la colonna e stendendo le braccia sopra la testa, ed espirando vado in flessione verso destra (il braccio sinistro a mezzaluna, il braccio destro appoggiato sulla gamba destra). Mantengo circa 10 respiri, abbandonandomi alla forza di gravità e respirando con l'attenzione sul lato sinistro, aperto (e facendo attenzione a rimanere su un unico piano con busto, spalle, testa e braccio). Ritorno inspirando, riporto giù il braccio e mi siedo sui talloni espirando, ed ascolto gli effetti. Ripeto sull'altro lato ed ascolto gli effetti.



- **Parvatasana dinamica:** inspirando sollevo lateralmente le braccia, fino ad intrecciare le mani, per poi distendere gli indici a contatto (kshepana mudra). Rimango nella posizione per alcuni respiri, con l'attenzione alla colonna che si allunga e si accorcia durante l'inspirazione e l'espirazione. Poi espirando, con un movimento che parte dal bacino e la colonna allineata, fletto il busto in avanti, con la colonna allineata e le braccia che continuano ad allungarsi in avanti. Cerco di appoggiare la fronte a terra prima che le mani tocchino il pavimento (se non è possibile, le appoggio a terra quando sento che lo sforzo è eccessivo). Rimango poi 9-10 respiri nella devozione, sempre con le mani in kshepana mudra, con l'attenzione alle spinte contrapposte dei glutei e delle

mani. Riporto le braccia lungo i fianchi ed inspirando sollevo il busto, poi rimango qualche istante a percepire gli effetti della posizione.



- **Gomukhasana:** mi porto nella quadrupedia e accavallo la gamba destra sulla gamba sinistra, poi porto indietro il peso e mi siedo tra talloni (tallone sinistro vicino al gluteo destro, tallone destro vicino al gluteo sinistro, le ginocchia sono in linea). Se la posizione è troppo forte per le ginocchia, mi siedo semplicemente a gambe incrociate o con le gambe stese davanti a me. Inspiro e sollevo verticalmente il braccio destro, espiro e lo piego all'altezza del gomito, portando la mano destra tra le scapole, mentre la mano sinistra, dal basso, va ad agganciarsi alla mano destra (se questo non è possibile, uso un calzino o un pezzo di stoffa). Mantengo la posizione per circa 10 respiri, con l'attenzione al movimento respiratorio nell'area del petto. Sciolgo la posizione delle braccia, porto le gambe piegate davanti a me (e massaggio un po' le ginocchia), poi eseguo sull'altro lato, portando il tallone destro vicino al gluteo sinistro, e la gamba sinistra, piegata, sovrapposta alla destra (con il tallone sinistro vicino al gluteo destro). Porto il braccio sinistro alla verticale, lo piego, ed aggancio la mano destra alla mano sinistra. Mantengo la posizione circa dieci respiri, poi la sciolgo ed ascolto gli effetti.

In posizione prona:



- **Preparazione a bhujangasana (cobra):** Intreccio le mani dietro la schiena, e dopo un forte espiro, inspirando sollevo la testa e il petto. Rimango alcuni respiri (4-5), fino a che la posizione non risulta faticosa. Sciolgo la posizione espiro e riposo

appoggiando un lato del viso a terra. Se lo sforzo non è stato eccessivo, ripeto la posizione, e riposo appoggiando l'altro lato del viso a terra.

In posizione supina



- **Pawanamukta:** porto le ginocchia al petto e dondolo a destra e a sinistra, per massaggiare la colonna.



- **Sarpasana:** dalla posizione precedente, distendo la gamba sinistra, porto il piede destro sul ginocchio sinistro, la mano sinistra sul ginocchio destro, e vado in torsione verso sinistra. Porto il ginocchio verso il basso, facendo attenzione a mantenere entrambe le spalle appoggiate a terra (il braccio destro è a terra, a candelabro), mentre la testa ruota verso destra. Mantengo la posizione 10 respiri, lasciando andare ogni sforzo e sentendo il respiro sul lato allungato. Riporto la gamba destra e la testa al centro, poi eseguo sull'altro lato (portando il piede sinistro sul ginocchio destro). Torno al centro, ascolto gli effetti della pratica e mi rilasso qualche istante in shavasana (punte dei piedi che cadono verso l'esterno, palmi all'insù).

Rilassamento

Rilassamento frazionato delle varie parti del corpo, dall'alto verso il basso. Poi immagino una luce bianca che entra dai piedi e riempie gradualmente ogni parte del mio corpo, dal basso verso l'alto, e ne completa il rilassamento.