

PRATICA SETTIMANA 4 – Purificazione organi interni e accensione fuoco gastrico

Rituale d'apertura

Asana

Seduti



- **Janushirshasana, torsione:** con le gambe stese davanti a me e la colonna allineata, piego la gamba destra in modo da portare la pianta del piede destro al ginocchio sinistro, inspirando sollevo verticalmente le braccia e allungo la colonna, espirando con un movimento che parte dal bacino fletto il busto in avanti (la colonna rimane allineata). Se possibile, vado ad afferrare il piede sinistro con le mani, altrimenti porto le mani ai lati dei polpacci o delle ginocchia ed inclino leggermente il busto in avanti (mantenendo la colonna allineata). Posso anche inserire un cuscino tra l'addome e le cosce, per facilitare il rilassamento. Mantengo la posizione per circa 10 respiri, con l'attenzione al respiro nella zona addominale e lombare. Ad ogni espiro, sento che il busto si rilassa e può aumentare leggermente la flessione. Sciolgo la posizione inspirando e aiutandomi con le mani riporto il busto alla verticale, ed ascolto gli effetti della posizione.
- Poi piego la gamba sinistra in modo da portare il piede verso l'esterno ed il ginocchio (o l'interno della coscia) a contatto con la pianta del piede destro. Inspirando apro le braccia lateralmente e allungo la colonna, espirando vado in torsione verso destra, portando la mano sinistra sul ginocchio destro e la mano destra al fianco sinistro o a terra. Il collo è ruotato verso destra. Rimango per circa 10 respiri, con l'attenzione al respiro nell'emittoce destro (aperto) e nel fianco sinistro. Sciolgo la posizione inspirando, riporto le gambe stese davanti a me e rimango a percepire gli effetti della pratica. Poi ripeto tutta la sequenza sull'altro lato, e mi fermo a percepirne gli effetti.



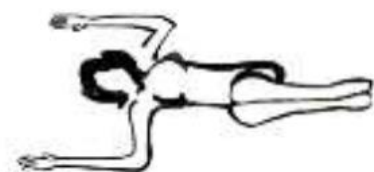
- **Pascimottanasana:** inspirando porto le braccia alla verticale e allungo la colonna, espirando, con un movimento che parte dal bacino, mi fletto in avanti (mantenendo l'allineamento della colonna vertebrale), fino ad afferrare le punte dei piedi con le mani o, se non è possibile, appoggiando le mani ai lati delle gambe e con il busto lievemente flesso in avanti (sempre facendo attenzione a non perdere l'allineamento della colonna vertebrale), oppure con le ginocchia lievemente piegate. In alternativa, posso praticare la versione facilitata partendo con le braccia agganciate sotto le ginocchia (il ventre a contatto con le cosce) e stendendo le gambe quanto possibile. Mantengo la posizione con l'attenzione al respiro nella zona addominale e lombare, sentendo che ad ogni espirazione i muscoli si rilassano ed il busto può scendere di qualche millimetro. Mi abbandono alla forza di gravità. Sciolgo la posizione inspirando e riportando il busto alla verticale aiutandomi con le mani. Ascolto gli effetti della pratica e compenso la posizione precedente con



- **Purvottanasana:** da seduti, con le gambe distese davanti a me, appoggio i palmi delle mani dietro ai glutei (le dita rivolte in avanti o all'indietro, come mi sento più comoda) e inspirando sollevo il bacino in modo da formare una linea retta tra gambe e tronco. Il collo è allineato con la colonna vertebrale e il mento lievemente rientrato). Rimango 4-5 respiri con l'attenzione all'apertura del petto, percependo il respiro in quest'area. Riporto a terra il bacino, poi espirando, con consapevolezza, mi porto in posizione supina appoggiando una vertebra alla volta (ed accompagnando la testa con le mani).

Supini

- **Ardha pavanamukta:** inspirando afferro il ginocchio destro, piegato, con le mani, espirando lo porto verso il petto. Rimango una decina di respiri con l'attenzione al massaggio addominale che avviene durante la respirazione. Poi stendo la gamba e ascolto gli effetti della pratica, e ripeto sull'altro lato.



- **Jatharaparivartanasana** (torsione del ventre): porto le ginocchia al petto (i piedi sollevati da terra), con le braccia aperte a candelabro. Espirando, ruoto verso destra con le gambe piegate, portandole a contatto con il pavimento, mentre la testa ruota a sinistra. Rimango 8-10 respiri con l'attenzione al movimento respiratorio nell'emitorace sinistro e nell'addome. Lascio andare ogni sforzo e visualizzo la mia colonna come una spirale. Riporto le gambe al centro e ripeto a sinistra.

Rilassamento

Rilassamento frazionato delle varie parti del corpo. Poi immagino una luce arancione che riempie tutto il mio corpo, del colore del sole al tramonto (chakra manipura) e sento che si svuota dalle varie parti del corpo (dall'alto verso il basso), ad ogni espiro, gradualmente.