

PRATICA Settimana 5

Rituale d'apertura

Asana



- **Ardha bhujangasana** (affondo): dalla posizione precedente, appoggio il piede destro davanti a me, con la gamba piegata. Sciolgo le pieghe inguinali con dei piccoli affondi dinamici, poi porto le mani a terra, ai lati del piede destro, punto il piede sinistro e mi porto nell'affondo in elevazione, sollevando il ginocchio sinistro. La mantengo per alcuni respiri con le mani appoggiate a terra, il petto aperto ed il viso che guarda in avanti, poi se non è troppo faticoso appoggio i palmi delle mani sul ginocchio destro. Mantengo la posizione 4-5 respiri, con l'attenzione alle due spinte contrapposte che mi tengono in equilibrio, poi riporto a terra le mani e riporto indietro la gamba. Ascolto gli effetti della pratica e ripeto sull'altro lato.



- **Bhujangasana** (cobra): prona, la fronte al pavimento, i palmi delle mani appoggiati a terra all'altezza del petto (i pollici sono circa all'altezza dell'ascella), espiro profondamente e incollo il pube al pavimento, e inspirando sollevo il petto. Faccio attenzione a cominciare il movimento con la sola forza dei muscoli dorsali, aiutandosi poi con le mani. Il viso è frontale, la testa arretrata, i gomiti sono vicini ai fianchi, lievemente piegati. Mantengo la posizione per 5 respiri (finché lo sforzo non risulta eccessivo) con l'attenzione al respiro nella parte anteriore del corpo, allungata. Espirando riporto giù il petto e riposo in makarasana (fronte appoggiata ai dorsi delle mani sovrapposti, punte dei piedi che guardano in fuori).

In posizione supina



- **Ardha chandra** da stesi: con le braccia distese oltre la testa, facendo perno sul bacino (che rimane inchiodato al pavimento), cammino verso destra con gambe e braccia, la testa lievemente inclinata verso destra, fino a formare una mezzaluna con il corpo. Sento l'allungamento dal piede alle dita della mano, poi seguo il percorso dell'energia che inspirando va dal piede alla mano, espirando dalla mano al piede. Rimango 7-8 respiri, poi torno al centro, ascolto gli effetti, ripeto sull'altro lato e mi fermo ad ascoltare gli effetti).



- **Dvi pada pitta**: per ritrovare l'allineamento della colonna, porto i talloni vicini ai glutei, le gambe piegate larghe quanto il bacino; inspirando sollevo il bacino e vado a formare un'unica linea con le cosce e il tronco. Mantengo la posizione per 6-7 respiri, con l'attenzione all'allineamento della colonna, poi riporto a terra il bacino una vertebra alla volta (a partire dalle dorsali, per arrivare alle lombari).



- **Vakra-makarasana**: Espirando faccio cadere passivamente le gambe verso destra, mentre la testa ruota verso sinistra. Mantengo la posizione 10 respiri, rilasciando ogni sforzo e sentendo il respiro sul lato allungato. Espirando riporto le gambe e la testa al centro, poi eseguo sull'altro lato.

Pranayama