

## Pratica Settimana 7 - Apertura del cuore

### *Rituale di apertura*

In posizione seduta, cerco una posizione comoda (con le gambe incrociate o stese davanti a me), con il peso ben distribuito sugli ischi, la colonna vertebrale allineata ed il mento un po' rientrato (verso il petto), così da distendere le vertebre cervicali.

Mi percepisco da dentro, portando l'attenzione sui muscoli e sento eventuali tensioni. Cerco di rilassare ogni muscolo.

Mi concentro sul respiro, sento l'aria che entra fresca dalle narici e attraversa la gola, fino ad arrivare al cuore, ed esce calda, dal cuore, attraverso la gola, fuori dalle narici.

Immagino che insieme all'aria entri una luce verde, luminosa, che arriva al petto e forma una piccola sfera di luce verde. La sfera si dilata nel petto ad ogni inspirazione, si restringe ad ogni espirazione. Respiro in questa percezione.

Recito AUM (3 volte), percependo le vibrazioni nel ventre mentre recito la A, nel petto mentre recito la U, nella sommità del capo quando recito la M. Presto particolare attenzione alle vibrazioni nel petto durante la U, visualizzando la sfera verde nel petto che diventa più luminosa.

Porto le mani al centro tra sopracciglia e sento tutte le energie dell'universo entrare nel mio corpo: l'energia della terra, dell'acqua, del fuoco, dell'aria. Sciolgo la posizione delle mani e mi preparo al riscaldamento.

### *Riscaldamento – Da seduti*

- *Collo*: faccio dei piccoli sì, lenti e consapevoli, e dei piccoli no, cominciando a scaldare le vertebre cervicali. Ruoto la testa verso destra espirando, la riporto al centro inspirando, ruoto a sinistra espirando, torno al centro inspirando (3 volte per lato). Inspiro e sollevo il mento, espiro e lo porto verso il petto, in maniera dinamica. Poi lascio per qualche istante il mento abbassato, respirando nella parte posteriore del collo. Poi, mantenendo il mento abbassato, vado a guardarmi la spalla destra e la spalla sinistra, in maniera alternata e dinamica. Riporto il mento frontale, ed espirando allungo il collo in avanti, con il viso che rimane frontale, inspirando riporto indietro il viso (5 volte).
- *Spalle/petto*: inspirando allargo le braccia a candelabro, la parte alta del braccio in linea con le spalle e parallela al pavimento, gli avambracci rivolti verso l'alto (i palmi rivolti verso la testa), espirando incrocio le braccia davanti al viso sovrapponendo il gomito destro al gomito sinistro (se possibile, portando a contatto le dita della mano sinistra con la parte bassa del palmo della mano destra), inspiro e apro le braccia e il petto (nella stessa posizione), espiro incrocio le braccia sovrapponendo il gomito sinistro al gomito destro. Ripeto 5 volte in maniera dinamica.

- *Allungamento laterale-torsioni dinamiche e scioglimento bacino*: intreccio le mani, i palmi rivolti in avanti, inspirando sollevo le braccia (mantenendo le mani intrecciate), espirando mi fletto lateralmente verso destra, inspiro e torno al centro, espiro e vado in torsione verso destra, inspiro al centro e mi fletto lateralmente verso sinistra espirando, inspiro al centro e vado in torsione verso sinistra espirando, inspiro al centro ed espiro portando giù le braccia (le mani intrecciate con i palmi rivolti verso il pavimento). Ripeto questa piccola sequenza 2-3 volte. Poi con le mani appoggiate sulle cosce, inspirando inarco la schiena e apro bene l'area del petto, sollevando lievemente il mento, espirando faccio la gobba, stringendo le spalle e portando il mento verso il basso. Continuo in maniera dinamica per 4-5 volte.
- *Anche*: con le gambe piegate, porto le piante dei piedi a contatto (avvicinando i talloni al perineo) e mi prendo le punte dei piedi con le mani. Faccio attenzione a mantenere la colonna vertebrale ben allineata, e comincio muovo le ginocchia su e giù, in maniera dinamica, per sciogliere le anche e le piaghe inguinali. Poi rimango per qualche respiro in posizione statica, con la colonna ben allineata ed il petto aperto, portando l'attenzione al movimento respiratorio nell'area del cuore.
- *Gambe*: con le gambe distese davanti a me, prendo tra le mani il piede destro (la gamba è piegata), e lo porto in direzione dell'orecchio sinistro, poi stendo la gamba destra davanti a me (tenendo la punta del piede destro con la mano destra), piego di nuovo la gamba e porto il piede destro in direzione della fronte, poi stendo di nuovo il piede davanti a me, piego la gamba e porto il piede destro in direzione dell'orecchio destro. Inspiro ogni volta che porto il piede verso le orecchie o la fronte, ed espiro quando la stendo. Senza fermarmi, ripeto la sequenza dinamica, poi riporto giù la gamba destra, ascolto gli effetti di questi movimenti, e ripeto sull'altro lato (2 volte).