

## Pratica Settimana 7 - Apertura del cuore

### Rituale di apertura

#### Asana



- **Vajrasana** (in ginocchio): eseguo alcune respirazioni con i dorsi delle mani appoggiati alle cosce, visualizzando la sfera verde luminosa nell'area del petto, che si espande mentre inspiro e si restringe mentre espiro.



- **Anjaneyasana e torsione**: mi porto in ginocchio, porto avanti il piede destro e lo appoggio a terra, portando il peso sul piede destro, in affondo. Inspirando sollevo le braccia alla verticale e le porto oltre la testa in kshepana mudra (mani intrecciate con gli indici distesi), inarcando la schiena e sollevando lievemente il mento. Mantengo per 5 respiri, con l'attenzione al respiro nell'area del petto. Espirando faccio scendere le braccia e riporto indietro il peso (la gamba destra forma un angolo di 90 gradi), inspirando apro le braccia e allungo la colonna, espirando vado in torsione verso destra, la mano sinistra sul ginocchio destro, la mano destra al fianco sinistro. Mantengo la posizione per 6-7 respiri, con l'attenzione al movimento respiratorio nell'emitorace destro, aperto. Sciolgo la posizione inspirando, riporto indietro il piede destro e riposo in balasana (la foglia). Ripeto sull'altro lato e riposo in balasana.



- **Ustrasana**: riporto il tronco perpendicolare al pavimento e sollevo i glutei, in ginocchio, le gambe larghe quanto il bacino. Porto le mani alla vita spostando il peso in avanti (spingendo l'inguine un po' più avanti dell'ombelico). Inspirando inarco la schiena, inclinando lievemente all'indietro collo, spalle e busto.

Mantengo questa posizione per 6-7 respiri con l'attenzione all'allungamento di tutta la parte anteriore del corpo e al movimento respiratorio nell'area del petto. Nella versione completa (da sperimentare solo se la flessibilità del vostro corpo viene regolarmente allenata), inspirando ci si inclina all'indietro e fino ad appoggiare le mani ai talloni. Il peso del corpo è sempre spostato verso le gambe e le ginocchia, la testa è completamente abbandonata all'indietro. Mantengo per 6-7 respiri con l'attenzione all'allungamento di tutta la parte anteriore del corpo e al movimento respiratorio nell'area del petto. Sciolgo la posizione con molta attenzione (soprattutto se si è raggiunta la posizione completa), raddrizzando prima la parte inferiore del busto, infine la testa.



- Riposo in **sadhakasana**: espirando, con un movimento che parte dal bacino, mi piego in avanti con il busto (la colonna rimane allineata), fino ad appoggiare la fronte sui pugni sovrapposti davanti a me. Rimango con l'attenzione al respiro, che si sente soprattutto nella zona lombare, e prestando attenzione al massaggio delle cosce sull'addome ad ogni respirazione (circa 15 respiri).



- **Dhanurasana (arco)**: mi porto in posizione prona, con la fronte o il mento a terra, piego le gambe e mi prendo i dorsi dei piedi con le mani, le ginocchia lievemente separate l'una dall'altra. Inspirando, i piedi esercitano una spinta all'indietro e trascinano con sé le braccia, le spalle si sollevano, mentre le ginocchia rimangono a terra. Le spalle sono rialzate dallo spostamento dei piedi (versione facilitata). Nella versione completa, sollevo da terra anche le ginocchia e le cosce, sempre facendo forza sulla spinta all'indietro dei piedi (in modo da far assumere al corpo la forma di un arco). Mantengo la posizione per 6-7 respiri, con l'attenzione alla parte anteriore del corpo allungata e al movimento respiratorio nell'area del petto.



- **Pavanamukta:** rotolo in posizione supina, porto le ginocchia al petto e dondolo a destra e a sinistra, per massaggiare la colonna.



- **Torsione con le gambe accavallate:** con le gambe piegate e le braccia aperte a candelabro, i talloni vicini ai glutei, accavallo la gamba destra sulla sinistra (se possibile, inserisco la punta del piede destro sotto la caviglia sinistra), ed espirando vado in torsione verso sinistra, portando le gambe verso terra (facendo attenzione a non sollevare la spalla destra dal pavimento), mentre il viso guarda a destra. Mantengo la posizione per 10 respiri con l'attenzione al respiro nell'emitorace destro e nella parte destra del petto. Ritorno al centro con le gambe e ripeto sull'altro lato. 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 dalla testa ai piedi. Visualizzazione della sfera luminosa che parte dal cuore e si espande, diventando più grande e luminosa ad ogni inspiro, fino ad abbracciare tutto il nostro corpo, la stanza in cui mi trovo, la città, l'Italia, l'Europa e l'intero universo, con tutti gli esseri viventi che lo abitano. Cerco di mettere la mia individualità in rapporto con queste dimensioni sconfinite, difficili da immaginare, grazie a questa luce verde che le abbraccia tutte.