

## PRATICA 1

### *Rituale d'apertura*

Da seduti, trovo una posizione comoda, con il peso ben distribuito sugli ischi, la colonna vertebrale allineata ed il mento un po' rientrato (verso il petto).

Porto l'attenzione sui muscoli, sento eventuali tensioni e cerco di rilassare ogni muscolo. Cerco di percepire da dentro la struttura del mio corpo, ossatura, muscolatura, energia.

Respiro dal naso e ascolto il mio respiro naturale per qualche minuto, sentendo l'aria che entra fresca quando inspiro ed esce calda quando espiro.

Porto le mani al centro delle 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/Scioglimento articolare*

- *Collo*: faccio dei piccoli sì, lenti e consapevoli (muovendo appena il naso), poi dei piccoli no. Eseguo poi alcune rotazioni (4-5) verso destra (espiro mentre ruoto, inspiro al centro) e verso sinistra (espiro mentre ruoto, inspiro al centro). Porto l'orecchio destro verso la spalla destra (in espiro), torno al centro (in inspiro), porto l'orecchio sinistro verso la spalla sinistra (in espiro), torno al centro. Ripeto 4-5 volte in maniera dinamica, poi mi fermo per 5 respiri verso destra, e per 5 respiri verso sinistra, con l'attenzione all'allungamento del collo. Poi sfrego tra loro i palmi delle mani, così da scaldarli, e massaggio il collo.
- *Spalle*: eseguo alcune rotazioni delle spalle in avanti e all'indietro. Poi inserisco i pollici dentro i pugni, inspirando porto le spalle verso le orecchie ed espirando espiro dalla bocca emettendo il suono "ha" (3 volte) e apro le mani, lasciando andare tutto quello che vogliamo eliminare.
- *Polsi*: stendo le braccia davanti a me, parallele al pavimento, alzando ed abbassando i palmi delle mani (prima in verticale, poi lateralmente). Faccio ruotare i polsi nelle due direzioni, apro e chiudo i pugni.
- *Bacino* (con piedi a rombo): eseguo alcune rotazioni dinamiche del bacino, nelle due direzioni, con la colonna che rimane allineata. Poi eseguo degli allungamenti laterali dinamici: inspiro e allungo la colonna allungando le braccia in verticale, espiro mi fletto verso destra, con la mano destra appoggiata a terra e il braccio sinistro a mezzaluna sopra la testa; torno al centro inspirando, e mi allungo verso sinistra (ripeto 5 volte alternando il movimento sui due lati). Eseguo poi alcune torsioni dinamiche: inspiro, apro le braccia e allungo la colonna, espiro e ruoto verso destra (mano sinistra al ginocchio destro, mano destra al fianco sinistro), torno al centro, apro le braccia e allungo la colonna (in inspiro), espiro e ruoto sull'altro lato. Ripeto 5 volte su ogni lato.
- *Anche e muscoli posteriori gambe*: distendo le gambe davanti a me, piego la gamba destra portando il piede destro sulla coscia sinistra. Con la mano destra sul ginocchio destro, faccio ruotare ginocchio e anca nelle due direzioni, poi prendo la punta del piede e distendo la gamba davanti a me (se risulta troppo faticoso, mantengo la gamba lievemente piegata). La riporto a terra ed eseguo sull'altro lato.
- *Caviglie e piedi*: con le gambe distese davanti a me, fletto la punta del piede e poi la sollevo in modo da spingere il tallone in avanti, ripetendo il movimento in maniera

dinamica. Poi rimango per alcuni respiri con i talloni che spingono in avanti, continuando ad allungare i muscoli posteriori delle gambe.