

## PRATICA 1

### Asana



- **Ardha chandra** (mezzaluna) da seduti: inspirando distendo le braccia oltre la testa e allungo la colonna, espirando mi fletto lateralmente verso destra, appoggiando la mano destra a terra e formando un mezza luna con il braccio sinistro. Rimango circa 10 respiri, con l'attenzione ai movimenti respiratori sul lato allungato. Ispirando torno al centro, allungo la colonna e riporto giù il braccio. Rimango qualche istante a percepire gli effetti della pratica, con i dorsi delle mani appoggiati alle ginocchia. Ripeto sull'altro lato e ascolto gli effetti.



- **Ardha matsyendrasana**: avvicino il tallone sinistro al gluteo destro, mentre il piede destro va oltre il ginocchio sinistro. Controllo l'appoggio sugli ischi e intreccio le mani sul ginocchio destro, raddrizzando la colonna. Ispirando apro le braccia e allungo la colonna, espirando vado in torsione verso destra, la mano sinistra al ginocchio destro, la mano destra appoggiata a terra vicino ai glutei (o sulla parte sinistra del bacino). Rimango con l'attenzione ai movimenti respiratori nell'emitorace destro, e percependo la colonna vertebrale che ha assunto la forma di una spirale (circa 10-12 respiri). Ritorno al centro inspirando e ascolto gli effetti della pratica. Ripeto sull'altro lato e ascolto gli effetti.



- **Parvatasana**: con le gambe incrociate, inspiro sollevando le braccia perpendicolari al pavimento, le mani si congiungono ed estraggo gli indici (kshepana mudra). Rimango circa 10-12 respiri con l'attenzione al movimento respiratorio e alla colonna che si allunga

in inspiro e si accorcia in espiro (immaginando una luce bianca che va dalla base della colonna fino alle cervicali quando inspiro, e fa il percorso inverso quando espiro). Espirando riporto giù le braccia ed ascolto gli effetti.



- **Vajrasana:** eseguo alcune respirazioni complete, sentendo che ad ogni inspiro si gonfiano, nell'ordine, il ventre, l'addome e il petto. Espirando sento che petto, addome e ventre si sgonfiano. Rimango con questa consapevolezza sul respiro per 4-5 respiri.



- **Balasana (foglia):** espirando, con un movimento che parte dal bacino, mi piego in avanti con il busto (la colonna rimane allineata), fino ad appoggiare la fronte a terra. 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).



- **Makarasana:** scivolo prona, con le gambe lievemente separate e le punte dei piedi rivolte all'infuori, la testa appoggiata sui dorsi delle mani sovrapposte. Dopo un forte espiro (con cui "incollo" l'area pelvica al pavimento per proteggere le lombari), inspirando sollevo la testa e il petto, appoggio i gomiti a terra e mi prendo il viso tra le mani. Rimango per circa 15 respiri, con l'attenzione all'apertura dell'area del cuore. Riporto la testa a terra e riposo nella posizione precedente.

### *Rilassamento*

- **Shavasana:** rimango in posizione supina, gambe lievemente divaricate e punte dei piedi che guardano verso l'esterno. Le braccia sono leggermente separate dal tronco, i palmi sono rivolti verso l'alto. Irrigidisco tutti i muscoli per qualche istante, poi rilascio la tensione (3 volte).

- Rimango in shavasana per qualche minuto, rilassando le varie parti del corpo dal basso verso l'alto, portando la consapevolezza nelle varie parti del corpo.