

PRATICA SETTIMANA 4 – Purificazione organi interni e accensione fuoco gastrico

Rituale d'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.

Penso a tutto ciò che voglio eliminare, che non voglio più come parte della mia esperienza, e recito tre om namah Shivaya. Invochiamo Shiva il distruttore, che ci permette di eliminare per poi ricostruire.

Con i dorsi delle mani sulle ginocchia, unisco pollice, medio e anulare (indice e mignolo rimangono distesi), in apan mudra. Apan mudra è una mudra energizzante e purificante, ha un effetto depurativo sul fegato e porta armonia interiore. Mi concentro sul riempimento e sullo svuotamento che avvengono durante la respirazione, con particolare attenzione allo svuotamento, all'aria che esce, alle pareti del nostro corpo che si restringono.

Con l'inspiro l'aria entra dalla sommità del capo e va verso il basso, con l'espriro fuoriesce dalla sommità del capo, insieme a pensieri, paure, ansie, tristezza, tensione. Ad ogni espriro immagino questo svuotamento, questa liberazione.

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 (seduti)

Collo: faccio dei piccoli sì e dei piccoli no dinamici, poi porto l'orecchio destro alla spalla destra e l'orecchio sinistro alla spalla sinistra, in maniera dinamica. Mi fermo con la testa inclinata per 5 respiri, lenti e consapevoli, poi con la testa inclinata verso sinistra. Ruoto la testa verso sinistra espirando, inspiro al centro, espriro ruotando la testa a destra (3 volte per lato). Infine intreccio le mani, le porto sul collo con i pollici rivolti all'ingiù e tiro dolcemente il collo verso l'alto.

Occhi: apro le braccia lateralmente, con le mani a pugno e i pollici rivolti verso l'alto. Mantenendo il viso frontale e senza muovere la testa, guardo alternativamente il pollice destro e il pollice sinistro (7-8 volte su ogni lato). Poi alzo il braccio destro ed abbasso il sinistro e guardo alternativamente il pollice destro e il pollice sinistro (gli occhi si muovono in una sorta di diagonale). Inverto la posizione delle braccia e ripeto. Infine eseguo una rotazione con gli occhi verso destra e una verso sinistra.

Spalle: eseguo alcune rotazioni con le braccia piegate e le mani appoggiate sulle spalle (5 in avanti, 5 all'indietro), inspirando nella prima parte della rotazione ed espirando nella seconda parte della rotazione.

Anche: 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 afferro il polpaccio con gli avambracci e lo muovo dolcemente a destra e a sinistra (come se cullassi un bambino). Ripeto sull'altro lato.

Incrocio le gambe e porto il peso in avanti, appoggio le mani terra, portandomi in ginocchio.



Respirazione del gatto: mi porto in posizione quadrupedica (braccia e cosce perpendicolari al pavimento) ed inspirando, con un movimento che parte dal bacino, inarco la schiena e sollevo lievemente il mento; espirando porto giù il mento, la testa tra le braccia e faccio la gobba. Ripeto lentamente e dinamicamente 5-6 volte, poi mi siedo sulla ginocchia.

Piedi, in ginocchio: sciolgo i piedi formando una zeta con il corpo; espirando porto il busto all'indietro con i piedi puntati a terra, le braccia stese davanti a me (parallele al pavimento, palmi rivolti verso il basso), inspirando riporto in avanti il busto e appoggio le punte dei piedi a terra, espirando riporto il peso indietro, appoggiandomi sulle punte dei piedi (se possibile, le ginocchia si sollevano lievemente), le braccia sono stese davanti a me. Ripeto 4-5 volte in maniera dinamica.