

PRATICA Settimana 5

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.

Poi porto l'attenzione allo schermo interiore (chidakasha), ovvero quello schermo che vedo davanti ai miei occhi chiusi. Ne studio la luminosità, il colore, le sfumature, i movimenti.

Con il pollice sinistro chiudo la narice sinistra, sollevo e allungo il braccio destro, inspirando sento l'aria che entra dalla narice destra a riempire tutto il lato destro, espirando lo sento che si svuota, sento il lavoro su PINGALA, il canale in cui scorre un'energia maschile, solare, attiva, legato alle decisioni e all'azione. Riporto giù il braccio ed ascolto gli effetti, con l'attenzione al nostro schermo interiore.

Ripeto chiudendo la narice destra e sollevando il braccio sinistro, inspirando sento l'aria che entra dalla narice sinistra a riempire tutto il lato sinistro, espirando lo sento che si svuota, sento il lavoro su IDA, la nadi in cui scorre un'energia femminile, lunare, passiva, legata alle percezioni e alle emozioni. Dopo alcuni respiri, riporto giù il braccio ed ascolto gli effetti, con l'attenzione al nostro schermo interiore.

Ora sollevo entrambe le braccia, unisco i palmi delle mani sopra la testa e ritrovo la centralità. Respiro con l'attenzione alla colonna che si allunga ad ogni inspiro e si accorcia ad ogni espiro.

Riporto l'attenzione allo schermo interiore, notando eventuali cambiamenti.

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 (da seduti)

- *Collo*: eseguo dei piccoli sì, lenti e consapevoli, e dei piccoli no. Oscillo la testa portando l'orecchio destro alla spalla destra e l'orecchio sinistro alla spalla sinistra, in maniera dinamica. Poi eseguo brahma mudra: inspiro al centro, espiro ruotando la testa verso destra ed emettendo il suono "eeeeeee", torno al centro inspirando, espiro e ruoto la testa verso sinistra emettendo il suono "iiiiiii". Lo ripeto due volte su ogni lato e poi rimango in ascolto degli effetti e delle vibrazioni residue sui due lati. Poi faccio due circonduzioni con la testa, una partendo da destra e una partendo da sinistra, inspirando nella prima metà del movimento ed espirando nella seconda metà.

- *Fianchi e bacino*: allungamenti laterali dinamici: inspiro e distendo le braccia sopra la testa allungando la colonna, espiro mi fletto verso destra, con la mano destra appoggiata a terra e il braccio sinistro a mezza luna sopra la testa; torno al centro inspirando, e mi allungo verso sinistra (ripeto 5 volte alternando il movimento sui due lati, poi mi fermo per alcuni respiri su un lato e sull'altro).
- *Mini saluto al sole*: in ginocchio, seduta sui talloni, inspirando sollevo le braccia alla verticale (palmi in avanti), inarco la schiena e sollevo lievemente il mento, espirando mi porto a quattro zampe e faccio la gobba, inspirando con un movimento che parte dal coccige inarco la schiena e sollevo lievemente il mento, espirando mi porto nel cane a testa in giù (stendo le gambe e spingo il petto verso le cosce; se i talloni non arrivano ad appoggiarsi a terra, posso aiutarmi appoggiandoli su una superficie in rilievo, come una coperta), inspirando torno a quattro zampe e con un movimento che parte dal coccige inarco la schiena e sollevo lievemente il mento, espirando torno in ginocchio seduta sui talloni, inspirando porto le mani sulle piante dei piedi e apro il petto (sollevo leggermente il mento), espiro e riporto il busto allineato, con le mani giunte davanti al petto (2-3 volte).