

Prima seduta

Tadasana (posizione eretta) : attenzione al respiro - assestamento - ricerca equilibrio - discesa dei pesi - sospiro liberatorio - sorriso - direzione sguardo

Rotazione bacino : 4x in senso orario + 4x in senso antiorario - ATTENZIONE al percorso circolare del bacino

Malasana - Talasana : 2x - in Malasana spostare quanto possibile il peso verso dietro; in Talasana movimenti di allungamento da un lato e dall'altro

Posiz. gabbiano : 6x - insp. aprire braccia, esp. richiudere - lentamente! - ATT. alla sincronia movimento/respiro

Breve rilassamento

Surya Namaskar piccolo : 2x - tempi 5-2 (eventualmente con sosta ed esp./ins. nel cobra)

Ardha halasana I variante (mezzo aratro gambe a 60°) : 2x - partenza con gambe piegate e zona lombare appoggiata! - ATT. contrazione addominali bassi

Ardha shalabhasana (mezza locusta con gamba piegata) : 1+1x - ATT. contrazione muscoli posteriori

Respirazione a fasce : addominale 4x (4 tempi)

toracica 4x (")

clavicolare 4x (")

Paschimottanasana (piegamento in avanti da seduti con gambe distese, meglio se con braccia tese verso l'alto e mantenendo l'allungamento) : 1x - ATT. allungamento muscoli posteriori

Ardha chakrasana I variante (mezzo ponte, con mani alle caviglie) : 1x - in due tempi - ATT. apertura torace

Rishi Mudra (torsione facile dinamica alternata - a gambe incrociate): 4+4x, alternativamente a destra e a sinistra

Respirazione completa : 12 tempi, se possibile, se no 9 - 6x

Rilassamento percettivo/sensoriale : sentire via via prima il peso dei piedi, delle gambe, del busto, delle braccia, della testa, dell'intero corpo, poi il contatto con il pavimento degli stessi elementi, infine restare centrati sulla situazione di completo rilassamento

Riazionamento progressivo : gambe e piedi - braccia e mani - busto - collo - viso - intero corpo