

Buongiorno! La seconda pratica di questa settimana: rimane tutto, c'è in più trikonasana...e qualche particolare aggiunto alla respirazione...

Hai preparato anche oggi il tuo spazio per la pratica?

Hai trovato il modo per avere un'oretta di tranquillità tutta per te?

Bene, iniziamo...

Decido cosa e come fare...

Prendo coscienza del luogo in cui mi trovo...

Prendo coscienza del corpo...prendo coscienza del respiro...senza fretta...

Assumo la posizione in ginocchio...le caratteristiche di vajrasana (la preghiera), mantenendo attivo ciò che è necessario, rilassando ciò che è rilassabile. Un sospiro, il sorriso, gli occhi in bhrumadhya-drishti, la coscienza del momento...

Ripeto OM alcune volte, con la modalità che preferisco...

lascio che svanisca lentamente...

Assumo la posizione a gambe incrociate (posizione semplice o mezzo loto)...le caratteristiche di sukhasana o ardha padmasana, rilassamento, sospiro, sorriso, occhi verso l'ombelico, la presenza mentale...

Assumo la posizione distesa...le caratteristiche di savasana, elimino le tensioni riconoscibili, corpo fermo, attenzione al punto in cui sento passare l'aria ad ogni respiro...Riconosco la situazione di rilassamento, memorizzo, rimetto in movimento gradualmente.

In posizione seduta, gambe incrociate o in ginocchio (posizionamento, postura, rilassamento) lascio cadere lentamente la testa in avanti, poi indietro, a destra, a sinistra, poi rotazione completa, osservando lo spostamento del peso, l'allungamento una dopo l'altra delle fasce muscolari...ripeto alcune volte in una direzione, poi nell'altra...ritrovo il corpo fermo nella situazione di partenza, l'allineamento della colonna vertebrale; mi distendo, lasciando andare il peso del corpo verso terra;

...in posizione supina, decido di prepararmi a viparita karani mudra, la mezza candela: gambe vicine, piedi rilassati verso lato, braccia lungo il corpo, dorso delle mani a terra, petto ben aperto, scapole ravvicinate...la zona lombare tenuta vicina a terra dal richiamo verso il basso dei muscoli addominali, il collo ben allungato e rilassato...ripasso mentalmente il percorso...rilasso tutto il corpo meno l'addome, un bel sospiro, silenzio e sorriso...inspirando sollevo le gambe e il bacino, con l'espiazione abbasso i piedi dietro la testa senza toccare terra (posizione di equilibrio)...incastro le mani sotto al bacino (gomiti stretti!) e con l'inspirazione sollevo le gambe fino a quando sento che il peso è ben distribuito sul triangolo formato da gomiti, parte alta delle braccia e spalle...gambe dritte ma non rigide, busto, collo (gola libera!) e testa rilassati...la percezione del flusso di energia dai piedi alla testa...per terminare, espirando porto di nuovo le gambe nella posizione di equilibrio, libero le mani appoggiandole a terra per frenare, inspiro srotolando la schiena fino ad appoggiare il bacino, con le gambe verticali, allargo le braccia (palmo delle mani in su!) e con l'espiazione accompagno a terra le gambe mantenendo la zona lombare ben aderente al suolo...contollo la disposizione del corpo, lascio andare il peso del corpo verso terra..I volta brevemente in apnea

Il più a lungo possibile con respiro ritmico

(Più a lungo possibile mantenendo uno stato di "piacevolezza" e benessere)

...poi rilassamento con l'attenzione al respiro...riattivazione progressiva;

...sempre in posizione supina, mi preparo a matsyasana, il pesce: gambe vicine, braccia lungo il corpo (gomiti stretti!), palmi in su...infilo le mani sotto alle cosce, vicino ai glutei...penso a ciò che voglio fare...rilasso tutto il corpo...sospiro, silenzio e sorriso...con l'inspirazione afferro con le mani le gambe, punto i gomiti, sollevo busto e testa...spingo in avanti la pancia e con l'espiazione rilasso verso dietro la testa e le spalle...se riesco a toccare terra con la parte più alta della testa, posso allargare i gomiti staccandoli da terra, unendo le mani davanti al petto...altrimenti rimango in appoggio sui gomiti....per

terminare, punto bene i gomiti...inspirando sollevo la testa...espirando allungo le braccia e ruoto il bacino, srotolando la schiena fino al collo...libero le mani, ritrovo la posizione distesa, lascio andare il peso del corpo...I volta brevemente in apnea

Il più a lungo possibile con respiro ritmico

...rilassamento con l'attenzione al respiro...riattivazione progressiva; se necessario abbraccio le ginocchia vicine al petto...

...lentamente mi alzo in piedi: posizione, caratteristiche della postura...stabilità, simmetria, equilibrio, rilassamento possibile...

...penso alle caratteristiche di trikonasana, il piegamento laterale con il braccio alto...sospiro, silenzio e sorriso...con l'inspirazione sollevo il braccio destro fino a portarlo in alto, quasi sfiorando l'orecchio...spingo leggermente il fianco destro in fuori...espirando inclino il busto e la testa verso sinistra, il braccio sinistro scende lungo il fianco e la gamba, quello destro si spinge oltre la testa, verso sinistra...inspirando risollevo busto e testa lentamente...espirando abbasso il braccio destro e riporto il bacino in posizione centrale...ritrovo simmetria, equilibrio, rilassamento...ripeto allo stesso modo dall'altra parte...con l'inspirazione sollevo il braccio sinistro fino a portarlo in alto, quasi sfiorando l'orecchio...spingo leggermente il fianco sinistro in fuori...espirando inclino il busto e la testa verso destra, il braccio destro scende lungo il fianco e la gamba, quello sinistro si spinge oltre la testa, verso destra...inspirando risollevo busto e testa lentamente...espirando abbasso il braccio sinistro e riporto il bacino in posizione centrale...ritrovo simmetria, equilibrio, rilassamento...lascio andare il peso del corpo completamente verso la terra ...

vrikshasana, l'albero...sposto il peso a destra (fianco!), espiro, sento tutto il corpo sorretto dalla gamba destra, inspiro sollevando la gamba sinistra, appoggiandola più rilassata possibile alla destra... se ritengo opportuno tenere gli occhi semiaperti, concentro lo sguardo su un punto distante, all'altezza del naso...posso unire le mani davanti al petto, per avere maggiore stabilità, rivolgo l'attenzione al piede destro...respiro...per terminare inspiro aprendo le mani, espiro abbassando il piede, le braccia e gli occhi, riportando il peso al centro...stabilità, simmetria, equilibrio, rilassamento...ripeto dall'altra parte... Mi rilasso in piedi, poi mi siedo, possibilmente in ginocchio, per prepararmi a pranayama...trovate le caratteristiche della postura, perfeziono l'asana...il corpo, stabile e fermo, respira...

osservo...guido il respiro con il movimento cosciente, con uguale durata e intensità per ogni parte e per inspirazione ed espirazione...senza forzare...trovo un ritmo adatto alla situazione...porto la mano al naso, al termine di un'inspirazione chiudo entrambe le narici, ne apro una ... espiro... inspiro...chiudo entrambe brevemente...apro l'altra...espiro...inspiro...dopo alcuni minuti, quando il ritmo è ben stabile, prolungo la chiusura di entrambe le narici (polmoni pieni), senza forzare (per chi lo ricorda: mula bandha e jalandhara bandha in apnea)...continuo fino a quando rimane piacevole (ma impegnativo allo stesso tempo!)

...poi lascio libero il corpo di respirare, osservo, sciolgo la postura e mi preparo al rilassamento...

...ancora savasana, sistemo, libero le tensioni riconoscibili, corpo fermo...penso a una parte del corpo alla volta, le chiedo di lasciar andare le tensioni, osservo la risposta...alla fine lo chiedo a tutto il corpo contemporaneamente...osservo il corpo rilassato, il respiro tranquillo, la mente attenta e calma.....riconosco il rilassamento, memorizzo, rimetto in movimento gradualmente (metodo e disciplina!)

Se nel frattempo sono arrivate le 10, posso scegliere di rimanere come sono e semplicemente essere presente, cosciente, oppure mettermi in moto ed essere presente a qualsiasi cosa io stia facendo... (Suggerisco di ripetere il Maha Mrytian Jaya Mantra per 11 volte)