

Buongiorno!

Hai preparato il tuo angolino yoga?

Hai fatto in modo di non dover rispondere al telefono (o correre a spegnere il gas)?

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-drishiti, la coscienza del momento...

Ripeto ॐ 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 supina, gambe piegate, piedi ben posati a terra, larghezza bacino, gambe parallele, inizio la sequenza di mobilitazione della colonna vertebrale...

- focalizzo l'attenzione sulla parte terminale della colonna (coccige, la "codina"): inspiro spingendo la pancia in fuori fino in fondo per ruotarne la punta verso il basso, espiro ritirando la parte bassa dell'addome per ruotarla verso l'alto, spingendo il meno possibile con i piedi
- attenzione all'osso sacro: inspiro gonfiando l'addome dall'ombelico in giù e inarcando la parte più bassa della schiena, espiro schiacciando con l'addome l'osso sacro verso terra, contraendo leggermente i glutei
- attenzione alla zona lombare: inspiro inarcandola (stomaco e ombelico su), espiro schiacciandola a terra
- attenzione alla zona dorsale: piegando le braccia ad angolo retto (punta delle dita verso il soffitto) inspiro spingendo i gomiti verso terra, aprendo il petto e avvicinando le scapole, espiro contraendo i muscoli pettorali, allargando le scapole e avvicinando le spalle

Ripeto ogni passaggio per 8 -10 volte

Mi rilasso osservando alcuni respiri

Porto le ginocchia al petto, le abbraccio, rilasso gambe, addome, spalle, collo ascoltando il contatto della schiena con il suolo...respiro ritmicamente e lentamente

Mi rialzo, posizione in piedi...decido di prepararmi a padahastasana (piegamento in avanti)...assumo le caratteristiche di tadasana...appoggio, piccole attivazioni necessarie, rilassamento possibile, equilibrio...sento la forza della terra, l'allungamento verso il cielo...

Sospiro e sorriso, inspiro profondamente...espirando inclino il busto verso il basso, poi rilasso progressivamente collo e testa, scapole e spalle, addome, gambe (incastrandole, solo se so che la schiena me lo permette!); inspirando piego un po' le ginocchia, riattivo addome, scapole collo per ritonare a tadasana...

mantenere : I volta brevemente in apnea

II più a lungo respirando liberamente

III più a lungo con respiro ritmico

...al termine mi rilasso brevemente in tadasana, poi decido di passare a talasana, l'allungamento verso l'alto...sospiro e sorriso, polmoni vuoti, inspiro sollevando le braccia per fuori, dritte sopra la testa, (se necessario con gli occhi socchiusi agganciando un punto di riferimento), sollevo i talloni, mani unite e spinta dell'intero corpo verso l'alto, respiro ritmico e potente, leggermente accelerato...mantengo per più di 10 respiri, espiro abbassando.

-----

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, mi fermo a polmoni pieni e a polmoni vuoti, allungando gradualmente le pause, sempre senza sforzo o disagio...

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...