

Buongiorno!

Abbiamo sistemato tutto per avere il nostro spazio e tempo?

Incominciamo allora...

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...qui...ora...

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.

Manipura, il terzo chakra: il fuoco che purifica, trasforma...riconoscersi forti per poter aiutare gli altri; fiducia in se stessi, capacità di trovare in ogni situazione gli spunti per crescere, le occasioni per fare nuovi passi avanti...

Il gatto "equilibrista": quattro punti di appoggio (mani e ginocchia), braccia e cosce perpendicolari a terra, busto e testa allineati (addome!)...peso ben distribuito, rilassamento possibile, occhi chiusi, sospiro, silenzio, sorriso... con l'inspirazione allungo il braccio destro in avanti e la gamba sinistra indietro, punte delle dita della mano e del piede spinte lontano...occhi aperti, viso che guarda in avanti...alcuni respiri (ritmici, coscienti!) poi, espirando abbasso gamba e braccio, occhi chiusi e viso rivolto verso il basso...ritrovo la posizione di partenza con la distribuzione equilibrata del peso...ripeto dall'altro lato ...almeno quattro volte per parte;

...mi distendo a pancia in giù, sistemo, lascio andare il peso verso terra...riattivazione progressiva;

...sempre a pancia in giù, incrocio gli avambracci sotto al busto, all'altezza dello stomaco (le costole libere davanti alle braccia), presa delle mani vicino al gomito opposto, respiro libero (sblocco diaframma) per alcuni minuti.



In posizione supina...braccia allargate, allineate alle spalle, palmi delle mani a terra...gambe piegate, vicine, piedi appoggiati a terra, controllo della parte bassa dell'addome... rilassamento possibile...sospiro, silenzio, sorriso...inspiro...espirando inclino le ginocchia verso destra mantenendo le gambe unite, staccando da terra il lato sinistro del bacino, con le spalle aderenti a terra...ruoto la testa nella direzione opposta alle ginocchia...mantengo la posizione per alcuni secondi...inspirando riporto gambe, fianco e testa nella posizione di partenza...espiro e ruoto dall'altra parte...ripeto ancora 3 volte per parte...al termine, espirando allungo le gambe (scivolo con i talloni, zona lombare aderente a terra!), avvicino le braccia al busto e lascio andare le tensioni

riconoscibili...rilassamento con l'attenzione al peso che va giù...riattivazione progressiva.

In posizione supina, mi preparo a ardha navasana, la posizione della barca: gambe vicine, braccia lungo il corpo, dorso delle mani a terra, addome controllato per mantenere la zona lombare giù, collo allungato e rilassato...rilassamento possibile, sospiro, silenzio, sorriso...inspirando sollevo busto, testa e gambe, piedi all'altezza della testa, braccia in avanti verso i piedi, scapole avvicinate, occhi rivolti in avanti...rimango in equilibrio sul bacino (coccige e sacro!) con il respiro ritmico, regolato... con l'espirazione, lentamente riaccompagno busto, testa, gambe e braccia a terra...libero le tensioni, lascio andare giù il peso del corpo...ripeto, mantenendo più a lungo possibile (sempre però ...piacevolmente impegnativo!);

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

...lentamente mi alzo in piedi: posizione, caratteristiche della postura...stabilità, simmetria, equilibrio, rilassamento possibile...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...unisco le mani davanti al petto, per avere maggiore stabilità, rivolgo l'attenzione al piede destro...sollevo lentamente le mani unite sopra la testa...mantengo l'attenzione al piede destro ...respiro...per terminare inspiro, espirando abbasso le mani...inspiro aprendole, espiro abbassando il piede, le braccia e gli occhi, riportando il peso al centro...stabilità, simmetria, equilibrio, rilassamento...ripeto dall'altra parte...e poi ancora una volta per 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...dopo alcuni minuti di respiro a narici alternate, passo al pranayama (respirazione quadrata)...mi fermo a polmoni pieni e a polmoni vuoti, allungando gradualmente le pause, sempre senza sforzo o disagio...se riesco, pratico jalandhara bandha (chiusura della gola) e mula bandha (chiusura inferiore) durante la ritenzione a polmoni pieni e vuoti...

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, sistema, 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 portare tutta l'attenzione a manipura chakra (tra stomaco e diaframma, fuoco, giallo), oppure semplicemente di essere presente, cosciente, oppure ancora di mettermi in moto ed essere presente a qualsiasi cosa io stia facendo...