

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-drishti, la coscienza del momento...

Ripeto ☪ 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.

Preparazione al movimento del gatto: tavolo a 4 gambe, parallele tra loro, schiena e testa allineate...

inspirando gobba, espirando giù senza sforzare...una breve pausa prima di invertire il movimento e il respiro...accompagnare tutto il movimento con tutta la corretta fase del respiro...per 10 respiri (circa)

Mi distendo sulla schiena, preparazione alla mezza posizione della barca (ardha navasana)...gambe vicine, braccia lungo il corpo, zona lombare giù (addome!), decisione (cosa e come), rilassamento possibile, sospiro e sorriso...inspirando su testa, spalle, braccia (schiena aderente a terra da scapole a bacino), gambe (distese ma non rigide)...mantenere :

I volta brevemente in apnea

II più a lungo respirando

III più a lungo con respiro ritmico

abbasso espirando ...

...al termine ...rilassamento, respiro

...riattivo progressivamente...

A pancia in giù, la preparazione al cobra (bhujangasana)...alluci che si toccano, mani appoggiate ad altezza stomaco con polsi ad angolo retto, testa in appoggio frontale; decido cosa e come, rilasso, sospiro e sorriso, con l'inspirazione sollevo gradualmente partendo dagli occhi, con l'espiazione al termine del movimento rilasso gambe e glutei ...mantenere :

I volta brevemente in apnea

II più a lungo respirando

III più a lungo con respiro ritmico

esco dalla posizione espirando

...al termine ...rilassamento, respiro

...riattivo progressivamente...

Mi rialzo, posizione in piedi...caratteristiche di tadasana...appoggio, piccole attivazioni necessarie, rilassamento possibile, equilibrio...sento la forza della terra, l'allungamento verso il cielo...

vrikshasana...l'albero...spostamento del peso, gli occhi, le mani, la coscienza della situazione e del momento...ripeto alcune volte per ogni lato...

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 espiazione...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...