

## Quinta seduta

**Sukhasana** o **Vajrasana** a piacere (posizione seduta a gambe incrociate o sui talloni)

**Dondolo** (supini con gambe piegate portate verso il busto, mani alle ginocchia, testa un po' sollevata) : aiutandosi col movimento delle gambe, insp. verso indietro, esp. verso avanti - 40"/50" 2x - ATTENZIONE al movimento ritmico non troppo veloce

**Movimenti per favorire la circolazione del prana** : 1) dita mani 10x; 2) mani distese su e giù 10x; 3) rotazione mani in un senso e nell'altro 10+10x; 4)piegamento braccia (con punte dita che toccano le spalle) 10x; 5)rotazione braccia piegate in un senso e nell'altro (tenendo punte dita poggiate sulle spalle) 10+10x - ATT. alla zona sulla quale si agisce (dita, polsi, gomiti, spalle)

**Kati chakrasana** con gambe unite, dinamico : supini, gambe piegate e unite - piedi vicini al bacino, con le piante a terra (blocco unico) - movimento rotatorio: esp./ ginocchia verso terra a dx - testa verso sx (nuca scivola!); insp./ritorno al centro; viceversa; proseguire alternando 6+6x

### **Breve rilassamento**

**Uttanapadasana III variante** (barca in equilibrio) : 2x - insp. su busto e gambe contemporaneamente, fino ad appoggiarsi solo sulla parte bassa del bacino (zona coccige) - occhi aperti - piedi all'altezza degli occhi - spalle un po' indietro per allineare la schiena - IIx ATT. contrazione addominali alti e bassi

**Dhanurasana** (arco) : 2x - proni, gambe piegate e divaricate quanto serve, le mani afferrano le caviglie - insp. tendere a sollevare i piedi ed a drizzare le gambe - collo rilassato - IIx ATT. ai piedi spinti su

**Respirazione Ujjay** : vedi terza seduta

**Sarvangasana** o **Viparita Karani** : 1x - vedi, rispettivamente, terza e seconda seduta - ATT. al respiro "circolare" ( respiro ritmico addominale, immaginando che l'aria entri dai piedi, percorra il corpo ed esca dalla testa - vengono potenziati gli effetti delle due posizioni)

**Ardha matsyasana** (posizione del pesce ridotta) : 1x - da posizione supina, insp. sollevare testa e spalle piegando le braccia e portando un po' indietro i gomiti; esp. inarcarsi abbandonando la testa all'indietro e avvicinando le scapole

**Ardha vasisthasana I variante** (mezza posizione di sollevamento laterale): 1+1x - a terra sul fianco sinistro: corpo leggermente inarcato che tende a cadere in avanti, mano destra a terra che lo riequilibra - insp. sollevare verso dietro il tallone dx; mantenere la posizione lasciando rilassata la gamba sx - poi ripetere sull'altro fianco - ATT. contrazione muscoli laterali via via più evidente

**Respirazione Nadi Sodhana** (a narici alternate) : espiro a dx (due tempi) - inspiro a dx (due tempi) - chiusura (un tempo) - espiro a sx (due tempi) - inspiro a sx (due tempi) - chiusura (un tempo) - espiro a dx (due tempi) - ecc. lento, senza compressione

**Concentrazione** sul contatto delle mani (poggiate in grembo una sull'altra): 2'/3'

**Rilassamento percettivo/sensoriale** (pesi e contatti) o **sistematico veloce** (fasce e settori) a piacere

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