

Terza seduta

Vajrasana (posizione seduta sui talloni - mani nella preghiera) : attenzione al respiro ecc.

Posiz. cane : 4x - partire con il bacino leggermente più avanti rispetto alle ginocchia - esp./mi lascio andare; insp./risalgo

Tigre in equilibrio : 1+1x - ATT. respiro addominale

Ricarica energetica : 3 respiri forzati - insp./tensione, breve apnea/mantenimento, esp./rilassamento: piedi, mani, gambe, braccia, parte ant. busto, parte post. busto, collo, viso, intero corpo 3 volte - 3 respiri forzati

Breve rilassamento

Ardha uttanapadasana II variante (mezza barca, su busto e gambe contemporaneamente) : 2x - ATT. zona lombare ben appoggiata

Utthya dhanurasana (arco in elevazione) : 1+1x - poggiare avambraccio destro e ginocchio sinistro, su la gamba destra, e viceversa - cercare di drizzare la gamba sollevata, trattenuta dalla mano opposta

Respirazione Ujjayi : provare prima a contrarre leggermente la glottide per produrre il fruscio dovuto alla frizione (a bocca aperta, poi chiusa) - poi respiro in 6 tempi - 6x; in 9 tempi - 4x

Sarvangasana (posiz. a candela) : 1x - piccole oscillazioni per "liberare" le spalle, mani basse, corpo verticale allineato il più possibile - premere il mento contro il torace per non inarcare il collo! - ATT. respiro addominale ritmico

Bujangasana (cobra) : 1x - gambe rilassate! - ATT. apertura torace

Vakrasana (posiz. di torsione) : 1+1x - ins./allungamento, esp./torsione

Respirazione quadrata (con due Bandha) : 6 tempi - 4x; 9 tempi - 4x

Rilassamento a piacere

Riazionamento progressivo : gambe e piedi ecc.