

## Quarta seduta

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

**Bhadrasana I variante** (posizione del trono con piante dei piedi unite) : piccoli movimenti di spinta delle ginocchia verso il basso 15" 2x - II x ATTENZIONE ai muscoli ed alle articolazioni che si allentano

**Movimenti per favorire la circolazione del prana** : 1) dita piedi 10x; 2) piedi avanti/indietro 10x; 3) rotazione piedi in un senso e nell'altro 10+10x; 4) allungamento gamba dx e sx (sostenendo la coscia con le mani) 10+10x; 5) molleggiamento gamba piegata dx e sx (con piede poggiato sull'altra coscia) 10+10x - ATT. alla zona sulla quale si agisce (dita, caviglie, ginocchia, anche)

**Kati chakrasana** con gambe divaricate, dinamico : supini, gambe piegate e divaricate - movimento rotatorio: esp./ ginocchio sx verso tallone dx - testa verso sx (nuca scivola!); insp./ritorno al centro; viceversa; proseguire alternando 6+6x

### **Breve rilassamento**

**Ardha halasana I variante gambe piegate**(mezzo aratro - partire con gambe distese, piegarle e poi drizzarle portandole a circa 45°) : 2x - ATT. zona lombare che rimane appoggiata

**Ardha shalabhasana** (mezza locusta con gamba dritta) : 1+1x - ATT. al peso della gamba

**Respirazione completa** : 12 tempi - 6x - più silenziosa possibile

**Janushirsasana** : 1+1x - seduti con gambe distese e divaricate - insp/piegare gamba sx portando il tallone all'inguine; esp./ruotare busto verso dx; insp./da fermi; esp./abbandonare il busto verso la gamba dx, le mani scivolano, afferrano la caviglia (mano sx più avanti) e tirano dolcemente - viceversa - ATT. stiramento laterale della schiena

**Ardha chakrasana III variante** o **Purvottanasana** (posizione di allungamento anteriore) : 2x brevi - seduti con gambe distese e unite e mani appoggiate dietro (dita verso avanti) - insp./sollevare il busto portando le punte dei piedi verso terra - ATT. contraz. muscoli post.

**Trikonasana I variante** (mano sotto ascella): 1+1x - gambe dritte, addominali un po' tonici, poi spinta mano contro costole per sollevare la spalla - ATT. busto che via via si abbandona

**Respirazione frazionata rilassante** (in piedi o seduti) : 6x - inspirazione normale e tranquilla; espirazione in 5 "rate" intervallate da brevi apnee

**Concentrazione** sul respiro (sul flusso d'aria che, inspirando, scende e risale nell'espirazione, seguendolo eventualmente con lo sguardo, ad occhi chiusi) : 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