

Buongiorno!

Ecco il nuovo percorso per la nostra pratica insieme..

Tutto pronto? Bene, incominciamo...

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 bhrumadhyadrishti, la coscienza del momento...

Ripeto ॐ 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.

Oggi metteremo al centro della nostra pratica il respiro...

Incomincio prendendo coscienza delle parti del corpo coinvolte nel respiro:

...a gambe incrociate, mani sulle ginocchia, incrociando le braccia portare ogni mano sul ginocchio opposto, leggera trazione dall'esterno verso l'interno, testa rilassata in avanti...lascio che il corpo respiri...ne osservo il movimento...

...dopo alcuni respiri allento la trazione, sollevo la testa, schiena e collo allineati, braccia lungo il busto...piegando le braccia appoggio la punta delle dita sulle spalle, gomiti bassi...inspirando sollevo lateralmente i gomiti (spalle giù!), espirando li abbasso...

...dopo alcuni respiri...mantenendo i gomiti sollevati, espiro, poi inspirando allungo le braccia, palmi delle mani in su...espirando riporto la punta delle dita sulle spalle...ancora alcuni respiri, poi mi distendo e lascio andare le tensioni...percezione del peso che va giù verso terra...riattivazione progressiva.

In ginocchio...caratteristiche della postura...stabilità, equilibrio, rilassamento possibile...

...ardha ustrasana, il "mezzo cammello": penso a quello che intendo fare, sospiro, silenzio, sorriso...inspirando sollevo il bacino portandolo sulla verticale delle ginocchia, afferro con le mani da dietro le cosce subito sotto ai glutei, gomiti stretti verso l'interno...espiro rilassando collo, testa e spalle verso dietro, piegando i gomiti, tirando in su e spingendo in avanti il bacino con la forza delle braccia...mantengo respirando, osservando il movimento di addome e petto...inspirando sollevo la testa e raddrizzo le braccia, riportando busto e testa in allineamento con le cosce (addome, scapole, mento)...libero le mani...con l'espiazione ritrovo la posizione in ginocchio, con le mani in grembo...

...inspiro profondamente, poi espiro inclinando il busto verso avanti...libero le mani appoggiandone il dorso a terra, rilasso testa, spalle e scapole, addome...fronte (attaccatura dei capelli) a terra davanti alle ginocchia, bacino appena staccato dai talloni, braccia rilassate...osservo il movimento del respiro...per uscire da balasana spingo in dentro la pancia, riappoggio il bacino sui talloni e inspirando sollevo busto e testa per ritrovare la posizione del fulmine...stabilità, equilibrio, rilassamento possibile...
...ripeto la sequenza con il respiro ritmico...
...a pancia in giù, rilassamento con l'attenzione all'aria che entra ed esce...
...riattivazione progressiva.

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...cerco di regolare il respiro per migliorare rilassamento ed equilibrio...con l'inspirazione porto il peso del corpo verso il piede (le radici), espirando sento l'espansione verso l'alto...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 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... continuo fino a quando rimane piacevole (ma impegnativo allo stesso tempo!)...
...poi lascio libero il corpo di respirare, osservo...

...mantenendo la postura, concentro tutta l'attenzione sul respiro: è movimento, ritmo, suono...corpo, energia e mente...senza commenti, in piena coscienza...

...dopo alcuni minuti riporto l'attenzione a tutto il corpo, 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!)

Sono già le dieci? Posso fermarmi, oppure ripetere un mantra, concentrarmi su hakini mudra (punte delle dita che si toccano all'altezza del petto) oppure continuare la giornata in piena coscienza...