

Buongiorno!

Hai preparato anche oggi il tuo spazio per la pratica?

Hai trovato il modo per avere un'oretta di tranquillità tutta per te?

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 OM 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.

-----

In posizione seduta, gambe incrociate o in ginocchio (posizionamento, postura, rilassamento)...rotazione della testa, osservando lo spostamento del peso, l'allungamento una dopo l'altra delle fasce muscolari...ripeto alcune volte in una direzione, poi nell'altra...ritrovo il corpo fermo nella situazione di partenza, l'allineamento della colonna vertebrale; mi distendo, lasciando andare il peso del corpo verso terra;

In posizione supina, decido di prepararmi a viparita karani mudra, la mezza candela: gambe vicine, piedi rilassati verso lato, braccia lungo il corpo, dorso delle mani a terra, petto ben aperto, scapole ravvicinate...la zona lombare tenuta vicina a terra dal richiamo verso il basso dei muscoli addominali, il collo ben allungato e rilassato...ripasso mentalmente il percorso...rilasso tutto il corpo meno l'addome, un bel sospiro, silenzio e sorriso...inspirando sollevo le gambe e il bacino, con l'espiazione abbasso i piedi dietro la testa senza toccare terra (posizione di equilibrio)...incastro le mani sotto al bacino (gomiti stretti!) e con l'inspirazione sollevo le gambe fino a quando sento che il peso è ben distribuito sul triangolo formato da gomiti, parte alta delle braccia e spalle...gambe dritte ma non rigide, busto, collo (gola libera!) e testa rilassati...la percezione del flusso di energia dai piedi alla testa...per terminare, espirando porto di nuovo le gambe nella posizione di equilibrio, libero le mani appoggiandole a terra per frenare, inspiro srotolando la schiena fino ad appoggiare il bacino, con le gambe verticali, allargo le braccia (palmo delle mani in su!) e con l'espiazione accompagno a terra le gambe mantenendo la zona lombare ben aderente al suolo...controllo la disposizione del corpo, lascio andare il peso del corpo verso terra...1 volta brevemente in apnea

Il più a lungo con respiro ritmico

...rilassamento con l'attenzione al respiro...riattivazione progressiva; se necessario abbraccio le ginocchia vicine al petto...

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

Il più a lungo con respiro ritmico, leggermente accelerato

espirando esco dalla posizione...rilassando le parti in senso inverso (ultimi gli occhi!)

...al termine ...ritrovo la posizione distesa, lascio andare il peso del corpo...rilassamento...

...riattivo progressivamente...

Di nuovo in posizione seduta, gambe incrociate, sukhasana: mani sulle ginocchia per prepararmi alla torsione "facile"...(attenzione alla corretta posizione della colonna vertebrale!) inspirando sposto il braccio sinistro dietro alla schiena, la mano destra sul ginocchio sinistro...espirando piego il gomito destro per ruotare il torace verso sinistra ruotando anche la testa verso dietro...inspirando allento la trazione per riportare busto e testa verso avanti...espirando di nuovo le mani sulle ginocchia...

...ritrovo le caratteristiche di sukhasana... ripeto dall'altro lato...3 volte per parte...al termine mi rilasso in appoggio posteriore, gambe divaricate (barcolasana!), percezione del peso del corpo verso terra...riattivazione progressiva...

Lentamente mi alzo in piedi: posizione, caratteristiche della postura...stabilità, simmetria, equilibrio, rilassamento possibile...vrikshasana, l'albero...sposto il peso a destra (fianco!), espiro, sento tutto il corpo sorretto dalla gamba destra, inspiro sollevando la gamba sinistra, appoggiandola più rilassata possibile alla destra...espiro...tutto il peso sul piede destro... se ritengo opportuno tenere gli occhi semiaperti, concentro lo sguardo su un punto distante, all'altezza del naso...posso unire le mani davanti al petto, per avere maggiore stabilità, rivolgo sempre l'attenzione al piede destro...respiro...per terminare inspiro aprendo le mani, espiro abbassando il piede, le braccia e gli occhi, riportando il peso al centro...stabilità, simmetria, equilibrio, rilassamento...ripeto dall'altra parte...

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!) ...se voglio prolungare la ritenzione del respiro, pratico le chiusure: bassa, mulabandha, e gola, jalandharabandha...

poi, dopo un'espiazione, lascio libero il corpo di respirare, osservo, sciolgo la postura e mi preparo al rilassamento...

-----

...ancora savasana, sistema, 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 ripetere un mantra, oppure ancora mettermi in moto ed essere presente a qualsiasi cosa la mia giornata richieda...