

Namaste' ...buongiorno!

Nel tuo posto per la pratica? Tutto sistemato e pronto? E allora...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 bhrumadhyadrishti, 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.

Oggi il punto centrale della nostra pratica sarà l'equilibrio tra destra e sinistra (lati del corpo, emisferi cerebrali, flussi di energia);

In posizione supina...braccia allargate, allineate alle spalle, palmi delle mani a terra...gambe piegate, vicine, piedi appoggiati a terra, controllo della parte bassa dell'addome... rilassamento possibile...sospiro, silenzio, sorriso...inspiro...espirando inclino le ginocchia verso destra mantenendo le gambe unite, staccando da terra il lato sinistro del bacino, con le spalle aderenti a terra...ruoto la testa nella direzione opposta alle ginocchia...mantengo la posizione per alcuni secondi...inspirando riporto gambe, fianco e testa nella posizione di partenza...espiro e ruoto dall'altra parte...ripeto ancora 2 volte per parte...al termine, espirando allungo le gambe (scivolo con i talloni, zona lombare aderente a terra!), avvicino le braccia al busto e lascio andare le tensioni riconoscibili...rilassamento con l'attenzione al peso che va giù...riattivazione progressiva;

In posizione seduta, preparazione a janushirsasana, la posizione fronte-ginocchio...

gambe divaricate...piego la gamba sinistra ...tallone all'inguine, pianta lungo la coscia destra...bacino ben appoggiato (parte più bassa), schiena e testa allineate, palme delle mani appoggiate alle ginocchia...rilassamento possibile, sospiro, silenzio, sorriso...inspiro afferrando con entrambe le mani il ginocchio destro, ruotando anche il torace, la testa rimane allineata al busto...espirando inclino il busto verso la gamba allungata, piegando i gomiti uso la forza delle braccia per tirarlo verso il basso e verso destra, scendendo con una mano alla volta verso il piede, così che la fronte si avvicini al ginocchio (la testa rimane allineata al busto!!)...rilasso collo, scapole, addome...per terminare, inspirando allento la trazione delle braccia, risalgo con le mani lungo la gamba, attivando addome, scapole, collo...espirando ruoto busto e testa verso avanti, mani sulle ginocchia...inspirando allungo la gamba, appoggio le mani a terra dietro al busto, ritrovo la simmetria, il rilassamento, la percezione del peso che va giù...ripeto dall'altra parte...piego la gamba destra...tallone all'inguine, pianta lungo la coscia sinistra...bacino ben appoggiato (parte più bassa), schiena e testa allineate, palme delle mani appoggiate alle ginocchia...rilassamento possibile, sospiro, silenzio, sorriso...inspiro afferrando con entrambe le mani il ginocchio sinistro, ruotando anche il torace, la testa rimane allineata al busto...espirando inclino il busto verso la gamba allungata, piegando i gomiti uso la forza delle braccia per tirarlo verso il basso e verso destra, scendendo con una mano alla volta verso il piede, così che la fronte si avvicini al ginocchio (la testa rimane allineata al busto!!)...rilasso collo, scapole, addome...per terminare, inspirando allento la trazione delle braccia, risalgo con le mani lungo la gamba, attivando addome, scapole, collo...espirando ruoto busto e testa verso avanti, mani sulle ginocchia...inspirando allungo la gamba...appoggio le mani a terra dietro al busto, ritrovo la simmetria, il rilassamento, la percezione del peso che va giù...ripeto ancora una volta per parte, mantenendo più a lungo con il respiro ritmico ... poi in savasana (posizione supina), rilassamento con l'attenzione al respiro...riattivazione progressiva;

In posizione seduta, gambe allungate e vicine...preparazione a vakrasana (rotazione del busto)...bacino appoggiato con la parte più bassa, schiena e testa allineate...piego la gamba destra, appoggio il piede a terra all'altezza del ginocchio sinistro...porto la mano destra a terra dietro vicino al bacino (al centro!) con le dita rivolte verso destra (o il pugno) e spingo il busto in avanti...allungo il braccio sinistro verso avanti, passo all'esterno del ginocchio destro e ruotando la mano prendo la gamba destra (dove arrivo)...viso rivolto verso avanti, occhi chiusi...sempre busto eretto, rilasso il rilassabile, sospiro, silenzio e sorriso...inspirando, apro gli occhi ed espirando ruoto la testa (sguardo orizzontale, fino a guardare indietro) e il torace verso destra, spingendo con il ginocchio contro il gomito davanti, piegando il braccio dietro per ruotare la spalla e aprire il petto...inspirando, raddrizzo il braccio dietro, allento la spinta del ginocchio davanti, ruoto torace, testa e sguardo verso avanti...ritrovata la posizione iniziale, espiro, poi inspirando allungo la gamba...appoggio le mani a terra dietro al busto, ritrovo la simmetria, il rilassamento, la percezione del peso che va giù...ripeto ancora una volta per parte, mantenendo più a lungo con il respiro ritmico...poi in savasana (posizione supina), rilassamento con l'attenzione al respiro...riattivazione progressiva.

...lentamente mi alzo in piedi: posizione, caratteristiche della postura...stabilità, simmetria, equilibrio, rilassamento possibile...

...penso alle caratteristiche di trikonasana, il piegamento laterale con il braccio alto...gambe leggermente divaricate, piedi paralleli, peso distribuito, rilassamento possibile...sospiro, silenzio e sorriso...con l'inspirazione sollevo il braccio destro fino a portarlo in alto, quasi sfiorando l'orecchio...espirando inclino il busto e la testa verso sinistra, il braccio sinistro scende lungo il fianco e la gamba, quello destro si spinge oltre la testa, verso sinistra...inspirando risollevo busto e testa lentamente...espirando abbasso il braccio destro ...ritrovo simmetria, equilibrio, rilassamento...ripeto allo stesso modo dall'altra parte...con l'inspirazione sollevo il braccio sinistro fino a portarlo in alto, quasi sfiorando l'orecchio...espirando inclino il busto e la testa verso destra, il braccio destro scende lungo il fianco e la gamba, quello sinistro si spinge oltre la testa, verso destra...inspirando risollevo busto e testa lentamente...espirando abbasso il braccio sinistro...ritrovo simmetria, equilibrio, rilassamento...lascio andare il peso del corpo completamente verso la terra ...
...ripeto ancora una volta mantenendo più a lungo con il respiro ritmico...

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...porto la mano al naso, al termine di un'inspirazione chiudo entrambe le narici, ne apro una ... espiro...
inspiro...chiudo entrambe brevemente...apro l'altra...espiro...inspiro...dopo alcuni minuti, quando il ritmo è ben stabile, prolungo la chiusura di entrambe le narici (polmoni pieni), senza forzare...continuo fino a quando rimane piacevole (ma impegnativo allo stesso tempo!)...se riesco, pratico jalandhara bandha (chiusura della gola) durante la ritenzione a polmoni pieni...
...poi lascio libero il corpo di respirare, osservo, 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!)

Come al solito alle 10 posso scegliere di rimanere come sono e semplicemente essere presente, cosciente, oppure di ripetere il maha mrityan jaya mantra...11 volte (con le dita!), oppure ancora di mettermi in moto ed essere presente a qualsiasi cosa io stia facendo...