

Seconda seduta

Sukhasana (posizione seduta a gambe incrociate) : attenzione al respiro ecc.

Posiz. gatto : 10x - insp./inarco, esp./curvo

Rotazione testa : 1x con soste e un resp. nelle 4 posizioni, prima in senso orario e poi antiorario
- ATT. peso testa

Dandasana (posizione del bastone) : 4x, intervallate da un respiro - insp./allungo, esp./allento -
ATT. tensione e rilassamento alternati

Breve rilassamento

Ardha halasana II variante (mezzo aratro gambe a 90°) : 1x - eventualmente piegare le gambe in discesa - ATT. respiro ritmico

Ardha uttanapadasana I variante (mezza barca, su solo il busto) : 1x - ATT. contrazione addominali alti

Shalabhasana (locusta completa) : 2x - collo rilassato, gambe sollevate e ravvicinate

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

Viparita Karani (gambe in alto e corpo ad angolo) : 1x - collo rilassato e stabilità su spalle e gomiti - ATT. respiro addominale ritmico

Suptavajrasana I variante (seduti sui talloni, mani appoggiate dietro con dita verso avanti) : 1x - sollevare bacino e abbandonare testa verso dietro - ATT. contrazione muscoli posteriori

Trikonasana II variante (con braccio dritto ed allungato) : 1+1x - ATT. busto che via via si lascia andare

Respirazione triangolare con apnea piena (con due Bandha) : 6 tempi - 4x; 9 tempi - 4x; eventualmente 12 tempi - 2x

Rilassamento sistematico veloce : sentire e rilassare nella fascia bassa i piedi, i polpacci, le ginocchia, le cosce; nella fascia mediana la zona del bacino, la zona della gabbia toracica, le braccia e le mani; nella fascia alta il collo, la testa ed il viso; infine restare centrati sul corpo completamente rilassato

Riazionamento progressivo : gambe e piedi ecc.