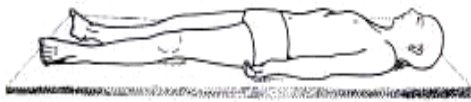


Pratica per sconfiggere l'ansia



Savasana

Mi rilasso con le gambe un po' aperte, palmi delle mani verso l'alto, braccia un po' discoste dal corpo, ad ogni espirazione mi abbandono un po' di più sul pavimento. Poi mi concentro sull'ombelico e ne osservo il movimento, lo sento salire con ogni inspiro e scendere con ogni espiro.



Respirazione a tratti

Seduta a gambe incrociate, allungo la schiena e rilasso le spalle.

Respiro profondamente e espiro completamente. Sia l'inspirazione che l'espirazione saranno a sussulto, come a singhiozzo. Inizio con sei sussulti per inspirare e sei per espirare e calo gradualmente a 5 e 5, 4 e 4, 3 e 3, 2 e 2. finisco con una profonda e lenta inspirazione e una espirazione completa e ripeto 4-5 volte.

Respirazione dei gesti della danza di Bali:

Seduta a gambe incrociate, allungo la schiena e rilasso le spalle. Porto le mani ai fianchi, petto in fuori, spalle indietro, gomiti un po' spinti in avanti. Respiro nella pancia gonfiandola e sgonfiandola e immaginando che l'aria entri ed esca dall'ombelico. 5 respiri lenti e profondi.

Inspiro ruoto i palmi verso l'alto, stendo le braccia espiro porto i gomiti accanto al torace e fletto i polsi (mani vicine alle spalle palmi verso il soffitto). Mi concentro sul torace che si espande e si rilassa come un mantice. 5 respiri lenti e profondi.

Inspiro stendo le braccia verso l'alto e congiungo i dorsi delle mani espiro piego i gomiti portando i polsi a sfiorare la testa. Focus sul petto, immagino che l'aria entri e esca da un buchino all'altezza delle gola. 5 respiri corti e veloci.

Inspiro stendo le braccia espiro riporto le mani alle spalle e i gomiti al torace. 5 respiri lunghi e profondi nel torace.

Inspiro stendo le braccia espiro riporto le mani ai fianchi. 5 respiri lunghi e profondi nella pancia.

SALUTO AL SOLE – SURYA NAMASKAR

Trikonasana – Triangolo

Da in piedi divarico le gambe (piedi paralleli) e apro il piede destro girandolo di 90°, inspirando estendo la colonna verso l'alto e apro le braccia tese, all'altezza delle spalle. Mi allungo verso destra con il busto piatto, come se scivolassi tra due lastre di vetro, e appoggio la mano destra sulla gamba tesa. Estendo il braccio sinistro verso l'alto, guardo la mano sinistra. Tengo la posizione almeno cinque respiri, poi inspirando torno e ripeto dall'altro lato.

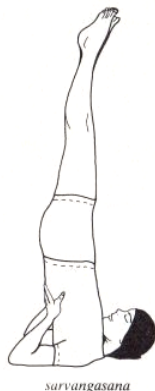


Sadhakasana – posizione del bambino

mi siedo sui talloni e rilasso il busto sulle cosce con le braccia distese in avanti e la fronte sul pavimento. Respiro profondamente nella zona lombare.

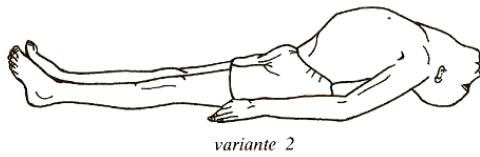
Viparita Karani

Supina, braccia lungo il corpo. Inspirando, sollevare le gambe tese e il bacino, sostenere il bacino con le mani. Il peso del corpo è sui gomiti e in maniera ridotta sulle spalle. Collo rilassato gola aperta. Respiro lentamente concentrandomi sulla zona del diaframma. 5-10 respiri ma posso aumentare gradualmente fino a 20. non devo sentire fastidio nel collo e non devo schiacciare il mento contro il petto.



Sarvangasana - Candela

Dalla posizione precedente, spingo il pube in avanti e i piedi verso il soffitto, cerco di avvicinare i gomiti e di far scendere le mani verso la schiena. il peso si sposta verso le spalle, il collo è sempre rilassato. Respiro profondamente. 5- 10 respiri che man mano posso aumentare fino a 20. poi abbasso i piedi e srotolo lentamente la colonna a terra cercando di tenere le gambe vicine al busto. La testa rimane rilassata a terra fino alla fine.



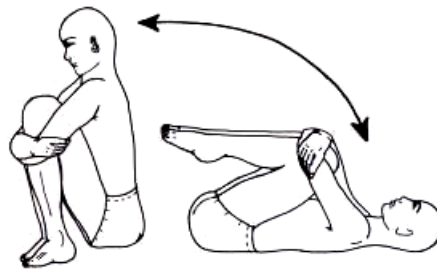
variante 2

Matziasana – Pesce

Porto le mani sotto ai glutei e tiro le braccia in direzione dei piedi cercando di avvicinare i gomiti il più possibile. Rilasso completamente glutei e gambe, inspirando piego i gomiti e spingo il petto verso l'alto, rilassando la testa all'indietro. il peso è sui gomiti. Tengo la posizione dai cinque ai dieci respiri.

Dondolo

Uscito dal Pesce, porto le ginocchia al petto e dondolo arrotondando la schiena, fino ad arrivare alla posizione seduta.



esercizio 20 (II)



Ardha Matziandrasana – Torsione

Seduto con le gambe incrociate poggio il piede destro sul pavimento, oltre il ginocchio sinistro, controllo che entrambi i glutei siano sul pavimento, in caso contrario stendo la gamba sinistra. Afferro il ginocchio destro e inspirando estendo la colonna e allungo il braccio sinistro. Porto il braccio sinistro oltre il ginocchio destro, poggio la mano destra a terra dietro di me e apro il petto eseguendo una torsione, facendo leva sulla gamba piegata e sul pavimento. Tengo almeno cinque respiri e ripeto dall'altro lato.

Compensazione

Mi siedo e porto le ginocchia al petto abbracciando le gambe. Se ho tensione nel collo faccio piccoli movimenti di estensione, torsione e rotazione.





Uttanasana

Piedi paralleli, separati di pochi centimetri, espirando rilasso tutta la colonna in avanti con le gambe tese. Il busto è appeso al bacino, gli ischi puntano verso l'alto. Testa, spalle, collo e braccia sono rilassate e abbandonate alla forza di gravità. Tengo la posizione per dieci respiri. Poi lentamente srotolo la colonna vertebra per vertebra, fino a tornare in posizione verticale.

Albero

In posizione eretta a piedi chiusi, apro le dita dei piedi, tengo il bacino, estendo la colonna e rilasso le spalle. Fisso un punto davanti a me e inspirando porto tutto il peso del corpo sulla gamba destra. Espirando sollevo e piego la sinistra portando il piede contro l'interno coscia. Piede e coscia spingono l'uno contro l'altra. Apro il ginocchio sinistro verso dietro. Quando sono stabile porto le mani al petto in preghiera. Se posso proseguo fino ad estendere completamente le braccia sopra la testa. Resto in posizione almeno cinque respiri e torno alla posizione iniziale, ripeto dall'altro lato.



Savasana

Mi rilasso in savasana, con le gambe un po' aperte, palmi delle mani verso l'alto, braccia un po' discoste dal corpo. Resto immobile per almeno cinque minuti.

