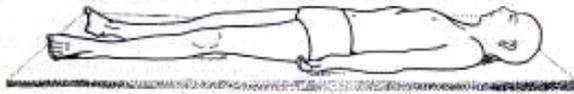


Rilassamento



Savasana

Mi rilasso in savasana, con le gambe un po' aperte, palmi delle mani verso l'alto, braccia un po' discoste dal corpo.

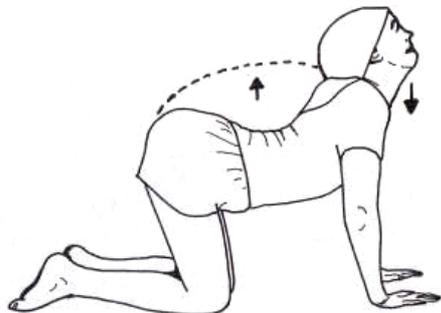
Pranayama

Kapalabati

in posizione a gambe incrociate, allungo la schiena e prendo un respiro profondo. Poi inspiro e comincio: espiro dal naso dando un colpo secco col diaframma (come quando voglio soffiare il naso) lascio che l'inspirazione avvenga spontaneamente. Le espirazioni sono ritmiche, pratico da 30 a 50 battute. Poi espiro, prendo due respiri profondi e infine riempio i polmoni per $\frac{3}{4}$ della loro capacità e trattengo il respiro da 20 a 40 secondi. Ripeto per tre cicli.

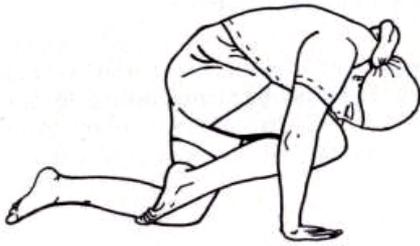


Riscaldamento



Il Gatto

A quattro zampe, con le mani aperte quanto le spalle e le ginocchia allargate quanto il bacino, apro bene le dita a terra e inspirando lascio cadere l'ombelico verso il pavimento aprendo il petto verso l'alto e guardando in su. Quando espiro porto l'ombelico verso l'alto arrotondando il dorso come se volessi spingere la schiena contro il soffitto e guardo il mio ombelico, portando il mento verso il petto. Ripeto dalle 6 alle 10 volte



Dal Gatto, espirando porto il ginocchio destro verso la fronte, inspirando apro il petto, lascio salire la testa e lo sguardo e simultaneamente spingo il ginocchio destro indietro e verso l'alto, con la gamba piegata, inarcando la schiena. Ripeto 6 -10 volte a destra e poi 6 – 10 volte a sinistra.



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.

Cane che si distende

Giro sotto le dita dei piedi ed espirando spingo gli ischi verso il soffitto, giro le spalle come se la pelle delle mie braccia volesse ruotare verso l'esterno e spingo i talloni verso il pavimento senza avvicinare le mani, controllo di non 'spanciare'. Resto in posizione da 6 a 10 respiri. Poi piego le ginocchia e scendo espirando.

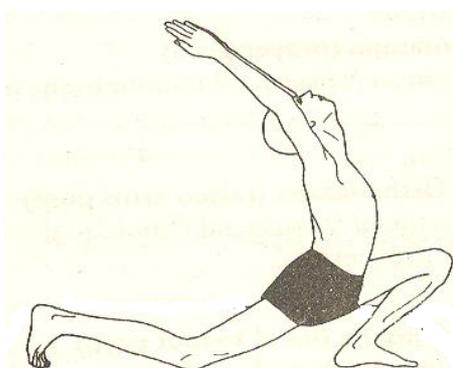
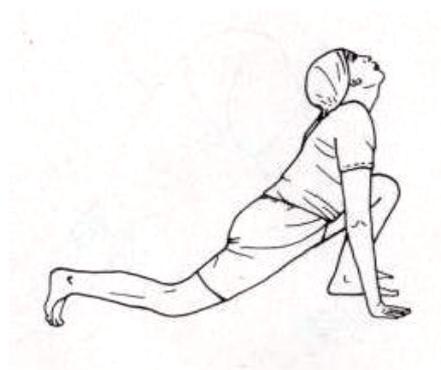


Sadhakasana – posizione del bambino

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.



Appoggio fermamente le mani sul pavimento allargando bene le dita e poi inspirando slancio la gamba destra tra le mani aprendo il petto e portando lo sguardo verso l'alto. Controllo che il polpaccio destro sia perpendicolare al pavimento e che tutto il piede destro sia a terra. Resto per 5 respiri e se me la sento congiungo le mani in preghiera davanti al petto, poi inspirando stendo le braccia verso l'alto.

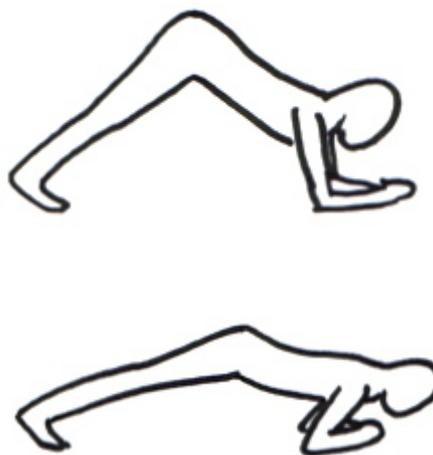


Arda Chandra - mezza luna

se non ho problemi nella zona lombare inspirando estendo ulteriormente le braccia verso l'alto ed espirando inarco la parte alta del dorso, senza schiacciare i lombari. Resto per 5 respiri, poi abbasso le mani a terra, riporto la gamba destra indietro tornando in posizione del bambino, slancio la sinistra avanti inspirando e ripeto tutto a sinistra.

Delfino

Dalla posizione del bambino appoggio a terra i gomiti alla larghezza delle spalle, stendo gli avambracci in avanti e intreccio le dita delle mani. Giro sotto le dita dei piedi ed espirando spingo gli ischi al soffitto stendendo le gambe come per il cane che si distende, se la posizione è troppo faticosa allontanano un poco i piedi indietro allungando la posizione. Quando inspiro porto il mento oltre le mani e quando espiro torno alla posizione di partenza. Ripeto il movimento per 5 – 10 volte. Poi riposo in posizione del bambino.



Asana Capovolte

Sirsasana – verticale sulla testa

1. Appoggio i gomiti a terra, distanti tra loro quanto l'ampiezza delle mie spalle, porto avanti gli avambracci e intreccio le dita delle mani facendo un cestino, con il mignolo dentro. Poggio la testa nel cestino col collo perpendicolare al pavimento e inspirando giro sotto le dita dei piedi.



2. Espiro e spingo su gli ischi stendendo le gambe. Spingo bene con le spalle verso gli ischi e attivo i pettorali per tenere in posizione i gomiti.



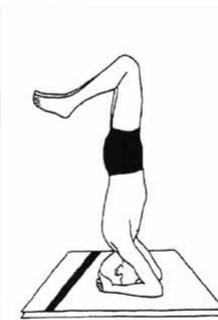
3. Avvicino i piedi il più possibile a me cercando di portare il bacino allineato sopra la mia testa. Continuo a spingere le spalle in su, La testa ha pochissimo peso, può quasi staccarsi dal suolo



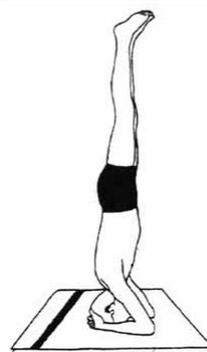
4. Senza saltare porto un tallone al sedere, lasciando le ginocchia chiuse vicino al busto, se sento che il piede rimasto a terra si fa leggero porto al sedere anche il secondo piede. Ora apro il centro del petto senza incurvare i lombari. Resto in posizione un paio di respiri, poi scendo allungando una gamba verso terra o proseguo verso lo stadio successivo.

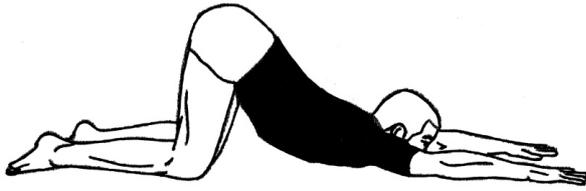


5. Apro la zona dell'inguine portando le ginocchia in verticale sopra il mio bacino. I piedi sono sempre vicini al sedere. Cerco il mio equilibrio nella posizione e prendo due respiri profondi prima di scendere o di proseguire. Se per caso sento che mi sto sbilanciando richiudo l'articolazione delle anche riportando le ginocchia a terra.

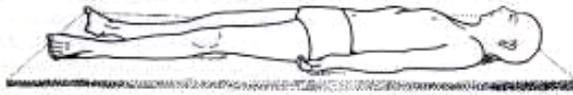


6. Se mi sento stabile nella posizione precedente, lentamente inspirando stendo le gambe verso l'alto, cercando di non spanciare, ma di tenere caviglie, ginocchio, anche e testa su un'unica linea. Se per caso sento che mi sto sbilanciando richiudo l'articolazione delle anche riportando le ginocchia a terra. Resto in posizione finché mi sento a mio agio, respirando profondamente. Poi per scendere ripeto all'inverso i movimenti della salita (piego le ginocchia e porto i talloni al sedere, chiudo l'inguine e porto le ginocchia al petto, stendo una gamba fino a poggiare entrambe le ginocchia a terra. Mi rilasso a lungo in posizione del bambino.





Dalla posizione del bambino stendo le braccia avanti, porto le cosce perpendicolari al pavimento e poggio il petto e il mento, o la fronte al suolo. Tengo la posizione per almeno 5 respiri profondi.



Savasana

Mi rilasso in savasana, con le gambe un po' aperte, palmi delle mani verso l'alto, braccia un po' discoste dal corpo.