

Lezione n° 12

DEL 22 DICEMBRE 2015



1.1

Iniziamo in piedi con le mani e i piedi uniti così l'energia negativa e quella positiva staranno insieme, si uniranno.

Dove va la mente, dove abbiamo concentrazione, là andrà anche l'energia.

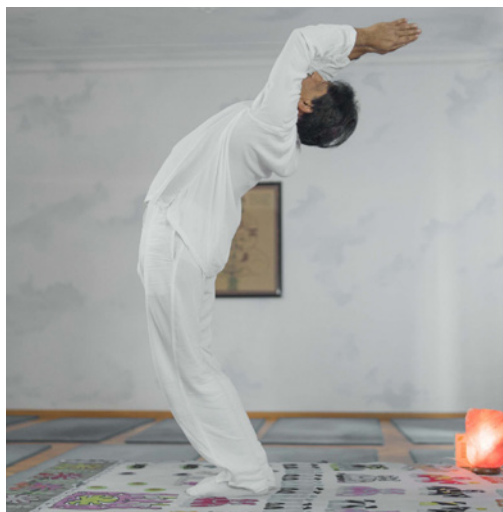
Possiamo chiudere gli occhi e come se potessimo guardare l'interno del cranio, li volgeremo verso l'alto ad osservare la sommità interna della scatola cranica, poi li volgeremo in giù verso la base del cranio e sentiremo che l'energia riempirà l'intera calotta cranica.

L'energia scenderà verso il collo, nelle braccia, fino alle mani per risalire di nuovo dalle mani verso le braccia, verso il collo, scenderà riempiendo il torace, l'addome, la cavità pelvica, il bacino, le natiche, le cosce, le ginocchia, i polpacci, le caviglie e i piedi.

L'energia risalirà adesso verso l'alto toccando di nuovo i punti che abbiamo nominato ma in senso inverso fino al cranio.

2.1

In piedi come in posizione 1.1 avremo le mani giunte (Pranamasana, posizione della Preghiera) e i piedi uniti agli alluci e ai talloni. Unendo le mani e i piedi avremo sigillato l'energia all'interno del nostro corpo.

**2.2**

Inizialmente staremo con le braccia tese in avanti per portarle poi verso l'alto inspirando e inarcando la schiena (Hasta Uttanasana, posizione dell'allungamento verso l'alto).

**2.3**

Molto morbidamente scenderemo con le braccia e il busto espirando mantenendo le gambe tese.

**2.4**

Scenderemo a terra con i palmi delle mani ai fianchi dei nostri piedi cercando di avvicinare il più possibile il capo alle nostre ginocchia (PadaHastanasana, posizione delle mani ai piedi).

**2.5**

Inspirando porteremo il piede destro indietro allungando la gamba destra, le braccia saranno ai fianchi del nostro corpo con i palmi a terra, la testa sarà il più possibile inclinata indietro, lo sguardo rivolto al centro delle sopracciglia (Ashwa Sanchalanasana, posizione Equestre).

**2.6**

Ci abbassiamo espirando nella posizione di cui al punto 2.4 (PadaHasthasana, posizione delle mani ai piedi).

**2.7**

Ci rialziamo morbidamente inspirando.

**2.8**

Per riportarci ispirando come nella figura di cui al punto 2.2 (Hasta Uttanasana, posizione dell'allungamento verso l'alto).

**2.9**

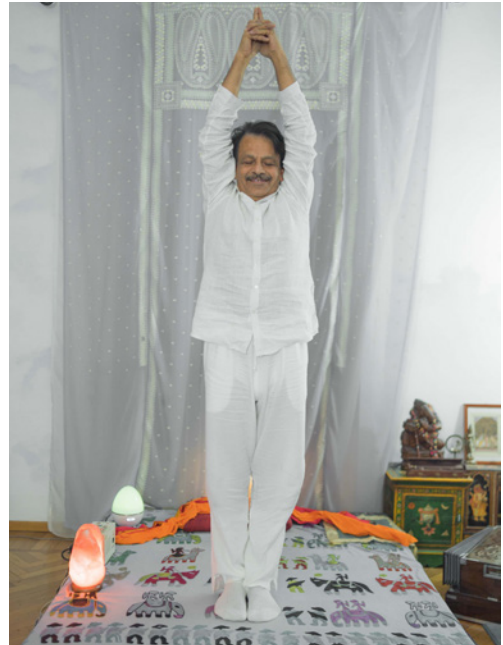
Terminiamo abbassando le braccia espirando tenendo il respiro normale quando riassumeremo la posizione della preghiera (Pranamasana) sempre con mani e piedi giunti. Facciamo questi movimenti anche dal lato sinistro.

Abbiamo fatto i primi tre passi del Saluto al Sole (Surya Namaskara).



2.1

In piedi.



2.2

Uniamo le mani in alto inspirando fino a che le orecchie non toccano le braccia. Espirando l'addome si appiattirà ma continueremo a mantenere la trazione verso l'alto delle braccia. Inspirando diamo ancora un po' di elevazione delle braccia verso l'alto, espirando manteniamo la posizione delle braccia tese in alto con l'addome che si incava ancora un poco.

Con l'ultima inspirazione proiettiamo ancora le braccia tese verso l'alto come se qualcuno ci prendesse per le mani e nel contempo spingiamo i piedi a terra come se qualcuno ci tirasse verso il basso fino a dare una massima trazione nei due sensi contrapposti.



2.3

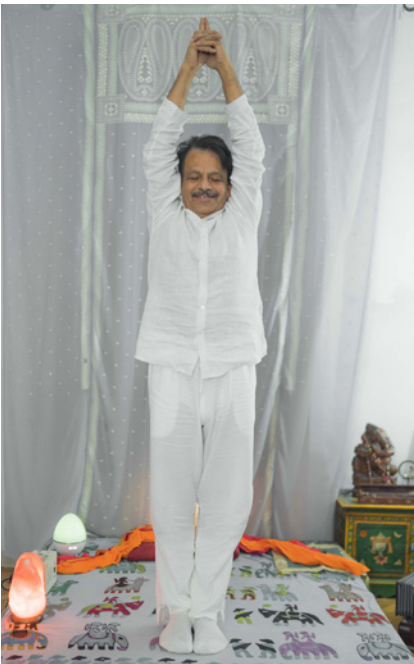
Le braccia ritornano ai fianchi del corpo con una espirazione.

**2.4**

Uniamo di nuovo le braccia in alto inspirando.

**2.5**

Espirando scendiamo con braccia e busto paralleli a terra, gambe diritte e non piegate.

**2.6**

Risaliamo in verticale inspirando.

**2.7**

Espirando spingiamo le braccia tese verso destra con il bacino che spinge verso sinistra.



2.8

Inspirando torniamo verticali.

2.9

Facciamo lo stesso movimento del punto 2.7 ma espirando spingiamo le braccia tese verso sinistra con il bacino che spinge verso destra e torniamo verticali inspirando.



2.10

Con le braccia in alto espirando ci sediamo fra le gambe, inspirando torniamo verticali in posizione come 2.8 sempre con le braccia in alto.



2.11

Variante di 2.10 seduti con le gambe unite.