



Libera scuola di Hatha Yoga Hamsa

Anno 2014

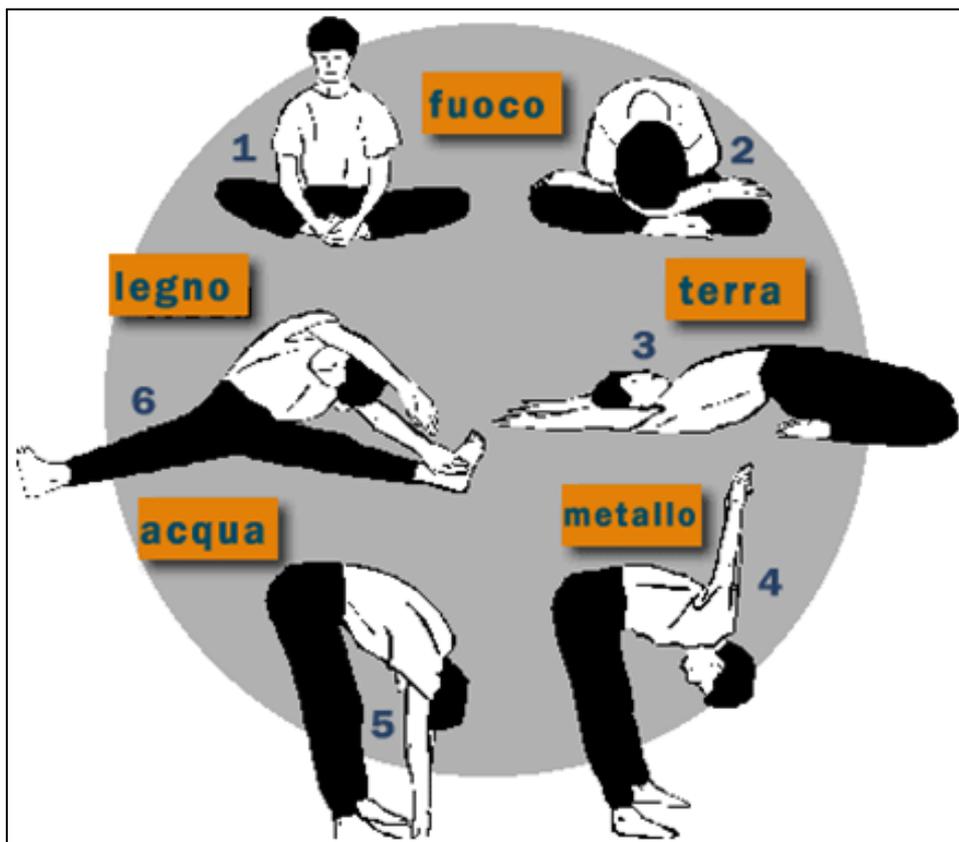
Tesi per il diploma di insegnante di Yoga

di

Sofia Francia

YOGA E SHIATSU

Sequenze di Stretching dei meridiani



Indice

Introduzione	1
L'uomo tra cosmo e microcosmo	1
Ying e Yang	3
L'energia e la materia	4
I meridiani	5
Le Nadi	7
Correlazione tra Chakra e Meridiani	8
I Chakra e i trattamenti per energizzare il loro flusso	9
I Chakra	9
Meditazione sui colori dei Chakra	16
Meditare con il suono	20
Trattamento per energizzare il flusso dei Chakra	22
Persona con tipologia Yin	22
Persona con tipologia Yang	24
Yoga e stretching dei meridiani	26
Consigli utili	26
Il Prana	29
Hara	29
Il Diaframma	30
Lo yoga e il suono	31
Lo studio di Masunaga	33
Yoga con stretching passivo	34
La sequenza oraria	35
Sequenze yoga per lo stretching dei meridiani	36
Elemento Metallo – Stagione Autunno	38
1° Sequenza di Yoga	41
Indice 1° Sequenza di Yoga	55
Elemento Terra – Passaggio tra le stagioni	57
2° Sequenza di Yoga	60
Indice 2° Sequenza di Yoga	74
Elemento Fuoco - Stagione Estate	76
Elemento Fuoco Ministro – Stagione Estate	80
3° Sequenza di Yoga	83
Indice 3° Sequenza di yoga	97

Elemento Acqua – Stagione Inverno	99
4° Sequenza di Yoga	103
Indice: 4° Sequenza di Yoga.....	116
Elemento Legno - Stagione Primavera	118
5° Sequenza di Yoga	121
Indice 5° sequenza di yoga.....	133
Indice cinque sequenze.....	135
Conclusione	140
Ringraziamenti	141
Bibliografia	141

Introduzione

Questa tesi nasce con l'intento di approfondire quanto analizzato nella mia tesina del primo anno, intitolata "*Yoga e Shiatsu, come insieme possono migliorare la nostra vita*", L'obiettivo di questo mio elaborato è dimostrare che è possibile ottenere benefici maggiori se si unisce alla pratica dello yoga la consapevolezza dell'esistenza dei canali energetici all'interno del nostro corpo, in particolare, se si riesce a percepirne i percorsi, durante l'esecuzione della posizione sentendo il punto di tensione e si può aggiungere un'altra tecnica, quella del *suono* per portare un ulteriore miglioramento sull'energia del corpo.

Così ho ampliato gli esercizi che il maestro Shizuto Masunaga mise a punto negli anni settanta, per aiutare a migliorare il flusso d'energia, che altro non sono che posizioni yoga, portati nella tesina del primo anno.

Da qui la mia idea di esaminare i possibili legami e benefici congiunti dalla pratica di queste due discipline, lo yoga e lo shiatsu, che sono le mie due principali passioni e nel tempo sono diventate la mia professione.

Nella mia esperienza terapeutica di operatrice shiatsu da 14 anni e di istruttrice yoga da 8 anni, ho rielaborato questi esercizi, preparando cinque sequenze complete di yoga arricchendole con esercizi preparatori alle asanas e alcuni pranayama, auto massaggi e mantra per il riequilibrio di ogni coppia di canali energetici collegati ai cinque elementi della medicina tradizionale cinese che sono: metallo, terra, fuoco, acqua e legno.

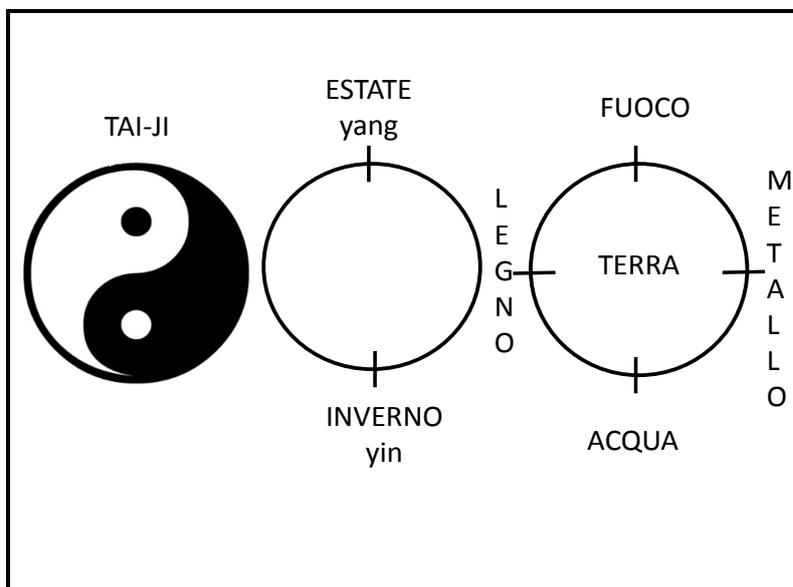
L'uomo tra cosmo e microcosmo

L'osservazione della natura portò alla definizione dei cicli in cui essa si sviluppa nel suo continuo mutamento: nelle ventiquattr'ore si alternano: giorno e notte, alba e tramonto e così in un anno si alternano le quattro stagioni.

La luna ha il suo ciclo mensile di quattro fasi, ciclo che è anche giornaliero, il sole apparentemente sale e scende sull'orizzonte e così via. In questa continua alternanza ciclica e grazie ad essa tutto ciò che vive sulla Terra: nasce, cresce, per poi rinascere in altra forma analoga e continua il proprio ciclo.

Tutto ciò che ha vita si manifesta in un'alternanza tra due polarità, opposte e complementari, chiamate dai cinesi: *yin* e *yang*. A esse appartengono le due fasi principali, per esempio, nel ciclo delle stagioni: inverno e estate a cui si aggiungono altre due fasi intermedie: primavera e autunno.

L'alternanza di *yin* e *yang* è perfettamente espressa nel simbolo del Tai-ji, mentre il ciclo delle stagioni da un altro grafico a esso sovrapponibile, in cui emerge la corrispondenza di elementi tra loro diversi, ma legati tutti insieme alla “legge del quattro” che governa la Terra.



Se l'estate è la stagione più calda, essa corrisponde nell'arco del giorno, al periodo intorno a mezzogiorno e, tra gli elementi che hanno determinato la creazione al Fuoco; il suo punto cardinale sarà il Sud e nella vita dell'uomo sarà rappresentata dall'età focosa della giovinezza. Nel campo delle emozioni corrisponderà alla gioia, tra gli organi del corpo al cuore, tra i colori al rosso etc.

Corrispondenze analoghe sono facilmente identificabili per ognuna delle quattro fasi. Gli elementi della creazione vengono tradizionalmente disposti come mostrato nella figura, con la Terra al centro e gli altri intorno.

La Terra è al centro, perché nessuno degli altri elementi esisterebbe senza di essa.

Il quinto elemento per i Cinesi è il Legno quindi l'albero, perché esso è nutrito dagli altri quattro elementi: la terra lo sostiene, l'acqua lo nutre attraverso la linfa, il fuoco (calore) gli impedisce di gelare, mentre il sole gli dona i colori del suo abito, l'aria nutre le sue foglie, permettendogli di svolgere la fotosintesi clorofilliana. Il legno è materia viva anche dopo che è stato tagliato: i mobili antichi, quelli costruiti con legno massello “si muovono” con le vibrazioni di temperatura, perché mantengono l'elasticità.

La filosofia orientale ha mantenuto inalterata nella sua storia la consapevolezza della realtà energetica di cui è costituita ogni forma materiale, sia essa grande o piccola, minerale, vegetale o animale, mentre l'occidente cominciò a parlare di yoga, di qi gong, di arti marziali, di medicina ayurvedica, di macrobiotica, di agopuntura e di shiatsu, solo in tempi più recenti. Le due culture hanno cominciato un lento processo di integrazione, facilitate dall'accorciarsi delle distanze dovute ai mezzi di comunicazione sempre più veloci.

Ying e Yang

“C’è il tempo dello yin e c’è il tempo dello yang”

Si diceva così nell’antica Cina. In Occidente, soprattutto nell’ultimo secolo, abbiamo preso la rincorsa sulla strada dello yang e la stiamo percorrendo sempre più a rotta di collo. La nostra coscienza è sempre più rivolta nelle cose da fare, facciamo anche più cose contemporaneamente, pur di non perdere tempo; se ci troviamo in un momento di vuoto, ci prende l’ansia e cerchiamo subito di riempirlo, non ci fermiamo nemmeno quando stiamo male, perché dobbiamo andare a lavorare ...

Stiamo vivendo sempre più una vita da automi che credono di essere liberi. Pochi pensano con la propria testa; i più, in un processo di identificazione pensano con la testa degli “opinionisti” o dei mass media o del personaggio famoso del momento. Siamo divisi in parti separate e che non comunicano. Questo fuori e dentro di noi (“Come stai?”- “Sono a pezzi!” è un dialogo comune), abbiamo perso la coscienza di quello che siamo e, di conseguenza il rispetto per la vita.

L’arrogante sfruttamento intensivo della Terra e dei suoi tesori si accompagna alla mancanza di consapevolezza della natura vivente del pianeta, quello che tutte le culture antiche chiamavano e chiamano Madre Terra.

Più lontano di così dalla polarità dello yin e dello yang, in termini occidentali dalla polarità dell’anima e dello spirito, non possiamo andare. E’ tempo di reintegrare ciò che abbiamo disperso ai quattro venti, fino a ritrovare l’**Uno** in noi, di cominciare a pensare con la propria testa, di tornare ad occuparci di noi stessi, riappropriandoci del nostro tempo, della nostra vita, della nostra interiorità, del nostro potere e della nostra libertà.

E’ tempo di aprirci allo yin, alla nostra anima e di immettere, nelle nostre giornate convulse, momenti di silenzio, di meditazione, di gioco, di svago non affaticante.

Nel simbolo del Tao, lo yang, quando è al massimo della sua potenza, trasmuta necessariamente nello yin e viceversa, perché ciascuna polarità contiene in sé e nel proprio centro il seme dell’altra.

Questa trasformazione potrà essere violenta e improvvisa, se non ci saranno cambiamenti decisivi nei singoli e nei governi, gli esseri umani la subiranno.

Tuttavia potrà anche essere graduale come il passaggio dalla luce alla **Luce** e fonte di grande crescita spirituale, se l’uomo, ogni singolo uomo, sceglierà di compiere per sé la trasformazione richiesta dai tempi.

L'energia e la materia

È l'energia a creare la materia, ma la materia può tornare a essere energia.

L'energia è invisibile mentre la materia si vede.

In realtà, la fisica ci dice che l'energia e materia non sono che due forme diverse di vibrazione energetica; quella della materia è più densa e pesante dell'altra, tanto grossolana da diventare visibile a occhi materiali.

Nel processo di costruzione, la forma fisica viene anticipata dalla corrispondente forma invisibile, sulle cui linee di forza si comincia ad aggregare la materia. Vari studi con fotografie Kirlian (fotografie scattate con una macchina speciale, che riesce a fissare sulla pellicola anche il contorno eterico del soggetto fotografato), mostrano come l'immagine del fiore che sarà visibile e sviluppata qualche giorno dopo, sia già presente nella sua realtà eterica, il corpo energetico chiamato "eterico" è quello più vicino al corpo fisico, che lo circonda come un guanto. Ha uno spessore da uno a tre centimetri oltre la pelle e un colore azzurrino luminoso, quando la persona è sana. E' la proiezione dell'energia vitale e il nutrimento del fisico. Sulle sue linee energetiche, che preparano la forma, si fissa poi la materia che renderà tale forma fisica.

L'energia dei meridiani ha totalmente a che fare con il corpo eterico. Com'è quella "l'energia", così sarà questo "il corpo eterico". Lo stesso succede a tutte le forme viventi, compreso l'embrione umano e, in tutte, la realtà energetica rimarrà poi compresente a quella fisica, sia internamente al corpo, sia come emanazione verso l'esterno.

Secondo la scienza, la solidità della materia è in realtà un'illusione. La grande illusione, come dato di fatto, è che il nostro mondo fisico sia solido, in realtà non lo è, è una struttura molecolare di particelle subatomiche che sembra solida.

La scienza sostiene che l'esperienza si fonda su tre componenti di base: il tempo, lo spazio e la materia. Quando è opinione generale che tutte e tre le componenti esistono, abbiamo quella che definiamo realtà, quindi, affinché qualcosa esista come realtà ci vuole una coincidenza di percezione.

Sempre secondo la scienza, la dimensione fisica diviene reale solo attraverso la coscienza. Le molecole che creano l'illusione della realtà fisica sono organizzate da campi elettromagnetici di energia. Se attraverso la nostra "coscienza intenzionale" alteriamo la frequenza di tali campi elettromagnetici, noi alteriamo la realtà. Un esempio è dato dalle imprese degli yogi che con la volontà sono in grado di fermare il proprio battito cardiaco (intenzione di coscienza). Altri possibili esempi sono le passeggiate sui carboni ardenti, la lievitazione (rovesciamento delle polarità del corpo in rapporto alla gravità) e così via.

Dunque, ognuno di noi è un campo elettrico di energia vivente in movimento, il nostro campo di energia organizza la struttura molecolare che noi percepiamo, sia all'interno sia all'esterno, come realtà fisica.

Una delle verità più belle e straordinarie sui mondi subatomici è il fatto che essi hanno la tendenza a "muoversi" verso l'ordine.

Ognuno di noi è un amalgama di frequenze che *ha bisogno* di essere armonioso e adattabile, il cui ordine naturale è di muoversi verso l'armonia. Questa armonia, quest'ordine, sono impediti e distorti dai nostri sentimenti di paura, rabbia, odio eccetera.

Proprio qui sta l'interfaccia tra ciò che pensiamo di essere e il mondo subatomico dal quale abbiamo creato noi stessi.

La consapevolezza di queste dinamiche interne può aiutarci a portare le nostre frequenze all'equilibrio. Quando esso si verifica, la stessa "realtà" va al di là della nostra comprensione abituale: la forma della realtà acquista una dimensione che normalmente non percepiamo.

I meridiani

I canali energetici furono chiamati *meridiani*, per analogia con i meridiani della terra come appaiono sul mappamondo, dai primi occidentali che entrarono in contatto con la cultura cinese e con le mappe dei meridiani del corpo umano, che apparivano quasi tutti disposti verticalmente. In realtà, si tratta di una sorta di canali in cui fluisce l'energia.

Per meglio comprendere, possiamo usare l'immagine di canali di acqua che, scorrendo, nutrono i terreni che attraversano. Tutto va bene fino a che non trovano impedimenti nel loro corso e il corpo fisico gode di salute e benessere. Ma la vita è un continuo squilibrio e continua ricerca di un nuovo equilibrio, così gli squilibri causati dalle esperienze che la vita ci propone si ripercuotono immediatamente nel nostro corpo energetico e fisico.

Se il problema o la situazione torna facilmente alla normalità, anche l'impedimento al fluire delle energie si scioglie e il corpo fisico non soffrirà di nessun disturbo; se invece il problema non si risolve e diventa cronico, o l'impatto è stato traumatico, il flusso energetico è messo in difficoltà, così come quando una frana, staccatasi dalla montagna, occupa in parte o del tutto il letto del fiume sottostante o un albero dalla sponda crolla di traverso ostacolando la corrente. Fino a che non viene tolto l'impedimento, le zone circostanti subiranno danni: a monte della frana ci saranno inondazioni, a valle siccità.

Qualcosa di simile succede nel corpo umano: l'energia del canale cronicamente "gonfio" inonda i tessuti muscolari circostanti e lì viene trattenuta.

Le cause possono essere: un trauma emozionale troppo forte e che quindi cronicizza il blocco, oppure una situazione emozionale pesante, magari non molto forte, ma ripetitiva; può trattarsi anche di una postura sbagliata o della volontà di rendere scultoreo il proprio corpo con un sistema di allenamento faticoso ed estremo, come nel body building o nella pesistica. In tutti questi casi e in altri, come ho già spiegato più

approfonditamente nella tesi del 1° anno (pag. 9), una parte del corpo è in difficoltà e prima o dopo manifesta un sintomo che richiama la nostra attenzione su di essa. E' ciò che noi chiamiamo malattia.

Se il sintomo, non riesce nell'intento di segnalare la difficoltà energetica sottostante e la cura che riceve riguarda solo l'aspetto fisico, il problema si interiorizza e vengono colpiti anche gli organi interni. In realtà, ogni sintomo del corpo fisico non ha la causa in se stesso, ma è l'effetto visibile di una causa invisibile, perché energetica.

Perciò è evidente che per risolvere definitivamente la malattia fisica, occorre operare allora al livello della causa, dopo averla scoperta, altrimenti essa troverà altre vie sintomatiche, di solito sempre più gravi, per farsi notare.

Se l'effetto è nel fisico, la causa è nello psichico o ancora più nel sottile, nell'ambito astrale o mentale o addirittura spirituale, per esempio nel caso di malattie karmiche. Il karma è una legge spirituale che regola l'andamento, durante le varie reincarnazioni, delle cause e degli effetti delle azioni compiute. E' un aiuto in funzione della crescita spirituale, che permette di comprendere gli sbagli e di imparare le lezioni che la vita offre.

Le funzioni di ciascun meridiano riguardano tutti questi livelli.

Nella nostra cultura teniamo distinti, anche se interagenti, i livelli materiali, emozionali, mentali e spirituali del nostro corpo, che immaginiamo li contenga tutti al suo interno. Si tratta comunque di una divisione in "orizzontale", che ci separa in "parti", così andiamo dai vari specialisti per curare il malanno fisico, dallo psicanalista o dallo psichiatra per curare la psiche e dal prete per curare lo Spirito. Insomma, tra essi non c'è collaborazione, ma separazione e incomprensione.

Le conseguenze sono a carico nostro e ci portano a considerare noi stessi come separati in parti.

La suddivisione orientale è invece "verticale", in quanto ogni meridiano presiede a funzioni specifiche, che però riguardano tutti i livelli nominati prima. La distinzione è solo, di gravità di squilibrio nell'intensità e nel tempo, che fa sì che dalla causa originaria si arrivi alla malattia.

Tuttavia, poiché la causa risiede sempre nel campo energetico, se individuata in tempo e curata a livello di energia, può anche non arrivare mai a manifestarsi come sintomo della malattia fisica. Non a caso la medicina orientale è soprattutto preventiva.

La suddivisione dei meridiani per funzioni ha uno scopo puramente didattico, mentre nel profondo ogni meridiano è collegato a tutti gli altri, perché il circolo energetico è uno e mai va dimenticato che la persona è un intero.

Ecco quindi che a dover essere curata non è la parte che presenta il problema, ma l'intero, che attraverso il sintomo, manifesta una difficoltà in una sua parte.

I meridiani della medicina cinese sono sei coppie; ogni coppia è costituita da un meridiano yin e da uno yang. I dodici meridiani scorrono simmetricamente nella parte destra e in quella sinistra del corpo. Tre coppie percorrono le braccia e tre le gambe, oltre alle parti del busto.

Le sei coppie di meridiani della medicina cinese	P = Polmone	R = Rene
	IC = Intestino Crasso	V = Vescina Urinaria
	MP = Milza Pancreas	MC = Maestro del Cuore
	S = Stomaco	TR = Triplice Riscaldatore
	C = Cuore	F = Fegato
	IT = Intestico Tenue	VB = Vescica Biliare

Le Nadi

Nella filosofia indiana i canali energetici vengono chiamate "Nadi", l'energia o "Prana" che scorre nelle Nadi viene trasformata e accumulata dai Chakra, sono dei centri di energia vorticanti, che assorbono energia dall'esterno in base alle necessità e alle richieste della persona.

Nel sistema energetico secondo la tradizione indiana le Nadi sono 360.000, e tra esse dieci sono le principali e di queste tre sono le più importanti per la pratica yoga.

La principale è Sushumna, il suo percorso è nell'interno della colonna vertebrale, partendo da sotto il perineo e arriva al vertice del capo, le altre due sono Ida e Pingala, scorrono ai lati della Sushumna e hanno il compito di polarizzare l'energia rendendola dinamica.

Sushumna Nadi

In questa Nadi scorre un'energia molto pura e sottile, è l'espressione del livello di coscienza più elevato ed evolutivo.

Attraverso la struttura fisica del sistema nervoso centrale collega terra e cielo.

Quando si pratica yoga in certe asana dove si richiede l'allineamento e la perpendicolarità della colonna e del capo e nelle posture meditative, si favorisce lo scorrere armonioso dell'energia in questa Nadi, e di conseguenza si influisce sul bilanciamento dei sette Chakra evolutivi e porta all'evoluzione sia sul piano spirituale che psicofisico.

Pingala Nadi

Scorre dal primo al sesto Chakra, disegnando una spirale e collegando tra loro anche i Chakra intermedi, il loto dei mille petali (Sahasrara Chakra) posto al vertice del capo rimane escluso, in contatto solo con la Sushumna.

Questa Nadi è correlata alla narice destra, al lato destro del corpo e all'emisfero sinistro del cervello.

La sua polarità è solare, calda, attiva, estroversa e favorisce il pensiero logico e razionale, oltre che l'azione finalizzata a uno scopo.

Ida Nadi

Simmetrica e opposta a Pingala è correlata con la narice sinistra, il lato sinistro del corpo e l'emisfero destro del cervello. La sua polarità è fresca e lunare, stimola la creatività artistica, l'introversione e l'auto analisi, la ricettività e le funzioni intuitive della mente.

Correlazione tra Chakra e Meridiani

In origine il sistema energetico nella tradizione della Medicina Cinese, è correlato solo a cinque dei sette chakra, mettendo il quinto in relazione con l'Etere e lasciando il sesto e il settimo vuoti.

Nello studio del Kundalini Yoga, la linea dei Chakra principali viene inserita concretamente nella spirale delle due Nadi fondamentali, destra e sinistra, Pingala e Ida.

Nello studio dei Meridiani, i canali energetici di Vaso Governatore e di Vaso Concezione rappresentano graficamente il concetto di energia ivi contenuta che si svolge sempre verso l'alto, seguendo, infatti, una numerazione ascendente, dal coccige alla testa.

Si può collegare la numerazione dei Chakra dal basso verso l'alto, in modo identico ai canali di Vaso Concezione e di Vaso Governatore, la cui energia fluisce dal perineo alla testa e al volto, rispettivamente sul davanti e sul dietro del corpo.

I Chakra e i trattamenti per energizzare il loro flusso

I Chakra

I Chakra (in sanscrito significa “Ruota”, “Cerchio”) all’occhio interiore si presentano in forma di spirale e sono luminosi e brillanti, con sfumature cromatiche e frequenze vibratorie differenti in funzione del livello energetico e degli squilibri. Il numero dei Chakra è definibile solo con numeri simbolici, ma i fondamentali sono sette e sono distribuiti lungo il canale centrale di Sushumna, a grandi linee si può assimilare con l’asse della colonna vertebrale e il sistema nervoso, centrale e periferico, contenuto appunto nella colonna. I legami con questo asse sono fortissimi.

Ogni Chakra si identifica in una propria dimensione ed è la rappresentazione simbolica di un particolare livello del corpo fisico, psichico ed energetico che domina e governa certe particolari aree del nostro organismo vivente.

Essi ricevono dall’esterno forza, vitalità che immagazzinano e trasportano verso l’interno.

All’interno del corpo, per mezzo dell’attività fisica, psichica ed energetica propria di ogni plesso, viene creata altrettanta energia. In ognuno di questi Chakra c’è una relazione stretta tra il sistema fisico, i flussi energetici, l’attività mentale e i vari stadi della coscienza.

1° MULADHARA CHAKRA



Significato del nome:

supporto del soffio di vita, centro della base o radice

E’ situato alla base della colonna vertebrale, sul punto più basso del coccige.

È associato alla sopravvivenza. Il suo elemento è la **Terra**.

Canale dell’energia della vitalità umana. E’ la dimora dell’insicurezza, dell’istinto di sopravvivenza, della possessività e del materialismo. Governa la comprensione della dimensione fisica, ancora la persona alla Terra, è pragmatico e ultra-realistico.

Funzioni principali: formazione del corpo, il mantenimento dell’omeostasi, cioè dei parametri di sopravvivenza biologica, la difesa da aggressioni esterne e dello spazio

vitale, lo sviluppo della capacità di procurarsi il necessario e di scegliere alimenti e rifugi adeguati.

Psicologicamente queste funzioni favoriscono comportamenti di adattamento, l'attaccamento ai luoghi e alle abitudini, il rifiuto delle novità se non sotto la spinta delle necessità, la paura, perché il corpo è sempre minacciato, grande pazienza ma anche scoppi d'ira improvvisi e aggressività.

Organi in relazione: corrispondenza con la base della colonna vertebrale, il corpo fisico nel suo insieme, la membrana cellulare, le ghiandole surrenali, il perineo, il retto, il sistema osteo-articolare, la parte inferiore e posteriore del bacino, il sangue, i talloni, i denti, le unghie e il naso.

2° SVADHISTHANA CHAKRA



Significato del nome:

residenza o supporto del soffio vitale

E' posto appena al di sopra del precedente, al centro della regione sacro-lombare, a livello dell'area genitale.

E' associato alle emozioni e alla sessualità, il suo elemento è l'**Acqua**.

Funzioni principali: circolazione dei liquidi corporei, sviluppo della socialità primaria, in primo piano la sessualità che garantisce la sopravvivenza della specie nel tempo, i rapporti familiari e amicali, la relazione viscerale con l'ambiente. Ha anche la funzione di accumulare e distribuire il Prana nell'organismo, è energia e vitalità.

Psicologicamente queste funzioni favoriscono comportamenti empatici ed emotivi, spesso contraddittori, lo sviluppo di forme di comunicazione ed espressioni collettive come la danza e il canto, il senso del bello, di ciò che distingue, la ritualità e il senso di appartenenza di un gruppo.

Organi in relazione: sistema urogenitale, deputato all'espulsione dei rifiuti liquidi e alla riproduzione, gli organi genitali, i reni, che presiedono alla purificazione del corpo, il sistema linfatico, l'intestino crasso, che opera scelte e divisione, la lingua, che ha funzione gustativa, i capelli, simbolo della vitalità, le mani, che esprimono creatività, la quinta vertebra lombare, l'area sotto l'ombelico, la parte anteriore delle gambe e tutti i fluidi del corpo.

3° MANIPURA CHAKRA



Significato del nome:

cerchio della città dei gioielli, gemma rilucente

Si trova al centro della regione dell'ombelico, tra la regione epigastrica e ipogastrica, nell'area del plesso solare e dell'ombelico.

E' associato al potere personale e alla energia metabolica è tradizionalmente collegato al fuoco gastrico. Il suo elemento è il **Fuoco**.

Funzioni principali: la combustione (che genera energia). L'ego si struttura come un'unità ben distinta dall'ambiente circostante. Ci si concepisce come un universo separato e indipendente, in concorrenza con altri per il controllo su ogni genere di beni o di energia. Questo determina sia un senso di paura per la propria piccolezza, quanto un prepotente desiderio di potere e di dominio, che dia la sensazione di poter controllare questo timore.

Psicologicamente queste stesse funzioni favoriscono comportamenti improntati a spirito di iniziativa e conquista, curiosità e necessità di conoscere, aggressività, volontà di dominio e possesso. Quindi un grande potenziale evolutivo, ma anche una pericolosa distruttività.

Organi in relazione: tutto ciò che ha a che fare con la trasformazione e la digestione: stomaco, pancreas, intestino tenue, fegato, cistifellea, poi anche il diaframma, il plesso solare, i muscoli volontari, gli occhi, l'ombelico, le vertebre lombari e le ultime due dorsali.

4° ANAHATA CHAKRA



Significato del nome:

centro del suono non causato e ininterrotto

Risiede nella regione del cuore, al centro delle vertebre dorsali, ma il centro di irradiazione di questo chakra, a livello energetico ricopre l'intero torace.

E' associato all'Amore. Il suo elemento è l'**Aria**.

Funzioni principali: Anahata significa "suono non causato" e cioè un suono eterno, spirituale, esistente al di fuori della dimensione spazio temporale, è un ritmo una vibrazione che viene trasmessa al cuore fisico. È l'impulso e il ritmo che dà origine e mantiene la vita, creando un ponte tra il cuore spirituale e quello fisico. Questo ponte è il mantra OM.

È il punto centrale del sistema dei chakra e la sua caratteristica dominante è il movimento che produce espansione.

Psicologicamente queste stesse funzioni favoriscono comportamenti di amore e compassione, l'apertura verso gli altri, il mondo e la conoscenza di qualsiasi genere e livello, l'idealismo e la necessità di avere a che fare con sentimenti importanti e totalizzanti, grandi idee, grandi imprese.

Organi in relazione: oltre il cuore troviamo l'intero sistema circolatorio, i polmoni e il sistema respiratorio, la pelle, la gabbia toracica, il diaframma (insieme con Manipura Chakra), le ascelle, e il lato interno delle braccia, le palme delle mani, il timo e il sistema immunitario.

5° VISUDDHA CHAKRA



Significato del nome:

cerchio completamente puro, centro di ogni purezza

E' collocato alla base della gola, a livello della zona cervicale.

E' associato alla comunicazione e alla creatività. Il suo elemento è **l'Etere**.

Funzioni principali: capacità di mettere in comunicazione, favorisce la creatività elaborata e artistica, l'espressione mediante la parola, il canto, la musica, la matematica e la comprensione del significato occulto dei simboli, la comprensione delle armonie e delle superiori leggi cosmiche e divine, l'apprendimento e l'insegnamento. Quando il chakra è ben equilibrato la persona ha grandi capacità comunicative, voce chiara e calma, ha una buona autocoscienza, è caritatevole e mai malevola o offensiva, saprà usare le parole e gesti per consolare, assicurare, aiutare gli altri.

Psicologicamente queste funzioni favoriscono la capacità di sintesi, di trasmettere, insegnare e farsi capire, di ascoltare, porre le domande giuste, assumere con naturalezza ruoli differenti. Porta nuove idee che nascono ascoltando e parlando.

Il Chakra della gola è il punto di collegamento tra sentimenti e pensieri, impulsi e relazioni, tra interno ed esterno (porta fuori i contenuti di tutti i Chakra e anche l'opposto) e tra le varie parti e funzioni del corpo. C'è una stretta relazione tra secondo e quinto Chakra, tra aspetti fisico-istintuali e intellettuali-simbolici; i disturbi dell'uno si riflettono nell'altro e viceversa.

Organi in relazione: troviamo in primo piano la tiroide e paratiroidi, la faringe, la laringe, la trachea, le corde vocali, la gola, il collo in generale, la bocca, il palato, la lingua in relazione alla fonazione, il viso e i muscoli mimici sino alla linea degli occhi, le vertebre cervicali, l'albero bronchiale, l'apice dei polmoni, le spalle e la superficie esterna degli arti superiori, il dorso delle mani, le orecchie e l'udito.

6° AJNA CHAKRA



Significato del nome:

cerchio del potere illuminato, centro del comando

Situato nel cranio, al centro della fronte, tra le sopracciglia.

Ajna Chakra non è collegato a nessun elemento, è parte della mente cosmica.

Funzioni principali:

l'idealizzazione, la discriminazione, l'astrazione, la memoria, la capacità di visualizzazione, il senso di sé.

E' la chiarezza all'intuizione e all'immaginazione.

Psicologicamente queste funzioni favoriscono la capacità di ragionamento, lo sviluppo della logica e delle facoltà scientifiche, la capacità di ideare il nuovo, di elaborare simboli, di progettare e portare a compimento, di utilizzare i contenuti della memoria e astrarsi.

La sua stabilità dipende dagli altri Chakra, che sono presenti in forma sottile al suo interno (escluso Sahasrara).

Organi in relazione:

il sistema nervoso centrale e periferico, l'ipofisi o ghiandola pituitaria, il centro della fronte, la parte alta della nuca e gli occhi.

7° SAHASRARA CHAKRA



Significato del nome:

cerchio dei mille petali

E' collegato alla fontanella del capo, in apertura verso l'alto.

Non è collegato ad alcun elemento, è in relazione con la parte più elevata della mente cosmica.

Trova il suo equilibrio con i Chakra sottostanti, importante quindi avere aperti i canali di comunicazione con il corpo ed il respiro.

Funzioni principali:

sviluppa la mente analogica, l'intuizione, le potenzialità psichiche latenti. Inoltre favorisce il senso dell'assoluto, dell'eterno e del divino. È il collegamento con le dimensioni cosmiche e trascendenti.

Psicologicamente queste funzioni favoriscono il distacco dalla quotidianità, l'abbandono alla voce interiore, scarsa capacità di progettazione per mancanza del senso del tempo, capacità di visione e superamento del pensiero discorsivo, una forte spinta all'astrazione e alla trascendenza.

Organi in relazione:

ghiandola pineale, la corteccia cerebrale, e il sistema nervoso in condivisione con Ajna Chakra, governa il cervello superiore e l'occhio destro.

Meditazione sui colori dei Chakra

Meditare sui chakra è una pratica che si svolge a molti livelli, il primo passo, come in ogni meditazione è la concentrazione interiore cui segue la visualizzazione, e volendo in seguito, si può inserire il suono.

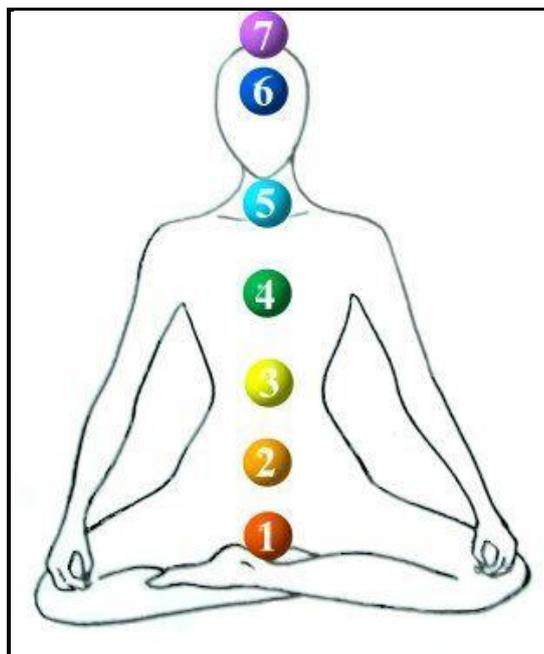
Tutti abbiamo a disposizione gli strumenti di guarigione che la natura fornisce: dobbiamo solo avere fiducia nel loro potere olistico, e questo potere dipende dalla nostra fiducia. I colori sono strumenti di potere e sono applicabili nella misura che desideriamo.

Le problematiche fisiche ed emotive che esprimiamo attraverso i sette chakra può essere modificata, bilanciata e posta in allineamento attraverso il gioco cosciente con le vibrazioni dei colori dell'arcobaleno, utilizzando il corpo come strumento musicale. I colori sono a nostra disposizione in qualsiasi momento e in realtà operano e ruotano in armonia sia che ne siamo consapevoli o no.

Noi siamo ciò di cui siamo consapevoli.

Essere più coscienti dell'importanza del nostro sistema dei chakra significa avere maggiore consapevolezza del nostro potere interiore, ed essere consapevoli del potere interiore vuol dire comprenderne il potenziale per dirigerlo verso l'esterno.

Per incominciare la giornata già allineati, si può fare la meditazione al mattino, appena svegli prima di alzarsi dal letto.



Si parte con il chakra base:

Muladhara, visualizzarlo con il colore **rosso**, immaginare di fare girare una ruota, oppure vedere una pulsazione, si può percepire un calore alla base della colonna vertebrale.

Se si hanno difficoltà a visualizzare il colore relativo al chakra, ci può aiutare ricordando una bella mela rossa, o un rubino brillante, qualsiasi sfumatura di rosso ci dia piacere. Qualunque sia l'oggetto su cui cade la nostra scelta, esso è sufficiente a ispirare la realtà del colore su cui si intende meditare.

Questo chakra ha a che fare con le tematiche e problemi relativi al radicamento nel piano terrestre e alla comprensione della dimensione fisica, governa le risposte adrenaliniche di lotta e fuga.

Il blocco del chakra base indica l'esistenza di un condizionamento prodotto da sentimenti come la vergogna, il senso di inadeguatezza, l'ignoranza delle proprie funzioni.

Inviare alla mente cosciente la direttiva di riunire le problematiche emotive della nostra vita, fondendo i sentimenti che ad esse corrispondono nel colore rosso della ruota che gira, se si deve fare chiarezza e trovare un equilibrio, comunicare alla terra la nostra fiducia e la convinzione che da essa si riceverà la forza per quello che ci serve.

Dopo il chakra base spostarsi verso il secondo.

Svadhithana, di colore **arancione**, situato nella zona genitale.

Da questo chakra dipendono le problematiche fisiche ed emotive legate alla creatività e alla sessualità, è il centro della nostra origine fisica. Da esso fluisce l'energia creativa, così come l'attitudine alla colpa e al peccato.

Meditando sul secondo chakra è utile visualizzare una brillante luce arancione che lava via tali attitudini negative.

Manipura, di colore **giallo**, è il chakra del plesso solare, il suo bilanciamento è importante, in particolar modo se nella nostra vita c'è qualche sconvolgimento emotivo.

Questo chakra governa le attitudini in relazione al potere personale, all'emotività e all'ego. Il maggiore ostacolo alla nostra crescita e al bilanciamento del terzo chakra è proprio l'ego. Esso è collegato alla paura di perdere qualcosa, qualcuno o anche parte di noi stessi, è da questa paura che nasce il bisogno di manipolare, di fare i prepotenti, cercare di controllare le persone che ci sono vicine.

Se entriamo in sintonia con il terzo chakra, impariamo ad apprezzare di più noi stessi, ci sentiamo più sicuri e capaci di spezzare i vincoli restrittivi di un ego negativo.

Le situazioni che provocano sconvolgimenti emotivi riguardano sempre questioni di potere personale e di ego in rapporto alla nostra sensibilità.

Visualizzando il giallo, nell'area del plesso solare, cominciamo a rilassarci e a lasciare che quello che deve essere sia. L'effetto calmante ha la qualità della luce del sole e il potere di dissolvere ogni vibrazione negativa.

È così che possiamo rilassare lo stomaco, il fegato, la cistifellea e la milza, fare in modo che la vibrazione di questi organi abbia una frequenza regolare, mentre in parallelo, si riducono i problemi dati dal nostro egocentrismo.

Anahata, il quarto chakra, governa il cuore, quando meditiamo visualizziamo il colore **verde**, lo stimoliamo a una maggiore efficacia nel governare i sentimenti d'amore che danno armonia al sistema immunitario e a quello endocrino.

La radiazione prodotta dal flusso dell'amore può guarire tutto il corpo. Meditare sul chakra del cuore aiuta a imparare ad amare se stessi in modo da poter amare di più anche gli altri. Ne deriverà un senso di fiducia in se stessi che porterà con sé una sottile vibrazione la quale, a sua volta, sarà percepita dai familiari, dagli amici e dai collaboratori, noi riceviamo dagli altri quello che già abbiamo visto e creato in noi stessi. La nostra sicurezza interiore creerà sicurezza anche negli altri, il suo centro è nel cuore. Si può cominciare a volte la meditazione proprio dal quarto chakra perché nella nostra vita essenzialmente tutto fluisce dal cuore.

Si può visualizzare il colore verde sotto forma di un brillante smeraldo e ricordarsi che la Terra ha anche il nome di "pianeta verde". La vibrazione del verde ha un potere calmante e generatore di vita.

Ci sono tanti modi di giocare con questa terapia del colore, per esempio, i colori che si scelgono di indossare durante la giornata hanno un effetto sulla nostra coscienza.

Vishuddha, il quinto chakra, è situato nella gola: visualizzarlo con un bel colore **blu** brillante.

È il centro dell'espressione e della comunicazione, è anche quello attraverso il quale formuliamo i giudizi sugli altri.

Esso governa gli organi che traducono l'aria in espressione: i polmoni, le corde vocali e i tubi bronchiali.

Trattandosi del chakra del giudizio e dell'espressione, quando meditiamo ci è d'aiuto lasciare letteralmente cadere ogni sentimento negativo, che può essere di disturbo nei confronti di altre persone.

Sono tante le maniere con cui ci allontaniamo dalle persone per l'insorgere della collera nella nostra mente. Non è facile lasciar cadere ogni rancore, noi tendiamo ad

aggrapparci all'odio e alla rabbia come ad un'ancora. In realtà sono proprio questi sentimenti a creare le nostre catene, finisce con l'incatenarci a quella paura inconscia che è la paura di amare. Ma quando riusciamo a lasciar cadere la rabbia ci sentiamo subito sollevati e l'amore comincia a fluire.

Quando ci rendiamo conto che l'amore è la colla che unisce ogni cosa, comprendiamo che esso è il canale di comunicazione tra le anime, non soltanto fra le persone. I nostri stessi giudizi che erano stati rifiutati dagli altri, adesso saranno compresi e accettati con gioia, perché sostenuti da una nuova energia positiva, sapremo parlare al momento giusto e nel modo migliore, con maggiore incisività, perché saremo radicati nell'amore. Il blocco del chakra della gola può essere anche causato dalla paura di dire la propria verità, cercare sempre di essere graditi agli altri, sacrificando la propria espressione autentica può determinare una profonda frustrazione nella comunicazione.

Ajna, visualizzare il colore **indaco** (nasce dalla fusione del blu con il viola).

Il sesto chakra, è situato dietro il centro della fronte, è il terzo occhio, corrisponde alla ghiandola pituitaria, esso governa gran parte del cervello inferiore e del sistema nervoso. Controlla anche l'andare e venire dei nostri pensieri e visioni. È il centro dell'occhio della consapevolezza.

E' il chakra da cui dipende il modo con il quale ci presentiamo al mondo. Se siamo tormentati dall'ansia e dalla preoccupazione, possiamo rilassarci meditando sul colore indaco, che ci mette in risonanza con la nostra visione interiore, il nostro idealismo e la nostra immaginazione.

Sahasrara, il settimo chakra, la sua frequenza di vibrazione è la più alta di tutte, visualizzare il colore **viola** (nasce dalla mescolanza del blu con il rosso), oscilla più veloce di ogni altro, perché il chakra della corona è il centro dell'integrazione divina finale.

Più ci innalziamo verso l'alto, più possiamo vedere chiaramente da dove veniamo. Si dice che quando una persona sperimenta la fiamma viola, trova la risonanza del totale allineamento con la forza divina interiore.

Con l'equilibrio di questo chakra la collera lascia il passo alla comprensione, l'odio all'amore, la possessività alla libertà.

Osservare la nostra esistenza in questa nuova luce fa intravedere possibilità illimitate, si sviluppa un senso di compassione verso gli altri che non ne sono ancora capaci. Ci si riconosce in essi ricordando quanto sia stato difficile il cammino.

Se sentiamo il bisogno di spiritualizzare i chakra inferiori e le emozioni a essi corrispondenti, possiamo meditare visualizzando il colore viola e integrandolo agli altri

colori, infondendo in essi la consapevolezza della frequenza divina che esso rappresenta.

È importante concentrarsi non solo sui colori associati ai chakra, ma connettere tali colori con le emozioni corrispondenti delle quali si sta cercando di migliorare.

Con questa meditazione avviene un allineamento e purificazione di tutti i chakra.

Quando si sente di averli allineati è possibile combinare insieme tutte le frequenze di luce dei vari colori e visualizzare al di sopra del capo una *luce bianca*, è il risultato della combinazione di tutte le frequenze di luce.

La luce bianca descritta da molte persone che hanno vissuto esperienze al di fuori del corpo potrebbe rappresentare la sintesi di tutte le frequenze emozionali che, se perfettamente realizzate, diventano l'essenza di Dio. In sostanza, quando ci poniamo al centro di una bolla di luce bianca, ci stiamo circondando della luce di Dio; in questo centro ci sentiamo protetti, amati e a nostra volta capaci di amare.

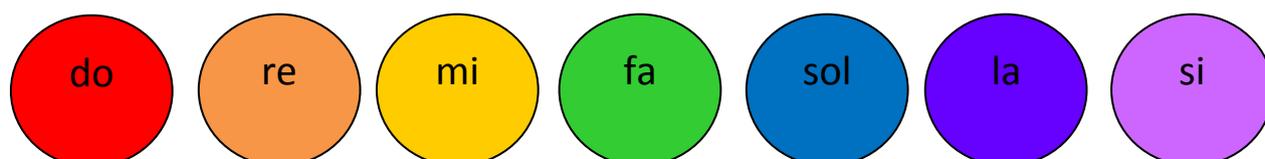
La meditazione sui chakra permette di confrontarsi con il mondo interiore e di trarne beneficio. L'apertura dei nostri percorsi interiori dà accesso al potere, ma si tratta di un potere che si rende disponibile solo attraverso l'amore.

Meditare con il suono

Si può associare alla meditazione del colore il suono. Ogni colore del sistema dei chakra è in risonanza con il suo corrispondente livello di coscienza e con la sua nota musicale. Esempio se la vibrazione del colore rosso in relazione con il primo chakra potesse essere udita, sarebbe in risonanza con il "do" sulla scala musicale. L'arancio, il colore del secondo chakra, sarebbe in risonanza con il "re".

Così funziona la scala musicale, ogni colore ha una nota corrispondente.

Di conseguenza, meditando sui colori dei chakra possiamo migliorare la meditazione cantando fra noi la nota corrispondente a ogni colore.



È anche possibile meditare salmodiando il suono **Om** con ogni colore dei chakra.

Om, è il mantra più sacro nella tradizione induista, è considerata la sillaba originaria, matrice dell'universo che meglio riproduce la vibrazione di Dio, implica il concetto di totalità.

È una parola che ha "potere" ed è stata usata da secoli per infondere armonia nella guarigione. In effetti è un suono lenitivo che proviene dal profondo della gola e del petto.

Rappresenta anche, nella sua pronuncia **A U M**, i tre aspetti fondamentali della divinità, che ci rimandano alla creazione, alla conservazione e alla dissoluzione.

La meditazione sui colori e la terapia del suono ci possono aiutare a trovare pace in se stessi e quindi a sentirci più in salute. Secondo la scienza, l'universo è un luogo estremamente armonioso. Tutto si muove verso l'ordine e l'allineamento. Noi esseri umani, invece, per quell'attitudine che ci porta a giudicarci continuamente, sembriamo più a nostro agio nella distorsione e nella discordia.

Noi non siamo soltanto un insieme di elementi chimici da trattare con le medicine: siamo esseri elettromagnetici e possiamo essere d'aiuto a noi stessi in molti modi. L'uomo risponde alle vibrazioni di cui è consapevole, come il suono, l'elettricità, il calore, la luce e il colore.

Nella natura esiste un continuum vibrazionale, che però, anche la scienza sa individuare a un livello ancora limitato. Al di là di queste realtà, vi sono piani di realtà più alti, con vibrazioni ancora più rapide delle quali la scienza occidentale sa ancora poco. Vi sono regni dell'eterico, dell'astrale, del mentale e dello spirituale. Ogni piano di esistenza e realtà, obbedisce alle sue leggi e principi.

Poiché in essenza l'essere umano è divino e porta dentro di sé la vibrazione del divino, può essere guarito da molte malattie attraverso il tocco, la visualizzazione e la meditazione sulle più alte velocità della vibrazione spirituale.

Il corpo è un prodotto della mente e dello spirito.

L'energia segue il pensiero. Il corpo segue la coscienza.

Il nostro mondo fisico dipende da ciò che consciamente proiettiamo in esso, dal nostro modo di percepirlo.

Il lavoro sulle visualizzazioni associate al suono o alla musica, che permette agli armonici delle note di lenire le tensioni e lo stress, è a disposizione di chiunque sia pronto ad assumersi la responsabilità di avere fiducia che l'armonia interiore si fonda con la vibrazione esterna.

Trattamento per energizzare il flusso dei Chakra

Un metodo per riequilibrare l'energia dei sette Chakra, (oltre che con il trattamento Shiatsu), è eseguire sulla persona un contatto lieve, senza pressione, in corrispondenza con il livello di ogni Chakra.

Questo trattamento è alla portata di tutti, anche se non si è operatori Shiatsu, la condizione principale è il rilassamento profondo, uno stato di vuoto e la nostra volontà di mettersi a disposizione disinteressata per aiutare la persona.

Ponendoci fisicamente senza tensione, mentalmente neutrali, senza alcuna intenzionalità, cercando di dare il nostro contatto distaccato, ma presente e partecipe.

Con queste condizioni l'operatore si porta a lato del paziente seduto in Vajira asana, con le ginocchia un po' separate, in modo da poterlo raggiungere solo con il movimento delle mani, sempre conservando una posizione comoda, bassa a terra.

Il modo di operare segue due possibili strategie, in base alla tipologia Yin o Yang del paziente, si eseguirà il trattamento in fase ascendente o discendente.

Persona con tipologia Yin

Le caratteristiche fisiche e psichiche propendono per una costituzione più cerebrale – intellettuale. Il soggetto ha scarsa attrazione per le attività materiali, il movimento, la vita sociale, i lavori manuali. La sua energia e la sua polarità privilegiano i centri superiori, sfociando in atteggiamenti patologici e squilibrati, non riuscendo a miscelare opportunamente ideazione, emozione e logica.

L'obiettivo sarà di drenare, in fase discendente, l'eccesso che si è stabilizzato in alto, cercando di lasciare scorrere sempre più in basso, verso i centri inferiori, l'energia e la tensione accumulate.

TRATTAMENTO *parte posteriore - fase discendente dal 7° al 1° Chakra*

La persona che deve essere trattata è in posizione prona, l'operatore si siede (nella posizione del fulmine) al suo lato sinistro, vicino alla sua spalla. Portare la mano sinistra, con contatto lieve sulla sommità della testa dove c'è il 7° Chakra: Sahashrara, e resta fissa per tutto il trattamento, mentre la mano destra si appoggia sul 6° Chakra: Ajina, a livello della nuca, sulla connessione cervicale-occipite, restare per qualche respiro.



Poi la mano destra si sposta scendendo sul 5° Chakra: Vishuddha, che viene coperto dalla mano appoggiata sul confine tra la zona dorsale alta e l'area cervicale medio bassa.

Si passa, poi al 4° Chakra: Anahata, nella zona scapolare inferiore, a livello dell'area dorsale media.

Si sposta la mano poi sul 3° Chakra: Manipura, al di sopra della linea del giro vita, sopra la cintura.

Poi si sposta sul 2° Chakra: Svadhistana, sulla zona lombo-sacrale al di sotto della cintura.

Infine si sposta sul 1° Chakra: Muladhara, nella zona sacro-coccigea, al limite delle gambe.

TRATTAMENTO parte anteriore – fase discendente dal 7° al 1° Chakra



La persona rotola in posizione supina, assumendo la forma più confortevole di Shavasana, la postura dell'immobilità completa. L'operatore resta al suo posto, trovandosi al fianco destro del paziente, ponendosi, anch'egli, nella postura migliore per poter raggiungere tutte le aree anteriori.

Si prosegue come sopra, con la mano sinistra sistemata sulla testa sul 7° Chakra, e la destra discende sulle parti anteriori relative alla sede degli altri sei Chakra fino ad arrivare in basso al

primo. Su entrambi i versanti del corpo, raggiunta la base del Muladhara, sostare più a lungo e, seguendo la regola nello Shiatsu, dei due punti (cioè non isoliamo lo stimolo al punto singolo e unico, ma lo trasmettiamo lungo l'intera linea del meridiano), l'operatore volge la sua visualizzazione interna nel dirigere il flusso discendente dall'alto verso il basso. In questo è aiutato dalla respirazione e dall'immaginare un circuito completo che si muove, dall'interno all'esterno del corpo, in senso circolare e antiorario.

Persona con tipologia Yang

Le caratteristiche fisiche di forza, vitalità, movimento, attività manuali e sportive, unite alle componenti psichiche di esuberanza, estroversione, tensione, iper eccitazione, portano a identificare una personalità tendente verso lo Yang.

Il soggetto manifesta una scarsa attenzione per gli aspetti culturali, artistici, creativi, intuitivi, spirituali e privilegia invece, le attività fisiche, i lavori manuali, gli sport con dispiego e manifestazione di forza, efficacia ed efficienza. La sua energia è maggiormente accumulata nei Chakra inferiori e veicolata verso gli arti, la sfera sessuale e quella digestivo-alimentare.

Ci poniamo, pertanto, lo scopo di armonizzare e fluidificare le polarità, disperdere e regolarizzare gli eccessi stabilizzati in basso, tonificando via via le zone più alte, fino al vertice energetico della testa.

TRATTAMENTO parte posteriore – fase ascendente dal 1° al 7° Chakra



Sempre nella posizione del Fulmine, con le ginocchia divaricate.

Ci poniamo in fase ascendente ponendoci a lato del paziente posto in posizione prona, con una mano fissa sul 1° chakra: Muladhara, mentre l'altra mano si sposta in progressione sugli altri, a partire dal 2° Chakra: Svadhistana, fino ad arrivare al 7° sostando qualche respiro

su ogni Chakra.

La localizzazione dei punti di riferimento fisico-energetici è la stessa del circuito precedente.

Alla fine del percorso, una volta raggiunto il Chakra Sahasrara, sostare per qualche momento, visualizzando un circuito energetico, unico e unitario, che attraversa il paziente dal basso in alto, all'interno del corpo, e che si completa e si ricongiunge dall'alto in basso, all'esterno del corpo fisico.

Il percorso gira sempre in senso antiorario, attorno alla persona e all'asse centrale, la Sushumna Nadi, del paziente.

TRATTAMENTO parte anteriore – fase ascendente dal 1° al 7° Chakra

Con il paziente in appoggio supino, procedere dal punto fisso sul primo Chakra verso il settimo.



Seduti al suo fianco, poniamo una mano sul 1° Chakra: Muladhara, avanzando con l'altra mano, di livello in livello, cogliendo tutti gli altri dal 2° al 7°.

Sostare per qualche momento, visualizzando un circuito energetico, unico e unitario, che attraversa il paziente dal basso verso l'alto, all'interno del corpo, e che si completa e si ricongiunge dall'alto in basso, all'esterno del corpo fisico.

Terminare restando in assoluto rilassamento e armonizzarsi con il circuito collegando la base e il vertice con il flusso interiore del nostro pensiero e del nostro respiro.

Yoga e stretching dei meridiani

Le sequenze di esercizi e posizioni yoga che ho preparato sono nate dalla storia della mia vita. Sono il punto di convergenza di tante strade intraprese e di successive rielaborazioni di quanto appreso negli anni. Prima di addentrarci nell'esecuzione delle sequenze yoga, cuore di questo mio elaborato, è necessario porre l'attenzione su alcune semplici regole da seguire e sull'importanza di una corretta respirazione per ottenere i massimi benefici. Le sequenze se eseguite con costanza, porteranno ad ottenere effetti benefici non solo sul fisico, ma anche sulla quotidianità.

Consigli utili

Per trarre il massimo beneficio da questi esercizi occorre seguire alcune regole molto semplici.

1. Responsabilizzazione

E' il ritiro delle deleghe. Riguarda l'accettazione della responsabilità nei riguardi di se stessi, riconoscendo che siamo noi ad avere in mano le redini del nostro destino e che niente e nessuno può farci qualcosa che noi stessi, non abbiamo accettato. Quindi, noi siamo ciò che abbiamo scelto e scegliamo di essere.

2. Consapevolezza

Vuol dire mente presente, che coopera attivamente per raggiungere l'obiettivo, durante la pratica ma anche nella vita. Non possiamo ottenere cambiamenti validi di alcun genere senza applicare la mente cosciente "del qui ed ora". La mente è il potere più importante di cui siamo dotati. La mente può creare e distruggere, in funzione delle credenze di cui si nutre. E' l'origine di ogni nostra azione: non facciamo nulla che non abbiamo pensato.

La consapevolezza porta con sé coscienza e mente concentrata e orientata al risultato. La concentrazione va intesa come presenza rilassata, fiducia nel raggiungimento dell'obiettivo. Sicurezza della bontà dello strumento che si usa. La mente rimane aperta.

Nel fare le asanas e gli esercizi di preparazione, andiamo a stirare i meridiani e se usiamo anche la consapevolezza, induce così la mente, attraverso lo strumento dell'immaginazione, a lavorare nel punto dove sentiamo che viene più coinvolto, con l'intenzione di sciogliere e di liberare.

Ciò che di meraviglioso succede è che gradualmente noi portiamo alla coscienza quella parte del corpo e, nel tempo, l'intero corpo fisico ed energetico. Portare alla coscienza significa *sentire* una determinata parte, come sentiamo le mani o la bocca quando ci pensiamo e, ricordiamoci che solo quando qualcosa è a livello della coscienza che possiamo cambiarla. "dove va la mente, lì segue l'energia e dove va l'energia, lì succederà qualcosa".

3. Sostegno

Una mente così orientata è il principale sostegno di ciò che avviene nel praticare yoga e ne influenza fortemente il risultato. Rispetto al corpo fisico e anche a quello dei meridiani (che corrisponde al corpo eterico), la mente ha una vibrazione più sottile ed è più espansa. E' quindi yin rispetto al corpo yang. La mente sostiene il corpo: se io penso alla mia colonna e voglio che stia bene, immediatamente essa si raddrizza e si allunga, come se le avessi messo accanto un paletto mentale.

4. Pazienza e costanza

Un vecchio adagio recita: "la pazienza è la virtù dei forti" forse per questo non è più di moda, perché quel tipo di forza, di chi sa aspettare mantenendo costanti il coraggio, la fiducia in sé, l'impegno e la volontà pratica, ha ceduto il passo alla furbizia e all'arroganza di chi con il denaro crede di poter comperare tutto e subito. Nel praticare yoga si usa *quella* forza: è la forza interiore di chi ha il coraggio di andare contro corrente con fiducia di sé e determinazione, impegno e volontà pratica al servizio della propria liberazione e del proprio benessere. Le ultime due qualità hanno a che fare con la costanza, amica della pazienza. Il mio suggerimento per ottenere risultati buoni e sufficientemente veloci è quello di dedicare alla pratica yoga un certo tempo giornaliero, almeno una mezz'ora, possibilmente prima di colazione o in alternativa prima di cena. Stabilito il quando, è molto importante che diventi un'abitudine, perché le abitudini risparmiano energia decisionale e l'effetto arriva prima. In questo modo nel giro di alcuni giorni (a seconda della situazione di partenza), si sarà in grado di avvertire già i primi risultati benefici, sia nel fisico (giunture più libere, dolori che passano ...), sia nel quotidiano (si è più sciolti, ci si arrabbia meno, si è più attivi con meno fatica, si dorme meglio ...)

5. Non forzare (giusta misura)

Se si fa sport è più di movimento e servono articolazioni agili, nell'allenamento occorre aggiungere degli esercizi di stretching, in cui si costringe il muscolo ad allungarsi oltre la sua normale elasticità, sollecitando anche gli attacchi osteo-tendinei. Così l'allenamento sportivo si basa su una forzatura progressiva della parte strutturale del corpo. Se è condotto bene, ottiene gli effetti desiderati e il carico viene distribuito con intelligenza sull'intero corpo. Tuttavia, molto spesso si va oltre con facilità e arriva l'evento traumatico a fermare il tutto. Una regola nello shiatsu è di non forzare la pressione, gli allievi della Scuola imparano a diventare sensibili a quanto il corpo del ricevente suggerisce loro. Così la pressione non deve essere troppo superficiale, perché non si arriverebbe al canale energetico per operare, ma nemmeno deve spingersi oltre il limite che il ricevente è disposto a permettere, perché in questo caso quel punto o quella zona "si chiude" e l'energia, di nuovo, non è raggiungibile. Forzando, si provoca dolore e inutilmente. Il contatto avviene quindi in quel territorio di mezzo tra il troppo e il troppo poco.

Lo stesso è nel praticare yoga, è importante diventare sensibili alle proprie percezioni. Nell'esecuzione di un'asana arriva una prima sensazione di tensione, che rappresenta

la resistenza della parte di noi che non vuole cambiare. Occorre andare oltre usando le tecniche opportune, ma mantenendo attive le antenne della percezione, perché dopo un po' arriva un altro avvertimento del corpo fisico, che dice "basta!" Allora bisogna subito interrompere, perché andando oltre, il corpo fisico, che è molto denso e cambia lentamente, in quel momento non riuscirebbe più ad accogliere il cambiamento. Se andassimo oltre probabilmente questa forzatura provocherebbe un senso di stiramento fastidioso, come segnale dello sbaglio commesso. Quindi, lo spazio utile di lavoro per ogni asana è quella fascia tra la resistenza da superare e lo "stop" da rispettare. Nel tempo la prima cala sempre più e il secondo si allontanano, fino a sparire entrambi quando la tensione dolorosa comincia a trasformarsi in piacere e senso di vitalità. Dolore e piacere sono il linguaggio del corpo: il primo annuncia che ci stiamo allontanando dal benessere, il secondo che ci stiamo avvicinando ad esso. Nello stato di benessere il corpo non dà segnali, perché quello è lo stato naturale. Il corpo può cambiare in funzione del volere della mente. Quando la mente, invece di sfruttarlo in modo sconsiderato, comincia a sentire le sue ragioni e a rispettarlo, esso è felice di collaborare. Sentire le sue ragioni significherà per la mente, accettare di ri-sentire quel dolore che la parte aveva manifestato come segnale collaborativo. Rispettarlo vorrà dire comprendere che la sua vibrazione è più densa della propria e che quindi ha bisogno di tempo per cambiare. Quando il corpo avrà imparato a "fidarsi" di nuovo della mente e la mente abiterà stabilmente nel corpo liberato, i due diventeranno "amici per la pelle".

6. La respirazione

Dal momento che si respira automaticamente, la respirazione cosciente non sembra un processo molto naturale per l'uomo. Nessuno respira coscientemente in modo continuo e, come dato di fatto, vivere è per lo più un processo inconscio. Ognuno respira fin dal giorno della nascita senza aver ricevuto alcuna istruzione particolare. E' molto difficile modificare gli schemi comportamentali che sono stati un'abitudine per molti anni, così persino quando una persona decide veramente di imparare un particolare metodo di respirazione, ci vuole molto tempo per renderlo facile e naturale. Il termine "respirare" etimologicamente deriva da "spirare", che significa soffiare dolcemente, come il vento quando spira leggero. Quando una persona muore, diciamo che è spirata oppure che ha esalato l'ultimo respiro. E' quel respiro che ha inspirato alla nascita staccandosi dal corpo materno che respirava al posto suo e passando da una matrice di tipo acquatico e oscura a una matrice fatta di aria e luce. L'in-spirazione (soffiare dentro) è il processo attraverso il quale l'universo entra in noi e fisiologicamente rappresenta la fase attiva; nell'e-spirazione (soffiare fuori) immettiamo nell'universo ciò che abbiamo elaborato: è la fase passiva. Ad ogni respiro noi manifestiamo nell'inspirazione la nostra volontà di vivere. Quando abbandoniamo questa volontà, semplicemente non inspiriamo più. Nell'inspirazione entrano gli elementi aerei necessari al corpo fisico (ossigeno e non solo) ma, cosa ben più importante, entra l'energia o prana, con il termine indiano, o ki, in giapponese. Sono quelle abbondantissime particelle di Luce in cui siamo immersi che l'universo amorevole ci mette a disposizione per nutrire la mente (che va distinta dal cervello) e le parti sottili del nostro essere. La Luce è energia molto sottile, è una forma di energia spirituale.

Il Prana

Sono particelle di Spirito (termine che ha la stessa origine etimologica di “respiro”) che volontariamente immettiamo in noi. Con il respiro immettiamo lo Spirito in noi.

Il prana sulla Terra è più abbondante nei luoghi aperti e puliti (riva del mare, montagne) e dove c'è movimento (torrenti, vento). E' più scarso e talvolta molto scarso nei luoghi inquinati (città, industrie, luoghi con aria condizionata o poco areata).

Se noi paragoniamo il corpo vivente della Terra al nostro, il discorso diventa chiaro. Anche nel nostro corpo il ki trasportato dai meridiani è scarso nei settori più inquinati da tossine, smog, medicine, droghe ed emozioni pesanti, mentre scorre con facilità dove c'è libertà di movimento, sana vitalità, pensieri di amore e aspirazioni alte.

Rispetto alla Terra siamo come la cellula rispetto a noi. Siamo pienamente responsabili, come intero, della salute delle nostre cellule e, come parti di un intero più grande, dei danni che causiamo alla Terra quando non la rispettiamo.

Se alle cellule mancano ossigeno e prana sufficienti per la loro salute, ciò ci fa ammalare e quindi scontiamo subito l'errore e l'ignoranza. Se invece, a causa del nostro comportamento, rechiamo danno alla Madre Terra, scontiamo l'errore noi stessi (perché più inquinamento fuori, vuol dire meno prana dentro di noi), ma anche i nostri figli, cioè l'intera futura Umanità.

Hara

Il centro è costituito dall'addome, questa zona fisica energeticamente corrisponde a ciò che i giapponesi chiamano Hara. Lì c'è il nostro potere energetico.

E' la fucina alchemica del corpo umano, in cui si compiono tutte le trasformazioni di cui abbiamo bisogno, da quelle fisiche (digestione, assimilazione) a quelle energetiche: è il luogo in cui viene creata e formata una nuova vita; è il primo luogo da conquistare alla coscienza, perché da ciò inizia la trasformazione di noi stessi.

E' proprio lì, infatti, che noi viviamo la nostra vita animale con le sue pulsioni e i suoi meccanismi automatici, con i suoi istinti e le sue paure primordiali.

Nel nostro corpo c'è un rapporto costante e libero tra torace e addome dato dal respiro. Fisiologicamente essi sono totalmente separati da un muscolo ampio e forte che si chiama diaframma; esso è come un tetto per l'addome e un pavimento per il torace.

Il Diaframma

E' il principale muscolo respiratorio, da solo e con affaticamento minimo è in grado di assicurare i due terzi dell'intera capacità respiratoria.

I polmoni sono situati nel torace, ma sono *stirati* contro le pareti e la base dall'azione del diaframma e dei muscoli toracici inspiratori, che ampliano la cassa toracica, creando pressione negativa all'interno: l'aria, trovando il canale della trachea aperto, entra per equilibrare la pressione tra interno ed esterno. Maggiore è la contrazione muscolare, più ampio sarà lo spazio interno preparato, più aria con prana entrerà. L'espirazione normale è data semplicemente dal rilassamento dei muscoli.

Al di là della sua importanza nel processo respiratorio, il diaframma ha un'altra funzione fisiologica fondamentale, agisce infatti come un pistone in un cilindro: a ogni movimento inspiratorio si abbassa e comprime, spingendo verso il basso tutto ciò che sta nell'addome: organi, intestini e colon discendente, circolo arterioso discendente. Il suo effetto coinvolge anche il cuore, che mantiene nell'inspirazione uno spazio vitale nonostante la compressione data dai polmoni gonfi.

Il diaframma, quindi, massaggia organi e tessuti e determina la buona funzionalità dell'intero corpo ad ogni atto respiratorio e perciò per tutta la vita. E' dunque uno strumento per la vita di estrema importanza.

Quando lavora poco o male, o addirittura è bloccato, direttamente o indirettamente può essere causa di tantissimi sintomi come: gastriti, stipsi, colite, aerofagia, emorroidi, problemi-urogenitali, pressione alta o bassa, problemi al cuore, stasi venosa, vene varicose, cellulite ai fianchi e cosce, lordosi, lombalgia, sciatalgia ed ernie del disco.

Inoltre, se non lavora il diaframma, devono lavorare di più i muscoli respiratori toracici con l'ausilio di quelli elevatori del collo.

A lungo andare, per l'esagerato richiamo energetico verso l'alto, si evidenzieranno altri sintomi come mal di testa, cervicalgia, artrosi cervicale e scapolo-omerale, cifosi, insonnia, nervosismo, ansia, facilità alle malattie respiratorie croniche, riniti, allergie ...

Un altro motivo di un diaframma bloccato non è fisico, bensì energetico, legato alla sfera emozionale e mentale. Per sciogliere il problema bisogna operare nel corpo fisico ed energetico.

Per liberarsi dal sintomo, occorre dunque trovare la causa e operare su di essa. Su questa base, occorre riattivare il diaframma, la riconquista dell'addome è la riconquista del proprio potere energetico.

Ecco perché "per andare in alto, bisogna prima andare in basso", la forza dell'albero sta nelle sue radici.

Lo yoga e il suono

“Ascolta i suoni al di là del silenzio”

Nella mia vita il suono ha un'enorme importanza, certi rumori aggressivi o alcuni tipi di musica e ad alto volume, mi fanno star male. Non sono mai riuscita ad adattarmi all'inquinamento acustico creato dal progresso, mentre i suoni della natura o di alcune musiche mi fanno star bene, di conseguenza per me è importante meditare con i suoni, sento che mi danno un grande beneficio.

L'uso della vocalità praticando le asana, è una tecnica importante che accelera enormemente la risoluzione del blocco energetico.

Con la voce noi comunichiamo e ci esprimiamo da sempre. L'aria trasporta amplificandole, le vibrazioni sonore che l'apparato fonatorio trasforma in suono quando è attraversato dall'aria dell'espiazione. Le corde vocali sono situate nel collo, all'imboccatura della trachea: nel linguaggio verbale esprimono il sopra, in quello vocale danno voce al sotto.

Tuttavia, mentre nell'animale e nel bambino piccolo non c'è controllo mentale ed essi esprimono il suono in sintonia con altri contemporanei livelli di espressione, esempio il bambino quando è felice strilla, ma insieme saltella, corre, il cane scodinzola, ecc. nell'adulto la mente può inibire sia il movimento dei muscoli volontari, sia l'emissione vocale.

L'emozione conseguente a un'ingiustizia, o a una paura, se fosse espressa, porterebbe in equilibrio il sistema, ma spesso viene fermata. “Fermata”, perché essa era già partita. Come ho già detto precedentemente, ogni azione parte dalla mente e per il fatto che la si pensi, già il corpo si organizza per eseguirla, aumentando il tono muscolare lì dove serve e in misura idonea all'intensità emotiva, aspettando poi solo il “via” mentale per procedere.

Se però la mente condizionata dall'educazione o dalle convenzioni sociali o dall'interesse personale, non dà l'ordine di portare a segno quel pugno o quelle parole di invettiva o quell'urlo di paura o quell'espressione di piacere, succede che è impossibile far regredire l'energia, perché la motivazione di partenza è ancora ben presente.

Il corpo non comprende il comportamento incoerente della mente scissa dalla sua spontaneità, che prima pensa una cosa e poi ad essa non dà seguito né la elimina e, in attesa dell'ordine coerente, ferma l'energia lì dove sta: tra le scapole o nell'anca, o nella schiena, o nella gola.

I muscoli non possono scaricare la tensione accumulata lì, e nel tempo, soprattutto se l'abitudine a reprimere l'aggressività o la sua espressione diventa cronica, allora sorgeranno problemi e sintomi.

Quindi l'uso del suono mentre si praticano gli allungamenti con lo yoga è molto potente, si libera ciò che un tempo è stato fermato, non occorre neppure portare alla mente cosciente il "cosa" e il "quando" come fa la psicoanalisi, ma basta che sia presente l'intenzione di sciogliere e lasciar andare via ciò che lì è fermo e che ostacola il libero fluire dell'energia.

L'espressione è molto semplice: ***mentre si pratica yoga quando si sente tensione o dolore è sufficiente esprimere, per tutto il tempo dell'espiazione, un suono***, che può essere una vocale aperta, cioè una "aaa..." o una "ooo...", oppure il suono Bhramari, assomiglia a una "hemmm...", facendolo risuonare dall'interno e con intenzione.

La nuova intenzione è ciò che cambierà le memorie cellulari fermate nei muscoli dall'intenzione precedente.

L'effetto sarà duplice: uno espressivo e liberatorio, e uno vibratorio (la voce è vibrazione sonora), che va a liberare la zona bloccata. La vibrazione vocale si propaga, infatti, attraverso le ossa della colonna vertebrale, a cui le corde vocali sono molto vicine e attraverso le fasce muscolari.

A tale vibrazione vitalizzante si aggiunge il prana fornito dal respiro e convogliato dalla mente, l'effetto, è quasi miracoloso (sebbene il processo sia in realtà molto scientifico) e libera energie insospettabili.

Si può fare un esperimento per conoscere l'effetto della vocalità: eseguire un qualche esercizio di yoga usando solo gli altri strumenti; si arriverà fino a un certo punto e non si andrà oltre nell'allungamento, aggiungendo invece il suono, il processo continuerà ancora un po'.

Lo studio di Masunaga

Il sistema energetico dei meridiani su cui ho preparato le cinque sequenze di yoga, suddiviso nelle sei coppie di canali, non sono quelli della Medicina Tradizionale Cinese (MTC), che furono identificati in funzione dei punti da usare in agopuntura (raffigurati nella mappa a pag. 8 nella tesi del primo anno), ma quelli identificati in aggiunta a quelli esistenti, dal maestro Shizuto Masunaga, cioè i meridiani considerati nel loro percorso sull'intero corpo; essi corrispondono solo in parte ai meridiani della MTC.

Lo studio della filosofia e del sistema terapeutico cinese furono il suo punto di partenza che, indagando su antichi testi e antiche mappe, arrivò alla conclusione che ciascun meridiano non può limitarsi a percorrere metà del corpo (o braccia o gambe), perché le funzioni che esso presiede riguardano il corpo intero. Studiando e verificando le proprie tesi attraverso un'ampia sperimentazione clinica anche dei suoi collaboratori, definì una mappa dei meridiani molto più complessa, che continuamente aggiornava e correggeva.

Innanzitutto fece una scelta coraggiosa di non far dipendere lo shiatsu, né per quanto riguarda la sua base teorica né per il metodo pratico, dalla complessità della "Teoria dei cinque elementi" su cui erano fondate la MTC e l'agopuntura in particolare. Pur accettando l'attribuzione delle coppie dei meridiani ai vari elementi, egli basò la sua filosofia e il suo metodo di cura sulla realtà semplice, della polarità yin-yang.

Applicò lo stesso concetto nella patologia, chiamando jitsu (che corrisponde al concetto di casa troppo piena, in cui non entra più nulla) la situazione di sovraccarico di energia, che facilmente corrisponde al sintomo e kyo (cioè ciò che è assente) la situazione opposta, di carenza di energia che quasi sempre corrisponde alla causa. Lavorando nello shiatsu con le due mani tra loro collegate nell'intenzione e nella tecnica, ciò che è di troppo viene spostato laddove manca, esattamente come accade ai vasi comunicanti, il sintomo scompare e la persona sta meglio.

Un altro studio di grande utilità di Masunaga, che era anche psicologo, fu quello di aggiungere alle funzioni specifiche di ciascun meridiano quelle riguardanti la sfera psicologica. Infine, forse il suo più grande merito fu quello di riportare l'arte terapeutica dello shiatsu nel suo scopo naturale di "arte al servizio della vita", nella quale è la Vita che guarisce, non il medico né il terapeuta, che sono e devono mantenersi solo canali di trasmissione disponibili. Si tratta di rendersi conto che la vera cura può essere solo l'autocura, il terapeuta nel curare metterà a frutto studio, tecnica, disponibilità umana, ma occorre che abbandoni l'arroganza di pensare di riuscire a guarire qualcun altro diverso da sé, perché gli strumenti della guarigione sono dentro ciascuno di noi: vanno solo cercati e usati. Masunaga afferma: "per gli antichi era naturale pensare che ciò che era invisibile fosse più importante di qualcosa di visibile".

Nel fare yoga si fa anche lo stretching dei Meridiani, occorre quindi rendersi conto che si lavora sull'**Essenza della Vita** attraverso lo stiramento dei meridiani, ciò che avviene anche con i trattamenti shiatsu.

Yoga con stretching passivo

Nel fare yoga con l'ascolto dello stretching passivo dei meridiani accade che la coscienza presente nella zona in cui si lavora, il potere di Hara, che ha la sede nell'addome, attivato dalla respirazione diaframmatica, "invia" il prana e ossigeno perché la parte si apra e si sblocchi.

Più precisamente, nell'inspirazione il prana, riempie Hara, nell'espiazione esso va dove la mente lo chiama. Il momento magico quindi è l'espiazione e soprattutto quei pochi secondi tra la fine di questa e l'inizio dell'inspirazione seguente: in quel momento di pausa, è facile avvertire l'effetto nel fisico del muscolo tirato che si allunga rilasciando tensione.

Spesso si avverte il Qi (o Prana) che da lì corre nei suoi canali, il dolore diminuisce fino a sparire e arriva il piacere. Nella successiva inspirazione basta mantenere l'allungamento conquistato e nella seguente espiazione esso aumenterà ancora.

È importante per entrare nel meridiano non usare la forza fisica che può causare dolore, ma la forza energetica di Hara mediata dal peso del proprio corpo, che è determinato dalla gravità.

In questo modo rilassiamo una parte senza mettere in tensione né antagonista, né altri gruppi muscolari se non talvolta, quelli antigravitari della colonna vertebrale.

Va così assunta con precisione la posizione e poi ci si rilassa abbandonandosi all'attrazione della Madre Terra.

Questo permette l'azione di allungamento e opera della sola gravità e quindi mai dello sforzo.

È quasi una meditazione che il corpo fa, mentre la mente lo aiuta e il potere di Hara agisce dall'interno.

In termini di patologia energetica nella medicina cinese, praticando yoga con questa modalità, si opera sul *Jitsu*, cioè sul pieno energetico, liberando l'energia lì ferma, la quale spontaneamente (per il principio dei vasi comunicanti) andrà a cercarsi una zona *Kyo*, una zona cioè nella quale l'energia è scarsa.

Un'attenzione importante va posta sull'intensità e sulla durata dell'asana, della prima occorre affidarsi alla propria percezione, superando la soglia della "pigrizia" della parte in stretching, ma non oltrepassando la tensione che il corpo riesce ad accogliere senza chiudersi, riguardo alla durata (cioè al numero dei respiri) si continua fino a che qualcosa dentro di noi dice: "Basta!".

La sequenza oraria

Se i meridiani hanno un loro percorso e quindi uno spazio fisico all'interno del corpo, hanno anche un tempo all'interno delle ventiquattr'ore in cui sono in "pieno energetico". Infatti, pensando alla disposizione cinese dei cinque elementi e dei dodici meridiani, possiamo immaginarli in fila uno dietro l'altro (solo nell'elemento Fuoco con Ministro del Cuore non sta al suo posto). In questa fila, uno termina dove l'altro inizia.

Avremo così un unico lungo canale circolare diviso in dodici settori, in cui scorre incessantemente un'onda di energia, che completa il giro nell'arco delle ventiquattro ore.

Poiché i meridiani sono dodici, ognuno di essi avrà più energia a disposizione per lo svolgimento delle proprie funzioni per due ore al giorno. Se è in equilibrio o in Kyo (cioè mancanza di energia), in quelle due ore sarà facilitato, ma se è già in jitsu (troppa energia), i sintomi potrebbero aggravarsi.

Convenzionalmente la sequenza inizia con il meridiano di Polmone alle ore tre del mattino.

Cambiando elemento, il legame avviene tra i due meridiani yin o tra i due meridiani yang.

Ecco la sequenza:

Elemento	Da	A	Meridiano
Metallo	03:00	05:00	P = Polmone
	05:00	07:00	IC = Intestino Crasso
Terra	07:00	09:00	S = Stomaco
	09:00	11:00	MP = Milza Pancreas
Fuoco Primario	11:00	13:00	C = Cuore
	13:00	15:00	IT = Intestino Tenue
Acqua	15:00	17:00	V = Vescica Urinaria
	17:00	19:00	R = Rene
Fuoco Ministro o Primario	19:00	21:00	MC = Maestro del Cuore
	21:00	23:00	TR = Triplice Riscaldatore
Legno	23:00	01:00	VB = Vescica Biliare
	01:00	03:00	F = Fegato

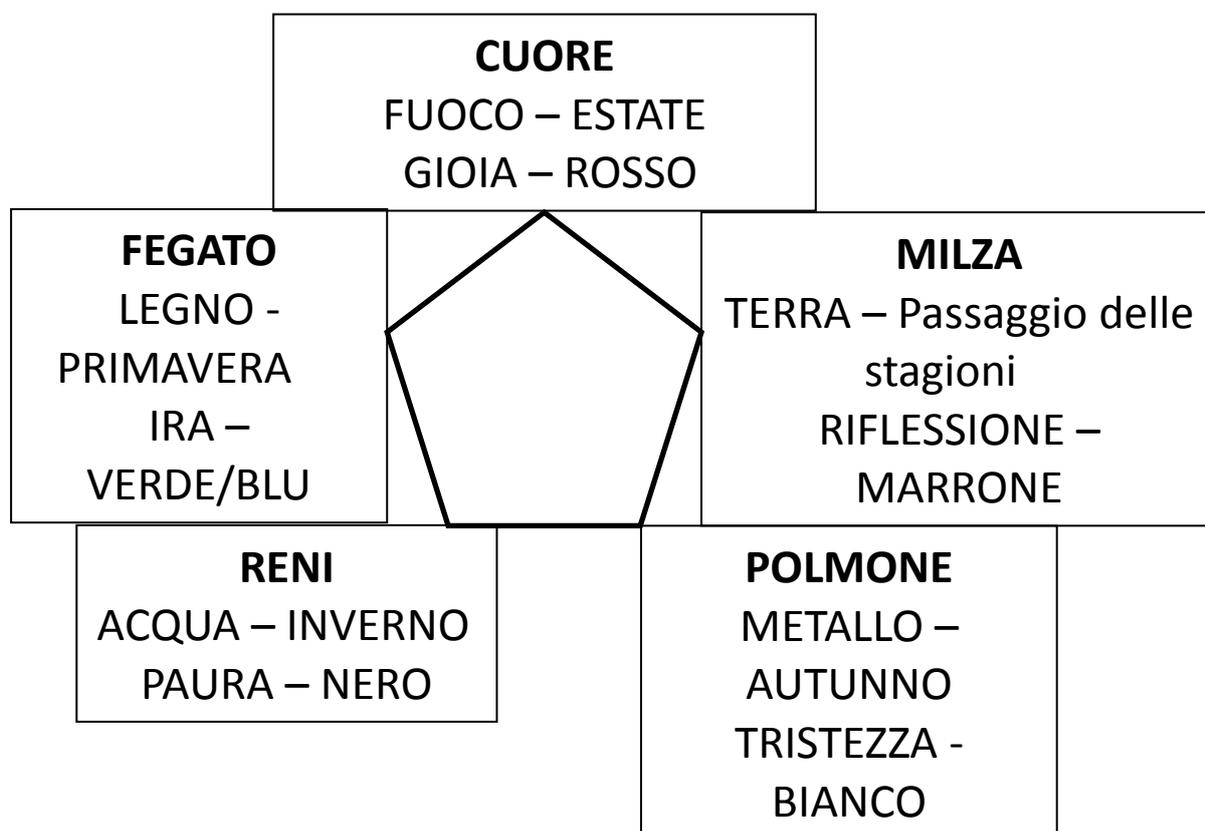
Sequenze yoga per lo stretching dei meridiani

La Medicina Tradizionale Cinese collega gli *aspetti esterni* che possono essere: nutritivi, cromatici, climatici e stagionali, con gli *aspetti interni*: emotivi, sensoriali, organici e psichici, con la nota teoria dei Cinque Elementi.

Questa teoria è la base diagnostica e, infine terapeutica che regola insieme allo Yin-Yang, caldo-freddo, esterno-interno, pieno-vuoto, la scelta delle modalità e della localizzazione dell'intervento con lo shiatsu.

Seguendo i Cinque Elementi, il "ciclo costruttivo", siamo in grado di collegare tutti gli aspetti esterni ed interni, fisici e mentali, valutando il paziente nella sua globalità.

Gli elementi di base sono: Metallo - Acqua - Legno - Fuoco – Terra.



Nella tabella ogni organo è collegato ad una stagione tranne la Milza che è collegata al cambio di ogni stagione.

Le sequenze di yoga che ho preparato, sono specifiche per riequilibrare l'energia di ogni coppia di canali collegati ai cinque elementi, oltre che ad influire sui due canali straordinari di Ren Mai e Du Mai, posti nella colonna vertebrale, mentre nella tradizione indiana viene chiamata: Sushumna Nadi.

Ogni sequenza comprende un auto massaggio iniziale, per imparare a prendersi cura di una parte del nostro corpo, degli esercizi di stretching passivo dove si può abbinare il suono in modo da attivare dolcemente i muscoli e le energie, che possono essere di preparazione alle asanas.

Inoltre ci sono alcuni Pranayama che contemporaneamente andranno ad attivare il motore del respiro diaframmatico e si conclude con un rilassamento finale in posizione supina, ascoltando ogni parte del corpo rilassandola.

Si può scegliere la sequenza yoga in base alla propria esigenza, ad esempio: se ho un problema di respirazione, come un raffreddore o asma o bronchiti croniche o di intestino pigro ecc., scelgo la sequenza di Metallo (Polmone - Intestino Crasso) e sarebbe meglio praticarla ogni giorno, fino a quando sento che non ne ho più bisogno.

Oppure posso seguire un altro metodo, che è quello di ruotare le cinque sequenze una diversa ogni giorno.

Infine è possibile seguire il ciclo delle stagioni a loro correlate, ad esempio per tutta la primavera fare: Legno (Fegato - Vescica Biliare) e così via, inserendo la sequenza della Terra (Milza – Stomaco) ad ogni cambio di stagione per circa tre settimane.

Se non si ha a disposizione molto tempo è possibile anche non fare tutti gli esercizi, tralasciando quelli che non si sentono più utili in quel momento.

In ogni caso è bene eseguire di seguito l'intera sequenza almeno una volta alla settimana, per riequilibrare l'energia del meridiano nel suo intero corso.

Elemento Metallo – Stagione Autunno

Meridiani di Polmone e Intestino Crasso (P – IC)

Funzioni di Metallo

Per poter comprendere il senso e il campo di azione di ogni elemento elencherò in breve quali sono i suoi aspetti principali. La funzione più importante di Metallo è quella di “scambio” tra polmoni e capillari sanguigni nella respirazione, ma anche agli scambi di sostanze a livello cellulare e agli scambi che avvengono attraverso la pelle, che è controllata da questo elemento.

Di conseguenza, nella sfera più sottile il Metallo ha a che fare con le relazioni interpersonali che avvengono tra me e l'altro con la pelle come territorio di confine. Su di essa, infatti, si evidenziano le eventuali difficoltà relazionali (sempre per eccesso o per difetto).

Un'altra funzione di Metallo riguarda la capacità di rinforzo e di sostegno rigido: le ossa sono costruite con sali minerali.

Nello specifico di Intestino Crasso la funzione principale riguarda il lasciare andare ciò che ormai è tossico per l'organismo. Se le feci vengono trattenute, alcune sostanze possono rientrare in circolo intossicandolo.

Alcuni tipi di squilibrio energetico dei due meridiani sono rivelati da sintomi quali: bronchiti acute o croniche, tosse, asma, infiammazioni alla gola o problemi alla tiroide, propensione ad ansia e angoscia, stitichezza, colite, mania di collezionismo, difficoltà a comunicare, disordine o troppa meticolosità, difficoltà o esagerazione nel lasciar andare (oggetti, persone, relazioni).

Al formarsi dello squilibrio energetico che ognuno di questi sintomi rivela, contribuisce in larga misura, l'uso non corretto del muscolo diaframmatico.

N.B. si potranno trovare sintomi comuni a carico di coppie di meridiani diversi, questo perché ogni disturbo si manifesta a carico di un meridiano energetico, ma se non curato in tempo breve, coinvolge altri settori energetici; altre volte, invece, accade che per la sua manifestazione sia necessario un concorso di circostanze squilibranti.

Polmone:

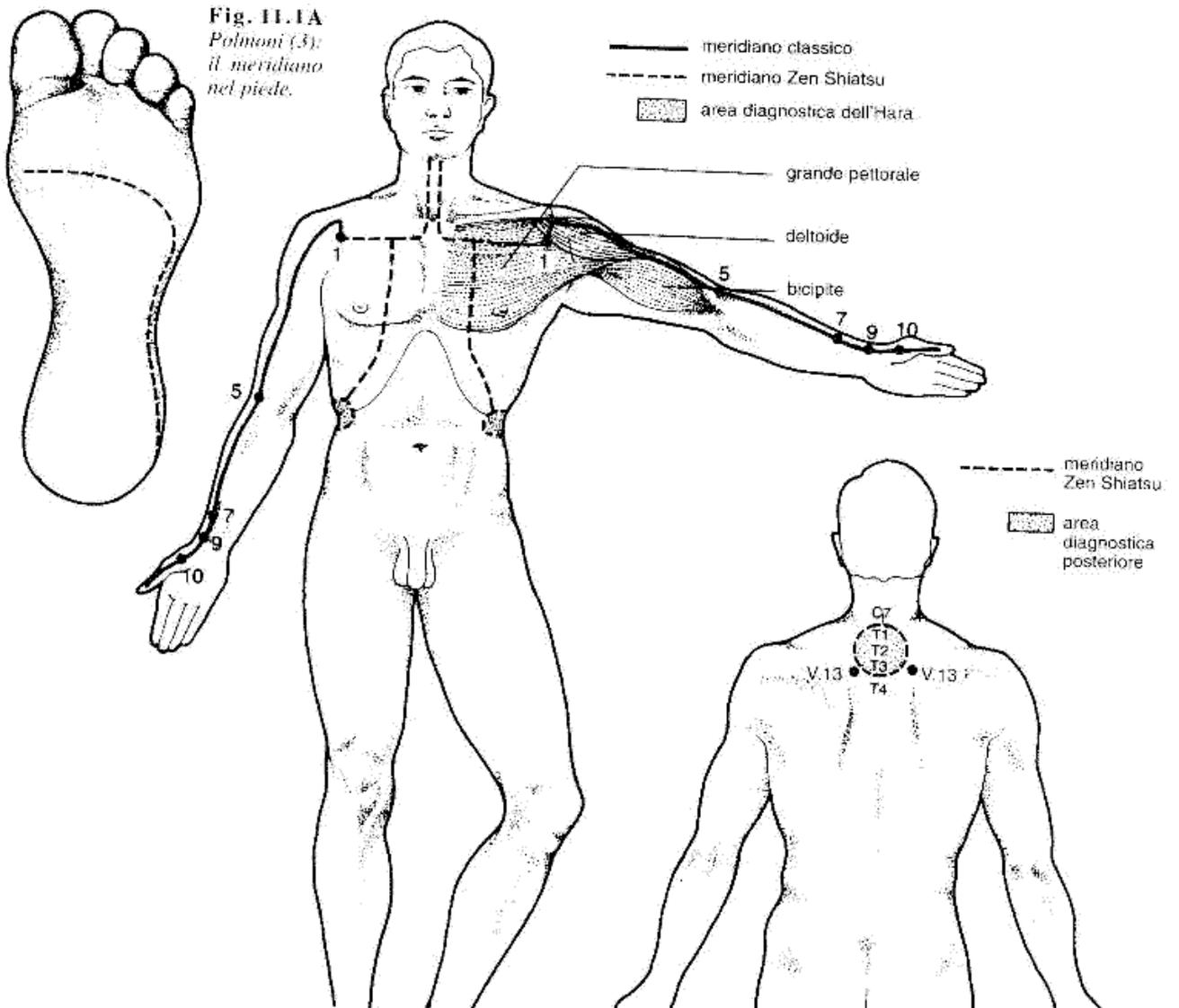


Fig. 11.1A
Polmoni (3):
il meridiano
nel piede.

Fig. 11.1B Polmoni (1): meri-
diano, punti, area diagnostica
dell'Hara e punti Bo.

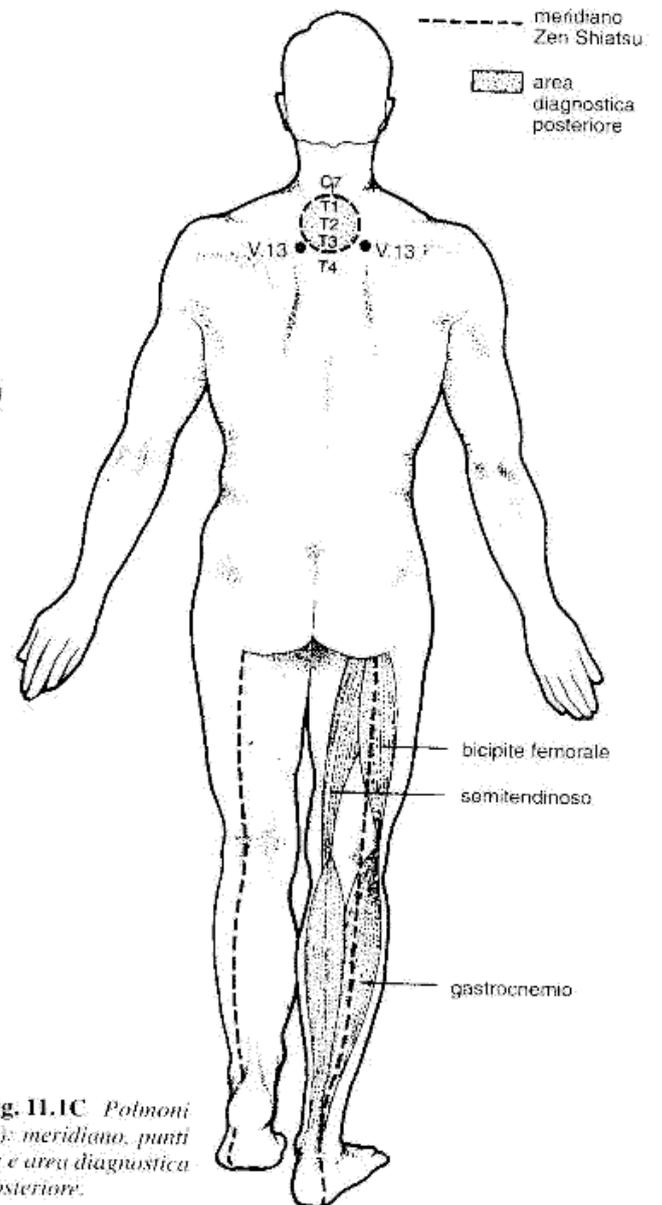


Fig. 11.1C Polmoni
(2): meridiano, punti
Yu e area diagnostica
posteriore.

Intestino Crasso:

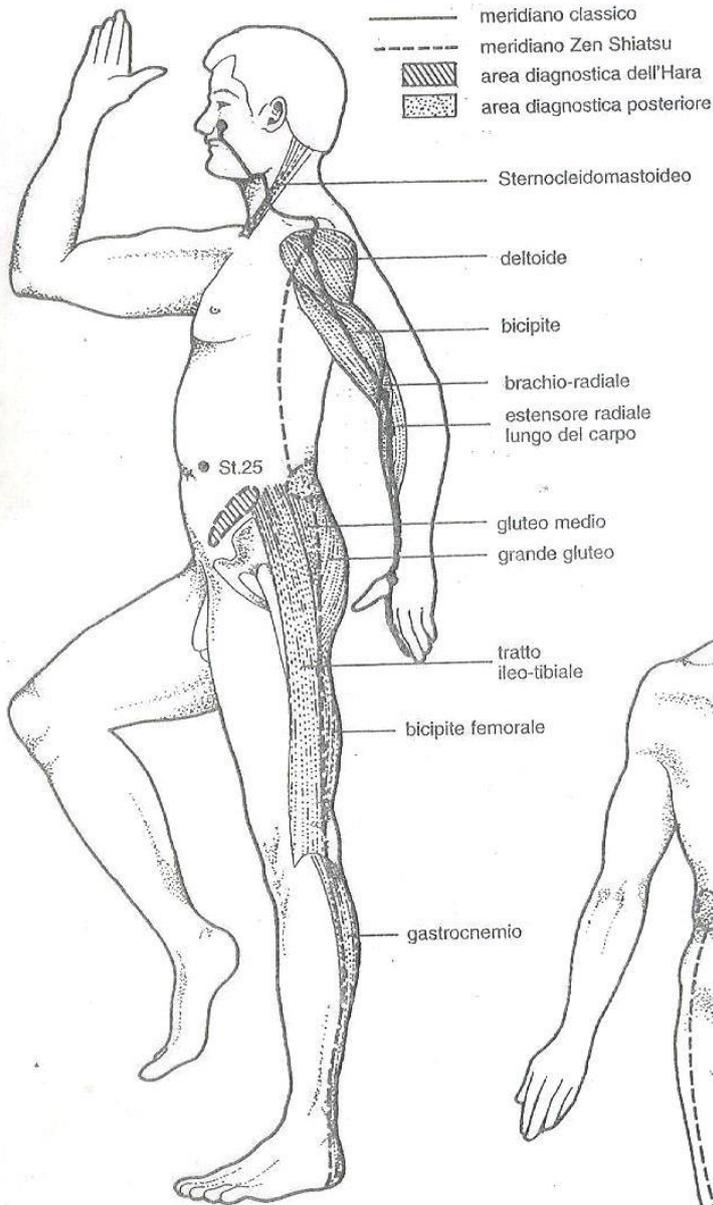


Fig. 11.8B Intestino Crasso (1): meridiano, punti, aree diagnostiche dell'Hara e posteriore, punti Bo.

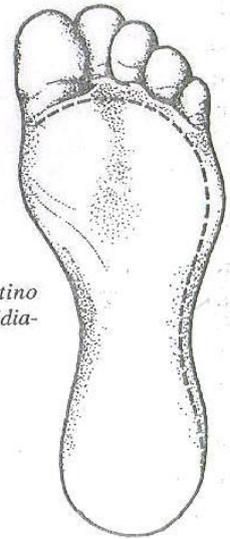


Fig. 11.8A Intestino Crasso (3): il meridiano nel piede.

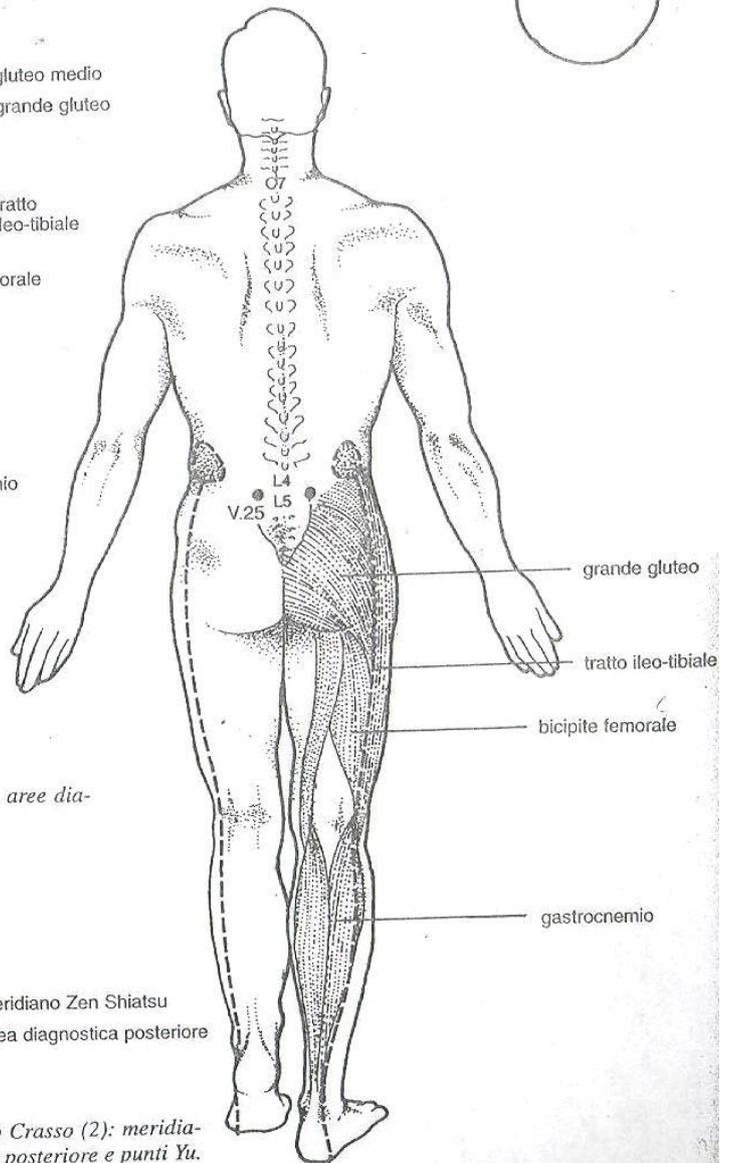


Fig. 11.8C Intestino Crasso (2): meridiano, area diagnostica posteriore e punti Yu.

1° Sequenza di Yoga

Polmone – Intestino Crasso

Automassaggio mani e palming occhi

Benefici: le mani sono una zona riflessa del nostro corpo molto importante, inoltre sulle punte delle dita partono e arrivano diversi canali energetici collegati ai nostri organi. Con questo trattamento andiamo ad attivare la circolazione sanguigna e linfatica, a stimolare la circolazione energetica, infatti sulle punte delle dita partono ed arrivano diversi canali energetici, collegati ai nostri organi, tra cui polmone ed intestino crasso. Inoltre andiamo a mobilizzare le articolazioni delle dita delle mani, dei polsi e le spalle.

Esecuzione: seduti comodi a gambe incrociate, la schiena diritta, con un bell'appoggio sugli ischi.



Tirare le dita:

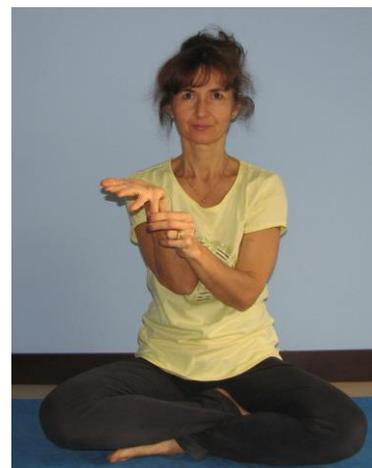
con la mano sinistra afferriamo il mignolo destro lo stringiamo, lo tiriamo, eseguire un movimento tipo di avvita e svita, poi con i polpastrelli di pollice e indice lo massaggiamo come a strizzarlo, allungandolo e premendo con una certa energia, dalla base alla punta.

Continuare così con tutte le dita, ripetere poi sull'altra mano.

Stretching alle dita:

soffermarsi in particolare sul pollice dove arriva il canale di Polmone.

Flettere il braccio destro portando la mano davanti al petto, il gomito è appoggiato al torace, con l'indice e il medio della mano sinistra agganciare il pollice destro ed esercitare una trazione progressiva verso il basso, esprimere con suono se c'è tensione, mantenere per tre secondi circa, poi rilasciare e continuare con tutte le altre dita. Ripetere poi sull'altra mano.





Scrollare le mani:

braccia morbide, gomiti flessi, scrollare le mani con energia come a togliere dell'acqua, come per farla sgocciolare, ripetere alcune volte.

Spingere le dita tra loro:

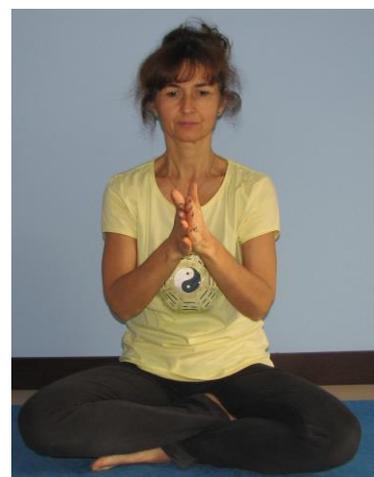
portare le mani unite davanti al petto, sollevare le palme, spingere le dita, le une contro le altre, raggiungendo il proprio limite. Mantenere per due, tre respiri, poi rilasciare.



Movimento apri e chiudi:

chiudere le dita in sequenza, partendo dai mignoli, per ultimo i pollici; contemporaneamente, coinvolgendo con rotazioni lente e ampie i polsi, poi ampliando sempre di più il movimento e coinvolgere i gomiti e infine le spalle, eseguire alcune volte poi alternare la direzione e continuare.

Strofinare le mani tra di loro fino a sentirle ben calde, attivando così ancora di più le energie che abbiamo animato nelle mani con gli esercizi precedenti.





Palming occhi

L'energia che abbiamo animato nelle mani la doneremo agli occhi. Sovrapponiamo le dita delle mani, portandole a coppa, appoggiare i gomiti sulle cosce e gli occhi sulle palme delle mani, sigillando bene ogni fessura. Gli occhi semi-aperti devono vedere il buio perfetto e assorbiranno così il calore e l'energia delle mani.

Il collo è totalmente abbandonato, in modo che non ci sia nessuna tensione nel tratto cervicale.

L'energia che emaniamo dalle palme delle mani, viene trasmessa agli occhi, i nervi ottici si rilassano profondamente, non avendo niente da mettere a fuoco e si rilassa anche la muscolatura intorno al bulbo oculare e l'area cerebrale.

Al termine portarsi supini e lasciare che i benefici effetti di questo auto-trattamento si stabilizzino in noi.

Squadra - varianti dinamiche:

Benefici: decongestiona la colonna, aiuta il ritorno venoso al cuore, portando un maggiore afflusso di sangue al cuore, rinforza la muscolatura di gambe e addome.

Scollare gambe: supini, braccia ai lati del corpo, palme rivolte in basso, portare le gambe in alto, vicine e fare alcuni movimenti di vibrazione nelle gambe come a scrollarle dolcemente, fermare il movimento, mantenerle tese verso l'alto.

Aprire e chiudere le gambe: gambe in alto, inspirando divaricarle mantenendole tese verso l'esterno, espirando riunirle, ripetere alcune volte.

Disegnare cerchi sul soffitto: disegnare con le piante dei piedi che sono rivolte verso l'alto, dei cerchi sul soffitto, nei due sensi.

Squadra statica

Esecuzione: supini, braccia ai lati del corpo, o a cerchio intorno al capo, se non abbiamo una buona tonicità dell'addome, inspirando flettere le gambe raccogliendole sull'addome poi portarle verso l'alto, oppure sollevarle tese. Mantenere la posizione, il corpo forma una squadra, i talloni spingono delicatamente verso il soffitto, piedi vicini, se si ha difficoltà a tenere su le gambe, mettere sotto il bacino un piccolo cuscino o le mani. Restare in ascolto del respiro.

Al termine sciogliere la posizione riportando le gambe al suolo.

Torsione Spinale dinamica e statica (piede su ginocchio opposto)

Benefici: distende e allunga la muscolatura delle gambe e glutei, mobilizza le anche e la colonna vertebrale.



Esecuzione: supini, gambe distese, braccia aperte un poco distanti dal corpo, palme delle mani rivolte verso il basso. Flettere ginocchio destro e appoggiare la pianta del piede sul ginocchio sinistro, inspirare ed espirando scendere col ginocchio destro verso destra, inspirando ritornare su, ripetere il movimento alcune volte.

Inspirando riportare su il ginocchio ed espirando, ora scendere col ginocchio verso sinistra, ruotando dolcemente il bacino, la spalla destra si stacca dal suolo è rilassata. Si può appoggiare la mano sinistra sul ginocchio e se non ci sono problemi nel tratto cervicale il capo ruota delicatamente a destra, il mento è un po' rientrato.

Mantenere la posizione ascoltando il respiro tranquillo, cercando di incrementare ad ogni espiro un po' di più la torsione, lasciandosi andare alla forza di gravità, fino ad arrivare se non si sente fastidio o dolore a toccare col ginocchio destro il suolo. Esprimere con suono se c'è tensione o dolore. Ripetere poi dall'altra parte.

Testa – ginocchio da supini

Benefici: rinforza i muscoli addominali e tutta la colonna.

Esecuzione: supini, gambe allungate, braccia ai lati del corpo.

Inspirando flettere il ginocchio destro portando la coscia verso la pancia, senza contatto e la mano destra sul ginocchio.

Trattenere il respiro e salire con la testa e il dorso, portando la fronte a contatto con il ginocchio, la pancia rientra, il braccio sinistro è teso e in direzione a destra, cioè verso il lato opposto, così si esegue un avvitaimento della colonna, c'è una piccola torsione e gli addominali lavorano con i muscoli obliqui. La zona lombare è a terra, sale solo il dorso.

Espirando riportarsi supini nella posizione di partenza, la gamba fa un ampio cerchio. Ripetere sull'altro lato ed eseguire almeno tre volte per parte con esecuzioni simmetriche sui due lati e con movimenti fluidi coordinati al respiro.

Ponte (Sethubandha asana)

Benefici: rende flessibile la colonna, rinforza la muscolatura della schiena, dei glutei, rilassa il diaframma e approfondisce la respirazione, migliora la percezione e la mobilità del bacino e della cerniera lombosacrale, il sistema digestivo e urogenitale.

Esecuzione: supini, flettere le ginocchia portando i piedi vicini ai glutei e distanziati tra loro sulla linea del bacino, mani vicino alle caviglie, eseguire la retroversione del bacino, stringendo i glutei, inserendo così il Mula Bandha. Inspirando sollevare verso l'alto il bacino e la schiena, cercando di avvicinare il petto al mento, stabilizzata la posizione si può gradualmente avvicinare i piedi. Ad ogni respiro mantenere attiva la spinta verso l'alto dei piedi, dei glutei e dello sterno con respiro completo, senza forzature. Mantenere la posizione raggiunta per alcuni respiri. **Variante:** portare le mani sotto il bacino, con i pollici vicino alla colonna, che aiutano a sostenere la schiena, i gomiti ben puntati a terra. Oppure braccia stese a terra con dita intrecciate, le scapole si avvicinano. Terminare srotolando la colonna, appoggiando vertebra dopo vertebra partendo dal dorso fino al bacino, sentire l'appoggio della schiena a terra, le scapole, e rilassarsi. Compensare: ripiegando le gambe sull'addome, abbracciarle per distendere la colonna e poi dondolare a destra e sinistra, lentamente, massaggiando la schiena.

Respirazione Yoga Completa

Benefici: nella respirazione completa si fondono la respirazione addominale e toracica, importante è il ritmo, la fluidità, la percezione e la completezza in tutte le sue fasi. Ha gli stessi benefici della respirazione diaframmatica (spiegata nella sequenza della Milza) infatti, anche con la respirazione completa, il diaframma scendendo con l'inspirazione, spreme gli organi interni favorendo la circolazione dei liquidi, inoltre si espande la cassa toracica, ossigenando i polmoni. Tonifica il sistema nervoso, aumenta la resistenza organica, risvegliando una piacevole sensazione di energia, migliora la capacità respiratoria, stimola i muscoli e gli organi del tronco, mobilita le vertebre, riduce il numero dei ritmi respiratori, ottimizza il rapporto tra percezione interna ed esterna.

Esecuzione: supini, gambe flesse, piedi appoggiati a terra in linea con il bacino. Rilassarsi e appoggiare la mano sinistra sull'addome e la destra sullo sterno, così da avere anche un riferimento esterno nella percezione del respiro. Inspirando il respiro sale dal basso, espandendo prima l'addome poi senza interruzione espandere la cassa toracica, infine sale su fino alle clavicole, senza forzare la gola, focalizzarsi specialmente sull'espansione laterale del torace, all'altezza delle costole fluttuanti. Terminata l'inspirazione osservare una sospensione per due o tre secondi, poi espirando progressivamente abbassare le clavicole, il torace si chiude e l'addome si sgonfia, in un fluire soffice e armonioso. Concludere il ciclo osservando di nuovo una sospensione del respiro di due o tre secondi. Continuare con ispiri ed espiri uniformi senza scatti, strappi, accelerazioni o rallentamenti.

Respirazione Grandi onde

Benefici: migliora i problemi di stipsi, rende elastico il diaframma.

Esecuzione: supini, gambe flesse, piedi appoggiati a terra in linea con il bacino, prima di iniziare eseguire due o tre respiri profondi.

Portare una mano sull'addome, inspirare non completamente, ma a metà della capacità dei polmoni, con l'altra mano tappare il naso, deglutire e chiudere la gola.

Trattenere l'aria e restando in apnea, spingere tutto il respiro nell'addome che si gonfia come un palloncino, poi rientrare con l'addome ed espandere il torace e continuare il movimento chiudendo il petto ed espandendo di nuovo l'addome. Sentire il movimento del respiro come un'onda, scorrere posteriormente lungo la colonna nei due sensi, come un carrello che scivola avanti e indietro, tenendo fermo il bacino. Il movimento del diaframma è dal basso verso l'alto e viceversa con movimenti morbidi e fluidi, proseguire fino a quando si sente il bisogno di respirare.

Al termine, espirare ed eseguire uno o due respiri naturali e ripetere questo esercizio per altre due volte.

Sequenza:

Esercizi di preparazione per Testa-Ginocchio (Janushirsa asana)

Rotazioni piede: seduti, gambe allungate, schiena diritta, flettere la gamba destra, piede sollevato da terra, portare le mani con le dita intrecciate sotto il ginocchio, avvicinare la coscia al petto. Eseguire dei movimenti di rotazione lenti ed ampi del piede in ambo i sensi.

Movimento anca: mano destra afferra il piede destro dall'interno, la mano sinistra si appoggia sulla coscia sinistra, portare il ginocchio destro all'esterno, fare movimento avanti e indietro dolcemente della gamba, senza forzare l'anca.

Abbracciare gamba: portare il piede destro nella piega del gomito sinistro, o se si hanno problemi all'anca nella piega del polso, abbracciare la gamba con entrambe le braccia e avvicinarla al petto fin dove è possibile, senza forzature, mantenere alcuni respiri.

Torsione dinamica: flettere la gamba destra e appoggiare il piede destro a terra con il tallone vicino all'inguine, la gamba sinistra è divaricata e tesa un po' all'esterno. Mano destra appoggiata sopra il ginocchio destro, con le dita rivolte all'interno in modo che il gomito punta in fuori, mentre la mano sinistra è appoggiata a terra solo con i polpastrelli delle dita che sono rivolte in avanti, a lato del gluteo in linea con la spalla. Il gomito è in fuori, il braccio è ad angolo retto. Inspirare e sull'espiro eseguire un movimento della colonna in avvitemento, ruotando il torace e il capo verso sinistra (cioè verso la gamba stesa), inspirando ritornare al centro. Ripetere alcune volte.

Testa - Ginocchio (Janushirsa asana)

Benefici: rende agili, tonifica la colonna vertebrale e il sistema nervoso, agisce sulla depurazione del corpo e favorisce lo smaltimento dei grassi in eccesso, mobilita le anche.

Esecuzione: seduti, gamba destra flessa con tallone all'inguine e gamba sinistra stesa all'esterno, mano destra sul ginocchio destro, mano sinistra a terra, a lato del bacino. Inspirare profondamente e sentire la pressione degli ischi al suolo, espirando ruotare il busto a sinistra, creare un vuoto nella pancia, c'è contenimento addominale, inserendo il **Gesto del Tuono** e il **Mula Bandha**, entrambe le mani afferrano il piede. Scendere col tronco, cercando di avvicinare prima la pancia, poi il torace e infine il viso alla gamba, fin dove si riesce. Nella posizione completa la pancia e il torace sono aderenti alla gamba. Mantenere con respiro profondo se possibile Ujjayi. Eventualmente esprimere con suono se c'è tensione. Evitare sempre forzature e movimenti a scatto, non piegare il ginocchio della gamba allungata. Inspirando ritornare su con il busto lentamente, portandosi eretti e proseguire con Testa Ginocchio Ruotato.

Gesto del Tuono: far rientrare delicatamente, con movimento indietro e verso l'alto la zona sopra il pube, è un movimento come una tenda a pacchetto che viene arrotolata. Questo punto è direttamente collegato, tramite una Nadi, con il centro del palato e la zona retrostante, così eseguendo questa mudra è utile e opportuno tenere la lingua girata verso il palato.

Mula Bandha (Sigillo della Base): con la pratica costante di Mula Bandha si raggiunge l'unione di Prana e Apana e il risveglio di Kundalini (Hatayogapradipika III, 64-65). Rinforza il pavimento pelvico previene prolapsi all'utero e vescica, facilita il parto, ma prima di tutto determina un movimento energetico molto preciso in verticale, fa salire le energie dal basso, dove c'è il 1° chakra Muladara, verso l'alto fino al 7° chakra. Consiste in una contrazione delicata, leggera e verso l'alto del pavimento pelvico, centrando la percezione sull'area tra ano e genitali.

Testa Ginocchio Ruotato

Esecuzione: portare la mano destra sul ginocchio sinistro, espirando ruotare il busto a destra, creare un vuoto nella pancia, contenimento addominale, Gesto de Tuono e Mula Bandha. Sollevare il braccio sinistro allungarsi verso l'alto, espirando flettersi lateralmente a sinistra, agganciarsi con la mano sinistra all'interno del piede e la mano destra si aggancia all'esterno del piede. Portare la spalla sinistra all'interno della gamba sinistra, vicino al ginocchio. Aprire bene il fianco. Il gluteo sinistro è bene a contatto con il suolo. Ad ogni espiro cercare di allungarsi un poco di più, raggiungendo il proprio limite. Esprimere con suono se c'è tensione. Mantenere con respiro profondo se possibile Ujjayi. Evitare sempre forzature e movimenti a scatto, non piegare il ginocchio della gamba allungata. Inspirando ritornare su lentamente, portando il busto eretto. **Ripetere l'intera sequenza sul lato opposto.**

Tesa a est con rotazione (Vakra Purva Uttana asana)

Benefici: rinforza braccia, spalle, muscoli della schiena, glutei e in generale tutto il corpo.

Esecuzione: seduti, gambe allungate e busto diritto, i piedi separati in linea con il bacino o un poco di più, ruotare il busto e la testa a destra e portare la mano destra a terra dietro la schiena, vicino al gluteo con le dita in direzione opposta, il braccio è perpendicolare, in linea con la spalla, lasciando il braccio sinistro morbido davanti alla pancia, con la mano appoggiata sulla coscia destra. Espirando flettere le ginocchia, mantenere bene l'appoggio dei piedi a terra, sollevare il bacino, scorrere in avanti con il corpo (centro del movimento i glutei). I piedi rimangono paralleli e ben aderenti al suolo. Portare il corpo che forma una linea obliqua dai piedi alle spalle, i fianchi sono allineati, il bacino è frontale e fermo. La gamba destra ha il ginocchio leggermente flesso, per permettere la rotazione, lo sguardo è rivolto verso la mano a terra e rilassato. Mantenere la posizione, fino a raggiungere il proprio limite. Per ritornare, inspirando flettere le ginocchia, ripetere il movimento di scorrimento ma ora all'indietro e riportarsi seduti. Poi ripetere dall'altro lato.

Esercizi per collo e spalle:

Benefici: scioglie tensioni nella muscolatura del collo, mobilita le articolazioni delle spalle.

Orecchio/Spalla: eretti, spalle in linea tra loro, inspirare e sull'espriro flettere il capo a sinistra avvicinando l'orecchia alla spalla. Mantenere, portando l'ascolto del respiro sul lato destro del collo e sentire l'allungamento, un poco di più, ad ogni espriro. Esprimere con un suono se c'è tensione. Inspirando risalire portando il capo eretto, ripetere dall'altro lato.

Movimento Mulino a vento: portare le braccia in alto, inspirare ed espirando eseguire una rotazione delle braccia in senso opposto. Contemporaneamente ruotare con il bacino a destra e scendere con le braccia, la sinistra davanti e la destra dietro aprendole lateralmente, flettendo un poco le ginocchia. Quando le braccia sono scese ai lati del corpo, inspirando ruotare il bacino a sinistra e risalire con le braccia, raddrizzando le gambe, il viso ruota in sincronia al movimento. Ripetere alcune volte, restando rilassati, coordinando il movimento con il respiro.

Allungata verso il cielo

Benefici: ci rivela i nostri limiti e la nostra postura, ad esempio: blocchi alle spalle, se carichiamo di più il peso del corpo su un piede, o più sulle punte o sui talloni, se il bacino è retroverso o non in linea, se un braccio cede, se i polsi sono in fuori, etc. Rilassa il diaframma e quindi stimola lo sbadiglio, distende la muscolatura del tronco e

del viso. Avviene uno scambio di energie tra cielo e terra, scarica le energie represses, è correttiva per la postura.

Esecuzione: eretti, piedi distanti tra loro sulla linea del bacino, alluci un poco all'interno e ben aderenti al terreno, percependone l'appoggio. Portare le braccia in alto, palme delle mani che si guardano e in linea con le spalle, la sensazione sarà come di infilarle in un tubo. Il corpo è in condizione di rilassamento, in particolare il bacino, le articolazioni degli arti inferiori, la mandibola e gli occhi. Busto, braccia e testa allineati, le dita delle mani rimangono diritte ma non sono tese, il medio è quello che indica la direzione verticale, i polsi senza angoli e morbidi. Per allineare il capo portare la punta del naso leggermente indietro. Se viene lo sbadiglio, lasciarlo fluire senza trattenerlo. Evitare di portare il bacino in avanti. La sensazione di rilassamento parte dai piedi e va verso l'alto. Eventualmente dopo qualche respiro, per rilassare le spalle fare delicate pressioni alternate dei talloni verso il basso e muovere leggermente le dita delle mani. Mantenere per alcuni minuti, ascoltando la postura e l'equilibrio con respiro profondo e completo, si sente in modo particolare l'espansione laterale a livello della vita e delle costole fluttuanti. Al termine riportare le braccia lentamente lungo i fianchi.

Albero (Vriksa asana)

Benefici: simboleggia il radicamento alla terra, è armonizzante, migliora il senso dell'attenzione e dell'equilibrio, corregge alcuni difetti posturali delle anche e ginocchia.

Esecuzione: eretti, sentire il peso su entrambi i piedi e poi separatamente, cercare un riferimento visivo, un punto fisso sul pavimento o davanti, sguardo fisso ma rilassato. Piede destro leggermente obliquo all'esterno, spostare il peso del corpo sul piede destro, sollevare il piede sinistro, prenderlo con le mani e inserire il tallone nella piega inguinale (bene in alto), le dita restano leggermente più all'interno del tallone, la pianta preme verso la coscia e viceversa. Le braccia possono cambiare posizione e assumere diverse **Mudra**, aiutano a bilanciare la posizione:

- mani unite davanti al cuore nella Mudra del Saluto agli altri,
- sopra il capo in linea con la fontanella nella Mudra del Saluto a Dio.
- dita medi in alto sopra la fontanella, le altre dita intrecciate nella Mudra del Cielo,
- indici in alto le altre dita intrecciate nella Mudra del Silenzio,
- braccia aperte ai lati del corpo che formano un arco.

La linea mediana del viso rimane allineata con il malleolo interno del piede in appoggio. Il bacino e tutto il corpo rimangono morbidi e rilassati. Più si resta rilassati è più si riesce a mantenere l'equilibrio. Respiro sottile, quasi impercettibile, per evitare di alterare rapidamente il centro di gravità.

Al termine sciogliere la Mudra scelta, abbassare il piede ritornando nella posizione di partenza. Ascoltare l'allineamento del corpo per qualche istante, poi ripetere sul lato opposto.

Sequenza: Triangolo Laterale - Girato - Distesa su un fianco

Benefici: con queste tre posizioni si ottengono grandi benefici sulla colonna vertebrale, prevenendo e anche curando numerosi disturbi dei dischi, infiammazioni del nervo sciatico, si tonificano e si distende la muscolatura che sostiene la colonna e i muscoli di cosce, gambe e glutei. Migliora la respirazione sviluppando il torace, elasticizza le giunture di anche e caviglie.

Triangolo Laterale (Parshva Trikona asana)

Esecuzione: eretti, gambe molto distanziate tra loro e tese, ruotare il piede destro a 90° e il sinistro a 45° verso l'interno, i talloni sono sulla stessa linea, c'è una leggera retroversione del bacino. Inspirando sollevare le braccia e portarle parallele al suolo in linea con le spalle. Per verificare la misura giusta di apertura delle gambe, i polsi sono in linea con i malleoli interni. Espirando, ruotare sulla linea dei fianchi e scendere col busto frontale verso destra, il baricentro si sposta e il fianco sinistro si apre, inserendo il Mula Bandha e contenimento addominale, appoggiare la mano destra sul piede o a terra sul lato esterno del piede. La rotazione mediana dei fianchi parte dal bacino e arriva al collo. Il braccio in alto è in linea con quello in basso. Il viso ruota verso la mano in alto, ma se si avverte tensione, portare lo sguardo anche in basso. Mantenere la posizione ascoltando il respiro, sentire l'espansione nel torace soprattutto nel lato opposto a quello di flessione. Passare poi alla prossima posizione.

Triangolo Girato (Parivritta Trikona asana)

Benefici: oltre i benefici sopra citati, migliora l'equilibrio e la resistenza psicologica.

Esecuzione: dalla posizione del Triangolo Laterale, portare entrambe le mani al giro vita, i gomiti in linea tra loro. Espirando ruotare sulla linea dei fianchi, movimento che si effettua con la muscolatura addominale, portarsi con la pancia e il petto rivolti verso la gamba anteriore (la gamba destra). Appoggiare la mano sinistra a terra esterna al lato del piede, se non si riesce appoggiarla sulla caviglia o a terra sul lato interno del piede. (meglio però usare un supporto "mattoncino yoga" e metterla comunque esterna). Ruotare il capo, con lo sguardo rivolto verso la mano in alto o in avanti-alto e poi l'altro braccio viene portato su verso l'alto, in linea con quello in appoggio. Mantenere la contrazione addominale, che risulta il centro dell'equilibrio. La mano a terra spinge con una decisione verso il basso e favorisce la contrazione addominale. Mantenere con respirazione spontanea. Passare poi alla prossima posizione.

Distesa su un fianco (Parshva Uttana asana)

Esecuzione: da posizione Triangolo girato, riportare le mani ai fianchi ed espirando ruotare il busto in avanti, unire le mani dietro la schiena incrociando le dita, il corpo è rivolto frontale parallelo al suolo, inspirare ed espirando ruotare sulla linea mediana dei fianchi, le braccia aiutano nella rotazione, portando il busto verso la gamba destra, avvicinare prima la pancia poi il petto alla coscia e il viso verso il piede e la gamba, le braccia tese salgono verso l'alto. I piedi, compresi gli alluci restano ben saldi a contatto con il suolo. Scendendo con il busto il baricentro viene spostato ancora un poco

indietro. Mantenere per alcuni respiri, sentire il corpo che si allunga. Per risalire, portare le braccia appoggiate sulla schiena, flettere il ginocchio destro, inspirando riportarsi eretti, sciogliere le braccia.

Ripetere l'intera sequenza sul lato opposto.

Respirazione Bilancia Verticale - senza apnea

Benefici: come la respirazione a narici alternate è un esercizio polarizzante, cioè porta ad un riequilibrio delle due polarità energetiche: yin e yang.

Esecuzione: eretti, piedi paralleli e distanti fra loro sulla linea esterna del bacino, sentire l'equilibrio. Portare le braccia tese in avanti e distanziate in linea con le spalle. Inspirando sollevare il braccio destro in alto in linea con il busto e il sinistro scende giù al fianco corrispondente. Leggero contenimento addominale. Il peso del corpo si sposta un poco sul piede destro, spostando quindi il baricentro a destra, mantenere una trazione del braccio destro verso l'alto che parte dal dito medio. Espirando portare le braccia nella posizione di partenza, il peso ritorna bilanciato su entrambi i piedi. Ripetere poi dall'altro lato. Eseguire alcune volte portando l'attenzione al respiro e allo spostamento del peso. Sentire l'energia della terra che sale dai piedi verso l'alto. Al termine ascoltare: la verticalità della colonna, la centratura, l'equilibrio e il respiro.

Elefante (Gaja asana) con pollici intrecciati dietro la schiena

Benefici: posizione antitensione e antifatica, calma i pensieri e l'agitazione, da beneficio a tutti gli organi vitali, riposa il cuore, tonifica il cervello e tutti gli organi della testa, distende ed allunga la colonna vertebrale.

Esecuzione: eretti, piedi paralleli, sulla linea esterna del bacino, ginocchia morbide, intrecciare i pollici dietro la schiena, le altre dita stese, braccia tese, sentire le scapole che si avvicinano, inspirando sollevare le braccia verso l'alto, fin dove si riesce, mantenere alcuni respiri. Espirando scendere lentamente srotolando la colonna, prima il capo, poi il collo, il dorso, il bacino si sposta indietro, le braccia puntano verso l'alto. Mantenere per qualche respiro, rilassando: il tronco, il collo, il capo, il viso, sentire la sensazione di allungamento nel tratto cervicale e dorsale e l'espansione del respiro nell'addome e nel torace soprattutto lateralmente e posteriormente. Al termine, abbassare le braccia sulla schiena, sciogliere le dita intrecciate e portare le mani a terra, davanti ai piedi. Flettere le ginocchia, i piedi si portano in verticale, nella posizione **Accucciata** il mento vicino al petto, sentire allungare sacro e nuca verso l'alto, mantenere per qualche respiro. Portarsi poi nella posizione della **Foglia**, appoggiare le ginocchia a terra, sedersi sui talloni, il petto alle cosce, distendere le braccia allungate in avanti, mani a terra in linea con le spalle. Scivolare con tutto il corpo in avanti, portarsi nella posizione **prona** con le gambe un po' divaricate, punte dei piedi rivolte all'esterno e restare rilassati per qualche respiro.

Respirazione per potenziare il diaframma

Benefici: elasticizza e potenzia il diaframma.

Esecuzione: proni, dorsi dei piedi a terra, e un po' separati tra loro, dita intrecciate dietro la schiena con indici slanciati, braccia tese e un poco sollevate dal corpo, oppure mani appoggiate sulla zona lombare. Prendere coscienza del respiro addominale. Inspirando sollevare testa e petto dalla base dello sterno premendo l'addome contro il suolo. Espirando dalla bocca o anche dal naso, rilasciare e rilassare. Respirare con forza facendo rumore. Il movimento del tronco è determinato solo dalla respirazione con la spinta del diaframma, senza coinvolgere la muscolatura dorsale. È come se avessimo un palloncino nella pancia che si gonfia inspirando e si sgonfia espirando. Gradualmente il ritmo si fa più intenso, profondo e veloce. Al termine rilassarsi per qualche respiro nella posizione prona.

Locusta Facilitata (Ardha Shalabha asana)

Benefici: rinforza tutta la muscolatura posteriore del corpo, distende e allinea la colonna vertebrale.

Esecuzione: proni, portare le braccia allungate in avanti, dorsi dei piedi a terra. Inspirando sollevare contemporaneamente di pochi centimetri braccio e gamba opposta, sollevare anche il capo quanto basta per vedere la mano, trattenere l'aria, espirando ritornare. Evitare di sollevare eccessivamente il piede e la gamba, il bacino resta a terra. Il piede sollevato rimane morbido, un errore è tenerlo rigido e a martello, il tallone spinge. L'azione del gluteo corrispondente alla gamba alzata è precisa. La muscolatura del collo non ha tensione, sensazione di allungamento, come essere tirati dal tallone e dalla punta del dito medio. Gamba e braccio a terra rimangono rilassati. Il respiro è profondo come un'onda. Eseguire alcune volte dinamico poi statico, mantenendo alcuni respiri. Se c'è iperlordosi lombare, mettere un cuscinetto sotto la pancia.

Sfinge con suono Bhramari

Benefici: allinea e distende il tratto cervicale, tonifica la colonna specie il tratto lombare.

Esecuzione: proni, gambe stese, dorsi dei piedi a terra e vicini, appoggiare al suolo gli avambracci, le mani sono allineate alle spalle, il torace è sollevato, il bacino è completamente a contatto col suolo. Rilassare la zona lombare, inspirare ed espirando scendere con il capo, il mento si avvicina al petto, mantenere la posizione rilassando il tratto cervicale, e la zona lombare, esprime con suono Bhramari, (assomiglia a una hemmm...) se c'è tensione, portando l'ascolto della vibrazione del suono lungo la colonna, nel collo e nel capo. Al termine sciogliere la posizione e riportarsi supini, nella posizione prona e rilassarsi.

Tavola Inclinata:

Benefici: rinforza la muscolatura di braccia, schiena e addome.

Esecuzione: proni, mani sotto le spalle piedi un po' distanti tra loro, sulla linea dei fianchi, girare le dita dei piedi all'interno, inspirando sollevare il corpo che disegna una linea continua inclinata, le braccia sono tese. E' fondamentale mantenere il controllo addominale. Collo e nuca in linea con la schiena. Mantenere alcuni respiri, passare poi alla posizione del Monte Meru.

Monte Meru o Piramide

Benefici: rinforza e distende la colonna vertebrale, gambe, braccia e spalle; aiuta a correggere molti difetti posturali come: spalle chiuse, cifosi dorsale eccessiva, alterazioni degli squilibri muscolari. Ha un buon effetto sulla circolazione sanguigna e aiuta a normalizzare il battito cardiaco. La marcata distensione nell'area delle ascelle libera i canali energetici del Polmone, migliorando la respirazione che si fa rapidamente più ampia, efficiente e leggera.

Esecuzione: da posizione della Tavola, sollevare il bacino in alto, spingere con le mani, dita aperte, sino a quando le braccia sono in linea con il tronco e le spalle completamente aperte, rimanendo sulle punte dei piedi. Nella fase conclusiva della spinta portare il mento verso lo sterno, in modo tale che la nuca risulti allineata con la schiena. Allineare il bacino creando una trazione opposta alla direzione della testa e facendo rientrare al massimo l'addome. Scendere con i talloni verso terra. Se non si riesce non importa, ma la direzione deve essere in modo preciso la terra.

Mantenere alcuni respiri, poi flettere le ginocchia e portarsi nella posizione del Fulmine.

Fulmine (Vajra asana)

Benefici: favorisce la mobilizzazione delle caviglie e dei piedi, migliora le funzioni digestive e il portamento, da grande senso di stabilità, aumenta la capacità di interiorizzazione. Praticandola a lungo stabilizza la psiche e ad affrontare con maggiore sicurezza e determinazione le quotidiane difficoltà dell'esistenza, è considerata una posizione di lunga vita.

Esecuzione: seduti sui talloni piedi ben stesi, allineare la schiena e il collo, tenendo il mento leggermente rientrato, le spalle e la mandibola morbide e rilassate.

Eseguire una tranquilla respirazione addominale. percepire la verticalità della colonna, l'allineamento e il respiro.

Esercizio per decontrarre il diaframma:

Dita sotto l'arcata costale: seduti nella posizione del Fulmine, o se si preferisce a gambe incrociate comode, braccia tese in avanti, portare le dita un po' distanziate tra loro, sotto l'arcata costale, inspirare ed espirando flettere il busto in avanti mantenendo il tronco diritto, cercare di far penetrare le dita tese sotto la linea costale e cercare di allargare il torace. Abbandonarsi poi in avanti con il collo rilassato e mantenere per alcuni respiri, tenendo la pressione delle dita costante. Risalire lentamente, poi ripetere l'esercizio altre due volte.

Respirazione Purificazione delle Nadi (Nadi Shodana Pranayama)

Benefici: questo modo di respirare induce una progressiva purificazioni delle Nadi: Ida, collegata alla narice sinistra e Pingala, collegata alla narice destra; l'equilibrio tra le due polarità attiva la Nadi Sushumna.

Esecuzione: nella forma classica il respiro entra da una narice ed esce dall'altra, poi compie il percorso inverso. Seduti, gambe incrociate, schiena dritta, occhi chiusi, mente vuota. Si usa la mano destra, in Nasagra Mudra, cioè portare il pollice appoggiato leggermente sulla narice destra, l'anulare sulla sinistra, il mignolo appoggiato sull'anulare, indice e medio chiuse sul palmo, tenere tutte le dita rilassate.

Interiorizzare il movimento del respiro, con il pollice fare una delicata pressione sulla narice destra ed inspirare dalla sinistra.

Tappare leggermente la narice sinistra con l'anulare ed espirare dalla destra e continuare; quindi il respiro entra da una narice ed esce da quella opposta; rientra da cui si è espirato ed esce dall'altra.

L'attenzione è rivolta al respiro che deve essere lento, uniforme e leggero; mantenere tra inspiro ed espiro la stessa lunghezza e ben distribuito. Partire dalla narice destra oppure dalla narice più aperta.

Continuare per 5 minuti. Al termine ascoltare il riequilibrio delle due polarità, portare l'attenzione al centro della fronte e visualizzare una luce.

Rilassamento finale nella Posizione del Cadavere (Shava asana)

Indice 1° Sequenza di Yoga

Polmone - Intestino Crasso

Seduti:

Automassaggio mani e Palming occhi:

Supini:

Squadra – esercizi dinamici:

- scrollare gambe
- divaricare e riunire gambe
- disegnare cerchi con i piedi sul soffitto

Squadra statica

Torsione spinale dinamica/statica, con piede su ginocchio opposto

Testa-Ginocchio supini

Ponte

Respirazione yoga

Respirazione Grandi onde

Seduti:

Sequenza:

- Rotazione piede
- Movimento avanti e indietro anca
- Abbracciare e avvicinare gamba
- Torsione dinamica
- Testa/Ginocchio
- Testa/Ginocchio Ruotato

Tesa a Est con rotazione

Eretti:

Esercizi per Collo e spalle:

- Orecchia/spalla
- Movimento a mulino a vento

Allungata verso il cielo

Albero

Sequenza:

- Triangolo Laterale
- Triangolo Girato
- Distesa su un Fianco

Respirazione Bilancia Verticale senza apnea

Elefante con pollici intrecciati dietro la schiena

Passaggio in posizione prona:

Accucciata – scivolare prona

Respirazione per Potenziare il Diaframma

Locusta Facilitata

Sfinge con suono Bhramari

Tavola Inclinata

Monte Meru

Seduti in Fulmine:

Esercizio per decontrarre il diaframma

Respirazione Purificazione delle Nadi

Supini:

Rilassamento finale

Elemento Terra – Passaggio tra le stagioni

Meridiani di Milza-Pancreas e Stomaco (MP-S)

Funzioni di Terra

Dopo aver fatto il primo respiro, la seconda azione del neonato è quella di succhiare il latte, cioè nutrirsi. Il cibo è l'energia di Terra che nutre il corpo fisico e lo sostiene, fornendo gli elementi per costruirlo.

Infatti, sia Milza Pancreas che Stomaco sono riuniti nella Medicina Tradizionale Cinese in un unico quadro funzionale, presiedono a tutto ciò che riguarda la digestione sia anatomicamente (le strutture anatomiche) sia fisiologicamente (i succhi digestivi).

Inoltre, Terra dà all'uomo stabilità e sicurezza permettendogli la crescita fisica e spirituale: corrisponde a ciò che per l'albero sono delle buone radici, solo la loro solidità permette all'albero di crescere verso l'alto.

La Terra è il pianeta su cui viviamo, è la Madre Terra, che insieme al cibo per alimentarci ci regala il fuoco per riscaldarci, grotte per ripararci, erbe per guarire, alberi per respirare, la gravità per avere stabilità, luce per vedere di notte, tramonti per meditare, stagioni per imparare il ciclo della vita, stelle per indicarci la via. In termini umani potremmo tradurre ciò in amore, compassione, sostegno, protezione, cura, guida, solidarietà.

Nell'uomo, Terra è rappresentata da Hara (l'addome): sviluppare la percezione di Hara significa sviluppare tutto questo, oltre a un centro di stabilità e una base sicura per la crescita spirituale, che passa attraverso l'amore e il rispetto per la Madre Terra.

L'elemento Terra controlla tutto ciò che è ciclico, quindi anche il ciclo mestruale e la maturazione sessuale. In disfunzioni che riguardano la sfera sessuale femminile. Terra, e soprattutto il meridiano di Milza Pancreas, è sempre coinvolto. Esso è il meridiano più "femminile" ed è molto impegnato nella gravidanza.

Un altro importante ambito di influenza di Terra riguarda il pensiero razionale, cioè l'intelligenza analitica e logica, che cresce attraverso la riflessione e che l'elemento Terra porta a maturazione.

Sintomi di squilibrio dei due meridiani si rivelano con: instabilità, vertigini, nausea, problemi legati alla femminilità (mestruazioni, riproduzione, sessualità, minaccia di aborto, ecc.), attrazione per i dolci, fame esagerata o scarsa, il preoccuparsi e il rimuginare dei pensieri senza sosta, ossessioni e manie.

Milza:

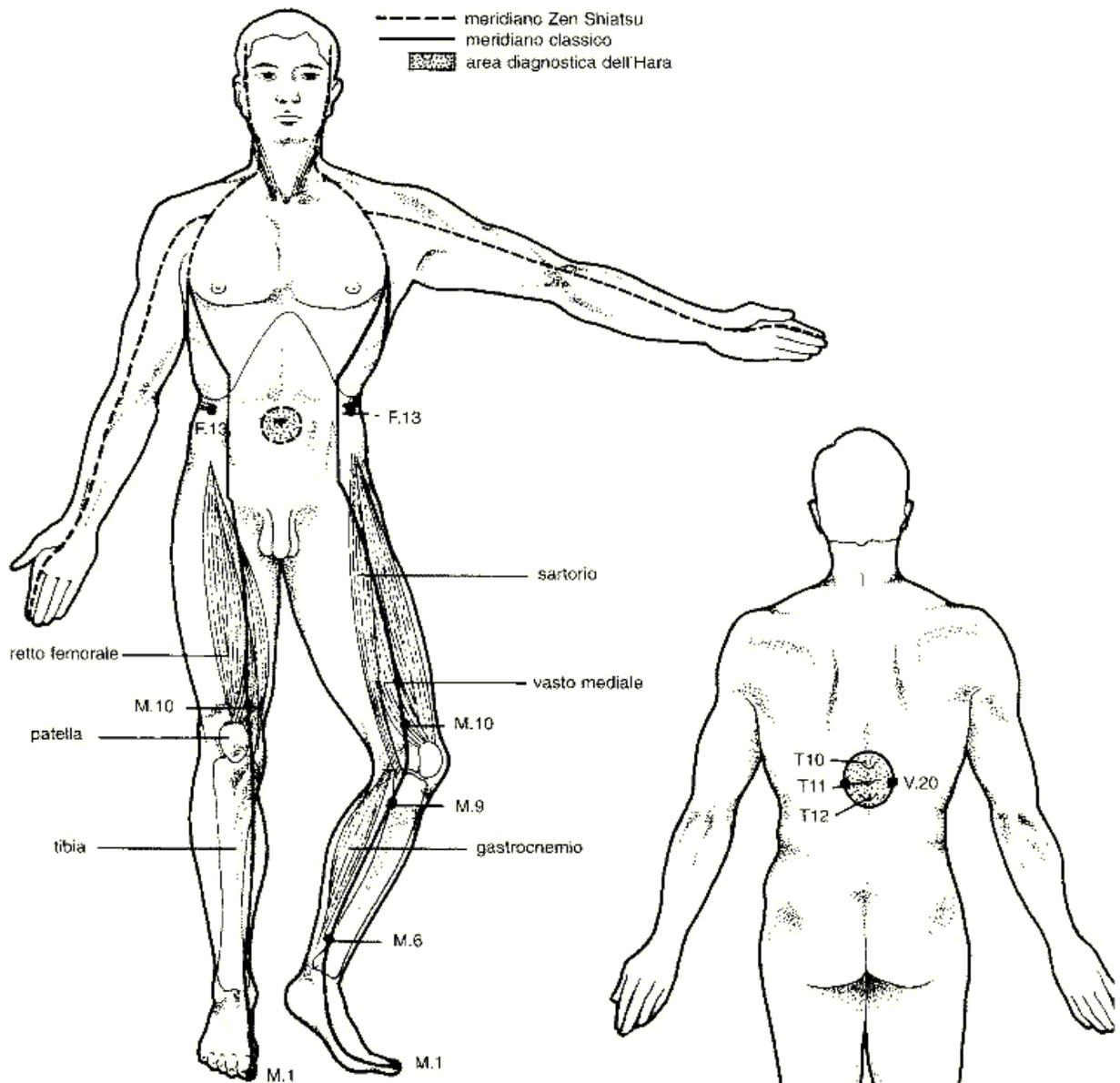
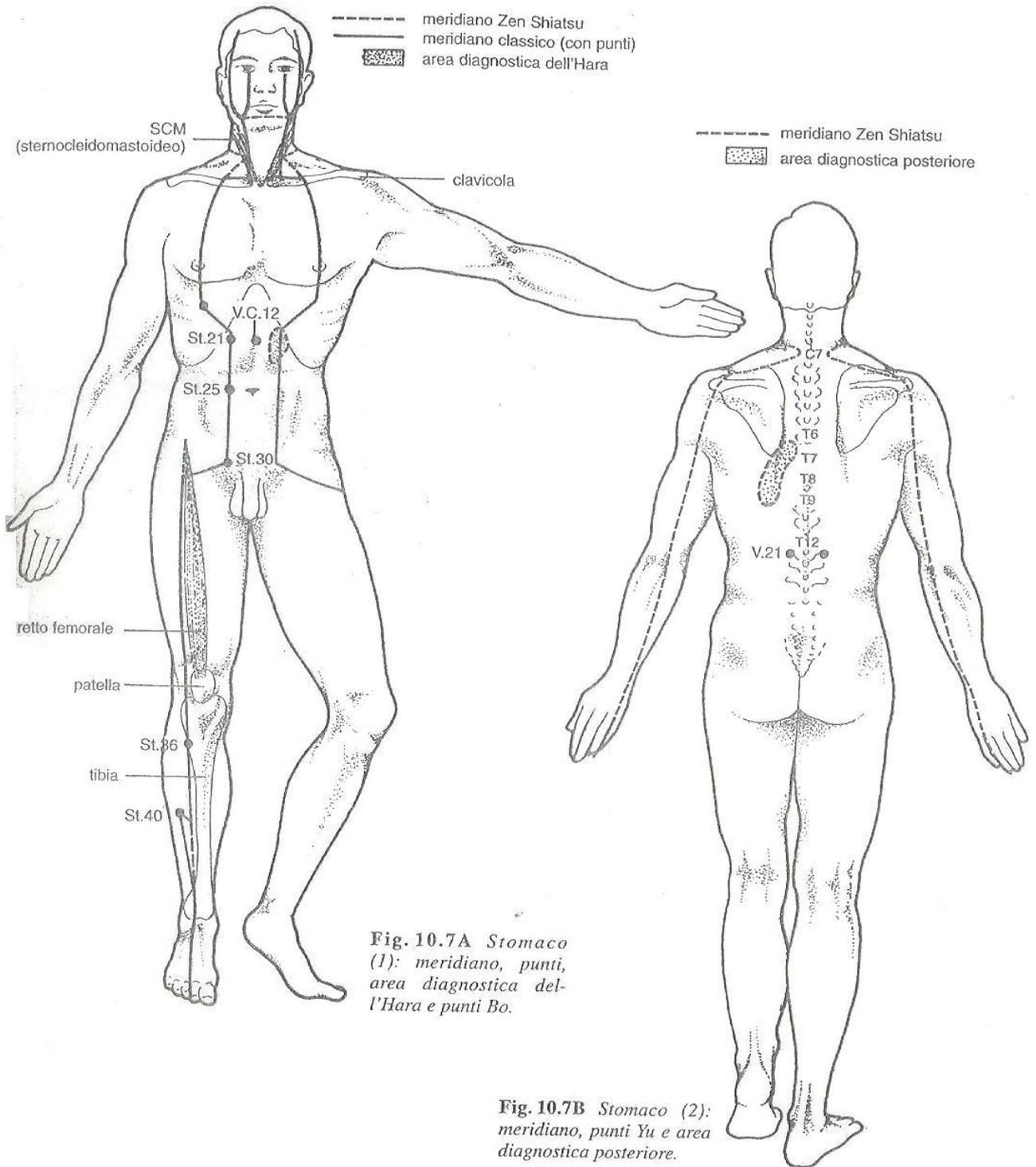


Fig. 10.1A *Milza (1): meridiano, punti, area diagnostica dell'Hara e punti Bo.*

[stippled box] area diagnostica posteriore

Fig. 10.1B *Milza (2): Punti Yu e area diagnostica posteriore.*

Stomaco



2° Sequenza di Yoga

Milza Pancreas – Stomaco

Automassaggio viso, collo, trapezi

Benefici: distende e rilassa la muscolatura del viso, collo e spalle, da beneficio in caso di emicrania di tipo muscolo tensiva.



(1)

Esecuzione: seduti nella posizione comoda a gambe incrociate, portare i polpastrelli delle quattro dita escluso il pollice al centro della fronte in verticale, eseguire dei piccolissimi movimenti rotatori con una pressione intensa ma piacevole, restare due respiri poi spostare le dita un poco più in là, verso le tempie e continuare così fino ad arrivare alle tempie, qui la pressione sarà più delicata (1).



(2)



(3)

Passare sull'arcata sopraccigliare, anche qui con i polpastrelli delle dita eseguire delle piccolissime rotazioni, con una pressione intensa ma piacevole (2).

Proseguire il trattamento portando i polpastrelli delle dita sulla cavità orbitale inferiore (3).



(4)



(5)



(6)

Spostare le dita sotto gli zigomi, ai lati delle narici e continuare a massaggiare (4).

Proseguire sull'osso mascellare, partendo dal mento, risalire verso lo snodo della mandibola (5).

Portare le palme delle mani sulle guance ed eseguire con una pressione piacevole un movimento rotatorio (6).



(7)

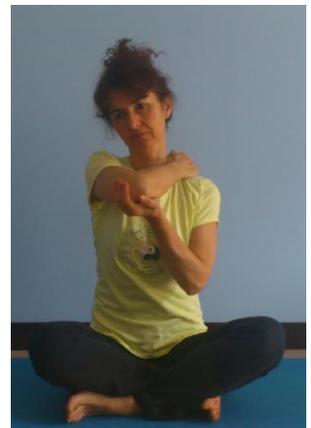
Massaggio collo

Proseguire a massaggiare sempre con i polpastrelli delle dita, con delle piccolissime rotazioni e con pressione piacevole, sulla muscolatura posteriore del collo, sui muscoli sterno-cleido-mastoideo, partendo dalla base della nuca e proseguire fino ad arrivare alla base del collo (7).

Massaggio trapezi

Portare la mano destra sul trapezio sinistro, sostenendo il gomito destro con la mano sinistra, aprire e chiudere la mano destra come per impastare, stringere bene e rilasciare, sempre con un'intensità piacevole, soffermarsi per qualche momento poi passare sul lato opposto.

Al termine portarsi supini e rilassarsi ascoltando che tipo di risonanza è rimasta in noi e lasciamo che i benefici effetti di questa pratica si stabilizzino in noi.



Ventre ruotato (Jathara Parivritta asana)

Benefici: apporta grande beneficio alla colonna vertebrale, specie alla regione lombare e cervicale, aiuta a ripristinare il naturale movimento a doppia spirale dell'energia, lungo la linea vertebrale. L'effetto è di profondo rilassamento e di riduzione della tensione emotiva nella regione addominale, aiuta a distendere il sistema nervoso. Da beneficio agli organi addominali, ha un sicuro effetto antistipsi, stimola la milza e la corretta assimilazione dei nutrienti assorbiti con il cibo.

Esecuzione: supini, braccia aperte ai lati del corpo, palme rivolte in giù, gambe flesse, piedi appoggiati a terra. La rotazione è sempre prima a destra e poi a sinistra, in sinergia con il movimento del colon. Sollevare il bacino e spostarlo a sinistra di circa dieci centimetri, sollevare le gambe, portarle ad angolo retto con le cosce perpendicolari a terra e ginocchia unite, poi espirando ruotare il capo a sinistra e le gambe unite scendono a destra, portando le ginocchia in linea con le anche, le spalle sono aderenti a terra. Se ci si sente più comodi, portare la mano destra sul ginocchio. Mantenere in completo relax, eseguendo alcuni respiri yoga completi. Esprimere con suono se c'è tensione. Per ritornare, riportare la mano destra a terra, espirando fare leva con la mano destra, addome rientrato, sollevare le gambe e il capo, appoggiare i piedi a terra e riportare il bacino al centro poi alternare a sinistra.

Esercizio di allungamento muscoli interno cosce



Piante piedi a contatto: supini, gambe unite e distese, braccia ai lati del corpo, flettere la gamba destra portando il ginocchio all'esterno e la pianta del piede appoggiata al polpaccio sinistro.

Poi flettere anche l'altra gamba allo stesso modo, cosicché le piante dei piedi risultano a contatto tra loro. Mantenere la posizione con una respirazione profonda e completa, ascoltando l'allungamento nell'interno cosce, ad ogni espiro un po' di più ed esprimere con suono se c'è tensione.

Dondolino con mani sulle caviglie e piante piedi a contatto:

mantenendo le piante dei piedi a contatto sollevare i piedi, portare le mani sulle caviglie e avvicinare i talloni all'inguine, sollevare il capo e il dorso, mantenere il mento a contatto con lo sterno, eseguire un piccolo dondolino massaggiando la schiena. Sentire la trazione all'interno cosce. Al termine sciogliere la posizione fermando il movimento e appoggiare a terra il dorso, il capo e distendere a terra le gambe. Rilassarsi supini per qualche respiro.



Esercizio di allungamento per muscolatura glutei e gambe

Raccolta gamba: supini, gambe stese a terra (o per chi ha problemi nella zona lombare gambe flesse con i piedi appoggiati a terra), flettere la gamba destra, portare le dita intrecciate sotto il ginocchio, avvicinare ad ogni espiro un po' di più la coscia alla pancia. Poi ripetere dall'altro lato.

Stesi tirando l'alluce (Supta Padangusta asana)

Benefici: Distende e allunga la muscolatura posteriore delle gambe, tonifica e rafforza la colonna vertebrale, dà scioltezza alle anche.

Fase 1 - afferrare l'alluce destro, con le dita della mano destra e delicatamente senza forzature sollevarla in alto portandola in verticale, perpendicolare al suolo, mantenerla ferma, spingere col tallone verso l'alto, spalla corrispondente rilassata, si lascia trasportare dal piede e rimane staccata da terra

Fase 2 - espirando salire col corpo, avvicinare il busto alla gamba che rimane ferma, mantenere contenimento addominale, il movimento è un avvistamento che parte da sopra il pube ed è favorito dal braccio sinistro che si allunga in avanti e si avvicina alla gamba allungata.

Fase 3 - espirando sollevare il busto verso la gamba allungata in alto e portare la mano sinistra dietro il tallone e contemporaneamente avvicinare il viso alla gamba e la gamba al viso, quindi ora la posizione della gamba si modifica e scende verso il busto. Mantenere il contenimento addominale, inserendo così automaticamente il Mula Bandha (consiste in una contrazione delicata, leggera e verso l'alto del pavimento pelvico, centrando la percezione sull'area tra ano e genitali). Ripetere poi la sequenza dall'altro lato.

Respirazione Diaframmatica o Addominale

Benefici: aiuta a rilassare il sistema nervoso, migliora la normale respirazione, rilassa ed elasticizza il diaframma. Il diaframma inspirando scende, creando una compressione ed espirando sale, massaggiando gli organi interni su tutta l'area addominale. È definita il "secondo cuore", perché favorisce la circolazione dei liquidi e della linfa, e questo movimento indirettamente porta un beneficio anche al cuore e ai polmoni.

Esecuzione: supini, gambe flesse, piedi appoggiati a terra, in linea con il bacino, regione lombare ben aderente a terra, mani morbide sulla pancia ai lati dell'ombelico, sentire la schiena ben appoggiata a terra. Ascoltare per qualche momento il movimento dell'addome dato dal respiro naturale. Inspirando ampliare l'addome, ma senza sforzo, come un palloncino che si gonfia dall'interno e si espande in tutte le sue parti: sopra, ai lati e sotto nella zona lombare, il torace non si muove. Espirando lasciare andare spontaneamente l'espiro e rilassare tutto il corpo. Continuare per due tre minuti.

Esercizi di mobilizzazione piedi e caviglie

Circonduzioni piedi: gambe un po' divaricate, eseguire delle circonduzioni lente ed ampie dei piedi in entrambi i sensi.

Intra-ruotare ed extra-ruotare: inspirando portare all'esterno i piedi, espirando portarli all'interno, movimenti ampi, ginocchia morbide e si flettono un poco eseguendo il movimento.

Dita piedi su e giù: seduti, mani a terra dietro i glutei, schiena diritta, gambe stese a terra, un po' distanti tra loro. Espirando flettere un piede portando le dita verso il basso mentre l'altro con le dita rivolte in su, inspirando rilassare.

Continuare alternando il movimento per alcune volte.

Airone (Krunka asana)

Benefici: ha un'azione incisiva e benefica sull'assetto del bacino e in tutta la struttura vertebrale, aiuta a prevenire i disturbi del nervo sciatico, a equilibrare il sistema urogenitale, la purificazione del corpo e la riduzione del grasso in eccesso. Ha un effetto stimolante sull'organismo e sulla psiche, è consigliata ai soggetti pigri e che hanno difficoltà di scelta.

Esecuzione:

fase 1: seduti, gambe stese, flettere il ginocchio e portare all'esterno la gamba sinistra, portando il polpaccio aderente alla coscia. Dorso e dita del piede aderiscono bene a terra, le mani appoggiate a terra a lato del bacino, gli ischi spingono al suolo. Se non si ha dolore nella coscia sinistra, scivolare un po' indietro con il corpo e appoggiare a terra gli avambracci. Se ancora non ci sono difficoltà, appoggiare a terra il dorso e il capo, il ginocchio della gamba piegata resta a contatto con il suolo, il bacino è allineato. Portare le mani a piacere, sulla pancia o allungate oltre il capo. Mantenere la posizione supina per alcuni respiri, rilassati e profondi.

Esprimere con suono se c'è tensione. Risalire poi lentamente riportandosi seduti e proseguire con la fase due.

Fase 2: inspirare ed espirando creare un vuoto nella pancia, scendere in avanti con il corpo, avvicinare la pancia, poi lo sterno e il viso alla gamba, portare l'apice della testa verso il piede, tenere il tratto cervicale ben disteso.

Mantenere la posizione rilassati per alcuni respiri, lasciare che si allunghi tutta la muscolatura posteriore.

Al termine risalire lentamente e ripetere la sequenza dall'altro lato.

Tigre (Vygra asana):

Benefici: impegna l'intero corpo, dona flessibilità e rinforza la colonna vertebrale, si mobilizzano tutte le vertebre, da la percezione di simmetria, ottimo per bilanciare e approfondire la respirazione. Scioglie tensioni nelle spalle e nella schiena, favorisce l'apertura del pavimento pelvico ed elasticizza il diaframma.

Esecuzione: in quadrupedia, le ginocchia in linea con il bacino, cosce perpendicolari, dorso dei piedi a terra. Inspirando profondamente sollevare indietro e verso l'alto il tallone destro, inarcando la schiena verso il basso e sollevare il capo. Espirando completamente portare la coscia verso la pancia e il ginocchio verso il naso, a contatto se possibile, l'idea è che il ginocchio va verso la spalla opposta, (il movimento con avvistamento allunga maggiormente). Sentire il peso centrale per non destabilizzare la posizione. Ripetere alcune volte, poi alternare la gamba.

Sequenza: Posizione Equestre – esercizio per Piriforme

Benefici: distende e allunga la muscolatura anteriore delle cosce e della colonna, allunga il muscolo Piriforme, rinforza e distende la colonna, dà vigore ed energia.

Posizione Equestre

Esecuzione: in quadrupedia, fare un passo avanti con il piede destro, portandolo vicino alla mano destra, con le dita di piedi e mani allineate, la gamba sinistra è ben stesa, dorso del piede a contatto col suolo, la schiena è allungata verso l'alto. Cercare prima l'equilibrio, sentendo l'apertura giusta per noi del bacino, sollevare il corpo e appoggiare le mani sul ginocchio destro, inarcare leggermente indietro la schiena, lo sguardo è rivolto in avanti. Mantenere per alcuni respiri e poi passare alla prossima posizione.

Posizione Equestre in equilibrio

Esecuzione: flettere il ginocchio della gamba sinistra afferrare il piede con entrambe le mani, ricercare l'equilibrio, il busto in avanti, avvicinare quanto è possibile il tallone al gluteo, raggiungendo il proprio limite, ad ogni respiro un po' di più. Ritornare con il piede a terra e passare poi alla prossima posizione, sempre sullo stesso lato.

Esercizio per il Piriforme

Esecuzione: riportare le mani a terra a lato del piede destro e scivolare col piede verso sinistra, cercando di tenere la caviglia sulla stessa linea del ginocchio che sporge all'esterno, mentre il piede non supera la spalla opposta. Scendere lentamente con il tronco sulla gamba piegata, fronte o guancia sinistra a terra, il braccio corrispondente alla gamba allungata (sinistra) si apre all'esterno, appoggiato al suolo, l'altro braccio portarlo piegato a 90° con la mano a terra, aiuta così a mantenere il bacino orizzontale. Mantenere per alcuni respiri rilassati, eventualmente dove c'è tensione esprimere con suono, immaginare che il respiro allunghi la parte. **Al termine eseguire l'intera sequenza dall'altro lato.**

Fulmine Rovesciato (Supta Vajra Asana)

Benefici: ha un'azione incisiva e benefica sull'assetto del bacino e in tutta la struttura vertebrale, decontrae il cuore, stira i muscoli del collo e del viso, è anti-age, stira l'albero respiratorio, migliora la respirazione, allunga la muscolatura anteriore delle cosce. Ha un effetto stimolante sull'organismo e sulla psiche.

Esecuzione: seduti sui talloni, schiena dritta, nella posizione del Fulmine, ginocchia leggermente separate, dorso dei piedi disteso a terra con gli alluci a contatto mentre i talloni sono orientati verso l'esterno.

Fase 1: appoggiare le mani dietro i glutei in linea con le spalle, contrarre i glutei in dentro e inarcare la schiena, portando il petto in avanti, se non si hanno problemi alla regione cervicale, allungare il capo indietro. Mantenere la posizione per alcuni respiri, sentendo l'apertura del petto ad ogni espiro un po' di più. Se non si riesce ad andare oltre, per ritornare nella posizione di partenza, prima avvicinare il mento al petto, poi raddrizzare il busto. Altrimenti espirando proseguire con la fase due.

Fase 2: scendere lentamente all'indietro con il busto, tenendo sempre i glutei chiusi in dentro, appoggiare a terra i gomiti e le mani sui piedi. Continuando a tenere la testa rilassata all'indietro, il bacino ruota in avanti. Se si riesce ad andare oltre proseguire con la fase tre.

Fase 3: scendere ulteriormente fino a toccare completamente terra con l'apice del capo, caricare minimamente il peso sul collo, le spalle sono basse per scaricare il peso dal collo, lo sterno è verso l'alto. Le mani a pugno, sono infilate sotto i glutei con i gomiti e avambracci a terra che fanno perno, oppure portare le braccia allungate oltre il capo. Mantenere la contrazione dei glutei, restare rilassati senza sentire dolore nel collo o nella cosce; percepire il respiro soprattutto nel torace anteriormente e lateralmente. Per risalire, sfilare le mani, se sono infilate sotto i glutei, appoggiare i gomiti, sollevare un braccio in avanti e poi l'altro, che aiuta nella spinta per riportarsi nella posizione del **Fulmine**. Compensare, portandosi nella posizione della **Foglia**.

Esercizi di mobilizzazione collo e spalle (esprimere con suono sul punto di tensione)

Orecchio - spalla: eretti, spalle in linea tra loro, inspirare e sull'espiro flettere il capo a sinistra, avvicinando l'orecchia alla spalla. Mantenere per qualche respiro, portando l'ascolto del respiro e il punto di tensione sul lato destro del collo. Inspirando riportare il capo eretto, poi ripetere dall'altro lato.

Mento - spalla: espirando ruotare il capo a sinistra, il mento è un po' rientrato, guardare oltre la spalla, come per superare un piccolo ostacolo, mantenere per alcuni respiri, ascoltando il punto di tensione sul lato destro del collo.

Rotazioni spalle: eretti, eseguire tre circonduzioni delle spalle. Inspirando il movimento delle spalle è in avanti verso l'alto, espirando: indietro e in basso. Ripetere invertendo la direzione.

Dita intrecciate dietro la schiena: le scapole si avvicinano, ruotare la palme in alto, braccia tese, mantenere la posizione cercando di sollevare verso l'alto le braccia, ad ogni inspiro un poco di più, raggiungendo il proprio limite.

Movimento ad asciugamano strizzato: eretti, piedi distanziati e paralleli, ginocchia un poco flesse, bacino e gambe ferme, la rotula allineata col terzo dito del piede, il peso del corpo sentirlo più sui bordi esterni dei piedi. Ruotare il tronco dalla vita in su, facendo una torsione della colonna, lasciando le braccia rilassate portarle una avanti e l'altra indietro come se percuotessero il corpo, sincronizzare il movimento al respiro, meglio se rumoroso (a mantice). Lo sguardo resta fermo diretto in avanti, non ruotare il capo. Eseguire alcune volte dinamico.

Scivolamenti laterali: (sul piano frontale): inspirando sollevare il gomito destro che punta in alto e flettersi lateralmente a sinistra, il peso del corpo si sposta un po' di più sul piede destro. Il corpo disegna un arco dalla testa ai piedi, la mano sinistra scende verso il basso, rilassata, l'addome è contenuto, sentire l'apertura della gabbia toracica. Espirando ritornare eretti e ripetere dall'altro lato, continuare con movimenti fluidi in sincronia con il respiro.

Eretti con i piedi a triangolo

Benefici: questa posizione ha la qualità di offrirci una notevole stabilità unita ad una estrema sensibilità all'equilibrio, riduce le tensioni e calma la mente.

Esecuzione: eretti, talloni uniti, le dita all'esterno formando un angolo dei piedi tra i 60° e 90°, ginocchia morbide e rilassate, bacino in posizione neutra, spalle sciolte, capo allineato con la colonna. Si può mantenere applicando differenti Mudra, adottando anche la respirazione Ujjayi.

Fase 1: mani unite davanti al cuore nella Mudra del Saluto agli Altri. Chiudere gli occhi e ascoltare l'equilibrio. Poi lentamente spostare le mani a sinistra e sentire come un minimo gesto cambia completamente la percezione dell'equilibrio. Ripetere a destra, poi ritornare al centro.

Fase 2: realizzare la Mudra del Cielo, unendo le punte dei medi e le altre dita intrecciate, braccia stese in alto, mani in linea con la testa. Questa Mudra aiuta a percepire un ulteriore e importante punto di riferimento: lo zenit, una continuazione della linea vertebrale a 30-40 cm. dal vertice del capo. Questo punto è molto importante per l'allineamento del capo e di tutto il corpo. Mantenere con respiro tranquillo, poi scendere lentamente con le mani e riportarle davanti al cuore. Al termine sciogliere la posizione e aprire gli occhi.

Croce su una gamba

Benefici: stabilizza il centro, migliora l'equilibrio, la concentrazione e la simmetria, mobilizza le anche.

Esecuzione: eretti, piedi paralleli, cercare un riferimento visivo, un punto fisso, sul pavimento o davanti a noi, portare il piede in appoggio con le dita leggermente all'esterno, spostare il peso del corpo sul piede destro. Incrociare la gamba sinistra sopra il ginocchio destro. Mani unite davanti al cuore nella Mudra del Saluto agli Altri. Inspirando eseguire il Gesto del Tuono (l'area sopra il pube rientra, movimento indietro e verso l'alto, questo gesto attiva l'energia dal basso verso l'alto). Si può inserire il Mula Bandha e rientrare con la pancia. Flettere un poco il ginocchio destro, mantenendo il tronco quanto possibile allineato in verticale. I gomiti sono aperti e aiutano a mantenere la stabilità. La flessione del ginocchio si ferma prima che la coscia rimanga parallela al suolo. Evitare di scendere troppo per non creare eccessiva pressione all'articolazione del ginocchio. La schiena resta diritta. Mantenere con respiro profondo e tranquillo. Espirando sciogliere la posizione e ripetere dall'altro lato.

Elefante (Gaja asana) in equilibrio su un piede

Benefici: migliora l'equilibrio, la concentrazione, distende ed allunga la colonna.

Esecuzione: eretti, piedi distanziati sulla linea dei fianchi e paralleli, flettere il ginocchio sinistro portando il tallone vicino al gluteo e restando in equilibrio sul piede destro. Afferrare con la mano sinistra la caviglia, trovare la stabilità, scendere srotolando la colonna portando la mano destra a terra davanti al piede destro, mantenere la posizione restando rilassati e ascoltare il respiro, sentendo l'espansione nel torace anche lateralmente. Risalire lentamente e ripetere dall'altro lato.

Respirazione della Fontana

Benefici: l'immagine della fontana è che l'acqua dal basso sale verso l'alto, per poi ricadere ai lati. Con questa respirazione è l'energia che dai piedi sale verso l'alto per scendere poi ai lati del corpo. Inoltre, portandosi in equilibrio sulle punte dei piedi, favorisce maggiormente l'espansione del diaframma.

Esecuzione: eretti, talloni uniti e punte all'esterno, angolo dei piedi tra i 60° e 90°. Guardare un punto fermo. Polsi incrociati, palme delle mani rivolte in alto e distanti dalla pancia circa 10 cm., per tutto il movimento delle braccia le mani mantengono questa distanza dalle spalle. Eseguire una respirazione yoga completa.

Inspiro fase addominale: salire con i polsi sino all'altezza della gola, i polsi ruotano e le palme vengono a trovarsi in avanti. Qui i talloni sono ancora al suolo.

Inspiro fase toracica e clavicolare: la respirazione si espande nelle costole e i talloni si sollevano dal suolo; le braccia continuano a salire allungandole in alto e i talloni raggiungono il punto massimo al termine dell'inspirazione.

Espiro: le braccia si aprono lateralmente, il gesto ha il massimo dell'ampiezza possibile; le braccia e i talloni scendono in sincronia con l'espriro, le mani rimangono anteriori rispetto alla linea delle spalle.

Eseguire alcune ripetizioni. Al termine restare in ascolto dell'equilibrio perfetto e della leggerezza, sentire l'aderenza dei piedi al suolo.

Posizione Sospesa

Benefici: rinforza i muscoli delle gambe, allinea e distende la muscolatura della colonna. Mentre la variante sulle punte dei piedi, migliora l'equilibrio e rafforza i piedi.

Esecuzione: eretti, piedi vicini e paralleli. Se si tiene un piccolo cuscino tra le ginocchia e si premono tra loro, da più stabilità e si tiene meglio il Mula Bandha. Braccia in alto in linea con le spalle, sentire la centratura e l'allineamento. Poi scendere prima con le braccia, srotolare la colonna, per primo scende il capo, poi il collo, il dorso, portarsi nella posizione dell'Elefante, flettere le ginocchia appoggiare le mani a terra, la pancia è a contatto con le cosce, tenendo il Mula Bandha, l'addome rientra.

Mantenendo la pancia in aderenza con le cosce, inspirando portare in avanti le braccia tese e portarsi eretti con le ginocchia flesse e le braccia in alto, mani unite o separate in linea con le spalle, a preferenza. Il bacino rimane mobile.

Variante: portarsi in equilibrio sulle punte dei piedi, percependo il movimento orizzontale, senza spostare la linea dei fianchi, anche quando si ritorna con i talloni a terra.

Al termine raddrizzarsi e passare alla posizione dell'**Elefante**, mantenere alcuni respiri. Poi portarsi nella posizione **Accucciata**: flettere le ginocchia, appoggiare le mani a terra davanti ai piedi che si portano in verticale, sentire allungare sacro e nuca per qualche respiro. Infine appoggiare le ginocchia a terra, sedersi sui talloni e portarsi nella posizione del **Fulmine**.

Treppiede (Tripada asana)

Benefici: rinforza collo, braccia e schiena, affina il senso dell'equilibrio, con l'inversione yogica per effetto della forza di gravità, l'energia vitale fluisce meglio verso i Chakra superiori, attivando molto l'energia, aumenta la forza fisica, la concentrazione, l'autostima, il vigore sessuale e di tutto il corpo.

Esecuzione: il nome è dato per i tre appoggi mentre si è in posizione (mani e testa). Da posizione del Fulmine piegarsi in avanti fissare con precisione i tre punti di appoggio, per le mani e per il capo, appoggiare il capo a terra, inizialmente anteriormente (fronte) poi sulla sommità del capo in posizione finale. Fare dei passettini in avanti finché la schiena si verticalizza, mantenere le gambe tese. Sistemare prima la gamba sinistra (la destra per i mancini), posizionando il ginocchio sul braccio e poi l'altra gamba, portare i piedi a contatto, l'angolo tra avambracci e braccia ora è a 90°, importante è trovare la verticalità della colonna. Il carico viene gran parte spostato sulle braccia. In fase statica il respiro sale verso l'ombelico, addominale. Occhi aperti per tutta la durata, fissare un punto a terra. Mantenere fino a raggiungere il proprio limite, interrompere se si sente eccessiva pressione al collo. Da questa posizione si può passare direttamente a Kapala asana.

Kapala asana (posizione sul Cranio)

Esecuzione: è una scelta di prudenza, praticarla solo se si riesce a mantenere la posizione del Treppiede per circa 5 minuti senza fatica. Da posizione del Treppiede, spingere le mani contro la terra, sentire le gambe alzarsi quasi da sole, in un primo momento portarle all'altezza intermedia, stabilizzare l'equilibrio e quando ci si sente pronti, stendere le gambe in alto tenendo i piedi uniti e sentendo l'equilibrio nell'area del bacino. Evitare di irrigidire le gambe che rimangono diritte ma morbide. e si portano stese in alto, il corpo forma una verticale. Al termine, ritornare lentamente appoggiando un piede a terra e poi l'altro, portandosi nella posizione della **Foglia**, con pugni sovrapposti, appoggiare la fronte, portando testa e cuore sulla stessa linea per riportare la circolazione naturale. Allungare le braccia tese in avanti, le mani a terra in linea con le spalle.

Scivolare con tutto il corpo in avanti, portarsi nella posizione **Prona** con le gambe un po' divaricate, le punte dei piedi rivolte all'esterno e rilassarsi per qualche respiro.

Esercizi di preparazione Arco (Dhanur asana)

Premere i talloni tra loro: prona, spalle rilassate, naso o fronte a terra, mani appoggiate a terra sotto le spalle, o sovrapposte sotto la fronte. Flettere le ginocchia e divaricarle all'esterno, talloni a contatto, piedi a martello. Espirando premere la pancia al suolo e i talloni, premono l'uno contro l'altro; si può sollevare anche un po' le ginocchia da terra, si attiva tutta la muscolatura delle gambe e dei glutei, si inserisce automaticamente il Mula Bandha, c'è retroversione del bacino. Inspirando rilassare il corpo. Ripetere alcune volte. Al termine distendere le gambe a terra e rilassarsi per qualche respiro.

Trattenere un piede con entrambe le mani: flettere la gamba sinistra, afferrare con entrambe le mani il dorso del piede e avvicinarlo al gluteo, l'altra gamba è

distesa a terra, il viso è in appoggio sulla fronte o naso, mantenere per qualche respiro. Poi ripetere dall'altro lato.

Sollevarre braccio e gamba opposta: tenendo sempre il piede sinistro ma solo con la mano destra, sollevare un poco da terra la gamba destra tesa, portare il braccio opposto (sinistro) in avanti e sollevato da terra, lo sguardo è verso la mano sollevata. Mantenere per qualche respiro.

Ripetere dall'altro lato, al termine ritornare e proseguire con la posizione dell'Arco.

Arco (Dhanur asana)

Benefici: rende elastica e potente la muscolatura di glutei e schiena. Apre bene il torace, attiva i muscoli pettorali, allunga la muscolatura anteriore delle cosce. Ha un'azione anticifotica dorsale, aumenta il fuoco gastrico, migliora le funzioni digestivi.

Esecuzione: afferrare con le mani entrambe le caviglie, portare gli alluci a leggero contatto, serve solo per la simmetria, non è obbligatorio. Espirando stringere i glutei e sollevare: capo, busto, e subito dopo le gambe. La testa è ben sollevata, con la sommità rivolta verso il soffitto, lo sguardo è alto. Il respiro va dove il corpo preme al suolo, il diaframma spinge verso terra.

Si può fare ondeggiare il corpo il movimento è indotto solo dal respiro, senza l'azione delle braccia. La presa delle mani può essere abbassata un poco verso le ginocchia.

Al termine sciogliere la posizione e compensare con la posizione della **Foglia**.

Foglia (Pranamaha Mudra)

Benefici: il nome significa "Grande Gesto del Prana", per effetto della respirazione che inconsciamente si assume stando completamente rilassati in questa posizione, l'energia del Prana penetra in profondità e si fissa nel Chakra Manipura, all'altezza dell'ombelico.

Esecuzione: seduti sui talloni, nella posizione del Fulmine, con il dorso dei piedi appoggiato a terra, gli alluci si toccano, scendere con il busto portando la pancia aderente alle cosce, la fronte a terra, le braccia ai lati delle gambe, i gomiti sono appoggiati a terra, con le palme rivolte in su oppure ci sono diverse varianti (scelta di comodità): dorso mani sul sacro o braccia distese in avanti o vicine al viso o mani o pugni sovrapposte sotto la fronte.

Lasciare andare tutto il corpo, completamente in abbandono. Mantenere la posizione con una respirazione addominale, gradualmente sempre più sottile.

Infine riportarsi nella posizione del **Fulmine**.

Kapalabhati Pranayama (il respiro che purifica il cranio)

Benefici: purifica le vie respiratorie, la fronte e tutto il corpo, rende il respiro lungo e sottile, migliora la digestione, satura di energia e vivifica tutto l'organismo, predispone la mente alla meditazione.

Esecuzione: nella posizione del Fulmine, mani sulle cosce, vicino all'inguine, gomiti all'esterno, prendere coscienza della respirazione addominale e dell'area tra stomaco e ombelico. Sollevare il mento come per guardare un oggetto posto sopra il livello degli occhi, la mandibola è morbida e lo sguardo rilassato. Eseguire il Mula Bandha e mantenerlo durante tutto l'esercizio, (si dovrebbe inserire automaticamente con il movimento). Inspirare ed espirare rapidamente, completamente, con forza e fluidità. Per la propulsione espiratoria si usa solo la muscolatura addominale, direzione indietro e verso l'alto. Il respiro è controllato anche con il movimento delle guance. Collegare il movimento delle guance al movimento dell'addome. Inspirando le guance si risucchiano, la mandibola scende e l'addome si espande. Espirando rilassare le guance, l'addome rientra dal basso verso l'alto di 45°. Ripetere per alcuni ritmi respiratori continui (minimo 10 volte, massimo 100).

Al termine, dopo una pausa a polmoni vuoti, inspirare profondamente e restare in apnea piena applicando il **Tribandha** (le tre chiusure). Contemporaneamente eseguire:

- chiusura della gola: *Jalumdhara Bandha* (significa blocco dei liquidi) il capo scende il mento si avvicina allo sterno, la gola si chiude.
- chiusura dell'addome: *Uddiyana Bandha* la pancia rientra.
- chiusura del perineo: *Mula Bandha*, consiste in una contrazione delicata, leggera e verso l'alto del pavimento pelvico.

Al termine rilassarsi nella posizione della **Foglia**.

Suono "A U M"

Seduti comodi a gambe incrociate o posizione del Fulmine, declamare il suono "A U M" (che compone il mantra OM), prima separatamente, poi completo, con una modalità di respirazione e Mudra differenti, che fanno entrare in vibrazione una specifica area del corpo, attivando al tempo stesso specifiche connessioni psichiche. Si tratta di una sinergia molto potente. Eseguire 3 o 5 ripetizioni per ogni suono. Si affinano i tre livelli del respiro: addominale, toracico e clavicolare, in combinazione con le Mudra adeguate.

Preparazione: mani sulla parte alta delle cosce gomiti aperti, in modo particolare prendere coscienza del respiro dell'area che va dai piedi alla base diaframmatica, dell'area che va dalla linea diaframmatica alle ascelle e dell'area che va dalla linea clavicolare alla testa e oltre.

Fase 1: assumere **Cin Mudra** (Gesto della Coscienza).

Conosciuto anche come “Gesto della Realizzazione”. Mani appoggiate sulla parte alta delle cosce, palme verso l’alto, le punte degli indici e medi sono in leggero contatto formando un cerchio, le altre dita stese. Favorisce la concentrazione del Prana nell’area addominale e attiva i circuiti di consapevolezza che favoriscono l’integrazione e la simpatia armonica tra soma e psiche. Espirando declamare la vocale “Aaaa...” finché c’è aria, percepire la vibrazione nell’area che va dal basso sino al diaframma. Tenere la mandibola rilassata.

Fase 2: assumere **Cin Maya Mudra** (Gesto della Coscienza del Manifesto o della Coscienza dell’illusione).

Partendo da Cin Mudra, le palme delle mani verso l’alto, portare i polpastrelli di medio, anulare e mignolo a contatto con la palma della mano. Favorisce la concentrazione del Prana dell’area toracico-costale, specie il Chakra del Cuore e affina la consapevolezza della natura reale-irreale della manifestazione. Espirando declamare “Uuuu...”, percepire la vibrazione nell’area che va dal diaframma alle ascelle, (nel petto).

Fase 3: assumere **Adi Mudra** (Gesto del Principio Universale o della Coscienza dell’Unità Primordiale).

Favorisce la concentrazione del Prana dell’area clavicolare e del capo (5°, 6°, 7° Chakra), rappresenta il finito nell’infinito. Aiuta a mantenere coscienza di sé anche in stato di totale abbandono. Portare le palme rivolte verso il basso la punta del pollice alla base del mignolo, chiudere le altre dita sopra il pollice formando i pugni e portarli sulla parte alta delle cosce. Espirando declamare: “EMmm...”; percepire la vibrazione dalla linea delle ascelle a quella della fronte.

Fase 4: assumere **Brahma Mudra** (Gesto di Brahma, anche Gesto della Coscienza Omni-pervadente).

Favorisce una profonda e naturale respirazione completa e la concentrazione del Prana nella Sushumna nadi). Da Adi Mudra portare i pugni a contatto alla base dello sterno, davanti al plesso solare; il contatto preciso è delle nocche di indice e medio; formando un cerchio con le braccia tenendo gli avambracci allineati. Espirando declamare i tre suoni: “Aaaa... Uuuu... Mmmm...” percepire le vibrazioni, ognuna nell’area di competenza. Il suono viene emesso partendo dal basso, quando la “Aaaa...” arriva al diaframma il suono si trasforma in “Uuuu...”, quando la “Uuuu...” ha raggiunto le ascelle si trasforma in “Emmm...”; l’ultima vibrazione dà la sensazione di essere senza fine.

Al termine appoggiare le mani sulle cosce, restare immobili nella posizione in stato di silenzio mentale e allineamento.

Rilassamento finale nella Posizione del Cadavere (Shava asana)

Indice 2° Sequenza di Yoga

Milza Pancreas - Stomaco

Seduti:

Automassaggio Viso – Collo – Trapezi

Supini:

Ventre Ruotato

Esercizio per interno cosce (piante dei piedi a contatto, ginocchia all'esterno)

Dondolino con mani sulle caviglie

Raccolta Gamba (avvicinare coscia alla pancia)

Stesi tirando l'alluce:

- Fase 1 Afferrare alluce e stendere gamba in alto
- Fase 2 Sollevare corpo, braccio allungato, parallelo al suolo
- Fase 3 Mani dietro il tallone avvicinare viso/gamba

Respirazione diaframmatica o addominale

Seduti:

Esercizi per piedi e caviglie:

- Circondazioni
- Intraruotare ed extraruotare
- Punte dei piedi una su e l'altra giù.

Airone: fase 1 (gamba flessa - portarsi supini)

Airone: fase 2 (distensione posteriore)

Quadrupedia:

Tigre

Sequenza:

- Posizione Equestre
- Posizione Equestre in equilibrio
- Esercizio per il Piriforme

Fulmine Rovesciato e compensare con Foglia

Eretti:

Esercizi per collo, spalle e colonna:

- Orecchia - spalla
- Mento - spalla
- Rotazioni spalle
- Dita intrecciate dietro la schiena
- Movimento asciugamano strizzato
- Scivolamenti laterali

Eretti con i piedi a Triangolo con Mudra: Saluto agli Altri e del Cielo

Croce su una Gamba

Elefante su un piede

Respirazione della Fontana

Sospesa

Elefante

Accuciata

Treppiede – kapala asana

Proni:

Esercizi di preparazione Arco :

- premere talloni
- trattenere un piede
- sollevare braccio e gamba

Arco

Foglia

Seduti:

Kapalabhati Pranayama in Fulmine

Suono A U M

Supini: Rilassamento Finale

Elemento Fuoco - Stagione Estate

Meridiani di Cuore e Intestino Tenue (C-IT)

Funzioni di Fuoco

L'elemento Fuoco ha due aspetti, denominati: Fuoco Primario o Assoluto e Fuoco Secondario o Ministro, con due meridiani ciascuno.

Sono Cuore (C) e Intestino Tenue (IT) per il primo aspetto, Ministro di Cuore (MC) e Triplice Riscaldatore (TR) per il secondo.

Il Cuore è la dimora dello Shen (Spirito-mente-coscienza) ed è paragonato dai classici cinesi all'imperatore che governa per conto del "Sovrano". Si tratta quindi del *personaggio* più importante dell'intero corpo, che ha la sua guardia del corpo, e collaboratore principale (IT) e i suoi ministri: MC e TR, che comunicano all'interno e all'esterno dell'impero le sue decisioni e gli riportano le notizie della periferia.

Cuore però deve rispondere del suo operato al "Sovrano". È quello che spetta a tutti noi quando facciamo l'esame di coscienza.

L'imperatore, o il Capo di Stato, rappresenta l'intera nazione. Ugualmente Cuore rappresenta la nostra identità, chi siamo; interpreta e sceglie ciò che è buono per noi, ciò che vogliamo *far nostro* e ciò che respingiamo. Quest'azione di filtro avviene a carico di Cuore riguardo alle esperienze dei corpi sottili (emotivo, mentale, spirituale) e di IT riguardo al piano fisico, attraverso l'assimilazione, che è la funzione principale dell'intestino tenue.

Tuttavia, poiché tutti i livelli dell'essere umano sono interconnessi, "dimmi cosa mangi e ti dirò chi sei", per esempio chi si nutre di grandi quantità di proteine animali e di cibi transgenici, avrà una identità diversa da chi è vegetariano. Questo indipendentemente dalle differenze individuali.

Lo strumento principale di collegamento tra l'Imperatore (C) e il suo Sovrano (Divinità) è la meditazione. Il termine *meditare* è spesso usato con il significato di pensare, riflettere su un problema per trovare una soluzione. Lo usiamo anche per cercare risposte a problemi interiori. Ha quindi una valenza diversa dal *riflettere* di Milza Pancreas, che assomiglia più a un'analisi. Si tratta di attività di pensiero orientata a *comprendere* il senso della situazione o del problema e a dare soluzioni dal centro. Si è orientati verso l'alto, verso le Dimensioni superiori. Queste non parlano il linguaggio umano, ma quello simbolico.

Per ricevere "ispirazione", quindi, occorre prima disporre al silenzio il chiacchierio della mente razionale, che invade lo spazio mentale più che può e nasconde lo schermo su

cui si manifestano i simboli, i suggerimenti, le “dritte” di provenienza superiore. È nel silenzio e nell’ascolto che si manifesta all’uomo la Divinità.

In effetti se pensiamo al punto in cui sono situati il Cuore e il quarto Chakra, appare chiaro che si tratta di un posto poco invidiabile, perché esattamente in mezzo alle due polarità: in alto la testa, con il pensiero lucido e freddo, in basso la pancia, con i suoi bollori istintivi e le sue voglie prorompenti.

La sfida che il cuore ha accettato è di farli convivere e convincerli a camminare insieme per andare nella direzione prescelta. Non è facile, ma questo è il suo compito: meditare continuamente, tenendo in equilibrio emozioni, sentimenti e facoltà intellettive e, dopo aver ascoltato tutti, a tutti manifestare la propria ferma volontà e determinazione. Quest’ultima è funzione soprattutto di IT, con il quale è connesso il concetto di Hara, che proprio nella zona fisica occupata dall’intestino tenue ha la sua sede energetica. Lo sviluppo di Hara è quindi lo sviluppo di questo asse preferenziale di collegamento tra IT e C (potremmo dire il braccio e la mente).

Il Cuore è sede dell’energia mentale di tipo intuitivo, chiamata *l’intelligenza del cuore*, che è collegata al cervello destro. Sempre al cervello destro è collegato un altro strumento del Cuore: l’immaginazione, grazie a cui il Cuore può prendere in considerazione nuovi scenari di realtà. Ad alcuni di essi darà il suo assenso e verranno tradotti in nuove realtà al livello stabilito.

Controllando la mente, il discernimento, la saggezza e la capacità di giudizio, il Cuore coordina le attività psichiche. Il suo strumento principale di espressione è la parola, il linguaggio, attraverso l’attività della lingua, senza cui esprimeremmo solo suoni gutturali. In MTC la punta della lingua è zona di diagnosi dello stato del cuore.

Lo squilibrio di Fuoco Primario (Cuore e Intestino Tenue) si manifesta quando si perde il senso di sé, di chi siamo, nel parlare o nel ridere troppo, o troppo poco, in persone che in gruppo prendono troppo spazio per sé o in chi non ne prende per niente, in persone che fanno mille attività, ma senza calma interiore, né equilibrio; nella balbuzie, nelle nevrosi o nervosismi, nella scarsa memoria e in tutti i casi di squilibrio psico-emotivo.

Cuore:

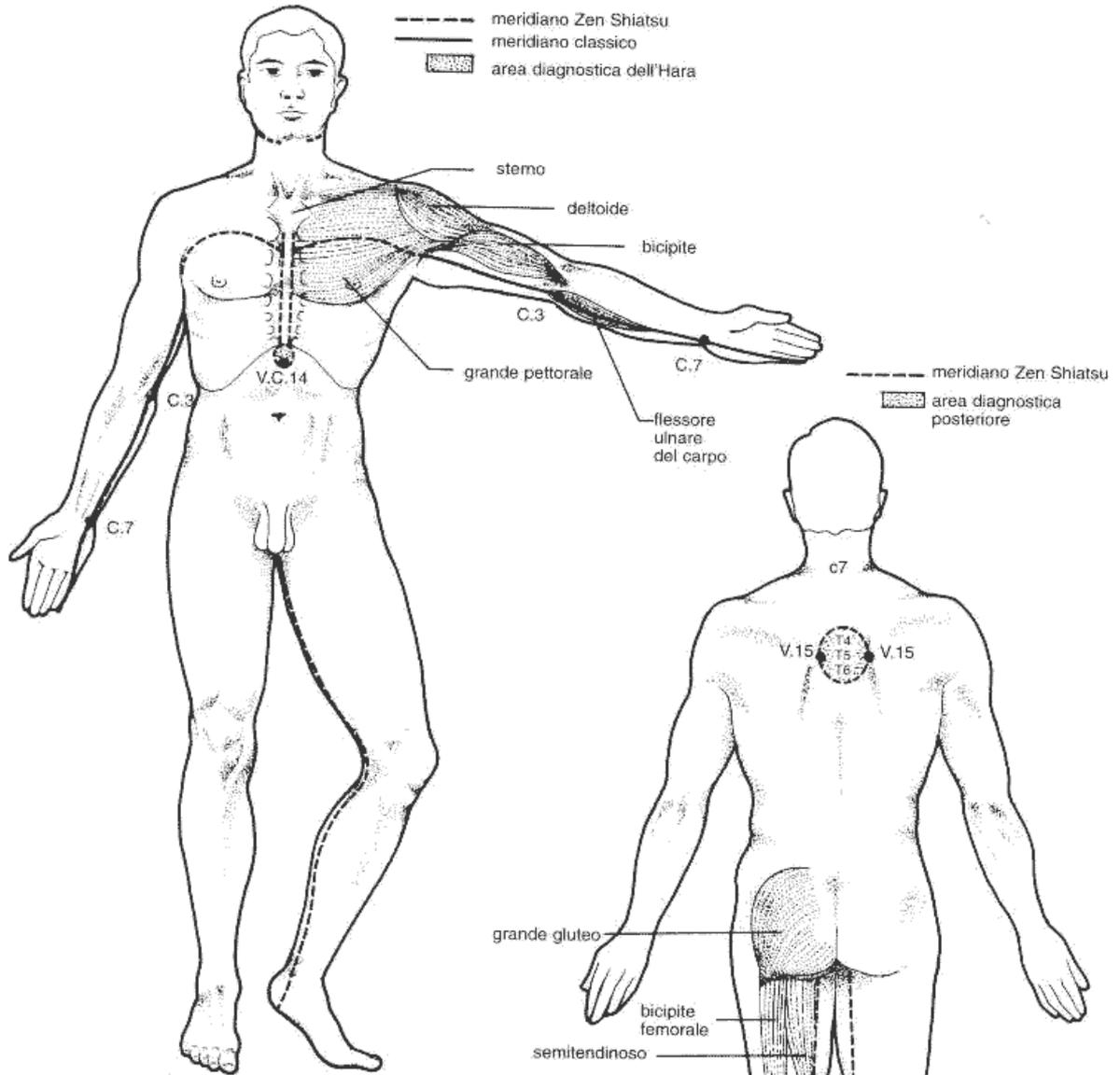


Fig. 9.2A Cuore (1): meridiano, punti, area diagnostica dell'Hara e punto Bo.

Fig. 9.2B Cuore (2): meridiano, area diagnostica posteriore e punti Yu.

Intestino Tenue:

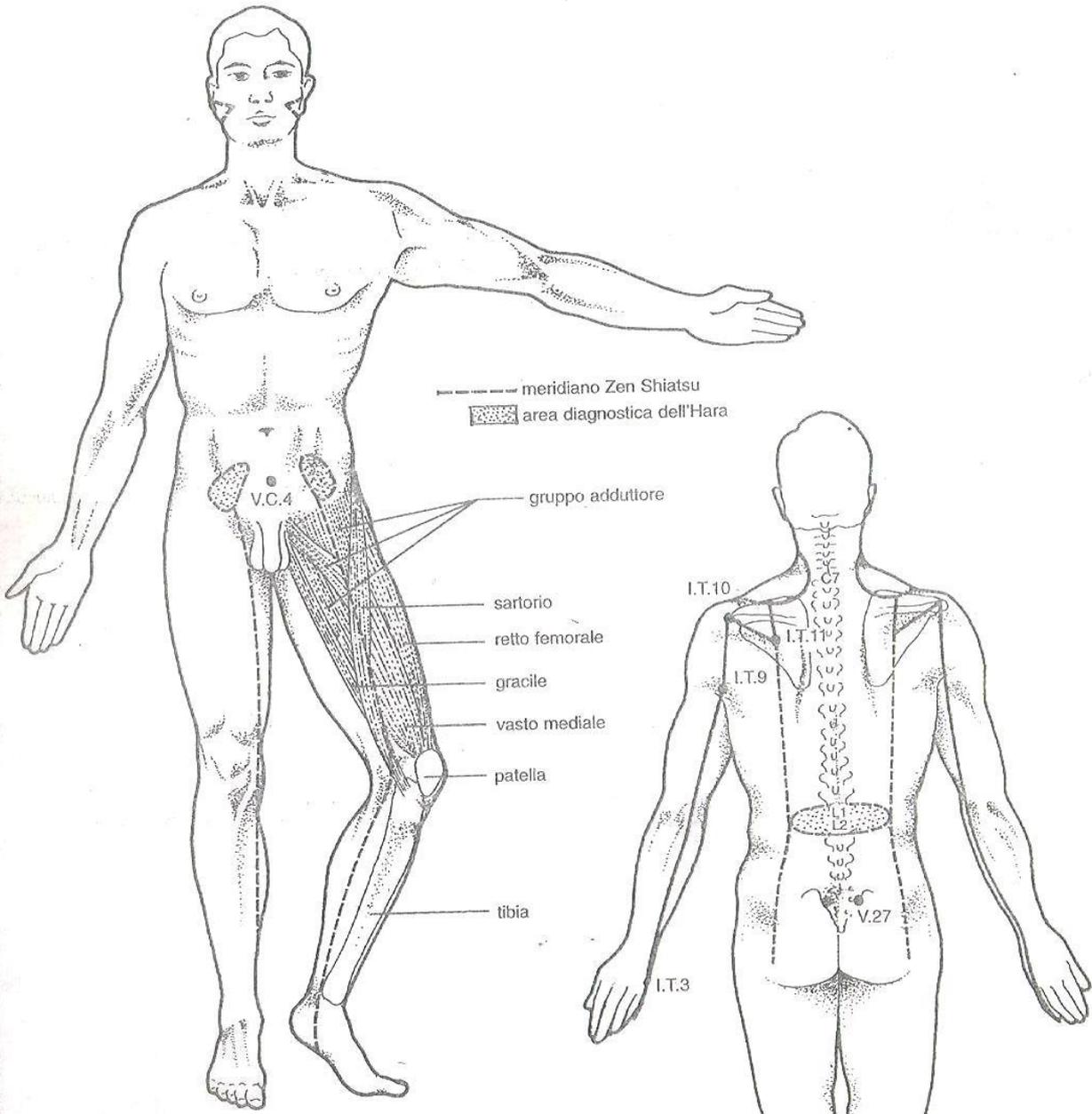


Fig. 9.7B *Intestino Tenue (2): meridiano, area diagnostica dell'Hara e punto Bo.*

Fig. 9.7C *Intestino Tenue (3): meridiano, punti, punti Yu e area diagnostica posteriore.*

Elemento Fuoco Ministro – Stagione Estate

Meridiani di Maestro del Cuore e Triplice Riscaldatore (MC – TR)

Funzioni di Fuoco Ministro

A questi due meridiani non sono collegati organi specifici, in quanto essi sono “ministri” di Cuore, quindi hanno solo funzioni.

Tutti e due hanno a che fare con la circolazione, attraverso cui veicolano non solo il sangue, ma anche umori ed emozioni, sia dal cuore che verso di esso; MC controlla il sistema delle grosse arterie e vene, il TR la circolazione periferica.

Maestro del Cuore, che in alcuni testi è chiamato anche Pericardio, ha tra i suoi compiti specifici quello di proteggere il cuore da qualsiasi tipo di attacco. Il pericardio anatomico è infatti per il cuore una sorta di cuscinetto che lo avvolge proteggendolo. Tuttavia, può diventare anche la sua prigione se le emozioni prendono il sopravvento e si perde la capacità di dominarle. L'infarto è una delle conseguenze estreme di tale situazione. Questi due meridiani riguardano la capacità di sperimentare e di vivere le emozioni, belle o brutte che siano, alle cui reazioni esterne TR contribuisce aprendo o chiudendo i capillari periferici, per manifestarle con rossore o pallore, mani calde o fredde e sudate, con eccitazione o tremori e pelle d'oca.

Nelle emozioni belle il corpo energetico si apre all'esterno, in quelle brutte si chiude e quindi le trattiene dentro di sé senza esprimerle.

La protezione di TR si esprime nel fisico, come dice il suo nome, nel mantenere il calore nel corpo grazie a tre tipi di “focolai” che producono calore: uno nel torace (attraverso la respirazione), uno nell'addome (i processi digestivi) il terzo nel bacino (l'attività sessuale).

Un altro compito importantissimo di TR si esprime attraverso il controllo sul sistema immunitario, che entra in funzione alla prima avvisaglia, come uno starnuto o quando abbiamo freddo.

Alcuni segni di squilibri di MC e TR sono il non sapersi difendere quando si dovrebbe o lo stare sempre sulla difensiva anche quando non serve, perché si teme un attacco, ipersensibilità emotiva, irrequietezza, senso di oppressione toracica, idee ossessive, ipertensione, tendenza a chiudere le mani a pugno, insonnia, o sonno agitato.

Ministro del Cuore :

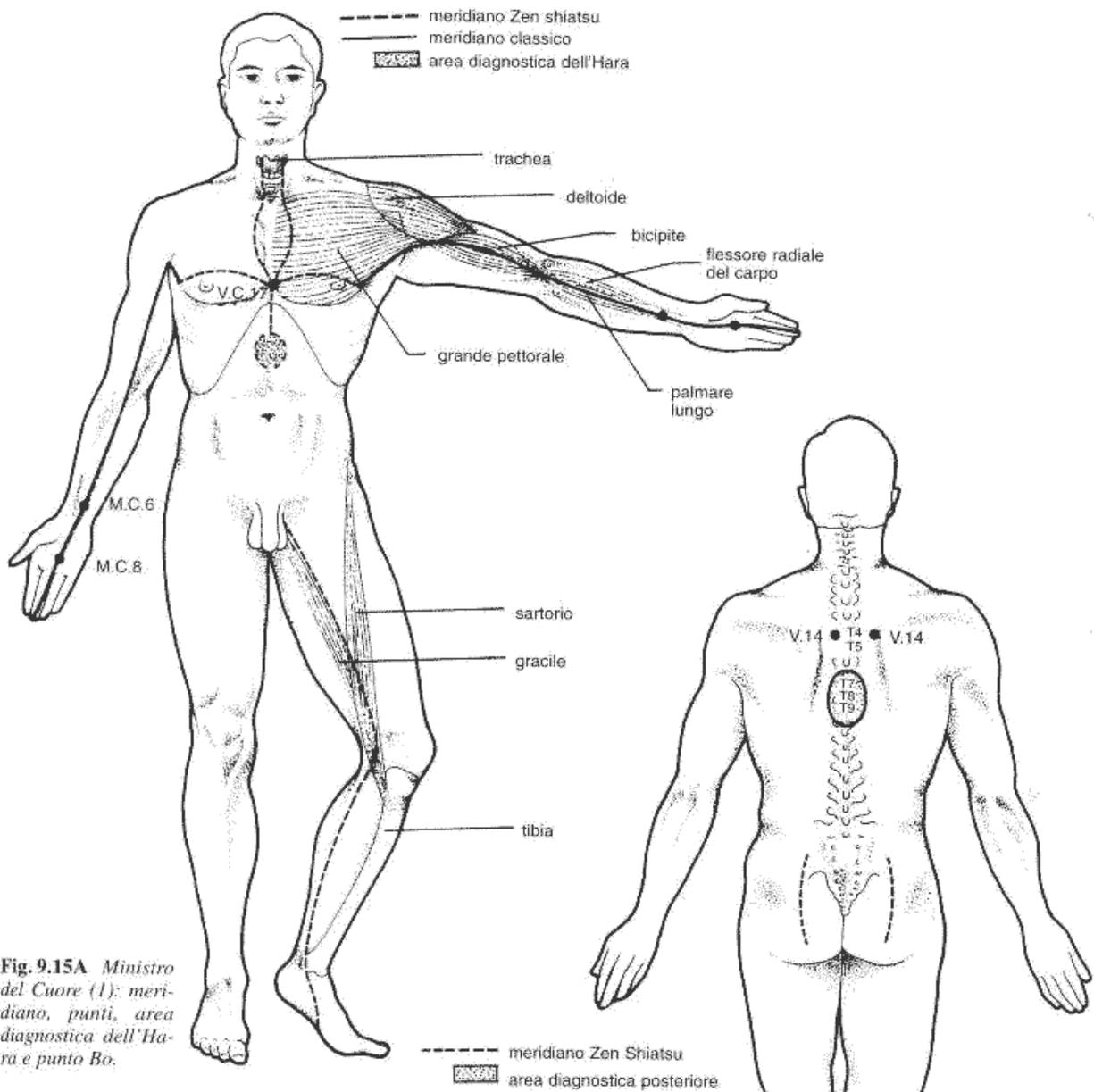


Fig. 9.15A Ministro del Cuore (1): meridiano, punti, area diagnostica dell'Hara e punto Bo.

Fig. 9.15B Ministro del Cuore (2): meridiano, area diagnostica posteriore e punti Yu.

Triplice Riscaldatore:

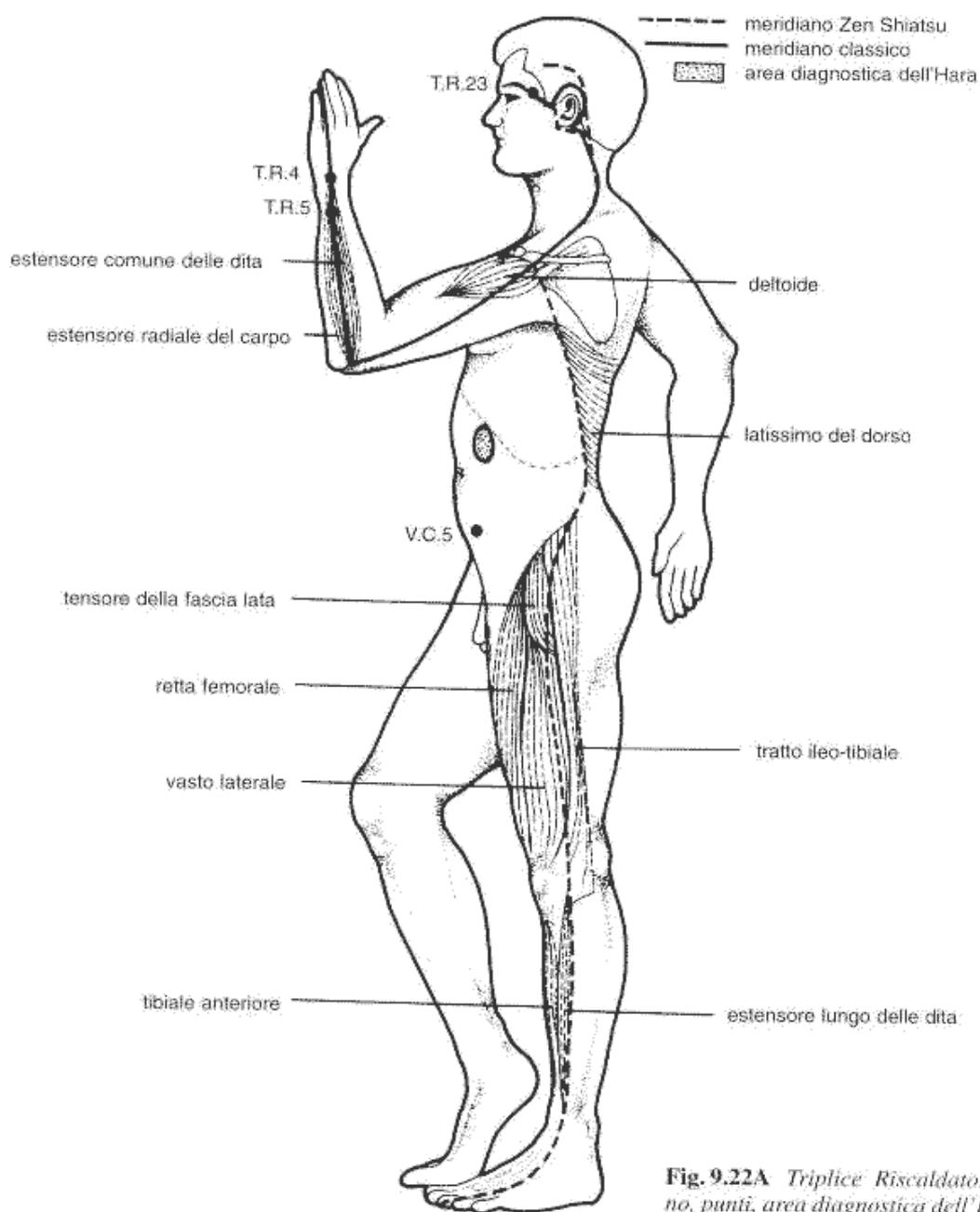


Fig. 9.22A *Triplice Riscaldatore (1): meridiano, punti, area diagnostica dell'Hara e punto Bo.*

3° Sequenza di Yoga

Cuore - Intestino Tenue

Ministro del Cuore - Triplice Riscaldatore

Esercizi per la Mandibola

Benefici: rilassa la muscolatura del viso e dà benefici all'articolazione temporo-mandibolare. Una mandibola rilassata mantiene rilassato il diaframma, mentre se è contratta (c'è chi la tiene contratta anche durante il sonno, digrignando i denti), può causare molti disturbi. Questi esercizi inducono lo sbadiglio. Ogni esercizio va ripetuto alcune volte.

Esecuzione: seduti, gambe incrociate comode, schiena diritta, spalle morbide.

- **Aprire e chiudere la bocca con movimento del capo:** seduti comodi a gambe incrociate, schiena diritta, mani sulle cosce, inspirando profondamente (il diaframma scende) aprire la bocca, la mandibola si abbassa, sollevare il capo guardando in alto. Espirando ritornare col capo diritto e chiudere la bocca. I denti non devono mai stare a contatto.

- **Spostare la mandibola a destra e sinistra:** viso e occhi rilassati, inspirando aprire la bocca, la mandibola scende e spostarla a destra, come a disegnare una virgola, espirando ritornare al centro. Continuare alcune volte, poi ripetere a sinistra. Sentire se c'è una parte più contratta.

- **Movimento di protrusione:** inspirando aprire poco la bocca e scivolare in avanti con la mandibola. Espirando ritorno.

- **Movimento semicircolare nei due sensi:** aprire la bocca, la mandibola scende, eseguire dei movimenti semicircolari restando rilassati.

Auto-massaggio orecchie



Pressione sul bordo delle orecchie

Benefici: le nostre orecchie sono una zona riflessa molto importante. Il bordo dei padiglioni auricolari è collegato all'apparato cardiocircolatorio, migliora i problemi inerenti alla circolazione sanguigna, come mani e piedi freddi, pressione alta o bassa.

Esecuzione: seduti, gambe incrociate comode, schiena diritta, spalle morbide, portare i

polpastrelli delle dita, sul bordo esterno in alto dei padiglioni auricolari, premere con una intensità piacevole e imprimere un piccolissimo movimento rotatorio, soffermarsi per quattro, cinque secondi, poi spostare le dita più in giù, sempre sul bordo delle orecchie, per trattare la parte inferiore.

Pizzicare i lobi

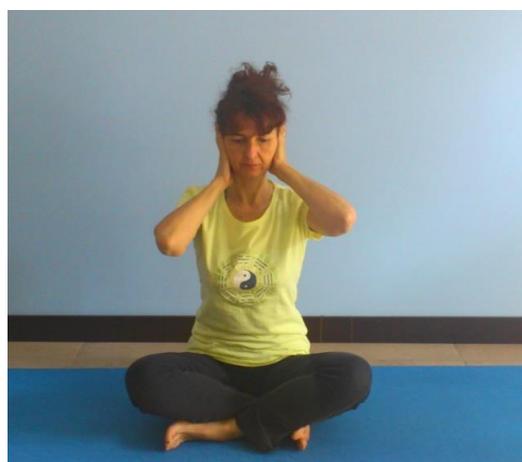
Benefici: riequilibra il metabolismo.

Esecuzione: pizzicare i lobi con pollice ed indice con una certa energia, mantenere per pochi secondi, poi rilasciare di colpo.

Stropicciare le orecchie

Benefici: va ad influire beneficamente sull'orecchio profondo, sulla coclea e sull'equilibrio.

Esecuzione: appoggiare le palme delle mani sui padiglioni auricolari ed eseguire un movimento veloce su e giù, fino a sentire le orecchie ben calde.



Vibrazione interna



Benefici: sull'orecchio profondo, sulla coclea e sull'equilibrio.

Esecuzione: introdurre il dito medio in profondità, nel condotto auricolare, fin dove arriva, senza forzature, muovere le dita su e giù facendole vibrare con un'energia piacevole, rilassando la mandibola, la mascella e la nuca. Lasciare che questa vibrazione si diffonda in tutto il cranio. Fermare il movimento e spingere ancora un po' le dita in profondità e di colpo

estrarre le dita allontanando le mani con un movimento a spirale, e appoggiarle sulle cosce.

Al termine portarsi supini, con il movimento della **Barca a Ritroso** e rilassarsi ascoltando per qualche momento la sensazione che è rimasta in noi, e lasciare che i benefici effetti si integrino in noi.

Raccolta gamba

Benefici: allunga la muscolatura dei glutei, migliora le funzioni della peristalsi intestinale, scioglie le tensioni nel bacino, mobilizza le anche.

Esecuzione: supini, gambe stese, flettere la gamba destra e

raccoglierla sull'addome, trattenerla con le dita intrecciate sotto il ginocchio, mentre la gamba sinistra rimane allungata al suolo, oppure se si sente tensione nella zona lombare, tenerla flessa con la pianta del piede appoggiata a terra. Avvicinare ad ogni espiro un po' di più la gamba all'addome. Mantenere per alcuni respiri, poi ripetere dall'altro lato.



Prana Apana

Benefici: riequilibra le energie di Prana e Apana. Riattiva la circolazione delle gambe, rinforza la muscolatura addominale bassa e trasverso.

Esecuzione: supini, braccia ai lati del corpo, gambe stese un po' divaricate tra loro, sulla linea esterna del bacino. Rilassare il corpo, sentire l'appoggio della schiena a terra, sguardo diritto, respirazione completa. Inspirando fare il Gesto del Tuono e sollevare la gamba destra con piede a martello, portarla perpendicolare al suolo, flettere il piede, con la punta in su, mantenere due secondi. La pancia rientra, si stabilizza il bacino e si attiva il pavimento pelvico. È il respiro che aiuta a far salire la gamba, l'energia Apana sale verso l'alto. Espirando distendere il piede e riportare giù la gamba tesa, cambia la polarità energetica. Ripetere alcune volte alternando le gambe e sincronizzare il movimento col respiro, il corpo è rilassato.

Mezza Barca o Vascello

Benefici: aiuta a sviluppare la percezione globale del corpo come unità psico-fisica, incrementa la concentrazione e capacità decisionale. Agisce sul sistema digestivo e ha un effetto dimagrante su cosce e pancia, rinforza i muscoli addominali, combatte il meteorismo.

Esecuzione: portarsi con un dondolino seduti, eseguire prima la Barca a ritroso, con le gambe piegate e vicine, talloni a terra, portare la fronte vicino alle ginocchia, braccia tese in avanti, parallele al suolo, inspirare, trattenere l'aria, inserendo il Gesto del Tuono e Mula Bandha, esercitando il controllo della muscolatura addominale, scivolare indietro appoggiando a terra la zona lombare, il mento è a contatto con lo sterno. Mantenere la posizione sollevando le gambe portandole oblique, tese e unite. Controllo addominale

costante, sguardo fermo, testa e piedi sono sulla stessa linea, respiro spontaneo. Al termine flettere le ginocchia, appoggiare a terra i piedi, la schiena e rilassarsi.

Torsione da supini con gambe accavallate

Benefici: rende forte ed elastica la colonna vertebrale, in modo particolare il tratto cervicale e lombare, previene lombalgie e altri disturbi dolorosi della schiena. Allunga la muscolatura delle cosce. Attiva tutta l'area addominale, agisce come equilibrante sul sistema ormonale, favorisce la circolazione energetica.

Esecuzione: supini, gambe semi-piegate, portare la gamba sinistra sulla destra, accavallandole, braccia distese a croce, oppure se non c'è difficoltà a cerchio intorno al capo. Lasciare che le gambe scendano verso destra. Il capo ruota nella direzione opposta. Mantenere restando in ascolto del respiro, profondo, calmo e completo. Esprimere con suono se c'è tensione. Al termine, ritornare nella posizione iniziale e ripetere dall'altro lato.

Dondolino

Benefici: tonifica la muscolatura della schiena e dell'addome, dà elasticità alla colonna vertebrale.

Esecuzione: raccogliere le gambe sull'addome, portare le mani sulle ginocchia, sollevare il capo e il dorso, portando il mento al petto, il quale rimane sempre fermo. Con una spinta eseguire un movimento avanti e indietro, massaggiando la colonna e tutta la schiena. Ripetere alcune volte, al termine portarsi con una spinta più forte seduti.

Ostrica (Hastapada Baddha asana)

Letteralmente significa: posizione delle mani e piedi uniti.

Benefici: aiuta a decontrarre tutta l'area dell'inguine e delle anche, spesso sede di tensioni inconsce. Porta benefici al cuore e ai reni, agli organi escretori e all'apparato genitale, ma è soprattutto un'asana di rilassamento e di interiorizzazione. La posizione delle braccia e delle gambe ci separa anche simbolicamente, da qualsiasi azione possibile e favorisce un naturale distacco della mente dagli oggetti esterni, generando calma mentale e recupero energetico.

Esecuzione: seduti, gambe a losanga, piante dei piedi a contatto, piedi distanti in modo tale che scendendo con il tronco, la fronte è appoggiata (o si avvicina) tra gli alluci e i talloni. Sistemare i glutei, sentire l'appoggio degli ischi e spingerli verso il basso, si parte con il movimento del tronco che scende diritto, solo quando si sente un po' di resistenza

portare le mani ai piedi o passarle sotto le gambe, gli avambracci appoggiarli a terra e le mani sui piedi. Scendendo fare Gesto del Tuono (si contrae e rientra leggermente l'area sopra la zona pubica) che poi viene rilasciato e abbandonare il corpo in avanti inarcando la schiena, senza forzature, lasciare agire la forza di gravità che gradualmente aprirà le articolazioni e scioglierà la muscolatura. Arrivare se si riesce ad appoggiare la fronte sui piedi, ma quello che è essenziale è il rilassamento totale. Mantenere per qualche respiro rilassati. Al termine, sollevare lentamente il busto portandolo eretto.

Vasista asana (E' il nome di un saggio indiano)

Benefici: rinforza tutto il corpo soprattutto, spalle, polsi e braccia. Lavora molto il muscolo profondo sotto la scapola.

Seduti sul fianco destro, ginocchia flesse, piede destro a martello, l'altro agganciato a quello sotto. Mano destra appoggiata a terra a 45° verso l'interno (per chi ha problemi al polso, una variante è appoggiare l'avambraccio a terra). Inspirando sollevare il corpo, il braccio sinistro è appoggiato sul fianco, oppure sollevarlo in alto teso allineato al destro. Mantenere il contenimento addominale e Mula Bandha, il respiro è toracico. Curare l'allineamento e la stabilità delle spalle. Esecuzione facilitata: prima di sollevare il corpo portare il piede sinistro al di là del ginocchio opposto appoggiandolo a terra, l'altro è sempre in posizione a martello ben agganciato al suolo. Ripetere poi sul lato sinistro.

Respirazione Si o Si

Benefici: prepara alla meditazione, rilassa collo e spalle.

Esecuzione: seduti nella posizione del Fulmine, o gambe incrociate, oppure con le piante dei piedi a contatto, lasciare scendere alla base il peso del corpo. Mani appoggiate comode sulle gambe, mandibola rilassata, spalle allineate tra loro e con i fianchi, la colonna è allungata e durante l'esecuzione rimane diritta. Coordinare il movimento del capo al respiro. Il movimento del capo coinvolge anche il resto della colonna. Respirazione completa e lenta, non fare sfuggire la mente ma focalizzarsi al respiro. Partire portando il mento vicino allo sterno, inspirando sollevare il viso, andando indietro con la testa, immaginare di avere dietro il collo una pallina e di circondarla, così non si spezza la curva cervicale e non si forza il collo, andare fin dove si riesce. Espirando scendere in avanti avvicinando il mento al petto. Sincronizzare il movimento con il respiro e anche lo sguardo, gli occhi seguono una curva che parte da terra e fa un arco, anche con occhi chiusi per le prime volte. Ripetere alcune esecuzioni. Concludere portando il mento vicino allo sterno, mantenere gli occhi chiusi con respiro sottile, percependo l'equilibrio e il rilassamento nella testa. Al termine sollevarla lentamente, sentire la sensazione di leggerezza e l'allineamento del corpo e restare con gli occhi chiusi, visualizzando una luce sopra il capo.

Gatto (Bidala o Vidala asana)

Variante: con le dita delle mani che si guardano per stirare i canali di Cuore e Ministro del Cuore.

Benefici: da flessibilità e rinforza la colonna vertebrale, essendo la colonna in orizzontale è in scarico, perciò non agisce la forza di gravità, è correttiva e si mobilizzano tutte le vertebre. Scioglie tensioni nelle spalle e nella schiena, favorisce l'apertura del pavimento pelvico ed elasticizza il diaframma.

Esecuzione: in quadrupedia, mani in linea con le spalle e ginocchia con il bacino, braccia e cosce perpendicolari al suolo.

Espirando disegnare con la schiena una curva verso l'alto, srotolando la colonna, il movimento parte dal sacro, come un'onda fino alla nuca, il basso addome rientra e il mento si avvicina allo sterno.

Inspirando il movimento parte sempre dal sacro, rilasciare gradualmente e completamente l'addome sollevando il capo, disegnando con il corpo una curva verso il basso, il sacro si avvicina alla nuca. Coordinare il movimento del corpo con il respiro che deve essere fluido. Eseguire alcune ripetizioni mantenendo una respirazione completa.

Esercizio di allungamento muscolatura corpo:

Coda Ritta: in quadrupedia, appoggiare la fronte a terra, tra le mani, allungare le braccia in avanti, aggiustare la posizione, fino a che il coccige punta al soffitto. Mantenere, ascoltando ad ogni espiro l'allungamento nelle due direzioni, dalla vita in su e dalla vita in giù. Esprimere con suono se c'è tensione.

Al termine, scivolare indietro con il bacino e sedersi sui talloni, fronte a terra, braccia ai lati del corpo, nella posizione della **Foglia**.

Inspirando srotolare la colonna e risalire con il corpo eretto nella posizione del **Fulmine**, mani sulle cosce, percepire la verticalità della colonna e il respiro tranquillo.

Esercizi di preparazione alla posizione del Cammello (Ustra asana)

Movimento braccia a Mulino a Vento: seduti in Fulmine, ginocchia un po' distanti tra loro, inspirando portarsi sulle ginocchia, sollevare in alto il braccio destro, contraendo i glutei, in sincronia scendere con il braccio destro appoggiando la mano sul tallone destro e sollevare il braccio sinistro diritto in alto, inserire il Mula Bandha, trattenere il respiro, lo sguardo è rivolto verso la mano in alto. Espirando ritornare seduti sui talloni ruotando le braccia nel senso opposto. Poi alternare. Eseguire alcune volte con movimento fluido e continuo, coordinato al respiro.

Movimento bacino: portarsi sulle ginocchia, mani dietro la schiena sulla zona lombare, eseguire un movimento dinamico del bacino: inspirando lo si porta in avanti, tenendo i glutei contratti, inserire il Mula Bandha. Se non si hanno problemi alla cervicale il mento si apre per ultimo, abbandonando indietro il capo, dopo aver esteso la colonna, mantenere le spalle basse. Espirando ritornare prima con il capo, poi con la schiena dritta nella posizione di partenza. Eseguire alcune ripetizioni, il movimento è in sinergia con il respiro.

Cammello (Ustra asana)

Benefici: irrobustisce la schiena, elasticizza e mobilizza la colonna vertebrale, stimola e apre il respiro, regolarizza le funzioni vitali

Esecuzione: dopo essersi sollevati sulle ginocchia, con dorso dei piedi a terra o variante facilitata: con dita dei piedi girate all'interno, portare le mani dietro i fianchi, con i pollici in pressione vicino alla colonna; chiudere in dentro i glutei, inserendo il Mula Bandha, inarcare delicatamente la schiena, portando il bacino in avanti, il mento al petto sino a completo inarcamento dorsale; se non si hanno problemi alla cervicale sollevare il viso e lasciare che il capo vada indietro rilassato. Mantenere con respiro tranquillo, portando l'attenzione sulla spinta del bacino e sull'area del sacro. Per ritornare, prima sollevare il capo e avvicinare il mento al petto, poi raddrizzando il corpo, le braccia si aprono lateralmente, appoggiare le mani sulle cosce e portarsi seduti nella posizione del **Fulmine**. Compensare con la posizione della **Foglia**. Passare nella posizione del **Monte Meru** e con un saltello o un passo avanti con un piede e poi l'altro, avvicinare i piedi alle mani passando nella posizione dell'**Elefante** e srotolando la colonna portarsi eretti.

Esercizio per mobilizzare e rinforzare piedi e caviglie

Movimento a barchetta su punte e talloni: eretti, piedi un poco distanti tra loro sulla linea dei fianchi e paralleli. Inspirando, spostare il peso del corpo sulla parte anteriore dei piedi, portandosi sulle punte e contemporaneamente sollevare le braccia in alto, espirando spostare il peso del corpo sui talloni e scendere con le braccia. Sentire lo spostamento del baricentro e del peso del corpo sulle piante dei piedi. Eseguire alcune volte coordinando il movimento al respiro.

Respirazione dello Sciatore

Benefici: è una respirazione a mantice. Stimola la circolazione sanguigna, migliora le funzioni del cuore, riequilibra il metabolismo, migliora la pressione bassa, fa dimagrire, dà molta energia, rinforza il corpo, tonifica e rende svegli e attivi, purifica le vie respiratorie.

Controindicazioni: per soggetti con disturbi cardiaci, dato che sollecita molto il cuore e per donne in gravidanza perché comprime l'addome.

Esecuzione: eretti, piedi paralleli in linea con il bacino, braccia in alto con le palme in avanti, sguardo alle mani. Inspirare profondamente, coinvolgendo addome e torace. Espirando flettere le ginocchia portare le braccia in basso, scendere con il corpo avvicinandolo alle cosce, le braccia vanno indietro e verso l'alto e per ultimo piegare il corpo portando il mento allo sterno. L'espiazione è decisa, completa, veloce e fluida. Sentire il suono dell'espiao per tutta la fase dell'espiazione che è sincronizzata con il movimento del corpo.

Ripetere per sette volte, restare poi per alcuni respiri con le braccia in alto, le palme delle mani che si guardano, nella posizione "Allungata verso il cielo", mette in equilibrio tutte le catene muscolari. Eseguire poi altre due volte.

Respirazione Doppia Spirale

Benefici: eseguire una respirazione yoga completa. Dato che il movimento è governato esclusivamente dallo spostamento del baricentro, con il bacino che si muove avanti e indietro ci aiuta a percepire il movimento del centro. Collega le energie del cielo e della terra con il centro. Mobilizza la colonna vertebrale.

Esecuzione: partenza eretti, con piedi separati sulla linea esterna del bacino e paralleli, braccia un po' distanti dal corpo nella forma di abbracciare una ciambella, ginocchia morbide, inspirando scendere con il corpo diritto in avanti e aprire le braccia ruotando le palme in su, espirando risalire con il corpo, contemporaneamente inarcare indietro la schiena e portare le braccia in alto incrociandole sopra il capo, le palme rivolte in alto, per ultimo la testa si rilassa andando un po' indietro lo sguardo è sulle mani, e ritornare eretti con le braccia che si aprono all'esterno e scendono ai lati del corpo, riportandole nella posizione iniziale.

Ripartire subito, con movimento fluido, continuo. Immaginare per tutto il movimento di avere in mano due tazze di brodo che non si devono rovesciare.

Variante: si può eseguire con respirazione Ujjayi e inserire il Mula Bandha in espiazione quando si porta il corpo eretto e si inarca la schiena indietro.

Esercizi per mobilizzare spalle e braccia:

Rotazione spalle: in posizione eretta, eseguire tre circonduzioni delle spalle, inspirando portarle in avanti, poi in su. Inspirando, indietro e quindi in giù, continuare per tre volte poi invertire la direzione e ripetere altre tre volte, coordinando il movimento al respiro

Tirare il mignolo

Benefici: stira il canale del Cuore, allunga la muscolatura del collo e braccio.

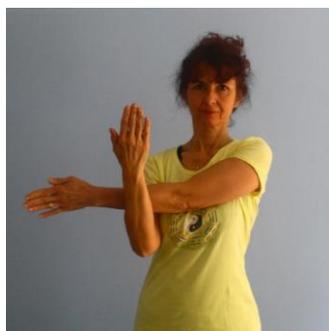
Esecuzione: eretti, portare in alto il braccio destro, flettere il gomito dietro il capo, la mano destra è sulla spalla sinistra. Afferrare con la mano sinistra l'anulare e il mignolo della mano destra, il capo si inclina in avanti portando il mento allo sterno.

Restare rilassati ascoltando il respiro e l'allungamento. Poi alternare.



Bloccare il braccio

Benefici: stira i canali energetici di Triplice Riscaldatore e Intestino Tenue, allunga e distende la muscolatura del deltoide e del braccio.



Esecuzione: portare in avanti il braccio destro teso, parallelo al suolo, spostarlo lentamente verso sinistra e agganciarlo sopra il gomito con l'avambraccio sinistro. Ad ogni espiro esercitare una piccola trazione verso il corpo con l'avambraccio sinistro, avvicinando quanto è possibile il braccio destro al petto. Mantenere per qualche respiro, al termine rilasciare con cautela. Ripetere dall'altro lato.

Su e giù le spalle: inspirando sollevare le spalle verso l'alto ed espirando lasciarle ricadere morbide, rilassate, rilasciando un sospiro. Ripetere per tre volte.

Virabhadra asana 3 (Parshva Kona asana) (Virabhadra è un nome proprio di un guerriero semidivino)

Benefici: rinforza la muscolatura delle gambe e di tutto il corpo, dà stabilità, migliora l'equilibrio.

Esecuzione: eretti, fare un passo avanti con il piede destro, braccia ai lati del corpo, spostare il peso del corpo sul piede destro, flettere il ginocchio e sollevare il piede sinistro da terra, contemporaneamente scendere con il busto e sollevare la gamba portando entrambi paralleli al suolo, la gamba in appoggio si raddrizza e le braccia sono aperte un po' indietro a volo d'angelo, cercare di portare il bacino parallelo al suolo. Il piede della gamba sollevata è inclinato verso il basso e morbido. Mantenere per alcuni respiri. Per sciogliere la posizione, flettere il ginocchio della gamba in appoggio e ritornare nella posizione di partenza. Ripetere poi dall'altro lato.

Sequenza: Virabhadra asana 1, 2 e Laterale ad Angolo

Benefici: queste tre posizioni rinforzano la muscolatura delle gambe e di tutto il corpo, danno stabilità, migliorano l'equilibrio e la forza di volontà. Allineano la colonna.

Virabhadra asana 1



Esecuzione: eretti, gambe molto divaricate, ruotare piede destro all'esterno a 90° e il sinistro a 45° verso l'interno, flettere ginocchio destro, sollevare le braccia portarle parallele al suolo, palme delle mani rivolte verso il basso, bacino frontale, allineato. Lo sguardo verso la gamba flessa.

Mantenere alcuni respiri.

Virabhadra asana 2

Esecuzione: da posizione Virabhadra 1 sollevare le braccia in alto sopra il capo, palme delle mani unite, ruotare il bacino verso la gamba flessa (destra), gomiti leggermente flessi per non bloccare il respiro. Mantenere alcuni respiri.



Laterale ad angolo (Parshva Kona asana)



Esecuzione: da posizione Virabhadra 2, abbassare le braccia, portare le mani ai lati del piede destro, eventualmente sistemare la posizione dei piedi, scivolando un po' indietro con il piede sinistro, mantenere la mano destra a terra e sollevare braccio sinistro portandolo steso in avanti, formando con il braccio, il corpo e la gamba un'unica linea obliqua.

Rientrare con il coccige, mantenere la posizione con una respirazione lunga e completa, sentire una linea d'energia dal piede alla mano sul lato in allungamento.

Al termine scivolare con il braccio sul fianco, e riportarsi dritti.

Ripetere l'intera sequenza dall'altro lato.

Esercizi per mobilizzare collo

Orecchio-spalla: spalle in linea tra loro, inspirare e sull'espriro scendere con il capo a sinistra avvicinando l'orecchia alla spalla. Mantenere per qualche respiro, portando l'ascolto sul lato destro del collo rilassandolo ad ogni espriro un po' di più. Esprimere con suono se c'è tensione. Inspirando risalire portando il capo eretto, poi ripetere dall'altro lato.

Aquila

Benefici: tonifica i muscoli di cosce e schiena, elasticizza caviglie e piedi, perfeziona l'equilibrio.

Esecuzione: eretti, piedi vicini ma non uniti, oppure piedi le ginocchia a contatto, srotolare la colonna e scendere col capo, collo, spalle e dorso, mani a terra davanti ai piedi, flettere le ginocchia, portando le cosce parallele al suolo, gambe circa ad angolo retto, appoggiare il tronco alle cosce scivolare un poco col peso sulla parte anteriore del piede, e allineare osso sacro e nuca, che tendono ad allontanarsi l'uno dall'altro, la schiena si allunga e si rilassa. Inserire il Mula Bandha. Si cerca la misura giusta, poi aprire le braccia lateralmente, tenendole tese e parallele al suolo. Mantenere per alcuni respiri, sentire lo sforzo nelle cosce. Al termine portarsi accucciati e passare alla prossima posizione.

Cigno (Hamsa asana)

Benefici: rinforza il senso d'equilibrio e tutto il corpo, in particolare le mani i polsi e le spalle, aiuta la percezione complessiva e l'integrazione psicosomatica. Rinforza l'autostima e la determinazione nelle scelte e nelle azioni. Da benefici anche per la digestione.

Esecuzione: da posizione accucciata con le mani unite davanti al cuore. Le ginocchia alte verso l'esterno sono a contatto e con una certa pressione sul lato esterno delle braccia.

Eseguire alcuni respiri profondi, poi appoggiare le mani a terra davanti ai piedi mantenendo le braccia tese, spostare il peso del corpo in avanti, portandosi sulle punte dei piedi, i gomiti si flettono e scivolando ulteriormente in avanti con il corpo le ginocchia si appoggiano sul lato posteriore delle braccia e contemporaneamente staccare i piedi da terra, gli alluci si portano a contatto tra loro. Il peso del corpo si sposta tutto sulle mani e le braccia e lo sguardo è leggermente rivolto in su.

Mantenere per qualche respiro cercando l'equilibrio.

Al termine ritornare nella posizione accucciata e rilassarsi nella posizione della **Foglia**.

Scivolare come una Canoa

Benefici: psicologicamente aiuta a mettere in relazione passato e presente e vincere alcune paure, del buio, del non poter controllare tutto, di cadere. Ci insegna anche l'arte di scivolare fra le cose, anziché affrontarle sempre di petto o evitarle e lasciare indietro il passato proiettandosi nel futuro.

Esecuzione: dalla posizione della Foglia con le braccia stese in avanti, le mani bene appoggiate a terra in linea con le spalle.

Inspirando in Ujjayi (oppure si può fare anche l'opposto cioè espirando naturalmente), scivolare con tutto il corpo in avanti, sensazione di essere tirati dalla nuca, portarsi nella posizione dei quattro punti, cioè con l'appoggio a terra solo delle dita dei piedi (girate verso l'interno), delle ginocchia, del petto e del mento, il bacino resta sollevato di poco. Espirando in Ujjayi (oppure inspirando naturalmente) spingendo con le braccia, ritornare nella posizione di partenza della Foglia. Le braccia rimangono tese, ora la sensazione è di essere tirati dalla punta del sacro. Movimento fluido, è uno scorrimento avanti e indietro come una canoa che si mette in acqua o in secco.

Ripetere alcune volte, al termine rilassarsi nella posizione prona.

Serpente Basso, Alto e in Elevazione (Bhujanga asana)

Benefici: tonifica il sistema nervoso e tutti gli organi vitali, in particolare i reni e il sistema digestivo. Rinforza il pavimento pelvico. Aiuta a regolarizzare il ciclo mestruale e a controllare numerosi disturbi legati al sistema urogenitale. Rivitalizza la colonna e rinforza la muscolatura dorsale.

Esecuzione: in posizione prona, mani ai lati del corpo circa sotto le spalle, dorso dei piedi a terra, talloni uniti, spalle basse, contrarre i glutei inserendo il Mula Bandha e inspirando premere i talloni tra loro, si attiva così una linea d'energia che sale nella parte interna delle gambe e da una spinta all'energia attivandola dal perineo fino alla nuca coinvolgendo i sette Chakra.

Sollevarlo con movimento lento il capo e il dorso; le braccia rimangono passive fino alla completa assunzione della postura, poi scaricare un poco il peso del corpo sulle braccia, non alzare troppo il capo, che resta sulla linea del dorso (per non spezzare la curva cervicale). Mantenere con lo sguardo diretto verso la fronte e con una respirazione toracica anteriore o meglio è bene far scendere il respiro nella pancia dove preme al suolo. Respiro leggero e spontaneo, sentire che lavora la muscolatura posteriore.

Serpente Alto: se la schiena ce lo permette, portare il peso sulle mani e le braccia, sollevare il corpo lentamente inarcando la colonna, i gomiti sono un po' flessi.

Serpente in Elevazione: sempre se la schiena ce lo permette, proseguire sollevando ulteriormente il corpo e inarcare ancora di più la colonna; ora le braccia sono tese, il

bacino è sollevato da terra. Spalle basse, glutei sempre contratti, mantenere la posizione con una respirazione percepita anteriormente, lo sguardo rivolto al centro della fronte.

Al termine rilasciare lentamente, dalla nuca verso i talloni e ritornare nella posizione di partenza.

Compensare scivolando indietro sedendosi sui talloni, nella posizione della **Foglia**, lasciare andare tutto il corpo, completamente in abbandono e rilassarsi.

Srotolare la colonna e salire con il capo, collo, dorso e portarsi con il busto eretto nella posizione del **Fulmine**.

Posizione del Leone (Shima asana):

Benefici: agisce direttamente sull'energia Kundalini, sul sistema nervoso, e ormonale, migliora la circolazione energetica, la capacità di concentrazione, disturbi respiratori e digestivi. Decontrae la mimica facciale e rende la mente più limpida e creativa, è efficace per il trattamento della balbuzie, della timidezza e dell'orgoglio.

Esecuzione: da posizione del Fulmine, si può incrociare le caviglie e sedersi con i talloni appoggiati ognuno sul gluteo opposto, in questo caso ripetere sui due lati. Inspirare profondamente, trattenere il respiro, immedesimarsi in un leone e tirare fuori tutta l'aggressività, irrigidire tutta la muscolatura, partendo dal basso, con il Mula Bandha, poi progressivamente contrarre l'addome, il torace, la gola, le braccia, le mani e il viso, la lingua viene sporta in fuori, verso il basso e gli occhi verso l'alto e il centro della fronte, portare le braccia tese in avanti con le dita aperte.

Espirando vocalizzare "Ahhhhh..." o altro suono spontaneo, tipo ruggito. Può durare per il solo tempo dell'espiazione o mantenerla per alcuni respiri fatti con la bocca.

Al termine rilassare i muscoli del viso, della gola e di tutto il corpo e ascoltare la risonanza che è rimasta in noi.

Aratro (Hala asana)

Benefici: distende profondamente la colonna vertebrale e tutto il corpo, tonifica il sistema nervoso, il cuore, la circolazione del sangue e gli organi digestivi, è una posizione antifatica, ottimi gli effetti sulla memoria e concentrazione.

Esecuzione: distesi supini, allineare bene il corpo, in particolare il collo e la testa, braccia ai lati del corpo, le palme delle mani rivolte verso il basso. Inspirando portare le gambe in alto nella posizione della **Squadra**, mantenere per tre respiri.

Espirando, premere le mani al suolo, salire con il corpo, portando le gambe tese sopra il viso e mantenere le gambe parallele al suolo, l'addome rientra; allontanare le spalle dalle orecchie. Mantenere per tre respiri.

Appoggiare le dita dei piedi a terra oltre il capo. In posizione, il manubrio dello sterno è a contatto con il mento, intrecciare le dita delle mani, braccia a terra ben tese. Mantenere alcuni respiri.

Variante 1: portare le braccia oltre il capo portando i piedi sulle mani, formando un circuito d'energia. Mantenere con respiro sottile, lasciare il diaframma rilassato altrimenti si avrà una sensazione di soffocamento. Sguardo rilassato o verso il centro della fronte.

Variante 2: flettere le ginocchia e lasciarle scivolare a terra portandole ai lati del capo, le braccia dietro le gambe con le dita delle mani intrecciate, oppure portare i gomiti a terra con le mani dietro la schiena. La respirazione è ancora più sottile.

Al termine riportare le braccia in avanti, e srotolare lentamente la colonna, appoggiando al suolo vertebra dopo vertebra, restare con le gambe a squadra per tre respiri, appoggiare a terra un piede e poi l'altro, distendere le gambe e rilassarsi.

Rilassamento finale in posizione del Cadavere (Shava asana)

Indice 3° Sequenza di yoga

Cuore - Intestino Tenue

Ministro del Cuore - Triplice Riscaldatore

Seduti:

Esercizi per Mandibola

Automassaggio orecchie

Supini:

Raccolta Gamba

Prana Apana (sollevare gamba tesa)

Mezza Barca o Vascello

Torsione con gambe accavallate

Dondolino

Seduti:

Ostrica

Vasista

Fulmine: Respirazione Si o Si

Quadrupedia:

Gatto con dita mani che si guardano

Esercizio di allungamento: Coda Ritta

In ginocchio:

Esercizi di preparazione al Cammello:

- movimento braccia a mulino a vento
- movimento bacino

Cammello - per compensare: Foglia

Passaggio eretti: Cane che si stira – con saltello: mani ai piedi

Eretti:

Esercizi per piedi:

- movimento a barchetta punte/talloni

Respirazione dello Sciatore

Respirazione Doppia Spirale

Esercizi per spalle e braccia:

- Circonduzioni
- Tirare il mignolo
- Bloccare il braccio, avvicinarlo al petto
- Inspiro su le spalle espiro giù

Virabhadra 3 (posizione d'equilibrio)

Sequenza:

- Virabhadra 1
- Virabhadra 2
- Laterale ad angolo

Esercizi per collo: orecchia/spalla

Aquila

Cigno

Foglia

Proni:

Scivolare come una canoa

Serpente basso, alto e in elevazione

Monte Meru (per compensare)

Foglia (riposo)

Seduti in posizione del Fulmine: Leone

Supini:

Aratro con dita intrecciate e Variante 1 e 2

Rilassamento finale

Elemento Acqua – Stagione Inverno

Meridiani di Rene e Vescica (R – V)

Funzioni di Acqua

Fuoco è correlato alla coscienza, mentre Acqua all'inconscio. Fuoco e Acqua, infatti, sono tra loro polarità Yang e Yin, insieme si completano e si compensano, anche se in natura sembra che si scontrino.

Acqua è *l'energia degli antenati*, come viene chiamata nella filosofia medica cinese, noi potremmo parlare di patrimonio genetico che abbiamo in dote dalla nascita, da cui origina la nostra costituzione. È la forza vitale di base, la spinta alla vita che ci viene dal passato, che alla nostra coscienza è nascosta, quindi in-conscia, ma con cui dobbiamo fare i conti. Riguarda anche ciò che viene dal nostro "prima", cioè le situazioni Karmiche non risolte (ri-sciolte) e che abbiamo scelto come anime di sciogliere in questa vita. Acqua ha quindi a che fare con la paura e con tutto ciò che l'amplifica (terrore, angoscia ecc.)

Mette paura ciò che non si conosce, che non si vede, come quando sentiamo di notte, in una strada deserta, dei passi alle nostre spalle; magari è un nostro amico che ci vuol raggiungere, ma, se la mente è condizionata dalle paure, invece di girarci a guardare, affrettiamo il passo già pensando a cosa fare per difenderci.

Analogamente è il dominio dell'elemento Acqua tutto ciò che la mente cosciente non controlla, quindi i sogni, l'istinto, le funzioni biologiche inconscie che mantengono gli organi in funzione.

Acqua rappresenta la *forza spirituale* che sostiene la vita, che viene dal passato e spinge impetuosamente in avanti verso il futuro, senza condizionare nella direzione, ma lasciandone la scelta alla mente cosciente, secondo il suo libero arbitrio. Infatti, il sonno ricostituisce le riserve energetiche consumate durante la giornata; nel sogno (che di solito si svolge nelle dimensioni astrali) sperimentiamo situazioni belle o brutte, incontriamo persone, andiamo "a lezione" da Maestri di Saggezza, conversiamo con la nostra Guida, viviamo situazioni che chiameremo "preveggenze"... tutto in funzione di semplificazione e di sostegno al nostro vivere conscio.

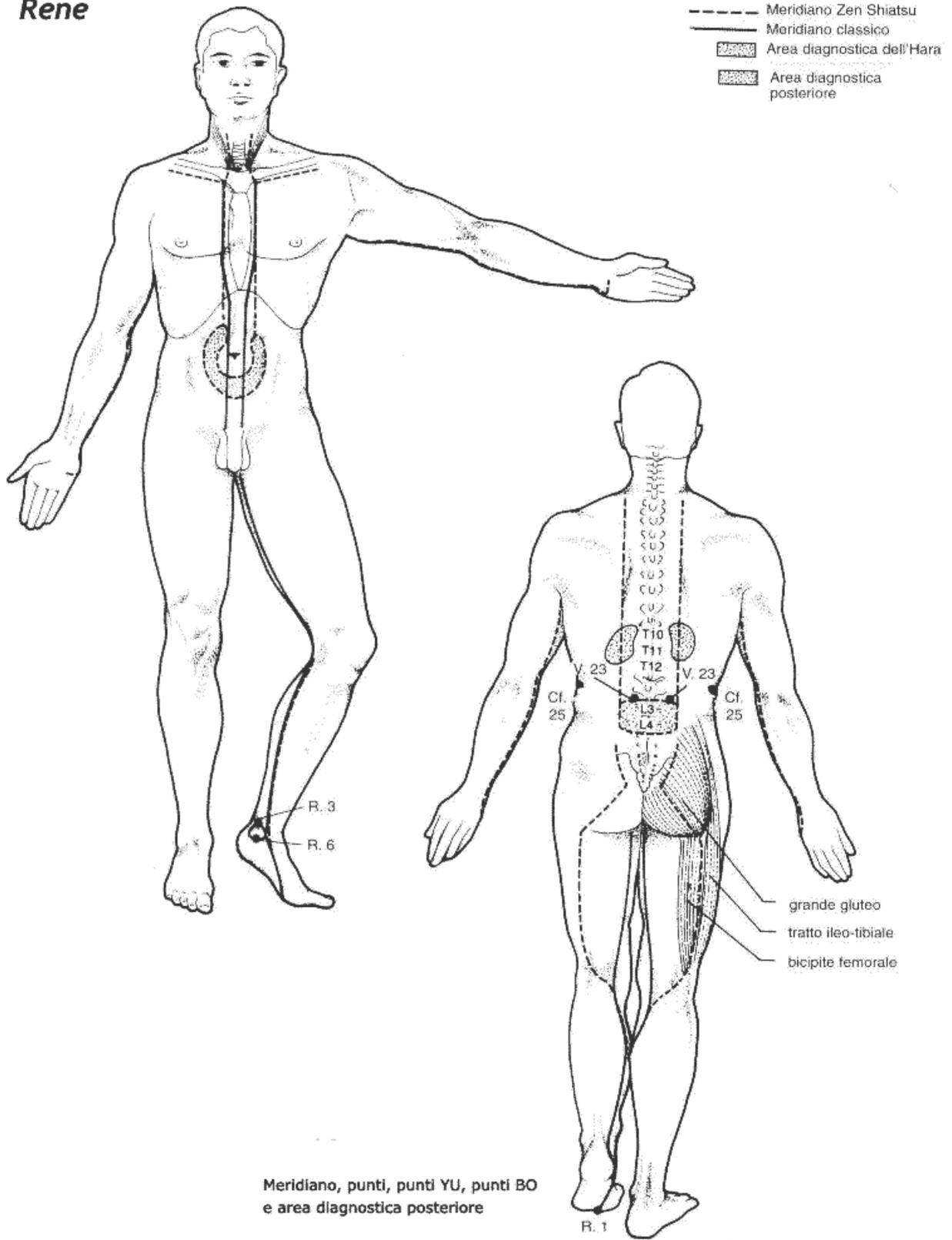
L'*istinto* è quello a cui spesso dobbiamo la nostra salvezza in situazioni difficili, in cui la decisione va presa con velocità del lampo. Le funzioni biologiche permettono alla mente conscia di non occuparsi di come muovere i muscoli per la peristalsi dello stomaco o di come far scorrere il sangue nelle vene, lasciandole tutto il tempo, così, per dirigere la vita della persona e organizzarne le funzioni superiori.

Nel corpo fisico Acqua presiede ovviamente al funzionamento e alla purificazione dell'impianto idrico del corpo, il quale è tutto un fluire di liquidi e di pensiero, contemporaneamente controlla la crescita di ciò che c'è di più duro nel corpo, le ossa, ma anche i denti e i capelli.

I meridiani di Vescica e di Rene scorrono ai lati della colonna vertebrale, che così come il midollo che contiene il cervello, è controllata da questo elemento. È come se questi meridiani la sostenessero, dandole la flessibilità e il movimento caratteristici dell'acqua: una colonna flessibile è funzionale alla vita e dispone alla fluidità del pensiero.

Sono sotto il dominio di Acqua anche tutte le ghiandole a secrezione interna e il Sistema Nervoso Autonomo. Lo squilibrio energetico dei due meridiani può essere rivelato da sintomi quali: insonnia, diminuzione dell'udito, scarso desiderio di intraprendere cose nuove, nervosismo, paura, tendenza a lamentarsi, assenza di iniziativa sessuale, pessimismo, impazienza, ossa deboli, circolazione difettosa. Molti di questi segni sono presenti nelle persone anziane, in cui l'impeto vitale, prorompente alla nascita, sta lentamente scemando come un fiume vicino allo sbocco nel mare.

Rene



Vescica urinaria

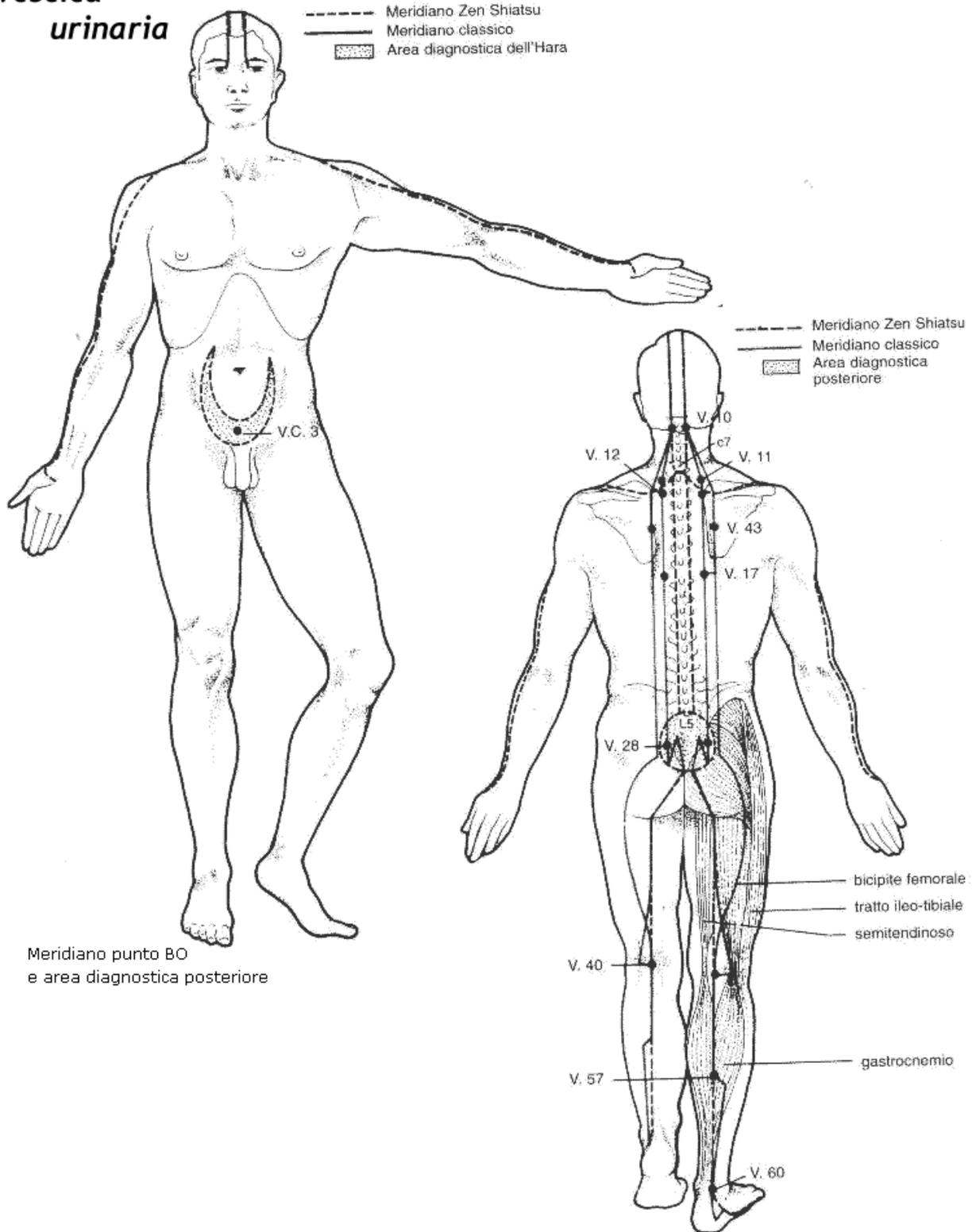


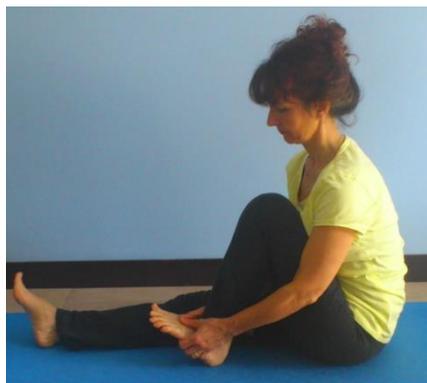
Fig. 7.10B Vescica (2): meridiano, punti, punti Yu e area diagnostica posteriore.

4° Sequenza di Yoga

Rene – Vescica Urinaria

Auto-massaggio gambe, dorso e braccia

(seguendo il percorso dell'energia dei 12 principali canali energetici).



Benefici: rivitalizza e stimola l'energia in tutto il corpo.

Massaggio piede

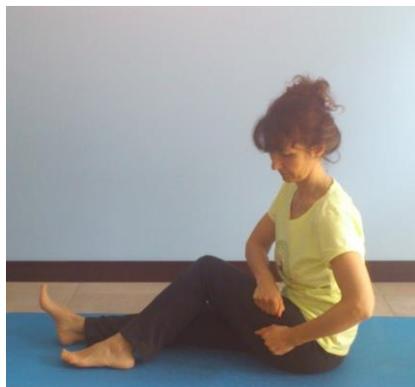
Esecuzione: seduti con le gambe allungate, flettere la gamba destra appoggiare a terra il tallone, prendere il piede tra le mani e premere con i polpastrelli delle dita sotto la pianta, distendendola e mobilizzandola. Afferrare poi le dita, tirarle allungandole e allargarle a ventaglio, sempre con un'energia piacevole.

Picchiettare interno ed esterno gamba

Esecuzione: partire da sopra il malleolo interno con i pugni morbidi e polsi rilassati, percuotere alternando i pugni, dal basso verso l'alto fino all'inguine, sempre con una intensità piacevole per tre volte, come i tre canali energetici che scorrono all'interno della gamba, seguendo tre linee immaginarie: la più esterna, la centrale e la più interna, corrispondono ai canali di Milza, Fegato e Rene.



Percuotere sempre con pugni morbidi e polsi rilassati, l'esterno della gamba, ma ora



scendere dalla coscia fino ad arrivare sopra il malleolo esterno, seguendo il movimento dell'energia, prima la linea più esterna, la centrale e poi la più interna. Corrispondono ai canali di: Stomaco, Vescica Biliare e Vescica Urinaria.

Spolverare gamba

Esecuzione: ritornare all'interno della gamba destra e con le palme delle mani partendo dal malleolo interno massaggiare come a spolverare velocemente, dal basso verso l'alto per tre volte e poi all'esterno della gamba e partire "spolverando" dall'alto verso il basso sempre tre volte. Ripetere ogni passaggio sull'altra gamba.

Percuotere i glutei

Esecuzione: gambe incrociate comode, portare il busto inclinato un po' in avanti, quanto basta per arrivare con i pugni a percuotere i glutei e risalire sulla schiena ai lati della colonna fin dove si riesce.



Massaggiare e percuotere i trapezi



Esecuzione: mano sinistra sul trapezio destro, sostenere il gomito sinistro, con la mano destra, aprire e chiudere la mano come per impastare, massaggiare e strizzare bene il trapezio per qualche istante, poi con pugno morbido, polso rilassato, picchiettare alcune volte il trapezio con una intensità piacevole

Alternare e ripetere dall'altro lato.

Picchiettare l'esterno e l'interno braccio

Esecuzione: sempre con pugno morbido e polso rilassato, incominciando dal lato esterno del braccio destro, picchiettare partendo da sopra il polso e arrivare alla spalla, seguendo le tre linee: la più esterna, la centrale e la più interna. Corrispondono ai canali di: Intestino Tenue, Triplice Riscalda-tore, Intestino Crasso.

Ruotare il braccio e proseguire sul lato interno, continuando a picchiettare da sotto l'ascella fino al polso per tre volte, seguendo il movimento dell'energia, prima la linea più esterna, la centrale e la più interna. Corrispondono ai canali di: Polmone, Maestro del Cuore, Cuore.



Spolverare il braccio: partendo massaggiando dalla parte esterna dal dorso della mano fino alla spalla per tre volte, ruotare il braccio e massaggiare la parte interna, dall'alto verso il basso fino alle dita della mano, sempre per tre volte. Ripetere il tutto su spalla e braccio sinistro. Al termine portarsi supini e rilassarsi, ascoltando che tipo di sensazione abbiamo e lasciare che i benefici effetti di questo trattamento si stabilizzino in noi.

Sequenza Bambino Felice

(Ogni fase mantenerla almeno per tre respiri)

Benefici: mobilizza e dà scioltezza alle anche e bacino, distende la regione lombare e allunga la muscolatura delle gambe.

1° Raccolta gambe: supini, raccogliere le cosce sull'addome con le mani sulle ginocchia e mantenere per alcuni respiri. L'addome è rientrato e la zona lombare ben aderente a terra.

2° Raccolta gamba destra: allungare gamba sinistra al suolo, l'altra rimane in posizione, oppure se si hanno fastidi nella zona lombare si può flettere la gamba appoggiando il piede a terra. Ad ogni espiro aumentando la trazione della gamba raccolta, avvicinandola sempre di più al petto, fino a raggiungere il proprio limite.

3° Stendere gamba in alto: afferrare l'alluce destro con la mano destra portando all'esterno il ginocchio e stendere la gamba in alto, spingere con il tallone; la spalla è rilassata e staccata da terra.

4° Gamba flessa, tenendo l'alluce, ginocchio all'esterno: tenendo sempre l'alluce, flettere la gamba destra portare il ginocchio all'esterno e avvicinarlo a terra, la pianta del piede è rivolta verso l'alto.

5° Sollevare: capo, gamba e braccio: contemporaneamente sollevare gamba sinistra da terra di circa 10-15 cm. mantenerla tesa, sollevare anche la testa, la parte alta del tronco e il braccio sinistro, che si allunga in avanti parallelo al suolo con dita delle mani unite e palmo rivolto verso l'interno. Mantenere per tre respiri.

6° Raccolta gamba: riportarsi al suolo con il corpo, gamba e braccio; ripiegare di nuovo la gamba sull'addome, traendo la coscia con le mani sotto il ginocchio.

7° Riposo supini: riportare la gamba a terra stesa e rilassarsi in posizione supina.

Ripetere l'intera sequenza dall'altro lato, poi proseguire con la prossima.

1° Raccolta gambe: raccogliere entrambe le gambe sull'addome con mani sulle ginocchia e mantenere per alcuni respiri. L'addome è rientrato e la zona lombare ben aderente a terra.

2° Afferrare gli alluci, ginocchia esterno: afferrare entrambi gli alluci con le mani, portando all'esterno le ginocchia e trarre le ginocchia verso terra, le piante dei piedi sono rivolte verso l'alto. Il bacino è a contatto col suolo. Mantenere da uno a cinque minuti.

3° Raccolta gambe: raccogliere ancora le gambe sull'addome con mani sotto le ginocchia, avvicinando le cosce, ad ogni espiro un po' di più alla pancia.

Al termine restare supini con le gambe stese e rilassarsi, per qualche respiro.

Pesce (Ardha Matsya asana)

Benefici: aiuta a regolarizzare le funzioni dell'apparato uro-genitale e della tiroide, riequilibra i ritmi di sonno-veglia. È una posizione al tempo stesso calmante ed energizzante, migliora la respirazione, il portamento e la deambulazione, rende la colonna vertebrale elastica e forte, è utile in caso di emorroidi e disturbi del ciclo mestruale. Ha una decisa azione antidepressiva.

Esecuzione: supini, braccia ai lati del corpo, gambe piegate, piedi appoggiati a terra, sollevare il bacino e portare le mani sotto i glutei, scendere con il bacino appoggiandolo sui dorsi delle mani, allungare le gambe e tenerle unite con le punte dei piedi rivolte in basso. Puntando i gomiti a terra che fanno da leva, scivolare in avanti con il corpo, inarcare la schiena, abbandonare il capo indietro.

Scivolare indietro quanto basta con il corpo, per appoggiare a terra la parte superiore del cranio, senza carico, precisamente la fontanella, che è il punto di riferimento fisico del settimo Chakra.

Nella fase di inarcamento i gomiti sono tenuti vicini tra loro, così come le scapole, per favorire l'apertura del petto e un inarcamento perfetto, le spalle tenerle basse, le dita dei piedi puntano sempre verso il basso.

Mantenere la posizione rimanendo immobili, portando l'attenzione al respiro, che funge da aiuto e supporto alla postura favorendo l'espansione del torace, e l'apertura dell'area sternale e il Plesso Solare, percependolo anche lateralmente, ampio e lento. Portare anche l'attenzione all'inarcamento, sentire lo scorrere dell'energia dal sacro verso la nuca e dalla gola alla fontanella.

Al termine sciogliere la posizione, sollevando prima il capo, portando il mento al petto, scivolare indietro col tronco appoggiando la schiena, sfilare le mani da sotto i glutei portando le braccia ai lati del corpo. Rimanere supini, rilassati per qualche respiro.

Distensione Posteriore (Paschimottana asana)

Benefici: agisce in modo particolare sulle funzioni correlate al secondo Chakra: Svadhisthana e quindi la purificazione del corpo, la regolarizzazione delle funzioni sessuali, i gonfiori addominali, i disturbi del mestruo, la riduzione della circolazione linfatica, le difficoltà nelle relazioni. È benefica anche per il fegato e la digestione, tonifica e distende la colonna vertebrale e calma la mente. Favorisce la circolazione delle energie.

Esecuzione: supini, braccia allungate oltre il capo, unire le ginocchia tra loro con forza, facendo rientrare un poco il basso addome (Gesto del Tuono), inspirando eseguire una rotazione delle braccia, portarle avanti tese, in linea con i fianchi. Trattenere per qualche istante il respiro sollevare il capo, portando il mento al petto, quindi salire con il busto sino a portarlo perpendicolare al suolo in posizione seduta, sistemare i glutei.

Fase 1: espirare, rientrare con l'addome dal basso, scendere in avanti con il corpo che assume la forma di una P, portando la sommità del capo sulle gambe. Le mani afferrano gli alluci o i piedi, i gomiti all'esterno, se possibile a contatto con il suolo. Mantenere con respiro Ujjayi, percepito posteriormente. Questa prima fase è quella energeticamente più potente. Avvertire il respiro posteriormente come a voler spingere il respiro all'interno della colonna vertebrale. La parte alta della fronte preme contro le gambe e favorisce la posizione rientrata dell'addome.

Fase 2: sollevare il tronco e allungarlo insieme al capo (trazione in doppio senso), poi avvicinare il tronco con movimento progressivo alle gambe, avvicinare prima la pancia, poi il petto, poi le spalle, portando il busto sulle cosce in completa aderenza (se si riesce), mentre la testa è verso i piedi, l'osso sacro scivola indietro. Mantenere con respiro profondo, anche qui si avverte il respiro posteriormente, ma meno, che nella fase 1, tendere all'allungamento e all'aderenza completa, con cautela e senza fretta, comunque, ognuno deve raggiungere sempre il proprio limite, senza sentire dolore.

Al termine rilasciare gradualmente e risalire con il busto diritto.

Cervo

Benefici: distende e allunga la muscolatura posteriore delle gambe e della schiena, benefici per il nervo sciatico.

Esecuzione: seduti con le gambe allungate in avanti, piedi separati alla larghezza dei fianchi, avvicinare il piede sinistro al destro; sollevare il piede destro flettere la gamba e portare il piede al di là della gamba sinistra, vicino al gluteo sinistro, il ginocchio destro è posizionato, sopra il sinistro. Respirare profondamente e premere gli ischi a terra, allungare il tronco verso l'alto, rientrare con l'addome, piegare il busto sulla gamba, cercando di arrivare con il mento oltre il ginocchio, allungarsi in avanti, dolcemente raggiungo il proprio limite. Appoggiare le mani dove arrivano sulla gamba stesa. Mantenere la posizione, e lasciare agire la forza di gravità, rilassandosi ad ogni respiro sempre di più.

Esprimere con un suono se c'è tensione. Risalire lentamente e ripetere dall'altro lato.

Sbarra orizzontale (Parigha Asana)

Benefici: distende e rinforza la muscolatura della colonna vertebrale, affina l'equilibrio e la concentrazione.

Esecuzione: portarsi in quadrupedia, con braccia e cosce perpendicolari. Inspirando stendere prima la gamba e poi il braccio opposto, sguardo a terra per rispettare la curva cervicale. Trattenere un poco il respiro, sensazione di essere tirati dal tallone e dalla punta del dito medio della mano alzata che può essere parallela o ruotata di 45° o 90°. Sentire il peso d'appoggio che ci stabilizza, il piede sollevato è rilassato, mantenere il

controllo addominale. Espirando ritornare e appoggiare prima la mano, poi il ginocchio. Ripetere dall'altro lato. Dopo una fase dinamica, mantenere la posizione in staticità per quattro o cinque respiri toracici.

Al termine rilassarsi nella posizione del **Fulmine**.

Respirazione Spolverando le Spalle

Benefici: rilassa, elasticizza, ricrea equilibrio nel movimento e ci si trova centrati con la mente in pace e tranquilla. Toglie i pesi dalle spalle, porta in luce i pesi del passato e libera l'energia bloccata, migliora la respirazione.

Esecuzione: praticare una respirazione yoga completa, il respiro sale dal basso verso l'alto e si apre lateralmente, il movimento delle mani indica il livello del respiro.

Eretti, piedi separati e paralleli sulla linea esterna del bacino, braccia ai lati del corpo.

Inspirando aprire le braccia con movimento ampio, le braccia sono posizionate leggermente più in avanti della linea delle spalle. sino a portarle in alto. Aprendo le braccia di lato sentire anche l'espansione del respiro laterale.

L'**apnea** inizia quando le braccia sono sopra la testa, scendere con il capo in avanti, il mento si avvicina allo sterno, le mani si incrociano dietro la nuca, le dita sfiorano le spalle come a levare tensione, "mi libero", questo è un gesto psichico, è la sensazione netta di levare la polvere, che è metafora di tensione, di problemi, di carico sulle spalle.

Espirando le braccia scivolano in avanti, i gomiti flessi si avvicinano al petto, le mani sono ancora sulle spalle, poi mantenendo i gomiti in aderenza al torace, le braccia scendono in avanti diritte, con le palme rivolte in su, si muovono come senza peso, il loro movimento viene guidato dal respiro; avere la sensazione che il respiro fa muovere le braccia. Mentre le braccia scendono la testa si raddrizza, gli occhi seguono una linea verticale, dal basso verso l'alto. L'espriro è lento e particolarmente soffice. Quando le braccia sono ai lati del corpo l'espiazione è terminata.

Continuare con movimenti fluidi in sinergia con il respiro, portare l'attenzione anche al baricentro, se si ha la tendenza a stare in avanti, tenere i piedi un po' convergenti.

Potente (Utkata asana)

Benefici: rinforza i delicati muscoli dell'arco plantare, le caviglie e le ginocchia, migliora l'equilibrio e la capacità di attenzione, riposa le gambe e favorisce la circolazione del sangue lavora sulla coxofemorale, da potenza.

Esecuzione: eretti, mani ai fianchi, piedi uniti ai talloni, formando un angolo di 90°, inspirare ed espirando, scendere flettendo le ginocchia e immaginare che spingano qualcosa, le braccia si aprono all'esterno sulla linea delle gambe con le palme delle

mani rivolte in su, sedersi sui talloni. Inspirando risalire nella posizione di partenza, eseguire tre ripetizioni dinamiche.

Fase statica: scendere come sopra, sedendosi sui talloni, mantenere la posizione con le cosce parallele al suolo, bacino in linea con la colonna, sguardo fermo ma senza tensione, portare le mani unite davanti al cuore. Mantenere con Mula Bandha, il respiro è profondo.

Per risalire, inspirando, riportare le mani ai fianchi, con i gomiti allineati tra loro e appena oltre la linea dei fianchi, i talloni si uniscono e premono l'uno contro l'altro, con forza moderata ma sensibile, riportarsi eretti, restare con i piedi a triangolo e passare alla prossima posizione.

Inchino

Benefici: tonifica i muscoli della schiena e delle gambe, allinea e allunga la colonna vertebrale, elasticizza le articolazioni di spalle e caviglie, mobilizza il bacino e scapole, allunga la muscolatura posteriore delle gambe.

Esecuzione: eretti, piedi a triangolo, uniti ai talloni, formando un angolo tra i 60 e 90°, la mano destra afferra il polso sinistro, il piede sinistro fa un passo avanti sulla linea del terzo dito.

Inspirare ed espirando flettere il ginocchio destro, il corpo scende frontale, poi ruotarlo dal giro vita in su e avvicinarlo alla gamba stesa, contemporaneamente sollevare la punta del piede sinistro. Il bacino non si muove, la direzione della testa è verso il piede.

Mantenere la posizione statica per alcuni respiri, ascoltando il baricentro e l'allungamento. Inspirando risalire e alternare lato.

Inarcamento dorsale da eretti

Benefici: elasticizza tutta la colonna, rinforzandola, mobilizza il bacino.

Esecuzione: eretti, piedi separati sulla linea esterna del bacino, ginocchia morbide. Punto fermo è il baricentro che ha sempre funzione di guida e si muove per primo, garantendo così un equilibrio perfetto. La testa allineata e il mento forzato un poco in avanti, verso lo sterno. Appoggiare le mani sul coccige e cercare di sentire la parte bassa del bacino, oppure le palme delle mani dietro la schiena sulla zona lombare, con i pollici dietro la 5° vertebra lombare, la pressione dei pollici verso il basso aiuta a portare il sacro in avanti.

Contraendo i glutei in dentro e in su (inserendo anche Mula Bandha), inspirando spingere il sacro in avanti, il diaframma scende, inarcare la schiena all'indietro il peso del corpo si sposta sulla parte anteriore dei piedi, gli alluci premono al suolo, la

posizione del mento resta ferma, gli occhi guardano avanti, solo nella fase finale se non si hanno problemi nel tratto cervicale, il mento si allontana dal petto, si può trattenere l'aria.

Espirando, prima sollevare il capo, riportando il mento al petto e ritornare alla posizione di partenza, oppure scendere in avanti con il busto portandolo parallelo al suolo. Eseguire alcune volte coordinando il movimento al respiro.

Saluto al sole (Surya Namaskar)

Esistono alcune versioni, questa descritta è di Riscichesh, quello che Shivananda ha insegnato al mondo con piccole variazioni. Il sole e la luna sono i simboli dello Hata Yoga e rappresentano la polarità energetica in ogni sua forma, lo yin e lo yang, sia nel cosmo che nell'uomo.

A questi simboli fondamentali sono dedicati due bellissime sequenze di ritmo: il Saluto al Sole e Il Saluto alla Luna, in cui si integrano movimento, respirazione ed energia mentale, agendo in completa sinergia.

Benefici: tonifica e rinforza tutto il corpo, portando ad un riequilibrio psico-fisico generale.

Esecuzione - minimo due ripetizioni.

- In posizione eretti, mani unite solo per le punta delle dita all'altezza del cuore, piedi vicini e paralleli, inspiro: aprire le palme mantenendo il contatto dei polpastrelli, espiro ritorno.
- Inspiro: portare le mani in alto inarcando la schiena, glutei stretti, bacino in avanti per ultimo si srotola il tratto cervicale.
- Espiro: raddrizzare il corpo e piegarsi in avanti posizione Intensa o Pinza, dita delle mani ai lati delle dita dei piedi.
- Inspiro, passo indietro gamba destra, posizione Equestre.
- Espiro/inspiro o trattenere: passo indietro gamba sinistra, posizione Monte Meru
- Espiro: scendere nella posizione Quattro punti.
- Inspiro: Serpente alto.
- Espiro: ritornare in Monte Meru.
- Inspiro: passo avanti con il piede destro, posizione Equestre.
- Espiro: piede sinistro vicino al destro, posizione Intensa o Pinza.
- Inspiro: portarsi verticali, braccia in alto che si aprono, inarcarsi indietro.
- Espiro: raddrizzare il corpo scendere con le mani unite davanti al cuore.

Ripetere la sequenza portando indietro e in avanti la gamba sinistra.

Triangolo Frontale (Trikona asana)

Benefici: allinea, e rinforza la colonna vertebrale, prevenendo e anche curando numerosi disturbi dei dischi, infiammazioni del nervo sciatico, si tonificano e si distende la muscolatura che sostiene la colonna e i muscoli di cosce, gambe e glutei.

Esecuzione: eretti gambe molto separate (la misura giusta si ottiene portando le braccia aperte parallele al suolo, la linea dei gomiti risulta perpendicolare alla linea dei malleoli interni), piedi paralleli, gambe diritte. Inspirando sollevare le braccia aprendole lateralmente, con le palme delle mani rivolte in basso e parallele al suolo.

Espirando, scendere in avanti con il busto, ruotando sulla linea mediana dei fianchi, il baricentro arretra e portarlo parallelo al suolo (nella rotazione le spalle non si muovono). Portare la mano destra a terra al centro tra i piedi, braccio sinistro in alto allineato al destro, leggermente obliquo, per non forzare la spalla.

Mantenere la posizione ascoltando il respiro nel torace e lateralmente dal lato dove il braccio è alzato. Inspirando risalire e ripetere ora appoggiando la mano sinistra a terra.

Estesa tra i piedi (Prasarita Pada Uttana asana)

Benefici: come nella posizione dell'Elefante, garantisce un forte afflusso di sangue e di energia agli organi della testa, rinforza le gambe e rende le anche flessibili, migliora le funzioni di cuore, polmoni, stomaco e organi pelvici.

Esecuzione: eretti, gambe molto divaricate, piedi un po' convergenti all'interno, mani ai fianchi, tendere bene le gambe, rientrare con il basso addome, espirando flettersi in avanti, portando il corpo parallelo al suolo, mantenere per tre respiri. Portare le mani a terra al centro tra i piedi o agganciate alle caviglie sia dall'interno che dall'esterno. Lentamente, scendere ulteriormente fino ad arrivare con la sommità del capo a contatto con il suolo, senza carico. Mantenere il collo in scarico, senza tensione. Respiro tranquillo, muscoli del viso rilassati, si può inserire il Mula Bandha.

Per risalire tendere le gambe, portare le mani ai fianchi e il busto parallelo al suolo, oppure con le mani a terra al centro tra i piedi, avvicinare i piedi con dei passettini. Mantenere una fase di decompressione (testa-cuore sulla stessa linea) per alcuni respiri. Al termine, sollevare il busto e riportarsi eretti, avvicinando le gambe.

Elefante (Gaja asana)

Benefici: posizione antitensione e antifatica, calma i pensieri e l'agitazione, da beneficio a tutti gli organi vitali, riposa il cuore, tonifica il cervello e tutti gli organi della testa, distende ed allunga la colonna vertebrale, mobilita le articolazioni delle caviglie e piedi, rinforza l'arcata plantare.

Esecuzione: eretti, piedi paralleli, sulla linea esterna del bacino, espirando scendere lentamente, prima il capo, il mento si avvicina allo sterno, srotolare la colonna fino ad arrivare con le mani a terra davanti ai piedi.

Variante su punte e talloni: oltre i benefici della posizione dell'Elefante, migliora l'elasticità e rinforza le caviglie e i muscoli delle gambe, mobilizza le articolazioni dei piedi. Sollevare i talloni spostando il peso del corpo sulle punte dei piedi e mantenere per tre respiri, poi scendere coi talloni e sollevare le dita spostando il peso del corpo sui talloni e mantenere per tre respiri.

Ritornare con i piedi appoggiati a terra, mantenere la posizione dell'Elefante per qualche respiro, restando rilassati e ascoltare il respiro nella pancia e nel torace.

Passare poi alla posizione **Accucciata**, flettere le ginocchia portarsi sulle punte dei piedi, in verticale, il mento vicino al petto, sentire allungare sacro e nuca. Scivolare con le mani in avanti appoggiare le ginocchia, distendere il dorso dei piedi a terra, sedersi sui talloni, portare il petto alle cosce, le braccia allungate in avanti, le mani al suolo in linea con le spalle, nella posizione della **Foglia**.

Infine, scivolare con tutto il corpo in avanti, portarsi nella posizione **prona** e restare comodi e rilassarsi per qualche respiro.

Locusta (Salabha asana)

Benefici: è una postura energeticamente molto potente, attiva l'energia e la fa muovere verso l'alto, ma per questo è necessario che i talloni rimangano premuti. Attiva i reni, la depurazione dell'organismo e la digestione, decongestiona l'area pelvica, rinforza la schiena e la volontà, riequilibra molti disturbi della sfera relazionale e sessuale, riduce il grasso in eccesso e aumenta la forza fisica.

Esecuzione alcune varianti:

Gamba tesa sollevata: supini, gambe in linea con le anche, dorso dei piedi appoggiato a terra, mento o fronte a terra, braccia ai lati del corpo con le palme delle mani sul pavimento, bacino bene a contatto col suolo. Inspirando, sollevare la gamba destra tesa, ed espirando spostarla leggermente a sinistra, mantenere alcuni respiri, poi alternare.

Gamba appoggiata sul piede opposto: mento a terra, palme delle mani sul pavimento vicino al corpo, bacino bene a contatto col suolo, flettere la gamba sinistra, la pianta del piede rivolta in alto, inspirando sollevare la gamba destra tesa e appoggiarla sulla pianta del piede sinistro, mantenere per qualche respiro, poi alternare.

Sollevare testa, torace e gambe: mento a terra, palme delle mani sul pavimento o appoggiate sui lati del corpo, gambe stese e unite, i talloni e le ginocchia premono tra

loro leggermente, si contrae così spontaneamente il pavimento pelvico, attivando l'energia dal basso verso l'alto.

Espirando sollevare contemporaneamente le gambe tese, il petto e il capo, le braccia tese sollevarle un poco da terra. Cercando di portare talloni e nuca sulla stessa linea, il tratto cervicale è allineato con la colonna, il viso è rivolto in basso, spalle basse, lo sguardo è rivolto al centro della fronte. Sentire di essere in trazione leggera dai talloni e dalla testa, posteriormente. Il respiro è diretto nell'addome dove preme al suolo. Mantenere alcuni respiri.

Variante posizione mani: se si sente un sovraccarico nella regione lombare:

- palme delle mani sotto le cosce, vicino all'inguine, oppure:
- mani a terra sotto le spalle, oppure:
- mani sovrapposte sotto la fronte, appoggiando la fronte o il mento sul dorso della mano.

Al termine riportarsi in posizione prona con una decontrazione fluida e progressiva, controllando il movimento sino all'ultimo. Compensare con la posizione della **Foglia**, scivolare indietro sedendosi sui talloni il petto alle cosce. Portarsi poi nella posizione del **Fulmine**, sedersi sui talloni portando la schiena eretta, mani all'inguine e percepire la verticalità della colonna con respiro calmo e profondo.

Torsione Spinale semplice

Benefici: rende forte ed elastica la colonna vertebrale, in modo particolare il tratto cervicale e lombare, previene lombalgie e altri disturbi dolorosi della schiena. Attiva tutta l'area addominale agendo in modo particolare su colon, fegato, reni. In generale aiuta a regolare le funzioni di assimilazione ed escrezione, agisce come equilibrante sul sistema ormonale, favorisce la circolazione energetica. Allunga la muscolatura delle cosce.

Esecuzione: seduti, gambe stese e separate sulla linea esterna dei fianchi. Rotazione, prima a destra, poi a sinistra, per rispettare il movimento della peristalsi intestinale. Flettere la gamba destra, piede a terra, abbracciarla con entrambe le braccia, sentire gli ischi bene a contatto con il suolo, allungare la colonna verso l'alto, mantenere per alcuni respiri anche Ujjayi, rilassando l'addome.

E' possibile fermare la gamba destra con il braccio sinistro in vari modi: passandolo davanti alla gamba piegata e agganciarsi al piede o alla caviglia, oppure abbracciare la gamba avvicinandola al corpo. Portare la mano destra a terra dietro il gluteo destro con le dita rivolte verso il gluteo o in fuori, la mano è posta in modo da non comprimere la spalla o lasciarla alzata, in ogni caso non deve inibire la respirazione. Ruotare con il busto e il capo lentamente ad ogni espiro, fino ad arrivare al proprio limite. La testa è rivolta indietro, poi può essere portata frontale o ruotata in avanti. Questi passaggi incrementano la torsione e il rientro a livello diaframmatico, quindi avviene una

maggior spremitura sugli organi di Milza e Fegato. La pressione verso il basso degli ischi e la conseguente spinta verso l'alto è costante per tutta la fase statica. Mantenere per qualche respiro e poi sciogliere la posizione lentamente. Ripetere dall'altro lato.

Matsyendra asana

Benefici: stessi benefici della posizione precedente.

Esecuzione: seduti, gambe separate della larghezza dei fianchi, spostare la gamba sinistra vicino alla destra, flettere la gamba destra, portando il piede a terra al di là del ginocchio sinistro, flettere la gamba sinistra portando il piede sinistro vicino al gluteo destro. Mani su ginocchio destro, avvicinare la coscia alla pancia, spingere con gli ischi al suolo allungando bene la colonna verso l'alto. Passare poi il braccio sinistro al di là della gamba destra, la mano sinistra si aggancia alla caviglia. La mano destra appoggiata a terra sotto la spalla. Ruotare sulla linea dei fianchi da sinistra verso destra, facendo rientrare l'addome. È possibile, per intensificare la torsione, infilare la mano sinistra sotto la gamba destra il braccio destro portarlo appoggiato dietro la schiena e intrecciare le dita delle mani. La testa ruota indietro, poi in seconda fase può essere portata frontale o ruotata in avanti. Mantenere costante la pressione degli ischi verso il basso e la conseguente spinta della colonna verso l'alto. Si possono chiudere gli occhi dirigendo lo sguardo verso il centro della fronte con respiro molto sottile e quasi impercettibile cercando di realizzare una totale immobilità, limitando oltre ai movimenti del corpo anche quelli del pensiero, alla ricerca di una sospensione quasi totale. Al termine sciogliere le mani, aprire gli occhi e ruotare molto lentamente il busto, sciogliere le gambe e alternare.

Respirazione Sonora – (Ujjayi Pranayama)

Benefici: la caratteristica di questa respirazione è che la glottide resta parzialmente chiusa, quando si inspira e si espira, emettendo così un suono. Questo tipo di chiusura altera l'intensità della pressione tra l'aria esterna e interna, rappresenta il mondo fuori e dentro. Ci rende più coscienti dell'atto respiratorio. Attiva l'energia è efficace in caso di asma, quando i bronchi non si dilatano, ci aiuta a far entrare l'aria nei polmoni più facilmente. Se c'è catarro fa tossire, è espettorante; calma e al tempo stesso stimola e dà forza. Espande lateralmente la gabbia toracica portando vantaggio alla colonna vertebrale, aprendo bene la gabbia toracica favorisce la circolazione sanguigna e problemi di ristagno dei liquidi. Per le donne in gravidanza nei primi mesi aiuta nella nausea e dopo i sei, sette mesi, per tachicardia e affanno, inoltre migliora il respiro quando la pancia è grossa e il diaframma non ha facilità di movimento. Può essere eseguita da seduti, supini, eretti e persino camminando, o in diverse asana.

Esecuzione: seduti nella posizione del Fulmine o se si preferisce a gambe incrociate, prima di iniziare, fare Gesto del Tuono (parte bassa sotto l'ombelico rientra), si attiva

spontaneamente il Mula Bandha. **Inspirando**, con glottide parzialmente chiusa, sentire un fruscio nella gola, la percezione del movimento del diaframma è rovesciata rispetto alla respirazione normale, rientra l'addome e si espande il torace, restare in **apnea** piena breve, **espirando** con fruscio il torace si sgonfia e la pancia ritorna rilassata. Continuare per due, tre minuti. Al termine portarsi supini e rilassarsi.

Candela (Uttana Sarvanga asana)

Benefici: aiuta a mantenere in salute il diaframma e tutti gli organi addominali, favorisce una naturale regolazione del peso, decongestiona le gambe, l'inguine e l'addome, previene vene varicose ed emorroidi, favorisce la purificazione del corpo e la regolarizzazione delle funzioni escretive. La particolare pressione che si viene a creare nel collo e nella parte alta del petto agisce in senso normalizzante sulla tiroide. Incrementa la memoria e la capacità di concentrazione, chiarezza di idee, maggiore vitalità e resistenza agli opposti, l'autocontrollo e la consapevolezza, contrasta gli stati depressivi.

Esecuzione: supini, gambe flesse piedi a terra, prima di iniziare allineare bene il corpo, in particolare: collo e testa, in caso contrario l'equilibrio del corpo rimane alterato. Portare le mani sotto la testa, avvolgendola, gli avambracci e i gomiti sono uniti, sollevare il capo, il mento si avvicina allo sterno, mantenere per tre respiri. Ritornare con il capo a terra, allineato alla colonna e riportare le braccia ai lati del corpo.

Sollevare le gambe, portandole a squadra, addome rientrato; mantenere per tre respiri. Inspirando con uno slancio sollevare il bacino da terra, le mani si portano dietro la schiena sulla zona dorsale per sostenerla, i gomiti vicini ben puntati a terra, le gambe allungate in alto tese e vicine. Nella posizione completa il petto è a contatto con il mento e il corpo è in verticale, lo sguardo rimane sempre verso l'ombelico.

Mantenere con respiro addominale, molto leggero e regolare, lo sguardo è verso l'ombelico.

Posizione intermedia: Semicapovolta - Viparita Karani Mudra

Meno intensa della Candela, per chi ha problemi nel tratto cervicale o nella schiena, le mani sostengono sempre la zona lombare, ma le gambe sono un po' oblique indietro e il corpo obliquo in avanti, non è più in verticale, non c'è più la chiusura nella gola.

Al termine scendere lentamente, mantenere la posizione della squadra per tre respiri, poi fare tre circuiti con le gambe, inserendo il Mula Bandha.

Rilassamento finale nella Posizione del Cadavere (Shava asana)

Indice: 4° Sequenza di Yoga

Rene - Vescica Urinaria

Automassaggio in tutto il corpo, seguendo il percorso dei canali energetici

Supini:

Sequenza Bambino Felice:

- 1) raccolta gambe
- 2) raccolta gamba dx
- 3) gamba in alto
- 4) ginocchio esterno
- 5) sollevare testa e gamba tendere braccio sx
- 6) raccolta gamba dx

Ripetere la sequenza dall'altro lato - riposo supini – concludere con:

- raccolta gambe
- ginocchia esterno
- raccolta gambe

Pesce

Distensione Posteriore

Seduti:

Cervo

Quadrupedia:

Sbarra Orizzontale

Eretti:

Respirazione Spolverando le Spalle

Potente

Inchino

Inarcamento dorsale da eretti

Saluto al Sole (minimo 2 ripetizioni)

Triangolo Frontale

Estesa tra i Piedi

Elefante : su punte e talloni

Passaggio in posizione prona: Accucciata – Foglia – Scivolare proni

Locusta:

- gamba sollevata spostarla sopra l'altra
- gamba appoggiata sulla pianta del piede opposto
- gambe unite sollevare testa, torace e gambe

Seduti:

Foglia

Fulmine

Torsione Spinale semplice

Matsyendra

Respirazione sonora (Ujjayi Pranayama)

Supini:

Candela

Rilassamento finale

Elemento Legno - Stagione Primavera

Meridiani di Fegato e Vescica Biliare (F – VB)

Funzioni di Legno

L'elemento legno rappresenta l'energia più spirituale, quella che si forma partendo dalla cooperazione degli altri quattro elementi. Dopo aver affondato le radici, l'albero prende decisamente la direzione di crescita verticale verso il sole.

Fegato è considerato dalla filosofia medica orientale "il generale che fa i piani" e Vescica Biliare "l'ufficiale" che saggiamente distribuisce l'energia dove e quando serve.

Le doti di Fegato sono flessibilità e consapevolezza, capacità ideativa, capacità mentale di spaziare senza eccessivi condizionamenti e coraggio sia fisico che ideativo, nonché all'occorrenza capacità di attivare l'ira.

Fegato passa poi i piani a Vescica Biliare che, senza interferire e con alto senso di responsabilità, distribuisce, coordina e controlla tutto, affinché siano attuati.

Quando Fegato va in scompenso energeticamente, diventa debole, non può più dirigere Vescica Biliare, che cerca di sostituirlo come può, ma con scarsi risultati, porterà a uno sviluppo eccessivo alla razionalità a scapito della spiritualità, scarsa fiducia in sé e quindi controllo eccessivo sugli altri, incapacità di esprimere aggressività, rabbia, emozioni per paura di una reazione contraria da parte degli altri, per cui si preferisce tenere tutto dentro di sé; incapacità di accogliere l'opinione altrui come migliore della propria (tendenza a voler sempre avere ragione), fissazioni sui distinguo, sulle opinioni con conseguenti discussioni a non finire; ira compressa che esplode in litigi e violenza fisica e morale (carattere collerico) o che si trasforma in collera fredda e controllata o in rancore (carattere bilioso) con conseguenti calcoli al fegato o alla cistifellea; scarso coraggio nelle proprie scelte e opinioni, ma buono sviluppo della maldicenza e del pettegolezzo; esagerata assunzione di responsabilità verso l'esterno, con volontà di decidere per gli altri, ma indecisione e spesso incapacità di scegliere per sé, per mancanza di chiarezza e per incapacità di dire di no.

Spesso il fisico è asciutto, con tendini e articolazioni rigide e c'è un altrettanto scarsa flessibilità mentale, dato il predominio dell'emisfero sinistro del cervello (rigido, analitico, razionale) sul destro, a cui invece fa capo Fegato.

Fegato:

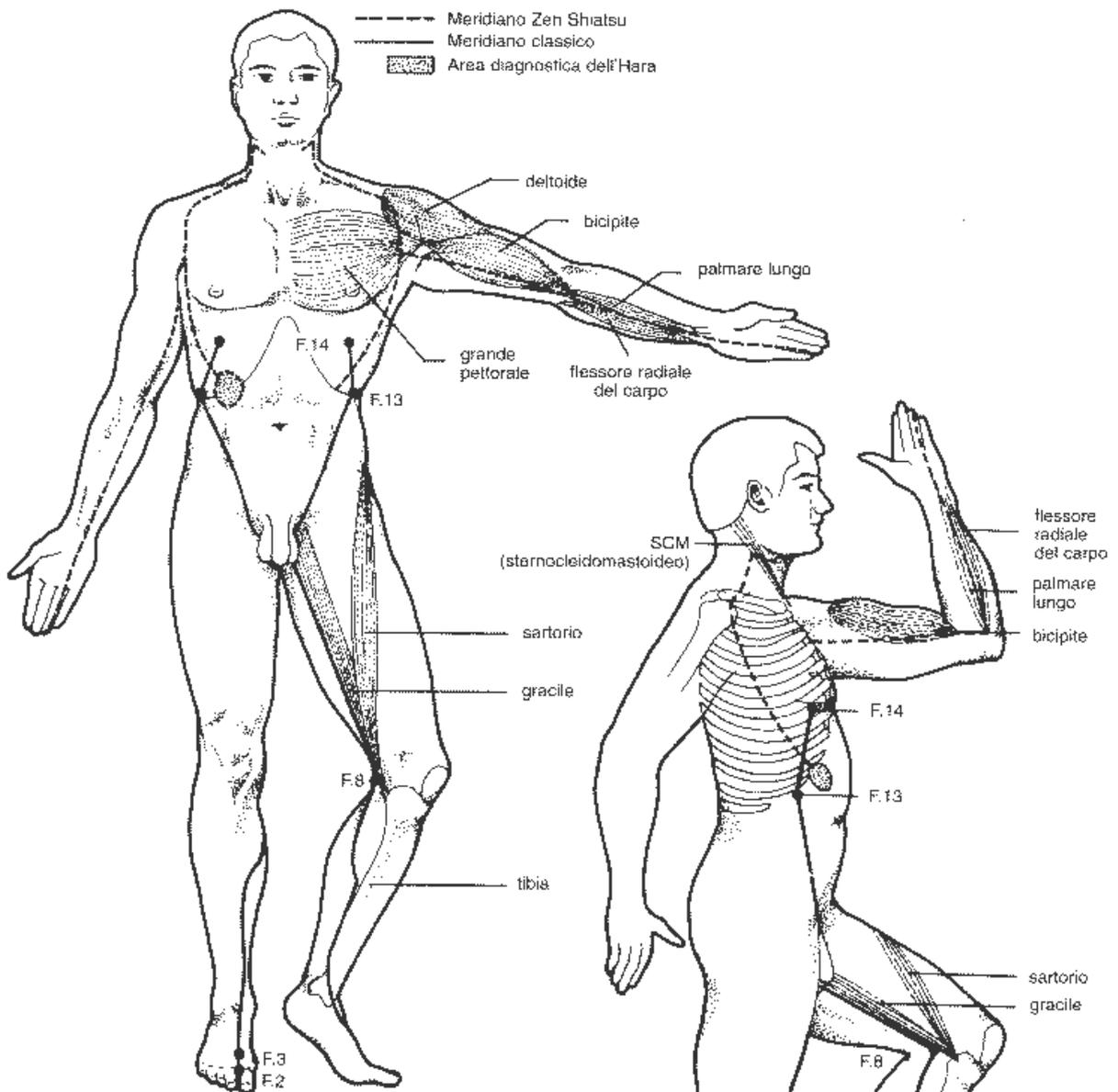
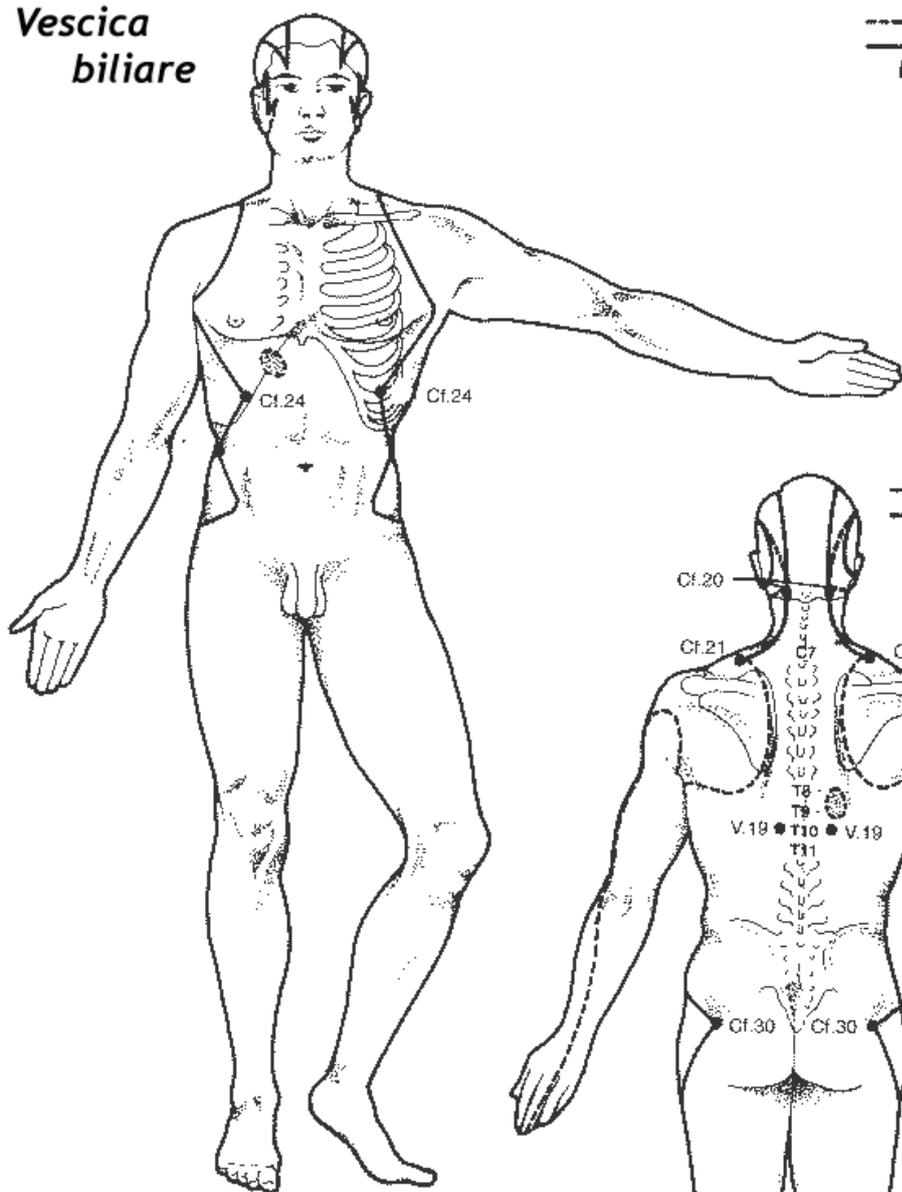


Fig. 8.1A Fegato (1): meridiani, punti, area diagnostica dell'Hara e punti Bo.

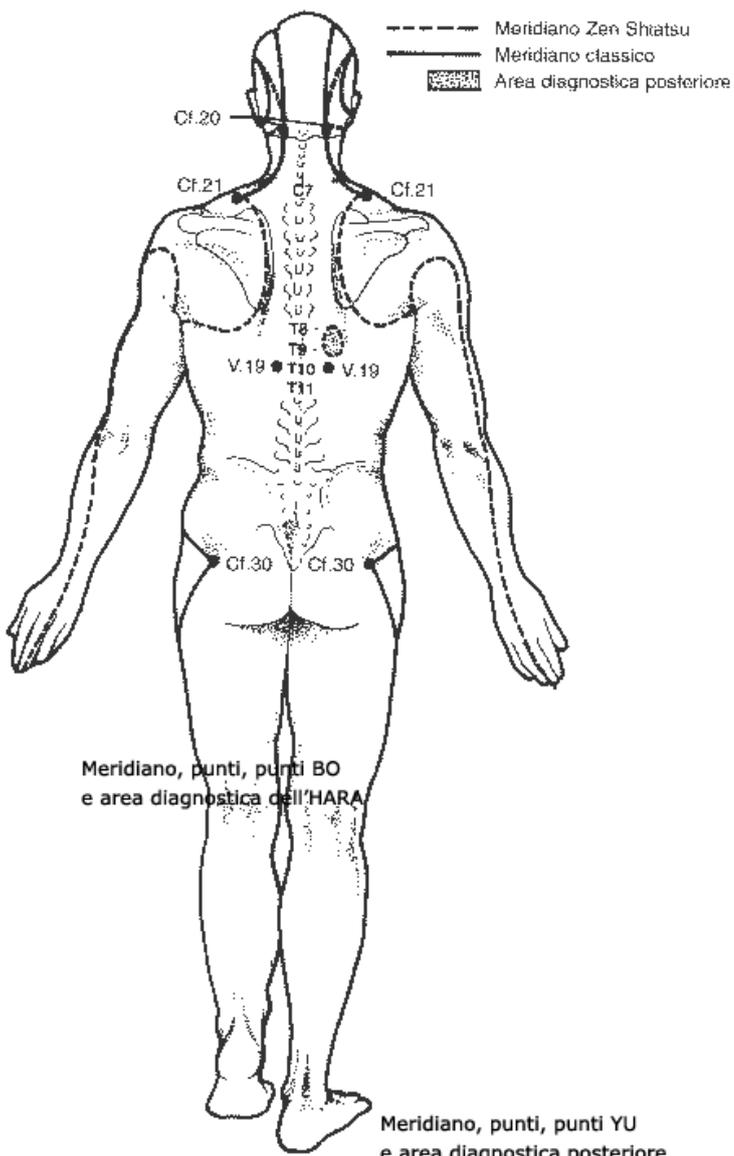
Fig. 8.1B Fegato (2): meridiani, punti, area diagnostica dell'Hara e punti Bo.

Vescica biliare

- Meridiano Zen Shiatsu
- Meridiano classico
-  Area diagnostica dell'Hara



Meridiano, punti, punti BO e area diagnostica dell'HARA

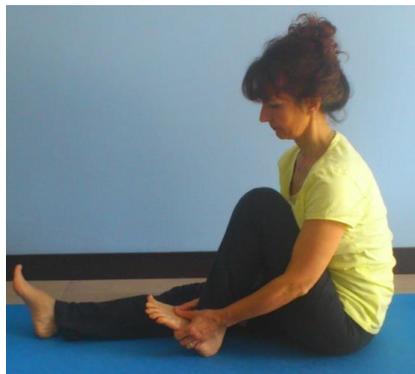


Meridiano, punti, punti BO e area diagnostica dell'HARA

Meridiano, punti, punti YU e area diagnostica posteriore

5° Sequenza di Yoga

Fegato e Vescica Biliare



Automassaggio piedi

Benefici: migliora la circolazione sanguigna ed energetica. I piedi sono una zona riflessa molto importante del nostro corpo secondo la riflessologia plantare, inoltre nella Medicina Cinese nei piedi partono e arrivano molti canali energetici collegati ai nostri organi.

Esecuzione: seduti con le gambe stese, schiena diritta, flettere la gamba destra e prendere tra le mani il piede, appoggiando a terra solo il tallone.

- Con i polpastrelli delle dita premere con una energia piacevole, la pianta del piede, in tutte le sue parti, mobilizzandola e distendendola bene.
- Separare le dita a ventaglio, allargandole e tirandole.
- Con la mano sinistra tenere fermo il piede, e con l'altra mano afferrare ogni singolo dito, partendo dall'alluce, tirare e fare delle circonduzioni nei due sensi.
- Appoggiare il piede sulla coscia sinistra, portando la pianta del piede rivolta in alto, con pugno morbido, fare delle strisciate con le nocche, dall'alto in basso.
- Picchiettare con il pugno, polso rilassato, ogni parte della pianta, dall'alto in basso.

Al termine distendere la gamba destra e ripetere tutto sull'altro piede.

Esercizi per piedi e caviglie

Benefici: mobilizza tutte le articolazioni dei piedi e caviglie rilassa la muscolatura delle gambe, favorisce il ritorno venoso al cuore.

Esecuzione: seduti con le gambe allungate, piedi un po' distanti tra loro in linea con il lato esterno del bacino, schiena diritta, appoggiare le mani a terra dietro i glutei.

Ripetere ogni esercizio alcune volte.

Rotazioni piedi: eseguire delle rotazioni lente ed ampie dei piedi nei due sensi.

Extra-ruotare ed intra-ruotare: inspirando portare le punte dei piedi all'esterno ed espirando all'interno, mantenendo le ginocchia morbide.

Una punta su e una giù: inspirando, contemporaneamente spingere la punta del piede destro in avanti mentre il piede sinistro indietro verso il corpo, mantenere trattenendo il respiro, espirando rilasciare e alternare.

Scrollare gambe: muovere le gambe ripetutamente come a scollarle per rilassarle. Fermare il movimento, rilassarsi e ascoltare l'energia che abbiamo animato nei piedi e sentirla salire su verso l'alto. Portarsi supini e rilassarsi.

Prana Apana - con mani su ginocchia

Benefici: attiva la peristalsi intestinale, distende la zona lombare, porta ad un riequilibrio delle energie di Prana e Apana.

Esecuzione: supini, sentire la schiena e il bacino bene appoggiati al tappetino, flettere le gambe e portarle raccolte sull'addome, appoggiare le mani sulle ginocchia, gomiti all'esterno. Inspirando allontanare le gambe dalla pancia ed espirando avvicinare, rientrando con l'addome, la zona lombare è sempre ben aderente a terra, sincronizzare il movimento al respiro. Ripetere alcune volte.

Dondolino

Benefici: tonifica la muscolatura della schiena e dell'addome, dà elasticità alla colonna vertebrale.

Esecuzione: mani sulle ginocchia, sollevare il capo e il dorso portare il mento al petto, il quale rimane sempre fermo, con una spinta eseguire un movimento avanti e indietro dinamico, massaggiando la colonna.

Ripetere alcune volte, concludere portandosi seduti, per proseguire con la "Barca a ritroso".

Barca a ritroso (Nava Asana)

Benefici: aiuta a sviluppare la percezione globale del corpo come unità psico-fisica, incrementa la concentrazione e la capacità decisionale. Agisce sul sistema digestivo e ha un effetto dimagrante su cosce e pancia; combatte il meteorismo.

Esecuzione: seduti, gambe flesse e unite, talloni a terra, inarcare la schiena e con le dita delle mani agganciare gli alluci, appoggiare la fronte sulle ginocchia e ascoltare per qualche momento il respiro nella pancia.

Inspirare, eseguire il Gesto del Tuono e Mula Bandha, trattenere l'aria, staccare le dita dagli alluci, portare le braccia tese in avanti, parallele al suolo, scivolare indietro appoggiando la parte bassa della schiena fino a sotto le scapole, il mento rimane a contatto con lo sterno, controllo addominale costante, sguardo fermo, mantenere per qualche respiro naturale. Al termine scendere lentamente a terra con la schiena e il capo, rilassarsi nella posizione supina per qualche respiro.

Torsione Spinale Dinamica da seduti con gambe sollevate

Benefici: elasticizza e mobilizza la colonna e il bacino, distende la muscolatura delle gambe.

Esecuzione: con un dondolino portarsi seduti, gambe flesse, arretrare con il busto, portando i gomiti e gli avambracci a terra, mani vicino ai glutei, sollevare le gambe unite e flesse, portandole ad angolo retto, tenere il Mula Bandha, attivando così il pavimento pelvico.

Inspirare e sull'espriro scendere con le ginocchia a destra verso terra, senza toccarla, ruotando con il bacino, contemporaneamente il viso ruota a sinistra; mantenere le spalle basse. Inspirando ritornare su con le gambe e il capo, raccogliendo leggermente le gambe verso l'addome ed espirando scendere a sinistra mentre il viso ruota dalla parte opposta. Eseguire alcune ripetizioni dinamiche sincronizzando il movimento al respiro.

Torsione Spinale supini con piede su ginocchio

Benefici: allunga e tonifica la muscolatura di gambe e schiena, mobilizza e dà scioltezza alle anche e alla colonna vertebrale.

Esecuzione: in posizione supina, braccia aperte ai lati del corpo con le palme rivolte in giù, gambe allungate, flettere la gamba destra e portare la pianta del piede sul ginocchio sinistro.



Inspirare ed espirando scendere lentamente con il ginocchio a sinistra, ruotando il capo leggermente a destra. È possibile sollevare lentamente il braccio destro in alto raggiungere il proprio limite. Mantenere per qualche momento con **respirazione Yoga completa**. Inspirando ritornare lentamente alla posizione di partenza e ripetere dall'altro lato.

Gesto dello Stagno (Tadagi Mudra)

Benefici: è una tecnica che ci porta al controllo della regione addominale, rende morbido ed elastico il diaframma migliora la percezione e la coscienza dell'addome. Vengono coinvolti tutti i muscoli profondi dell'addome tonificandoli, avviene una spremitura degli organi interni portando un beneficio al funzionamento degli stessi.

Esecuzione: supini, gambe flesse, piedi appoggiati a terra un po' distanti fra loro, prima di iniziare portare le mani morbide sulla pancia e sentire il movimento dell'addome con alcune **respirazioni diaframmatiche**. Poi portare il mento vicino allo sterno, come per guardarsi la pancia, zona lombare ben aderente. Eseguire una iperventilazione, poi espirare completamente, fare il Gesto del Tuono, quindi chiudere il naso con indice e

pollice della mano destra restando in apnea, fare risalire al massimo il diaframma verso l'alto espandendo il torace.

Variante: anziché chiudere il naso con le dita, portare le mani sulle cosce, gomiti all'esterno, così migliora la spinta verso il basso.

Per effetto della depressione interna il diaframma si solleva in modo molto evidente e sotto le costole rimane come una grotta, un incavo ben pronunciato, ma senza tensione (gli organi addominali ed il diaframma rientrano).

Mantenere l'apnea finché si riesce, il coccige punta verso il basso non sale come per la retroversione. Al termine, prima di inspirare abbassare la gabbia toracica.

Ripetere per tre volte.

Preparazione alla posizione Seduti ad Angolo

Farfalla: seduti, ginocchia flesse, piante dei piedi a contatto, mani sulle caviglie, schiena diritta, inspiro sollevare in alto le gambe, espiro giù, oppure movimento più veloce senza seguire il respiro. Eseguire alcune volte.

Allungamenti laterali alternati: seduti, divaricare le gambe al proprio limite, i talloni spingono all'esterno, premere gli ischi verso il basso, raddrizzando la colonna. Portare le braccia in alto, allineate con le spalle, palme delle mani che si guardano. Eseguire degli allungamenti laterali alternati e dinamici; inspirando allungare un braccio verso l'alto spostando il peso del corpo sull'ischio corrispondente, espirando ritorno al centro, poi l'altro lato. Ripetere alcune volte.

Disegnare cerchi sul soffitto: seduti, come sopra, braccia in alto, eseguire dei movimenti circolari mantenendo il corpo e le braccia allineati; immaginare di disegnare sul soffitto con le mani dei cerchi, eseguire le rotazioni nei due sensi, percependo il peso del corpo che si sposta da un ischio all'altro.

Ciambella: seduti come sopra, le braccia davanti al corpo, formando un cerchio tipo ciambella, inspirare ed espirando flettersi con il corpo che scende lateralmente a destra, il braccio destro si porta in basso con la mano sull'anca sinistra, mentre contemporaneamente il braccio sinistra si porta a cerchio sopra il capo. Inspiro risalire portandosi con il busto eretti e alternare a sinistra. Ripetere alcune volte con un'esecuzione dinamica.

Mano al piede opposto: seduti come sopra, braccia nella forma d una ciambella, inspirando, portare la mano destra sull'anca sinistra, il braccio sinistro si solleva in alto, espirando flettere il busto a destra lateralmente, la mano sinistra arriva o si avvicina al piede destro, inspirando ritornare su eretti, nella posizione di partenza, espirando alternare scendere a sinistra. Ripetere alcune volte con un'esecuzione dinamica.

Mano al piede opposto statico: seduti, eseguire il movimento come sopra ma statico; mantenere la posizione, portando l'ascolto al respiro e lasciare andare il corpo avvicinandolo ad ogni espiro un po' di più. Al termine, inspirando risalire e ripetere dall'altro lato.

Seduti ad Angolo (Upavista Kona asana)

Benefici: previene le infiammazioni e i dolori del nervo sciatico, rende mobile il bacino e distende tutta la colonna vertebrale, favorisce la depurazione del corpo, la riduzione del grasso nell'area dei fianchi e dei glutei, la regolazione dei disturbi legati al ciclo mestruale. A livello psicologico dà un senso di stabilità e al tempo stesso di scioltezza e di sicurezza interiore che ci aiuta a gestire con maggiore efficacia scelte, decisioni e azioni.

Esecuzione: seduti, gambe divaricate al proprio limite, raddrizzare il busto, inspirare profondamente ed espirando contrarre la muscolatura dell'addome, creando un vuoto nella pancia, portare le mani a terra al centro e allungarsi in avanti progressivamente con il corpo, cercare di arrivare con gli avambracci a contatto con il suolo, mantenere la posizione cercando di scendere un po' di più ad ogni espiro.

Variante: appoggiare i gomiti a terra e il viso sulle mani. Mantenere con respiro tranquillo, rilassando la schiena, non forzare, ascoltarsi e fermarsi al proprio limite. Per chi è molto sciolto nelle articolazioni, portare a terra la pancia, il torace, il viso e le braccia allungate stese in avanti, al termine risalire lentamente aiutandosi con le mani. Flettere le gambe, piedi appoggiati a terra, concludere picchiettando la parte posteriore delle cosce con pugni morbidi, per rilassare la muscolatura.

Esercizi per collo

Benefici: mobilizza il tratto cervicale, allunga e distende la muscolatura del collo.

Orecchia-Spalla: in posizione eretta, spalle allineate, avvicinare l'orecchia destra alla spalla corrispondente, mantenere con respiro tranquillo ascoltando l'allungamento ad ogni espiro un po' di più sul lato sinistro del collo, esprimere con un suono se c'è tensione. Ripetere poi a sinistra.

Mento-spalla: ruotare il capo a destra con il mento vicino alla spalla, e restare in ascolto del respiro come sopra. Ripetere poi a sinistra.

Rotazioni complete del capo: eseguire tre rotazioni lente del capo, espiro scendere di lato, in avanti, dall'altro lato, espiro risalire, non forzare indietro il capo. Si può immaginare una pallina da tennis dietro il collo e circondarla, poi alternare.

Mantenere la posizione dove sentiamo tensione, esprimendo con un suono, il movimento è coordinato al respiro.

Rotazioni ginocchia

Benefici: mobilizza ginocchia e caviglie

Esecuzione: eretti, piedi vicini e paralleli, portare le mani sulle ginocchia, braccia tese, eseguire delle rotazioni, portando le ginocchia da un lato, in avanti e dall'altro e ritorno, prima alcune volte in un senso poi alternare. Ascoltare il peso del corpo che si sposta sulle varie parti delle piante dei piedi.

Movimento a barchetta – punte/talloni

Benefici: mobilizza i piedi, migliora l'equilibrio e la propriocezione del baricentro.

Esecuzione: eretti, piedi un po' distanti tra loro e paralleli, movimento dinamico. Inspiro su le braccia e portarsi sulle punte dei piedi. Espiro giù le braccia e portare il peso del corpo sui talloni sollevando le punte dei piedi. Eseguire dinamico alcune volte.

Mezzo Cerchio con le Braccia

Benefici: mobilizza ed elasticizza la colonna vertebrale e le spalle.

Esecuzione: eretti, piedi un po' distanti tra loro sulla linea dei fianchi, e paralleli, braccia ai lati del corpo.

Inspirando, sollevare in avanti il braccio destro teso, quando si trova in alto sollevare anche il braccio sinistro e contemporaneamente il braccio destro ruota indietro, scende a lato del corpo e si inarca la schiena; il bacino e il petto spingono in avanti, contraendo i glutei, inserire il Mula Bandha, sentire l'allungamento del lato sinistro, guardare la mano su e restare in apnea.

Espirando, ritornare alla posizione di partenza, ruotando le braccia nel senso inverso. Poi alternare, partendo con il braccio sinistro. Continuare con movimento dinamico, ripetere alcune volte.

Montagna in Piedi – dinamica e statica

Benefici: da stabilità e rinforza le gambe.

Esecuzione: eretti, piedi distanti un poco più in là della linea delle spalle, talloni in linea tra loro, portare i piedi a 45° verso l'esterno, braccia in alto con le mani unite, davanti al capo.

Fase dinamica: con respirazione Ujjaiy, inspirando scendere col busto, flettendo le ginocchia, che si portano allineate col terzo dito dei piedi, mantenere la schiena dritta, il sacro è sulla linea dei talloni, contemporaneamente le mani scendono e si portano unite davanti al cuore, gomiti allineati tra loro.

Premendo sui piedi, espirando risalire portandosi nella posizione iniziale, con le mani in alto sopra la testa. Movimento dinamico, in sincronia col respiro e ripetere alcune volte.

Fase statica: mantenere la posizione con le gambe flesse e mani unite davanti al cuore per alcuni respiri. Al termine risalire, sciogliere la posizione e riportare le braccia ai lati del corpo, avvicinare i piedi portandoli sulla linea del bacino.

Luna Crescente (Ardha Chandra asana)

Benefici: agisce su equilibrio e attenzione potenziando entrambi, rinforza le gambe e i piedi, tonifica tutti gli organi pelvici e aiuta a prevenire e a ridurre l'adipe e la cellulite su cosce, fianchi e glutei.

Esecuzione: gambe divaricate un po' di più della larghezza delle spalle, piede destro ruotato di 30°- 35° gradi verso l'esterno, flettere il ginocchio destro, portando il peso del corpo sul piede in appoggio, portare le dita della mano destra a terra davanti al piede in linea con la spalla, sollevare la gamba sinistra allineandola al tronco, il piede è rilassato con dita rivolte leggermente in basso e raddrizzare la gamba destra.

La mano sinistra rimane sulla coscia. Lo sguardo è rivolto a terra davanti al piede, cercare di portare i fianchi sulla linea verticale.

Quando ci si sente stabili, sollevare la mano destra da terra e flettere un poco il gomito formando con il braccio una mezza luna. Mantenere per alcuni respiri.

Per concludere, inspirando flettere il ginocchio destro e riportarsi nella posizione di partenza, poi alternare.

Saluto alla Luna (Chandra Namaskar)

Benefici: è una sequenza completa, mobilizza la colonna, fortifica e tonifica la muscolatura di tutto il corpo, come per il Saluto al Sole. Il sole e la luna sono i simboli dello Hata Yoga e rappresentano la polarità energetica in ogni sua forma, lo yin e lo yang, sia nel cosmo che nell'uomo. A questi simboli fondamentali sono dedicati due bellissime sequenze di esercizi di ritmo in cui si integrano movimento, respirazione ed energia mentale, agendo in completa sinergia.

Esecuzione – minimo due ripetizioni

- Portarsi al centro del tappetino, eretti, piedi vicini e paralleli, braccia ai lati del corpo. Inspiro: eseguire tre movimenti con le braccia: dita delle mani alle spalle, poi stenderle all'esterno e infine portarle tese in alto sopra il capo con le palme che si guardano.

- Espiro: posizione Intensa o Pinza, spostare le mani davanti ai piedi, flettere le ginocchia portarsi nella posizione Accucciata, piedi in verticale, ginocchia in alto vicino al petto.
- Inspiro: portare indietro e lateralmente la gamba destra tesa, con la pianta del piede ben aderente al suolo.
- Espiro ritorno in Accucciata sulle punte dei piedi.
- Inspiro: portare indietro e lateralmente gamba sinistra.
- Espiro: ritorno in Accucciata - portare ginocchia a terra, sedersi sui talloni.
- Inspiro: sollevare le braccia in alto inarcando in sincronia il tronco, trattenere un poco e ritornare portando le mani a terra ai lati delle ginocchia.
- Espiro: salto indietro, posizione Quattro Punti, stando appoggiati sulle dita dei piedi, le ginocchia, il petto e il mento (o la fronte).
- Inspiro: posizione del Bilancere, scivolare con il corpo indietro, spingendo con le mani e portarsi seduti a terra, con entrambe le gambe a destra del corpo (controllo addominale) sollevare in alto le braccia, trattenere l'aria, flessione a destra, raddrizzarsi.
- Espiro: scivolare in avanti, posizione Quattro Punti.
- Inspiro: posizione del Bilancere, come sopra ma ora portare le gambe sul lato sinistro.
- Espiro: scivolare in avanti, riportarsi nella posizione Quattro Punti.
- Inspiro: posizione della Tavola; il corpo forma una linea obliqua dalla testa ai talloni, controllo addominale, sguardo in basso.
- Trattenere: scendere in posizione Prona e sollevare il corpo nella posizione del Serpente in Elevazione.
- Espiro: con un veloce movimento portarsi in Monte Meru, spinta delle mani, allineamento braccia-busto, mento in dentro, talloni si avvicinano a terra fino a toccarla se si riesce.

variante: Monte Meru con gamba stesa in alto - tallone a spalla opposta: sollevare in alto la gamba destra, flettere il ginocchio, il tallone si avvicina al gluteo, ruotare posteriormente il bacino e sentire una bella apertura, il movimento parte dalla spalla poi il fianco, anche il torace è aperto. Il peso del corpo è più sulla mano dove si ha la gamba sollevata. Continuare la spinta per qualche respiro cercando di aprire sempre di più il bacino. Al termine ritornare con il piede a terra portandolo allineato all'altro.

- Inspiro: saltello in avanti circa a 30 – 40 cm. dalle mani, posizione Accucciata stando sulle dita dei piedi,
- Espiro: posizione Pinza, sollevare il bacino, raddrizzare le gambe, mani alle caviglie scivolando indietro con il baricentro quanto necessario, cercare di aderire con la pancia il petto e il viso a cosce e gambe.
- Inspiro: portarsi eretti, con le braccia in alto, polpastrelli delle mani a contatto
- Espiro: abbassare le braccia e riportarle ai lati del corpo.

Ripetere la sequenza, alternare il lato aggiungendo *variante del Monte Meru con gamba stesa in alto*.

Bilancia Verticale con apnea

Benefici: esercizio polarizzante, benefici come respirazione a narici alternate.

Esecuzione: eretti, piedi paralleli distanti tra loro in linea con il bacino, braccia stese in avanti parallele al suolo.

Inspirando sollevare il braccio destro allineato alla spalla e contemporaneamente scendere con il sinistro portandolo a lato del corpo, spostare il peso del corpo sul piede destro, leggera trazione verso l'alto del braccio sollevato.

Trattenere il respiro e flettere il busto verso sinistra, con controllo addominale. Formare con il corpo e il braccio destro una curva, lo sguardo è rivolto avanti o sulla mano in alto.

Espirando ritornare nella posizione di partenza, il baricentro si sposta sul piano laterale. Poi ripetere dall'altro lato.

Eeguire alcune volte con respiro completo e tranquillo, immaginare che il Prana viene assorbito dal piede e sale fino al braccio in alto. Al termine ritornare con le braccia ai lati del corpo e con gli occhi chiusi percepire per qualche momento la centratura del corpo e l'equilibrio con respiro tranquillo.

Elefante (Gaja asana) con gambe incrociate

Benefici: posizione antitensione e antifatica, calma i pensieri e l'agitazione, da beneficio a tutti gli organi vitali, riposa il cuore, tonifica il cervello e tutti gli organi della testa, distende ed allinea la colonna vertebrale.

Esecuzione: eretti, portare la gamba destra davanti alla sinistra, unire i piedi attraverso il quinto dito, talloni separati.

Espirando scendere lentamente srotolando la colonna, si sposta il baricentro indietro. Prima scende il capo, portando il mento al petto, poi srotolare lentamente la colonna, fino ad arrivare con le mani a terra davanti ai piedi. Mantenere la posizione restando rilassati; respiro tranquillo.

Per risalire comprimere le gambe l'una contro l'altra per fare un punto fermo e risalire lentamente. Ripetere alternando l'incrocio delle gambe.

Al termine, portare i piedi paralleli e distanziati tra loro sulla linea dei fianchi e passare poi nella posizione **Accucciata**.

Spostare le mani in avanti, appoggiare le ginocchia a terra, sedersi sui talloni, appoggiare il petto alle cosce, portare le braccia allungate in avanti, nella posizione della **Foglia**. Scivolare con tutto il corpo in avanti, portarsi **proni** e restare in una posizione comoda e rilassarsi per qualche respiro.

Esercizi per gambe e anche

Gamba tesa su e giù



Benefici: rinforza i muscoli di gambe e glutei.

Esecuzione: distesi sul fianco destro, capo allineato con la colonna, e appoggiato sul braccio destro che è ad angolo retto, la mano avvolge la nuca; mentre la mano sinistra è appoggiata a terra davanti al petto, per sostenere il corpo, le gambe tese una sopra l'altra con il piede a terra a martello. Inspirando, sollevare la gamba sinistra in alto, mantenendola tesa, espiro giù. Ripetere alcune volte dinamico, coordinando il movimento al respiro.

Gambe tese sollevate (statico)

Benefici: rafforza la colonna vertebrale e i muscoli di glutei e gambe.

Esecuzione: sempre sullo stesso fianco, gambe unite una sopra l'altra, eseguire il Gesto del Tuono, e Mula Bandha, contrarre i glutei, inspirando sollevare entrambe le gambe tese fin dove si riesce. Mantenere per alcuni respiri. Espirando ritornare con le gambe a terra.



Preparazione alla posizione della Beatitudine

Piede davanti alla gamba opposta: stesi sul fianco destro, corpo allineato, braccio destro flesso ad angolo retto, con la mano che avvolge la nuca, flettere la gamba sinistra, afferrare la caviglia con la mano sinistra e portare il piede davanti al ginocchio della gamba stesa e appoggiarlo a terra, il piede destro a martello.

Mantenere alcuni respiri, portando l'ascolto sull'apertura dell'anca.

Beatitudine (Ananda asana)

Benefici: favorisce la circolazione delle energie e una profonda decontrazione di tutta l'area pelvica, migliora la percezione del bacino, distende e alleggerisce le gambe.

Esecuzione: dalla posizione precedente, sempre sullo stesso fianco, inspirando afferrare l'alluce, contenimento addominale e Mula Bandha ed espirando sollevare in

alto la gamba, che resta un po' obliqua in avanti per mantenere il bacino in linea. Glutei contratti, il bacino si apre al massimo, il coccige spinge in avanti, mentre il tallone spinge in alto, la spalla è rilassata.

Ripetere tutta la sequenza sull'altro lato, poi portarsi proni e rilassarsi per qualche respiro.

Passare poi alla posizione della **Foglia** e portarsi nella posizione del **Fulmine**.

Torsione Spinale Semplice (Meru Vakra asana)

Benefici: rende forte ed elastica la colonna vertebrale, in modo particolare la regione cervicale e lombare. È un aiuto nella prevenzione di lombalgia e altri disturbi della schiena. Attiva tutta l'area addominale in modo particolare agisce su colon, fegato, reni e in generale aiuta a regolarizzare le funzioni di assimilazione ed escrezione. Agisce come equilibrante sul sistema ormonale, favorisce la circolazione delle energie. Eseguire la rotazione del busto, prima a destra poi a sinistra per rispettare il movimento della peristalsi intestinale.

Esecuzione: seduti, gambe allungate, tese, separate della larghezza dei fianchi, spostare la gamba sinistra, portandola vicino al piede destro, allungare bene la colonna premendo gli ischi a terra. Flettere il ginocchio destro portando il piede a lato del ginocchio sinistro. La mano destra è appoggiata a terra dietro il gluteo corrispondente, con le dita rivolte verso il gluteo, in modo da non comprimere la spalla e inibire la respirazione. Il braccio sinistro abbraccia la gamba destra e la mantiene ferma. Variante: portare il braccio teso al di là della gamba flessa, agganciando con la mano il piede o alla caviglia.

Ruotare il busto a destra lentamente sulla linea dei fianchi, ad ogni respiro un po' di più, l'addome rientra, il capo ruota anch'esso e lo sguardo è rivolto oltre la spalla, il mento è un po' rientrato. Dopo qualche respiro e avendo raggiunto il massimo della torsione, è possibile portare il capo frontale o in avanti.

Questi passaggi incrementano la torsione e il rientro a livello diaframmatico, quindi avviene una pressione maggiore su Fegato e Milza, tonificandoli.

La pressione verso il basso degli ischi e la conseguente spinta verso l'alto della colonna è costante per tutta la fase statica. Lo sguardo è morbido o anche diretto al centro della fronte.

Mantenere per alcuni respiri, al termine sciogliere la posizione lentamente e ripetere dall'altro lato.

Mantra Om

Benefici: declamare questo mantra a voce alta, aiuta a prolungare l'espiazione, calma e rasserena la mente, libera la regione cardiaca, aiuta a superare gli stati di ansia e di panico, allunga la respirazione e armonizza il Chakra del Cuore Anahata. Il termine Mantra ha origine da *Man*, "mente" e *Tra*, "protezione", il Mantra è uno strumento per proteggere la mente dal flusso incontrollato dei pensieri. Nella sua forma esteriore il Mantra è una formula mistica, una giaculatoria da ripetere in continuazione, coscienti del suo significato.

È un ottimo supporto per la meditazione, per favorire la stabilità della mente e per proteggerla da influssi negativi. La vera potenza del mantra sta però nella sua vibrazione, nel messaggio implicito che va al di là di qualsiasi aspetto razionale e della stessa comprensione del significato.

La sua efficacia dipende dalla frequenza vibratoria del suono. Il mantra e la respirazione yoga sono una coppia perfetta: la respirazione ha la funzione di veicolo, dà espressione e consistenza al suono, trasportandone le vibrazioni in ogni cellula del corpo e nell'ambiente circostante, mentre il Mantra potenzia la pratica della respirazione, è utile per regolarne le fasi, aiuta la concentrazione e rende la pratica piacevole ed efficace.

Esecuzione: seduti, gambe incrociate, schiena dritta, appoggiare le mani sulle ginocchia con pollice e indice a contatto le altre dita stese, nel Cin Mudra, dopo avere eseguito una profonda inspirazione lasciare uscire la voce, fino a quando c'è fiato e senza esitazioni, facendo partire il suono dal basso, senza forzare le corde vocali, declamare: "Oooo...mmm..." il suono sembra non avere fine mai.

Inspirare nuovamente e ripetere più volte, sino a quando la voce esce limpida e pulita e il corpo vibra armonicamente, effetto percepibile principalmente nell'area cardiaca, anteriormente e posteriormente, che è possibile verificare ponendo una o entrambe le mani sullo sterno o tra le scapole.

Al termine ascoltare la vibrazione silenziosa che si deposita piano, piano.

Rilassamento finale posizione del Cadavere (Shava asana)

Indice 5° sequenza di yoga

Fegato e Vescica biliare

Seduti: Auto massaggio piedi

Esercizi per piedi e caviglie:

- Rotazioni piedi
- Intra-ruotare ed extra-ruotare i piedi
- Punta su e una giù
- Scrollare gambe

Supini:

Prana e Apana (con mani su ginocchia)

Dondolino

Barca a ritroso

Torsione spinale dinamica da seduti con gambe sollevate ad angolo retto

Torsione Spinale supini statica con piede su ginocchio opposto e braccio sollevato – con respirazione yoga completa

Gesto dello Stagno - (Tadagi Mudra) preceduto da alcune respirazioni diaframmatiche

Seduti:

preparazione a posizione Seduta ad Angolo:

- Movimento a farfalla
- Allungamenti laterali
- Disegnare cerchi sul soffitto
- Ciambella
- Mano al piede opposto dinamico
- Mano al piede opposto statico

Seduta ad angolo (braccia allungate in avanti, scendere con il corpo)

Eretti:

Esercizi per collo:

- Orecchia - spalla
- Mento - spalla
- Rotazioni complete del capo

Rotazioni ginocchia

Movimento a barchetta – punte/talloni

Mezzo Cerchio con le braccia

Montagna in piedi – mani unite davanti al cuore - inspiro su le mani espiro giù

Luna crescente

Saluto alla Luna: (2 ripetizioni) con aggiunta Monte Meru: gamba stesa in alto rotazione posteriore con gamba flessa, tallone/spalla opposta.

Bilancia Verticale con apnea

Elefante: con gambe incrociate

Accucciata - Proni

Distesi sul fianco:

Esercizi per gambe e anche:

- gamba tesa su e giù
- gambe tese sollevate
- piede davanti gamba opposta

Beatitudine

Passaggio posizione seduta: proni, foglia. fulmine

Seduti:

Torsione Spinale Semplice

Mantra OM

Supini: Rilassamento finale

Indice cinque sequenze

Accucciata	sequenza: P–M–C-R-F
Airone	sequenza: Milza
Albero	sequenza: Polmone
Allungata verso il Cielo	sequenza: Polmone
Aquila	sequenza: Cuore
Aratro con dita intrecciate e variante 1 e 2	sequenza: Cuore
Arco	sequenza: Milza
Auto-massaggio mani e Palming occhi	sequenza: Polmone
Auto massaggio viso, collo e trapezi	sequenza: Milza
Auto massaggio Orecchie	sequenza: Cuore
Auto massaggio in tutto il corpo	sequenza: Rene
Auto massaggio piedi	sequenza: Fegato
Bambino Felice	sequenza: Rene
Barca a Ritroso	sequenza: Fegato
Beatitudine	sequenza: Fegato
Cammello	sequenza: Cuore
Candela	sequenza: Rene
Cervo	sequenza: Rene
Cigno o Corvo	sequenza: Cuore
Croce su una Gamba	sequenza: Milza
Distesa a Est	sequenza: Cuore
Distesa su un Fianco	sequenza: Polmone
Distensione Posteriore	sequenza: Rene
Dondolino	sequenza: C e F
Dondolino con mani sulle caviglie	sequenza: Milza
Elefante	sequenza: Milza

Elefante con pollici intrecciati	sequenza: Polmone
Elefante su un piede	sequenza: Milza
Elefante con gambe incrociate	sequenza: Fegato
Elefante su punte e talloni	sequenza: Rene
Equestre	sequenza: Milza
Equestre in equilibrio	sequenza: Milza
Eretti con i piedi a Triangolo	sequenza: Milza
Esercizi per collo e spalle	sequenza: Polmone
Esercizio per Diaframma	sequenza: Polmone
Esercizi per Mandibola	sequenza: Cuore
Esercizio per muscolo Piriforme	sequenza: Milza
Esercizi per Collo Spalle e Colonna	sequenza: Milza
Esercizi per Piedi e Caviglie	sequenza: Milza
Esercizio per interno cosce	sequenza: Milza
Esercizi per muscolo Ileo Psoas	sequenza: Milza
Esercizio per muscolo Piriforme	sequenza : Milza
Esercizi preparazione Testa Ginocchio	sequenza: Milza
Esercizi preparazione Arco	sequenza: Milza
Esercizi per Spalle e Torace	sequenza: Milza
Esercizi per Glutei	sequenza: Cuore
Esercizi per Braccia, Torace, Bacino (Coda Ritta)	sequenza: Cuore
Esercizi per Spalle - circonduzioni	sequenza: Cuore
Esercizi per Piedi e Caviglie	sequenza: Cuore
Esercizi per Collo - orecchia/spalla	sequenza: Cuore
Esercizi per Piedi - movimento a barchetta	sequenza: Cuore
Esercizi di preparazione al Cammello	sequenza: Cuore
Esercizi per Piedi e Caviglie	sequenza: Fegato
Esercizi preparazione Seduta ad Angolo	sequenza: Fegato

Esercizi per Piedi e Ginocchia	sequenza: Fegato
Esercizi per Collo e Spalle	sequenza: Fegato
Esercizi per Gambe e Anche	sequenza: Fegato
Esercizi per ginocchia	sequenza: Fegato
Estesa tra i Piedi	sequenza: Rene
Fulmine	sequenza: P-M-C-R- F
Foglia	sequenza: M-C-R-F
Fulmine Rovesciato	sequenza: Milza
Gatto	sequenza: Cuore
Gesto dello Stagno	sequenza: Fegato
Gesto del Tuono	sequenza: Polmone
Inarcamento Dorsale da Eretti	sequenza: Rene
Inchino	sequenza: Rene
Kapala Asana	sequenza: Milza
Laterale ad Angolo	sequenza: Cuore
Leone	sequenza: Cuore
Locusta Facilitata	sequenza: Polmone
Locusta	sequenza: Rene
Luna Crescente	sequenza: Fegato
Mantra OM	sequenza: Fegato
Matsyendra	sequenza: Rene
Mezzo Cerchio con le Braccia	sequenza: Fegato
Mezza Barca o Vascello	sequenza: Cuore
Montagna in Piedi	sequenza: Fegato
Monte Meru	sequenza: P – C - R
Monte Meru con gamba sollevata, tallone/spalla	sequenza: Fegato
Movimento a Mulino a Vento	sequenza: Polmone
Movimento asciugamano strizzato	sequenza: Milza

Mula Bhandha	sequenza: Polmone
Ostrica	sequenza: Cuore
Pesce	sequenza: Rene
Ponte	sequenza: Polmone
Potente	sequenza: Rene
Piriforme per distenderlo	sequenza: Milza
Prana e Apana	sequenza: Cuore
Prana Apana - variante 1	sequenza: Fegato
Raccolta gamba	sequenza: Cuore
Respirazione Grandi Onde	sequenza: Polmone
Respirazione Bilancia Verticale senza apnea	sequenza: Polmone
Respirazione Bilancia Verticale con apnea	sequenza: Fegato
Respirazione Doppia Spirale	sequenza: Cuore
Respirazione Yoga completa	sequenza: Polmone
Respirazione per potenziare il Diaframma	sequenza: Polmone
Respirazione Narici Alternate	sequenza: Polmone
Respirazione Diaframmatica o Addominale	sequenza: Milza
Respirazione della Fontana	sequenza: Milza
Respirazione Kapalabhati	sequenza: Milza
Respirazione Si o Si	sequenza: Cuore
Respirazione dello Sciatore	sequenza: Cuore
Respirazione Spolverando le Spalle	sequenza: Rene
Respirazione Sonora – Ujjayi	sequenza: Rene
Respirazione Bilancia Verticale con Apnea	sequenza: Fegato
Saluto alla Luna	sequenza: Fegato
Saluto al Sole	sequenza: Rene
Sbarra Orizzontale	sequenza: Rene
Scivolare come una Canoa	sequenza: Cuore

Seduta ad Angolo	sequenza: Fegato
Serpente basso	sequenza: Fegato
Serpente basso e alto	sequenza: Cuore
Sfinge con suono Bhramari	sequenza: Polmone
Sospesa	sequenza: Milza
Squadra	sequenza: Polmone
Suono A U M	sequenza: Milza
Gesto dello Stagno	sequenza: Fegato
Stesi tirando l'alluce	sequenza: Milza
Tavola Inclinata	sequenza: Polmone e Cuore
Tesa a Est con rotazione	sequenza: Polmone
Testa – Ginocchio supini	sequenza: Polmone
Testa – Ginocchio seduti, ruotato	sequenza: Polmone
Tigre	sequenza: Milza
Torsione spinale dinamica e statica	sequenza: Polmone
Torsione spinale con gambe accavallate	sequenza: Cuore
Torsione spinale semplice	sequenza: Rene e Fegato
Torsione spinale dinamica da seduti	sequenza: Fegato
Torsione spinale supini con piede su ginocchio	sequenza: Fegato
Treppiede	sequenza: Milza
Triangolo Laterale e Girato	sequenza: Polmone
Triangolo Frontale	sequenza: Rene
Tribandha	sequenza: Milza
Ventre Ruotato	sequenza: Milza
Vasista	sequenza: Cuore
Virabhadra 1 e 2	sequenza: Cuore
Virabhadra 3 - Posizione d'equilibrio	sequenza: Cuore

Conclusione

Vorrei che questo mio elaborato fosse molto di più che il semplice fare yoga con l'ascolto e l'inserimento del suono.

E' un *"fai da te della crescita interiore"*, in cui con la pratica costante, liberandosi da vecchi o recenti blocchi energetici e fisici, si diventa medici, psicologi, di se stessi, scoprendo in sé e liberando, in definitiva il Maestro che ciascuno di noi è.

Negli anni, e forse nei secoli, ci siamo nascosti questa realtà, imparando a delegare tutto ciò che poteva esserlo, perché altri facessero per noi, in tal modo disperdendo il nostro potere, annebbiando la nostra coscienza e diventando sempre più dipendenti e manovrabili da altre coscienze.

Lo Yoga che ho proposto, con l'ascolto della parte del corpo in tensione, con lo stretching dei meridiani e il supporto del suono, libera blocchi e ristagni formati dovunque nel corpo, non importa quando e perché, libera ciò che un giorno abbiamo imprigionato da noi stessi: il nostro potere, la nostra gioia, la libertà e l'amore, la consapevolezza e la bellezza, la volontà e il successo, la compassione e la solidarietà, in sintesi il nostro Sé.

Tutto questo non sarà regalato, ma conquistato giorno dopo giorno, con un lavoro costante nella quotidianità della vita, in cui lo "Yoga dei meridiani", può essere un motore sempre acceso che sostiene le scelte e le decisioni del cambiamento.

Proprio per dare potere alla capacità interna di ogni persona di scegliere, una volta sperimentate e conosciute tutte le sequenze, ciascuno sarà in grado di individuare quali scegliere in occasione di questo o quel disturbo. Probabilmente quando le si conosceranno, non occorrerà più nemmeno sfogliare questo manuale per ricercare gli esercizi più adatti: il corpo stesso li suggerirà.

Per finire, un ultimo consiglio: ritengo molto utile tenere un diario su cui, dal giorno d'inizio di questa pratica, annotare qualsiasi cosa si ritenga degna di rilievo: sensazioni corporee o energetiche, modi di vivere eventi della giornata diversi dall'usuale, emozioni e quant'altro possa essere riferito, al ciclo di esercizi su cui si sta lavorando.

Questo piccolo, ma utile impegno, manterrà la consapevolezza continuamente di attività, rafforzandola sempre di più e aumenterà il peso sul piano delle conquiste, consolidando via via la motivazione a proseguire nel processo di guarigione. Inoltre, rileggendo poi di seguito ciò che si è appuntato, e che altrimenti nel tempo si scorderebbe, apparirà chiaro lo sviluppo del percorso e come grandi conquiste siano state preparate dalle piccole conquiste giornaliere. A tutti auguro un buon cammino!

Ringraziamenti

Vorrei ringraziare mio marito per la sua collaborazione con le foto, che pazientemente mi ha scattato e rielaborato..

Un grazie di cuore a Francesca, la compagna di mio figlio Luca, per la sua preziosa collaborazione nella scelta delle immagini inserite e per l'impaginazione e supervisione del testo.

Inoltre, sono molto grata ai miei insegnanti di yoga: Maurizio e Marisa, che con la loro grande esperienza e conoscenza mi hanno guidato in questi tre anni di studio ad approfondire ed imparare molti aspetti sullo yoga facendomelo apprezzare ed amare ancora di più.

Bibliografia

Lo stretching dei meridiani di Gianna Tomlianovich

Shiatsu Yoga Shiatsu di C. K. Cocchiola

Cercasi dentro di Shirley Maclaine

Grande Trattato di Yoga di Maurizio Morelli

L'arte del Pranayama di Maurizio Morelli

Francia Sofia

Via Papa Giovanni XXIII, 5/b - 23891 Barzanò (LC)

Barzanò, 10.05.2014

Do il consenso per la libera lettura del mio elaborato all'interno e all'esterno della scuola.