



SHANTI MARGA

Centro Yoga

Lo spazio del respiro



Seduti in una posizione comoda con la colonna allineata ci dedichiamo al respiro:

La sensibilità del respiro è molto importante.

Prima, occorre realizzare l'immensa ampiezza davanti a sé.

Riempire lo spazio, svuotare lo spazio ...

un po' come se avessi una grande ala che partisse dal cuore: si alza fino al soffitto - inspirazione; si muove fino al suolo - espirazione.

Poi quest'ala farà lo stesso movimento ascendente e discendente sui lati e dietro.

In seguito, all'inspirazione le quattro ali saliranno per ridiscendere, all'espirazione si estenderanno da una cantina sotto terra allo spazio che si trova tra la testa e il soffitto.

Da ora in poi sarà simile ad un'immensa bolla che si espanderà in tutte le direzioni.

[Eric Baret- Yoga Tantrico]

Con il prossimo espiro la testa ruota molto lentamente verso destra ... e con l'inspiro ritorna.

Con il prossimo espiro la testa ruota molto lentamente verso sinistra ... e con l'inspiro ritorna.

Con il prossimo espiro la testa sale, il mento verso il soffitto... e con l'inspiro ritorna.

Con il prossimo espiro la testa scende, il mento verso la gola ... e con l'inspiro ritorna.

(Ripeto per 3 volte)

Resto nella sensazione della zona del collo

Con il prossimo inspiro, il braccio sinistro sale lentissimamente (resto consapevole di ogni piccolo movimento) e con l'espiro, il braccio scende con la stessa attenzione.

Con il prossimo inspiro, sale lentissimamente il braccio destro e con l'espiro scende con la stessa attenzione .

(Ripeto per 3 volte)

Resto nella sensazione delle spalle...

Porto l'attenzione al respiro, all'aria che passa attraverso le narici; sento l'aria fresca che entra e quella calda che esce ...

Poi porto l'attenzione alla narice sinistra e respiro con la sensazione dell'aria che passa attraverso la narice sinistra (per 6 respiri) ...

Torno all'aria che passa attraverso entrambe le narici ..

Poi porto l'attenzione alla narice destra e respiro con la sensazione dell'aria che passa attraverso la narice destra (per 6 respiri) ...

Torno all'aria che passa attraverso entrambe le narici...

Poi inspiro con la sensazione dell'aria che entra dalla narice sinistra ed espiro con la sensazione dell'aria che esce attraverso la narice destra, inspiro dalla narice destra ed espiro dalla narice sinistra (questo è 1 ciclo - Ripeto per 6 cicli) Mantengo l'attenzione al fluire del respiro ed alle eventuali pause di respiro che si presentano in modo naturale.

Dopo i sei cicli lascio andare e torno alla sensazione del respiro da entrambe le narici ... e mi lascio respirare... non faccio più nulla.

... buona pratica...

Nicoletta