



# SHANTI MARGA

## Centro Yoga

### **Meno fare... Più ascoltare...**

Cari amici, in uno scritto precedente vi avevo invitati a trovare uno spazio nella vostra casa dove potervi sedere tranquilli, nel silenzio, per un tempo che non viene deciso prima.

Non conta il tempo in cui state, ma la qualità del vostro stare.

Allora andate, sedetevi e chiudete gli occhi.

Ascoltatevi...

Di che cosa sento il bisogno?

Forse è da un po' che non pratico Hatha YOGA.

Come sento il mio corpo?

Come sento il mio respiro?



Lentamente distendo la gamba destra davanti a me e lascio scendere il busto su questa gamba.



Le mani scivolano verso la caviglia o verso la punta del piede.  
Ad ogni espiro lento contraggo il ventre, ad ogni inspiro profondo rilasso il ventre.



Mi fermo per qualche respiro. Mi abbandono.  
Non c'è una meta da raggiungere...

Torno lentamente e porto in alto le braccia.  
Contraggo il ventre per riallineare e dare più forza alla colonna.



Le mani toccano il soffitto....

Scendono le braccia, le mani sulle ginocchia e ritorna la gamba destra.

Si distende lentamente la sinistra.

Scende il busto, si appiattisce il dorso, si contrae il ventre ad ogni espiro lento, si rilassa il ventre ad ogni inspiro profondo.

La sinistra ritorna.

Si distendono infine tutte e due le gambe.

Scendono le braccia, le mani vanno verso le caviglie o le punte dei piedi.

Scende il busto, si appiattisce il dorso, si contrae il ventre ad ogni espiro lento, si rilassa il ventre ad ogni inspiro profondo.

Un tempo per stare, per ascoltare, per rilassare .

Il busto risale, le braccia si distendono verso l'alto, il ventre si contrae, le gambe si incrociano.

Con un lungo lento espiro le mani si appoggiano sulle ginocchia.

Ascolto gli effetti sul corpo e sul respiro...



C'è una risonanza...

La mente tranquilla si espande oltre il corpo...

Eric Baret scrive: "Il silenzio vi cade addosso "...

Om Shanti,

*Ulrica*

Per info: [info@shantimarga.it](mailto:info@shantimarga.it) - [www.shantimarga.it](http://www.shantimarga.it) - tel. 011534861

Centro Yoga Shanti Marga Via Assarotti 9, Torino