



SHANTI MARGA

Centro Yoga

Yoga per volare

In questo periodo di reclusione per molte/i fonte di claustrofobia, nulla di meglio che dedicarsi qualche momento di yoga e, magari, usarne l'energia per spiccare il volo, fuori da tutto ma sempre ben radicate/i nel nostro centro interiore.

Vi propongo questa breve sequenza che non è del tutto "mia". Ringrazio dunque le maestre Gabriella Cella e la "mia maestra" Cinzia Picchioni.

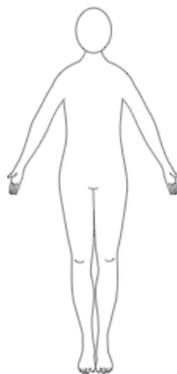
Partiamo come consuetudine dal prendere consapevolezza del nostro momento, del "qui e ora". **Sedute/i** comodamente percepiamo e seguiamo senza sforzo il nostro respiro. Lasciamolo scorrere, lasciamo che pervada ogni parte del nostro essere, lasciamo che mescoli la nostra energia e quella esterna.

Dalla posizione seduta passiamo gradualmente a quella eretta e, se ci fa piacere, eseguiamo tre **Saluti al sole** così da sciogliere le nostre giunture.

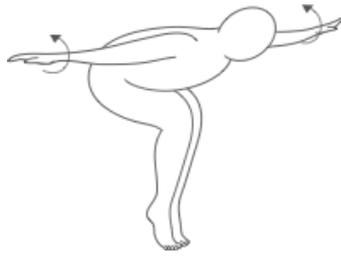
Possiamo iniziare. Nulla è un obbligo. Possiamo scegliere se eseguire tutte le posizioni oppure gustarne una parte. Lasciamoci guidare dalle sensazioni.

1. SUPARNI-ASANA, LA POSIZIONE DELLA DÈA SUPARNI

Questa dèa, Suparni, è la madre di Garuda (l'aquila) e il nome della posizione significa letteralmente "dalle ali spalancate". La posizione mima l'atto di spiccare il volo, ad ali spalancate appunto.



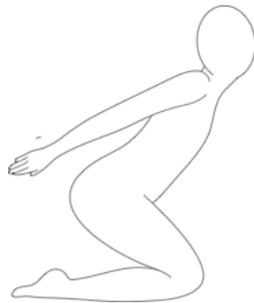
- In piedi, a gambe unite, spalanca le braccia lateralmente, inspirando, mentre ti sollevi sulla punta dei piedi;



- espirando fletti il busto in avanti, piegando le ginocchia unite, finché la pancia sfiora le cosce, quindi ti fermi, guardando avanti, con gli occhi aperti;
- infine ruota le mani sui polsi per offrire i palmi al cielo.
- Mantieni respirando 4-7 respiri, quindi torna, riposa e ripeti altre 2 volte. Avrai davvero la sensazione di volare. Attenzione a non cadere!

2. VARTAKA-ASANA, IL COLOMBO

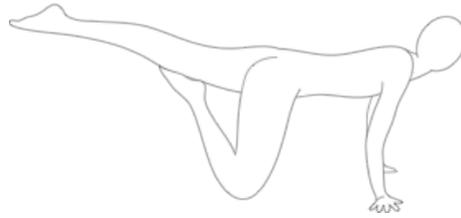
Incontriamo un altro volatile, il colombo, che per gli induisti reca sulla Terra i messaggi degli dèi del Cielo.



- In ginocchio, talloni aperti per appoggiarvi i glutei, inspirando apri le braccia come ali, spingendole indietro e aprendo il petto;
- solleva il bacino mentre, espirando, il busto si spinge in avanti, le braccia leggermente flesse, e il mento va in alto.
- Mantieni qualche respiro poi, espirando, appoggia la fronte a terra, mantenendo le “ali” in alto.
- Non appena senti fatica, lascia cadere le braccia ai lati del corpo e riposa.
- Ripeti per 3 volte in totale.

3. CHATAKA-ASANA, L'USIGNOLO

Chataka è un usignolo che secondo il mito vive sulle gocce di pioggia e di rugiada.



- Carponi, mani in fuori, piega il ginocchio destro sollevando il piede su cui si appoggia la gamba sinistra distesa;
- piegando appena i gomiti, sposta in avanti il peso del corpo;
- resta 4-7 respiri, torna, riposa e ripeti dall'altro lato per gli stessi tempi (e l'intero ciclo per 3 volte in totale).

4. DHARMIKA-ASANA, IL GIUSTO



- In ginocchio con i talloni aperti e i piedi allungati, convergenti.
- Scendi col busto fino ad appoggiare la fronte a terra (non importa se i glutei si sollevano) e le braccia allungate di fronte, palmi delle mani sul pavimento.
- Rilassa le braccia, flettendo leggermente i gomiti.
- Resta respirando da 4 a 7 volte.
- Torna con l'aiuto delle braccia e ripeti un totale di 3 volte, aumentando la statica di 1 respiro a ogni incontro, fino a 14 respiri per ognuna delle 3 ripetizioni.

Ora distendiamoci a terra, supine/i in

5. SAVASANA



Ogni volta che vuoi, anche tra una posizione e l'altra, esegui la posizione "del cadavere" per riposare:

- supino, gambe divaricate, piedi all'infuori, braccia lontane dal corpo, palmo delle mani verso l'alto, occhi chiusi o socchiusi.
- Resta immobile, respirando tranquillamente e percorrendo mentalmente il corpo, rilassando dai piedi al viso.

Se la schiena protesta, piega le gambe divaricate e appoggia i piedi a terra, spingendo verso terra la parte bassa della schiena, nella posizione antalgica. Dopo poco potrai forse distendere le gambe senza provare disagio.

Respira con ogni singola parte del corpo. Segui il ritmo del ventre, dell'addome, delle clavicole. Lascia che il corpo rilasci le tensioni, che la bocca si apra allo sbadiglio.

Lentamente e dolcemente torna in posizione seduta. Se non ti da fastidio mantieni ancora per qualche istante gli occhi chiusi. Se ti fa piacere lascia scorrere nell'espriro il suono silenzioso della OM.

Ora si può tornare con i piedi per terra.

Buona pratica,

Paola

Per info: info@shantimarga.it - www.shantimarga.it

Centro Yoga Shanti Marga Via Assarotti 9, Torino