



SHANTI MARGA

Centro Yoga

Asana-Stabilità

Stabilità ed energia sono il tema di questa piccola sequenza, praticabile in un piccolo spazio e in qualunque momento della giornata.

1. TADASANA, LA MONTAGNA

In piedi, iniziamo a sentire la solidità e la forza della terra che ci sostiene: gambe unite, braccia lungo il corpo.

Inspirando, allontaniamo un po' le braccia tese dal corpo, senza piegare i polsi, trasformando gli arti superiori nei "fianchi" della montagna.

Ognuno "forma" la sua propria montagna: ripida (con le braccia poco distanti dal corpo) o facile da scalare (con le braccia molto distanti dal corpo, quasi una grossa collina). È come se disegnassimo un immaginario triangolo, una montagna, in cui la testa è la vetta, i piedi sono la base, solida, su cui distribuire il peso, e le braccia (immaginando che la loro linea prosegua fino a terra) i "cateti".

Restare, a occhi socchiusi, respirando (4-10 respiri), con i glutei leggermente contratti.

Lasciar riposare le braccia e ripetere altre 2 volte, aumentando il numero e la lunghezza dei respiri a piacimento, concentrandosi sul senso di stabilità e fermezza.

2. BHADRA-ASANA, LA POSIZIONE PROPIZIA

Questa posizione è conosciuta anche come "farfalla", per via del movimento che fanno le gambe e che ricorda quello delle ali della farfalla.

Seduti, gambe piegate e piante dei piedi unite di fronte al bacino.

Se è possibile, prendere i piedi con le mani, altrimenti lasciare le braccia rilassate e le mani appoggiate sulle caviglie.

A ogni espiro spingere le ginocchia verso terra, a ogni inspiro smettere di spingere.

Far battere “le ali” della farfalla per 4-10 respiri.

Tornare, allungare le gambe e riposare.

Ripetere tutto per un totale di 3 volte e, nella terza esecuzione, restare con le gambe ferme, le ginocchia spinte verso terra, respirando per quanto si vuole (fino a 1 minuto o più).

3. SHANKINI, LA CONCHIGLIA

La posizione di partenza è la stessa della “farfalla”, ma i talloni sono un po’ più lontani dal bacino. Le gambe formano un rombo.

Dopo una profonda inspirazione, flettere il busto espirando, abbandonando anche il capo (e un bel giorno la fronte si appoggerà sui talloni).

Continuando a respirare, far passare le braccia davanti alle gambe e infilarci sotto le mani – palmi a terra – che scivolano verso il bacino.

Restare per 3-4 respiri.

Tornare lentamente, sciogliere e riposare.

Ripetere per altre 2 volte, aumentando di 1-2 respiri ciascuna.

4. KARANDAVA-ASANA, L’ANATRA

In posizione prona, intrecciare le dita delle mani e appoggiarle sulla parte bassa della schiena (provare sia con i palmi sia con i dorsi, scegliendo il modo più comodo).

Piegare le ginocchia e sovrapporre i piedi.

Inspirando, sollevare la testa e il busto, avvicinando i gomiti tra loro, espirando dal naso e dalla bocca tornare con la fronte a terra e spingere anche i gomiti verso il pavimento.

Ripetere 3-4 volte in totale.

Riposare in SHAVASANA cercando nel contatto con il suolo la forza e l’energia che la Terra offre ad ogni punto del corpo.

Buona pratica,

Paola