

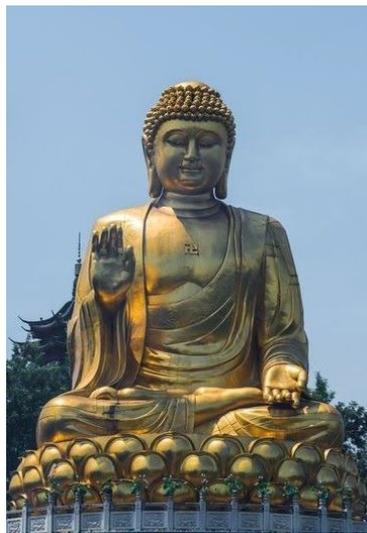


SHANTI MARGA

Centro Yoga

Gesto del coraggio

Ce ne serve un po', giusto? Possiamo chiedere aiuto allo sterminato patrimonio dello yoga, in cui – oltre alle posizioni – ci sono le *mudra*, gesti simbolici da eseguire con le mani (e non solo).



Abhaya-mudra è il Gesto che allontana la paura (o del coraggio).

Sediamo da qualche parte – anche una sedia va bene – chiudiamo gli occhi per qualche minuto, respirando tranquillamente.

Solleghiamo l'avambraccio destro, come se appoggiassimo il gomito su un piano immaginario, finché la mano – col palmo in avanti – sia all'altezza della spalla.

Immobili, immaginiamo che al centro del palmo della mano si raccolga tutto il coraggio, finché forse la sentiremo formicolare... La mano è come un piccolo scudo che non lascia avvicinare la paura.

Cinzia

Cambiare abitudini è difficile.
Soprattutto se ci concentriamo su un obiettivo
che sembra molto lontano da dove ci troviamo oggi.
Ma ogni viaggio inizia con il primo passo.
Concentrati solo su questo. E poi sul secondo passo, il terzo passo, e così via.
[tratto da: Bigatti-Kraÿenbrink, *Il diario della pratica*, Macro 2019]

Per info: info@shantimarga.it - www.shantimarga.it - tel. 011534861

Centro Yoga Shanti Marga Via Assarotti 9, Torino