



SHANTI MARGA

Centro Yoga

Praticate nella gioia

Praticate nella gioia, non per ottenere qualcosa.
State nella gioia di essere con voi stessi, non nella tecnica.
La tecnica può perdere forza, può essere imprecisa.
State in quello che c'è.
State tranquilli.
Accettare la vita nell'istante non ha bisogno di teorie.
Jean Klein definiva questo stare " La gioia senza oggetto "

Preparatevi per la vostra "piccola pratica per grandi praticanti".



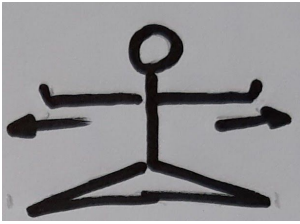
1. Sedetevi... Sentite il corpo...
Sentite il respiro...
Prendetevi del tempo...



2. Inspiro: le braccia salgono fuori alto.
Espiro: le braccia scendono.
Ripetere 6 volte.
Al sesto movimento, mantenere la posizione...
Allungare braccia, fianchi, colonna, ventre rientrato...
Espiro lento: ritorno.



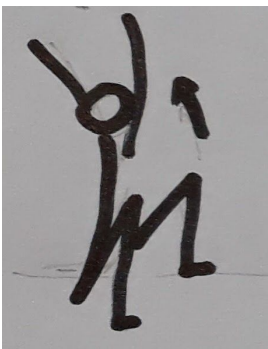
3. Le mani si riuniscono in preghiera al centro del petto.
Esercitare una forte pressione...



4. Le braccia si distendono in fuori, palmi all' esterno, spingere come per voler allontanare qualcosa di pesante...



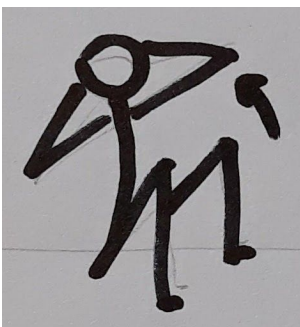
5. Distendere le gambe e massaggiare energicamente cosce, ginocchia, polpacci.



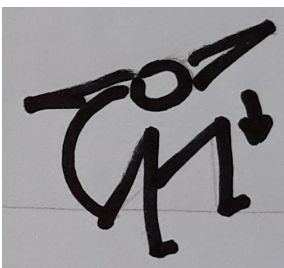
6. Gambe piegate, spazio tra i piedi.
Inspiro: le braccia si sollevano in avanti alto.



7. Espiro: le braccia scendono. La schiena si incurva.
Ripetere 6 volte.



8. Mani dietro la testa. Gomiti in fuori.
Inspiro: la colonna si distende.



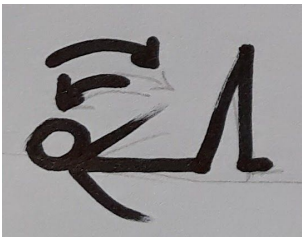
9. Espiro: la schiena si incurva .
Ripetere 6 volte.



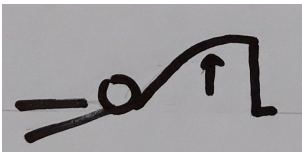
10. Piegare le gambe.
Abbracciare le ginocchia.
Staccare i piedi da terra.



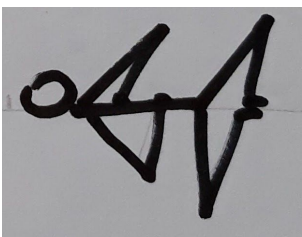
11. "la barca"...



12. Sdraiati...
Inspiro: le braccia si sollevano al di là del capo.
Espiro: le braccia ritornano lungo i fianchi.
Ripetere 6 volte, facendo respiri lenti, profondi .



13. Inspiro: le braccia si sollevano e si solleva l'arco della schiena.
Espiro: ritornano.
Ripetere 6 volte.
All'ultimo movimento mantenere la posizione...



14. Gambe piegate, ginocchia in fuori, piante dei piedi una contro l'altra.
Una mano sul ventre, una sul petto.
Respiri lenti, profondi...



15. Relax e ascolto...

Om Shanti,
Ulrica