

LEZIONE YOGA n° 5

Sequenza completa per prevenire e combattere l'artrosi cervicale, da utilizzare anche nei casi di tensione ai muscoli del collo e delle spalle. Posso scegliere di eseguire solo alcune asanas ponendo attenzione che completino tutti i movimenti del capo.

RESPIRAZIONI



- seduto inspiro profondamente, molto lentamente, fino a riempire completamente i polmoni; senza trattenere il respiro comincio ad espirare sempre molto lentamente fino a svuotare completamente i polmoni e continuo. Eseguo per 5 volte poi riporto il respiro allo stato normale. Eseguo per 2/3 serie.

RESPIRAZIONI DINAMICHE

- circonduzione del capo a ritmo del respiro: inspiro raddrizzo bene la testa, espiro l'abbasso in avanti, inspirando compio un bel cerchio risalendo con la testa dalla parte destra, espirando scendo dalla parte sinistra, quando arrivo con il mento al petto compio lo stesso movimento (sempre seguendo il respiro) questa volta dalla parte sinistra. Continuare per almeno 2/3 minuti alternando destra e sinistra.

ASANAS (POSIZIONI)



TADASANA (montagna) Cerco la centralità del mio corpo e mi preparo all'esecuzione delle seguenti posizioni.



POS. DEI DUE CERCHI Far ruotare le braccia prima in un senso poi nell'altro per almeno 15 respiri



VISHUDDA MUDRA (sigillo alto) Intreccio le dita delle mani e sollevo le braccia, quando raggiungo la posizione a braccia alzate giro i palmi delle mani verso l'alto. Inspiro allungo il corpo e durante l'espirazione scendo leggermente a destra. Rimango in posizione per 2 respiri poi risalgo ed eseguo dall'altro lato. Eseguo tre volte per lato per lato.



ANAHATA MUDRA (sigillo medio alto) Sollevo le braccia come in fig. (posso scegliere di mantenere entrambe le braccia aperte) eseguo una torsione verso destra cercando di mantenere il bacino fermo (non deve ruotare) anche la testa segue il senso di rotazione. Mi fermo in posizione finale per qualche respiro poi eseguo dall'altra parte. Almeno due volte per parte.



RILASSAMENTO DELLE SPALLE E' bene a questo punto rilassare le spalle con movimenti circolari in avanti e all'indietro molto lentamente.



VAJRASANA (il fulmine) Mi porto in ginocchio sedendo sui talloni, inspirando contraggo i muscoli delle cosce e i glutei e mi sollevo, allo stesso tempo sollevo le braccia portandole parallele al terreno. Espirando mi inclino leggermente all'indietro cercando di mantenere il corpo lineare, mi fermo qualche respiro poi con un'inspirazione risalgo, espirando torno a sedere, mi riposo e mi preparo ad eseguire una seconda volta.



SARDULASANA (tigre) Inspiro sollevo la testa ed inarco la colonna vertebrale. Espiro porto il mento al petto e come i gatti "faccio la gobba". Continuo seguendo il ritmo del respiro ricordando di non fermarmi troppo nelle posizioni finali. Eseguire almeno per 10 respirazioni.



DHARMIKASANA (pos. della devozione) Fermato il movimento della pos. Precedente posso ora allungare le braccia in avanti portando la fronte a terra mantenendo il bacino sollevato. Respiro tranquillamente, ad ogni espirazione cerco di sciogliere sempre più i muscoli della schiena. Dopo una decina di respiri mi risollevo e torno a sedere prima sui talloni poi a gambe incrociate.



JHILLYASANA (il grillo) Sdraiato con la schiena a terra piego le gambe e allungo le braccia lungo il corpo, contraggo le cosce e i glutei e sollevo il bacino cercando di formare con il copro una linea retta che collega le ginocchia alle spalle. Dopo 7/8 respiri abbasso il bacino.



In posizione seduta a gambe incrociate eseguo un paio di rotazioni del capo come visto in precedenza e movimenti del capo girandomi prima a destra poi a sinistra continuando ad eseguire per alcune respirazioni.



RISHI MUDRA (gesto del saggio) La mano destra afferra il ginocchio sinistro e il braccio sinistro lo pongo dietro alla schiena, espirando mi giro verso sinistra, ad ogni espirazione aumento la torsione cercando di rilassare bene tutti i muscoli e mantenendo la colonna vertebrale ben eretta. Almeno 3/4 respiri. Con una inspirazione torno al centro ed eseguo dall'altro lato. Almeno due volte per parte.



SHASHA MUDRA (gesto della lepre) Torno in ginocchio e mi siedo sui talloni. Porto il busto in avanti e appoggio gli avambracci a terra, la testa è rivolta in avanti non incassata nelle spalle, resto fermo portando in avanti il mento. Almeno 4/5 respirazioni.



Ora allungo le braccia alzando il busto, la testa è rivolta obliquamente verso l'alto e ben fuori dalle spalle, spingo bene in avanti il mento. Almeno 4/5 respiraz.



Abbasso il capo e mi rilasso un attimo, porto la sommità del capo a terra allungando in questo modo le vertebre della zona cervicale. Distendo le braccia all'indietro portando le mani vicine ai piedi. Il bacino si solleva dai talloni per permettere una buona distensione della zona cervicale. Almeno 6/7 respirazioni.



SADHAKASANA (adepto) Dalla posizione precedente non sollevo repentinamente la testa per evitare giramenti di capo, abbasso il bacino e porto le braccia in avanti, sovrappoendo i pugni vi appoggio la testa e attendo qualche attimo prima di risollevare il capo. Almeno 5 respirazioni.



DANDASANA (bastone) Disteso con la schiena a terra inspiro, sollevo le braccia e le porto oltre il capo espiro rilasso il corpo. Le braccia torneranno lungo il corpo solo alla fine dell'asana. Ora inspirando mi allungo bene espiro rilasso tutto il corpo. Eseguo per almeno 5 volte poi inspirando risollevo le braccia ed espiro le riporto lungo il corpo.

RILASSAMENTO



SHAVASANA (pos. del cadavere) Nel rilassamento cerco di prendere coscienza e di rilassare ogni parte del mio corpo partendo dai piedi, risalendo lungo le gambe fino ai glutei, genitali e addominali, passando dalla colonna vertebrale ritornando ai pettorali. Considerando le braccia partendo dalle mani fino alle spalle, zona cervicale e gola poi occupandomi del viso per finire con cuoio capelluto e orecchie.