

LEZIONE YOGA n° 6

Sequenza completa per prevenire e combattere l'artrosi dorso-lombare, da utilizzare anche nei casi di affaticamento e in presenza di dolori muscolari alla schiena.

RESPIRAZIONI



- seduti, mano destra in Vishnu mudra (dito indice e medio piegati a pugno, pollice e anulare+mignolo distesi) posizionarla davanti al naso, con il pollice chiuderò la narice destra mentre con il mignolo e l'anulare chiuderò la narice sinistra. Inspiro dalla narice destra (tenendo chiusa la sinistra), chiudo entrambe le narici, espiro dalla sinistra, inspiro dalla sinistra, chiudo le narici, espiro dalla destra, inspiro dalla destra, chiudo e continuo... per almeno 3 minuti.

RESPIRAZIONI DINAMICHE

- con un'inspirazione sollevo le braccia in alto e unisco i palmi delle mani, espiro e li appoggio sopra il capo, inspirando sollevo le mani unite distendendo le braccia verso l'alto, espirando le abbasso appoggiandole sopra la testa e continuo... almeno 2/3 serie da 5 sollevamenti, al termine di ogni serie espirando riporto le braccia verso il basso appoggiando le mani alle ginocchia.

ASANAS (POSIZIONI)



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



CHATUSKONASANA (quadrangolare) Inspiro profondamente allungando il busto, espirando abbasso il busto portandolo parallelo al terreno lasciando ciondolare libere le braccia. Mantengo la testa leggermente sollevata e respiro tranquillamente. Almeno 6/7 respiri. Senza sollevarmi passo alla posizione seguente.



ADHARA UTKATASANA (potente piegata) Piego le ginocchia leggermente per permettermi di appoggiare i pugni a terra. Eseguo una respirazione addominale molto lenta e profonda (almeno 7 respiri), poi, senza alzarmi, passo alla posizione seguente.



UTTANA DWIPADAHASTASANA (mani sotto i piedi) Porto le dita delle mani (dalla parte del palmo) sotto le punte dei piedi, rilasso il capo lasciandolo libero di cadere tra le braccia e ad ogni espirazione cerco di tendere completamente le gambe. Almeno 3 respirazioni. Al termine piego le ginocchia e con l'aiuto delle braccia mi risollevo in posizione verticale.



PARIGHASANA (cancello) In ginocchio sollevo il bacino e distendo lateralmente una gamba, sollevando le braccia al cielo mi volto verso la gamba distesa ed espirando scendo su di essa appoggiando le mani al piede. Resto in posizione qualche respiro poi mi risollevo, torno in ginocchio e mi riposo qualche istante. Ripeto poi dall'altro lato, eseguire almeno 2 volte per parte.



VARTAKASANA (colombo) In ginocchio, inspiro aprendo bene le spalle e portando le braccia all'indietro, espirando fletto il busto lievemente in avanti e contemporaneamente sollevo leggermente il bacino. Spingo bene in avanti il mento e mantengo la posizione per qualche respiro. Al termine espirando torno a sedere sui talloni. Eseguire almeno 3 volte.



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.



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.



CHANDRA NAMASKARA MUDRA (gesto del saluto alla luna) Unisco le piante dei piedi allargando bene le gambe, lascio cadere verso il suolo le ginocchia e con le mani giunte allargo bene i gomiti e le porto al petto. Rilasso bene il capo, il mio respiro calmo e profondo, allo stesso tempo esercito una buona pressione delle mani l'una contro l'altra. Mantengo la posizione almeno 10 respiri.



SARPASANA (torsione del serpente) Porto il piede destro sopra alla coscia sinistra, afferro il ginocchio destro con la mano sinistra ed espirando porto il ginocchio destro a terra tirandolo con la mano sinistra. Resto in posizione per 5-10 respiri, inspirando ritorno nella posizione di partenza ed espirando allungo la gamba. Ripeto dall'altro lato. Eseguo almeno 2 volte per lato.



PAVANAMUKTASANA (pos. del vento) Le prossime due posizioni le eseguirò unite. La prima alterno al petto la gamba destra poi la sinistra, infine entrambe. Una sola volta per lato.



BASTRIKASANA (pos. del mantice) Quando avrò entrambe le gambe al petto tirerò bene solo nel momento dell'espirazione per almeno 3 volte poi, rilasciando di un poco ma tenendo le gambe con le mani eseguirò dei dondoli a destra e sinistra per rilassare la schiena. Almeno 10 respiri.

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.