

1 Circonduzioni del capo

Questo semplice esercizio dona consapevolezza della mobilità garantita dalle vertebre cervicali e favorisce il mantenimento/recupero della stessa; inoltre permette di acquisire finezza e precisione nel movimento.

Mani ai fianchi, circonduzioni complete del capo da una spalla a quella opposta. Inspirare nella prima metà del movimento, espirare nella seconda metà. Mantenere il collo e le spalle morbide. Una rotazione in un senso, la successiva in senso opposto per un massimo di 16-20 ripetizioni.

Controindicazioni: gravi patologie della regione cervicale.



2 Oscillazioni delle braccia

Oscillando le braccia sviluppare una sensazione di pesantezza delle mani, degli avambracci e poi sino alla spalla e alla scapola. In questo modo si ottiene rapidamente un profondo rilassamento degli arti superiori e in particolare della muscolatura coinvolta nel movimento dell'articolazione scapolo-omerale, un'area quasi sempre in tensione.

Mantenendo le spalle morbide, le braccia completamente rilassate e le ginocchia un poco flesse, ondeggiare le braccia avanti e indietro.

Controindicazioni: limitazione funzionale o periartrite scapolo-omerale in fase acuta.



POSIZIONE POTENTE

Questa posizione ci ricorda e ci suggerisce l'importanza di mantenere sempre il nostro equilibrio, anche in situazioni in cui è facile perderlo. Negli ambienti di lavoro, a scuola o dove si pratica sport, in generale in tutti i luoghi in cui le persone vivono a stretto contatto, c'è sempre chi si diletta nel parlare a sproposito e cerca di creare difficoltà o di farsi grande sminuendo gli altri. Mantenersi stabili e indifferenti e non permettere a nessuno di minare il nostro equilibrio interiore è quasi sempre la soluzione migliore.

Benefici

Questa asana rende elastiche e forti tutte le articolazioni degli arti inferiori e in modo speciale è benefica per i piedi. Stimola inoltre la circolazione del sangue e affina la percezione del baricentro e l'equilibrio.

Esecuzione

Eretti, talloni uniti, piedi extraruotati tra i trenta e i quarantacinque gradi. Portando le braccia in avanti e inspirando, portarsi in equilibrio sulle punte dei piedi. Cosce parallele al terreno, mantenere l'equilibrio aiutandosi anche con lo sguardo che viene mantenuto su un punto davanti al corpo.

Dopo qualche respiro riportarsi eretti. Dopo avere preso un profondo respiro torniamo nella posizione potente e uniamo le mani nella Mudra del Saluto; espiriamo ed inspiriamo una volta. Con un movimento fluido e cercando di mantenere l'equilibrio espiriamo ed eseguiamo la Mudra del Cielo, unendo le dita delle mani in alto, proprio sopra la fontanella del capo. Inspiriamo in posizione e poi, espirando eseguiamo la Mudra del Saluto, quindi in posizione inspiriamo. Poi ancora Mudra del Saluto espirando, espirare in posizione e così di seguito.

Per tornare, portare le mani ai fianchi, tenendo i gomiti in avanti, quindi sollevarsi sino a formare con le gambe un rombo. Immobilizzarsi respirando profondamente, mantenendo l'equilibrio anche con l'aiuto dello sguardo. Dopo qualche secondo di pausa riportarsi in posizione eretta.

NB: In posizione le cosce sono parallele al suolo o leggermente inclinate in basso, il bacino in linea con la colonna vertebrale, il capo centrato, lo sguardo fermo ma senza tensioni.

Controindicazioni: gonartrosi di una certa entità; artrosi grave dell'alluce, alluce marcatamente valgo.

3 LUNEDÌ



*“Vien dietro a me, e lascia dir le genti:
sta come torre ferma, che non crolla già mai la cima
per soffiar di venti”.*
Divina Commedia, Purgatorio, Canto V

POSIZIONE DISTESA AD ANGOLO

Il simbolismo è quello della direzione precisa, della freccia. Il punto forte e penetrante è la punta, che è anche ciò che indica la direzione in cui si uniscono le due linee che formano il vertice. L'indicazione è quella del sapere coniugare e integrare posizioni differenti, dare loro energia e fonderle in una sintesi. Così l'azione diviene efficace.

Benefici

Tonifica l'intero corpo, in particolare gambe e schiena. Attiva le funzioni digestive, purifica i canali energetici più importanti, rinforza equilibrio e concentrazione.

Esecuzione

Girarsi verso il lato lungo del tappetino, flettere le ginocchia e portare le mani ai lati dei piedi; poi fare un lungo passo indietro con il piede destro.

Ruotare il piede destro di 45 gradi, poggiare il lato sinistro del tronco sulla coscia sinistra e la mano sinistra a lato del piede corrispondente.

Mantenendo il piede destro ben aderente a terra spingere in avanti il ginocchio sinistro, stendere il braccio destro e formare con il corpo, dal tallone destro alla punta delle

dita della mano destra, una linea continua. Il sacro è rientrato, la respirazione profonda e ritmica. Mantenere per almeno 30 secondi e sino a 2-3 minuti, poi riportare la mano destra al fianco corrispondente e il piede destro vicino al sinistro.

Ripetere in modo identico portandosi indietro con il piede sinistro.

Controindicazioni: patologie limitanti o dolorose alle articolazioni degli arti inferiori.

4 MARTEDÌ



*Individuo il mio obiettivo e su quel punto
faccio convergere tutte le mie facoltà,
energie, azioni.*

MEZZO CERCHIO DINAMICO

Gli occhi hanno un campo visivo di centotanta gradi al massimo ed è quindi abbastanza naturale guardare sempre avanti. Eppure ciò che ci ha portati esattamente dove siamo viene dal passato ed è in relazione con ciò che già è stato compiuto: tenerne conto può essere talvolta di grande aiuto, ovviamente senza che questo diventi un limite o un freno. La simbologia dell'esercizio è proprio quella di riconsiderare ciò che sta dietro, gli eventi del proprio passato, senza rimpianto, ma con la volontà di comprendere gli errori commessi per evitarli nel presente e nel futuro.

Benefici

Mobilizza la cerniera lombo-sacrale e tutta la schiena, favorisce una corretta respirazione, rende il corpo agile.

Esecuzione

Da eretti separare i piedi mantenendoli paralleli.

Inspirando sollevare il braccio destro, trattenere il respiro e, chiudendo bene perineo e glutei, portare la mano destra dietro il ginocchio destro. Il braccio sinistro si alza e fa da bilanciante; raddrizzare il busto ed espirando ritornare nella posizione di partenza.

Inspirando sollevare il braccio sinistro, trattenere il respiro e, chiudendo bene perineo e glutei portare la mano sinistra dietro il ginocchio sinistro. Il braccio destro si alza e fa da bilanciante; raddrizzare il busto ed espirando ritornare nella posizione di partenza. Ripetere alternando sino a un massimo di 20 volte.

Controindicazioni: periartrite scapolo-omeroale, lombaggine.

3 MERCOLEDÌ



*L'esperienza rende saggi,
ma accadono solo cose che si somigliano,
mai le stesse.*