

Pratica per il **BENESSERE**

Il workshop tenuto dal dottor Ishwar V. Basavaraddi

1. Siddhasana.

Canto della OM x 3 volte.

2. Uttitha tadasana.

In piedi, piedi paralleli, si intrecciano le mani con i palmi rivolti verso l'esterno. All'inspiro si sollevano le braccia tese verso l'avanti e in alto. All'espriro si torna aprendo le braccia sui lati. Si esegue più volte. Poi si mantiene per qualche respiro la posizione statica con le braccia tese verso l'alto e le spalle basse in una posizione determinata, ma confortevole.

3. Ardha chandrasana.

Dalla posizione di *tadasana* si eseguono dei movimenti. All'inspiro ci si inclina verso sinistra, all'espriro si torna al centro, all'inspiro successivo ci si inclina verso destra, all'espriro si torna al centro. Ogni volta che si torna al centro, percezione dell'allungamento e del rilassamento delle spalle e di tutto il corpo. Eseguire più volte.

4. Ardha uttanasana.

Dalla posizione in piedi, piedi vicini, all'inspiro si sollevano le braccia parallele in avanti e in alto, all'espriro si esegue una flessione in avanti portandosi ad angolo retto e si mantiene la posizione. Si porta il peso del corpo verso i talloni, le gambe sono tese.

5. Uttanasana.

Dalla posizione precedente si scende a gambe tese portando le mani ai lati dei piedi. Rivolgere lo sguardo verso le ginocchia.

6. Makarasana.

Sull'addome, con una guancia al suolo,

mani ai gomiti oltre il capo, gambe divaricate, piedi rilassati.

7. Bhujangasana.

Da *makarasana*, portare le mani all'altezza del petto, mento al suolo, gambe unite, glutei in contrazione. Si esegue la posizione di "cobra" sull'inspiro in 3 tempi: prima si solleva il capo, poi la parte alta del dorso con concentrazione fra le scapole, quindi la parte centrale del dorso. L'ombelico rimane a terra. Il peso del corpo è scaricato dalle mani che appoggiano al suolo.

All'espriro si torna nella posizione di partenza. Si esegue in dinamica più volte e poi si mantiene la posizione statica.

8. Makarasana.

In posizione si ascoltano le sensazioni provenienti dalla colonna. Quindi si rotola sul fianco sinistro e ci si porta a sedere.

9. Bhadrasana.

Seduti, gambe piegate e piante dei piedi a contatto, mani intrecciate sulle punte dei piedi.

I talloni sono verso il perineo. La colonna è estesa e le spalle rilassate.

10. Vajrasana.

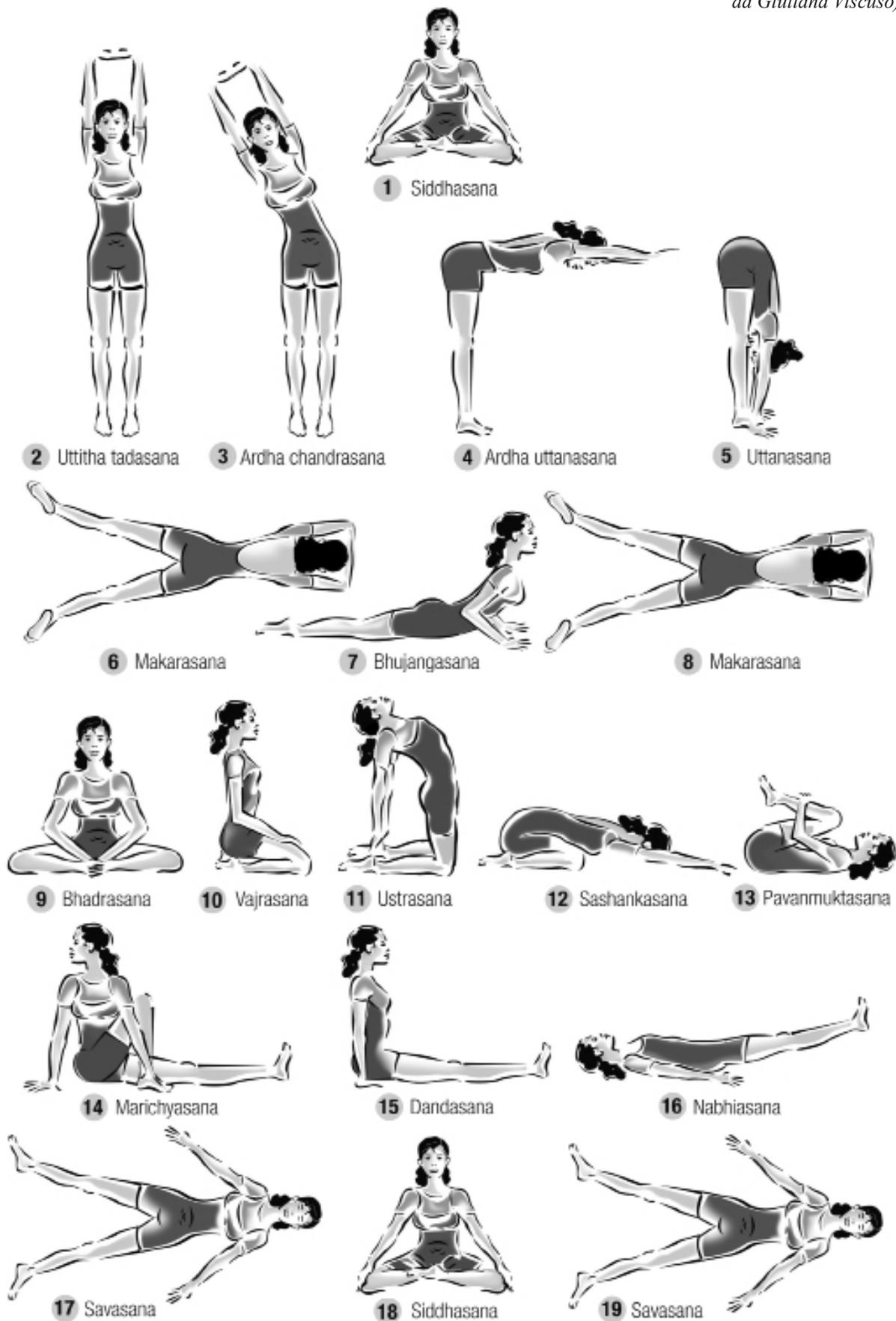
Si mantiene la posizione seduti sui talloni e gli avampiedi puntati al suolo.

11. Ustrasana.

Dalla posizione precedente si solleva il bacino portandosi in ginocchio e si pongono le mani sulla zona renale.

All'inspiro si apre la zona del petto, si portano il capo indietro e le mani a forcella sulle caviglie. Si mantiene la posizione statica per alcuni respiri.

(Le illustrazioni sono state realizzate da Giuliana Viscuso)



12. Sashankasana.

Dalla posizione precedente si torna col bacino sui talloni e ci si allunga al suolo con il mento a terra e le braccia tese in avanti. I piedi sono distesi.

13. Pavanmuktasana.

Sul dorso, si piegano le ginocchia al petto e si intrecciano le mani sulle ginocchia. Si mantiene la posizione per alcuni respiri.

14. Marichyasana.

In posizione seduta, si allunga la gamba sinistra al suolo e si piega la destra portando il piede, che non scavalca l'altra gamba, vicino al perineo. Si esegue la rotazione della colonna a destra portando la mano sinistra sul piede destro, con il braccio al di là del ginocchio destro. La mano destra è al suolo dietro il bacino. Il capo è orientato in avanti. Dopo alcuni respiri si scioglie la posizione e si esegue sull'altro lato.

15. Dandasana.

In posizione seduta, si allungano le gambe a terra unite, si portano le mani dietro il

bacino, si apre il petto e si estende il capo indietro.

16. Nabhasana.

Sul dorso, con le braccia al suolo, si sollevano entrambe le gambe a circa 30° dal pavimento e si mantiene la posizione contando fino a 15. Poi ci si rilassa in *savasana* e si riprende la stessa posizione contando fino a 20.

17. Savasana.

Ascolto delle sensazioni.

18. Sukhasana o siddhasana.

In posizione seduta ci si concentra su *sahasrara chakra*. Poi si eseguono in sequenza 3 *pranayama*:

- 9 cicli di *nadi sodhana*
- 7 cicli di *shitali*
- *bhramari* chiudendo gli orecchi con i due indici.

19. Savasana.

Ascolto del corpo tutto insieme dalla sommità del capo alle dita dei piedi.

(a cura di Doralice Lucchina)

