

# La pratica che trasforma

*Nelle lezioni proposte ad Assisi Favale ha sviluppato la percezione della non separazione*

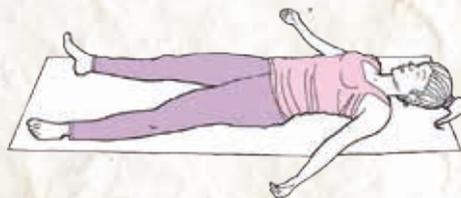
■ di Porzia Maria Favale



Porzia Maria Favale

*Savasana* con occhi aperti: controllare apertura gambe e apertura braccia e appoggio della testa (mento vicino al collo). «Porto la mente sul mio corpo»: ora puoi chiudere gli occhi consapevolmente e osservare i punti di appoggio al suolo... rilassando le parti circostanti.

Tutto il corpo è completamente rilassato e la mente è tranquilla.



Ti abbandoni alla forza di gravità, questa immobilità piacevole del corpo, perfeziona la tua postura corretta.

Non c'è separazione tra corpo e suolo... il suolo ti accoglie ti lasci abbracciare... percepisci la tua orma.

Ora puoi prenderti cura del respiro... il respiro è il ponte tra il corpo e la mente.

Lo ascolti nell'addome... porti gli occhi della mente sull'ombelico che sale e scende, diventa testimone del tuo respiro... Il tuo addome è la sede del tuo istinto.

Ora guarda il respiro nel tuo diaframma che si muove come un ombrellino, si chiude rilassandosi all'espriro, vuotando i tuoi polmoni... che senti liberi e leggeri... si apre all'inspiro contraendosi e va a massaggiare le tue viscere.

Lo ascolti nel torace: l'attenzione è sullo sterno che si solleva e si abbassa, sei nella zona del cuore... dell'amore incondizionato, ami e ti senti amato e accettato... sei nella sede delle tue emozioni

Lo ascolti nelle tue narici, l'aria entra fresca ed esce tiepida... porti lo sguardo all'orizzonte... sei nella zona del terzo occhio, la sede del tuo intuito.

Ti lasci andare... non vuoi cambiare nulla di questo momento... e senti in equilibrio e in armonia istinto, emozioni e intuito.

2 o 3 respiri profondi e riporti l'attenzione al tuo corpo che hai voglia di nutrire con il movimento

**1)** Contrazione e relax: piedi e gambe, glutei, pugni e braccio dx, poi sx, stringi spalle alle orecchie, contrai il volto strizzando gli occhi... poi sbarri gli occhi tirando fuori la lingua.

Fai cadere la testa a dx, poi a sx, poi al centro.

**2)** Ti stiracchi... braccia oltre la testa... gambe flesse.



3) Pieghi le gambe... spingendo i piedi a terra, appiattisci la zona lombare... intrecci le dita sotto la testa e fai la torsione, ginocchia a dx e testa a sx espirando... inspirando torni al centro... poi inverti la torsione.



4) Raccogli le ginocchia al petto... alcuni respiri sorridendo; piedi a terra gambe flesse

5) sollevi solo gamba dx... scuoti, rotazione piede, piede a martello, poggi piede dx sul ginocchio sx e torsione a sx con testa a dx, rimani ad ascoltare favorendo torsione, ritorni al centro inspirando ripeti esercizio 2 volte senza pausa.

6) Sollevi ancora la gamba, distendendo con forza con il piede a martello e contraindolo polpaccio e coscia, scendi espirando sentendo la forza anche nel gluteo... poi ti lasci andare respirando dolcemente. Ripeti esercizio con l'altra gamba.

7) all'espri gomiti alla fronte, all'inspiro gomiti a terra... sfilati le mani da sotto la testa mettendo in trazione il collo, allunghi le braccia accanto alle orecchie.

8) mezzo pilastro con braccia e mani aperte raggiungi con le dita il cielo, mettendoti in contatto con l'energia universale che ti ricarica.



9) Sollevi anche le gambe e ti porti a osservare il cielo azzurro con la pianta dei piedi... accogli l'energia sentendola scendere piacevolmente, anche attraverso le gambe.



L'energia luminosa e leggera si diffonde dentro di te... sei felice, abbracci le ginocchia... abbracciandoti amorevolmente... e... ascoltando il respiro gentile nell'addome...che trova spazio.



10) Poggi i piedi a terra con le gambe flesse, spingi delicatamente i piedi a terra sentendo anche il punto vita a terra.

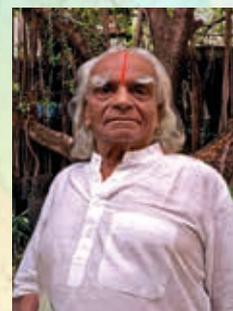
11) Sollevi la testa, guardi oltre le ginocchia... sostenendo la testa che abbandoni completamente nelle tue mani. Accompagni la testa a terra e distendi il tratto cervicale avvicinando il mento al collo.

12) Distendendo le gambe con calma, osservi nello stesso tempo la zona lombare, che cercherai di mantenere piatta il più possibile. *Savasana* per alcuni respiri.

13) Gambe unite braccia lungo il corpo... Per 7 volte: ex su la testa con mento premuto al collo e piedi a martello che vai a guardare, braccia morbide che leggere sollevi da terra... Ripeti il movimento l'ultima volta, fino a portarti seduto.

14) Seduto a gambe incrociate in posizione comoda... ascolti il respiro spontaneo poi canti la Om 3 volte. Strofini le mani tra loro, massaggi il viso e riapri gli occhi.

Om Shanti



## Morto a Pune il maestro Iyengar

Il maestro indiano B.K.S. Iyengar, si è spento all'età di 95 anni nella città di Pune.

Ricoverato in ospedale, è deceduto a causa di un'insufficienza renale. Iyengar aveva iniziato la sua attività di maestro yoga nel 1973 e aveva sviluppato una pratica di Hatha Yoga rigorosa. Tra i suoi allievi vi furono anche lo scrittore Aldous Huxley e il violinista Yehudi Menuhin. È stato il principale artefice della diffusione della pratica di Hatha Yoga in occidente fondando numerose scuole. Durante l'ultimo recente incontro con la consigliera FIY Antonietta Rozzi e Resy Giuffrè, nella sua scuola di Pune, il maestro aveva manifestato il suo disappunto per lo sviluppo troppo commerciale e poco rispettoso della tradizione dello yoga e degli autentici maestri sia in occidente che in India.