**ANNUALITA' PRANAVIDYA**

**5^ LEZIONE**

**IL RISVEGLIO DEL RESPIRO**

La sequenza della durata di 50/60' può essere praticata il mattino per risvegliare dolcemente il corpo e aprirsi al nuovo giorno.

**Interiorizzazione iniziale**

Sediamoci in una posizione comoda ed equilibrata, curando bene l'appoggio per creare una buona base e per non sentire dolori alle gambe.

Assestiamo bene la colonna, senza rigidità e senza sforzo e cominciamo a prestare attenzione al movimento respiratorio percependolo principalmente nell'addome e sulla colonna lombare.

Sentiamo che il respiro muove la colonna, la rende via via più morbida e flessibile e, a poco a poco, tutta la colonna è coinvolta fino al collo e al capo.

Lasciamo fluire il respiro e abbandonandoci al suo ritmo prendiamo contatto col nostro spazio interno e prepariamoci alla nostra pratica.

**Sequenza di sospiri**

In posizione seduta eseguiamo una lunga serie di sospiri, abbandonandoci completamente e lasciando uscire tutta l'aria. Quindi, osserviamo il nostro respiro e la mobilità della cassa toracica.

**Sukkha Ardha Kriya**

In posizione seduta, **inspirando** solleviamo lateralmente il braccio sinistro fino a portarlo alla verticale stirandolo bene e inclinando leggermente di lato il tronco verso dx per aumentare l'apertura del tronco.

All'inizio del movimento il palmo è ruotato verso il basso, mano a mano che si sale lo giriamo verso l'alto.

Manteniamo per un breve istante il respiro per sentire il senso di stiramento, di pienezza e di apertura.

**Espirando,** rilasciamo la spalla e lasciamo scendere il braccio davanti a noi fino ad appoggiare la mano sul ginocchio opposto, lasciamo pendere la testa e rientriamo fortemente l'addome.

Manteniamo per un breve istante il respiro per sentire il senso di chiusura, di compressione, di vuoto.

Riprendiamo l'inspirazione successiva riallargando lateralmente il braccio come prima, mentre raddrizziamo la testa e lasciamo che l'addome si espanda.

Ripetiamo alcune volte il movimento, riportiamo il braccio di lato fino ad appoggiarlo sulla rispettiva gamba e osserviamo la differenza di sensazione tra i due lati del corpo e il flusso dell'aria nella narice corrispondente.

Pratichiamo quindi con l'altro braccio.

Al termine dell'esercizio osserviamo quanto si è sviluppata la percezione del respiro spontaneo e quanto sia diventato lento e profondo; si è regolarizzato e rallentato.

**Punti di attenzione:** finché il braccio non arriva sulla verticale occorrerà prestare attenzione a tenere la spalla abbassata e rilassata e solo nella fase finale di stiramento, quando il braccio sarà a contatto con la testa, lo solleveremo verso l'alto e completeremo l'allungamento.

Analoga attenzione andrà prestata nella fase di ritorno al rilasciamento della spalla, prima di riportare il braccio di lato.

**La sequenza armonica**

Partendo dalla posizione di vajrasana passeremo attraverso le diverse posizioni avendo cura di rimanere in ognuna di esse sufficientemente a lungo per percepire il movimento del respiro (che deve sempre essere ampio e lento) e il senso di abbandono e di rilascio di ogni contrazione :

* Vajrasana;
* Posizione della Foglia Piegata (capo a terra, braccia abbandonate lungo il corpo);
* allunghiamo le braccia in avanti, tiriamo con forza inspirando e lasciamo andare di colpo ogni contrazione espirando;
* inspirando solleveremo il capo, espirando lo riporteremo a terra (ricordarsi di non piegare il collo all'indietro ma di allungarlo, facendolo “uscire” dalle spalle”);
* in appoggio sui gomiti pratichiamo i Movimenti del Gatto e della Vacca;
* raddrizziamo le braccia e ripetiamo i Movimenti del Gatto e della Vacca (ricordarsi di mantenere bene l'appoggio delle mani a terra per dare più forza al respiro e al movimento);
* ci porteremo nella Posizione della Dea della Montagna (ricordarsi l'appoggio delle mani e lo spostamento del peso all'indietro e poi in avanti ad ogni respiro);
* piegheremo le ginocchia e cammineremo in avanti fino a rimanere nella Posizione della Pinza in piedi;
* mani sulle caviglie, braccia distese, ci porteremo nella Posizione a Squadra e praticheremo i Movimenti del Gatto e della Vacca;
* ritorneremo in piedi, allungando le braccia verso l'alto e, riportandole lungo il corpo;
* solleveremo le braccia lateralmente a croce con le palme verso l'alto, le porteremo a contatto e lasciando scivolare le braccia lungo le cosce, ritorneremo nella posizione a squadra e praticheremo i Movimenti del Gatto e della Vacca;
* scivoliamo in avanti fino a ritrovarci nella Posizione della Pinza;
* ripercorriamo specularmente i passaggi effettuati all'andata fino ad arrivare nella Posizione della Foglia Piegata;

Ci focalizzeremo nuovamente sul respiro e ne osserveremo la diversa ampiezza e intensità rispetto all'inizio della sequenza.

**Pavana - Mukta- Kriya**

Distesi sulla schiena, braccia lungo il corpo, palme delle mani a terra, gambe unite.

1.a fase: inspirando, sollevare le braccia, portandole a terra oltre il capo

espirando, riportare le braccia lungo il corpo;

2.a fase: inspirando, non effettuare alcun movimento

espirando, per metà respiro sollevare la testa e le spalle, per l'altra metà del respiro, riportarle a terra;

3.a fase: unire la 1.a con la 2.a fase;

4.a fase: inspirando far scivolare i piedi sul pavimento, flettendo le ginocchia, raccogliendo le gambe sull'addome e sollevarle in verticale con i piedi a martello;

espirando: con il percorso inverso riportare le gambe in posizione di partenza;

5.a fase: integrare la 3.a e la 4.a fase

**Paschimottanasana**

In posizione seduta, abbracciamo strettamente le cosce e lasciamo cadere la testa sulle ginocchia.

Mantenendo il tronco incollato alle cosce, progressivamente stendiamo le gambe, facendo scivolare i piedi a terra.

Osserviamo il respiro e il movimento regolare e tranquillo dell'addome e il leggero ondeggiare che si crea nella zona bassa del tronco, nel tratto lombare e nel bacino e che via via, si trasmette anche posteriormente ai glutei e alle cosce.

Inspirando sempre più profondamente, sentiamo che il movimento respiratorio coinvolge anche il torace che comincia a spingersi in avanti durante la fase inspiratoria e poi l'intera colonna compresa la zona cervicale e la testa.

Per intensificare lo stiramento, allunghiamo le braccia e incolliamo l'addome sulle cosce, flettendo le ginocchia e abbracciando strettamente le gambe. Lasciamo penzolare la testa verso le gambe.

Distendiamo le gambe sempre più trascinando il tronco e il capo in avanti e verso il basso.

Rimaniamo qualche istante a respirare mantenendo il contatto con le cosce.

Prendiamo i piedi con le mani e manteniamo la posizione osservando il respiro.

Sciogliamo lentamente la posizione inspirando e sollevando prima la testa, e poi il torace, e ci riportiamo in posizione seduta.

**Ardha Matsyendrasana**

In posizione seduta, la gamba sx allungata in avanti, la gamba dx è flessa e il piede poggia a terra a fianco del bordo esterno del ginocchio sx.

Con il braccio sx afferriamo il ginocchio dx per raddrizzare bene il tronco e la testa.

Incolliamo bene l'addome e il torace alla coscia e giriamo il tronco e la testa a dx mentre appoggiamo la mano dx a terra dietro la schiena. Passiamo il braccio sn al di là del ginocchio dx e afferriamo il piede dx all'interno.

Respiriamo profondamente con l'addome mentre manteniamo la posizione.

Ripetiamo dall'altro lato.

Osserviamo le caratteristiche del respiro .

**Meditazione**

In posizione seduta, comoda eretta ed equilibrata.

Sentiamo l'appoggio dei glutei a terra e il tronco che vi si appoggia.

Rilasciamo le spalle, le braccia, le mani ed equilibriamo l'assestamento della testa percependola come sospesa verso l'alto (come se fosse tirata su da un filo).

Percepiamo l'insieme del corpo come una massa omogenea, densa, immobile.

Osserviamo il respiro spontaneo, la sua leggerezza e facilità di movimento.

Percepiamo nell'addome la lieve espansione dell'inspirazione e la lieve concentrazione dell'espirazione.

Espandiamo questa percezione a tutto il corpo, che si dilata contemporaneamente ovunque e si contrae contemporaneamente tutto.

Percepiamo questo pulsare anche aldilà delle dimensioni del corpo fisico.