*Nicoletta Duzzi corso insegnanti Verona*

**La Qualità**

***Momenti e istanti del flusso***

Nel primo esercizio si va ad attivare la respirazione attraverso l’allungamento delle braccia verso l’alto.

Questo movimento in primo luogo mi permette di portare la mia attenzione verso il corpo, permettendomi così di individuare dove si localizza il respiro.

Inspirando e sollevando le braccia verso l’alto do ampio spazio al mio addome di muoversi liberamente, togliendo così tramite il respiro tutte le somatizzazioni create da quello che proviene dall’esterno.

In espiro, con il conseguente abbassamento delle braccia alleggerisco tutta la parte superiore del tronco (parte toracica, clavicolare e spazio della gola), in tal caso la mia attenzione percepisce come l’apertura laterale delle braccia sia promossa dal movimento di espansione toracica; tutta questa mobilizzazione sia interna che esterna ha creato una buona purificazione. Questo mi permette di rimanere a lungo nella posizione con le braccia in alto sentendole forti e vitali, uno degli aspetti di Prana (La forza vitale).

Nel secondo esercizio la posizione della flessione del tronco in avanti, braccia lunghe distese, dati tutti gli elementi della posizione, il respiro diventa spontaneamente in Ujjayi; è una posizione fortemente introspettiva che mi permette di rallentare il flusso della mente portando ulteriormente l’attenzione verso il mio interno, questo mi permette di sentire come l’inspiro si colloca nella parte bassa della schiena e l’espiro si colloca al centro dell’addome. Più rimango nella posizione, più sento come il respiro mi fa percepire bene tutto il tronco abbandonato ma vitale, sento le mie braccia lunghe a terra, sento la leggera pressione sui palmi delle mani a terra che all’inspiro si alleggeriscono, mentre all’espiro si appoggiano maggiormente.

***La posizione successiva (sdraiarsi proni)***

Questa posizione è inusuale, ma sento come il mio tronco abbandonato, l’apertura delle gambe e le caviglie intrecciate dietro (qui sento come il mio respiro innanzitutto si è calmato); è diventato molto leggero ma nonostante la leggerezza, l’inspiro mi fa percepire tutta la parte posteriore del tronco arrivando fino alle mani in appoggio a terra e l’espiro mi fa percepire come la parte anteriore del corpo appoggiata a terra aderisce maggiormente, facendomi percepire tutte le parti in appoggio, e di come il micro movimento respiratorio che percepisco nella parte alta del tronco mi aiuta a creare un leggero avvicinamento delle scapole.

Durante tutta la prima parte della sequenza, ho potuto sperimentare come tutti gli esercizi cambino in base al variare del respiro, che può essere più lungo, più corto e comunque differente in ogni fase respiratoria l’una dall’altra.

Soprattutto nel Movimento del “Gatto” creando appunto l’espirazione; all’inizio sento innanzitutto come l’aiuto della stretta del perineo mi aiuti ad arrotondare la colonna e la spinta delle mani a terra mi aiuti a mantenerla. L’inarcamento mi aiuta ad abbandonare l’addome alla gravità, le mani mi aiutano ad avvicinare le scapole e la testa esce fuori dalle spalle lunga, lasciando così lo spazio della gola libero ed il collo libero.

Eseguendo questo esercizio data la sua forma di arrotondamento della colonna, creando una Falce di Luna e anche nell’apertura ho creato fisicamente le due forma della luna una in opposizione all’altra.

Nell’osservazione respiratoria ho potuto notare l’armonia creata attraverso i movimenti (svuotamenti respiratori); attraverso le purificazioni siamo andati a creare le condizioni necessarie per poter individuare le fasi di nascita, crescita, equilibrio, decrescita e morte.

Avendo sperimentato tutta la sequenza, date le forme delle posizioni che hanno in se la forma della Mezza Luna, sono riuscita ad individuare ma non chiaramente, dove si collocava all’interno del respiro il crescente di luna.

Sarà mia cura approfondire maggiormente la sequenza per poterne coglierne gli aspetti richiesti.