

Raja Yoga 10 novembre - Pratica del mattino

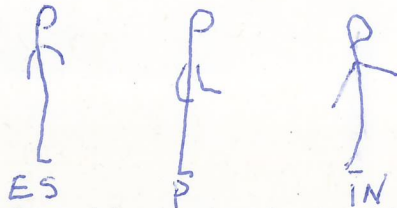
Samasthiti

Osserviamo da vicino la nostra postura eretta, partendo dai piedi, quale parte del piede è più attiva e sostiene maggiormente il carico, quale piede ci sostiene maggiormente. Facciamo oscillare il nostro peso verso gli avampiedi e poi verso i talloni, poi verso la linea esterna dei piedi e poi quella interna. Raggiunta una migliore stabilità, osserviamo la spinta verso l'alto di tutto il corpo.

Dalla posizione eretta, lasciamo partire il movimento respiratorio accompagnato dal movimento delle braccia.



Demoltiplichiamo il movimento soffermandoci sull'asse



Dalla posizione seduta, lasciamoci cedere con le lombari e poi ritroviamo l'asse



Percezione del pavimento pelvico.

Riconoscimento della posizione degli ischi, del coccige e dell'osso pubico



Pratica del pomeriggio

Il Respiro

Patanjali dedica due sutra al respiro:

Il 50 - I movimenti della respirazione sono espiro, inspiro, pausa. Osservando dove ha luogo il respiro, la sua durata e il suo ritmo, il flusso si fa prolungato e sottile.

Il 51 - La quarta (modalità di respiro) trascende il piano di coscienza nel quale si differenziano inspiro ed espiro.

E prosegue con una osservazione preziosa:

Il 52 - Allora, ciò che vela la luce si dissolve

E poi ancora Il 53 -E la mente sviluppa l'attitudine a mantenere stabile l'attenzione

Ascoltiamo del nostro movimento respiratorio: dove ha luogo, qual'è la sua durata, il suo ritmo

Come cambia il flusso ? Proviamo a riconoscere in noi:

- il movimento del diaframma toracico
- il ritmo naturale
- il ritmo volontario
- il riconoscimento delle pause



Dalla posizione fetale, ascoltiamo la relazione tra il diaframma toracico e pelvico



Nella posizione seduta, osserviamo come cambia la nostra percezione di questo movimento interno.

