

MANUTENZIONE DEL CORPO

Il movimento energico guarisce e promuove la salute del corpo; immagina un elastico: la tensione prepara la distensione. Alternando le due fasi il corpo produce energia. **La medicina energetica si incontra con la sapienza dello "yoga" che la cultura indiana offre al mondo.**

Al risveglio del mattino puoi darti vigore così: agguanta le guance e fa vibrare il corpo teso come la corda del violino.

Alla finestra puoi entrare in contatto col giorno nuovo facendo l'asse verticale e orizzontale. Simbolicamente prendi le energie del cielo e le porti dentro di te poggiando le mani sulla testa. Puoi fare tre movimenti verticali e poi tre orizzontali. In fase di tensione riempi l'addome di fiato; in fase di distensione sgonfia più che puoi. Con questo esercizio puoi celebrare il sole, l'aria, la terra sulla quale stai poggiando i piedi.

Bevi con abbondanza acqua semplice, in due minuti per osmosi essa entra nel flusso del sangue, diluisce e i reni filtrano meglio. Inoltre l'acqua abbondante introdotta aiuta a vuotare i materiali di ristagno del colon. Tutto ciò aiuta la purezza del sangue.

Esercizio "**Sostieni il cielo con le mani**": stendi le mani ad arco sopra il capo, intreccia le dita con le palme in sù, gli occhi guardano il soffitto delle dita; molleggia le ginocchia come fossero sotto un grande peso, puoi torcere e basculare nelle varie direzioni.

Esercizio "**Danza**": in piedi abbraccia i gomiti, danza sul posto ondeggiando sulle punte dei piedi e alzando i talloni con energia. Poi allarga le braccia, rotea il tronco e lascia che lo slancio della rotazione porti la mano destra a raggiungere la spalla sinistra e così per la mano sinistra. Poi con le braccia parallele in avanti oscilla sui talloni e alla terza oscillazione spicca un salto in alto.

Quattro esercizi fantasiosi che danno energia al corpo:

1. **Lucertola**: slarga le scapole ondeggiando indietro i gomiti per slargare la gabbia toracica e favorire una respirazione abbondante: l'ossigeno è il primo cibo. Slarga le anche ondeggiando le ginocchia a gomito così da aiutare la flessibilità del femore. I due esercizi aiutano la perpendicolarità della colonna e l'agilità del cammino.
2. **Gatto**: in ginocchio poggia le mani avanti e stira la schiena prima in basso e poi in alto, esagera la posizione concava e quella convessa più volte. Puoi anche ondeggiare il corpo avanti e indietro sulle quattro zampe.
3. **Cammello**: in ginocchio col busto eretto il braccio destro traccia un cerchio verso l'alto e va ad afferrare il tallone destro col pollice e l'indice a forcella. Lo stesso modulo per il braccio sinistro.
4. **Grembo**: in ginocchio stenditi in avanti fino a toccare il pavimento con la fronte, stendi le mani in avanti e avvicina più che puoi la linea della schiena alla linea del pavimento fino a sentire le vertebre che scricchiolano; adagia il bacino tra i talloni divaricati.

La postura del grembo favorisce la interiorità, è facile mantenerla a lungo.

La postura del **loto** è la più importante: schiena diritta, braccia tese poggiano sulle ginocchia, fronte alta, occhi socchiusi, dà la stabilità della montagna. Ti aiuta a immergerti nel silenzio purificante che può donare "*illuminazione*".