

MOVIMENTI CHE DANNO ENERGIA AL CORPO

- 1) Allarga le braccia a candelabro e portale indietro, allarga anche le spalle e i polmoni fino a far vibrare il corpo. Le palme rivolte al cielo salgono lentamente fino a congiungersi e a formare un'antenna; stendile in alto più che puoi inspirando e poi scendi lentamente a riposare sul capo con le palme giunte ed espira. Ripeti più volte e poi lascia cadere liberamente le braccia verso il basso secondo il peso di gravità e dondola con tutto il corpo.
- 2) Sostieni il cielo con le mani tese sopra il capo con le palme verso l'alto; scendi tenendo le mani tese, girando gradualmente le palme fino all'addome; immagina di sostenere la terra, con le ginocchia leggermente divaricate e la schiena inclinata in avanti producendo uno sforzo muscolare importante. Ripeti più volte e poi immagina il globo uscire dalle mani e andare a ruotare nel cielo profondo; dondola le braccia come rami di salice al vento.
- 3) Schiena china in avanti, gambe leggermente divaricate, mani intrecciate penzolano verso terra abbandonate al peso di gravità. Alza lentamente le mani sopra il capo, portale ad accarezzare la nuca inspirando più che puoi. Ritorna indietro espirando. Inspira calma, espira sorriso. Puoi respirare zuffolando, vocalizzando, cantando: è un massaggio benefico ai polmoni. Più sai tendere i movimenti fino al confine del possibile e più ti distendono, ti rilassano, ti energizzano. Ripeti il modulo per più volte.
- 4) Alza il mento, allarga le spalle, puntella la schiena con le mani chiuse a pugno, spingi la pancia in avanti più che puoi ed inspira. Espira chinandoti in avanti anche coi gomiti. Ripeti l'esercizio più volte e poi lasciati dinoccolare, sciogliere, danzare.
- 5) Stendi ed intreccia le mani ad arco sopra il capo con le palme verso il cielo. Fa movimenti rotondi in senso orario ed antiorario ed accompagnali con gli occhi... sfaticandoli. Vocalizza il respiro ed arpeggia con le vocali a, e, i, o, u. Imita ogni altro suono che aiuta a sciogliere la gola (dove si forma il nodo dell'angoscia). Scendi con le mani a riposare sopra il capo. Rilassa, riposa e ripeti il modulo....
- 6) Danza sui talloni con le mani intrecciate in alto... ondeggia, gira su te stesso. Accarezza la nuca con la mano destra e il mento con la mano sinistra. Gira il capo a sinistra inspira alzandoti in punta dei piedi; espira lentamente ritornando nella posizione di partenza. Poi accarezza la nuca con la mano sinistra ed il mento con la mano destra e ripeti il modulo.
- 7) Dopo aver rilassato le membra del corpo, puoi disporti alla meditazione-pacificazione. Assumi la posizione comoda e stabile del "fiore di loto" che richiama la sagoma della montagna. Puoi sentire il contatto con lo spazio che ti ospita, lo scorrere tranquillo delle energie del corpo, il silenzio e la pace dell'ambiente che ti circonda.