

ORIENTAMENTO	TITOLO Flessibilità	FOCUS Lavoro sulle rigidità fisiche e mentali. Lavoro finale sui chakra	MUSICHE
OBBIETTIVI DEL LAVORO	<p>Attenzione sul respiro, osservazione delle tensioni durante lo svolgimento delle posizioni, tentare di osare un po' di più con l'ausilio del respiro per arrivare ad una maggiore flessibilità.</p> <p>Lavoro con visualizzazione dei chakra per armonizzare e veicolare in maniera fluida le energie mosse durante il lavoro sul corpo.</p>		
	POSIZIONE	DESCRIZIONE	
<p><b>FASE 1 FACORIRE IL RACCOGLIMENTO</b></p> <p>Le luci soffuse , aiutano a calmare e rilassare, la candela accesa ricorda che bisogna fare silenzio e predispone al raccoglimento.</p> <p>Trovare un momento di raccoglimento , concentrarsi sul respiro , lasciar andare i pensieri per prepararsi alla lezione, avendo uno stato d'animo più rilassato .</p>		<p>Creare un ambiente rilassante , luci soffuse , candela accesa .</p> <p>Occhi chiusi gambe incrociate mani sulle ginocchia restare in silenzio e concentrarsi sul respiro, lasciando andare i pensieri .</p>	<p>Silenzio</p> <p>3 min</p>
		Suono della campana inizio del lavoro	

<p><b>FASE 2</b></p> <p><b>FAVORIRE IL RESPIRO LUNGO E PROFONDO</b></p> <p>Prendersi un momento per onorare il proprio respiro. Ogni respiro è un'opportunità per un istante nuovo, ogni espirazione ci dà la possibilità di lasciare il vecchio. Ogni respiro espande la nostra interiorità e ammorbidisce le resistenze</p>	<p><b>POSIZIONE FACILE</b></p>	<p>Seduti ,gambe incrociate, ischi che poggiano bene a terra, schiena dritta ma non rigida, spalle rilassate, testa con apice che tira verso l'alto, mento leggermente reclinato verso il basso, mani sulle ginocchia, respiriamo , un respiro inizialmente regolare , che va a diventare sempre più profondo , espirazione più profonda dell'inspirazione, osservazione dei polmoni che si riempiono della cassa toracica che si allarga e di come si svuotano nell'espirazione .</p>	<p>Musica rilassante</p>
<p><b>FASE 3</b></p> <p>FAVORIRE LO SCIOGLIMENTO DELLE TENSIONI SUPERFICIALI E IL CORDINAMENTO RESPIRO MOVIMENTO</p> <p>L' ascolto del respiro aiuta ad entrare dentro di se, questo prepara ad una più attenta osservazione di se stessi e delle proprie rigidità.</p>	<p><b>POSIZIONE FACILE</b></p> <p><b>SOLLEVAMENTO DELLE SPALLE</b></p>	<p>Durante l'inspirazione sollevare le spalle lentamente fino alle orecchie e riportarle in basso durante l'espirazione, ascoltare il proprio respiro il movimento deve essere lungo quanto lo è il respiro . il respiro deve essere lento e rilassato. Osservazione delle spalle che si alzano e di come si rilassano quando scendono.</p>	<p>10 volte</p>
		<p>Inspirare -espirare</p>	

<p><b>BENEFICI</b></p> <p>-Osservazione del cambio di posizione della colonna vertebrale ,</p> <p>-apertura IVchakra</p> <p>Scioglimento della colonna</p> <p>-rilassamento dei muscoli delle spalle</p>	<p><b>TORSIONE</b> <b>ROTAZIONE DELLE SPALLE IN AVANTI E INDIETRO</b></p>	<p>Durante l'inspirazione solleviamo le spalle fino alle orecchie e nell'espiazione le ruotiamo all'indietro.</p> <p>Induzioni: le scapole devono quasi toccarsi , il torace si allarga .la colonna si incurva inarca all'indietro.</p> <p>Alla decima espirazione cambiare e ruotare in avanti</p> <p>Induzioni: osservazione della cassa toracica che durante l'espiazione si chiude , la colonna si incurva, le spalle si rilassano.</p>	<p>10 volte</p> <p>10 volte</p>
		<p>Inspirare- espirare</p>	
<p><b>Il gesto di Brahama</b> , è il simbolo della possibilità di poter osservare in ogni direzione pur mantenendosi nell'immobilità.</p> <p>-sblocca le tensioni del collo</p> <p>-attraverso il respiro possiamo aiutare la torsione della testa provando ad andare un po' oltre .</p>	<p><b>Torsione della testa</b> <b>Gesto di Brahama</b></p>	<p>Inspirare con la testa al centro, espirare con un movimento lento verso destra ,inspirare tornando al centro, espirare girare la testa a sinistra. E' il respiro lento e profondo che guida il movimento.</p>	<p>10 respiri</p>

		Inspirare-espирare	10 respiri
<p>-Rilassare la muscolatura del collo</p> <p>- scalda le fasce muscolari</p> <p>- stimola il V chakra</p>	<b>Testa avanti testa indietro</b>	<p>Inspirare e mandare la testa all'indietro, espirare e portarla in avanti , movimento lento senza sforzare soprattutto quando portiamo la testa indietro.</p> <p>Osservazioni :-Le spalle sono rilassate è il collo che si muove.</p> <p>-Portare l'attenzione al V chakra (gola)</p>	
		Inspirare -espирare	
<p>-distende le fasce muscolari del collo e delle spalle</p>	<b>Testa piegata in avanti</b>	<p>Con l'ultima espirazione restare con la testa piegata in avanti , portare attenzione al proprio respiro.</p> <p>Osservazioni: Le spalle sono rilassate ,la testa è abbandonata</p>	30 sec
		Inspirare -espирare	
<p>-Scioglimento della parte lombare della colonna</p> <p>-stimolazione I chakra</p> <p>- osservazione dell'capacità di torsione della colonna</p>	<b>Macina</b>	<p>Ruotare sul proprio asse , ischi ben poggiati a terra , durante l'inspirazione ruotare all'indietro e nell'espirazione ruotare in avanti ,portando il petto a toccare le ginocchia .</p> <p>Cambiare giro più volte.</p> <p>Induzioni: non perdere l'equilibrio</p> <p>-Ampliare il più possibile la rotazione-Portare l'attenzione al I chakra (perineo)</p>	2min

		Inspirare -espirare	
<p><b>NOTE.</b> una raffinatezza sarebbe ordinare i krya seguendo l'ordine dei chakra: il percorso normalmente è in salita, ma in questa fase iniziale scelgo spesso di farlo in discesa per favorire l'incarnazione verso il basso. Quindi 1. testa (5°ck) / 2. spalle 4°ck / 3. macina 1°ck</p>			
<p><b>FASE 4</b></p> <p><b>Lavoro specifico</b></p> <p>-Aumento della flessibilità della colonna</p> <p>- chakra stimolato :I chakra (perineo)</p> <p>_ distensioni dei muscoli delle gambe</p>	<p><b>MEZZA PINZA</b></p> <p><b>Piegamento su ginocchio</b></p>	<p>Distendere la gamba destra, avvicinare il tallone sinistro all'inguine , inspirare e nell'espiazione poggiare le mani sul ginocchio e piegare tutto il busto sulla gamba distesa.</p> <p>Osservazioni : sentire il muscolo della gamba distesa se tira, brucia,</p> <p>-osservare se si riesce a tenere la gamba distesa</p> <p>-provare attraverso il respiro ad avvicinare il busto alla gamba conquistando uno spazio in più.</p> <p>Cambiare gamba</p>	<p>1min</p> <p>1min</p>
		Inspirare- espirare	
<p><b>BENEFICI:</b></p> <p>-allunga la muscolatura delle gambe</p> <p>-Mobilità e rinforza il rachide lombare</p> <p>-stimola : II e III chakra</p>	<p><b>Mezza pinza grande gesto</b></p>	<p>Mantenere la posizione, piede a martello. Inspirare e durante l'espiazione chinare il busto verso la gamba distesa e con le mani afferrare il piede .Restare concentrati sul respiro</p> <p>osservazioni : portare l'attenzione sulla colonna che si allunga</p> <p>osservare se le gambe sono completamente distese , se tirano o bruciano –</p> <p>-provare a conquistare un piccolo spazio in più ad ogni espiazione</p>	<p>1 min</p>

		-portare l'attenzione: <u>II chakra (organi genitali)</u> , <u>III chakra (ombelico)</u>	
		Inspirare espirare	
<b>posizione intermedia</b>	<b>schiena dritta, gambe distese, mania terra</b>	<b>risassare le gambe e la schiena</b>	
Benefici  Questa posizione porta benefici a tutti gli organi  -tonifica la colonna vertebrale  -stimola tutti i chakra	<b>Pinza</b>	Distendere entrambe le gambe.  Inspirare e piegarsi durante tutto l'arco dell'espirazione, afferrare le punte dei piedi con le mani e restare in posizione, osservare i propri limiti, sentire se i muscoli delle gambe tirano o bruciano, se proviamo fastidio o piacere.  Portare l'attenzione al <u>VI chakra(Terzo occhio)</u> <b>al 3° ckak</b>	1 min
		INSPIRARE -ESPIRARE	
<b>posizione intermedia</b>	<b>schiena dritta, gambe distese, mania terra</b>	SEDUTI GAMBE DISTESE RILASSARE LE GAMBE	

<p>BENEFICI:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-elasticizza e rinforza la colonna</li> <li>- aumenta la capacità respiratoria</li> </ul>	<p><b>MUCCA GATTO</b></p> <p><b><u>partenza in mucca</u></b></p> <p><b>mani sotto le spalle ginocchia larghe quanto le mani,</b></p> <p><b>pollicioni dei pieni che si toccano</b></p> <p><b>testa leggermente rovescata in dietro</b></p>	<p>Carponi occhi chiusi, durante l'inspirazione incurvare <b>inarcare</b> la schiena e stendere il collo all'indietro formando un arco concavo. Espirando sollevare la regione sacrale ritraendo l'addome piegare il collo fino al mento , formando con la schiena un arco convesso.</p>	<p>10 respiri</p>
		<p>INSPIRARE- ESPIRARE</p>	
<p>BENEFICI:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-stimola lo scioglimento di tutta la colonna rendendola più elastica</li> <li>-stimola il III chakra</li> </ul>	<p><b>Kriya del cigno</b></p>	<p>Mantenendo la posizione ,portare il corpo ad appoggiare sui glutei lasciando le mani poggiate a terra e le braccia distese , durante l'inspirazione portare il corpo in avanti sfiorando il pavimento e nell'espiazione incurviamo la schiena e si torna sui glutei.</p> <p><u>Attenzione al III chakra (ombelico)</u></p>	<p><b>12 volte</b></p>
<p>posiz intermedia</p>	<p><b>diamante</b></p>	<p>INSPIRARE - ESPIRARE</p>	
<p>Tonifica collo e gola riscaldando le vertebre cervicali</p>	<p><b>Lepre 1</b></p>	<p>Seduti sui talloni</p> <p>Inspirare ,espirare.</p> <p>inspirare</p> <p>Espirando , flettere in avanti il busto portando gli avambracci Coi gomiti vicini alle ginocchia.</p> <p>Spingere con forza il mento verso l'alto a ogni inspirazione</p>	<p><b>1-2 min</b></p>
<p>posiz intermedia</p>	<p><b>diamante</b></p>		

<p>-Rafforza le braccia .</p> <p>-Tonifica collo e gola (apertura V chakra)</p> <p>-Riscalda le vertebre cervicali</p>	<p><b>LEPRE 2</b></p>	<p>Dal gesto della lepre 1, portare il peso del busto sulle mani.</p> <p>Spingere il mento in alto e le spalle in basso.</p> <p>-Portare l'attenzione al <u>chakra della gola</u></p>	<p>1-2 min</p>
<p>posiz intermedia</p>	<p><b>diamante</b></p>		
<p>Porta energia alla testa</p> <p>- unita alle altre due posizioni è molto utile per lo scioglimento delle vertebre cervicali.</p> <p>Stimola il IV chakra (Anahata)</p> <p>posiz intermedia</p> <p>Rilassa la schiena</p> <p>-Si resta concentrati su se stessi ed il proprio respiro</p>	<p><b>LEPRE 3</b></p> <p><b>diamante</b></p> <p><b>devozione</b></p>	<p>Dal gesto della lepre 2 sollevare il bacino e portare al suolo, tra le due mani il vertice del capo. Portare le braccia indietro, distese e appoggiare il dorso delle mani al suolo fino al polso. Per risollevare il capo, appoggiare la fronte sui due pugni sovrapposti e sedere sui talloni.</p> <p>-Portare l'attenzione <del>al chakra del cuore</del> <b>al 6° chakra terzo occhio</b></p> <p>Tornare posizione diamante mettendo le mani sotto la fronte</p> <p>Seduti sui talloni aperti alluci uniti, respirare profondamente, concentrare l'attenzione sulla colonna vertebrale, che si allunga nell'inspirazione e sulle spalle, che si rilassano nell'espiazione; inspirare profondamente.</p> <p>Espirando piegare lentamente il</p>	<p>1-2 min</p>

		<p>busto in avanti stendendo contemporaneamente in avanti le braccia, fino a portare le fronte a terra.</p> <p>Rilassare tutto il corpo concentrarsi sul respiro.</p>	
		INSPIRARE - ESPIRARE	
Dopo il lavoro fatto è importante mantenere un momento di raccoglimento	<b>bambino</b>	Restando nella posizione appena eseguita, portare le braccia indietro lungo il corpo con i palmi rivolti verso l'alto e la testa si gira su un lato poggiando sulla guancia.	1-2 min
		INSPIRARE -ESPIRARE	
<p><b>krya conclusivo</b></p> <p>Il fluire di un flusso energetico continuo permetterà che non ci sia ristagno e che tutti i chakra siano aperti e fluidi</p>	<p><b>MEDITAZIONE SUI COLORI DEI CHAKRA</b></p> <p><b>Posizione facile</b></p> <p><b>quando si danno induzioni complesse è preferibile dividere i concetti e dirli uno per volta aggiungendo a quanto detto prima, con un pausa fra una</b></p>	<p><b>Primo chakra</b></p> <p><b>fase 1. immaginare che dal I chakra (perineo) partano delle radici luminose che affondano nel terreno.</b></p> <p><b>fase 2. Inspirare, e ad ogni espirazione contraiamo il 1 chakra raccogliamo energia dalle radici</b></p> <p><b>fase 3. Visualizziamo il primo chakra è il chakra dell'origine da qui inizia tutto rappresentato dal è connesso con il colore rosso.</b></p> <p><b>fase 4 . ogni espirazione il colore rosso si trasforma in una</b></p>	<p><b>6 RESPIRI PER OGNI CHAKRA</b></p> <p><b>1 minuto per ogni chakra</b></p>

istruzione e l'altra  
per dare il tempo  
alla persona di  
capire e di eseguire

fiammella rossa che attraverso ogni  
respiro si anima sempre di più .

### RIPETERE LE 4 FASI PER OGNI CHAKRA

Portiamo l'attenzione al 2 chakra  
(organi genitali) il chakra della  
forza vitale ad ogni espirazione  
contraiamo il II chakra . Il suo  
colore è l'arancione visualizzare  
una fiammella arancione che ad  
ogni espirazione si anima sempre di  
più.

Attraverso l'inspirazione passiamo  
al 3 chakra (ombelico) è il chakra  
della forza e del potere diamante  
gioiello che risplende dentro di noi  
. Inspirare e Durante l'espirazione  
contraiamo questo centro e  
visualizziamo una fiammella di  
colore gialla.

Lentamente portiamo l'attenzione  
e l'energia al IV chakra (cuore), è il  
chakra dell'empatia e significa  
*risuonante senza percussione il  
non-suono ( ?non so cosa vuol  
dire...)* il suo colore è il verde la  
speranza, la fiducia ,diamo  
speranza e fiducia al nostro 4  
chakra visualizzando una fiammella  
verde . attraverso l'inspirazione  
allarghiamo la cassa toracica e  
nell'espirazione ampliamo la nostra  
fiammella verde.

Durante l'inspirazione arriviamo al

		<p><b>V chakra (gola) il chakra del pensiero e della comunicazione il purissimo l'etereo ,il suo colore è l'azzurro è il colore che purifica i pensieri visualizziamo una fiammella azzurra che si amplia ad ogni espirazione.</b></p> <p><b>Con La prossima inspirazione portiamo l'attenzione al 6 chakra il terzo occhio, il centro della totale visione luminosa. Il suo colore è il violetto, colore legato alla meditazione alla spiritualità.</b></p> <p><b>Visualizziamo una fiammella di colore viola al centro del terzo occhio che si anima sempre di più.</b></p> <p><b>Visualizziamo un flusso di energia che entra dal nostro 6 chakra durante l'inspirazione raggiunge le radici del 1chakra e con l'espirazione risale verso il 6 chakra creiamo questo flusso continuo che attraversa il nostro canale energetico attraverso il respiro</b></p>	<p><b>2 minuti pieni per questa visualizzazione</b></p>
		restare in silenzio nel respiro	<b>1 min</b>
Un momento per ritrovarsi per abbandonare i pensieri.	<b>Sdraiarsi</b>	Rilassarsi ad occhi chiusi	5 min

<b>Meditazione</b>	<b>posizioni facile</b>	<b>osservare il respiro e quello che c'è</b>	<b>3 min</b>
--------------------	-------------------------	--	--------------