

# Pratica della mattina o della sera

## Saluto dalla terra al sole



*La permanenza Bioenergetica si integra con la sequenza yogica più conosciuta*

Oltre ad essere l'insieme di asana più conosciuto al mondo, è uno dei rituali/routine, più potenti che esitano.

L'attenzione al grounding e al respiro profondo con modalità bioenergetiche, ci mettono nella condizione di sperimentare nuove sensazioni e profondità.

- auto-massaggio plantare
- stiracchiarsi e sgranchirsi adeguatamente con movimenti prevalentemente verso l'alto
- lasciarsi andare in un piegamento in avanti.
- cercare il terreno con le mani fino a poggiarle a terra e respirare andando su e giù con gambe e ginocchia.
- allontanare le mani dai piedi fino a trovare una posizione comoda entrando con mani e piedi nel terreno e ruotando il bacino verso il cielo.
- scuotere le gambe in tutte le direzioni e tallonare
- fare cadere la gamba dalla parte opposta passando da dietro e respirare nei nostri limiti
- appoggiarsi pancia a terra respirando nel suolo.
- mettere le mani ai lati delle ascelle con i gomiti piegati e spingendo con i polpastrelli nel terreno, alzare il busto e spalancare le fauci.
- tornare pancia a terra.
- ritornare con il bacino verso il cielo.
- fare un passo avanti con una gamba, disegnando una traiettoria a parentesi per poi respirare con le mani sempre a terra
- aprire le mani espirando e unirle a cielo, sempre spingendo bene i piedi nel suolo e stringendo il perineo.
- tornare con il bacino verso il cielo – respirare
- ripetere con l'altra gamba
- ancora bacino verso il cielo – respirare
- pancia a terra e poi spinta delle mani e alziamo il busto portando la testa indietro e il mento in alto
- pancia o schiena a terra e ci rilassiamo quanto vogliamo
- bacino verso il cielo e torniamo nel piegamento in avanti
- con molta calma, ci rialziamo