

Pratica della mattina

Respirare nel corpo

Respirazione consapevole nei segmenti bioenergetici

Questa pratica aiuta considerevolmente ad aumentare il livello di energia e la consapevolezza corporea attraverso una respirazione consapevole dalla zona del perineo fino su alla fontanella.

È una meditazione attiva in cui si respira rapidamente ma intensamente attraverso piccoli ma intensi movimenti corporei, attraverso la sempre presente via del radicamento.

1° stadio: 10 minuti

- auto-massaggio plantare
- stiracchiarsi e sgranchirsi adeguatamente con movimenti prevalentemente verso l'alto
- lasciarsi andare in un piegamento verso il basso rilassando il busto con le gambe morbide e le ginocchia flesse cercando di sciogliere tutto quello che c'è tra il bacino e la testa.

2° stadio: 45 minuti

Coi piedi paralleli ad una distanza mediana, non più vicini di quanto ci sentiamo largo il bacino e non più larghi delle spalle, lasciare cadere le spalle e le braccia lungo i fianchi, chiudere gli occhi, aprire la bocca e seguendo la musica, cominciare a respirare rapidamente nel primo segmento, nel **perineo**, tra l'ano e gli organi genitali, dove si trova il perineo fino a che non sentirete il suono di una campana che indica il cambio di segmento. Sempre seguendo il ritmo della musica, passate ad una respirazione nel **segmento addominale**, sotto l'ombelico e così via fino a che sentirete nuovamente il suono della campana. Mano a mano che salirete verso l'alto, ad ogni suono della campana, il respiro si farà sempre più rapido e gentile. Alla terza campana respirate nell'anello che passa dal **plesso solare**, alla quarta in quello che passa dal **cuore**, alla quinta respirate nella **gola**, alla sesta negli **occhi e nel terzo occhio** e all'ultima campana, respirerete nella **sommità della testa**.

Puoi muoverti, scuoterti, stiracchiarti ma cerca di rimanere sempre sintonizzato sul ritmo del respiro e di tenere i piedi fermi nello stesso posto cercando di liberare le gambe dalle tensioni.

Dopo il settimo segmento, sentirete il triplice suono della campana che indica di scendere lentamente verso il basso con il respiro, avete due minuti per farlo.

3° stadio: 15 minuti

Trovate una posizione comoda, in piedi seduti o sdraiati, dove rimanere in ascolto, testimoni di quello che succede dentro e fuori di voi, cercando di non focalizzare il pensiero su nulla.

