

# Pratica della mattina

## **SPIRALE - Saluto alle 4 direzioni e movimento a spirale radicato a terra (variante del 1°rito tibetano)**

*Lasciare andare, facendo scorrere tutto quello che incontriamo, per stare nel flusso.*

### **1° stadio: 10 minuti**

- auto-massaggio plantare
- stiracchiarsi e sgranchirsi 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: 7 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, rivolti verso il nord, ad occhi aperti e con le mani sul cuore, molleggiarsi sulle gambe a tempo di musica espirando a bocca aperta. Seguendo il ritmo della musica, fate un passo avanti con la gamba destra e protendete il braccio destro, tornate nella posizione di partenza e subito fate un passo avanti con la gamba sinistra e il braccio sinistro.

### **3° stadio: 7 minuti**

Salutiamo ora l'est e l'ovest, sempre a tempo di musica, fate un passo a destra protendendo il braccio destro nella stesse direzione, tornate al centro e fate lo stesso a sinistra. Cercate di seguire la musica e di facilitare inspirazione ma soprattutto espirazione con i movimenti del corpo.

### **4° stadio: 7 minuti**

Salutiamo ora il sud, dal centro, vi girate e fate un passo dietro di voi, una volta a destra e una a sinistra, unendo le braccia come nelle altre direzioni. Ogni passo, un espirazione.

### **5° stadio: 7 minuti**

Salutiamo ora tutte le direzioni assieme, nord, est, ovest sud, tornando al centro al termine di ogni ciclo.

### **6° stadio: 15+ minuti**

Ruotate lentamente in senso orario tenendo le braccia allargate ma non tese, cominciate guardando la mano destra, più in alto metteremo la mano, e più sarà difficile. Non focalizzatevi su nulla, lasciate scorrere tutto quello che vi passa dentro e non cercate di mettere a fuoco nulla di quello che vi scorre intorno. Girate e ruotate fino che ve la sentite, fino a che il vostro corpo non cadrà a terra da solo e se avrete nausea, mettetevi sdraiati con la pancia a terra dove potrete rimanere quanto volete o potete.

