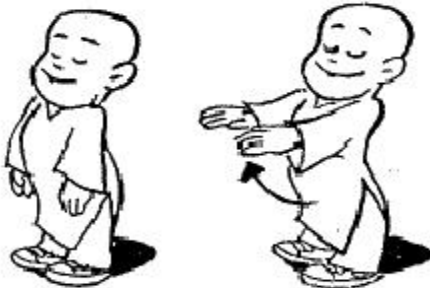


I Dieci Movimenti in Consapevolezza

Prenderci cura del nostro corpo è una pratica molto importante. Per praticare, abbiamo bisogno che il corpo sia in salute. I Movimenti in Consapevolezza possono contribuire alla nostra salute e alla felicità nella pratica, mantenendoci inoltre in contatto con il nostro corpo.

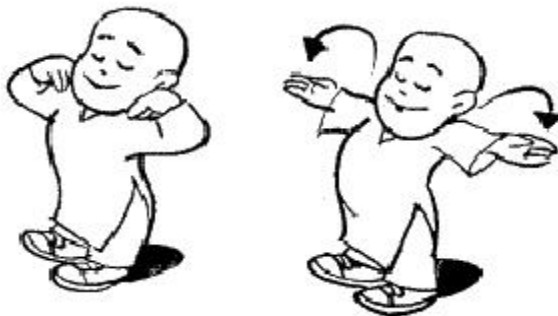
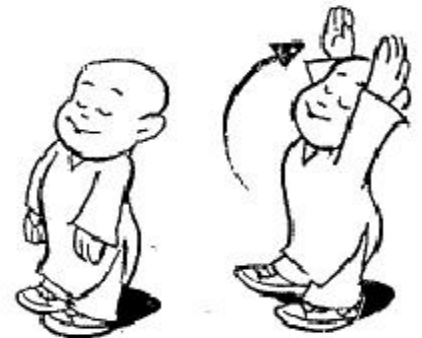
Pratichiamo ogni giorno i dieci movimenti consapevoli, un'opportunità di riunire corpo e mente. Gioiamo nell'aprire il corpo, nell'allungarlo verso il cielo e nel rilassarlo toccando terra. Facciamo ogni esercizio mantenendo la consapevolezza del respiro e delle nostre azioni. Sentiamo equilibrio e flessibilità nel corpo e nella mente. Pratichiamo in modo rilassato, senza sforzarci di ottenere alcunché.

Praticare i movimenti consapevoli ci consente di prestare ascolto profondamente al nostro corpo. Impariamo ad essere gentili con noi stessi e a darci spazio per comprendere e crescere. Praticando in questa maniera, il nostro corpo diventa un compagno nella pratica, e non un ostacolo. La compassione verso noi stessi penetrerà nelle nostre interazioni con gli altri. Il modo in cui camminiamo, ci muoviamo, sediamo, stiamo in piedi e prendiamo cura del nostro corpo e il riflesso del nostro stato d'animo. Quando ci muoviamo a nostro agio, anche gli altri attorno a noi si sentiranno tranquilli e rilassati in nostra presenza.



- 1.**
Posizione di partenza: in piedi, braccia distese lungo i fianchi.
Inspirando, solleviamo le braccia distese in avanti, i palmi verso il basso, fino all'orizzontale, e le stiriamo.
Espirando, riabbassiamo le braccia e torniamo alla posizione di partenza.
Ripetiamo 3 volte.

- 2.**
Posizione di partenza: in piedi, braccia distese lungo i fianchi.
Inspirando, solleviamo le braccia distese in avanti fino a portarle verticalmente sopra di noi, seguendo le mani con lo sguardo e con il movimento della testa.
Espirando, torniamo alla posizione di partenza.
Ripetiamo 3 volte.



- 3.**
Posizione di partenza: in piedi, gambe leggermente divaricate in modo che i piedi siano alla stessa distanza delle anche e paralleli, le mani alle spalle e i gomiti in fuori.
Inspirando, distendiamo le braccia portandole orizzontalmente ai lati, i palmi verso l'alto, e le stiriamo.
Espirando, riportiamo le mani alle spalle.
Ripetiamo 3 volte.

4.

Posizione di partenza: in piedi, gambe leggermente divaricate in modo che i piedi siano alla stessa distanza delle anche e paralleli, palmi delle mani uniti tenendo le braccia distese verso il basso.

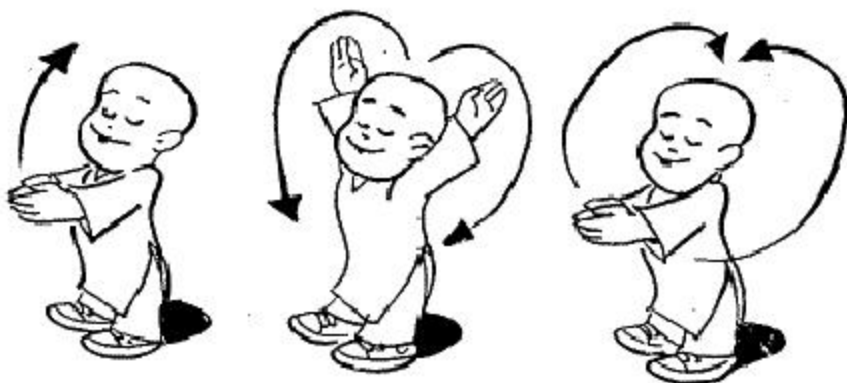
Inspirando, portiamo le braccia distese verso l'alto, sopra di noi.

Espirando, volgiamo i palmi in avanti e apriamo le braccia disegnando un cerchio il più ampio possibile, fino a ricongiungere i palmi in basso.

Inspirando, facciamo il movimento inverso: volgiamo i palmi in avanti e aprendo le braccia ridisegniamo un cerchio verso l'alto, fino a chiuderlo unendo i palmi sopra di noi.

Espirando, riportiamo giù le braccia distese in avanti fino alla posizione di partenza.

Ripetiamo 3 volte.



5.

Descriveremo con il tronco alcuni ampi cerchi intorno all'asse.

Posizione di partenza: gambe divaricate, mani ai fianchi, gomiti in fuori.

Espirando, pieghiamo il tronco in avanti.

Inspirando, lo ruotiamo a destra e indietro.

Espirando, proseguiamo la rotazione del tronco verso sinistra e in avanti.

Inspirando, cominciamo un nuovo giro in senso inverso, ecc.

Ripetiamo la doppia rotazione 3 volte.



6.

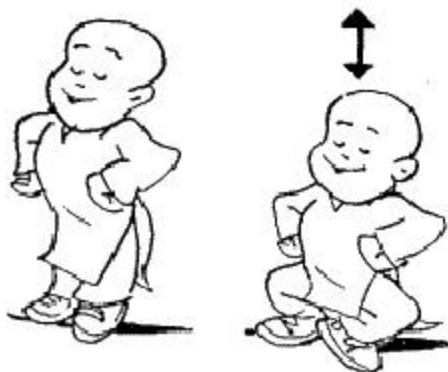
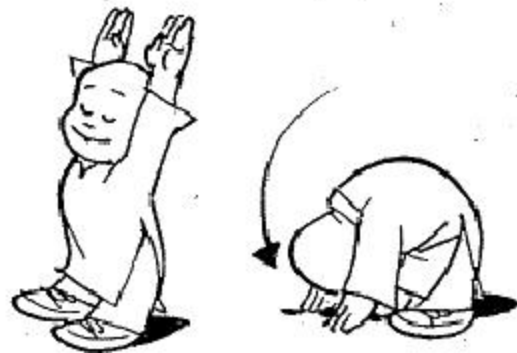
Posizione di partenza: in piedi, gambe leggermente divaricate in modo che i piedi siano alla stessa distanza delle anche e paralleli, braccia rilassate.

Inspirando, solleviamo le braccia in avanti fino a portarle verticali sopra di noi, accompagnandole con lo sguardo.

Espirando, lasciamo cadere in avanti il tronco, le braccia e la testa.

Ripetiamo 3 volte.

La terza volta che ci troviamo piegati in avanti, ripetiamo inspirando il primo movimento verso l'alto, quindi espirando lasciamo ridiscendere le braccia e riportiamo lo sguardo in avanti.



7.

Posizione di partenza: talloni uniti e punte dei piedi un po' divaricate, mani ai fianchi.

Inspirando, ci alziamo sulle punte dei piedi.

Espirando, pieghiamo le ginocchia scendendo con la schiena possibilmente verticale e il mento leggermente rientrato.

Inspirando, risaliamo fino a ritornare sulle punte dei piedi.

Ripetiamo 3 volte.

Terminiamo ripetendo il primo movimento, **inspirando**, ed **espirando** riappoggiamo i talloni.

8.

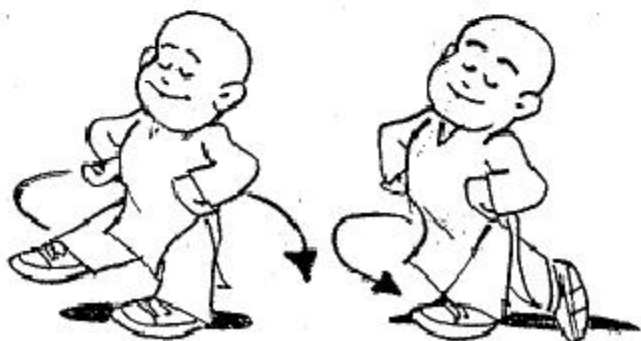
Posizione di partenza: in piedi, mani ai fianchi.

Inspirando, solleviamo un ginocchio fino a portare la coscia orizzontale davanti a noi e la gamba piegata a 90 gradi.

Espirando, distendiamo la gamba in avanti.

Inspirando, lasciamo che il ginocchio si pieghi ritornando alla posizione precedente.

Espirando, riappoggiamo il piede a terra. Facciamo lo stesso con l'altra gamba. Ripetiamo 3 volte.



9.

Descriveremo con una gamba e poi con l'altra alcuni ampi cerchi in senso orario e antiorario.

Posizione di partenza: in piedi, mani ai fianchi.

Cominciamo con lo spostare il peso e l'equilibrio sulla gamba sinistra.

Inspirando, solleviamo la gamba destra distesa davanti a noi, e poi di lato.

Espirando, proseguiamo il movimento rotatorio portandola indietro, disegnando un ampio cerchio.

Ripercorriamo lo stesso cerchio in direzione inversa,

per il primo mezzo giro inspirando, per l'altro mezzo espirando, e riappoggiamo il piede a terra.

Facciamo lo stesso movimento, specularmente, con l'altra gamba, e poi li ripetiamo altre due volte dall'inizio.

10.

Posizione di partenza: in piedi, gambe molto divaricate; il piede destro rivolto sulla stessa linea della gamba destra, il sinistro perpendicolare alla linea del piede destro; il braccio sinistro tiene la mano sul fianco, il destro è piegato davanti al torace, il bordo della mano, aperta verso l'alto, tocca la spalla sinistra.

Inspirando, ci pieghiamo sulla gamba destra tenendo la sinistra ben tesa, e contemporaneamente apriamo il braccio

destro e lo solleviamo verticalmente davanti a noi, seguendo con lo sguardo la mano che sale.

Espirando, riabbassiamo il braccio e raddrizziamo la gamba, tornando alla posizione di partenza.

Ripetiamo 3 volte il movimento con la destra, poi lo ripetiamo specularmente con la sinistra.

