

RILASSAMENTO NEL MOVIMENTO

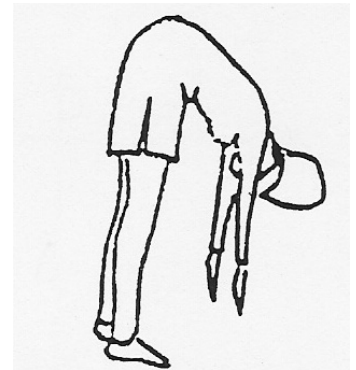
Yogi Bhajan - 2 maggio 1972

(1) State in piedi con le braccia completamente rilassate. Chiudete gli occhi. Percepitate tutte le tensioni in ogni parte del corpo e consapevolmente lasciatele andare. Poi cominciate ad oscillare e muovete ogni parte del corpo. Danzate con grazia sentendo il movimento piacevole di tutte le zone del corpo. Se c'è una musica ritmica dolce o con una vibrazione alta, questa può essere usata come sottofondo. **Continuate da 3 ad 11 minuti.**



(2) Immediatamente rimanete dritti con gli occhi ancora chiusi. Con le mani cominciate a percepire leggermente ogni parte e zona del corpo senza riserva. Ogni centimetro quadrato deve essere toccato. Percepitate in maniera sensibile con i palmi delle mani. **Continuate da 3 a 5 minuti.**

(3) Piegatevi in avanti con le braccia completamente rilassate. Tutti i muscoli del corpo dovrebbero rilassarsi. Respirate in maniera normale. **Continuate da 3 a 11 minuti.**



(4) Inspirate ed espirate profondamente alcune volte. Poi lentamente piegatevi indietro con le braccia abbandonate verso il basso. La respirazione è rilassata. **Mantenete la posizione per 1 minuto.** Poi rilassatevi completamente.



Il movimento libero, ritmico, non forzato e aggraziato rilassa tutto il corpo e libera dalle tensioni che noi immagazziniamo nel corpo a causa delle emozioni quotidiane. Tutti i traumi emotivi lasciano la loro impronta di tensione nel corpo. Se queste zone del corpo non sono rilassate, lo stress cronico può portare a squilibri sia mentali sia fisici.

La durata del primo esercizio può essere aumentata a proprio piacimento. Nelle classi normali, da 3 a 5 minuti è sufficiente. Percepire tutto il corpo conferma la realtà del rilassamento e ravviva l'aura. Gli altri esercizi rinforzano il cuore e il sistema circolatorio. Se questo sistema è debole, allora i tessuti che sono tesi o sono alle estremità del corpo e le articolazioni accumuleranno depositi che creano la malattia.

Il rilassamento profondo e vero può essere difficile. Questa semplice serie favorisce il rilassamento ed una cooperativa coordinazione di mente e corpo nel fare esperienza del sé.

Fonte: Kundalini Meditation Manual for intermediate students