

## Esercizi di attivazione energetica



**In piedi, posizione base, piegarsi lentamente in avanti fino a quasi toccare con le dita il pavimento, ginocchia leggermente flesse, risalire e allargare le braccia portandole dietro le spalle e inarcandosi all'indietro espirare con enfasi e se c'è da emettere dei suoni si può farlo, ripetere tre volte. Portare i pugni dietro all'altezza dei reni e piegandosi all'indietro espirare con enfasi e suono. Incrociare le mani palmo contro palmo sollevare la braccia sul capo e piegarsi prima a sinistra e poi a destra per due volte espirando ed emettendo il suono shuu per scaricare il fegato. Ripetere tre volte. Allargare di più i piedi, oltre la larghezza delle spalle, sollevare le braccia in alto sopra la testa mettere le dita in modo da formare un triangolo col vertice in alto, tenendo lo sguardo in mezzo al triangolo piegarsi lentamente in avanti fino ad appoggiare le mani e triangolo a terra espirando, ripetere tre volte. Riportarsi nella posizione di base e far roteare il bacino lentamente e dolcemente prima in un verso e poi nell'altro quindi scendere su una gamba e sedersi sul tallone, poi farlo con l'altra per sciogliere le anche, per tre volte. Porsi davanti al partner, seduti, gambe in avanti, allargare le gambe il più possibile e poggiare i piedi contro i piedi, afferrarsi per i polsi e a turno tirare il partner verso di sé fin dove è possibile arrivare, per tre volte. Sdraiati da supini, piegare le ginocchia e portare i piedi sotto le natiche, sollevare il bacino e al contempo la schiena tenendosi sulle braccia, in quella posizione che è quella del ponte respirare nel bacino in modo profondo e lento, portare poi la testa all'indietro e guardare il più possibile indietro, tirare fuori la lingua e emettere un suono con enfasi. Posizione a terra, proni, sollevarsi sulle braccia tenendo però i gomiti piegati, restare in quella posizione respirando profondamente nel bacino fino a che si resiste. Ripetere 3 volte. Partendo dalla posizione, proni, sollevare e tendere le braccia, inarcando la schiena all'indietro il più possibile (posizione del cobra), respirare profondamente e ad ogni espiro, tenendo fuori la lingua, emettere un suono con enfasi prolungata. Ripetere 3 volte. Davanti al partner, accovacciarsi sui talloni, afferrarsi per i polsi, e tirare cercando di allargare il più possibile il perineo, respirare in quella zona profondamente, inspirando tirare, espirando mollare. Ripetere tre volte. Posizione del cavaliere, appoggiarsi bacino e schiena con i**

**partner abbassarsi come per sedersi fin dove si avverte tremore alle gambe e rimanere il più possibile in quella posizione respirando nel bacino, le braccia bilanciano la posizione rimanendo distese in avanti. Ripetere 3volte. In piedi, tenersi sulla gamba destra e oscillare la sinistra avanti e indietro e a destra e a sinistra, ripetere con l'altra gamba. Ritornare su una sola gamba e stendere indietro l'altra bilanciandosi in avanti con il corpo e allungando le braccia in avanti, fare lo stesso con l'altra gamba. Posizione del cavaliere, braccia piegate ai gomiti, pugni chiusi, movimento delle braccia verso l'alto come per sollevare qualcosa, inspirare come volendo risucchiare e al contempo stringere i muscoli del perineo, l'ano e i genitali tirando verso l'alto e al contempo tirare i muscoli addominali verso l'interno. Trattenere 5 secondi, quindi espirando rilasciare. Ripetere 3volte.**

## Respirare nei chakra fissando l'energia



**I chakra:** posizione a gambe incrociate, braccia distese ai lati, pugni chiusi e pollice in alto. Respiro di fuoco nel primo chakra (tra ano e genitali) per 20 secondi, al comando trattenere il respiro per 5 secondi, contraendo l'ano e i genitali e fissando l'attenzione concentrandosi nel punto fisico del chakra, rilascio. Ripetere 3 volte.

**II chakra:** posizione accovacciata, braccia in avanti a pugni chiusi e pollice in alto. Respiro di fuoco nel secondo chakra (due dita sotto l'ombelico) per 20 secondi, al comando trattenere il respiro per 5 secondi, contraendo l'ano e i genitali e fissando l'attenzione mettendo a fuoco il punto fisico del chakra, rilascio. Ripetere 3 volte.

**III chakra:** posizione della barca, gambe e busto sollevati a 45 gradi, braccia in avanti, pugni chiusi e pollice in alto, respiro di fuoco nel terzo chakra (plesso solare) per 20 secondi, al comando trattenere il respiro per 5 secondi, focalizzando con l'attenzione il punto fisico del chakra, rilascio. Ripetere 3 volte.

**IV chakra:** gambe incrociate, poggiare la punta delle dita di entrambe le mani sul chakra (zona del cuore) gomiti flessi ai lati del corpo, respiro di fuoco per 20 secondi agitando le braccia sue giù come delle ali, al comando trattenere il respiro per 5 secondi, premendo con le dita sul chakra, contraendo i muscoli dell'ano e dei genitali e concentrando l'attenzione sul punto fisico del chakra, rilascio. Ripetere 3 volte.

**V chakra:** gambe incrociate, mettere le mani a forma di cerchio congiungendo i pollici e gli indici, e posizionare la forma del cerchio davanti al collo all'altezza della gola, tenere la bocca aperta e rilassata, respiro di fuoco a bocca aperta per 20 secondi, fissando l'attenzione al punto fisico del chakra, al comando trattenere il respiro per 5 secondi, contraendo l'ano e i genitali, rilascio. Ripetere 3 volte.

**VI chakra:** posizione zen, braccia larghe ai lati del corpo, pugno chiuso e pollice in alto, respiro di fuoco molto breve e veloce per 10 secondi nel chakra (spazio in mezzo agli occhi), al comando sollevare leggermente le braccia continuando a respirare veloce nel chakra per altri 10 secondi, al comando trattenere il respiro per 5 secondi

**fissando l'attenzione in messo agli occhi e contraendo ano e genitali, rilascio. Ripetere 3 volte.**

**VII chakra: posizione zen, braccia verso l'alto palmo contro palmo dita intrecciate tranne gli indici che puntano verso l'alto. Respiro veloce e breve nel chakra (centro della testa) per 20 secondi, al comando trattenere il respiro contraendo i muscoli anali per 5 secondi, fissando l'attenzione in messo al capo, rilascio. Ripetere 3 volte. Tutta la sequenza va ripetuta chakra per chakra in sequenza, respirando per 30 secondi e trattenendo per 10.**

## Esercizi di attivazione energetica 2



- 1) In piedi posizione base, occhi chiusi respiro regolare, si comincia a respirare in maniera più profonda e lenta dopo alcuni cicli si aprono gli occhi e guardando in alto si allungano le braccia e ci si alza sulle punte come per arrampicarsi verso il soffitto e raggiungere un punto del soffitto stesso, usare tutta l'intensione e l'intensità possibili. Fare una pausa riprendere con maggiore intensità per un altro ciclo. Di nuovo pausa riprendere e il terzo ciclo aumentando l'intensità rimanere nella posizione base occhi chiusi, sentire le sensazioni del corpo.**
- 2) In piedi posizione base, occhi chiusi, serie di respiri lenti e profondi, corpo rilassato, aprire gli occhi, abbassare il mento verso il petto e lasciare che il peso della testa faccia piegare in avanti lentamente il busto, nel frattempo si flettono anche le ginocchia ma non troppo, giunto a toccare il suolo con le dita delle mani, si inspira ed espirando si raddrizzano le ginocchia ma non completamente, ci si arresta non appena si avverte una vibrazione delle gambe, che si verifica poco prima di avvertire la tensione muscolare. Respirare nella vibrazione e ad ogni espirazione emettere suoni così come vengono e che servono a scaricare la tensione e decontrarre. Si effettuano tre cicli di decontrazione. Ci si rialza lentamente srotolando la spina dorsale vertebra per vertebra e per ultimo si solleva il mento. Si resta qualche istante in posizione base poi si ricomincia si ripete tre volte.**
- 3) In piedi posizione base, occhi chiusi, serie di respiri lenti e profondi, corpo rilassato aprire gli occhi, abbassare il mento verso il petto e lasciare che il peso della testa faccia piegare il busto verso il basso, si inspira e al contempo di contraggono i muscoli addominali, spingendo verso l'interno, si espira e si scende in basso sempre con i muscoli contratti fino a metà strada dove termina la prima espirazione, ci si ferma per alcuni secondi, si inspira di nuovo e si prosegue fino a toccare il suolo con la punta delle dita, a questo punto si espira spingendo il bacino all'indietro ed espandendo tutta la zona dell'osso sacro, si inspira nuovamente e si espira per un totale di tre cicli ad ogni espirazione si dilata il coccige premendo con l'addome contratto. si inspira ed espirando si risale lentamente fino a metà percorso, ci si ferma**

**qualche istante si inspira e si completa la risalita espirando fino alla posizione ritta, si rilassa la muscolatura addominale. Si ripete tre volte.**

**4) Posizione base, occhi chiusi, serie di respiri lenti e profondi, corpo rilassato. Riaprire gli occhi braccia incrociate davanti al busto, inspirare ed espirando con enfasi si effettua una torsione a destra, distendendo il braccio destro e accompagnando il movimento con l'altro braccio con la mano sinistra che appoggia il palmo all'altezza della spalla destra, di seguito si inspira e si ripete dall'altro lato. Si effettuano diverse serie.**