

## YOGA DA SEDUTI

Questi sono semplici esercizi yoga  
che potete fare stando seduti su una sedia;  
quindi se non avete l'abitudine di praticare lo yoga  
questi possono essere buoni esercizi introduttivi  
che potete facilmente fare.

Nei tempi di attesa, mentre viaggiate per esempio,  
o quando siete al lavoro, o in casa in salotto  
potete sedervi un attimo e fare questi esercizi.  
Vi aiutano a riportare la vostra mente sul presente,  
ad aumentare la consapevolezza  
di come sta il vostro corpo nel qui ed ora,  
scaricando così la tensione e radicandosi a terra.

Iniziamo con il piede,  
lo facciamo ruotare lentamente in un senso  
poi nell'altro.... bene  
poi facciamo fare un cerchio a tutta la gamba inferiore  
in un senso e poi nell'altro  
ascoltando come ci fa sentire

e poi facciamo la stessa cosa con l'altro piede  
lo facciamo girare in un senso e nell'altro  
poi facciamo fare un cerchio alla gamba inferiore  
in un senso e poi nell'altro... bene.

Ora stiriamo le gambe tendendole verso il fuori, così...  
possiamo sincronizzare questo stretching con il respiro  
inspiriamo e tendiamo le gambe  
espiriamo e lasciamo andare le gambe a terra.

Ora aggiungiamo le braccia insieme alle gambe.  
inspiriamo mentre stendiamo gambe e braccia all'insù  
ed espirando rilasciamo tutto, braccia e gambe,  
ancora una volta.

E ora andiamo alla parte superiore del corpo  
inspiriamo, stendiamo il palmo delle mani  
espiriamo e rilasciamo giù le mani  
inspiriamo, stendiamo il palmo delle mani  
espiriamo e rilasciamo...  
inspiriamo... espiriamo...

Ora intrecciamo le dita  
inspiriamo e le portiamo in alto girando le le mani  
ed espiriamo...

Ora andiamo a togliere la tensione dalle spalle  
mettiamo le mani sulle spalle  
e facciamo muovere le spalle  
facendo disegnare ai gomiti dei cerchi  
facciamo dei cerchi in un senso... poi nell'altro.

Poi portiamo le spalle verso le orecchie, sù, così,  
e poi lasciamo andare la tensione... sù  
e poi lasciamo andare...

E ora facciamo una piccola torsione  
mettiamo una mano sulla gamba  
e l'altra sulla sedia, dietro  
guardiamo all'indietro  
espiriamo e torniamo in posizione centrale.

Inspiriamo, con una mano sulla gamba  
l'altra mano sulla sedia, dietro, ci giriamo  
ed espirando torniamo al centro.

Ora vi mostro l'esercizio del gatto:  
abbiamo le mani sulle ginocchia  
seduti un pò più avanti sulla sedia  
portiamo in avanti e all'infuori il petto  
e la testa indietro inspirando,  
poi espirando facciamo la gobba  
portando il mento al petto  
e poi ancora...

Sincronizzate l'inspirazione e l' espirazione  
con i due movimenti della schiena,  
questo rilascia la tensione accumulata nella zona del petto,  
perché spesso accumuliamo tensione  
tenendo schiena e spalle contratte e in tensione per proteggerci  
ed è importante trovare dei modi  
per scaricare e rilasciare questa tensione.

Ora vi mostro un esercizio di de-tensione del collo,  
inspirando girate la testa verso sinistra ed espirando tornate in centro,  
inspirando girate la testa verso destra ed espirando tornate al centro,  
di nuovo a sinistra inspirando ed espirando,  
e poi a destra inspirando ed espirando,  
ancora una volta...

Poi fate un movimento rotatorio con il mento verso il petto  
inspirando verso destra ed espirando verso sinistra, così...