



Lauren Walker

GUARIRE CON LO YOGA della MEDICINA ENERGETICA



Potenti tecniche per **prevenire** e **curare** centinaia di disturbi

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Lauren Walker

GUARIRE CON LO YOGA DELLA MEDICINA ENERGETICA

Potenti tecniche per accelerare la guarigione



Impara cinque
tecniche
fondamentali
per centinaia
di disturbi



Scopri tre
abitudini
essenziali per
il benessere



Attiva la
naturale
intelligenza
terapeutica del
tuo corpo



Crea
un'efficace e
nuova visione
di salute e
felicità

Indice

Prescrizioni per la tua salute.....	8
Sii la montagna. Sii lo sciatore	9

PARTE I - LA MENTE: COMPRENDERE L'ENERGIA

1. L'energia e la salute del mente-corpo.....	15
2. Lavorare con l'energia.....	37
3. I cinque elementi.....	51

PARTE II - IL CORPO: LE PRATICHE DELLO YOGA DELLA MEDICINA ENERGETICA

4. Esercizi di base e la pratica essenziale dello yoga della medicina energetica	83
5. Acqua	117
6. Legno	143
7. Fuoco	163
8. Terra.....	183
9. Metallo.....	207

PARTE III - LO SPIRITO: LO YOGA DELLA MEDICINA ENERGETICA LONTANO DAL TAPPETINO

10. Ayurveda e alimentazione	229
11. Il potere e la magia dell'EMYoga: la vera trasformazione	249
Ringraziamenti.....	263
Risorse	267
Nota sull'autrice	269

Prescrizioni per la tua salute

PR	Impara questa importante pratica e inseriscila nel tuo diario	23
PR	Comincia a cambiare: inizia con poco.....	33
PR	Accesso all'energia terapeutica della Terra.....	41
PR	Radicarsi con un cucchiaino.....	42
PR	Trasforma l'energia con le dita delle mani e dei piedi.....	43
PR	Impara a valutare l'energia	45
PR	Impara ad autoesaminarti.....	46
PR	Impara il tapping	48
PR	Impara il tapping temporale.....	49
PR	Usa gli elementi per equilibrare gli elementi.....	63
PR	Usa i suoni dei cinque elementi per liberare le emozioni	64
PR	Per un sollievo istantaneo, calma il Triplice Riscaldatore.....	165
PR	Impara il nasya.....	231
PR	Abhyanga secondo l'EMYoga	234
PR	Cerca di mangiare in modo ayurvedico	236
PR	Per la salute del seno	251
PR	Pratica la gratitudine.....	253
PR	Picchiotta quando sei felice	259

Sii la montagna. Sii lo sciatore

Al mio terzo anno di discesa libera, stavo ormai imparando sul serio a lasciarmi andare. Nello yoga “lasciarsi andare” significa liberarsi del chiacchiericcio mentale e farsi pienamente coinvolgere dall’immediatezza e dall’intimità della pratica. Nello sci vuol dire lanciarsi giù per la china affidandosi alla forza di gravità con abbandono e fiducia totali.

Le due cose sono quasi identiche.

Stavo finalmente imparando ad aver fiducia nel mio corpo, nei miei attrezzi e nei miei istinti. Ogni giorno la neve è diversa: fresca, profonda, appiccicosa, compatta, bagnata, gelata, farinosa, l’elenco per descriverne la consistenza è lungo. Poi ci sono le condizioni atmosferiche. Nevica? Nevischia? Piove? C’è vento? C’è il sole? Il cielo è coperto? C’è nebbia?

Discendiamo la stessa montagna, lungo tutti i suoi versanti, giorno dopo giorno, ora dopo ora. La ripetizione crea sicurezza in se stessi e forza. Ma c’è anche felicità. Semplicemente scivolando giù da un’altura coperta di neve, il corpo entra in una modalità di risposta gioiosa che molte persone paragonano a un orgasmo.

Per lo yoga della medicina energetica – l’unione di medicina energetica e tantra yoga – valgono le stesse potenzialità e lo stesso parallelo. Ci disponiamo sul nostro tappetino giorno dopo giorno, ora dopo ora. La nostra energia, come la neve, è anch’essa mutevole; ogni giorno è diversa. Ma noi ripetiamo continuamente gli stessi movimenti. Non c’è un posto dove andare. Non c’è un premio al termine della posizione del cane a testa in giù. È semplicemente il momento che è sublime. È come sperimentare ogni volta un senso di piacere e benessere in tutto il corpo.

Questa è la parte importante: dobbiamo sentirci bene nella vita e nel corpo esattamente come ci sentiamo ora. Dobbiamo sapere come calmare e guarire noi stessi. Molti di noi ricorrono agli stimoli esterni di droghe, alcol, shopping, zuccheri e sesso quando sono infelici, annoiati

o stanchi. Se siamo malati, cerchiamo cure esterne: pillole, chirurgia, radiazioni. Ma dobbiamo imparare come prenderci semplicemente ed efficacemente cura di noi stessi dall'interno per essere sani e felici.

Nel mio primo libro, *Energy Medicine Yoga: Amplify the Healing Power of Your Yoga Practice*, ho paragonato la cura con cui vengono battute le piste da sci a quella con cui trattiamo le energie che circolano nel corpo. Di solito pensiamo alla cura personale in termini di denti, capelli, trucco e benessere generale. Ma come curiamo le piste da sci, così curiamo le energie del corpo: i meridiani, i chakra, l'aura. Le rendiamo vaporose, le lisciamo, le puliamo e le organizziamo; e siamo di nuovo in sella. Come le piste sulla montagna vengono battute ogni notte prima che arrivino gli sciatori del giorno dopo, così i nostri sistemi energetici hanno bisogno di cure quotidiane.

Ora ampliamo la metafora. Una volta intrapresa la tua vita, *diventi* lo sciatore sulla montagna. Ora porti con te questi sistemi energetici perché essi *sono* te, e cambiano in continuazione. Come montagna, devi entrare in uno stato di immobilità, calma e saldezza, mentre la tua energia lavora per aiutarti a radicarti e centrarti. Come sciatore devi muoverti, entrare nel flusso della vita e delle esperienze, mentre l'energia continua la sua opera di centramento a prescindere da ciò che avviene.

Ciascuno di noi è davvero una palla in movimento di energia, campi e linee, vortici e turbini che ruotano tutti intorno al nostro nucleo centrale, e noi ci muoviamo nel mondo, pieno di milioni di sistemi energetici simili ma diversi che sfrecciano in ogni direzione. Tendiamo a vedere questi sistemi e noi stessi come forme fisse, ma in realtà siamo frammenti di informazione e particelle di luce in rapido movimento. Somiglia molto a un videogame, con la differenza che è invisibile e reale.

Il mio primo libro insegnava come curare la montagna, la struttura fisica del corpo. In questo imparerai a essere lo sciatore, la struttura energetica, a padroneggiare l'arte di muoverti attraverso il mondo in continuo mutamento senza cadere, senza perdere entrambi gli sci, il berretto, i guanti, gli occhiali e le racchette – quella che in gergo sciistico si chiama “svendita in giardino”. Un'altra espressione utile è la seguente: è tutta questione di recupero! A volte, ciò che ti dà la montagna – ciò che ti dà la vita – è troppo difficile da affrontare. Il modo in cui ne esci fuori è essenziale per conservare la salute fisica e mentale. Se sciando ti imbatti in un dirupo, potresti preferire non lanciarti in un salto di dieci

metri. Devi sapere come aggirarlo, come slittare di traverso sul pendio ghiacciato, come raggiungere la sicurezza. Quando cominci a perdere l'equilibrio perché sei troppo inclinato in avanti o all'indietro, hai bisogno di consapevolezza interiore, forza e abilità per riposizionarti nel modo corretto e non rotolare giù per la china – o nella tua vita!

Nello yoga uniamo continuamente aspetti opposti: yin e yang, allungamento e contrazione, anima individuale e Anima eterna. Poiché siamo struttura sia fisica che energetica, dobbiamo essere in grado di influenzare il cambiamento su entrambi questi livelli. Non è questione di “questo *o* quello”, come questo libro dimostrerà, ma di “questo *e* quello”. Siamo struttura fisica e struttura energetica. Nessuna delle due è più importante, ma spesso la seconda viene trascurata per mancanza di informazioni, conoscenza o strumenti che permettano di accedervi.

L'obiettivo è essere sia la montagna sia lo sciatore. Come montagna, hai i tuoi fondamentali sistemi energetici che operano al meglio delle loro possibilità. Come sciatore, ti destreggi nella vita e sei in grado di affrontare qualunque cosa ti riservi. Puoi riprenderti e prosperare a prescindere da ciò che ti capita imparando a lavorare con l'energia in movimento.

Parte I

La mente: comprendere l'energia



I tuoi pensieri e le tue convinzioni sono il più importante indicatore del tuo stato di salute... Fanno parte della tua biologia. Diventano le tue cellule, tessuti e organi. Non ci sono integratori, diete, farmaci o regimi di esercizi che possano reggere il confronto con il loro potere. È a essi che devi innanzitutto guardare quando nel tuo corpo qualcosa non va.

DOTTORESSA

CHRISTIANE NORTHRUP

Goddesses Never Age

Capitolo 1.

L'ENERGIA E LA SALUTE DEL MENTE-CORPO

Ogni cosa nell'universo è energia che vibra a frequenze diverse. Se vuoi influire sulla materia fisica, il tuo corpo, e su quella invisibile, la tua mente e la tua anima, la tecnica più efficace da apprendere è come lavorare con la tua energia personale. Il presente libro è una guida per aiutarti a fare esattamente questo. In particolare, imparerai come utilizzare ed equilibrare i sistemi energetici che formano il tuo corpo e che sperimenti indirettamente attraverso i loro effetti.

Poiché la maggior parte di noi non vede l'energia, può essere difficile comprendere il motivo che la rende la forza più potente nella nostra vita. Ma in generale non capiamo nemmeno come funzionano i nostri cellulari o televisori, o la fisica dietro un aereo, eppure usiamo ogni giorno queste tecnologie con totale fiducia.

Se nella tua vita le cose non vanno o hai un problema di salute di qualunque specie – mentale, fisico o spirituale – vuol dire che la tua energia è fuori equilibrio. Anche se non sei in crisi, ma ti senti sopraffatto, stanco, ansioso, triste o furioso, stai sperimentando uno squilibrio energetico. E perfino se quasi sempre sei in gran forma, ma a volte ti senti completamente a pezzi (attacchi di depressione, periodi di incertezza o semplicemente ti sei rotto una gamba), in quei momenti la tua energia di fondo è squilibrata.

Quando sei in equilibrio e ti muovi agevolmente, il corpo e la mente stanno funzionando bene, in modo sinergico e coerente, il che significa che usi il minimo sforzo per svolgere tutti i compiti necessari a vivere e prosperare. Sei in risonanza con te stesso e il tuo percorso esistenziale. Puoi sentirti stanco dopo una lunga corsa in bicicletta o alla fine di una giornata di lavoro, ma ti addormenti facilmente, il tuo corpo recupera,

e il mattino successivo ti senti di nuovo a posto. Se non è così, la tua energia è fuori equilibrio.

Molti manuali di autoaiuto parlano del corpo, della mente e dello spirito. Ma c'è un quarto strato dell'essere, l'energia. Il presente libro spiega come accedervi e utilizzarlo nel contesto degli altri tre. Può sembrare strano definirlo un altro strato, dal momento che è di esso che gli altri tre sono fatti. Ma se non lo separiamo trattandolo come un'entità distinta, rischiamo di perdere il vero, intrinseco potere dell'energia. Se hai una gamba rotta, un tumore, un eczema, se soffri di depressione, deficit di attenzione, malinconia persistente o angoscia profonda, potresti dire che in realtà l'energia non ti interessa, vuoi solo guarire la gamba, la mente o l'anima. Tuttavia, è fondamentale comprendere che *la prima cosa da guarire è l'energia*. Solo allora sarà possibile curare tutto il resto.

Qualunque efficace intervento medico o psicoterapia opera a livello energetico, intenzionalmente o no, insieme a ciò verso cui sono consapevolmente mirati. Modificare le energie è il modo più diretto di affrontare un problema. Quindi, anche se non puoi vedere l'energia, questo libro ti insegnerà come percepirla, impiegarla, comprenderla, cambiarla e allinearla con essa.

La prima parte spiega i principi fondamentali dell'EMYoga. Apprenderai come la mente e le emozioni influiscono sulla salute e come puoi allinearle meglio con semplici tecniche. Imparerai a percepire e valutare la tua energia, il che ti fornirà uno strumento prezioso per diagnosticare disturbi e compiere scelte sane. Troverai una descrizione di base dei sistemi energetici che costituiscono il corpo e un esame dei cinque elementi su cui si fondano le pratiche terapeutiche.

La parte II, la sezione principale dedicata alla pratica, presenta gli esercizi fondamentali di EMYoga per la salute e il benessere, che sono integrati da un video completo disponibile online. Questa è la tua linea di riferimento per iniziare a far lavorare le tue energie. La sezione include anche un elenco di disturbi fisici e mentali suddivisi in due tabelle dei cinque elementi (vedi pp. 67-80) per aiutarti a trovare l'esercizio che ti permetterà di risolvere qualunque problema tu possa avere. Poi vi sono cinque principali pratiche terapeutiche, una per ciascun elemento. Per ogni elemento c'è una breve descrizione seguita dalla pratica di EMYoga per equilibrarlo, insieme a fotografie e talvolta link a specifici video.

La parte III riunisce vari modi per equilibrare molti altri aspetti della

vita lontano dal tappetino. Essa include le tre più importanti tecniche ayurvediche che cambieranno la tua vita fin da ora. Inoltre, tratta pratiche di EMYoga per la dieta e la nutrizione, l'immagine corporea e il modo per amare davvero te stesso, la base di ogni guarigione.

Tutto questo può sembrare molto promettente, ma la verità è che una volta cominciato a lavorare con l'energia vedrai le infinite possibilità e i notevoli risultati. La cosa più meravigliosa è che operare con le energie del corpo è semplicissimo. Non devi eseguire una verticale su un braccio solo o sedere nella posizione del loto. Se puoi respirare, puoi fare EMYoga. Allo stesso tempo, non si tratta di una soluzione rapida. Non è una pillola, una crema o una tintura. Non è chemioterapia, chelazione o riflessologia. È una serie di strumenti, esercizi e conoscenze che puoi usare per rendere migliore la tua vita.

Mettere insieme due enormi campi di studio ne crea uno ancor più grande. Ma non spaventarti. È anche infinitamente più piccolo. È così che l'energia – e la natura – lavora. Sempre simile a se stessa, a tutti i livelli. Il bello è che una volta compresi i concetti e capito qualche meccanismo, puoi influenzare le aree maggiori con il minimo sforzo. Gli esercizi sono semplici. Inizia con un paio, e vedi come cambia la tua energia: la giornata sembra aprirsi e diventa più lunga e meno piena di cose da fare. Questo libro vuole essere una risorsa per molti anni, e non è necessario imparare subito tutte le pratiche. Prenditi il tuo tempo, impegnati e riposati, osserva i benefici manifestarsi e poi torna indietro per apprendere un altro aspetto.

Lo yoga, come lo sci e la vita, è ripetitivo. Facciamo continuamente le stesse cose. Questo può causare noia o felicità, dar luogo a cattive abitudini o aiutarti a migliorare le tue capacità. Molto dipende dalla tua prospettiva e dalle tue intenzioni. Anche in questo libro vi sono concetti ripetuti, per aiutarti a capire nuove idee esaminandole più di una volta. Mentre pratichi giorno dopo giorno, obiettivi chiari ti guideranno sulla strada della maestria, evitandoti di cadere nella routine. Mi piace ricordarlo a me stessa con le parole del geniale musicista Prince: “C'è gioia nella ripetizione”.

La magia e la complessità del corpo fanno sembrare il tuo iPhone un giocattolo della Fisher-Price. Il corpo è in grado di compiere azioni che la scienza ancora non riesce a spiegare, come differenziare cellule o autoguarirsi miracolosamente. Ma quando le cose vanno male, può essere

difficile sapere come rimediare. Fin troppo a lungo abbiamo considerato il corpo in modo meccanicistico. Ne sostituivamo le parti. Solo di recente abbiamo cominciato a guardarlo in maniera olistica, comprendendo che ogni parte influenza tutte le altre. Le emozioni influiscono sugli organi; gli organi influiscono sulle emozioni; i pensieri influiscono sulla psicologia: ogni cosa influenza ogni altra cosa. E sotto tutto ciò, il substrato su cui poggia il tuo essere fisico, mentale ed emotivo è l'energia. Anzi, esso stesso è energia. A un certo livello, non sei altro che una forma ondulatoria vibrante, pulsante, che si muove abbastanza lentamente da apparire solida. Ciò potrebbe essere difficile da comprendere, ma ti mostrerò come lavorare con queste energie invisibili, come percepirle e trasformarle per farle diventare molto più di una metafora o di uno strano concetto. Imparare a operare con le tue energie ti collegherà con le più profonde regioni del tuo essere. Capirai non solo come e perché le cose vanno male, ma anche in che modo correggerle. Per avere la vita che davvero vuoi e meriti, devi risolvere i problemi che te lo impediscono. Alcune di queste sfide sono fisiche, altre emotive, altre ancora spirituali. Ma tutte sono radicate nell'energia.

La magia dello yoga della medicina energetica

L'energia opera secondo certe regole:

1. Deve muoversi.
2. Per farlo, ha bisogno di spazio.
3. Segue particolari schemi nel corpo.
4. I due sistemi energetici più importanti si muovono in avanti attraversando il corpo da un lato all'altro.
5. All'origine di qualunque disturbo c'è un ostacolo che impedisce all'energia di muoversi in questo modo.

Quando divenni una praticante di EM (medicina energetica), lavoravo con clienti distesi sul lettino. Li aiutavo a correggere gli squilibri energetici, fornivo loro qualche tecnica da praticare a casa e poi li osservavo riacquistare la salute mentre le loro difficoltà si attenuavano e guarivano.

Applicavo tutte quelle tecniche anche a me stessa, perché non c'erano altri praticanti nella mia piccola città.

Insegnavo anche yoga, e cominciai a combinarlo con la medicina energetica solo per essere più efficiente, rimanendo sorpresa dai benefici che sperimentavo personalmente. Quando iniziai a introdurre questi concetti nei corsi che tenevo all'Università di Norwich, i risultati furono entusiasmanti. Entrambe le pratiche sono di per sé efficaci, come può dirti qualunque cliente di EM o allievo di yoga. La cosa che mi stupì fu quanto maggiore fosse la loro efficacia una volta messe insieme. Ciò è dovuto alle regole dell'energia. Con la pratica dello yoga diamo alla nostra energia spazio per muoversi. Con quella dell'EM la guidiamo nelle direzioni in cui vuole e deve fluire. Attraverso la ripetizione delle pratiche combinate di EM e yoga, la aiutiamo a rimodellarsi e a rimanere in questi nuovi, benefici flussi. L'allievo di EM ottiene i benefici fisici di muovere e aprire il corpo; quello di yoga, la consapevolezza di come e dove dirigere l'energia. Unendo le due pratiche, abbiamo un paradigma terapeutico i cui risultati sembrano magici.

Una volta che l'energia lavora per te e con te, quasi tutto è possibile. Insegnanti e allievi che praticano yoga da anni iniziano improvvisamente a rimuovere blocchi che sembravano ormai radicati. Dolore cronico, disturbi digestivi, rapporti difficili, disperazione, tensione muscolare, disturbi del sonno, indecisione: questi sono soltanto alcuni dei problemi risolti da persone che spesso hanno provato senza successo ogni altro genere di pratica alternativa. Cominciano a praticare EMYoga (yoga della medicina energetica), e abracadabra! Avviene il miracolo.

I sistemi energetici con cui lavoreremo (spiegati nel capitolo 2) sono stati individuati in molte tradizioni terapeutiche e spirituali. La Eden Energy Medicine, come viene spiegata dalla pioniera della guarigione e mio mentore Donna Eden, parla di nove sistemi energetici nel corpo, vitali per la salute e il benessere. Il genio di Donna è stato creare tecniche per lavorare con essi tutti insieme, esattamente come operano nel corpo. L'EMYoga prende gli stessi concetti e gli stessi sistemi, e li inserisce in una pratica yoga.

L'EMYoga è una tecnica basata sul tantrismo. Il termine sanscrito *tantra* significa intessere e andare oltre. Più in generale, si riferisce anche a tecniche sistematiche per ottenere un particolare risultato. La parte yogica dell'EMYoga si fonda su una pratica che pone l'accento su varie

tecniche per aiutarti ad accettare la tua innata perfezione e poi a trasformarti, o andare oltre, diventando il tuo sé migliore.

Quando iniziavi a studiare il tantra yoga, rimasi sorpresa da tutti gli aspetti implicati che sembravano non avere nulla a che fare con la mia idea di “yoga”: cose come astrologia vedica, gemmologia e aromaterapia, e altre come gratitudine, journaling e rituali. Ma una volta compreso il significato più profondo e il potere di questa disciplina, tutto è parso perfettamente logico. Se vogliamo raggiungere l'obiettivo della massima unione con noi stessi e con il divino, dobbiamo padroneggiare qualcosa di più del solo corpo fisico.

Nell'EMYoga apprenderai asana (posture) che incorporano posizioni e movimenti per accedere alla tua energia di fondo. Alcune delle posizioni somigliano a posture yoga che forse già conosci. Altre sono completamente diverse e servono a influenzare specifici flussi energetici. Userai la tua energia elettromagnetica, spesso con le mani, per influire sull'energia del corpo, un po' come si faceva nel vecchio gioco Woolly Willy, in cui si usava una penna magnetica per creare lineamenti di un viso attirando limatura di ferro.

Le efficaci ed esaurienti pratiche dell'EMYoga includono pranayama (esercizi respiratori), meditazione, visualizzazione, journaling, EFT (tecnica di libertà emozionale), tapping, nutrizione, dieta, immagine corporea e sistemi di convinzione. Il bello del lavoro energetico è che interessa ogni aspetto della tua esistenza, da cosa, come e quando mangi alle tue idee e al modo in cui percepisci il corpo, la mente e la vita. Tutto inizia sul tappetino. L'EMYoga tocca ogni area della tua esistenza perché è esattamente ciò che fa l'energia. Il risultato di questa pratica è amore profondo, riconoscenza e accettazione di te stesso così come sei. Uno degli effetti più potenti è l'amore di sé. Da qui è possibile ogni guarigione, trasformazione, appagamento e pace. Essere in armonia con la vita, provare gratitudine per il fatto stesso di esistere e per le tue esperienze, gioia per le tue capacità, compassione per gli altri: ecco i doni che la vita ti offre e i frutti della tua pratica di EMYoga.

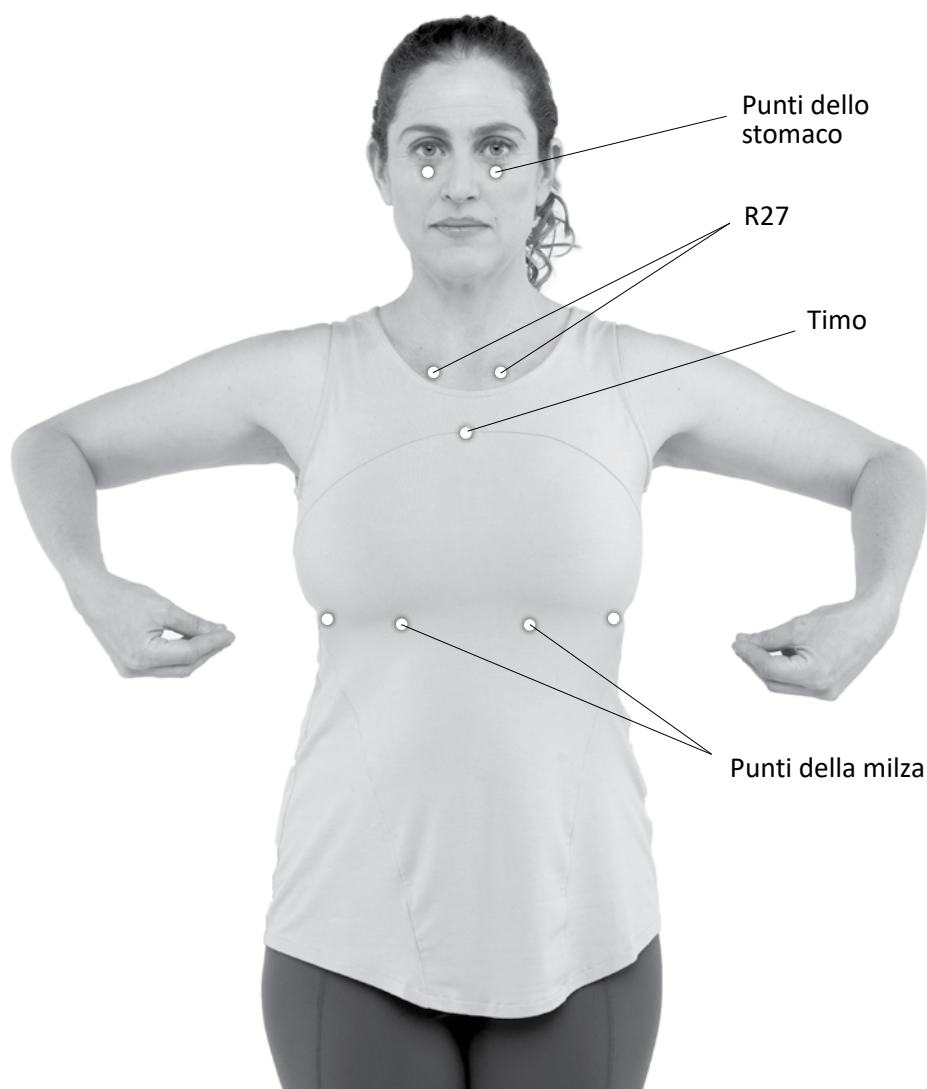
La pratica di EMYoga essenziale

1. Risveglio

Il Risveglio comprende quattro parti: le quattro battute, l'incrocio, l'allaccio e l'aggancio.

LE QUATTRO BATTUTE

Unendo le prime due dita e il pollice in un piccolo "becco" o formando un pugno, batti sul punto Rene 27, poi sugli altri mostrati in figura. Colpire questi punti risveglia le tue energie e le fa muovere in avanti, mette in moto il sistema immunitario, aiuta a integrare e assimilare esperienze e sostanze, e ti radica.



INCROCIO

Marcia sul posto, battendo con la mano destra sul ginocchio destro quando lo sollevi e facendo altrettanto a sinistra. Dopo dieci o dodici ripetizioni, strofina leggermente le mani insieme come per spolverarle. Ora esegui dodici passi di marcia sul posto, colpendo con ciascuna mano il ginocchio opposto: la mano destra batte sul ginocchio sinistro, la mano sinistra sul destro. Se trovi difficile questo esercizio, è probabile che tu debba farlo più spesso.

Se sei fisicamente impossibilitato a eseguirlo in posizione eretta, puoi sederti su una sedia e muovere solo le braccia, senza sollevare gambe e ginocchia. Puoi anche visualizzarlo e far muovere le tue energie spostando l'attenzione.



ALLACCIO

Disponi le mani davanti all'osso pubico con i palmi verso il corpo, poi sollevale fino al livello del mento. Puoi tenerle a contatto del corpo o distanziate di qualche centimetro. Il movimento è simile a quello che fai scorrendo sullo schermo di uno smartphone o di un tablet.

Suggerimento: puoi usare questo movimento per suggellare un'affermazione per te stesso o stabilire un'intenzione all'inizio dell'esercizio di EMYoga. Con le mani all'altezza dell'osso pubico, prenditi un momento per connetterti all'affermazione o all'intenzione per la pratica, poi unisci le parole all'energia.



AGGANCIO

Metti un dito sull'ombelico e uno sul terzo occhio, tra le sopracciglia. Premili entrambi con delicatezza, tirandoli leggermente verso l'alto. Fai tre profondi respiri, inspirando attraverso il naso ed espirando dalla bocca.

2. Il Nodo Celtico per piegarsi completamente in avanti: libera le porte

UTTANASANA

Solleva e abbassa le braccia davanti a te, piegandoti completamente in avanti. Mentre lo fai, libera le porte delle mani: massaggia verso il basso tra le ossa lunghe e pizzica le membrane tra le dita. Quindi massaggia le dita stesse, pizzicandone le estremità. Se avverti dolore o indolenzimento, massaggia quei punti più a lungo. Poi fai altrettanto per le porte delle dita dei piedi. Massaggia verso il basso tra le ossa lunghe dei piedi, pizzica le membrane tra le dita e infine massaggia queste ultime, pizzicandone le punte.



3. Squat con torsione

Accovacciati, infilando un'imbottitura sotto i talloni se questi non toccano il suolo. Metti il braccio destro tra le gambe con il palmo poggiato a terra e solleva il sinistro mentre esegui una torsione. Ruota più volte il polso sinistro. Quando sei pronto a cambiare posizione, abbassa la mano sinistra tracciando un otto attraverso l'aura fino a portare il braccio tra le gambe, eseguendo una torsione verso il lato opposto.



4. Piegamento e risollevamento lungo il meridiano della Milza

UTTANASANA

Piegati di nuovo completamente in avanti, poi sollevati lentamente tracciando il percorso del meridiano della Milza con i palmi delle mani. Infine, massaggia energicamente i punti finali di questo canale.

