

# Auto-Riallineamento della Colonna Vertebrale

(tratto da "Io sono una Donna - Kriya")

**1. Posizione dell'Albero:** stando in piedi, unite i palmi delle mani al Centro del Cuore (Posizione della Preghiera). Sollevate la gamba sinistra e portate il piede sulla coscia destra, con il tallone a toccare l'inguine. 2 minuti.

Portate i palmi uniti sopra la testa. Stirate completamente le braccia verso l'alto mantenendo i gomiti tesi. 2 minuti.

Invertite la posizione delle gambe e ripetete la sequenza (2 minuti per ciascuna posizione).

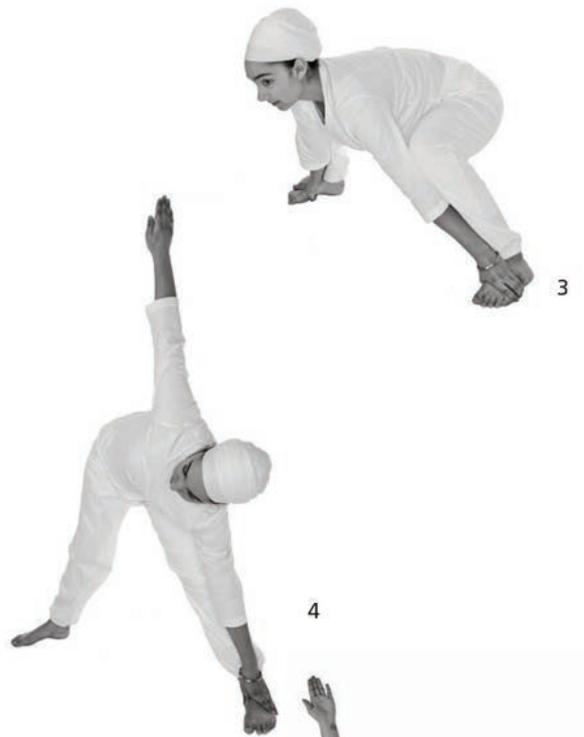
*Idealmente, il tallone del piede sollevato poggia sull'osso pubico. Il corpo è in equilibrio e con la colonna vertebrale stabile. Ci sarà una pressione alla base della colonna vertebrale e tutte le vertebre automaticamente ritroveranno il loro allineamento. Le donne, più degli uomini, hanno questa capacità di riequilibrare se stesse. Questo esercizio è utile anche per le donne con problemi legati al ciclo mestruale.*

**2.** In posizione eretta, unire i talloni e portare le punte dei piedi a un angolo di 60° rispetto all'asse centrale del corpo. Intrecciare le dita e portare il palmo delle mani sulla sommità della testa. Piegate le ginocchia e scendete con il busto verso il basso, tenendo i talloni a terra. I glutei, idealmente, arriveranno a circa 5-10 cm da terra (ciascuno faccia il meglio possibile). La colonna vertebrale dovrebbe essere tenuta dritta, anche se la parte bassa della schiena si piegherà leggermente in avanti per mantenere l'equilibrio del corpo. Gli occhi guardano dritti in avanti, tanto quanto è necessario per mantenere l'equilibrio. Inspirare scendendo ed espirare salendo. Ritmo: in ogni ciclo, impiegare 5 secondi a scendere e 5 secondi a salire. 21 cicli completi.

*In questo esercizio l'angolazione della schiena consentirà ai dischi intervertebrali della zona lombare e sacrale di auto-riallinearsi e auto-bilanciarsi.*

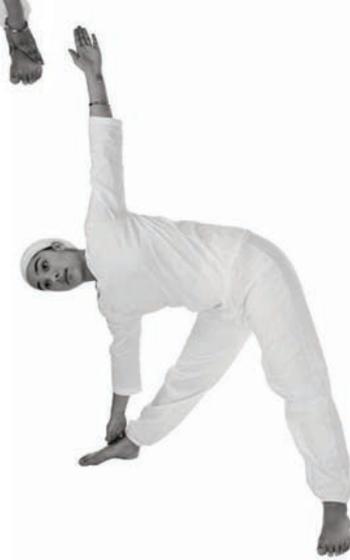


**3.** Stando in piedi, divaricate le gambe. Piegatevi dalla vita e afferrate le dita dei piedi con le mani. Lasciate che le ginocchia si pieghino esternamente rispetto alle braccia e portate la schiena parallela a terra, tenendo la testa sollevata. In questa posizione molleggiare in alto e in basso la parte bassa della schiena per 11 volte, inspirando mentre si sale con i fianchi ed espirando mentre si scende. La posizione della testa non cambia. Tornate in piedi, respirate normalmente per 5 secondi e tornate a ripetere il movimento fatto in precedenza per altre 11 volte. Ritmo: 11 “rimbalzi” ogni 7-8 secondi. Durata: 3 minuti.



*Questo esercizio riequilibra il nervo sciatico nelle cosce; non c'è altro sistema che possa fare altrettanto. Una donna non dovrebbe mai provare dolore al nervo sciatico; questo causa dolore solo quando è fuori posizione. Nella donna, questo esercizio aiuterà a far diminuire il dolore del nervo sciatico durante i crampi nel periodo mestruale, durante il rapporto sessuale e in ogni altra attività che coinvolga questo nervo.*

**4.** In piedi, divaricate le gambe il più possibile. Stiratevi completamente sul lato destro, portando in alto sopra la testa il braccio sinistro (non lasciate che si pieghi). Il braccio destro si stira in basso, verso il piede destro. Cambiate lato e stiratevi verso sinistra. Ritmo: mantenere la posizione di stiramento ogni volta per 10 secondi, cambiando lentamente lato senza fermarsi al centro. Durata: 2-3 minuti.



*Questo esercizio è molto utile nel correggere l'equilibrio del sistema muscolo-scheletrico del collo.*

Trascrizione a cura di Sujan Singh