

Rilassamento nel movimento

Yogi Bhajan - 2 maggio 1972

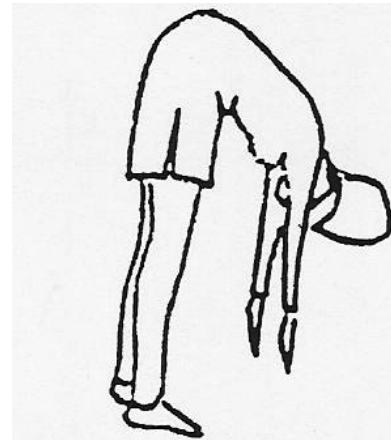
(tratto da "Kundalini Meditation Manual for intermediate students")

(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 per 3-11 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 per 3-5 minuti.**

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

Traduzione a cura di Sujan Singh e Nimrita Kaur