

Esercizi Daya Putih

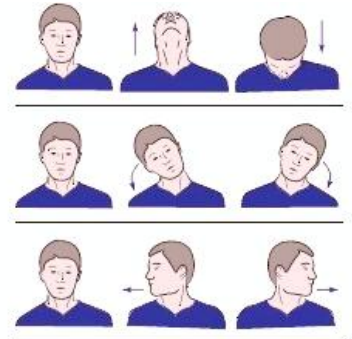
Gambe:

- Scuotere i piedi a destra e sinistra, il movimento parte dall'anca (foto)
- Rotare le caviglie in entrambe le direzioni
- Con il piede sotto, scuotere il ginocchio, poi l'altro.
- Passare il piede sopra il ginocchio e flettere la gamba piegata, poi l'altra.
- Fare la stessa cosa con anche l'altra gamba piegata.
- Unire le soles dei piedi e fare la farfalla (foto)



Collo:

- Inclinare la testa in avanti e indietro (foto)
- Inclinare la testa a destra e a sinistra (foto)
- Ruotare il collo a destra e a sinistra (foto)
- Rotare la testa in avanti in entrambe le direzioni
- Scrivere un otto orizzontale con il mento
- Schiacciare gli occhi 9 volte, guardare su e giù, destra e sinistra.



Spalle:

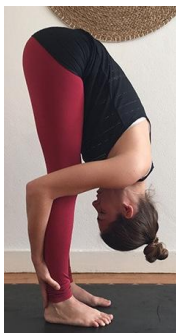
- Scuotere una spalla
- Rotare la spalla in entrambe le direzioni
- Scuotere l'altra spalla
- Rotare la spalla in entrambe le direzioni
- Scuotere entrambe le spalle
- Rotare le spalle in entrambe le direzioni
- Rotare le spalle alternate in entrambe le direzioni

Schiena:

- Esercizio di Yoga "il gatto":
partire con il sedere sopra i talloni. Strisciare in avanti con il viso a terra e la schiena curva. Alzare la testa, poi a partendo dal basso raddrizzare la colonna vertebrale, poi arcuare la schiena verso l'alto, poi tornare alla posizione di partenza tirando bene la schiena. Ripetere 3 volte



- Alzandosi dal gatto, tenere le mani a terra facendo una flessione del busto (foto). Partendo dal basso, erigere lentamente la colonna vertebrale fino ad arrivare in alto e respirare profondamente.
- Ruotare tutta la colonna vertebrale verso destra e sinistra, prima con la braccia a penzoloni, poi con le braccia alzate (foto).



Bacino:

- In piedi con le mani sopra la testa (foto), tirare bene la schiena, poi ispirare, contrarre i muscoli addominali e trattenendo il respiro roteare il bacino. Respirare e ripetere più volte in entrambe le direzioni.
- Espirare e lasciar cadere le braccia in avanti piegando il corpo, poi aspirare ed erigersi in nuova forma.



ESERCIZIO PER ATTIVARE L'ENERGIA VITALE:

Questo esercizio è molto potente ma è importante farlo esattamente nel modo giusto quindi bisognerà esercitarsi più volte davanti a me prima di poterlo fare seguendo solo questa descrizione. Essa tuttavia è un buon promemoria.

-Inizio in piedi con i piedi paralleli alla larghezza delle anche, gambe diritte non troppo tese, braccia rilassate con le mani appoggiate alle anche, dita in avanti pollice dietro.

Dichiarare (a mente) l'intenzione (modificabile secondo i tuoi desideri): ***" dal profondo del mio cuore chiedo di ricevere una voce chiara, un respiro pulito, una vista acuta, un udito fine, grande forza nelle gambe e nelle braccia, movimenti energetici e solidità. Chiedo di avere tutto il coraggio, tutta la motivazione che uniscono l'energia pura nel mio corpo"***

-***Abbraccio l'intero universo:*** girare le palme delle mani verso l'esterno e ispirando portare lentamente le braccia verso l'alto con un movimento rotondo fino ad arrivare a congiungere le palme sopra la testa.

-***Porto l'energia divina dentro di me:*** espirare e portare le mani congiunte in basso fino toccare la testa

-***Porto l'energia divina nel mio cuore:*** inspirare e portare le mani congiunte al petto

- ***Mi libero di tutta l'energia negativa:*** aprire le palme verso avanti, portare le mani con le palme in avanti davanti alle spalle, poi espirando molto forte con la bocca aperta spingere in avanti con tutta la forza come se si stesse spingendo un camion, fino ad arrivare a braccia tese.

-***accolgo nuova energia dove adesso c'è il vuoto:*** inspirare, girare le palme verso l'alto e riportare dolcemente le mani al petto in segno di namasté

-***amo me stessa e il mio corpo pieno di nuova energia positiva:*** espirare, aprire le mani e accarezzare l'energia davanti a sé come se si stesse accarezzando un gattino, fino a portare le mani in posizione iniziale.

Ripetere questo esercizio almeno 3 volte, meglio una decina. Fare quando si sente il desiderio di farlo. Funziona meglio all'aperto.