



Ci mettiamo comodi, a gambe incrociate con i pugni leggermente chiusi.

Erighiamo la spina dorsale, che è un canale attraverso il quale scorre l'energia, il Qi, o il prana, l'energia vitale.



- Osserviamo il nostro respiro
- Sentiamo l'aria fresca che passa attraverso il nostro naso, entra nel corpo, e poi l'aria usata che esce portandosi dietro tutti i detriti, le scorie anche emotive.



- Iniziamo a respirare più profondamente, più lentamente e nell'addome. Quando aspiriamo, l'addome si gonfia. Quando espiriamo, schiacciamo fuori l'aria contraendo i muscoli addominali. Sentiamo come l'aria entra per il naso e va a finire in pancia. Ognuno respiri con il suo ritmo cercando di gonfiare sempre l'addome e di non muovere le spalle.



- Ora, sempre respirando con questo ritmo, sentiamo che con l'aria che entra, entra anche l'energia che scende dal cielo e sale dalla terra. Entra nella nostra colonna vertebrale e si unisce nell'addome. Questo posto nell'addome dove si raccoglie l'energia si chiama anche Hara, è il secondo Chakra ed è responsabile della vitalità, la gioia di vivere, la forza, la digestione, la sessualità, la riproduzione e l'energia vitale in generale.



Sentite l'energia che entra e si raccoglie nel vostro Hara, lo riempie.

Aspirando entra dal cielo e dalla terra, si raccoglie nel Hara, poi se trattenete un po' il respiro la sentite come una palla di luce o di calore nella vostra pancia, poi quando espirate si espande e scorre in tutto il corpo, fino a raccogliersi nei vostri pugni. Mandate l'energia nelle parti del corpo che ne hanno più bisogno.



Ora aprite i vostri pugni e lasciate che l'energia scorra fuori dalle vostre mani quando espirate. Potete scegliere di far uscire l'energia in eccesso o di trattenerla attorno a voi come una sfera o una campana in modo che vi protegga.



Mudras, movimenti delle mani:

- Ci connettiamo con l'universo
- Ci connettiamo con madre terra, la grande dea, il principio femminile universale.
- Ci connettiamo con Dio, il principio maschile universale.
- Ci connettiamo con l'unione di entrambi i principi maschile e femminile, in un polo e nell'altro
- E dentro di noi
- Ci connettiamo con il cielo e gli angeli
- E li uniamo a noi
- Ci connettiamo con la terra e gli gnomi
- E la uniamo a noi
- Ci connettiamo con chi ci sostiene e aiuta: tutte le persone, gli animali e gli esseri immateriali, i nostri angeli custodi e chiunque ci stia vicino, ci aiuti e ci sostenga nel nostro cammino, e li ringraziamo di cuore per tutto ciò.
- Con le mani una dentro l'altra continuiamo a ringraziare per tutto ciò che abbiamo, partendo dalle più elementari che ci sembrano scontate: salute fisica e mentale, casa, cibo, acqua, fuoco, letto dove dormire, genitori, figli, amici, animali domestici, la possibilità di studiare e di lavorare, l'ambiente che ci circonda, tutti i beni materiali e immateriali, l'amore che ci danno le persone che ci stanno vicine, ringraziamo per essere nati in un paese così benestante ecc...



Quando abbiamo finito, sciogliamo la posizione e con le mani piene di energia curiamo la parte del corpo che ne ha più bisogno.