

Deep Stretching

Metodo Canfora®

QUARTO ESERCIZIO

Continua la rubrica mensile a cura di Deepti Canfora, che propone una serie di esercizi di rilassamento profondo che potrete praticare seguendo le istruzioni e le foto

È consigliabile eseguire gli esercizi accompagnati dal sottofondo di una musica rilassante che non abbia percussioni.

La respirazione è sempre attraverso la bocca.

Iniziamo con la posizione di partenza chiamata: Posizione Neutra

Gli occhi sono chiusi, le braccia sono aperte e i palmi rivolti verso il soffitto
Le ginocchia piegate
I piedi ben appoggiati e paralleli fra loro
Lo spazio tra un piede e l'altro è uguale alla larghezza del tuo bacino

[vedi foto 1]

Continua a rimanere in connessione con il tuo respiro, l'aria entra... ed esce
Inspira gonfiando la pancia, lo stomaco e il petto, e poi espira svuotando completamente i polmoni

Senti tutto il corpo che si espande con l'inspirazione e a ogni espirazione si rilassa sempre più profondamente

Ora espirando lascia cadere le ginocchia a destra e ruotare la testa a sinistra

[vedi foto 2]



FOTO 1
POSIZIONE NEUTRA



FOTO 2
GINOCCHIA A DESTRA

FOTO 3
SUL FIANCO DESTRO



FOTO 4
ALLUNGA LE GAMBE



Ora andrai a girarti sul fianco destro e per farlo utilizza contemporaneamente la leggera contrazione dell'ombelico (muscolo trasverso), la mano sinistra che è come se disegnasse un semicerchio sopra la tua testa e il bordo interno del piede sinistro che anch'esso disegna a terra un semicerchio e senti l'interno del ginocchio destro che si rilascia sul pavimento

[vedi foto 3]

Ora allunga le braccia davanti a te, intreccia le mani fra loro e mantieni il busto sul fianco destro. Espira e allunga le gambe davanti a te lasciandole sovrapposte (la sinistra sopra la destra)

[vedi foto 4]

Le braccia tirano leggermente davanti a te aiutando il busto a rimanere sul fianco sinistro. Espira e contemporaneamente contrai leggermente l'om-

belico (muscolo trasverso) che tira verso la spina dorsale

[vedi foto 5]

Mentre l'ombelico contrae, lascia che la natica sinistra (ischio sinistro) tiri verso il pavimento. È importante che il busto rimanga fermo e appoggiato sul fianco destro. Ora immagina la natica sinistra pesante... Espirando lascia andare l'anca sinistra... Immagina che qualcuno dolcemente tiri la tasca posteriore sinistra dei tuoi pantaloni... Lasciati tirare

[vedi foto 6]

Lascia che l'anca sinistra scenda piano piano verso il pavimento... Porta il respiro dentro l'anca... Ispirando senti l'espansione all'interno dell'anca sinistra... Espirando rilascia la natica e l'anca... Porta il respiro là dove senti tirare... L'inspirazione e l'espirazione sono come un mas-

FOTO 5
LE BRACCIA TIRANO AVANTI



FOTO 6
NATICA SINISTRA TIRA VERSO IL PAVIMENTO



FOTO 7
PORTA IL RESPIRO DENTRO L'ANCA



FOTO 8
RITORNA SUL FIANCO



FOTO 9
POSIZIONE NEUTRA



IL CORPO

saggio su quella parte che senti tirare

La natica destra scende...
A ogni espirazione senti il corpo che si sta rilassando sempre più profondamente.

La gravità lavora per te...
La natica sempre più pesante... Il corpo sempre più rilassato...

[vedi foto 7]

Dopo qualche minuto, lasciati riportare completamente sul fianco dalla mano sinistra che tira davanti a te, mentre le ginocchia si piegano e si rilasciano sul pavimento

Riposa qualche istante

[vedi foto 8]

Ora ritorna alla Posizione Neutra

Per farlo usa sempre la contrazione dell'ombelico (muscolo trasverso) insieme al bordo interno del piede sinistro che disegna un semicerchio sul pavimento e la natica sinistra che tira verso terra.

Le tre spinte contemporanee ti riportano in Posizione Neutra utilizzando al minimo la muscolatura e mantenendo così il corpo rilassato

[vedi foto 9]

Ora puoi ripetere l'esercizio dall'altra parte

DEEPTI

Dal mese di ottobre è possibile seguire il corso di Deep Stretching sotto la guida personale di Deepti Canfora alla Metaphysical Academy di Milano.

Per informazioni:
www.metaphysicaldance.it

Per la presentazione del ciclo vedi il numero di Settembre 2016.

