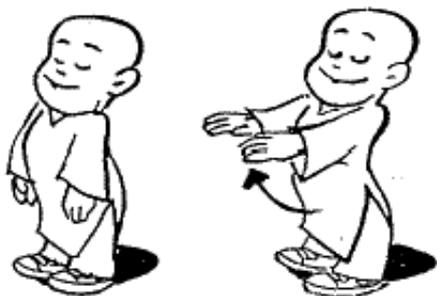


## I Dieci Movimenti in Consapevolezza

Prenderci cura del nostro corpo è una pratica molto importante. Per praticare, abbiamo bisogno che il corpo sia in salute. I Movimenti in Consapevolezza possono contribuire alla nostra salute e alla felicità nella pratica, mantenendoci inoltre in contatto con il nostro corpo.

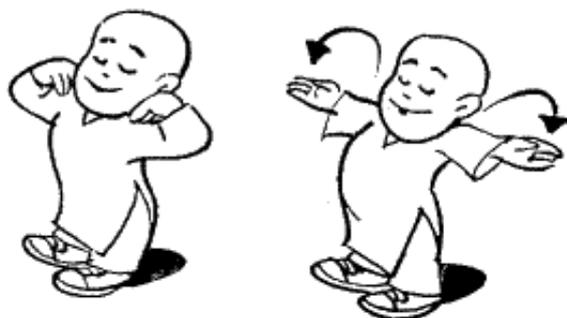
Praticiamo ogni giorno i dieci movimenti consapevoli, un'opportunità di riunire corpo e mente. Gioiamo nell'aprire il corpo, nell'allungarlo verso il cielo e nel rilassarlo toccando terra. Facciamo ogni esercizio mantenendo la consapevolezza del respiro e delle nostre azioni. Sentiamo equilibrio e flessibilità nel corpo e nella mente. Praticiamo in modo rilassato, senza sforzarci di ottenere alcunché.

Praticare i movimenti consapevoli ci consente di prestare ascolto profondamente al nostro corpo. Impariamo ad essere gentili con noi stessi e a darci spazio per comprendere e crescere. Praticando in questa maniera, il nostro corpo diventa un compagno nella pratica, e non un ostacolo. La compassione verso noi stessi penetrerà nelle nostre interazioni con gli altri. Il modo in cui camminiamo, ci muoviamo, sediamo, stiamo in piedi e prendiamo cura del nostro corpo e il riflesso del nostro stato d'animo. Quando ci muoviamo a nostro agio, anche gli altri attorno a noi si sentiranno tranquilli e rilassati in nostra presenza.



- 1.**  
**Posizione di partenza:** in piedi, braccia distese lungo i fianchi.  
**Inspirando**, solleviamo le braccia distese in avanti, i palmi verso il basso, fino all'orizzontale, e le stiriamo.  
**Espirando**, riabbassiamo le braccia e torniamo alla posizione di partenza.  
*Ripetiamo 3 volte.*

- 2.**  
**Posizione di partenza:** in piedi, braccia distese lungo i fianchi.  
**Inspirando**, solleviamo le braccia distese in avanti fino a portarle verticalmente sopra di noi, seguendo le mani con lo sguardo e con il movimento della testa.  
**Espirando**, torniamo alla posizione di partenza.  
*Ripetiamo 3 volte.*



- 3.**  
**Posizione di partenza:** in piedi, gambe leggermente divaricate in modo che i piedi siano alla stessa distanza delle anche e paralleli, le mani alle spalle e i gomiti in fuori.  
**Inspirando**, distendiamo le braccia portandole orizzontalmente ai lati, i palmi verso l'alto, e le stiriamo.  
**Espirando**, riportiamo le mani alle spalle.  
*Ripetiamo 3 volte.*

**Posizione di partenza:** in piedi, gambe leggermente divaricate in modo che i piedi siano alla stessa distanza delle anche e paralleli, palmi delle mani uniti tenendo le braccia distese verso il basso.

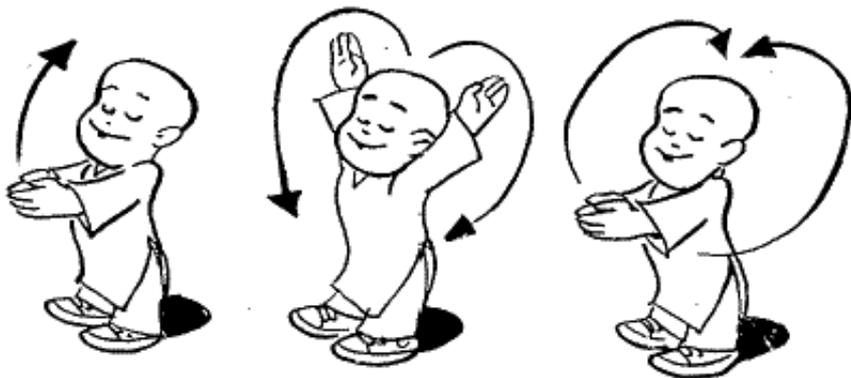
**Inspirando**, portiamo le braccia distese verso l'alto, sopra di noi.

**Espirando**, volgiamo i palmi in avanti e apriamo le braccia disegnando un cerchio il più ampio possibile, fino a ricongiungere i palmi in basso.

**Inspirando**, facciamo il movimento inverso: volgiamo i palmi in avanti e apriamo le braccia ridisegnando un cerchio verso l'alto, fino a chiuderlo unendo i palmi sopra di noi.

**Espirando**, riportiamo giù le braccia distese in avanti fino alla posizione di partenza.

*Ripetiamo 3 volte.*



## 5.

Descriveremo con il tronco alcuni ampi cerchi intorno all'asse.

**Posizione di partenza:** gambe divaricate, mani ai fianchi, gomiti in fuori.

**Espirando**, pieghiamo il tronco in avanti.

**Inspirando**, lo ruotiamo a destra e indietro.

**Espirando**, proseguiamo la rotazione del tronco verso sinistra e in avanti.

**Inspirando**, cominciamo un nuovo giro in senso inverso, ecc.

*Ripetiamo la doppia rotazione 3 volte.*

## 6.

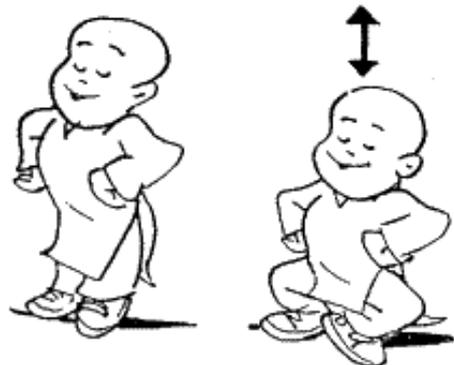
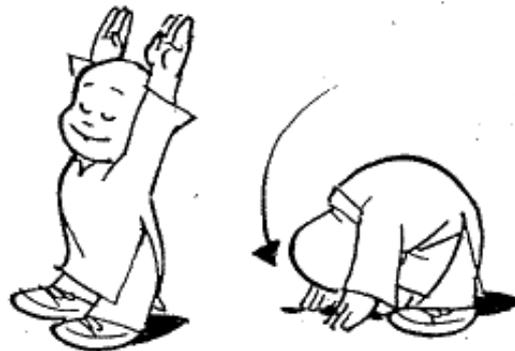
**Posizione di partenza:** in piedi, gambe leggermente divaricate in modo che i piedi siano alla stessa distanza delle anche e paralleli, braccia rilassate.

**Inspirando**, solleviamo le braccia in avanti fino a portarle verticali sopra di noi, accompagnandole con lo sguardo.

**Espirando**, lasciamo cadere in avanti il tronco, le braccia e la testa.

*Ripetiamo 3 volte.*

La terza volta che ci troviamo piegati in avanti, ripetiamo inspirando il primo movimento verso l'alto, quindi espirando lasciamo ridiscendere le braccia e riportiamo lo sguardo in avanti.



## 7.

**Posizione di partenza:** talloni uniti e punte dei piedi un po' divaricate, mani ai fianchi.

**Inspirando**, ci alziamo sulle punte dei piedi.

**Espirando**, pieghiamo le ginocchia scendendo con la schiena possibilmente verticale e il mento leggermente rientrato.

**Inspirando**, risaliamo fino a ritornare sulle punte dei piedi.

*Ripetiamo 3 volte.*

Terminiamo ripetendo il primo movimento, **inspirando**, ed **espirando** riappoggiamo i talloni.

**8.**

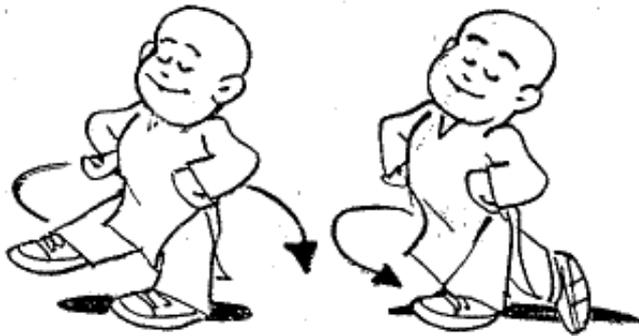
**Posizione di partenza:** in piedi, mani ai fianchi.

**Inspirando**, solleviamo un ginocchio fino a portare la coscia orizzontale davanti a noi e la gamba piegata a 90 gradi.

**Espirando**, distendiamo la gamba in avanti.

**Inspirando**, lasciamo che il ginocchio si pieghi ritornando alla posizione precedente.

**Espirando**, riappoggiamo il piede a terra. *Facciamo lo stesso con l'altra gamba. Ripetiamo 3 volte.*



**9.**

Descriveremo con una gamba e poi con l'altra alcuni ampi cerchi in senso orario e antiorario.

**Posizione di partenza:** in piedi, mani ai fianchi. Cominciamo con lo spostare il peso e l'equilibrio sulla gamba sinistra.

**Inspirando**, solleviamo la gamba destra distesa davanti a noi, e poi di lato.

**Espirando**, proseguiamo il movimento rotatorio portandola indietro, disegnando un ampio cerchio. Ripercorriamo lo stesso cerchio in direzione inversa,

per il primo mezzo giro inspirando, per l'altro mezzo espirando, e riappoggiamo il piede a terra. *Facciamo lo stesso movimento, specularmente, con l'altra gamba, e poi li ripetiamo altre due volte dall'inizio.*

**10.**

**Posizione di partenza:** in piedi, gambe molto divaricate; il piede destro rivolto sulla stessa linea della gamba destra, il sinistro perpendicolare alla linea del piede destro; il braccio sinistro tiene la mano sul fianco, il destro è piegato davanti al torace, il bordo della mano, aperta verso l'alto, tocca la spalla sinistra.

**Inspirando**, ci pieghiamo sulla gamba destra tenendo la sinistra ben tesa, e contemporaneamente apriamo il braccio

destro e lo solleviamo verticalmente davanti a noi, seguendo con lo sguardo la mano che sale.

**Espirando**, riabbassiamo il braccio e raddrizziamo la gamba, tornando alla posizione di partenza. *Ripetiamo 3 volte il movimento con la destra, poi lo ripetiamo specularmente con la sinistra.*

