

I MUDRA E LE ASANA SUFI

ESERCIZI PER LA CANTILLAZIONE DEL CUORE

ESERCIZI FISICI PER IL RISTABILIMENTO DELL'ARMONIA NELL'ORGANISMO

Raccomandazioni generali per l'esecuzione degli esercizi

Questi esercizi non sono solo una pratica fisica, sebbene esteriormente possano sembrare. Quotidianamente compiamo i medesimi movimenti cui partecipano gli stessi muscoli con le annesse articolazioni. Il significato degli esercizi Sufi riabilitanti consiste nel colmare la mancanza di un'attività fisica. Eseguiti, dovete rispettare una serie di condizioni. Primo, bisogna rendersi conto del proprio operato. Consci, rivolgete un'attenzione favorevole; in altre parole inviate dei sentimenti buoni, verso qualsiasi organo del corpo. L'energia buona è indirizzata laddove si dirige la vostra attenzione. Ecco perché la ginnastica tradizionale in cui i vostri pensieri divagano, arreca pochi profitti, e può essere perfino dannosa. Se qualcuno esegue una serie di flessioni con le gambe, e allo stesso tempo pensa ad un litigio avvenuto con i colleghi al lavoro, dove va tutta la dannosa energia negativa? Si addensa nell'articolazione del ginocchio. E poi ci stupiamo se le gambe troppo allenate si stirano, o si tendano facilmente, o se il menisco si ammali o sia lesa nella peggiore delle ipotesi. Sicché, consapevoli delle sensazioni dell'organismo, da un lato impariamo a conoscere il nostro corpo più da vicino; dall'altro lato, armonizziamo la sua attività grazie ad un atteggiamento positivo. Non è necessario ripetere la stessa sequenza di movimenti ogni giorno: cambiate il loro ordine d'esecuzione, seguendo l'intuizione!

In secondo luogo, atteniamoci al seguente precetto: "Sforzarsi inspirando, rilassarsi espirando." Se questa regola è infranta, l'attività dell'organismo sarà perturbata, violata. Inspirando, mobilizziamo il corpo, ma quando espiriamo, assicuriamoci del massimo rilassamento. Allo sforzo partecipano tutti i gruppi muscolari, e non solo quelli direttamente collegati all'esecuzione degli esercizi specifici.

L'energia possiede la proprietà della pulsazione. Tutto attorno pulsa: respiro, battiti, contrazioni e distensioni. L'auto-rigenerazione è anche fondata sul principio del ristabilimento della libera pulsazione. Se la libera pulsazione è per un qualsiasi motivo impossibile (cioè, se l'energia è "ostruita"), vi è qualche problema. Il concetto è paragonabile al telefono cellulare che può ricevere solo le chiamate. Vi è pervenuto il messaggio, ma non potete inviarlo: il segnale non "passa." Eseguiti gli esercizi fissati, stimolate la pulsazione, ma si necessita di pazienza, fermezza e disciplina.

Un mio corsista si lamentava per i dolori alla mano: non poteva lavorare al computer, né guidare l'automobile. Eseguiti regolarmente dei semplici esercizi di contrazione e decontrazione delle dita, ripristinò la corrente d'energia, e ben presto la mano si riprese.

Terzo. Ogni volta che si compiono gli esercizi, bisogna osservare i cambiamenti, i miglioramenti avvenuti, rendersi conto del vostro stato attuale: se riuscite ad elevarvi di qualche centimetro in più, o se su una scala di flessioni da zero a dieci, ne fate cinque, siete già a buon punto, e non a zero.

Quarto, concentratevi sugli esercizi che agiscono su quelle aree (*dhikr*) in cui risiedono i problemi, quelle "dolenti", che sono le manifestazioni negative del *nafs*. Ad esse s'invia la maggior quantità d'energia positiva.

È essenziale prima dell'esecuzione degli esercizi avere (o generare) un buon umore, ringraziare l'intero mondo divino, ricordarsi di qualcosa di bello, gradevole, che vi riempia d'energia. Siate creativi! Dovete pensare che nella vostra vita ci furono molte gioie e piaceri, v'impediamo di pronunciare che non ne abbiate avuti, non mentite nemmeno a voi stessi. I Sufi definiscono questo stato positivo col termine di "*mukashafa*", che può essere tradotto in "*anticipazione della scoperta*." In questo stato la persona è completa. Avendo raggiunto l'integrità, inizia il cammino verso la guarigione, verso una vita completa e feconda.

Se non rispettate queste condizioni, è meglio che vi corichiate. Le persone comuni affermano di avere già molti "obblighi" da assolvere. Dicono: "Perché dovremmo aggiungercene altri?"

Gli esercizi possono eseguiti con l'ausilio della musica. In particolare, la raccomando alle persone anziane. Grazie ad essa possono facilmente riacquisire uno stato *mukashafa* purificato. Ma se appartenete a coloro che non riescono a concentrarsi (o se avete meno di 21 anni), per amor di Dio, non ascoltate la musica. Non utilizzatela.

Alcuni profumi migliorano l'umore durante l'esecuzione degli esercizi. L'entrata nello stato *mukashafa* è favorita dagli odori di muschio e dagli oli volatili. Questi odori Sufi furono selezionati da secoli.

Il criterio principale per l'efficacia degli esercizi, non è l'illusoria e piacevole sensazione di stanchezza che alcuni percepiscono dopo il primo esercizio, ma è la sua tensione massima senza che appaiano sensazioni di dolore e di malessere.

Attenzione! Se volete ottenere i massimi benefici dagli esercizi, attenetevi alla sequenza successiva. Dapprima leggete attentamente le descrizioni degli esercizi, e dopo eseguite i loro singoli movimenti. Poi, tentate di compiere l'esercizio senza l'aiuto del testo. Eseguitelo in maniera automatica, non meccanica. Cercate di comprendere ogni movimento del respiro! Dopo qualche tempo, riguardate di nuovo il testo, e controllate se fate tutto nel giusto modo. Siate scrupolosi, accurati. Eseguite al meglio l'esercizio. Rileggete e fatelo finché il suo ricordo si fissi nel corpo. Successivamente, praticatelo per il ripristino della salute.

Volete sapere qual è il momento migliore della giornata per compiere gli esercizi col massimo profitto? Ricordatevi della vostra ora di nascita ed aggiungetele 8 ore. Se siete nati alle tre del pomeriggio, è preferibile che lo svolgimento degli esercizi sia alle 11 di sera. Se siete nati alle 2 del mattino, le 10 saranno il vostro orario ideale! Certi possono chiedersi: "E se il tempo d'esecuzione degli esercizi fosse la notte?" Che si sveglino e facciano gli esercizi a quell'ora. Se vi è impossibile, se la notte non fa per voi, fateli in mattinata, dopo il sorgere del sole.

Se siete occupati e non avete tempo per fare gli esercizi, eseguiteli tutte le mattine, cinque volte la settimana. L'orario ottimale è la vostra ora di nascita + 8 ore, cui va aggiunta un'altra ora (+ 1 ora) per qualche minuto di pratica respiratoria. È preferibile che l'orario ed il luogo degli esercizi rimanga sempre lo stesso. Se cambiate spesso postazione, dovete generare in voi la sensazione del vostro posto abituale.

Chi non conosce l'orario di nascita e non può rintracciarlo, deve eseguire l'esercizio durante la settimana in differenti momenti della giornata. Inoltre, bisognerebbe ricordarsi l'orario della giornata in cui avete abitualmente maggior vigore, il maggior afflusso di forze, il desiderio di agire.

Esercizi per le mani

Bisogna iniziare sempre gli esercizi con un training digitale. Dalle dita lungo tutto il corpo si separano delle linee energetiche. In Oriente, si ha l'abitudine di sgranare il rosario (tasbih). Vi è della saggezza in questo atto, in quanto siffatti movimenti equilibrano il sistema immunitario prevenendo l'origine delle malattie.

1. La pressione sulle punta delle dita della mano.

Le punta delle dita delle due mani sono unite, ma i palmi non si toccano. Questa "calotta" si trova a livello del plesso solare, le punta delle dita sono dirette verso l'alto. Inspiriamo, e solo quando espiriamo, premiamo le dita una contro le altre. La pressione deve essere forte, ma indolore! Sentite lo sforzo nella zona Sultano, più esattamente nelle tempie. Allentate la pressione. Inspirate, e dopo aver espirato ripetete l'esercizio. Fatelo parecchie volte.

Quest'esercizio aiuta ad attivare la zona Sultano e serve per prepararsi a lavorare con questa zona. Migliora la circolazione del sangue e lo stato generale della persona.

2. L'incollatura della punta delle dita delle mani.

La posizione di partenza è la stessa, come nell'esercizio precedente. Qui, solamente variano un po' le sensazioni. Nel momento in cui si sente il rilassamento, le punta delle dita "si incollano." È una piacevole sensazione. La sentiamo nella zona Sultano.

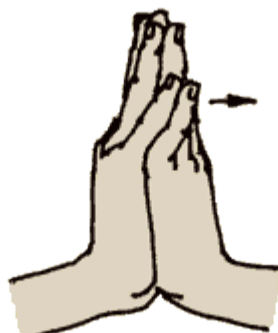
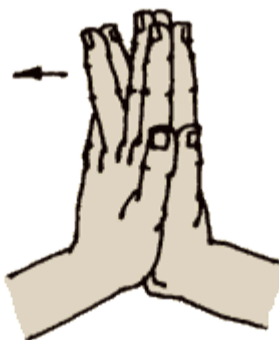
3. La tensione nei palmi.

Uniamo i due palmi insieme e li disponiamo come negli esercizi 1 e 2 a livello del plesso solare, le punta delle dita sono dirette verso l'alto. Inspiriamo ed espiriamo. Durante l'inspirazione, col massimo sforzo, premiamo i palmi l'uno sull'altro. La schiena è dritta, avvertiamo lo sforzo nella zona Sultano. Espirando ci rilassiamo. Lo facciamo parecchie volte.

4. "L'incollatura" dei palmi.

Quest'esercizio è uguale per forma all'esercizio 2, la sola differenza risiede nelle sensazioni. Qui, percepiamo quel senso di "incollamento." Espiriamo nuovamente, ed ancora sentiamo l'area Sultano.

5. Le basi delle dita della mani





I palmi sono uniti come nell'esercizio precedente. L'indice della mano sinistra con un certo sforzo discosta l'indice della mano destra (fig. 24) per quanto possibile. Poi, l'indice della mano destra discosta l'indice della mano sinistra. Le dita restano unite il più possibile e dritte. Ci sforziamo di tenere le altre dita unite in posizione verticale. Poi, bisogna fare quest'esercizio con tutte le altre dita sequenzialmente.

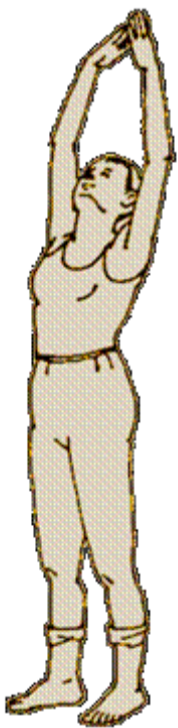
Questo movimento è indicato per la profilassi della poliartrite e contro i depositi di sale nelle giunture. Questa prevenzione è valida per tutti gli esercizi digitali.

6. La "Cresta"



Le dita delle due mani sono unite e i palmi sono aperti. I pollici sono uniti. I gomiti sono alzati a livello dei polsi delle mani e formano tra le dita ed il piano un angolo di circa 90° gradi (angolo retto ideale). Inspirando, creiamo la pressione massima nelle dita (fig. 25), tratteniamo lo sforzo, ed espirando ci rilassiamo.

7. "Freccia"



Le punte delle dita delle mani sono chiuse così com'è mostrato nell'esercizio "La pressione sulle punta delle dita della mano." (1) Inspirando nella posizione, in tensione, alziamo lentamente le braccia in alto (fig. 26). Le braccia sono dritte, le punta delle dita sono unite insieme. Sentiamo lo stiramento verso l'alto. Le braccia sono quasi alzate prima del completo raddrizzamento.

In questa posizione eseguiamo parecchie volte la modalità respiratoria 1. Inspirazione normale, senza sforzarsi - segue una pausa di 8 secondi - espirazione abituale, senza tensione.

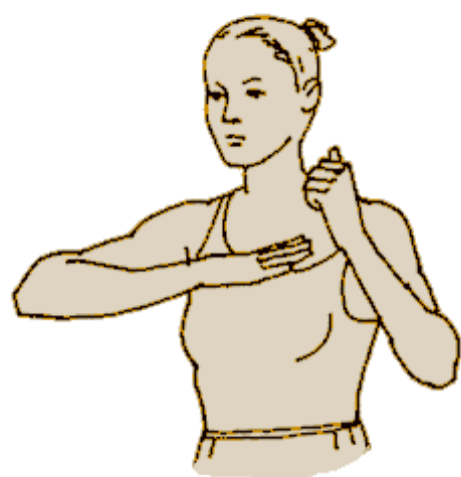
Osserviamo che l'inspirazione e l'espirazione non sia brusca, forzata, ma tranquilla, naturale, piacevole.

Ancora una volta. Raddrizziamo la schiena, i piedi hanno la larghezza delle spalle. Le mani sono raccolte davanti a noi "in segno di supplica." I gomiti scombaciano paralleli alla superficie del pavimento, i palmi si toccano in prossimità delle punte delle dita rivolte in alto. Dal petto i palmi si alzano in alto, più in alto, più in alto, ci alziamo sulle punte dei piedi, stirandoci. Allo stesso tempo, ci giriamo prima a destra, poi a sinistra. Contiamo ad alta voce. Ad ogni numero, andiamo in tensione. Ricordiamoci di sforzarci durante l'inspirazione. Fino a 5-10 volte per parte.

Perché contare ad alta voce? Non siate imbarazzati quando contate, respirate con l'intensità necessaria. Continuate a contare in questo modo.

L'esercizio "Freccia" agisce favorevolmente sui vasi sanguigni e sull'epidermide. È uno degli esercizi più antichi.

8. "Palmo-pugno"



Quest'esercizio sviluppa per bene l'attenzione e la coordinazione dei movimenti, contribuisce al rilassamento e all'equilibrio del funzionamento tra l'emisfero cerebrale sinistro e destro. Pensiero e movimento sono connessi in un unico insieme. Coloro che sono scoordinati nella sua esecuzione, sperimenteranno disagio.

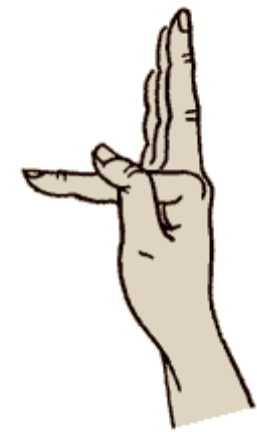
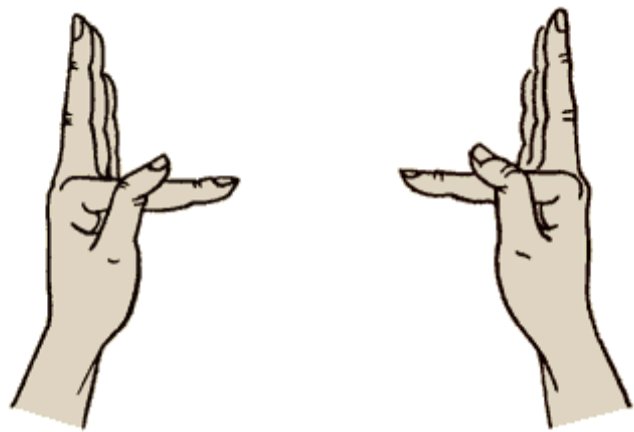
Le braccia sono leggermente piegate all'altezza dei gomiti, mentre le mani si trovano approssimativamente a livello del plesso solare. Il palmo sinistro è chiuso a pugno, mentre il destro è dritto e perpendicolare alla mano sinistra (fig. 27), il pollice sta di lato nella posizione di un tagliandetto. Le punta delle dita della mano destra sono diretto verso la base dell'articolazione metacarpale; il pugno della mano sinistra è diretto in avanti. Cambiamo la posizione delle mani destra e sinistra gradualmente velocizzando il ritmo dell'esecuzione dell'esercizio.

Dopo, un esercizio analogo è eseguito con ogni dito della mano dritto, cioè, se nel primo caso il pollice era retto verso l'alto, adesso sarà l'indice, poi il medio, e così via...



Il senso dell'esercizio consiste nel far sentire la persona una singola unità, e non una struttura composta di diverse parti.

Consecutiva flessione delle dita.



Alziamo le mani in segno di "resa": l'articolazione omerale si trova approssimativamente ad angolo retto rispetto al corpo. Gli occhi sono leggermente socchiusi (fig. 28). I pollici premono sugli indici, mentre le restanti dita sono dritte ed unite le une alle altre. Contiamo fino ad otto premendo ogni volta di più sugli indici, senza raggiungere il dolore. La massima tensione è fissata per un certo tempo. Eseguiamo quest'esercizio per tutte le altre dita.

Facendo pressione sul dito indice tutta l'attenzione si concentra nell'area della glabella e vi respiriamo in essa. Questo contribuisce al miglioramento dell'attività mentale.

Facendo pressione sul dito medio puntiamo l'attenzione sul plesso solare e vi respiriamo in esso. In questo modo, miglioriamo l'attività del tratto gastrointestinale.

Premendo sull'anulare l'attenzione è portata sulla 7^{ma} vertebra toracica attraverso cui respiriamo. Questa parte dell'esercizio normalizzerà l'attività dei polmoni.

Facendo pressione sul dito mignolo l'attenzione è portata sulla *rogatina* (questa *rogatina* è il vertice della V capovolta che forma un triangolo con due dita, l'indice ed il medio. I polpastrelli delle due dita si trovano all'altezza dell'ombelico) superiore ai capezzoli, e vi respiriamo attraverso i suoi punti. Questa fase è finalizzata al miglioramento dell'attività cardiaca.

mani

Lo sfregamento dei polsi e delle

Prima di eseguire quest'esercizio ci si può "lavare" con l'aria, generando una sensazione primaverile. Com'è piacevole respirare! Afferriamo il polso della mano sinistra colla mano destra sfregandolo in senso anti-orario. Insieme a questo movimento ruotiamo la mano che è afferrata. Cambiamo le mani. Il senso di quest'esercizio è di armonizzare l'attività intestinale e del cuore, poiché secondo la medicina moderna sui palmi delle mani sono disposti dei punti associati a questi organi.

Hilal



Quest'esercizio è volto a rafforzare la sensazione di leggerezza e di vivacità nel corpo.

Stendiamo la mano sinistra in avanti col palmo rivolto in basso. Le dita sono larghe e rivolte verso tutte le direzioni. Le dita della mano destra si sovrappongono tra le dita della mano sinistra: il mignolo - tra il pollice e l'indice, l'anulare tra l'indice e il medio, ecc...

Contraiamo le dita della mano che si trovano sopra, e indietreggiamo un po' il braccio inferiore. Proviamo una sensazione di piacevole tensione sul dorso della mano. Poi, cambiamo le mani.

In particolare, quest'esercizio è raccomandato per le persone che lavorano molto sulla tastiera del computer (Fig. 29, 30).



Sfregamento (massaggio) del palmi.

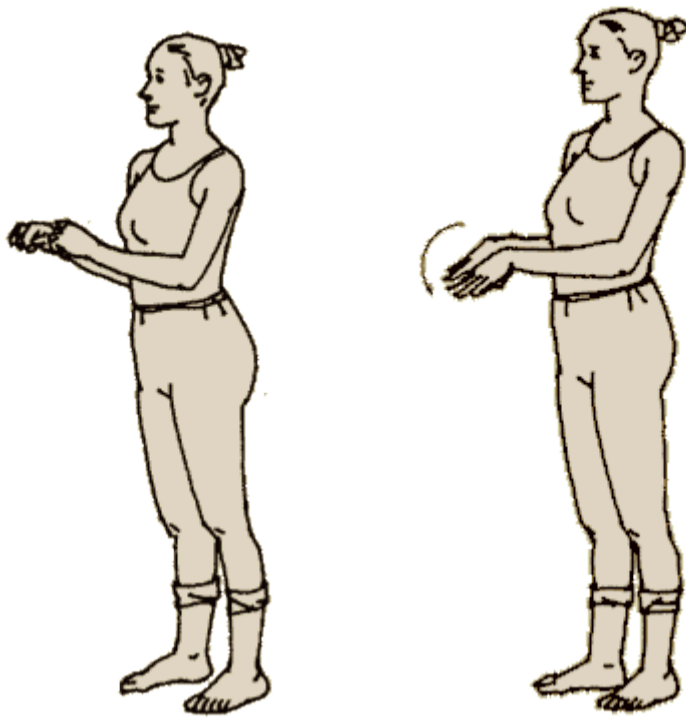
Col pollice frizioniamo il centro del palmo dell'altra mano. Percepriamo delle sensazioni gradevoli nel palmo della mano. Strofiniamo il dorso della mano. Cambiamo le mani.

L'esecuzione di quest'esercizio ha un impatto sulle vene e sui vasi sanguigni che si rafforzano.

Non dovete supporre minimamente che questi semplici esercizi siano superflui, inutili. Questi esercizi eseguiti consapevolmente giovano ad altre pratiche. Il training digitale è una sorta di ritornello, un anello necessario tra le diverse fasi del lavoro quotidiano.

Lo scuotimento delle mani





Com'è piacevole sentire la stanchezza dopo aver eseguito l'esercizio con successo. Scuotiamo le dita delle mani due-tre volte e mentalmente approviamo il nostro operato. Nello stesso tempo, muovendo le mani ci solleviamo prima sulle punte dei piedi, poi ridiscendiamo sui talloni. Sentiamo una vibrazione (Fig. 31).

Giriamo i pugni.



Piegare le braccia all'altezza del torace. I pugni, in avanti, li ruotiamo in senso anti-orario. Attenzione! Questo non è un esercizio "secondario." I gomiti devono essere sollevati! (Fig. 32).

flessione)

Dita malleabili (con



Ogni dito è piegato dall'altra mano, per quanto possibile, perpendicolarmente al palmo. Si parte col dito indice: premiamo su di esso e sentiamo delle piacevoli sensazioni. Ci sforziamo di piegare all'indietro sempre più. Adesso pieghiamo l'indice dell'altra mano. Poi, allo stesso modo, i medi, gli anulari e i mignoli. Ora lavoriamo col pollice. Potete tirarlo all'indietro fino a toccare la superficie dell'avambraccio vicino al polso (significa toccare la superficie dell'avambraccio della stessa mano!)

Quest'esercizio è particolarmente consigliato alle persone anziane perché rafforza le articolazioni (Fig. 33).

Tasblh



Dal dito indice alla glabella



È una profilassi totale, è un esercizio armonizzante.

Pieghiamo i gomiti, le mani sono a livello del plesso solare. I palmi sono rivolti l'uno verso l'altro. Gli occhi sono leggermente socchiusi. Colleghiamo i polpastrelli degli indici e dei pollici.

Intensifichiamo lo sforzo per quanto possibile. Osservare i cambiamenti di tensione nei vari muscoli. Ci concentriamo sulla glabella ("il Terzo occhio"). Respiriamo, visualizziamo un triangolo immaginario: mano sinistra - mano destra - glabella. Dopotutto, il triangolo nel sufismo è un segno di saggezza (fig. 34, 35).

dito medio al plesso solare



L'esercizio è uguale al precedente, però adesso l'attenzione non è sulla glabella, ma sul plesso solare. Respiriamo, immaginando (o visualizzando) che la respirazione avviene attraverso il plesso solare (fig. 36).

Dagli anulari alla 7^{ma} vertebra toracica



Come per i due esercizi precedenti, premiamo i pollici contro gli anulari. Intensificando la tensione in tutto il corpo, ci concentriamo sul triangolo mano sinistra - mano destra - 7^{ma} vertebra toracica (fig. 37).

Dal mignoli ai capezzoli

Dal



L'esercizio è simile ai tre precedenti. Stavolta contraiamo i mignoli con i pollici, e facciamo attenzione ad ogni sforzo. Ci concentriamo sui punti disposti a 6-8 cm sopra i capezzoli (componendo una *rogatina* a forma di V sopra ogni capezzolo). Visualizziamo un triangolo immaginario nel modo più preciso possibile (fig. 38).

Piegamento consecutivo delle

dita (nel trattamento a mani congiunte)

I palmi delle mani sono rivolti l'uno verso l'altro a livello del plesso solare e si trovano alla distanza di un grosso pesce. Gli occhi sono leggermente socchiusi. Pieghiamo gli indici verso i palmi, per quanto possibile, mentre manteniamo le restanti dita dritte. Al disopra degli indici appoggiamo i pollici che spingono sempre più forte ad ogni inspirazione, mentre espirando ci rilassiamo. Lo facciamo 8 volte per ogni dito.

Quando lavoriamo coi diti indici l'attenzione è focalizzata sulla glabella; quando operiamo con i diti medi ci concentriamo sul plesso solare; mentre se massaggiamo gli anulari, tutta la nostra attenzione si focalizza sulla settima vertebra toracica. Lavorando con i mignoli, concentrarsi sui punti che una *rogatina* forma con i capezzoli (questa *rogatina* è il vertice della V capovolta che forma un triangolo con due dita, l'indice ed il medio. I capezzoli sono gli angoli alla base).

L'esercizio è eseguito per normalizzare la circolazione del sangue.

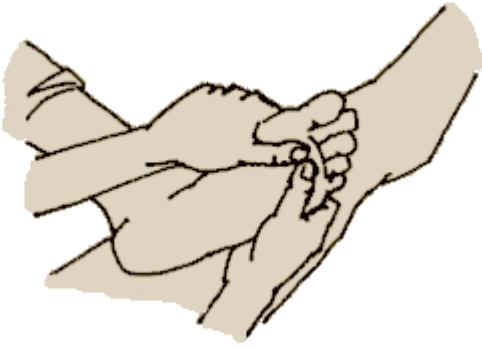
Massaggio dei piedi



Ci sediamo alla turca. Adesso allunghiamo la gamba destra in avanti, e colle mani adagiamo sopra il piede della gamba sinistra. Le dita delle mani massaggiano il piede, e con i pollici si inizia a frizionarlo, sgranchirlo. Cerchiamo i punti dolenti accordandogli una particolare attenzione. "Percorriamo" tutto il piede con amore studiando la sua forma, "frizioniamo" letteralmente con amore i piedi. Proviamo una piacevole sensazione.



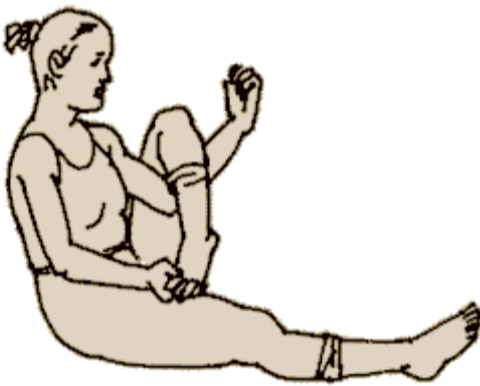
Coloro che non possono accomodare il piede sulla gamba, si avvicinino a questa posizione per quanto possibile, e massaggino il piede nella posa che sono in grado di raggiungere. Chi non può restare seduto a terra, ed ha la tendenza a cadere, può, nei primi tempi, appoggiare la schiena al muro, a un divano, o può essere sostenuto da qualcuno. Questa concessione è valida solamente quando non si hanno altre possibilità, e non potete sedervi da soli!



Quest'esercizio influenza la zona Markab, contribuendo così a risolvere i problemi associati a quest'area (fig. 39-41).

Senza cambiare le gambe, passiamo alla seconda parte “del balletto della Merlaison” (dall’opera i “Tre Moschettieri” di Alexandre Dumas).

Massaggio dell'articolazione tibiotalarica.



Dalla posizione precedente la gamba sinistra è sollevata tramite la mano sinistra (come un sacco!). La mano destra gira il piede in senso orario e anti-orario ritardando di riporlo sul pavimento. Così facendo, “la gamba sollevata” non deve scendere! La gamba tesa è in tensione mentre inspiriamo! Tendiamo la gamba al massimo, per quanto sia possibile, per una durata di 7-8 secondi. Ad alta voce, contate: “Uno! Due!... Otto!” Memorizzate il risultato. Se rimanete in tensione per almeno 8-10 secondi, il dolore diminuisce, e non lascia sensazioni sgradevoli (fig. 42).

sensazioni, provate. Accarezzateli.

Ascoltate le

E ancora una volta, senza cambiare le gambe!

Dalla punta del piede fino al naso! Sgranchiamo la spina dorsale



Dobbiamo sentire le percezioni degli yogi professionisti. Tenteremo di portare la punta del piede colla mano fino al naso! Poi, grattate col piede dietro le orecchie: prima una, dopo l’altra. Pettinate col piede i capelli, sistemateli. Abbiamo bisogno di trovare piacere in tutto!

Non riuscite a fare l’esercizio? Proviamo a tendere, tendiamo, tendiamo. Cerchiamo di non cascare di lato! Percepriamo le sensazioni corporali. Nei punti dolenti, inviamo molto calore, amore e tenerezza.

Più volte provate a toccare con la punta del piede la faccia. Forse, riuscirete a baciare il vostro piede?

Ecco. Adesso cambiamo le gambe ed eseguiamo gli ultimi tre esercizi con l'altra gamba (fig. 43).

La farfalla 1

Ancora una volta adagiamo il piede sulla coscia dell'altra gamba e premiamo sempre più sul ginocchio della gamba piegata. Mollegiamo contando: uno, due, tre, quattro... trenta. Ripetiamo l'esercizio con l'altra gamba.



Percepitemo come i canali siano puliti, le paure ci abbandonano, i complessi psicologici sono risolti ad ogni pressione.

Dove vanno i pensieri? Pensiamo al corpo, ai muscoli, percepiamo delle sensazioni piacevoli. A chi non sorride, adesso, l'autore del libro vuole gettare il martello! (Fig. 44-45).

La farfalla 2



Siamo seduti, le gambe sono distese davanti a noi. Prendiamo il piede sinistro. Agganciamo il piede della gamba sinistra con entrambe le mani e... tiriamolo. Ci sforziamo di far superare al ginocchio la linea della schiena. Ognuno ha i suoi limiti e le sue capacità, ma è necessario impegnarsi. Non dobbiamo cadere di lato. Le dita del piede devono essere massaggiate dappertutto. L'altra gamba è dritta e sciolta! Contiamo ad alta voce ad ogni stiramento. Inspiriamo nella fase di sforzo, ci rilassiamo espirando. Restiamo in tensione per quanto ci sia possibile. Contiamo fino a 20. Cambiamo la posizione delle gambe. Uffa! Molto bene! (Fig. 46).

La Baddha Konasana Sufi



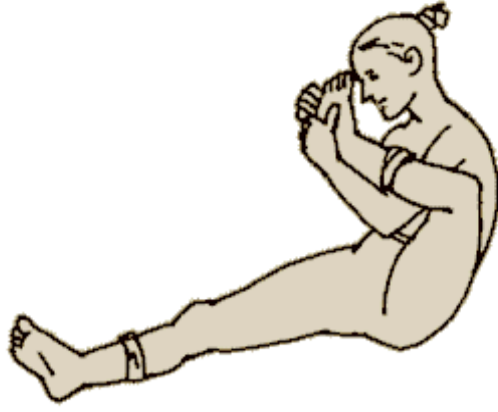
Seduti nella posizione alla "turca" le piante dei piedi si toccano ben bene l'un l'altra, come un battimano. Idealmente, le ginocchia dovrebbero sfiorare il pavimento. Quest'ottimo "battimano" lo avvolgiamo con i palmi delle mani comprimendolo fortemente, e nello stesso tempo ci pieghiamo gobboni sui piedi, baciandoli.

Quando l'avete fatto per l'ultima volta? Mai?! Adesso è il momento di fare conoscenza. Alice, fai conoscenza, questi sono i tuoi piedi. Oh piedi! Questa è Alice.

Appoggiare i piedi al petto. Inspiriamo, poi ci pieghiamo e contiamo ad alta voce: uno, due, tre, ... dieci... quindici. Tiriamo, tiriamo, tiriamo. Pieghiamoci sempre più! Siamo rilassati e consapevoli delle sensazioni. Raccontatele ai vostri intimi, ma solo quando avrete completato tutti gli esercizi.

Se non riuscite a prosternarvi, agganciate i piedi con le due mani e tirateli. Se Muhammad non va alla montagna, la montagna va da Muhammad! (Fig. 47)

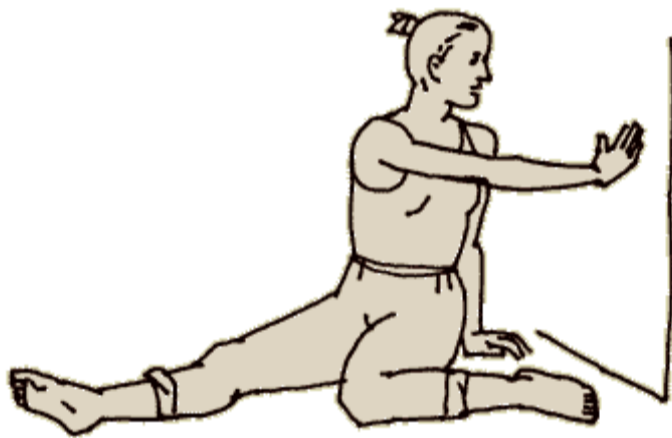
Sgranchiamo la spina dorsale



Dopo questo riscaldamento, lo riproveremo ancora. Raddrizziamo una gamba, mentre la seconda la trasciniamo verso il naso, contando ad alta voce. Ricordiamoci che l'inspirazione è fatta sotto sforzo, mentre rilassandoci espiriamo. Raffiguriamo, visualizziamo un'onda di piacere muscolare che si diffonde in tutto il corpo.

Cambiamo le gambe e cerchiamo di raggiungere il naso (le orecchie, le guance) con le dita dei piedi. Amate il vostro viso? Che si amino l'un l'altro, viso e piedi! (fig. 43).

Chiudere la porta



Siamo seduti, le gambe sono distese davanti a noi. La schiena è dritta. La gamba sinistra è piegata all'indietro, mentre la gamba destra rimane dritta. Il palmo della mano sinistra è poggiato sul pavimento. Torcersi a sinistra per quanto possibile, e con la mano destra chiudiamo una porta immaginaria per impedire a qualcuno di entrare. La chiudiamo meglio che possiamo. Non dimentichiamo di tenere la schiena dritta! Sentiamo la tensione muscolare nei glutei.

Raddrizzatevi sorridendo. Abbiate un contegno fiero e giocondo. Contiamo ad alta voce fino ad otto. Approfittate del piacere derivante dal cambiamento delle sensazioni di tensione e distensione. Cambiamo la posizione delle gambe (fig. 48).

La rotazione dei piedi

Ci alziamo in piedi (se siete ancora in grado di farlo). Scuotete un po' i piedi, e adesso ruotiamo i piedi in senso orario e anti-orario. Sentite come il sangue fluisce. Sentite un dolce diletto dopo un lungo sforzo.

La rotazione libera del corpo

Siamo in piedi dritti. I piedi hanno la larghezza delle spalle. Le mani, simili a delle corde, penzolano lungo il corpo. Giriamo il busto sul suo asse: prima a sinistra fino al suo limite estremo, e poi a destra fino alla sua massima estremità. Ripetiamo uno-due, uno-due. Le braccia svolazzano liberamente e seguono il corpo. Com'è piacevole! Abbiamo la sensazione che le braccia planino. Che cosa c'è di più meraviglioso!

La Forbice

Sono delle forbici speciali. Quest'esercizio rinforza gli addominali. Siamo seduti, i piedi sono distesi in avanti, la schiena è dritta, le mani si appoggiano sul pavimento dietro la schiena. Solleviamo le gambe dritte formando un angolo tra i 10 e i 30 gradi. Più volte incrociamo le gambe a quest'altezza formando la lettera X. Una volta la gamba destra sta sopra alla sinistra, la volta successiva è il contrario. Contiamo fino a 10-30 volte ad alta voce.

La respirazione è libera.



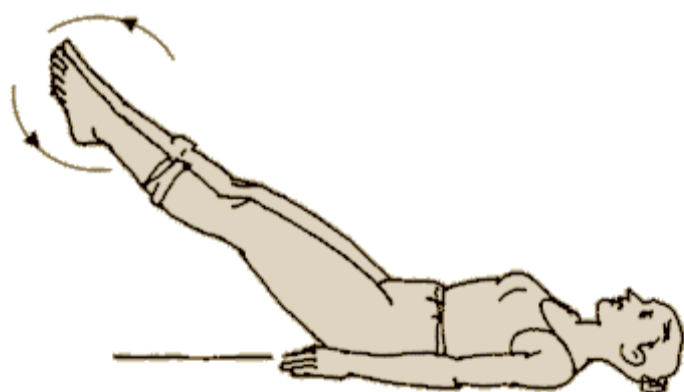
Adesso solleviamo un po' le gambe in alto, muovendole su e giù, in alto e in basso, anche per 10-30 volte. Teniamo la posizione seduta, e cerchiamo di non cadere di lato!

Nell'esercizio si possono fare delle pause: inspiriamo durante il sollevamento delle gambe, manteniamo le gambe ad angolo (in pausa), ed espirando senza fare movimenti bruschi, facciamo ridiscendere le gambe. Quest'esercizio risolve i problemi degli organi sessuali maschili e femminili (fig. 49).

Piegamento in avanti

Siamo seduti con le gambe distese in avanti. Le mani sono dietro la testa. Ci pieghiamo verso i piedi. Tendiamo la schiena. Sentiamo la tensione nella regione lombare.

Disegnare un cerchio con i piedi



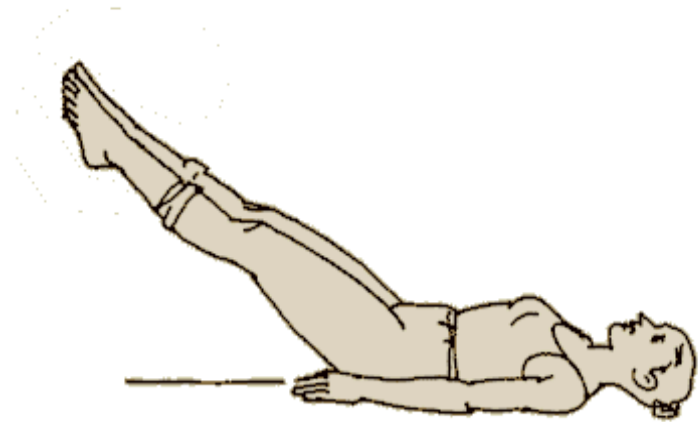
Nella posizione supina, le mani sono lungo il corpo. Inspirando solleviamo le gambe a 45 gradi, e nella pausa tra l'inspirazione e l'espirazione descriviamo in aria un cerchio in senso orario e anti-orario. Espiriamo. Le gambe non sono abbassate! Adesso descriviamo in aria un serpente da sinistra a destra, e dall'alto in basso.

Le gambe sono lentamente abbassate mentre espiriamo. L'esercizio è eseguito in tre fasi. Ogni fase realizza una figura (un cerchio o un serpente) (fig. 50).

Annotazione

Per le malattie ginecologiche e urologiche la respirazione non è trattenuta.

Scrivete il vostro nome con i piedi (una variante dell'esercizio precedente)



Ci sdraiamo sul dorso. Respiriamo piano, tranquillamente. Sentiamo nella schiena una gradevole e delicata pulsazione. Le mani sono dietro la testa. Inspirando solleviamo le gambe a 10-15 gradi dal pavimento e, rimanendo a quest'altezza, scriviamo il nostro nome. A vostra scelta, in stampatello o in corsivo, scrivete interamente il vostro nome come nel passaporto. Dopo averlo scritto armoniosamente, espirate abbassando le gambe.

Adesso solleviamo nuovamente le gambe alla stessa altezza e scriviamo il nostro cognome. Dopo una breve interruzione, bisogna scrivere il nome.

Le gambe formano un angolo di 10 gradi, e non di 50 gradi! Dopo un piccolo riposo, eseguite quest'esercizio un'altra volta (fig. 51).

Ponte sulla testa

Dalla posizione supina, le braccia sono lungo il corpo (o sono piegate dai gomiti). Inspirando solleviamo lentamente il corpo che si puntella sulla nuca, sui gomiti e sui talloni. Siamo incurvati al massimo, inspiriamo e restiamo otto secondi in questa posizione. Espirando ritorniamo fluidicamente nella posizione di partenza.



Esistono due diverse varianti per compiere quest'esercizio. Nel primo caso, il ponte è fatto appoggiandosi sui talloni e sulla nuca (fig. 52), mentre nel secondo s'inarca solamente il torace, le altre parti del corpo toccano sempre la superficie del pavimento (fig. 53).



Annotazione

Quest'esercizio mira al miglioramento dell'attività cardiaca.

Pausa di rilassamento

Abbiamo terminato una serie di esercizi. Ci corichiamo supini. Sul volto appare un sorriso entusiasta. Ringraziamo sinceramente il nostro organismo per quest'esperienza. Restiamo due-tre minuti in silenzio. Ascoltiamo le sensazioni interiori. Rammentiamo la "siesta" in un asilo nido. Dopo mezza giornata di schiamazzo e di lotta con le guide della scuola materna, nel pomeriggio ci arrendevamo, e la sonnolenza facilmente ci prendeva. Non dormivamo, ma è possibile che restavamo ad occhi aperti.

Abbandoniamoci e sentiamo profondamente le sensazioni piacevoli che ci investono. Con l'occhio interiore percorriamo tutto il corpo, in ogni lembo troviamo pace e riposo, la pura felicità: nella fronte, nei muscoli del collo, nelle spalle, nelle mani, nei palmi, nei muscoli dorsali, nel plesso solare, nel ventre, nei reni, nei glutei, nel perineo, nelle cosce, nell'articolazione tibiotarsica, nei piedi e nei talloni. Dopo potete farlo in sequenza libera. Sentiamo la pulsazione, la vita, respiriamo piano, con piacere. Mio Dio, che piacere può offrire questa respirazione semplice (o straordinaria?).

Ci alziamo. Avete provato l'orgasmo corporale? Che cos'è? Si tratta di un piacere corporale. Avete sudato? Traspirate bene? Magnificamente?

Adesso saltellate, scrollate le gambe.

Svegliandosi al mattino una persona dovrebbe pensare come "alzarsi" da letto, come prepararsi al giorno imminente. Gli esercizi migliorano l'ingresso nel nuovo giorno, e preparano la persona alle sue incombenze quotidiane.

Ginnastica forte

Dopo aver imparato alcuni esercizi riabilitanti, il lettore potrà padroneggiare la ginnastica forte. Questo complesso di esercizi serve per la pulizia del corpo fisico e per rinforzare la sua struttura muscolare. I Sufi lo chiamano kuvat (in turco kuvvet: forza). Si basa sulla creazione arbitraria in alcune parti del corpo di una sensazione gravitazionale (baricentro) o di tensione, che è sostituita da uno stato di rilassamento e di riposo. Per fare

chiarezza, citerò un esempio.

Faremo insieme un piccolo esercizio. Stenderemo davanti a noi una mano col palmo rivolto in alto. Immaginiamo che sul palmo ci sia una sfera di ferro. Il suo peso preme sulla superficie del palmo. Gradualmente il peso aumenta, il carico si appesantisce. I nostri muscoli sono sollecitati sempre più. S'induriscono semplicemente! Ma è necessario ricordarsi che la tensione è innescata coscientemente, mentalmente.

E adesso il peso diminuisce, appena un po', poco a poco. Percepriamo le sensazioni di cambiamento del peso. Se vi sono, significa, che otterremo tutto!

1. Una palla sopra una mano allungata

Alziamoci in piedi, raddrizziamoci, normalizziamo la respirazione. I piedi hanno la larghezza delle spalle, le mani sono sulla costura dei pantaloni.



Generiamo in noi stessi un piacevole stato *mukashafa* nell'area del plesso solare. Stendiamo la mano destra col palmo rivolto in alto. Immaginiamo che sul palmo sia poggiata una sfera metallica. Il suo peso aumenta incredibilmente sempre più. I muscoli si sforzano sempre più per sostenerla. La mano inizia a tremare leggermente.



Giriamo tutto il corpo a sinistra. Sentiamo la tensione nelle diverse parti del corpo. Giriamolo fino al fondo. Vi dico ancora una volta, girate tutto il corpo: la testa, il collo, la schiena. I piedi restano al loro posto. State in tensione per alcuni secondi. Adesso, mentre sudiamo, ritorniamo indietro.

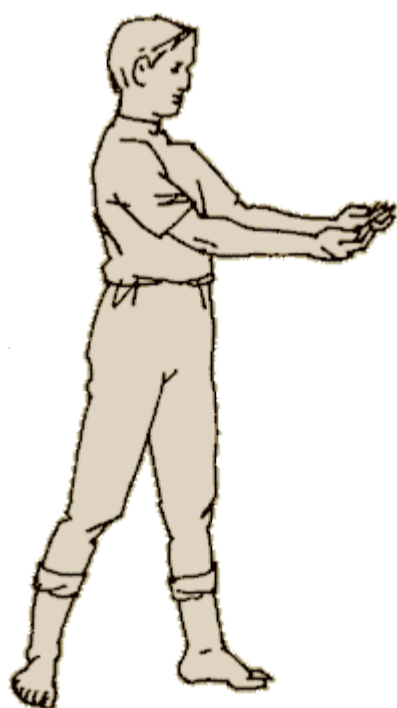
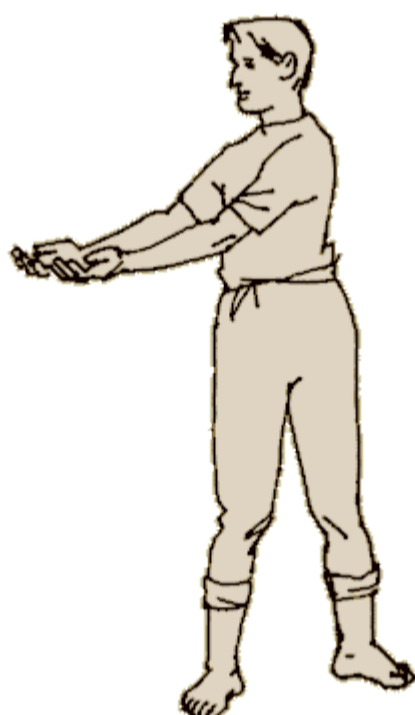
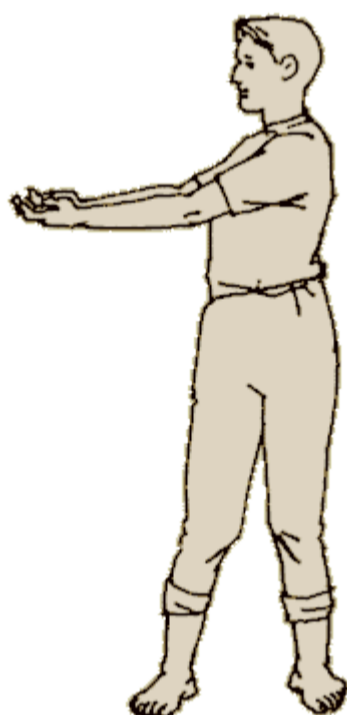
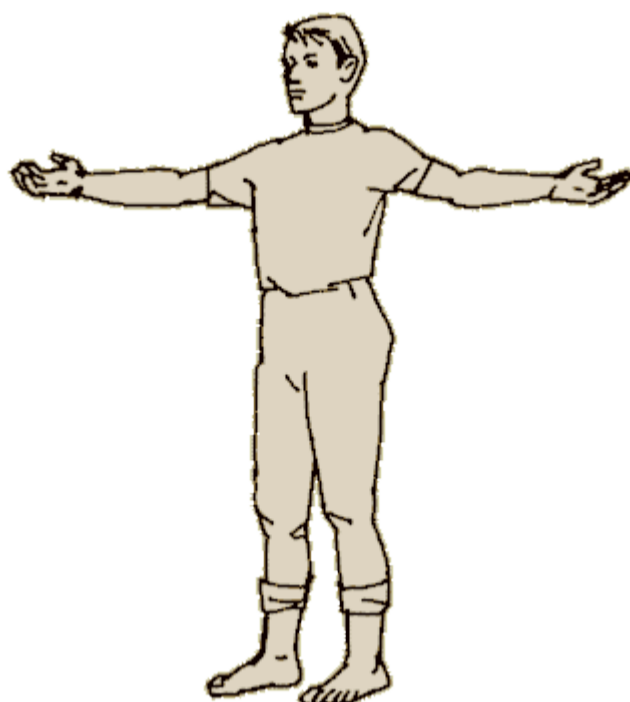
Il peso della "sfera" diminuisce gradualmente. La respirazione si normalizza.

Lo stesso esercizio è eseguito con la mano sinistra. Solamente che non giriamo a sinistra, ma a destra (fig. 54).

Lo compiamo cinque-sei volte.

2. Due sfere sopra due braccia allungate

La posizione di partenza è simile all'esercizio precedente: i piedi hanno la larghezza delle spalle, le mani sono sulla costura dei pantaloni. Le due mani sono distese davanti con i palmi rivolti verso l'alto. Immaginiamo che su ogni palmo sia collocata una sfera metallica. Il loro peso aumenta fino a quando non avrete la forza di mantenerle sulle mani. Lentamente allarghiamo le braccia sui fianchi tenendole all'altezza delle spalle senza mollare!



Adesso giriamo gradualmente verso sinistra, fino al fondo, tutto il corpo. Stiamo in tensione, e poi giriamo a destra fino in fondo!

Ritorniamo nella posizione "frontale", stendiamo le mani davanti a noi, diminuiamo il peso delle sfere immaginarie. Espirando abbassiamo le mani sulla costura, ritornando nella posizione di partenza (fig. 55).

Eseguiamo l'esercizio 5-6 volte.

3. Il bilanciere con le molle

Assumiamo la posizione di partenza: i piedi hanno una larghezza leggermente superiore all'ampiezza delle spalle, la schiena è dritta, le mani sono sulla costura dei pantaloni. Immaginiamo che davanti a noi si trovi un bilanciere molto pesante. Il peso aumenta alle estremità del bilanciere a cui sono fissate delle molle attaccate al pavimento. Abbiamo un certo timore a sollevarlo, ma proveremo ugualmente. Ci prepariamo, inspiriamo ed espiriamo e, ci pieghiamo, afferriamo forte l'attrezzo in prossimità dei dischi. Sentiamo il metallo freddo. Le gambe sono dritte, non si piegano. E ora solleviamo il "bilanciere" fino all'altezza del petto. Sentiamo la tensione nei muscoli. Ci raddrizziamo e solleviamo la barra immaginaria sopra noi stessi. Come nella realtà percepiamo il sudore, la tensione, l'adrenalina che schizza.



Abbassiamo il "bilanciere" nella posizione precedente (non bisogna buttarlo!). Sentiamo come le molle "resistono" e tirano il bilanciere verso il pavimento (fig. 56). Fate 5-6 prove.

4. L'anguria.

Assumiamo la posizione di partenza. I piedi sono leggermente più larghi dell'ampiezza delle spalle, le mani sono sulla costura dei pantaloni, la schiena è dritta, guardiamo davanti a noi. Immaginate che a sinistra, a circa 1,5 metri di distanza sopra un tavolo (bisogna un po' inclinarsi verso di essa) si trovi un'anguria, il cui peso sia approssimativamente di 5-10 kg (sceglietela secondo le vostre forze).



Ci inchiniamo verso un'anguria che afferriamo fortemente, la prendiamo dalla superficie di un tavolo immaginario e, premunendoci di non lasciarla cadere, la trasferiamo su di un'altra tavola immaginaria alla nostra destra. Appoggiamo accuratamente l'anguria, e ci rilassiamo.

Ora eseguiamo lo stesso esercizio da destra a sinistra. Sentiamo la tensione in ogni muscolo. Tutto l'esercizio deve essere compiuto come se fosse reale (fig. 57).

Eseguite quest'esercizio cinque-sei volte.

5. L'estensore

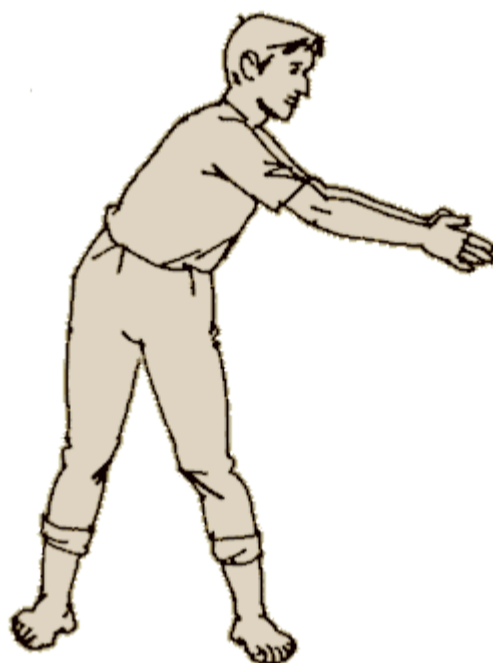
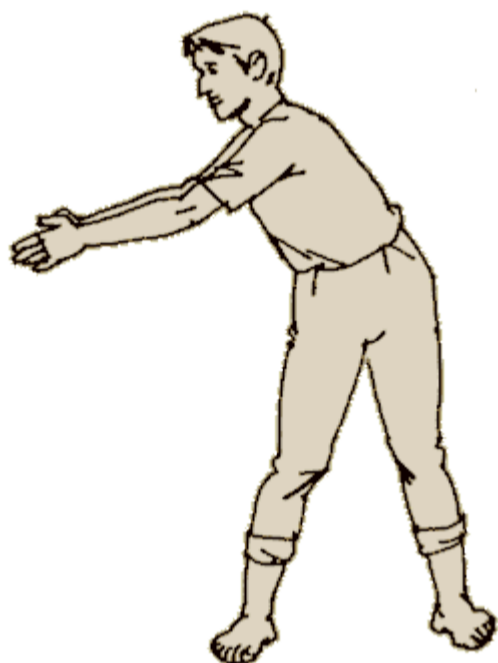
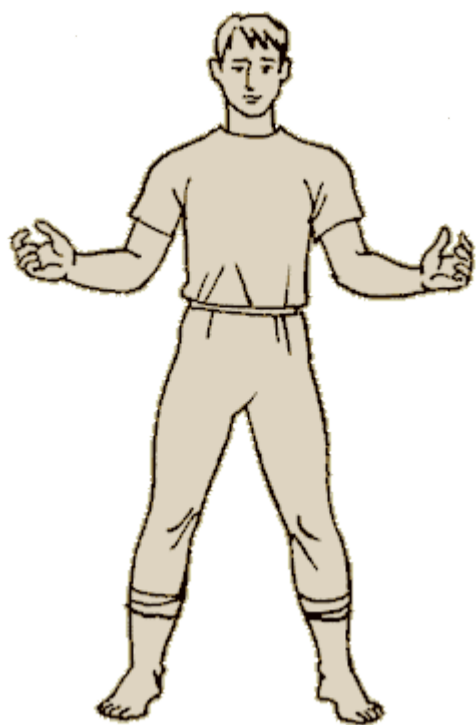
Tutti noi almeno una volta nella vita ci siamo esercitati con l'estensore, con quest'attrezzo ginnico indispensabile per allungare, sforzandoci. Immaginiamo di avere nelle mani quest'estensore.

Le mani sono all'altezza del torace (o un po' più in basso). Adesso allunghiamo l'estensore nelle due direzioni opposte, sforzandoci. Percepriamo la tensione nei muscoli delle mani, della schiena, delle spalle, dei glutei e della regione lombare.

Tendiamo l'estensore al massimo per quanto sia possibile. Dopo aver raggiunto la massima tensione, ritorniamo lentamente nella posizione di partenza. La tensione è rimossa gradualmente, non deve essere allentata drasticamente.

6. Il cofano dorato

Assumiamo la posizione di partenza come nell'esercizio precedente. Immaginiamo che davanti a noi ci sia un cofano dorato dalla forma di un piccolo frigorifero. La sua altezza raggiunge il livello del torace, mentre la sua larghezza è leggermente superiore a quella delle spalle. Questo cofano è protetto da un drago che adesso dorme. Voi dovete dolcemente e impercettibilmente "sollevare" il cofano, e deporlo silenziosamente sul carretto che si trova alla vostra sinistra.

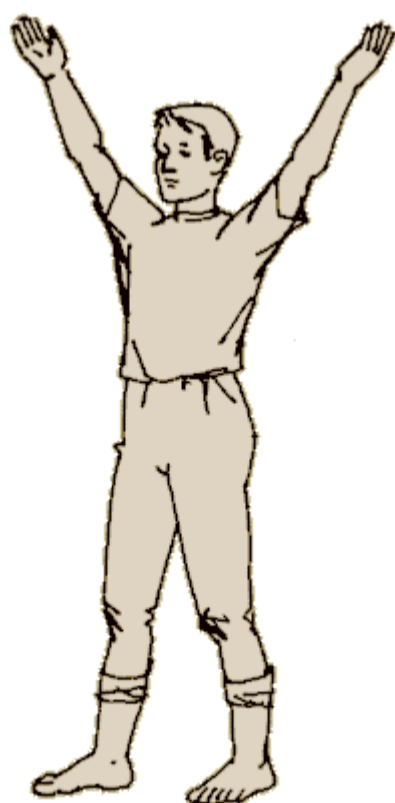


Afferriamo vigorosamente il pesante cofano, la schiena è dritta, sentiamo la tensione nelle mani e negli avambracci. Stacciamo l'oggetto immaginario dal pavimento e lo portiamo a sinistra ponendolo delicatamente sulla superficie immaginaria.

Poi, dopo una piccola pausa portiamo il "cofano" alla nostra destra. L'importante è sentire profondamente la tensione nei differenti muscoli indolenziti da sensazioni reali (fig. 58)

7. La bella addormenta nel bosco

Immaginate un cavaliere che ha appena vinto il drago che proteggeva il sogno magico di una dormiente zarina.



I piedi sono un po' più larghi delle spalle. Inclinatevi, e mantenendo le gambe dritte, sollevate una persona immaginaria sopra voi stessi. Solleviamo la "zarina" rispettosamente, con delicatezza e amore. Sentite lo sforzo, ma ad un certo punto capite che il drago astutamente al posto della zarina ha messo un manichino! E voi buttate per terra questo manichino! (Fig. 59).

Noi faremo 2-3 "tentativi."

Molte donne sono preoccupate per l'eccesso di peso. Naturalmente, eseguendo questi esercizi combinati con altri, si possono perdere 5-6 Kg in nove giorni. Bensì, queste parole sono indirizzate alle persone veramente in sovrappeso. Con l'aiuto della ginnastica forte, voi pulite il tessuto muscolare e recuperate una vitalità globale.