

## **Liberare le articolazioni di Koos Zondervan**

- Posizione di partenza: seduti confortevolmente, schiena dritta senza rigidità, mani deposte sulle gambe.
- Lasciare risvegliare la sensazione corporea. Prendere coscienza dei punti di appoggio e lasciare colare il peso del corpo nel suolo.

Restare in una attenzione recettiva, non volitiva, non localizzata, far sì che il corpo sia sentito nella sua globalità, come un tutto omogeneo.

- Orientare poi l'attenzione verso una caviglia, prendere il tempo di sentire l'articolazione nella sua profondità e osservare che si allenta, si rilassa come se il piede si distaccasse dalla gamba.

Prendere coscienza degli effetti di questa osservazione: si può sentire nella caviglia una sensazione di leggerezza o di trasparenza, di permeabilità, di fluidità o, ancora, di espansione.

Tutto questo indica che l'esercizio è stato fatto correttamente.

- La comparazione con la sensazione nell'altra caviglia è spesso spettacolare.

Procedere allo stesso modo per l'altro lato.

- Poi continuare con le ginocchia, le anche. Costatare l'effetto globale a livello delle gambe. Continuare con i polsi, i gomiti, le spalle.

Constatare l'effetto globale a livello delle braccia.

Sentire simultaneamente caviglie e polsi, ginocchia e gomiti, anche e spalle.

Ritornare alla sensazione globale del corpo e constatare il risultato.

Variante

Si può evocare in ogni articolazione un pezzo di cielo, una nuvola soffice, o un piccolo sole.

Da: Koos Zondervan, "Le yoga tantrique"

*traduzione a cura di Elena Valzania*