



Sequenza Disintossicante

Lezioni e suggerimenti pratici di Kundalini Yoga

[HTTP://WWW.LEVIEDELDHARMA.IT](http://www.leviedeldharma.it)



Detoxification

Sequenza disintossicante

OBIETTIVO

Ritornare al solito ritmo di vita dopo un'intensa attività conviviale, per esempio dopo un periodo di festività come quelle natalizie, può trovarci scarsamente in forma. Aniché sentirci riposati e rigenerati, ci accorgiamo di essere appesantiti, con la mente stanca e intorpidita: potrebbero essere tutti segnali che abbiamo necessità di un piccolo periodo di depurazione, sia fisica che mentale.

Questa sequenza, insegnata da Yogi Bhajan il 29 maggio del 1984, è tratta dal manuale "Self Experience" pubblicato dal KRI.

Praticarla per 40 giorni, abbinando ad essa un regime alimentare fatto di verdure, frutta, cereali integrali e una quantità di acqua ottimale, può aiutarti a rigenerare te stesso profondamente e ritrovare una salute migliore.

PREPARAZIONE

Questa sequenza deve essere praticata a occhi chiusi, la focalizzazione degli occhi va tenuta il più possibile verso il punto in mezzo alle sopracciglia, il terzo occhio.

Il respiro, quando non è indicato altrimenti, è sempre eseguito dal naso, sia l'inspirazione che l'espirazione.

Tutte le volte che inspiri, sia che lo fai dal naso sia che lo fai dalla bocca, fai vibrare dentro di te il mantra SAT e quando espiri il mantra MAN.

Non cambiare la combinazione degli esercizi e non superare i tempi massimi indicati, evita di aggiungere altre posizioni, o respiri, o altro che non sia segnalato nella sequenza.

Sii gentile verso te stesso e quando senti che diventa davvero troppo fermati, respira, ascoltati e rilassati.

QUANTO TEMPO DEDICARE ALLA SEQUENZA?

Inizia la pratica di questa sequenza con molta calma e gradualità, così da permettere al tuo sistema di abituarsi al nuovo flusso energetico e di rinforzare il corpo, la muscolatura, gli organi ed eliminare le tossine gradualmente.

Puoi iniziare con questi tempi:

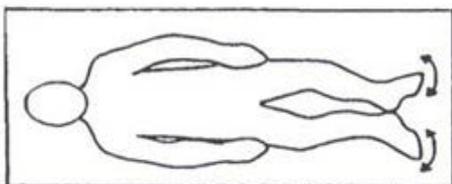
Posizione 1: 1 minuto e 1/2.
Posizione 2: 1 minuto e 1/2.
Posizione 3: 2 minuti e 1/2.
Posizione 4: 1 minuto.
Posizione 5: 1 minuto.
Posizione 6: 40 secondi.
Posizione 7: 3 minuti.

Dopo una o due settimane di esercizio, potrai aumentare i tempi:

Posizione 1: 3 minuti
Posizione 2: 3 minuti
Posizione 3: 4 minuti e 1/2
Posizione 4: 2 minuti e 1/2
Posizione 5: 2 minuti e 1/2
Posizione 6: 1 minuto
Posizione 7: 7 minuti

» Prima di iniziare la sequenza, ricordati di aprire la tua pratica yoga con [i mantra destinati a ciò](#) e, quando hai terminato, di chiudere come indicato.

1



Stenditi a terra sulla schiena con le gambe stese.

Porta i talloni a contatto tra di loro e tieni stesi verso l'esterno i piedi.

Tieni i talloni vicini e apri verso l'esterno i piedi così che ognuno punta verso il proprio lato esterno: il piede destro verso destra e il sinistro verso sinistra. Quindi chiudi i piedi, così che di nuovo puntino verso l'alto.

Comincia ad aprire e chiudere i piedi aumentando la velocità fino a mantenere un ritmo costante e veloce.

Cerca di tenere i talloni a contatto.

Per finire: ferma il movimento dei piedi e tieni i talloni a contatto; quindi inspira, trattieni l'aria dentro per circa 10-15 secondi e poi espira e rilassa la posizione.

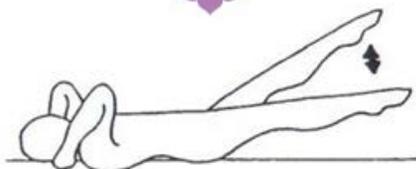
Il respiro non segue il ritmo del movimento dei piedi, è un respiro consapevole, lungo e profondo.

Tempo massimo: 4 minuti.

Prenditi qualche istante di ascolto rimanendo sulla schiena. addome, situato esattamente tre dita sotto l'ombelico.

La qualità del respiro deve essere la più lenta e profonda possibile.

2



Rimani sulla schiena e porta le mani dietro la testa, intrecciando le dita. Le braccia sono con i gomiti verso l'alto e vanno mantenute così per la durata dell'esercizio.

Solleva entrambe le gambe a circa 60° da terra e inizia un movimento su e giù, senza lasciare che la gamba che scende tocchi il pavimento. Tieni le gambe ben stese senza piegare le ginocchia.

Questo passaggio, quando è fatto in modo vigoroso, fa venire fuori ed elimina la rabbia profonda.

Se ti accorgi che la colonna vertebrale si inarca o che l'esercizio è troppo intenso, fermati e ascoltati, e poi puoi sempre riprovare.

Per finire: tieni la posizione fermando tutte e due le gambe a 60°, inspira, trattieni l'aria dentro qualche istante e poi espira rilassando totalmente la posizione.

Tempo massimo: 4 minuti.

Prenditi qualche istante di ascolto rimanendo sulla schiena.



Ora girati sulla pancia.

Posiziona le mani sotto le spalle aprendo bene le dita e chiudendo i gomiti.

Tira fuori la lingua e inspira attraverso la bocca con la lingua fuori, espirando sempre attraverso la bocca con la lingua fuori, sollevati nel cobra.

Poi torna a scendere, sempre inspirando attraverso la bocca con la lingua fuori, poi torna su espirando e via di seguito, creando un movimento forte.

Questo esercizio rimuove le tossine dal corpo.

Per finire: torna su inspirando dal naso, con la lingua nella bocca. Rimani nel cobra tenendo l'aria dentro qualche istante e poi espirando dal naso scendi e rilassa la posizione.

Tempo massimo: 6 minuti e 1/2.

Prenditi qualche istante di ascolto rimanendo sulla pancia, poggia il volto su una guancia, le braccia stese lungo il corpo e stai.



Girati di nuovo sulla schiena e piega entrambe le gambe verso il petto.

Quando le ginocchia arrivano al petto, solleva le braccia a 90° tenendole parallele tra di loro.

Allunga le gambe e le braccia a terra nello stesso momento.

Inspira dal naso portando le gambe verso il petto e completando con le braccia su, espira sempre dal naso allungandoti a terra.

Continua questo movimento in modo vigoroso, cerca di controllare il movimento senza produrre rumore quando le gambe e le braccia toccano il pavimento.

Per finire: inspira portando su, tieni la posizione qualche istante con l'aria dentro e poi espirando porta giù a terra e rilassa.

Tempo massimo: 3 minuti.

Prenditi qualche istante di ascolto rimanendo sulla schiena.



5

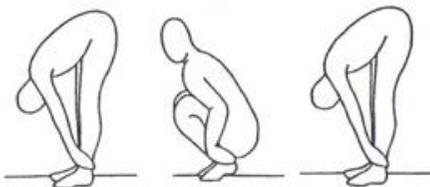


Siediti a gambe incrociate in posizione facile e inizia a ruotare il busto attorno alla base della colonna. Fai questa rotazione solo in senso antiorario.
Muoviti velocemente nell'ultimo minuto.
Per finire: riporta al centro la colonna vertebrale, inspira dal naso, tieni l'aria per qualche istante, espira sempre dal naso e rilassa.

Tempo massimo: 3 minuti.

Prenditi qualche istante di ascolto rimanendo seduto a occhi chiusi.

6



Alzati in piedi, piegati in avanti e, se puoi arrivare alle caviglie, afferrale con le mani.
Se non riesci, afferra la parte della gamba a cui puoi arrivare.
Tenendo le caviglie cerca di scendere nella posizione del corvo, se puoi arrivando fino giù, altrimenti fin dove puoi.
Sempre mantenendo la presa sulle caviglie, torna su senza spostare le mani.

Inspira dal naso quando sali ed espira quando scendi.

Per finire: sempre tenendo le caviglie, inspira con il sedere su, mantieni la posizione e tieni l'aria dentro qualche istante; espirando libera le mani, piega le ginocchia e lentamente riporta su il busto.

Prenditi qualche istante di ascolto rimanendo seduto a occhi chiusi.

7



Siediti comodamente nella Posizione Facile, tenendo la colonna vertebrale ben dritta.
Canta a voce alta il mantra "Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam, Wahe Gurù".
Un'intera ripetizione del mantra impiega circa 7-8 secondi.

Per finire: (da ripetere tre volte) inspira profondamente allunga le braccia verso l'alto oltre la testa portando i palmi a contatto; trattieni l'aria dentro per circa 20-40 secondi e contrai fortemente Mulabhandha; allungando la tua colonna vertebrale verso l'alto, espira (senza riportare giù le braccia).

Tempo massimo 11 minuti.

“Noi ci disintossichiamo continuamente nel corso della vita. Processiamo cibo, pensieri e tutte le forme di energia. Quando questo flusso è continuo e chiaro, noi siamo stabili e flessibili. Il problema è che accumuliamo più di quello che processiamo. Siamo appesantiti dalla cenere del metabolismo e da ciò che resta di vecchie emozioni. Questa sequenza muove sistematicamente l'energia del corpo e della mente per mantenerti leggero e pieno di vitalità”
(Guru Charan Singh Khalsa)

Sequenza disintossicante • Lezioni e suggerimenti pratici di Kundalini Yoga

a cura di **Dharma Kaur**

© Le Vie del Dharma - Bis Edizioni srl

Vuoi lasciarci un commento, scaricare altre sequenze e consigli pratici per la pratica dello yoga, approfondire la tua conoscenza della storia, della teoria e delle numerose vie dello yoga? Visita il sito <http://www.leviedeldharma.it>