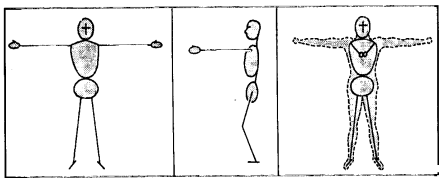
Fa che io ami tutti con il Tuo amore di Paramahansa Yogananda

Esercizi di ricarica

Fate sempre precedere l'esecuzione degli Esercizi da una preghiera rivolta a Dio per ricaricare il corpo, la mente e l'anima, come ad esempio:

"Padre Celeste, sei Tu che sostieni direttamente il mio corpo. Risveglia in me volontà cosciente, salute cosciente, vitalità cosciente, realizzazione cosciente. Eterna giovinezza dei corpo e della mente, dimora in me sempre e per sempre".



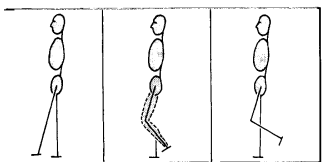
1. *Esercizio di doppia respirazione (con contrazione)*
(ripetere da 3 a 5 volte)

In posizione eretta, alzare le braccia lateralmente finché non si trovino in posizione orizzontale, parallele al suolo. Mantenendo le braccia distese all'altezza delle spalle, portarle in avanti, finché le palme delle mani non si tocchino di fronte a voi. Mentre si portano le braccia in avanti, espirare in due tempi dalla bocca ('ha−haa') in modo lento e rilassato, flettendo leggermente le ginocchia. Il corpo deve essere rilassato. Rimanere in questa posizione contando fino a tre.

Ora chiudere i pugni e inspirare in due tempi, riportando lentamente le braccia nella posizione iniziale. Allo stesso tempo, contrarre consecutivamente le seguenti parti del corpo: piedi, polpacci, cosce, gIutei, addome, stomaco, braccia, torace, collo e testa. La contrazione deve essere un'onda progressiva e continua finché non sia stata completata l'inspirazione, le braccia non siano tornate nella posizione laterale e tutto il corpo non sia contratto. Rimanere in questa posizione contando fino a tre.

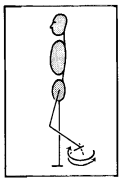
Riportare le braccia in avanti finché le palme non si tocchino, espirando in due tempi come in precedenza, e rilassare tutte le parti contratte del corpo seguendo l'ordine inverso (dalla testa ai piedi), piegando leggermente le ginocchia.

Nota: in questo esercizio le varie parti del corpo devono essere contratte e rilassate contemporaneamente, sia a destra sia a sinistra (entrambi i piedi, entrambi i polpacci e così via). Non piegare i gomiti, e tenere le braccia diritte.



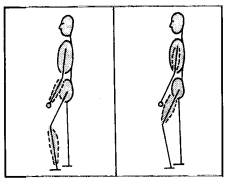
2. Ricarica delle gambe
(ripetere da 3 a 5 volte per gamba)

Appoggiare il peso del corpo sul piede destro. Piegare il ginocchio sinistro sollevando il piede sinistro da terra. Contrarre la gamba sinistra, ma in particolare il polpaccio. Fare quindi oscillare la gamba lentamente (solo dal ginocchio in giù) avanti e indietro. Rilassare i muscoli per un attimo al termine di ciascuna oscillazione anteriore e posteriore. Solo i muscoli che mantengono sollevata la gamba rimarranno contratti nell'oscillazione posteriore. Dopo aver eseguito questo movimento da tre a cinque volte, passare all'Esercizio N. 3 (Rotazione della caviglia). Quindi eseguire l'Esercizio di ricarica della gamba destra, e successivamente la rotazione della caviglia.



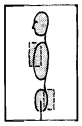
3. Rotazione della caviglia
(ripetere 5 volte in ciascuna direzione)

Mantenendo il peso del corpo sul piede destro, contrarre la caviglia sinistra e fare ruotare il piede sinistro lentamente, con un movimento circolare, cinque volte in una direzione e cinque nell'altra. Ripetere con la caviglia destra dopo avere eseguito con la gamba destra l'Esercizio N. 2.



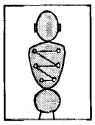
4. Ricarica del polpaccio e dell'avambraccio, della coscia e del bicipite
(ripetere 3 volte con il braccio e la gamba sinistri e 3 con il braccio e la gamba destri; poi 3 volte con entrambe le braccia e le gambe)

Spostare il peso del corpo sul piede destro, appoggiando leggermente il piede sinistro per terra, lievemente spostato in avanti e a sinistra. Contrarre contemporaneamente il polpaccio sinistro e l'avambraccio sinistro; rilassare. Contrarre contemporaneamente la coscia sinistra e il bicipite sinistro; rilassare. Questi movimenti equivalgono a un esercizio completo. Dopo averli eseguiti tre volte, spostare il peso del corpo sul piede sinistro, appoggiando leggermente il piede destro per terra, lievemente spostato in avanti e a destra. Contrarre contemporaneamente il polpaccio destro e l'avambraccio destro; rilassare. Contrarre contemporaneamente la coscia destra e il bicipite destro; rilassare. Ripetere tre volte. Poi distribuire il peso del corpo su entrambi i piedi e contrarre i polpacci e gli avambracci contemporaneamente; rilassare. Contrarre le cosce e i bicipiti contemporaneamente; rilassare. Ripetere tre volte.



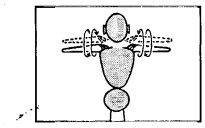
5. Ricarica del torace e dei glutei
(ripetere 3 volte per parte)

Contrarre contemporaneamente l'emitorace sinistro e il gluteo sinistro; rilassare. Contrarre contemporaneamente l'emitorace destro e il gluteo destro; rilassare. Continuare alternando il lato sinistro e il lato destro, finché non avrete eseguito l'esercizio tre volte per parte.



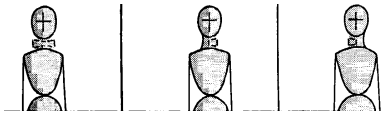
6. Ricarica della schiena in tre fasi
(ripetere da 3 a 5 volte)

Contrarre e rilassare i muscoli della schiena lungo la spina dorsale, cominciando dal muscoli della regione lombare, opposta all'ombelico, prima a sinistra e poi a destra; quindi quelli tra le scapole, prima a sinistra e poi a destra; infine quelli della parte superiore delle spalle, prima a sinistra e poi a destra. Per fare questi movimenti potrà essere necessario muovere *leggermente il* corpo e le spalle per isolare i muscoli di ciascun lato della spina dorsale. Procedere dalla regione lombare sinistra alla destra; dalla regione scapolare sinistra alla destra; dalla spalla sinistra alla destra. Quindi ritornare alla regione lombare e ripetere.



7. Rotazione delle spalle
(ripetere da 3 a 5 volte in ciascuna direzione)

Appoggiare le dita della mano sinistra sulla spalla sinistra e le dita della mano destra sulla spalla destra, tenendo i gomiti sollevati lateralmente. Partendo da questa posizione, ruotare contemporaneamente le braccia, le spalle e le scapole portandole prima verso l'alto, poi in avanti e quindi in basso e infine indietro, descrivendo un cerchio il più ampio possibile. Successivamente, eseguire la rotazione in senso contrario facendo ruotare contemporaneamente le braccia, le spalle e le scapole portandole prima verso l'alto, poi indietro, poi in basso e infine in avanti, descrivendo un cerchio il più ampio possibile. Eseguire l'esercizio da tre a cinque volte in avanti e da tre a cinque volte indietro.

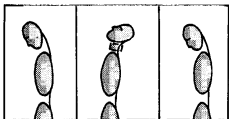


8. Ricarica della gola
(ripetere 3 volte)

Senza sollevare il mento, contrarre contemporaneamente tutti i muscoli frontali e laterali della gola; rilassare.

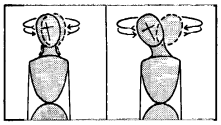
Contrarre contemporaneamente i muscoli antero−laterali della parte sinistra della gola; rilassare. Contrarre contemporaneamente i muscoli antero−laterali della parte destra della gola; rilassare.

Ripetere in quest'ordine finché non avrete eseguito ciascuna delle fasi dell'esercizio tre volte.
Terminare ripetendo ancora una volta la prima fase.



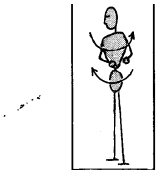
9. Ricarica del collo
(ripetere da 3 a 5 volte)

Abbassare la testa finché il mento non tocchi il petto. Quindi, contrarre i muscoli del collo e della gola e, mantenendo la tensione, sollevare il mento fino a piegare la testa indietro. Rilassare completamente, in modo che la testa ricada nuovamente in avanti spinta dal suo stesso peso e il mento tocchi il petto. Il movimento di caduta della testa culminerà in un lieve rimbalzo quando il collo si piegherà completamente in avanti.



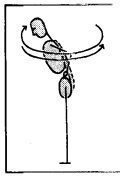
10. Assestamento del collo
(ripetere da 3 a 5 volte in ciascuna direzione)

Contrarre leggermente i muscoli della gola e del collo e fare ruotare lentamente la testa da tre a cinque volte in una direzione e da tre a cinque volte nell'altra. Rilassare e girare la testa un paio di volte in ciascuna direzione.



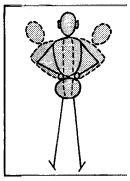
11. Assestamento della spina dorsale
(ripetere da 6 a 8 volte)

Piegare i gomiti tenendo gli avambracci quasi paralleli al suolo e le braccia aderenti al corpo. Con uno scatto veloce ruotare il tronco verso sinistra e i fianchi verso destra. Quindi ruotare il tronco verso destra e i fianchi verso sinistra. (Lo scatto in una delle due direzioni equivale a un esercizio completo).



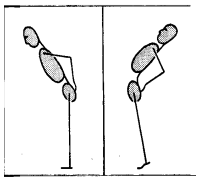
12. Rotazione della spina dorsale
(5 volte in ogni direzione)

In posizione eretta con le gambe leggermente contratte e i piedi divaricati (30−35 centimetri), portare le mani alla vita. Contrarre i muscoli della schiena lungo la spina dorsale e mantenendoli contratti fare ruotare il tronco al di sopra della vita, cinque volte in una direzione e cinque volte nell'altra. Non muovere i fianchi; ruotare la spina dorsale soltanto dalla vita in su, mantenendola diritta.



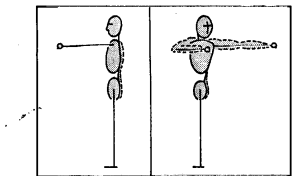
13. Stiramento laterale della spina dorsale
(ripetere da 3 a 5 volte per parte, alternando)

Mantenendo la stessa posizione dell'esercizio precedente, con i muscoli lungo la spina dorsale contratti e le mani alla vita, piegare lentamente il tronco al di sopra della vita, prima da un lato e poi dall'altro. Piegare la spina dorsale il più possibile senza muovere i fianchi.



14. Assestamento della spina dorsale (avanti e indietro)

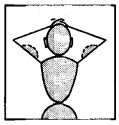
In posizione eretta, con i piedi leggermente divaricati, appoggiare le dita della mano sinistra sul lato sinistro della colonna vertebrale vicino al coccige, e le dita della mano destra sul lato destro. Inclinare il tronco leggermente in avanti. Quindi piegarlo indietro con un leggero scatto e contemporaneamente spingere in avanti con le dita la parte inferiore della spina dorsale, arcuando la schiena e sollevando appena i talloni. Ripetere l'esercizio dopo avere spostato le dita un po' più in alto. Continuare fino a quando le dita non raggiungeranno il punto più alto possibile della spina dorsale.



15. Torsione della spina dorsale
(ripetere da 6 a 8 volte)

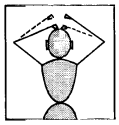
In posizione eretta con i piedi leggermente divaricati, le gambe diritte e la spina dorsale tesa, alzare le braccia in avanti all'altezza delle spalle. Chiudere i pugni, contrarre i muscoli delle braccia portandole lentamente prima a sinistra e poi a destra facendo perno sulla vita, muovendo soltanto il tronco dalla vita in su. Il movimento deve essere dolce e ritmico, non brusco. I pugni devono essere rivolti verso il basso.

Mentre il braccio sinistro si muove all'indietro, il braccio destro deve seguire il movimento, piegandosi al gomito in maniera che il pugno destro tocchi la spalla sinistra nel momento in cui il braccio sinistro raggiunge il termine del suo percorso all'indietro. Rilassare momentaneamente; poi contrarre nuovamente i muscoli delle braccia, girandosi verso destra finché il pugno sinistro non toccherà la spalla destra. Rilassare momentaneamente. La testa deve girare, seguendo l'arco del braccio nel suo percorso all'indietro. (Una torsione in una direzione equivale a un esercizio)



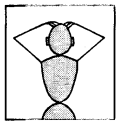
16. Esercizio per stimolare la memoria
(ripetere parecchie volte)

Con le nocche delle dita, colpire rapidamente tutto il cranio. Concentrarsi su ogni colpo cercando di percepire che si stanno stimolando e risvegliando le cellule cerebrali. Questo è un esercizio ottimo per migliorare le reazioni mentali e nervose.



17. Massaggio del cuoio capelluto

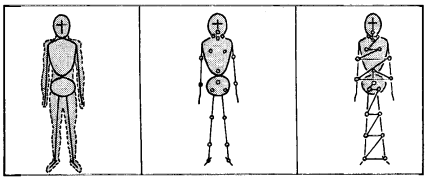
Appoggiare e premere i polpastrelli delle dita sul cuoio capelluto, facendo attenzione a non farli scivolare sui capelli, e massaggiare tutta la testa con movimento rotatorio. Questo esercizio alleggerirà la tensione muscolare e stimolerà la circolazione sanguigna del cuoio capelluto.



18. Massaggio del midollo allungato
(ripetere da 2 a 3 volte)

Appoggiare l'indice, il medio e l'anulare di ciascuna mano sul midollo allungato alla base del cranio. Tenendo le dita premute sul midollo allungato, muoverle in piccoli cerchi, tre volte in una direzione e tre volte nell'altra. Quindi, contrarre i muscoli della gola e della testa, come nell'Esercizio di ricarica del collo (N. 9), e piegare il capo indietro. Poi rilassare e spingere la n le dita in modo che il mento cada velocemente, ma dolcemente, sul petto.

19. Ricarica dei bicipiti
. (ciascun braccio, alternativamente, 3 volte)
Intrecciare (o appoggiare) le mani sulla testa. Contrarre e rilassare il bicipite sinistro e poi quello destro alternativamente.



20. *Ricarica del corpo in quattro fasi*
(ripetere tutte e quattro le fasi 1 o 2 volte)

1) Inspirare profondamente con una inspirazione breve e una lunga. Contemporaneamente contrarre lentamente le venti parti del corpo partendo dalla contrazione leggera e arrivando a quella elevata. Fare vibrare il corpo di energia per tre secondi. Espirare con una espirazione breve e una lunga, e al tempo stesso rilassare lentamente. Sentire l'energia che si diffonde in tutto il corpo.
2) Contrarre e rilassare singolarmente le venti parti del corpo. La fase di contrazione/rilassamento di ciascuna delle seguenti parti deve durare circa quattro secondi.

1 − 2 piede sinistro, piede destro	13 − 14 braccio sinistro, braccio destro
3 − 4 polpaccio sinistro, polpaccio destro	15 − 16 emitorace sinistro, emitorace destro

5 − 6 coscia sinistra, coscia destra

7 − 8 gluteo sinistro, gluteo destro

9 −10 addome, stomaco

11−12 avambraccio sinistro, avambraccio destro

17 − 18 lato sinistro del collo, lato destro

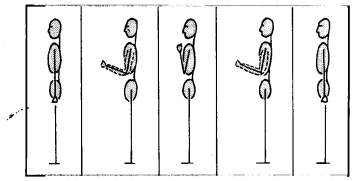
19 − 20 parte anteriore del collo, parte posteriore del collo

riore del collo

3) Contrarre consecutivamente ciascuna delle venti parti del corpo (dalla numero 1 alla numero 20), mantenendole tese fino a quando il corpo non sia interamente contratto. (Questa fase deve durare circa dieci secondi). Appena si comincia a contrarre il corpo, inspirare lentamente. Se dopo aver contratto tutte le parti del corpo non si è inspirata tutta l'aria che i polmoni possono trattenere senza eccessiva fatica, continuare a inspirare fino alla completa capacità dei polmoni. Il corpo dovrà essere contratto al punto tale da farlo letteralmente vibrare di energia. Mantenere la contrazione e trattenere il respiro lasciando vibrare il corpo per tre secondi. Passare subito alla quarta fase dell'esercizio.

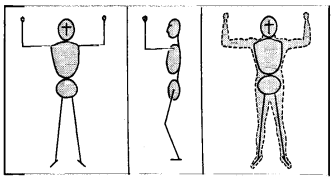
4) Espirare rapidamente e rilassare contemporaneamente tutti i muscoli del collo facendo ricadere il mento sul petto, mantenendo però il corpo contratto. Quindi rilassare in ordine inverso (dalla numero 16 alla numero 1) ciascuna delle altre parti, finché tutto il corpo non sia rilassato. Ricordatevi di rilassare una parte per volta e di mantenerla contratta fino a che non arrivi il suo 'turno'. Mentre si rilassano le parti del corpo al di sopra della vita, se vi accorgete di aver rilassato involontariamente anche quelle al di sotto della vita, contraetele nuovamente, rilassandole poi ad una ad una. Il rilassamento di tutto il corpo dovrebbe essere eseguito in dieci secondi. Dopo avere rilassato le parti superiori del corpo, la testa potrà essere lentamente riportata nella sua posizione normale, mentre si continuano a rilassare le parti inferiori del corpo.

Nota: questo esercizio può essere eseguito più volte durante il giorno, seduti, distesi o in piedi. Naturalmente, quando viene eseguito in piedi, alcuni muscoli dei piedi, dei polpacci, delle cosce, della schiena e del collo rimarranno contratti per mantenere il corpo in posizione eretta. Perciò è utile eseguire questo esercizio almeno una volta la mattina prima di alzarsi, perché la contrazione del corpo in posizione supina è determinata da un atto di volontà. Questo è il modo migliore per risvegliare il corpo e 'metterlo in moto' per svolgere le attività quotidiane.



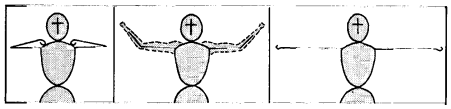
21. Ricarica delle braccia (in su e in giù)
(ripetere da 3 a 5 volte)

Tenendo i gomiti aderenti ai fianchi, alzare gli avambracci contraendoli come se si dovesse sollevare un peso, finché i pugni non raggiungeranno l'altezza delle spalle. Rilassare momentaneamente, contrarre di nuovo gli avambracci e abbassarli lasciando cadere i pesi Immaginari. Rilassare e ripetere. Eseguire questo esercizio come se si stessero sollevando e abbassando ritmicamente dei pesi. I pugni dovranno essere rivolti uno verso l'altro.



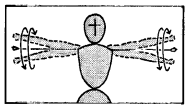
22. Doppia respirazione (con contatto dei gomiti)
(ripetere da 3 a 5 volte)

Estendere le braccia lateralmente all'altezza delle spalle e piegare i gomiti in modo che gli avambracci siano perpendicolari al suolo. Portare le braccia in avanti finché i gomiti, gli avambracci e i pugni non si tocchino. Contemporaneamente, espirare in due tempi, rilassando il corpo e piegando leggermente le ginocchia. Inspirare in due tempi e contrarre le venti parti del corpo, dal basso verso l'alto (come nell'esercizio N. 1), mentre si riportano le braccia nella posizione iniziale. Rimanere in questa posizione contando fino a tre. Espirare in due tempi e rilassare le venti parti del corpo in ordine discendente mentre si portano gli avambracci in avanti piegando leggermente le ginocchia. Rimanere in questa posizione e trattenere il respiro contando fino a tre. Per tutta la durata dell'esercizio ricordare di mantenere la spina dorsale eretta, i gomiti all'altezza delle spalle e gli avambracci perpendicolari al suolo. Nella fase di contrazione, la parte interna dei pugni deve essere rivolta verso i lati della testa. Nella fase di rilassamento, la parte interna dei pugni deve essere rivolta verso la fronte.



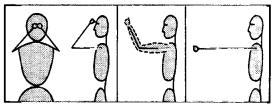
23. Ricarica delle braccia (dalle spalle)
(ripetere da 3 a 5 volte)

Dalla posizione iniziale, in cui le braccia sono distese lateralmente all'altezza delle spalle, con i gomiti piegati in modo che i pugni si trovino ai lati della testa, estendere lateralmente gli avambracci contraendoli, mantenendo le braccia all'altezza delle spalle. Rilassare momentaneamente. Contrarre nuovamente le braccia e riportarle nella posizione iniziale. Rilassare. Eseguire questo esercizio pensando che le braccia stiano alternativamente tirando e allontanando un grosso peso ai lati della testa. La parte interna dei pugni deve essere rivolta verso l'alto quando le braccia sono stese lateralmente, e verso il basso quando i pugni si trovano ai lati della testa.



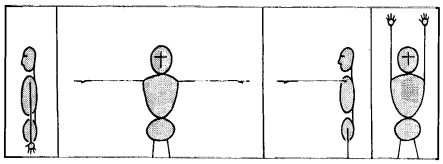
24. Rotazione delle braccia (in piccoli cerchi)
(ripetere varie volte in ciascuna direzione)

Estendere completamente le braccia lateralmente, all'altezza delle spalle. Stringere fortemente i pugni e contrarre entrambe le braccia. Girare i pugni in modo che la parte interna sia rivolta verso l'alto. Continuare ad aumentare la contrazione mentre si fanno ruotare più volte le braccia in piccoli cerchi. Rilassare momentaneamente. Fare quindi ruotare più volte le braccia in direzione opposta, aumentando progressivamente la contrazione.



25. Ricarica delle braccia (dalla fronte)
(ripetere da 3 a 5 volte)

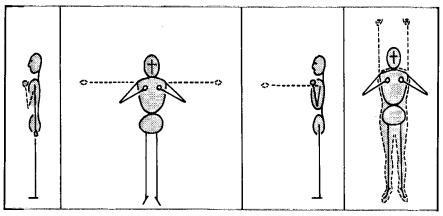
Portare le braccia in avanti all'altezza delle spalle, piegare i gomiti in modo che i pugni tocchino leggermente la fronte, contrarre le braccia e stenderle in avanti. Rilassare momentaneamente; quindi contrarre di nuovo e portare gli avambracci verso la testa come nella posizione iniziale. Rilassare momentaneamente e ripetere. Eseguire questo esercizio pensando che le braccia stiano alternativamente tirando un grosso peso verso la fronte e allontanandolo dalla fronte. Durante l'esercizio, le parti interne dei pugni devono essere rivolte l'una verso l'altra.



26. Ricarica delle dita in quattro fasi

(ripetere varie volte in ciascuna posizione)

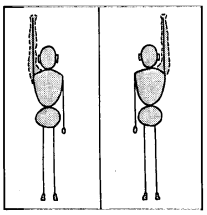
Con le braccia distese lungo i fianchi, contrarre le dita e, mantenendole contratte, aprire e chiudere rapidamente i pugni. Ripetere con le braccia distese lateralmente all'altezza delle spalle e con le palme rivolte in basso, quindi con le braccia distese in avanti, sempre all'altezza delle spalle e con le palme rivolte in basso. Ripetere con le braccia sollevate sulla testa e le palme rivolte in avanti.



27 Ricarica delle braccia in quattro fasi
(ripetere da 3 a 5 volte)

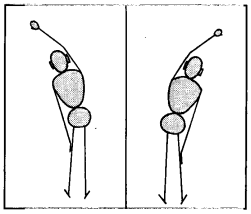
Tutti i movimenti devono susseguirsi in modo fluido, senza pause e osservando la sequenza di base: contrarre, muovere, diminuire la contrazione.

Cominciare con le braccia distese lungo i fianchi. 1) Contrarre le braccia e sollevare gli avambracci portando i pugni all'altezza del petto; diminuire la contrazione. 2) Contrarre e distendere le braccia lateralmente all'altezza delle spalle; diminuire la contrazione. Contrarre e riportare i pugni verso il petto; diminuire la contrazione. 3) Contrarre e stendere le braccia in avanti all'altezza del petto; diminuire la contrazione. Contrarre e riportare i pugni verso il petto; diminuire la contrazione. 4) Distendere le braccia sulla testa, sollevandosi sulla punta dei piedi e contraendo tutto il corpo, mentre si esegue una doppia inspirazione. Rilassare ed éseguire una doppia espirazione mentre si abbassano i pugni prima verso il petto, poi lungo i fianchi fino alla posizione iniziale. Nella posizione 2 e 3 la parte interna dei pugni dovrà essere rivolta verso il basso; nella posizione 4 dovrà essere rivolta in avanti.



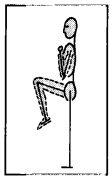
28. Sollevamento delle braccia con doppia respirazione
(ripetere da 3 a 5 volte con ciascun braccio alternativamente)

Senza piegare il gomito, contrarre il braccio sinistro portandolo in avanti e in alto finché non sia perpendicolare al suolo, ed effettuare contemporaneamente una doppia inspirazione alzandosi sulla punta dei piedi. Effettuare una doppia espirazione e appoggiare i talloni per terra mentre si rilassa e si riabbassa il braccio. Alternare prima il braccio sinistro e poi il braccio destro.



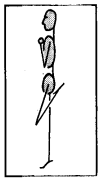
29. Stiramento laterale
(da 3 a 5 volte alternativamente, per ciascun lato)

Piegare il più possibile il tronco verso sinistra, portando il braccio destro diritto verso l'alto al lato della testa, e stendere il braccio sinistro il più possibile verso il basso al lato del ginocchio sinistro, piegando il tronco in questa direzione. Piegarsi quindi verso il lato destro nello stesso modo, con il braccio sinistro diritto e sollevato al lato della testa, e il braccio destro verso il basso al lato del ginocchio destro. Alternare prima a sinistra e poi a destra.



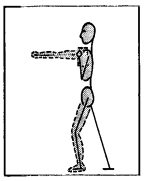
30. Marcia sul posto
(ripetere da 25 a 50 volte)

Sollevare i piedi alternativamente come quando si marcia (ma accentuando il movimento) contraendo la gamba, compresi i muscoli posteriori della coscia. Al tempo stesso, contrarre il braccio dalla parte opposta portando il pugno verso il petto. Quindi riportare il braccio verso il basso rilassandolo, mentre contemporaneamente si rilassa anche il piede e lo si appoggia per terra. Questo esercizio si esegue stando fermi nello stesso posto, e 'segnando il passo'.



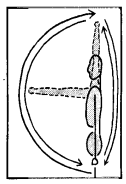
31. Corsa sul posto
(ripetere da 25 a 50 volte)

Correre sul posto con passo leggero ed elastico, accentuando però il movimento, alzando cioè i talloni fino a toccare i glutei. Ricadere sulla punta dei piedi in modo da non scuotere il corpo. Cercare di mantenere un ritmo naturale. Le braccia, con i gomiti piegati, vanno mantenute ferme.



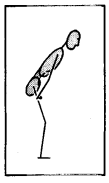
32. Scherma
(ripetere da 3 a 5 volte per parte, alternativamente)

Piegare le braccia ai gomiti e portare i pugni al petto. Contrarre la gamba sinistra e portarla leggermente in avanti appoggiando il piede sinistro a circa 30 cm. di distanza dal piede destro; piegare leggermente il ginocchio sinistro. Tenere la gamba destra diritta, appoggiando il tallone per terra. Mentre si sposta la gamba sinistra in avanti stringere il pugno destro, contrarre il braccio destro e portarlo in avanti di fronte al petto eseguendo una doppia espirazione. Contrarre anche il torace. Rilassare lentamente e riportare il piede sinistro e il braccio destro nella posizione iniziale, effettuando contemporaneamente una doppia inspirazione. Ripetere l'esercizio alternando la gamba e il braccio opposto. Durante l'esercizio la spina dorsale e la testa devono rimanere erette e perpendicolari al suolo. Quando il braccio viene spinto in avanti, deve formare con il polso una linea retta; la parte interna del pugno destro deve essere rivolta a sinistra, la parte interna del pugno sinistro, a destra. I pugni non devono essere rivolti né verso l'alto né verso il basso.



33. Rotazione delle braccia in ampi cerchi
(ripetere 3 volte in ciascuna direzione)

Iniziare con le braccia abbandonate lungo i fianchi. Stringere i pugni, contrarre ed estendere le braccia facendole ruotare con un movimento ampio. Innanzitutto portare le braccia in avanti e verso l'alto, come se si cominciasse a fare un ampio cerchio, aumentando la contrazione finché le braccia non saranno distese sopra la testa. Quindi cominciare a rilassarle lentamente abbassandole e portandole quanto più possibile indietro, completando il cerchio. Effettuare tre rotazioni e successivamente eseguire l'esercizio in senso opposto.



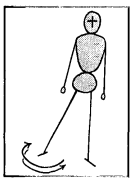
34. Esercizio per lo stomaco
(ripetere da 5 a 10 volte)

Questo esercizio contribuisce ad eliminare problemi digestivi di carattere generale come ad esempio l'indigestione o la stitichezza. Con i piedi leggermente divaricati (circa 25 cm), piegare il tronco in avanti mantenendo la spina dorsale diritta e piegata ad angolo rispetto alla parte inferiore del corpo. Flettere leggermente le ginocchia. Spostare il peso del tronco sulle mani che devono essere appoggiate con le palme sulle cosce o sotto l'inguine. Effettuare una doppia espirazione e, senza inspirare, tirare l'addome e lo stomaco in dentro e verso l'alto; questo movimento è favorito dal vuoto parziale della cavità toracica. Lentamente e delicatamente spingere lo stomaco e l'addome in fuori. Tirare di nuovo in dentro e spingere in fuori lo stomaco e l'addome. Inspirare; effettuare una doppia espirazione e ripetere l'esercizio. Con la pratica èpossibile portare da due a dieci volte il movimento dello stomaco e dell'addome senza respirare. Non trattenere il respiro fino a provare un senso di disagio.

Non eseguire *mai* questo esercizio a stomaco pieno; far trascorrere sempre almeno due ore dai pasti o eseguirlo prima di mangiare. Le donne non devono eseguire l'esercizio durante la gravidanza.

35. Doppia respirazione (con contrazione)
(ripetere l'Esercizio N. 1 da 3 a 5 volte)

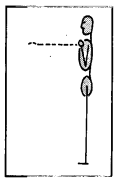
36. Ricarica delle gambe e rotazione delle caviglie
(ripetere gli Esercizi N. 2 e N. 3 da 3 a 5 volte, alternativamente)



37. Rotazione delle gambe

(da 3 a 5 volte con ciascuna gamba, in ogni direzione)

In posizione eretta, con il peso del corpo spostato sul piede destro, tenere la gamba sinistra diritta e farla ruotare da tre a cinque volte in senso antiorario (ossia in avanti, a sinistra, indietro e di nuovo in avanti) eseguendo un ampio cerchio. Poi far ruotare la stessa gamba da tre a cinque volte in senso orario eseguendo un ampio cerchio. Spostare il peso del corpo sul piede sinistro. Tenere la gamba destra diritta e farla ruotare da tre a cinque volte in senso orario e poi in senso antiorario eseguendo un ampio cerchio.



38. Doppia respirazione (senza contrazione)
(ripetere da 3 a 5 volte)

Eseguire una doppia espirazione per espellere tutta l'aria dai polmoni, portando contemporaneamente le braccia (senza contrarle) in avanti all'altezza delle spalle, tenendo le mani aperte e le dita distese. Trattenere il respiro contando fino a dodici, o fino a quando sia possibile trattenerlo senza sforzo. Concentrare la mente sulla calma e sulla libertà che deriva dalla sospensione del respiro. Effettuare quindi una doppia inspirazione, molto profonda, ma senza sforzarsi; allo stesso tempo chiudere leggermente i pugni e piegare le braccia ai gomiti, senza contrarle, per riportare le mani alle spalle. Trattenere nuovamente il respiro contando fino a dodici o finché è possibile trattenerlo senza sforzarsi, cercando di percepire la grande calma che deriva dalla sospensione del respiro. Gli arti e il tronco non devono essere contratti, se non quanto è necessario per mantenere la posizione eretta con le braccia distese. Le palme delle mani devono essere rivolte in avanti quando sono accostate al petto, e in basso quando sono stese in avanti.

Gli Esercizi devono essere eseguiti regolarmente mattina e sera, preferibilmente subito prima della meditazione.

RIASSUNTO DELLE ISTRUZIONI PER L'ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI DI RICARICA

I. Eseguire gli Esercizi di ricarica due volte al giorno, mattina e sera, preferibilmente prima della meditazione. (Ciascun esercizio o anche tutti gli esercizi possono essere eseguiti più Volte durante il giorno, per alleviare la stanchezza o altre disarmonie fisiche)

2. Prima di eseguire gli Esercizi, rivolgere una preghiera a Dio per vivificare il corpo, la mente e l'anima.

3. Eseguire gli Esercizi all'aria aperta, o almeno davanti a una finestra aperta.
4. Eseguire gli Esercizi nell'ordine dato.
5. L'espressione *doppia inspirazione* significa effettuare una inspirazione breve e una lunga dalle *narici.* L'espressione *doppia espirazione* significa effettuare una espirazione breve e una lunga dalla *bocca:* 'ha−haa'. *Doppia respirazione* significa Inspirare ed espirare senza interruzione nel modo descritto. Se non vengono date indicazioni particolari, respirare con calma e naturalezza, senza tentare di sincronizzare il respiro con la contrazione e il rilassamento.
6. Eseguire ogni esercizio lentamente, profondamente concentrati e con la massima forza di volontà.
7. Tenere gli occhi chiusi e rivolti al centro della Coscienza Cristica *(Kutastha), il* centro della volontà. (Gli occhi si possono tenere aperti in quegli esercizi in cui è difficile mantenere l'equilibrio)
8. Visualizzare l'energia cosmica che entra nel corpo attraverso il midollo allungato; inviarla con la volontà nella parte del corpo che si sta ricaricando, concentrando l'energia nel punto centrale della parte stessa.
9. Non contrarre mai i muscoli bruscamente o a scatti. Iniziare sempre con la contrazione leggera, passando poi alla media è quindi a quella elevata. Diminuire la contrazione passando dalla elevata, alla media e infine alla leggera.
10. Non contrarre mai fino a provare una sensazione di sforzo o di disagio.
11. Mantenere la contrazione *elevata* soltanto per tre secondi circa.
12. Contrarre solo *leggermente* le parti deboli o malate.
13. Durante la gravidanza, non eseguire l'Esercizio per lo stomaco (N. 34) e domandare il parere del medico in merito agli esercizi che potete eseguire.
14. Sono sufficienti quindici minuti circa per eseguire i 38 esercizi nel numero di volte suggerito. (Basandosi su questa indicazione, è possibile giudicare se li eseguite troppo lentamente o troppo in fretta).
15. Se per una ragione qualsiasi non potete eseguire un esercizio, eseguitelo comunque mentalmente.

AFFERMAZIONE

Sono sano; sono la salute. Sono forte; sono la forza. Sono giovane; sono la giovinezza. Sono felice; sono la felicità. Ho successo; sono il successo. Sono in pace; sono la pace. Sono immortale; sono l'immortalità.