Posture Yoga

# Saluto al Guru

Guru Namaskar

**Partenza:** eretti, piedi paralleli e vicini, mani unite solo per le punte delle dita, palme separate, posizionate circa all'altezza del cuore, polmoni pieni.

**1** – Espirando unire i palmi delle mani.

Gi avambracci rimangono in linea e leggermente staccati dal busto per affinare e rendere più stabile l'equilibrio.

**2** – Inspirando marcata estensione dai talloni alla nuca; gli alluci premono al suolo; bacino scivola in avanti; le ginocchia non si piegano e i glutei si chiudono in dentro; il mento si apre solo alla fine dell'estensione. Le mani diritte in alto stendendo le braccia, quindi aprirle verso l'esterno con i pollici rivolti indietro. Il mento si apre solo alla fine del movimento.

In caso di problemi alla regione cervicale mantenere il collo in chiusura; se ci sono problemi alle spalle posso rimanere con le mani in Namaste Mudra.

**3** – Espirando e tenendo diritte le gambe flessione in avanti, sino a quando le dita sfiorano il suolo.

© Maurizio Morelli

**4** – Inspirando tendere la schiena in modo tale che, tra arti inferiori e tronco, si formi un angolo di 90 gradi; contemporaneamente portare le mani a coppa davanti agli occhi. Rimanere immobili per almeno 10 secondi, in ritenzione piena, lo sguardo rivolto al centro della fronte, il flusso mentale reso fermo e stabile.

Questa fase di sospensione e svuotamento totale è il cuore di questa pratica. Rimanendo passivi e al tempo stesso attenti immaginate di avere di fronte a voi lo stesso Shiva: non potete contemplarne la luce perché è talmente intensa da bruciare i vostri occhi, ma se sarete sufficientemente attenti e vuoti il riflesso di questa luce vi colmerà, saturando ogni infinitesimale frazione del vostro essere.

**5** – Espirando ritornare in posizione eretta, con i palmi delle mani a contatto.

Inspirando staccare i palmi mantenendo le mani unite solo per i polpastrelli delle dita.

In questa pratica i movimenti sono sempre lenti, uniformi, armonici. La sequenza del saluto al Guru viene ripetuta almeno 3 volte.

**Controindicazioni:** la fase di apnea piena rende sconsigliato l'esercizio a chi soffra di disturbi cardiaci o pressione del sangue molto alta.

**Benefici:** esercizio armonizzante a tutti i livelli risulta particolarmente benefico per i suoi effetti sul piano psicomentale: favorisce quiete, silenzio e ricettività. Risulta anche efficace sul piano fisico in quanto tonifica l'organismo e rende il respiro profondo ed efficace.