

## TECNICA

Come eseguire la Kriya.

- 1 - Radicare bene la pianta dei piedi a terra, mani unite in Namaskar Mudra al petto, saluto, inspiro ed espiro.
- 2 - Distendere bene tutta la colonna e le braccia con il Mudra oltre la testa, inspiro ed espiro.
- 3 - Nella stessa posizione flettere a sinistra la colonna ad arco di Mezza Luna, inspiro ed espiro.
- 4 - Flettere a destra la colonna, inspiro ed espiro.
- 5 - Dritti al centro, ma con le braccia che disegnano la Luna Piena sopra di noi, mani nella Stretta di Venere, mani con i palmi uniti e dita intrecciate tra loro, per le donne il dito mignolo della mano destra è esterno mentre per gli uomini è esterno il dito mignolo della mano sinistra, gomiti leggermente piegati, inspiro ed espiro.
- 6 - Stessa posizione le braccia scendono davanti disegnando la Luna Nuova, braccia morbide, inspiro ed espiro.
- 7 - Sempre dritti al centro apro le braccia verso l'alto sguardo al cielo (Grande Sigillo) inspiro ed espiro.
- 8 - Braccia unite a cerchio con le mani nella Stretta di Venere, piede sinistro avanti, distendo la gamba destra dietro, inarco il busto, inspiro ed espiro.
- 9 - Torno con entrambe le ginocchia a terra lasciando le braccia unite sopra la testa, inspiro ed espiro.
- 10 - ripeto la posizione 8 invertendo le gambe, inspiro ed espiro.
- 11 - Sulle ginocchia abbassando il cerchio delle braccia avanti inspiro ed espiro.
- 12 - Posizione a terra sulle ginocchia e le mani (mucca) inarco giù la spina dorsale il mento in su, inspiro ed espiro.
- 13 - Nella posizione precedente inarco in alto la colonna e porto il mento in basso (gatto) inspiro ed espiro.
- 14 - Siedo sulle caviglie allungo la colonna e le braccia a terra, mani e fronte a terra, inspiro ed espiro.
- 15 - Vado avanti a terra posizione cobra, inarco il busto, inspiro ed espiro.
- 16 - Posizione cobra giro il volto verso sinistra, inspiro ed espiro.
- 17 - Posizione cobra giro il volto verso destra, inspiro ed espiro.
- 18 - Seduto sulle caviglie, posizione roccia, mani che poggiano sulle cosce con la mano sinistra sopra la destra, inspiro ed espiro.
- 19 - Posizione roccia inclinando il busto a destra portare il braccio sinistro oltre la testa disegnando un semicerchio, mentre il braccio destro crea un

altro semicerchio opposto all'altezza dell'ombelico, inspiro ed espiro.

20 - Posizione roccia inclinando il busto a sinistra portare il braccio destro oltre la testa disegnando un semicerchio, mentre il braccio sinistro crea un altro semicerchio opposto all'altezza dell'ombelico, inspiro ed espiro.

21 - Posizione roccia, unisco le braccia sopra la testa con le mani nella Stretta di Venere, inspiro ed espiro.

22 - Sulle ginocchia inarco la colonna indietro poggiando le mani sui reni dietro la testa, inspiro ed espiro.

23 - Sulle ginocchia mento all'interno disegno con le braccia un cerchio, sguardo all'interno del cerchio, inspiro ed espiro.

24 - In piedi gambe divaricate inarco il busto sotto le gambe braccia oltre le gambe, inspiro ed espiro.

25 - In piedi inarco la colonna e le braccia dietro, inspiro ed espiro.

26 - In piedi afferro la caviglia sinistra allungando il braccio destro avanti (Natarajasana) inspiro ed espiro.

27 - Natarajasana con gamba opposta, inspiro ed espiro.

28 - In piedi mani in Namaskar Mudra al centro del petto, inspiro ed espiro.

## CONCLUSIONE

Completato il ciclo di 28 Asana, si ripetono per 7 cicli così come la Luna si muove di 7 giorni in 7 giorni disegnando il suo ciclo in 4 settimane ossia 28 giorni. La Luna per uno Yogi significa connettersi al proprio sentire interiore amplificando così l'energia che rende forti e stabili. Conclusa la pratica di Gratitude alla Luna si consiglia di recitare o meditare sul Mantra:

**“OM CHANDRAYA NAMAHA”**

*N.B. Quanto contenuto in questo testo non deve essere interpretato come una consulenza medica, ma ha lo scopo di far conoscere la cultura dello Yoga.*

*I benefici attribuiti alla pratica provengono dalla millenaria tradizione dello Yoga.*

*Per una pratica corretta, è doveroso affidarsi ad un insegnante esperto e qualificato che adatterà la sequenza e le singole tecniche in funzione delle reali possibilità e capacità dello studente.*



## ALLA LUNA

**Tu sei per te stessa la più grande Maestra  
nel riflettere**

**ed espandere i raggi del sole.**

**Porti sviluppo-crescita-cambiamento.**

**Il cielo muta al tuo mutare  
e noi alla tua visione**

**sentiamo lo spirito risvegliarsi.**

**Il tuo mutare ci ricorda che la vita è cambiamento  
e il cambiamento non solo ha bisogno di forza**

**e di coraggio ma di saggezza.**

**Abbiamo bisogno di saggezza,  
di un corpo flessibile, di una mente aperta.**

**L'intelligenza non basta  
abbiamo bisogno dell'intuizione,  
di riconoscere le emozioni.**

**Abbiamo bisogno di spiritualità nella nostra vita,  
di salute spirituale.**

**Imparare come imparare.**

**Un metodo è importante.**

**L'informazione non basta, né il sapere.**

**Abbiamo bisogno di saggezza  
per affrontare la complessità dell'essere.**

**Corpo-mente-spirito.**

*- Bibi -*

## INTRODUZIONE ALLA TECNICA

Gratitude alla Luna - Chandra - è una Kriya di 28 Asana raffiguranti le Fasi Lunari.

La Luna governa tutto ciò che è liquido, governa il sistema endocrino e linfatico, tutto ciò che è liquido nel nostro corpo, siamo una goccia che scorre verso l'oceano cosmico. Siamo l'universo in movimento.

La Luna presiede allo sviluppo di tutte le forme viventi, accompagna il seme alla maturazione, niente su questo pianeta crescerebbe e si svilupperebbe senza la Luna.

La sequenza segue l'onda attraverso cui il movimento della spina dorsale-Asana-Mudra disegnano la curva delle Fasi Lunari, Quarto di Luna e la sua espressione di pienezza, Luna Piena e di rinascita, Luna Nuova - equilibrio-sviluppo-stabilità.

La Luna si muove in ogni fase in 7 giorni quattro fasi in 28 giorni.

Tutti possono eseguire questa Kriya per sperimentare questa energia.

# GRATITUDINE ALLA LUNA Yogadharm<sup>®</sup>

