

CAMINAR A LA INTEMPÈRIE

Objectius: Treball corporal en relació amb la imaginació

Adaptar-se als elements exteriors

El cos com a receptor de sensacions

Desenvolupament:

- Els participants estan disseminats per la sala, forma de caminar « neutra », molt concentrats. « Passegem » i els participants han de mimar les diferents formes de caminar que es proposin, sentint amb tot el cos, els efectes de la intempèrie, la duresa del clima.

- som al carrer i caminem sobre la vorera, no fa ni fred, ni calor, és agradable
STOP:

EXERCICIE A: *Hasta utthitasana*

- o Drets, peus junts, braços al costat del cos (inspir/expir)
 - o Creuar els punys davant l'abdomen
 - o Guardant els punys entrecreuats, aixecar els braços fins al darrera del cap. Extensió del clatell cap enrera. (inspir)
 - o Separeu els braços pels costats cap a l'horitzontal, en prolongació de les espatlles. (expir)
 - o Enlaireu de nou els braços i creueu de nou els punys per sobre del cap (inspir), a continuació, baixeu els braços pel davant, punys creuats davant de l'abdomen (expir)
- cada vegada hi ha més gent al carrer i us trobeu caminant al mig d'una gentada ; (balanceig del cos)
 - tot seguit es posa a ploure, i es fan grans bassals sobre la vorera ; STOP

EXERCICE B :

- o Drets, el cos recte, les cames juntes, els talons junts i, tot mantenint el cos dret, aixecar-se de puntetes i baixar sobre els talons fins a tocar el terra. Poc a poc anar separant les cames fent el mateix moviment amb els peus i ajuntar-los de nou.
 - o Accelerar el moviment. Sentir la sensació d'escalfor que puja des dels talons pel panxell de la cama fins a la pelvis passant pels múscles de les cuixes.
- Tota aquesta aigua esdevé la del mar i camineu dins l'aigua, teniu aigua fins als turmells, fins als genolls, fins a les cuixes ; STOP

EXERCICE C : *Pawanmuktasanas : rotació de peus, genolls, cuixes*

- Per tal de poder caminar dins l'aigua hem de fer rotacions dels peus :

- o Recolçant-vos sobre el peu esquerre, aixequiu la cama dreta, flexioneu el genoll i feu rotacions amb el peu cinc vegades en el sentit de les agulles del rellotge i cinc vegades en el sentit contrari.
- o Repetiu l'exercici amb el peu esquerre
 - Com que l'aigua continua pujant estem obligats a fer una rotació amb els genolls
- o Aixequiu el genoll dret i feu-lo girar cinc vegades en el sentit de les agulles del rellotge i cinc en el sentit invers.
- o Repetiu l'exercici amb el genoll esquerre.
- o I també amb la cama dreta.
- o Gireu la cama dreta cinc vegades cap a l'exterior i cinc cap a l'interior.
- o Repetiu el moviment amb la cama esquerra.
 - Sortiu del mar i caminem per sobre una platja de sorra fina ;

EXERCICI D : ***Pawanmuktasanas : flexió extensió dels dits dels peus***

- o Tot caminant, sentiu el contacte dels peus sobre la sorra fina, sentiu el contacte d'aquest terra calent, tou, granulós, amb la pell dels vostres peus, sigueu conscients de la forma dels vostres peus, de les parts que estan en contacte amb el terra i de les que no el toquen, porteu la vostra atenció als dits dels peus, obriu-los tanqueu-los, sentiu tot el vostre peu estendre's sobre aquest terra sorrenc.
- o De sobte sentiu que els granets de sorra s'estan compactant sota els vostres peus, estan esdevenint còdols, aquests còdols s'estan refredant sota un aire glacial que acaba d'arribar i us trobeu de nou sobre la vorera empentats pel vent que fa tremolar tot el vostre cos. Tot el vostre cos tremola.
- o Comença a nevar, els flocs de neu cauen sobre el vostre cap, la cara, les espatlles, sobre els braços, les mans, sentiu el fred expandir-se per tot el vostre cos. PAREU!
- o Creueu els braços davant vostre, una mà a cada colze, abraceu el vostre cos dins els vostres braços, abraceu-vos. Friccioneu els braços amb cada mà. Una petita calor els va penetrant.

Mantingueu l'escalfor en tot el vostre cos!:

- **Tonifiquen, ara les vostres mans i els canells:**

Moviments de mans i canells

- o Estireu els braços davant vostre: aixequiu i abaixeu els palmells oberts: 5 vegades
- o Obriu i tanqueu les mans alternativament, polzes fora: cinc vegades.
- o Rotacions dels canells amb el puny tancat, el polze fora: cinc vegades en el sentit de les agulles del rellotge i cinc en el sentit contrari.

- **Desenvolueu la vostra caixa toràctica per ventilar millor i donar oxigen al vostre cervell**

Moviments de les espatlles i els braços

- o Rotació de les espatlles

Els dits fixos sobre les espatlles, els colzes giren: cinc cops endavant i cinc cops endarrere.

- o Flexió –Extensió dels avantbraços

Inspir lent : estirem l'avantbraç davant nostre.

Expir lent : flexionem l'avantbraç davant nostre.

- Camineu sobre la neu ;
 - o La neu es fon i retrobeu el terra moll. STOP
 - o EL Sol arriba de nou, i us trobeu com a l'inici de la caminada, sobre la vorera tranquil·la, la temperatura és ideal, ni gaire fred, ni gaire calor.
- Esteu sorpresos per aquesta experiència viscuda, doneu gràcies als vostres companys i companyes que us han acompanyat en aquest passeig.

Moviments del coll

- Flexió del cap cap endavant i cap endarrere.
- Flexió lateral sobre l'espatlla dreta i l'esquerra
- Rotació : en el sentit de les agulles del rellotge i en el sentit contrari.

Efectes :

Exercici A : Aquest *asana* redreça les espatlles arrodonides i alleugereix les articulacions. Estimula la circulació sanguínia, estira la columna vertebral i tonifica els nervis raquidis. Incrementa l'atenció.

Exercici B : Escalfament de la part inferior del cos. Concentració. Recerca de l'equilibri.

Exercici D : (Niyama) Moviments de peus i mans

Aquestes exercicis són simples i no demanen entrenament previ. Formen part del sistema de ioga per debutants. Les mans i els peus són centres d'innervació nerviosa notable. D'aquí ve l'efecte equilibrant d'aquests petits exercicis que calmen al mateix temps que tonifiquen.

(Niyama) Moviments d'espatlles i braços

Afavoreixen el desenvolupament de la caixa toràctica i una bona ventilació, el que augmenta l'oxigenació del cervell i el tonus general.

(Niyama) Moviments del coll

Prevenen la torticollis. Molt calmants, sobretot i estan sincronitzats amb la respiració. Excel·lents per centrar de nou l'atenció en cas de cansament.