

PDF – Sequenza del Mattino (5 minuti)

Titolo:

Morning Flow – 5 minuti per risvegliare energia e respiro

Intro breve (per la prima pagina):

Questa breve sequenza mattutina ti aiuta a risvegliare dolcemente il corpo, attivare la circolazione e iniziare la giornata con centratura e presenza.

È adatta a tutti i livelli e può essere praticata appena sveglia, anche sul tappeto di casa.

Sequenza (pagina centrale)

1. 30” – Respirazione Profonda Seduta

Seduta/o sui talloni o a gambe incrociate.

Inspira dal naso per 4, espira per 6.

Senti la colonna che si allunga.

2. 45” – Gatto/Mucca (Marjaryasana–Bitilasana)

In quadrupedia:

Inspira → petto avanti, addome giù.

Espira → curva la schiena e svuota l’aria.

Movimento fluido e lento.

3. 45” – Cane a Testa in Giù (Adho Mukha Svanasana)

Spingi le mani, solleva il bacino.

Pieghe i talloni alternati per sciogliere le gambe.

Respira profondamente.

4. 1’ – Saluto al Sole Mini (2 cicli)

- Inspira: braccia in alto
- Espira: piega in avanti
- Inspira: allunga la schiena
- Espira: ginocchia a terra, posizione del bambino leggera
Ritorna in piedi e ripeti.

5. 1’ – Affondo Basso (Anjaneyasana)

Un piede avanti, ginocchio posteriore a terra.
Braccia in su, apertura del torace.
30” per lato.

6. 1’ – Torsione Dolcissima Seduta

Seduta/o, schiena lunga.
Torsione a destra per 30”, poi a sinistra.
Rilascia spalle, collo, mandibola.

Conclusione (finale del PDF)

Porta le mani al cuore.
Inspira profondamente e formula un’intenzione per la giornata: “*Oggi scelgo presenza e leggerezza.*”
Sorridi e inizia la giornata.

Audio – Script Body Scan Serale (5 minuti)

(Testo che puoi registrare come audio)

Titolo audio:

Body Scan della Sera – Rilascio e Riposo

Script completo (5 minuti)

Benvenuta/o. Questo body scan ti accompagnerà a chiudere la giornata e prepararti a un riposo profondo.

Mettiti comoda/o, sdraiata/o sul letto o su un tappetino.
Porta una mano sull’addome e una sul petto.
Inspira lentamente dal naso, ed espira dalla bocca, lasciando andare l’intera giornata.

Ora porta l’attenzione ai **pie**di.
Senti le dita, la pianta, il tallone.
Con l’espirazione lascia che si ammorbiscano completamente.

Risali ai **polpacci** e alle **ginocchia**.
Nota se c’è tensione.
Con un respiro le lasci scivolare via.

Dirigi ora l’attenzione alle **cosce**, al bacino, ai glutei.
Permetti a questa zona di appesantirsi, come se sprofondasse nel supporto.

Porta ora consapevolezza al **basso ventre**.
Accogli ogni sensazione, senza giudizio.
Lascia andare ciò che non serve più.

Sali al **petto**, al cuore.
Inspira spazio, espira morbidezza.
Immagina una luce calda espandersi nella zona del torace.

Rilassa le **spalle**, lascia che scendano naturalmente.
Senti le **braccia**, gli **avambracci**, le **mani**, fino alla punta delle dita.
Ogni espirazione scioglie un po' di più.

Raggiungi il **collo** e la **mandibola**.
Allenta leggermente i denti.
Rilassa la lingua.

Ora il **viso**:
occhi, fronte, tempie.
Lascia che tutto diventi morbido, come se si sciogliesse in un sorriso interno.

Porta ora attenzione all'intero corpo, disteso e rilassato.
Respira profondamente una volta.
E lascia andare.

Quando sei pronta/o, puoi restare qui a riposare o scivolare nel sonno.