

YOGA E MEDITAZIONE

Attraversare le stagioni con lo
Yoga e l'Ayurveda: l'autunno - #3



In autunno è il **Dosha Vata** che tende a prevalere. ([vedi schede Yoga in Autunno](#))

Quando controllare Vata

- in autunno e all'inizio dell'inverno
- quando il tempo è secco e ventoso
- quando si è stressati o in caso di fatica nervosa da sovraccarico di impegni
- quando si subiscono dei cambiamenti di ritmi o si verificano variazioni dei nostri orari
- oppure se si è prevalentemente di costituzione *Vata*

Quando praticare preferibilmente lo Yoga per calmare il Dosha Vata

- al mattina presto
- in prima serata

Principi per calmare Vata durante la pratica Yoga

Il *Dosha-Vata* tende alla leggerezza. La pratica essenziale per calmare *Vata* è quello di concentrarsi sul *Apana-Vāyu* e il movimento verso il basso dell'energia nelle zone dei fianchi e delle gambe, questi movimenti calmeranno *Vata*, ponendolo nella zona inferiore del corpo, che è la sua sede. *Vata* è una costituzione fredda, per questo motivo la pratica dello Yoga non dovrebbe in ogni caso, raffreddare il corpo, ma riscaldarlo.

Consigli sulle Âsana da praticare

In piedi

Questo *Dosha* è legato al sistema muscolo-scheletrico e le posture in piedi sono particolarmente indicate perchè attraverso una sottile attenzione all'orientamento della posizione del bacino, delle gambe, dei piedi, della struttura ossea si produce un caldo e sottile movimento che permette di entrare nelle *Âsana* spendendo una minor quantità di energia ed eseguire i movimenti con il **giusto-sforzo**:

- Trikonasana
- Virabhadrasana II

queste schede non costituiscono un'alternativa alla frequentazione di un corso settimanale e alla guida di un maestro qualificato, perché è solo un maestro che ti può trasmettere il respiro dello yoga e il ritmo della sequenza...

<http://yogaemeditazione.myblog.it/>

YOGA E MEDITAZIONE

Attraversare le stagioni con lo
Yoga e l'Ayurveda: l'autunno - #3

- Utkatasana

A terra:

Siccome le *Âsana* in piedi tendono a disperdere eccessivamente *Vata* è quindi necessario lavorare su **Samana-Vayu** per raccogliere l'energia e centrarla attraverso le *Âsana*:

- Ardha Matsyendrasana
- Dvipada Pitham - variante

se si avverte che queste *Âsana* hanno prodotto un eccessivo irrigidimento dei muscoli lavorare su **Vyana-Vāyu** in questo modo si compensano alcuni degli effetti di **Samana-Vāyu**:

- Dhanurasana
- **Sbloccare le articolazioni**

Le flessioni in avanti

Pascimottanasana

- *all'esterno del corpo*
con la flessione morbida e lenta della colonna utilizzando supporti (**vedi Scheda Tecnica n.26 mezzi idonei**) in questo modo si avverte un sollievo immediato di *Vata*
- *negli organi interni associati*
Vata viene rilasciato ancora di più e il sistema nervoso viene riscaldato. *Apana* e il colon vengono stimolati .

Matsyendrasana e le torsioni allentano il sistema nervoso

- Questa posizione richiede un respiro più possibile pieno. La respirazione superficiale aumenta *Vata*

Infine

- **Shavasana** per chiudere la pratica. Mantenerla per più tempo rispetto alle nostre abitudini. Copritevi per mantenere il corpo caldo e tenete gli occhi chiusi. Prendetevi tutto il tempo necessario per rilassare le varie parti del corpo

Il pranayama

- *Nadi Shodhana*(la respirazione a narici alternate) questo **Prânâyâma** aumenta globalmente l'energia del corpo
- **Surya Bedhana** riscalda .

Atteggiamento nella pratica

- *Vata* ha la tendenza alla irregolarità evitate rumori o movimenti irregolari, e cercate la fluidità.
- La pratica dello yoga per *Vata* allevia puramente all'interno tendendo a sviluppare l'osservazione e la consapevolezza questo influirà sul respiro che tenderà a divenire sottile e profondo...
- Praticate lentamente e dolcemente
- Tenete le posizioni fino a quando non diventano fastidiose
- Respiratevi e familiarizzate nelle posizioni
- Approfondite la respirazione (la respirazione lenta riscalda il corpo, migliora la circolazione del sangue e scioglie le articolazioni)

queste schede non costituiscono un'alternativa alla frequentazione di un corso settimanale e alla guida di un maestro qualificato, perché è solo un maestro che ti può trasmettere il respiro dello yoga e il ritmo della sequenza...

<http://yogaemeditazione.myblog.it/>

YOGA E MEDITAZIONE

Attraversare le stagioni con lo
Yoga e l'Ayurveda: l'autunno - #3

- La pratica deve insistere soprattutto sulle zone del bacino e del colon, alleviare le tensioni nelle articolazioni sacro-iliache e dei fianchi, mobilitare la colonna per allentare le rigidità
- Se si pratica in Ascolto si svilupperà un profondo senso di calma e di lucidità mentale.

* * *

Proposta di pratica

- Variante della postura di Divpada Pitham (la postura del Tavolo a due piedi)

Si tratta di una variante non molto nota ma molto semplice, si pratica piacevolmente durante la stagione autunnale, lavora particolarmente nella parte inferiore del corpo, sui fianchi, e il bacino sede del *Dosha-Vata*

	<p>Da distesi con la colonna al suolo piegate le gambe tenendole distanti quanto il vostro bacino</p> <p>Ruotate il mento verso la fossetta del collo e respirate per tutto il tempo che ritenete necessario lentamente e profondamente attraverso il naso e utilizzando la <u>respirazione addominale</u></p>
	<p>Portate le piante dei piedi a contatto e contrapposte e grazie al peso delle ginocchia verso il suolo in questo modo i fianchi si aprono</p> <p>Abbiate cura di mantenere la zona lombare aderente al suolo, (può accadere che in questa posizione il corpo per compensare l'apertura delle anche inarchi la zona lombare leggermente)</p>
	<p>Entrata in posizione Premete i piedi l'uno contro l'altro spingendo la parte esterna dei piedi al suolo in questo modo la spinta si direziona verso il bacino e la colonna .</p> <p>INSP. Sollevare gradualmente la colonna dal basso fino all'alto. Le braccia restano rilassate al suolo, palmi rivolti a terra.</p> <p>Restate per alcuni respiri in posizione</p>

queste schede non costituiscono un'alternativa alla frequentazione di un corso settimanale e alla guida di un maestro qualificato, perché è solo un maestro che ti può trasmettere il respiro dello yoga e il ritmo della sequenza...

<http://yogaemeditazione.myblog.it/>

YOGA E MEDITAZIONE

Attraversare le stagioni con lo
Yoga e l'Ayurveda: l'autunno - #3

	<p>Uscita dalla posizione</p> <p>ESP. Iniziate ad uscire dalla postura dalla parte alta della schiena, adagiate al suolo vertebra dopo vertebra , appoggiando la parte superiore della schiena , poi la parte posteriore centrale, parte bassa della schiena infine adagiando in questo modo tutta la colonna al suolo e al termine il bacino e i glutei</p>
	<p>Pausa</p> <p>restate con i piedi a contatto per vari respiri</p>
	<p>INSP. Riportate le gambe piegate</p> <p>E da questa posizione eseguite il movimento a onda (vedi Scheda Tecnica n.4)</p> <p>Eseguite la postura fino a quando gli effetti di affaticamento lasciati dalla postura precedente si sono sciolti.</p>
	<p>Portatevi in Shavasana (vedi Scheda Tecnica n.27)</p> <p>restate in questo <i>spazio di ascolto</i> per dar tempo al corpo di ricevere gli effetti della sequenza</p> <p>sentite che fra un respiro e l'altro gli spazi si siano naturalmente ampliati, espansi...emerge la qualità del respiro naturale...</p>

queste schede non costituiscono un'alternativa alla frequentazione di un corso settimanale e alla guida di un maestro qualificato, perché è solo un maestro che ti può trasmettere il respiro dello yoga e il ritmo della sequenza...

<http://yogaemeditazione.myblog.it/>

YOGA E MEDITAZIONE

Attraversare le stagioni con lo
Yoga e l'Ayurveda: l'autunno - #3



Prendete la [Posizione Seduta \(vedi Scheda Tecnica n.1\)](#), o di [Vajrasana \(vedi Scheda Tecnica n.6.1\)](#).

Utilizzate [i supporti \(Vedi Scheda Tecnica n.26\)](#) per rendere le posizioni comode

Mantenete gli occhi chiusi portate l'attenzione sul respiro alla sua fluidità e regolarità avvertitene la semplicità

queste schede non costituiscono un'alternativa alla frequentazione di un corso settimanale e alla guida di un maestro qualificato, perché è solo un maestro che ti può trasmettere il respiro dello yoga e il ritmo della sequenza...

<http://yogaemeditazione.myblog.it/>