

YOGA E MEDITAZIONE

Scheda tecnica n. 30.1

Chandra Namaskara
Il rituale del saluto alla luna
Fase 1 - la disciplina del movimento



Secondo l'Ayurveda l'estate è il periodo del Dosha Pitta, il Dosha del calore intenso, del fuoco. ((vedi I Dosha)), per raffreddare o calmare questo Dosha è importante durante la pratica delle *Âsana* mantenere i muscoli del collo e le spalle rilassati. Il momento del giorno indicato per la pratica durante la stagione estiva sono le ore più fresche.

Propongo per questa stagione la sequenza dell'antica adorazione rituale del *Saluto alla Luna* il *Chandra Namaskara* "la luna interiore" (per una breve

introduzione vedi Scheda Tecnica n.30). Ci sono molte versioni la pratica proposta è come l'ho conosciuta e praticata.

Iniziate la pratica delle singole posizioni (*Âsana*) lasciando il respiro libero e accompagnando ogni *Âsana* da profonde *inspirazione ed espirazioni silenziose*. Le respirazioni profonde rilassano il diaframma migliorando la capacità respiratoria. Il diaframma è una delle principali zone fisiche di risonanza emotiva e quindi anche se non se ne è consapevoli si contrae accumulando tensione, quindi rilassando il diaframma sciogliamo le tensioni.

MODALITA' DI PRATICA:

1^ FASE

Il lavoro di questa *prima fase* consiste in







- **Disciplinare il movimento**
- **familiarizzare con le *Âsana***
- **mantenere una concentrazione costante indispensabile per memorizzare i movimenti di ogni *Âsana***
- **non pretendere subito di perfezionare le *Âsana*, il cambiamento avviene lentamente attraverso numerosi tentativi**

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...

YOGA E MEDITAZIONE

Scheda tecnica n. 30.1

Chandra Namaskara
Il rituale del saluto alla luna
Fase 1 - la disciplina del movimento

						
1. Vajrasana <u>(vedi Scheda Tecnica n.6.1)</u>	2. Portare le mani in Namaskara Mudra (mani unite all'altezza dello sterno)	3. Portarsi sulle ginocchia e sollevare le braccia	4. Flettersi in avanti e distendere le braccia al suolo non adagiare i gomiti al pavimento	5. Entrata in Anjaneyasana -	6. Anjaneyasana-variante leggera	7. Ruotare il tronco e il braccio in apertura laterale
						
8. pausa	9. ripetere dall'altro lato	10. pausa	11. sollevare il braccio e flettersi lateralmente, l'altro braccio è adagiato sul ginocchio piegato	12. pausa	13. Ripetere dall'altro lato	14. pausa

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...

YOGA E MEDITAZIONE

Scheda tecnica n. 30.1

Chandra Namaskara
Il rituale del saluto alla luna
Fase 1 - la disciplina del movimento

















						
15. Entrare in Virabhadrasana Sollevare le braccia oltre la testa e scendere verso il suolo con il bacino	16. Scendere con le braccia e restare in una pausa	17. Cakravakasana <u>(vedi Scheda Tecnica n.9)</u>	18. Scendere e distendere le braccia al suolo non adagiare i gomiti al suolo	19. Prendere la posizione di Bhujangasana	20. Prendere la posizione di Ado Mukha Svanasana <u>(vedi scheda tecnica n.3)</u>	21. Ado Mukha Svanasana con gamba sollevata
						
22. Ritorno in Adhomuka Svanasana	23. Ripetere dall'altro lato	24. Ritorno in Ado Mukha Svanasana	25. Cakravakasana	26. come 6	27. Come 7	28. Come 8

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...

YOGA E MEDITAZIONE

Scheda tecnica n. 30.1

Chandra Namaskara
Il rituale del saluto alla luna
Fase 1 - la disciplina del movimento

						
29. Come 9	30. Come 10	31. Come 11	32. Come 12	33. Come 13	34. Come 14	35. Come 15
						
36. Come 16	37. Come 17	38. Come 18	39. Gradualmente ritornare in Vajrasana, per ultima sollevare la testa	40. Come 1	41. Come 2	42. Come 3
		<p>Durante la meditazione mantenete gli occhi chiusi portate l'attenzione sul respiro alla sua fluidità e regolarità avvertitene la semplicità...ora osservate solo, non fate nulla, in questo modo è possibile riprendere la relazione con il flusso del respiro naturale...siate consapevoli delle fasi che lo compongono l'insp. e l'esp. e della pausa tra un movimento e l'altro, sentite il fluire del respiro il suo movimento interno preciso, costante...</p> <p><i>Non c'è nulla da fare... solo osservate!</i></p>				
43. Come 1	Meditazione (vedi Scheda Tecnica n.1)					

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...