

# YOGA E MEDITAZIONE

*Il buon senso nella pratica del  
Pranayama-in-ascolto*

I consigli che vengono dati in questo articolo relativi al Pranayama sono relativi all'atteggiamento da tenere nella pratica dello *Yoga in Ascolto* nel quale si privilegia l'ascolto senza sforzo del flusso del respiro... La pratica regolare e l'ascolto sono il segreto per l'approfondimento del *Pranayama nello Yoga in Ascolto*.

Difficilmente se si pratica ad intermittenza sarà possibile entrare "in una relazione ininterrotta con il flusso d'aria". In questo ambito la pratica del Pranayama non è "tecnica" ma "relazione consapevole e costante con il respiro..." si tratta di un lavoro sottile e delicato... da praticare SEMPRE sotto la guida del proprio Maestro!

## Ecco alcuni consigli per iniziare la pratica del Pranayama-in-ascolto...

1. Preferibilmente praticate la mattina, se potete anche solo per 5 minuti e possibilmente dopo essere andati di corpo
2. Verificate che le narici siano libere, eventualmente eseguite gli esercizi di pulizia (**Jala Neti**) Dopo il Pranayama, attendete almeno 10/15 minuti prima di mangiare.
3. Aerate bene la stanza dove praticate.
4. Evitate di essere disturbati.
5. Praticate lo stile di Pranayama che secondo la vostra salute e la vostra costituzione vi aiuterà più che un altro.
6. Non fate bagni immediatamente dopo il Pranayama. Riposate ½ ora, questo perché l'energia vitale (Prana) verrà modificata se vi lavate immediatamente dopo la pratica.
7. la perseveranza... regolarità sono fondamentali... anche quando si è ammalati è possibile praticare il *Pranayama in ascolto*...
8. Evitare di contrarre il viso durante il Pranayama, ciò è segno di tensioni mentali o di superamento delle proprie capacità.
9. Alzarsi presto, fare alcune Asana, cominciare il Pranayama questo contribuisce alla qualità della meditazione... e della vostra giornata...
10. *Abbandonate la volontà di fare...lasciate fare...*

## Pratica

1. Optate per una posizione seduta stabile, oppure se vi trovate meglio anche in piedi in Tadasana, avendo cura di sistemare bene la posizione (**vedi scheda tecnica n.10**).
2. Dopo molta pratica vi installerete naturalmente nella relazione giusta, per voi. I polmoni vi indicheranno il momento in cui l'inspirazione e l'espirazione si completano...
3. Abbiate chiaro le indicazioni del vostro Maestro. Quindi praticate. È il modo più sicuro. Non iniziate a praticare senza metodologia.
4. Inspirare ed espirare sempre molto lentamente, senza fare rumore, delicatamente...non dovete sentire esternamente ed internamente il suono del vostro respiro...
5. Non aspettatevi progressi al termine di 2-3 minuti di pratica durante 1 giorno o 2. Praticate, regolarmente e per molto tempo consecutivamente.
6. Non arriverete a nulla se passate da un esercizio all'altro ogni giorno. Scegliete un esercizio per la vostra pratica quotidiana e miglioratelo al massimo grado.
7. Sempre, dopo il Pranayama inoltratevi in meditazione, anche se è breve....la meditazione sarà sul ritmo del vostro Pranayama.

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

*Il buon senso nella pratica del  
Pranayama-in-ascolto*

8. Non muovete il corpo, durante il Pranayama o la meditazione. Muovendovi spesso, il mentale è disturbato.

*immobili in relazione con una cosa sola, la pulsazione del corpo:  
la respirazione  
qui la mente cambia, diviene penetrante, intelligente, non dispersa...*

9. Se un esercizio vi è sgradevole, analizzatene le motivazioni e le difficoltà causate al vostro corpo e alla mente. Consultatevi con il vostro Maestro e se necessario, praticate un altro Pranayama...*questo è buon senso.*

10. Fate attenzione che le respirazioni siano sempre nei limiti delle vostre capacità, che la quantità d'aria sia giusta: né troppa né troppo poca. Se al termine dell'inspiro avete subito bisogno di espirare, questo significa che avete forzato... e questo ci riporta in periferia...ci allontaniamo dal *centro*. Non dovrete mai provare la necessità di riprendere alcune respirazioni normali tra le due fasi del respiro...ponete molta attenzione in ciò che state facendo, si tratta di un lavoro molto delicato e sottile. Solo *mantenendo la relazione senza sforzo con il flusso dell'aria* è possibile prendere coscienza delle caratteristiche del respiro...

*inspiro...riceviamo qualcosa  
espiro...lasciamo qualcosa  
la pausa tra un movimento e l'altro...  
separa e al tempo stesso unisce i due movimenti...*

## Igiene di vita

1. Se volete progredire sulla via del Pranayama, evitare di mangiare o di dormire troppo. Evitate anche gli opposti di vegliare o digiunare troppo...
2. L'irregolarità nella pratica dello yoga, nell'alimentazione ed un eccessivo lavoro mentale sono ostacoli ...

*Lo yoga non può essere praticato né da chi si nutre troppo,  
né da chi non si nutre affatto; né da chi è abituato a dormire troppo,  
né da chi veglia sempre.*

**Baghavadgita, Dhyana Yoga, Canto IV\*, sloka 16**

3. Se già utilizzate il **Ghee** (burro chiarificato) aggiungetelo durante il pranzo al riso lubrifica gli intestini....
4. Fermate il Pranayama quando siete stanchi. Dovete sentirvi rinvigoriti e riposati dopo la pratica. Non cadete nella trappola di *norme troppo rigorose e troppo numerose...*
5. Asana e Pranayama migliorano la salute, danno un mentale stabile.
6. Ogni volta che vi sentite depressi o scoraggiati, praticate il Pranayama. Ciò ridà energia e forza.

*Colui che inizia la pratica dello Yoga senza aver prima regolato la sua dieta,  
soffrirà diverse malattie e i suoi tentativi non avranno successo  
(Gheranda Samhita, cap.5 Pranayama, verso 16).*

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/>