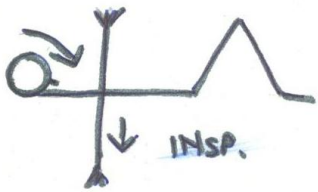
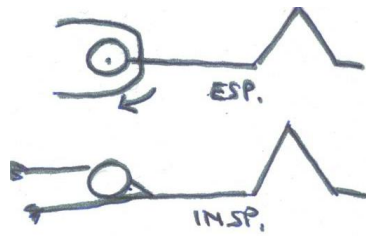
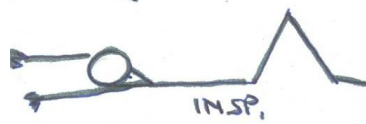


Scheda tecnica n.2

Ascolto della distensione della colonna e delle spalle

Ecco alcune posture facili da praticare a casa, per mobilizzare, distendere, ascoltare le voci del corpo attraverso momenti di ascolto e presenza. Interiorizzate lo spirito di *asana*, che in sanscrito significa *postura stabile, confortevole, comoda*. Praticate con delicatezza restando in *ascolto* delle voci del corpo. E' meglio fare poco e regolarmente, che troppi esercizi ed in modo irregolare. Per la pratica:

- trovate un posto tranquillo
- utilizzate un tappetino da ginnastica e una coperta da porre sopra al materassino
- durata?... non c'è un tempo prestabilito... ascoltatevi e concedetevi ciò di cui avete bisogno...ogni volta il nostro stato è diverso ed i tempi di conseguenza di cui abbiamo necessità, cambiano...con un atteggiamento di *ascolto* possiamo entrare in un *rapporto vero e non inventato* con movimento-respiro-corpo-mente... **Buona pratica!**



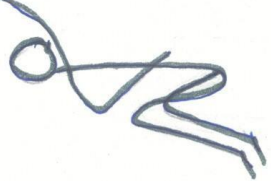
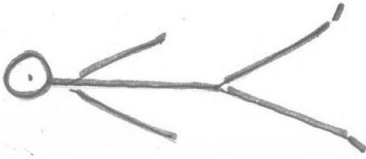
	<p>Distendetevi comodamente sulla colonna, gambe piegate e leggermente distanziate, piedi adagiati al suolo non troppo vicino ai glutei e portate le braccia a croce, chiudete gli occhi e mantenetele chiuse per tutta la durata della vostra pratica, abbandonatevi alla forza della gravità e lasciando che sia il pavimento a sostenervi, mantenete una relazione costante con questa sensazione</p> <ul style="list-style-type: none">• ruotate il mento leggermente verso la fossetta del collo per mantenere le cervicali in allineamento (non forzate)• fate alcune respirazioni libere molto profonde coinvolgendo pienamente addome, torace, spalle <p>1. inspirando profondamente tendete al massimo le braccia e le mani verso l'esterno come se voleste afferrare qualcosa, tenendo le dita aperte</p> <ul style="list-style-type: none">• espirando profondamente rilassate• dopo ogni inspiro ed espiro fermatevi e ascoltate la sensazione di distensione che si sta producendo nell'alto della colonna e nelle spalle• ripetete alcune volte fino
 	<p>2 e 3 - Distensione della schiena e delle spalle</p> <p>2. espirando mantenendo le braccia al suolo scivolatelo fin dietro la testa</p> <p>3. inspirando (come al punto 1) eseguite alcune volte, ricordate di mantenere sempre il mento rientrato</p> <p>uscita:</p> <ul style="list-style-type: none">• espirando profondamente riportate le braccia lateralmente lungo il corpo• restate in un momento di ascolto e presenza

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

Restare in un momento
di ascolto e presenza

Scheda tecnica n.2

	<p>4. APANASANA respiro libero</p> <ul style="list-style-type: none">• Piegate le ginocchia al torace, mantenetele unite , abbracciate con i polsi le ginocchia, intrecciando le mani, restate in posizione regolarizzando il respiro fino a quando avvertite una sensazione di allineamento della colonna
	<p>5. riportate le gambe una alla volta al suolo in riposo</p> <ul style="list-style-type: none">• restate fermi in questa posizione di totale abbandono alla gravità lasciando il respiro libero... sentite come il movimento del respiro massaggia la colonna• restate in ascolto degli effetti attraverso le sensazioni che emergono
	<p>6. TORSIONE LEGGERA DELLA COLONNA</p> <ul style="list-style-type: none">• distanziate molto i talloni dai glutei• espirando ruotate il viso su di un lato, restate fermi in questa posizione per alcuni respiri• espirando ruotate delicatamente il bacino e le gambe sul lato opposto a quello del viso, i talloni teneteli distanti dai glutei, perché se sono troppo vicini la torsione sarà più intensa, ginocchia e piedi leggermente distanziate o sovrapposti.....sentite ciò che è più gradevole per il vostro corpo• adagiate la mano, che si trova nella direzione delle ginocchia, sul ventre, mentre il braccio (quello dal lato del viso) scivola in direzione della testa vicino all'orecchio... restate e respirate liberamente...rilassando il respiro... <p>uscita:</p> <ul style="list-style-type: none">• distendete gradualmente le gambe riportando le braccia lungo i fianchi• restate in ascolto degli effetti della posizione e poi ripete (<i>riprendete dal punto 5</i>) ed eseguite dall'altro lato
	<p>7. SHAVASANA - ASCOLTO</p> <ul style="list-style-type: none">• Assaporate gli effetti di tutta la sequenza in questa ultima grande posizione presenza e respiro si sono allineati lungo il percorso che segue la colonna vertebrale• sentite come fra un respiro e l'altro gli spazi si siano naturalmente ampliati, espansi... emerge la qualità del respiro naturale...

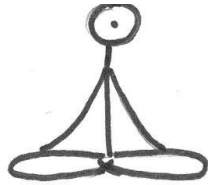
queste schede non costituiscono un'alternativa alla frequentazione di un corso settimanale e alla guida di un maestro qualificato, perché è solo un maestro che ti può trasmettere il respiro dello yoga e il ritmo della sequenza...

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

YOGA E MEDITAZIONE

Scheda tecnica n.2

*Restare in un momento
di ascolto e presenza*



8. ASCOLTO E PRESENZA

se ne sentite il richiamo emergete da shavasana trasponendo lo stato emerso nella posizione seduta di meditazione Dhyana.

*L'impostazione dello Yoga non è fare le asana
ma è per un ritorno alla fonte della coscienza*

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/>