

Le asana dello Yoga per la Meditazione - scheda tecnica n.5 fusione movimento e respiro

L'atteggiamento

Conservate sempre lo spirito dell'ascolto in asana che significa attenzione alla porta che si apre sugli effetti. Praticate sempre con l'attenzione sulla relazione tra respiro e movimento, cercando il momento in cui vanno insieme

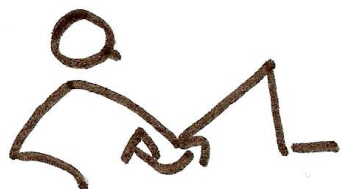
- Entrate in asana con progressività.
- Soffermatevi quando l'immobilità diventa sospensione in asana..
- assaporate il cambiamento dei rapporti con la gravità

Occorrente per poter praticare:

- trovate un posto tranquillo
- tappetino
- una coperta da porre sopra al materassino
- utilizzate sempre i supporti per rendere confortevole le asana (vedi scheda tecnica (vedi scheda tecnica [utilizzo dei supporti](#))
- durata?... non c'è un tempo prestabilito... ascoltatevi e concedetevi a ciò di cui avete bisogno...

*Memorizzate la sequenza
chiudete gli occhi e ora siete pronti per iniziare!*

Buona pratica!



Rotazione del bacino

- **da seduti** appoggiate i gomiti al suolo
- **piegate** le gambe e le piante dei piedi al suolo non troppo vicini ai glutei trovate una distanza comoda
- Il movimento interessa solo il bacino e la zona lombare
- **Esp.** ruotate il pube verso il suolo, le lombari si inarcano leggermente
- **Insp.** ruotate il pube verso il viso e avvicinate il più possibile le vertebre lombari al suolo
- Entrate progressivamente nel movimento a onda, non forzate
- cercate la fusione del respiro con il movimento
- ripetere per alcuni respiri
- quando sentite che la posizione delle braccia diventa faticosa uscite dalla posizione e distendete la colonna al suolo mantenendo le gambe piegate



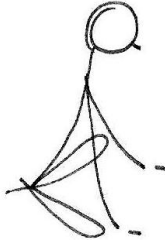


Rotazione della testa

- **portate** l'attenzione sui muscoli del collo e alla zona della testa che a contatto con il suolo
- **Esp.** ruotate il mento verso una spalla senza toccare con la guancia il suolo e restate fermi per alcuni respiri
- **Insp.** riportate la testa al centro, restate fermi per qualche respiro e portate l'attenzione alle sensazioni che emergono.
- Ripetere dall'altro lato
- **dopo** svariate ripetizioni distendete le gambe al suolo una alla volta

...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...

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

 	<p>Shavasana</p> <ul style="list-style-type: none">• la porta che si apre sulle sensazioni che emergono <p>Vajrasana</p> <ul style="list-style-type: none">• emergete da shavasana per prendere la posizione di Vajrasana• Distribuite il peso del corpo sull'intera base di appoggio dalle ginocchia ai piedi• Orientate il bacino in modo da tenerlo parallelo al suolo e progressivamente allineate le vertebre per ultima sollevate la testa• il mento rientra leggermente verso lo sterno, mantenete l'espansione ottenuta del corpo e del respiro• ponete l'attenzione sul momento in cui incontrate l'equilibrio sulla nuova base d'appoggio.
	<p>Apertura anche con movimento a onda Ponete l'attenzione sulla relazione tra respiro e movimento, cercando il momento in cui vanno insieme.</p> <p>fase 1</p> <ul style="list-style-type: none">• dalla posizione in cui vi trovate adagiate le mani davanti alle ginocchia e divaricate le ginocchia aiutandovi con le mani (la mano destra sposta il ginocchio sinistro, la mano sinistra sposta il ginocchio destro).• sentite il peso cadere uniformemente su tutti i punti di appoggio• insp. ruotate il pube verso il suolo e inarcate una vertebra alla volta dal coccige alla nuca• con un movimento dolce non forzato aprite completamente il torace la testa è coinvolta per ultima, inarcandola appena indietro• esp. ruotate il pube verso il viso la colonna si arrotonda e inizia a chiudersi; cercate lo stato di fusione tra respiro e movimento. Il movimento rallenta, il respiro si allunga. svuotatevi completamente e sentite la chiusura del bacino, della gabbia per ultima coinvolgete la testa che si arrotonda• dopo qualche ciclo se sentite che diventa possibile, divaricate un po' di più, sempre aiutandovi con le mani e senza esagerare, la sensazione deve restare molto delicata.• mantenete fluidità e non frammentazione nel movimento e nel respiro e dopo ogni movimento fermatevi e ascoltate le sensazioni che emergono. L'attenzione è sul giusto rapporto tra il respiro e il movimento




...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...

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

YOGA E MEDITAZIONE

Scheda tecnica n.5

*L'impostazione Yoga
perché la coscienza ricada in se stessa*

	<ul style="list-style-type: none">• Quando sentite i polsi stanchi entrate nella fase 2 <p>.fase 2</p> <ul style="list-style-type: none">• Cambiate l'appoggio portandovi dalle mani sui gomiti in questo nuovo rapporto della colonna con la gravità ritornate a coinvolgerla sul'inspiro e sull'espiro riprendendo il movimento a onda• La sensazione dell'apertura delle anche si intensifica quando vi adagiate sui gomiti, dosate accuratamente la distanza tra le ginocchia in modo che la sensazione dell'apertura resti ben percepibile ma non fastidiosa• ripetete per alcuni cicli di respiro poi proseguite nella fase3 <p>fase 3</p> <ul style="list-style-type: none">• inoltratevi nella più intensa della posizione Quando sentite il desiderio di fermarvi, aprite i gomiti e appoggiate la fronte sul dorso delle mani• Attendete l'abbandono alla gravità nell'immobilità, lasciando che anche il respiro si riduca.
	<p>Shavasana</p> <ul style="list-style-type: none">• l'attenzione resta facilmente sulle sensazioni che emergono.• Da questa posizione ruotate su di un fianco per risalire in Vajrasana
	<p>Vajrasana</p> <ul style="list-style-type: none">• Come sopra

...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...

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

YOGA E MEDITAZIONE

Scheda tecnica n.5

*L'impostazione Yoga
perché la coscienza ricada in se stessa*



Posizione seduta di Meditazione

- Da Vajrasana portatevi nella posizione seduta mantenete gli occhi chiusi e la respirazione addominale
- sentite l'immobilità della struttura, il corpo nel suo insieme stabile e immobile
- quando Il respiro rallenta e così anche i pensieri a quel punto, quando la mente è diventata silenziosa, è possibile iniziare la ricerca di ciò che veramente si sente giusto per sé

*nel silenzio dell'ultima grande asana restate come sguardo
come coscienza che sta guardando
e cercate la vostra domanda*

c'è un bisogno di verità nella mia vita?

Di quale verità si tratta?

Cosa cerco?

Cosa mi dispiacerebbe di non comprendere ?

Sono nella vita a fare cosa?

...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...

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