

YOGA E MEDITAZIONE

Scheda tecnica n.11

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

Le asana dello Yoga per la Meditazione - scheda tecnica n. 11 – imparare ad allentare la tensione degli occhi

E' possibile la preparazione del corpo, attraverso le âsana che possono avere dei risvolti benefici straordinari. Si tratta di un aspetto molto importante della pratica che riequilibra le energie interne, centrandoci. Non bisogna mai però perdere di vista lo scopo dello yoga e della meditazione che, non sono terapie, ma hanno il fine ultimo di creare le condizioni per l'avvicinamento alla fonte della coscienza, che può rivelare qualche cosa di fondamentale di noi stessi. Ed è con questo atteggiamento che possiamo inoltrarci a preparare il corpo per accedere alla pratica nonostante le nostre difficoltà fisiche.

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!

Nella pratica della meditazione è importante saper rilassare gli occhi. Noi difficilmente ci rendiamo conto di quanta tensione si accumula negli occhi e se manteniamo questa tensione durante la pratica questo sarà un ostacolo per il rilassamento della mente e del respiro .

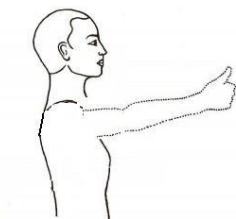
Questo è un esercizio per gli occhi molto semplice e molto utile.

Sedete su di un cuscino (zafu) con le gambe allungate in avanti, in una posizione a gambe incrociate oppure seduti su di una sedia (indicazioni per come sedere su di una seggiola [vedi scheda tecnica 7.1](#)) cercate una posizione che possiate mantenere comodamente.

Iniziate

- Espirate profondamente
- Inspirate profondamente

quando il flusso del respiro è diventato calmo e regolare significa che interiormente si sono venute a creare le condizioni idonee per procedere.



- **distendete completamente** un braccio davanti a voi all'altezza del naso con il palmo della mano ruotato verso l'interno, mano chiusa a pugno e il pollice sollevato in verticale. Fate attenzione alle spalle che devono essere mantenute rilassate, basse e alla stessa altezza.

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.11

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

L'altro braccio:

- se siete in piedi: disteso lungo il fianco
- se siete seduti: adagiate una mano con il dorso, o di lato sulla coscia

dopo aver impostato la corretta postura, restate fermi per alcuni respiri profondi che inizierete ad eseguire **dall'espriro**.

L'esercizio consiste nel fissare con ritmi lenti e veloci i punti indicati in modo alternato

- la fine del vostro naso –
- il pollice
- il punto più lontano dinanzi a voi, se c'è una parete... immaginate un punto molto lontano...

PRIMA FASE

1. **Cominciate** con un ritmo lento, quindi gradualmente accelerate e alternate differientemente i punti che fissate, ad esempio: il pollice, l'infinito, la fine del naso, l'infinito, il pollice, la fine del naso, il pollice, l'infinito, la fine del naso ecc
2. Praticate regolarmente... anche tutti i giorni se volete...non forzate, quando sentite stanchezza terminate dolcemente l'esercizio. Durante l'esecuzione dell'esercizio mantenete il respiro naturale, è importante verificare costantemente di non entrare in apnea, lasciatelo fluire dolcemente...se avvertite tensione nel respiro interrompete...attendete che tutto si calmi e poi riprendete...

SECONDA FASE

3. **Successivamente** sfregate vigorosamente i palmi uno contro l'altro per creare un intenso calore fra le mani, chiudete gli occhi e adagiate i palmi delicatamente sugli occhi, senza entrare in contatto e senza esercitare alcuna pressione
4. **Sentite** un calore delicato emanare dalle mani e trasferirsi sugli occhi e sui muscoli oculari rilassandoli profondamente...gli occhi vengono a trovarsi immersi in una oscurità calmante e rivitalizzante. Restate in questa posizione fino a quando tutto il calore delle mani è assorbito dagli occhi.



in piedi



gomiti appoggiati su di un tavolo

Questa seconda parte dell'esercizio può essere molto utile in ufficio quando si sentono gli occhi stanchi e appesantiti...adagiate i gomiti sulla scrivania, non vicini ma distanziati (come nella foto) e restate fino a quando non cominciate ad avvertire il rilassamento degli occhi...ricordate di mantenere la colonna rilassata e allineata...

Questa pratica stimola la circolazione del liquido che scorre tra la cornea e il cristallino aiutando la correzione dei difetti della vista, conduce alla concentrazione e al rilassamento

N.B. Se iniziate con la PRIMA FASE è necessario proseguire con la SECONDA.
La SECONDA FASE può essere praticata anche senza la prima parte

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...