

YOGA E MEDITAZIONE

Scheda tecnica n.7.2

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

Le asana dello Yoga per la Meditazione - scheda tecnica n.7.2 volete praticare lo yoga e la meditazione ma avete problemi di schiena...Cosa fare?

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

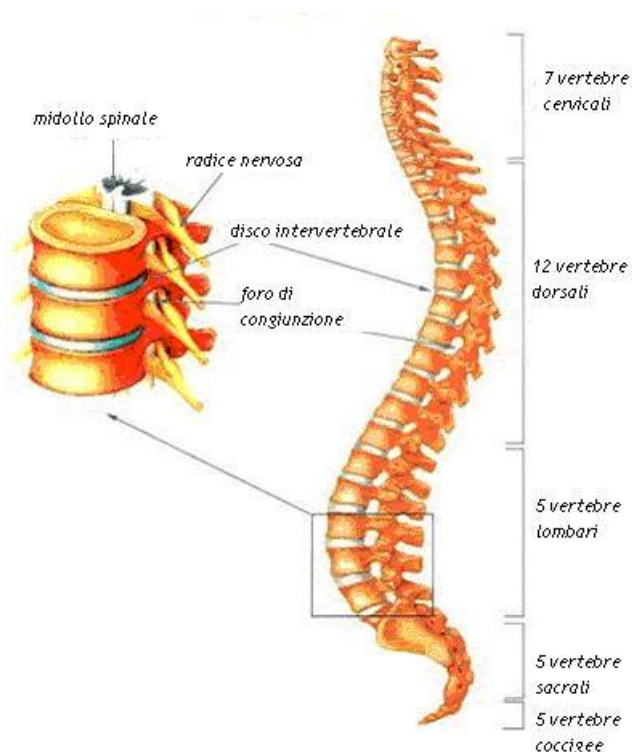
- Entrate in asana con progressività.
- Soffermatevi quando l'immobilità diventa sospensione in asana..
- assaporate il cambiamento dei rapporti con la gravità

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!



la colonna vertebrale

Potete continuare a praticare yoga, nonostante un problema alla colonna. Ma il mal di schiena deve essere seguito con molta attenzione, per evitare il passaggio alla cronicità. Per questo diventa necessario adeguare il movimento ad un **giusto-sforzo** nella pratica delle posture. Una respirazione attenta, consapevole e in sintonia con il movimento sarà la guida fondamentale per permettere l'interiorizzazione del movimento e ridurre le tensioni. L'atteggiamento nel movimento è fondamentale. Il corso di yoga diventa più che mai un momento di sviluppo della consapevolezza posturale e psichica. **Se nonostante tutte le precauzioni, si manifestano reazioni acute, sarà meglio consultare un medico ed informarsi per sapere se la vostra pratica Yoga è adatta alla vostra condizione.**

ntazione di un corso settimanale e alla guida di un maestro
lificato, 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.7.2

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

Durante la pratica Yoga, è importante essere molto consapevoli dei movimenti che assumiamo per evitare di peggiorare il mal di schiena. Se colonna è tesa per lo sforzo e la stanchezza... i dolori della diventeranno più acuti!

Sforzo e tensioni sono le fonti del mal di schiena. Di qui l'importanza di un riposo regolare e sufficiente e di una pratica sistematica di rilassamento. Prendetevi del tempo, cercate il più possibile di vivere ad un ritmo normale, privilegiate attività che aiutano il rilassamento.

Se la vostra colonna vi gioca dei brutti tiri, iniziate ad apprendere e a conoscerla. Documentatevi, leggete materiale riguardante la colonna vertebrale, la sua anatomia, la vostra patologia, la gestione delle crisi ed il miglioramento possibile della vostra condizione. Internet abbonda di informazioni.

Principi generali da seguire per la pratica yoga:

I problemi della colonna richiedono di riequilibrare le forze **e l'insieme della muscolatura**: davanti/dietro, destra/sinistra, il rafforzamento degli addominali e della muscolatura profonda (mantenimento, allineamento, equilibrio). Il lavoro di rafforzamento obbedisce ad un ritmo lento e comporta posizioni statiche.

- Iniziare con una preparazione dolce;
- E' necessario: rilassamento ed ascolto;
- Rallentare e approfondire il respiro. Il lavoro di distensione viene effettuato delicatamente durante la respirazione, in questo modo si dà tempo al corpo di allentare le tensioni;
- Il passaggio dalla fine di una posizione ad un'altra fatelo muovendovi lentamente.
- Le posizioni statiche sono mantenute brevemente.
- La scelta delle posizioni è adeguata al problema della colonna. Esistono alternative alle posizioni classiche, da adattare con supporti. (vedi scheda tecnica [utilizzo dei supporti](#))
- Intensificate progressivamente secondo la condizione della vostra colonna

Mal di schiena durante la frequenza di un corso yoga

In caso di dolore acuto durante una lezione, adagiatevi con la colonna al suolo, gambe piegate, piedi posti dietro i glutei, o gambe piegate, poste su di una sedia. **Inspirate/espirate**, lentamente e profondamente ponendo particolare attenzione alla fase di **espirazione**, in questo modo: le curvature dorsali sono ridotte, la colonna allungata allevia il peso sulle vertebre. In caso di dolore presente ma completamente tollerabile esistono posizioni alternative. Tutto dipende dal male e dalla situazione.

Esempi di alcune asana che è possibile praticare:

Eseguire anche solo una postura... ma con la massima attenzione e interiorizzazione porteranno benefici...*lo yoga è ascolto...altrimenti non ha alcun senso praticarlo...*

- **Movimento a onda con la colonna al suolo**, gambe piegate, piedi posti dietro i glutei: movimento a onda del bacino (ante/retroversione molto leggera e alternate), con respirazione lenta e profonda... ulteriori indicazioni nella [scheda tecnica n.4](#)



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.7.2

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

Asana di allineamento:

- mantenete il respiro calmo e regolare

Entrata Fig.1

- **Mantenete le gambe** piegate i piedi distanti quanto il bacino non troppo vicini ai glutei né troppo distanti, le braccia distese al suolo
- sull'insp. sollevate le braccia progressivamente le braccia fino a quando sono distese verso l'alto
- sull'esp. scendete gradualmente con le braccia dietro la testa, fino a toccare il suolo, se non riuscite a toccare il suolo non restate in sospensione ma distanziatele quel tanto che vi è utile per poter arrivare al suolo

Esecuzione allineamento con la colonna al suolo fig.2

1. **esp.** ruotate il pube verso il viso adagiando in questo modo le lombari al suolo
 2. **insp.** la gabbia toracica si espande, lo sterno si solleva e il mento rientra leggermente verso la gola sentite l'**allineamento della regione dorsale/cervicale**
 3. **esp.** distendete le braccia completamente oltre la testa
 4. **insp.** rilassate le braccia, restate fermi qualche respiro assaporando gli effetti che emergono
- **ripetete** fino a quando ne sentite il bisogno

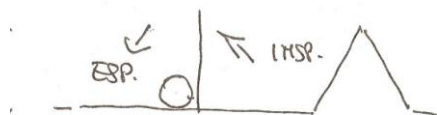
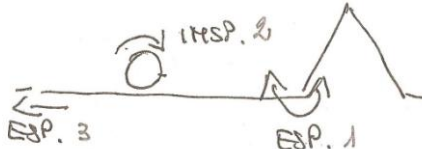


Fig 1 entrata

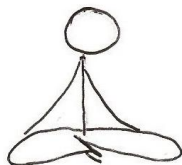


Fig,2 allineamento

Uscita



rilassate allentate la posizione e scivolando con le braccia sul pavimento riportatele lentamente lungo i fianchi, distendete una dopo l'altra le gambe e vi ritroverete in shavasana (vedi scheda n.27)



Ora avete riequilibrato energeticamente il corpo e se ne sentite il richiamo trasponete lo stato di mente, corpo e respiro, esito della pratica nella posizione seduta che apre allo spazio della meditazione ([vedi scheda 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...

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