

# YOGA E MEDITAZIONE

Le 3 fasi della respirazione Yoga

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

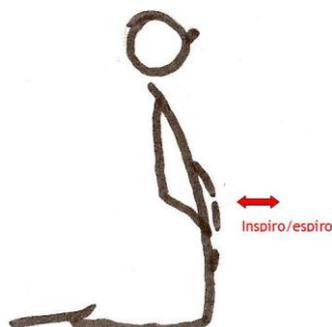
## Il Pranayama nello Yoga per la Meditazione: Prima fase - la respirazione addominale

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 relazione con il respiro con progressività.
- assaporate i cambiamenti
- E' coinvolto solo l'addome il torace resta fermo

### Esercizio n.1

Questo esercizio dinamico ed è utile per capire e familiarizzare con il movimento di espansione e ritrazione dell'addome



da Vajrasana, ([vedi scheda tecnica n.6.1](#)) distanziate le ginocchia quanto il vostro bacino. Sollevatevi sulle ginocchia e adagiate le mani sulle anche.

Contraete leggermente i glutei, avanzate con il bacino e inclinate leggermente all'indietro la testa, lo sguardo è diretto verso l'alto.

- **Inspirando:** con un'azione rapida il ventre esce verso l'esterno.
- **Espirando:** fate rientrare il ventre vigorosamente verso l'interno

L'inspirazione e l'espirazione sono rapidi, volontari ed accompagnati dal movimento dell'addome. È un esercizio genera del calore, alcune scuole lo chiamano la respirazione del fuoco (*agni*).

### Esercizio n.2

Dalla Posizione di Vajrasana inclinatevi in avanti lasciando lo spazio al ventre di scendere verso il basso ed essere completamente libero di muoversi, adagiate i gomiti al suolo mantenendoli paralleli, colonna allineata, mento leggermente rientrato verso la gola.



**Inspirando:**effettuate una respirazione lunga e molto lenta lasciando che il ventre scenda liberamente in direzione del suolo, abbiate cura di mantenere il corpo rilassato, non forzate...lasciatevi solo andare...sentite la zona lombare inarcarsi

**Espirando:** rientrate gradualmente con l'addome verso la parete della colonna, sempre attraverso una respirazione molto lenta. Sentite il ventre riassorbirsi verso l'interno e la zona lombare delicatamente allinearsi

Notate come questa respirazione massaggi gradevolmente gli organi interni.

*[...] Si parte dalla respirazione naturale, dalla coscienza della respirazione naturale, poi la si accompagna per svilupparla, modificarla progressivamente... la relazione costante con il flusso d'aria è la sola cosa veramente importante... questa relazione si perde se si fa uno sforzo esclusivamente volontario... [...] – Gerard Blit*

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/>