

YOGA E MEDITAZIONE

Scheda tecnica n. 12

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

Le asana dello Yoga per la Meditazione - scheda tecnica n. 12 – imparare a prevenire il disturbo dell'incontinenza

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, centrandonci. 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!

Queste posizioni di apertura dell'inguine creano uno spazio nella parte inferiore dell'addome tonificando i muscoli che sostengono la vescica e sono un'ottima prevenzione al disturbo dell'incontinenza.

Ricordatevi di non praticare queste posture con un atteggiamento di un "esercizio di ginnastica" ponetevi in ascolto, rispettate i tempi del corpo, non seguite i ritmi mentali, dopo ogni ciclo di respiro (inspiro/espiro) soffermatevi nella posizione accogliendo le sensazioni che emergono e inseritevi in un ulteriore movimento progressivamente...



Upavistakonasana
Posizione ad angolo seduta
(Upavista= seduto, Konasana=angolo)

1. Prendete un supporto che vi sostenga (cuscino o coperta ripiegata) , scalzate con le mani gli ischi (le ossa su cui ci sediamo) per farli aderire meglio sul supporto, adagiate le mani dietro alla colonna, sul cuscino con le dita rivolte verso l'esterno, tenete i gomiti rilassati
 - Divaricate le gambe
 - gli avampiedi sono rivolti leggermente verso il viso
 - l'esercizio consiste in un onda di movimento che attraversa la colonna dal coccige alla nuca
 - utilizzate respirazione la [respirazione addominale](#)



Inspirate: ruotate il pube verso il suolo, inarcate la colonna vertebra su vertebra dal coccige alla nuca fino a coinvolgere per ultima la testa che leggermente indietreggia come se guardando verso l'alto, lasciate che le gambe si pieghino leggermente.

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. 12

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

	<p>Espirate: ruotate il pube verso il viso e arrotondate la colonna sempre coinvolgendo ogni vertebra dal coccige alla nuca, per ultima coinvolgete la testa e lasciate che le gambe si distendano naturalmente</p>
 <p>1 Baddhakonasana - La posizione del calzolaio Supporto sotto i glutei (Baddha=contenuto, trattenuto)</p>	<p>2. Come per l'asana precedente utilizzate dei supporti sotto i glutei</p> <p>Prendete la posizione piegando le gambe e portando le piante dei piedi a contatto avvicinate i piedi il più possibile al corpo (se le ginocchia non toccano il suolo utilizzate dei supporti anche sotto le ginocchia, la posizione deve essere comoda e confortevole</p> <ul style="list-style-type: none">• La posizione delle braccia (come punto 1)• Inspirate: (come punto 1)• Espirate: (come punto 1)
 <p>Shavasana</p>	<p>Shavasana</p> <ul style="list-style-type: none">• distendetevi con la colonna al suolo in Shavasana la porta che si apre sulle sensazioni che emergono
<p>a questo punto se sentite il richiamo di raccogliervi prendete la posizione seduta di meditazione come indicato nella scheda tecnica (vedi scheda n.1)</p>	

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...