

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: Seconda fase - la respirazione toracica

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 l'addome e il torace

La respirazione: addominale (bassa) e la respirazione toracica (media)

Dalla Posizione di *Vajrasana* ([vedi scheda tecnica n.6.1](#)) inclinatevi in avanti adagiando le mani davanti alle ginocchia con le dita aperte e orientate un poco verso un l'interno

- Cercate una buona stabilità della posizione.
- Mantenete una respirazione calma e regolare

La testa è quasi ferma, viene coinvolta leggermente dall'onda riflessa del movimento



Inspirando: iniziate con la respirazione addominale (vedi *la respirazione addominale*) e quando sentite che è il momento inserite la respirazione toracica.

Sentite la delicata espansione toracica, allentate, lasciate fare. Quando siete circa a metà dell'espansione della gabbia toracica ruotate la parte interna dei gomiti verso l'alto, questo movimento è coordinato con il respiro e terminerà **al culmine dell'inspirazione**.

Noterete come inserendo questo movimento leggermente la punta delle scapole ruotino verso il centro dei glutei accennando in questo modo una leggera apertura della parte alta del tronco

Espirando: iniziate raccogliendo dal bacino l'addome, come indicato nella scheda *la respirazione addominale#1*, proseguendo la chiusura in direzione della gabbia toracica coinvolgendo dapprima la zona bassa delle coste e gradualmente chiudendosi completamente, circa a metà della chiusura iniziate a riportare la parte interna dei gomiti una di fronte all'altra. Il movimento termina alla fine dell'espira

Prima di riprendere un altro ciclo di respirazione restate in ascolto degli effetti sul respiro, il corpo e la mente.

Restate fermi per più respiri.

Ripetete più volte portando l'attenzione

- su l'intero movimento della gabbia coordinato con l'inspirazione nell'espansione e l'espira, nella chiusura.
- Sul movimento dei gomiti
- Sul movimento delle clavicole

non si può avere una respirazione di qualità attraverso un'azione esclusivamente volontaria... in una relazione con il flusso dell'aria noi scopriamo un mondo inesplorato [...]

Gerard Blütz

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/>