

YOGA E MEDITAZIONE

Scheda tecnica n. 13.1

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

Le asana dello Yoga per la Meditazione - scheda tecnica n. 13.1 – imparare ad allentare la tensione e sensibilizzando la mente per ripulirla dalle tensioni inutili

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!

Tutti abbiamo bisogno di un buon sonno, di un sonno rigeneratore ...si tratta di una parte molto importante della nostra vita per potersi sentire in forma e pieni d'energia durante il giorno... Il fatto è che a volte il sonno è disturbato e le cause possono essere diverse:

- rumori
- dolori
- preoccupazioni
- iperattività
- stress ecc...

Quando praticate ricordate sempre che i tempi delle Asana non possono mai essere *predefiniti* perché sono legati ai nostri bisogni, che variano a seconda degli accadimenti che hanno accompagnato la nostra giornata...quindi anche se l'Asana è ripetuta l'esperienza che noi ne facciamo sarà nuova e avrà tempi diversi... la pratica dell'ascolto di *momento in momento*...

In questo primo articolo, propongo un rilassamento per riequilibrare il corpo, il respiro, la mente...

1. Il corpo

Distendetevi in shavasana con il corpo allineato e adagiato confortevolmente...mantenete nella stanza una luce fioca... la prima volta che praticate tenete gli occhi aperti...poi gradualmente chiudeteli...lasciate che avvenga naturalmente...non imponetelo...

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. 13.1

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

Tenete i piedi leggermente distanziati, le braccia sono adagiate sul letto, leggermente scostate dal corpo e con i palmi rivolti verso il soffitto, trovata *una posizione comoda*, abbandonate ogni idea di movimento ed accogliete la gradevolezza che produce l'immobilità... in questa fase lasciate il respiro libero...

Ora iniziate con attenzione a rivisitare alcune zone del corpo...iniziando a rilassare i piedi, le caviglie proseguendo risalendo lungo le gambe, il bacino, il torace le spalle, le braccia, mani, polsi, collo, nuca, gola, lingua, aprite leggermente la bocca e poi richiudetela socchiudendo leggermente le labbra mantenendo le mandibole allentate...rilassate la pelle dell'intero viso...

Dopo un primo ciclo ad occhi aperti prima di porre attenzione al respiro chiudete gli occhi e ripete...solo quando arrivate al termine del secondo ciclo proseguite ponendo attenzione al respiro...

2. Il respiro

ponete attenzione al respiro e non fate nulla se non semplicemente osservare il vostro respiro nelle sue fasi di *inspiro/espriro*. Non cercate di cambiare qualcosa, osservatene semplicemente il movimento naturale...siate come spettatori del respiro...lasciandolo arrivare gradualmente fino in fondo al bacino...osservatelo a livello del ventre, del diaframma, del torace, della gola e del naso... durante questo percorso respirate profondamente ponendo particolare attenzione *all'esprirazione* che gradualmente diventerà lenta e profonda...mentre lascerete emergere naturalmente l'inspiro...senza forzarlo...

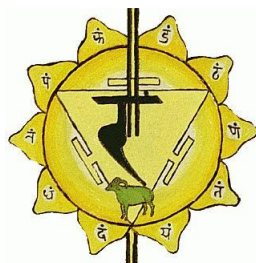
3. la mente

- portate l'attenzione *sui piedi*, sentite il calore della pianta dei piedi, restate con l'attenzione a questo livello per il tempo in cui *sentite* che il *corpo gradisce*...
- ora l'attenzione si sposta *sulle mani*, sentite il calore dei palmi delle mani e restate... (come nella tappa precedente)
- proseguite spostando l'attenzione *sul ventre*, sentitene la morbidezza, la sua elasticità naturale e il calore piacevole dell'addome... e restate... (come nella tappa precedente)
- infine portate l'attenzione *sulla gola*, sentite il delicato passaggio dell'aria calda dell'espriro ed anche qui soffermatevi... (come nella tappa precedente)

A questo punto se sentite il richiamo di raccogliervi prendete la posizione seduta di meditazione come indicato nella scheda tecnica ([vedi scheda n.1](#))

Al termine del momento di meditazione lo stato della vostra mente sarà cambiato ed anche avrete la possibilità di entrare nel sonno con una mente non disturbata dalle tensioni accumulate nella giornata.

Perché il rilassamento delle mani, dei piedi e del ventre? -



ogni rilassamento....

Le mani ed i piedi sono estremità pienamente innervate e il rilassamento passa attraverso un miglioramento della circolazione ed il riscaldamento delle zone rilassate...

Il ventre è la zona di [Manipura Chakra](#), del plesso solare, sede della nostra energia vitale, ma purtroppo anche delle nostre tensioni che ci impediscono di utilizzare tutto il nostro potenziale... Il suo rilassamento è il punto chiave di

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...