

# YOGA E MEDITAZIONE

Scheda tecnica n.7.3

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

**Le asana dello Yoga per la Meditazione - scheda tecnica n.7.3 1 volete praticare lo yoga e la meditazione ma avete problemi di sciatica...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

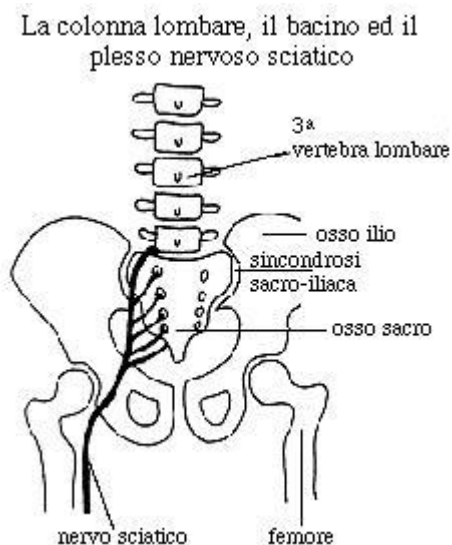
- Entrate in asana con progressività.
- Soffermatevi quando l'immobilità diventa sospensione in asana..
- assaporate il cambiamento dei rapporti con la gravità

## 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!



Per poter fare *Yoga e praticare la Meditazione* avendo problemi di sciatica occorre conoscere molto bene i segnali che provengono dal corpo. Solo in questo modo sarà possibile saper gestire la pratica utilizzandone tutti gli accorgimenti e i supporti proposti e necessari che questa particolare situazione richiede...senza un *attento ascolto* delle indicazioni provenienti dal corpo non sarà possibile contribuire ad un miglioramento...

Partendo da questa precisazione quindi come prima cosa è bene sapere di cosa sia la sciatica in modo da capire quali siano le posizioni che possono aiutarci e quali da evitare!

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...

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

# YOGA E MEDITAZIONE

Scheda tecnica n.7.3

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

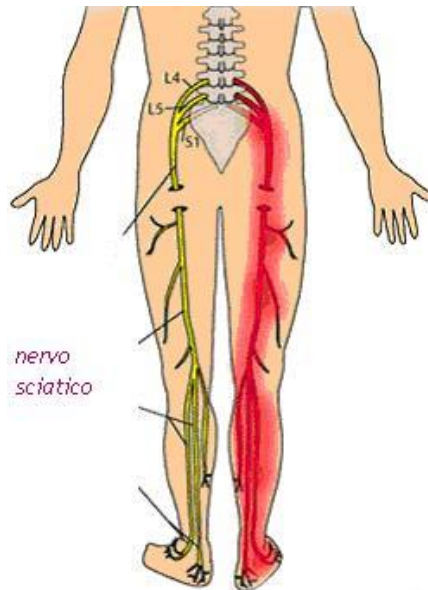
## La sciatica

è causata dall'irritazione del nervo sciatico, e genera un dolore intenso (sciatalgia) alla gamba interessata. Questo dolore scende classicamente lungo la faccia esterna della gamba irradiandosi lungo:

- La natica
- La gamba
- Il piede

Un attacco di sciatica richiede un riposo completo.

## Sapere in un poco di 'più sul nervo sciatico



Il nervo sciatico è il più grande e più lungo dei nervi di tutto il corpo, ed è il nervo principale della zona lombare inferiore dove garantisce principalmente la motilità e la sensibilità, è costituito dalla unione di 2 terminazioni nervose che escono dal midollo spinale e che attraversano la colonna vertebrale:

- tra la quarta e la quinta vertebra lombare
- tra la quinta vertebra lombare e la prima vertebra sacrale

Dopo l'unione di queste due terminazioni nervose è raggiunto da altre terminazioni che vengono così a formare il plesso sacrale. Il nervo così costituito scende lungo la parte posteriore della coscia dividendosi dietro il ginocchio (cavità poplite) in 2 ramificazioni che sono:

- Il nervo sciatico poplite interno che scende alla parte posteriore della gamba
- Il nervo sciatico poplite esterno che scende sul lato del polpaccio.

## Sciatica e Yoga: precauzioni durante la pratica

Praticare yoga con una sciatica, richiede molta attenzione:

- rallentando ed approfondendo la respirazione
- concentrandosi e rilassandosi in un ascolto profondo del corpo nelle sue varie parti
- praticando una preparazione graduale ed adeguata alla situazione
- precedere sistematicamente le posizioni da un'attenta autosservazione

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...

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

# YOGA E MEDITAZIONE

## Scheda tecnica n.7.3

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

- mantenendo le posture più brevemente del solito ·
- Proteggendo la colonna contraendo leggermente la muscolatura addominale, dorsale ed i glutei, in particolare per le posizioni verticali e le estensioni dorsali
- Le flessioni anteriori sono delicate: non arrotondate la parte posteriore!
- Equilibrando le forze dell'insieme della muscolatura:
  - anteriore/posteriore
  - parte sinistra/parte destra
  - addominali
  - muscolatura profonda
- Il lavoro di rafforzamento avviene attraverso un ritmo lento e comporta posizioni tenute staticamente (che non significa rigide, ma rispettose della pulsione della staticità)
- Il lavoro di distensione si effettua delicatamente, gradualmente e utilizzando pause intermedie. (vedere ulteriori dettagli sulle precauzioni: [scheda tecnica 7.1](#) e [scheda tecnica 7.2](#))

### **Posture (Asana) da prendere con precauzione ed i dovuti accorgimenti, in caso di **sciatica lieve**:**

Posture: sedute, gambe tese e più ancora, quando sono in flessione in avanti, come *Pascimottanasana* (distensione verso l'Ovest o pinza) rischiano di aumentare il dolore:

- in quanto contribuiscono ad aumentare la compressione del nervo sciatico. Ciò è particolarmente vero in caso di rigidità dei muscoli della parte posteriore delle gambe e della zona lombare, perché per prendere la posizione, si ha la tendenza ad arrotondare la colonna e questo causerà l'irritazione del nervo sciatico

Così come spiegato sopra, la sciatica è molto spesso legata alla compressione di una terminazione del nervo spinale lombare. È per questo che è necessario per alleviare il dolore, creare dello spazio tra le vertebre, distendendo e allungando la colonna in questo modo i dischi intervertebrali sono meno compressi ed i fori di congiunzione (dove escono i nervi, tra le vertebre) si allargano lasciando più spazio ai nervi sciatici compressi.

### **Da evitare in caso di **sciatica acuta**:**

- flessioni in piedi in avanti (*Uttanâsana*)
- torsioni intense, poiché portano i dischi intervertebrali in pressione (riducono lo spazio dei fori di congiunzione dove passano i nervi sciatici).
- Le posture sulle spalle (*Sarvangâsana*)
- La postura sulla testa (*Sirsâsana*) è sconsigliata, in particolare nei principianti.
- L'aratro (*Halâsana*)

Ogni volta al termine delle pratiche di asana se sentite il richiamo prendete la posizione seduta di Meditazione ulteriori indicazione [\(vedi scheda n.1 \)](#)

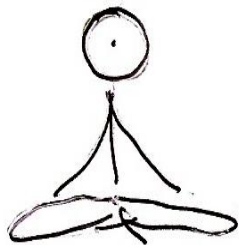
queste schede non costituiscono un'alternativa alla frequentazione di un corso settimanale e alla guida di un maestro qualificato, perché è solo un maestro che ti può trasmettere il respiro dello yoga e il ritmo della sequenza...

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

# YOGA E MEDITAZIONE

Scheda tecnica n.7.3

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



- nella posizione seduta mantenete gli occhi chiusi e la respirazione addominale
- sentite l'immobilità della struttura, il corpo nel suo insieme stabile e immobile
- quando il respiro rallenta e così anche i pensieri a quel punto, quando la mente è diventata silenziosa, è possibile iniziare la ricerca di ciò che veramente si sente giusto per sé

*nel silenzio dell'ultima grande asana restate come sguardo  
come coscienza che sta guardando  
e cercate la vostra domanda  
c'è un bisogno di verità nella mia vita?  
Di quale verità si tratta?  
Cosa cerco?  
Cosa mi dispiacerebbe di non comprendere  
Sono nella vita a fare cosa?*

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...

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