

# 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: Terza fase - la respirazione clavicolare

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

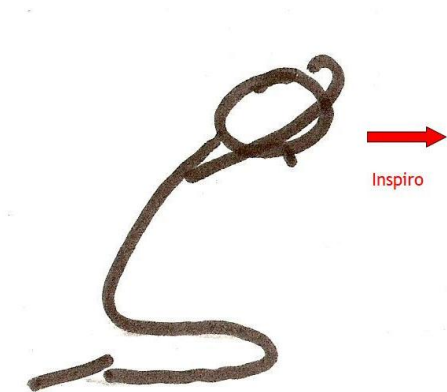
- Entrate in relazione con il respiro con progressività.
- assaporate i cambiamenti
- Sono coinvolti l'addome e il torace

## La respirazione: addominale (bassa), la respirazione toracica (media) e La respirazione clavicolare (alta)

Portatevi nella posizione seduti sui talloni ma tenete le ginocchia strette. Piegate le braccia all'altezza dello stomaco e con le mani agganciate i gomiti...

**Inspirando:** Iniziate dalla respirazione addominale e toracica e mantenendo i gomiti così agganciati sollevate le braccia fin sopra la testa portandoli paralleli alle orecchie.

**Espirando:** inclinatevi leggermente in avanti restate fermi per più respiri in posizione



**1 - Inspirando:** allungate gli avambracci delicatamente in avanti avendo cura di mantenerli sempre allineati con le orecchie, non arrivate subito al vostro limite...sentite il movimento di chiusura della zona alta delle clavicole

**2 - Espirando:** allentate la posizione e notate come la zona una delicata apertura delle zona delle clavicole

Restate in ascolto delle sensazioni che si sono prodotte nella parte alta del dorso, della nuca, e delle spalle

Se vi è possibile ogni volta intensificate leggermente l'allungamento

Mantenete un respiro calmo e regolare.

I respiri saranno un po' meno lunghi e meno ampi rispetto alla respirazione addominale e toracica...ma questo è normale!

*[...] dobbiamo "funzionare" al ritmo della respirazione, seguire il suo ritmo naturale, e non il contrario [...] - Gerard Blitz*

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/>