

YOGA E MEDITAZIONE

Scheda tecnica n. 13.2

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

Le asana dello Yoga per la Meditazione - scheda tecnica n. 13.2 – Sensibilizzare 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, notando i cambiamenti dei ritmi del corpo e della profondità del respiro

- Entrate in asana con progressività.
- Soffermatevi quando l'immobilità diventa sospensione..
- 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!



Distendetevi e piegate le gambe mantenendole in una posizione comoda, inizialmente non chiudete gli occhi lasciate che questo accada naturalmente.

Adagiate una mano sullo sterno e l'altra sull'addome (appena sotto l'ombelico)...

Il ruolo delle mani serve per controllare se realmente state coinvolgendo le singole parti interessate dal respiro...

L'attenzione è sulla relazione tra respiro e consapevolezza delle zone del corpo coinvolte

durante un espiro profondo, silenzioso e lento... (tendete gradualmente ad allungare l'espiazione...):

1. ritraete l'addome verso la parete della colonna svuotandolo completamente... mantenendo ferma la gabbia toracica, e le clavicole, si muove solo l'addome (sentite l'ombelico abbassarsi leggermente verso le viscere)...verificate attraverso la posizione delle mani se realmente si muove solo la zona interessata...
2. proseguite chiudendo delicatamente la gabbia toracica... (a questo punto l'addome è svuotato e le coste si chiudono) verificate attraverso la posizione delle mani se realmente si muove solo la zona interessata...

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. 13.2

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

3. al termine sempre dello stesso *espiro* lasciate che le clavicole si chiudano leggermente avvertirete una piccola contrazione all'altezza delle spalle, vi troverete con: addome svuotato, gabbia chiusa e clavicole chiuse... verificate attraverso la posizione delle mani se realmente si muove solo la zona interessata...

durante l'inspiro che seguirà (lasciate che emerga un respiro naturale non forzato):

1. permettete al torace di espandersi completamente... verificate attraverso la posizione delle mani se realmente si muove solo la zona interessata...
2. sentite come le clavicole si aprono allentando in questo modo la tensione sulle spalle... verificate attraverso la posizione delle mani se realmente si muove solo la zona interessata...
3. infine lasciate che l'addome si sollevi leggermente (l'ombelico si solleva un poco verso l'alto)... verificate attraverso la posizione delle mani se realmente si muove solo la zona interessata...

Shavasana la porta che si apre sulle sensazioni che emergono



diretta verso l'interno...

Ora osservatevi, senza preoccuparvi se da un momento all'altro potreste cadere nel sonno... abbandonatevi alla sensazione di leggerezza che è venuta a crearsi e ... come la mente si sia calmata e stabilizzata a seguito dello scambio dell'attenzione diretta verso l'esterno con quella

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 avrete la possibilità di entrare nel sonno con una mente sensibilizzata e non disturbata dalle tensioni accumulate nella giornata.

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/>