

YOGA E MEDITAZIONE

Scheda tecnica n. 13.3

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

Le asana dello Yoga per la Meditazione - scheda tecnica n. 13.3 – 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. 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!

La pratica dello Yoga ci chiede di coinvolgere il corpo e la mente l'hatha-yoga ci prende a partire dal corpo partendo dall'esperienza del corpo e del respiro... ma perché questo avvenga è necessario passare attraverso la sensibilizzazione profonda di asana...



Fig.1

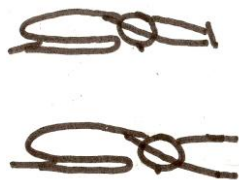


Fig 2

vajrasana

1. **Vajrasana** (per maggiori dettagli sulla postura vedi scheda tecnica [n.6.1](#)).

Mettetevi seduti sui talloni, incrociate le mani e ruotate i palmi verso l'esterno...utilizzate i supporti se vi occorrono di un'altezza utile a mantenere la schiena allungata verso l'alto ([utilizzo dei supporti](#))

Fate alcuni profondi respiri fermi in questa posizione...

2. **Inspirate** sollevate le braccia verso l'alto in verticale...fatelo progressivamente e non su di un unico respiro...ma su più respiri.



Quando siete arrivati con i palmi rivolti al soffitto restate fermi in posizione respirando liberamente alcune volte, lentamente e rilassate il corpo, non

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. 13.3

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




	<p>fate nulla e mantenete le spalle basse...</p> <p>Espirate e contemporaneamente flettetevi, sempre progressivamente, in avanti fino a toccare il suolo con le mani che sono sempre incrociate</p> <p>se è possibile adagiate la fronte, se risulta difficile mantenendo le mani incrociate apritele è più facile adagiarsi a terra...(fig.2)</p> <p>Inspirate/espirate tranquillamente in posizione per alcune fasi, mantenendo la colonna allineata...la fronte al suolo, il mento leggermente rientrato verso la gola... se la posizione è facile da tenere approfondite un po, NON ad ogni respiro, ma ogni qualche respiro</p> <ul style="list-style-type: none">• Inspirando allungando dolcemente le braccia in avanti• Espirando allentate restando nello spazio che si crea e attendete nell'ascolto <p>Ripetete per alcuni respiri</p>
 <p>Passaggio</p>	<p>Uscita</p> <p>allungatevi sul pavimento, ventre al suolo e allineate la colonna vertebrale allungando le braccia oltre la testa.</p> <p>Piedi uniti allineo la colonna vertebrale ruotando via via il bacino in direzione del pavimento, in modo da estendere (allineare) il tratto lombare della colonna vertebrale,</p> <p>mantenete la posizione nel più grande rilassamento possibile.</p>
 <p>Bhujangasana</p>	<p>Bhujangasana dinamico</p> <p>arretrate con le mani fino alle spalle lasciando i gomiti chiusi contro i fianchi e sollevati</p> <p>1 espirando allineate la regione lombare ruotando il pube verso il viso, le spalle si aprono leggermente</p> <p>2 inspirando sollevate la fronte e le spalle dal suolo, senza arrivare ad inarcare la zona lombare che resta ben distesa</p> <p>3 espirando scendete di nuovo con la fronte a terra 4 inspirando rilassate</p> <p>Ripetete varie volte e ad ogni ciclo mi appoggiatevi sempre di meno sulle mani</p>

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. 13.3

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

 <p>Rilassamento asimmetrico</p>	<p>Rilassamento asimmetrico</p> <p>portatevi nel riposo asimmetrico piegate una gamba, un braccio e ruotate la testa dallo stesso lato. Mentre assaporate le sensazioni emergenti, attendete che si ricrei quella condizione estremamente ripulita da ogni traccia di affaticamento.</p>
 <p>6-7 Apanasana-shavasana</p>	<p>Apanasana-Shavasana</p> <p>ruotate sul dorso e raccogliete le gambe una alla volta al torace in apanasana adagiate le mani sulle ginocchia e...restate fermi in posizione...per qualche respiro...</p> <p>successivamente distendete le gambe una alla volta. L'intero percorso si conclude in shavasana il grande abbandono alla gravità e, dove vengono assorbiti e assimilati gli effetti benefici delle asana praticate.</p>
	<p>a questo punto se sentite il richiamo di raccogliervi prendete la posizione seduta di meditazione come indicato nella scheda tecnica (vedi scheda n.1)</p>

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/>