

YOGA E MEDITAZIONE

Scheda tecnica n. 14.1

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

Le asana dello Yoga per la Meditazione - scheda tecnica n. 14.1 Allungamento degli ischi tibiali e flessibilità delle anche. Varianti alle asana classiche

E' possibile preparare il corpo attraverso le âsana per 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 che lo yoga e la meditazione 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 successivamente alla pratica delle asana, nonostante le nostre difficoltà fisiche

Queste posizioni non costituiscono una sequenza, sono esempi che è possibile utilizzare per mobilizzare il corpo e riuscire per eseguire con più facilità le asana proposte nelle sequenze di pratica. Inoltre durante la preparazione del corpo abbiamo l'opportunità di imparare a conoscere quali siano le difficoltà e di conseguenza come predisporre i supporti.

Ulteriori indicazioni per l'uso dei supporti nella scheda tecnica [utilizzo dei supporti](#))


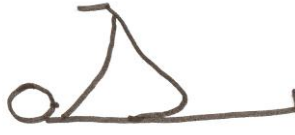

Le posture eseguite troppo intensamente non sono la porta dell'ascolto del corpo anzi possono far aumentare i nostri dolori fisici.

Iniziate ad occhi aperti memorizzando i movimenti, poi ripeteteli nuovamente dal primo all'ultimo con gli occhi chiusi, ascoltando le sensazioni che emergono ...





*Uno Yoga che fa male, è uno Yoga fatto male.
Gerard Blitz*

Buona pratica!

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...

| | |
|--|---|
|  <p>destra/sinistra</p> | <p>1 Sollevare prima una gamba e poi l'altra</p> <p>Contrarre gli addominali per conservare il coccige al suolo. Distendere la nuca rientrando un poco il mento verso la gola.</p> <p>Inspirare: sollevate una gamba mantenendola distesa e perpendicolare al suolo, pianta del piede a martello, rivolta al soffitto.</p> <p>Espirare: riportarla mantenendola distesa delicatamente al suolo.</p> <p>riprendete il lavoro dall'altra parte</p> <p>quando si riprende sul secondo lato è importante ricordare che ogni parte ha tempi che possono variare questo perchè ogni lato ha la propria asimmetria imparate a riconoscere il giusto tempo di ogni lato</p> |
|  <p>destra/sinistra</p> | <p>2 sollevate la gamba come al punto 1</p> <p>Conservatela tesa, secondo le vostre possibilità, afferratela con entrambe le mani dove vi è possibile, al polpaccio, dietro, al ginocchio, alla caviglia.</p> <p>Mantenete</p> <ul style="list-style-type: none">- il coccige aderente al suolo- l'anca opposta al suolo- il pube leggermente ruotato verso il viso <p>Espirando cercate di avvicinare gradualmente a tappe, la gamba in direzione del viso.</p> <p>Uscita inspirando riportate la gamba perpendicolare e al suolo distesa</p> <p>prima di ripetere dall'altra parte restate in ascolto degli effetti in shavasana (come punto 1)</p> |
|  <p>destra/sinistra</p> | <p>3 iniziare come punto 1 e proseguire come al punto 2</p> <p>Mantenendo l'agganciamento delle mani</p> <ul style="list-style-type: none">▪ espirando sollevate la testa avvicinandola il più possibile al ginocchio▪ inspirando ritornate con la testa al suolo <p>fate qualche respiro molto profondo e ripetete</p> <p>Uscita</p> <p>riportate la gamba al suolo distesa e ripete dall'altra parte dopo essere stati in ascolto degli effetti in shavasana (come punto 1)</p> <p>Attenzione:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ non contrarre la nuca e le spalle▪ non sollevare il bacino, tenetelo fisso al pavimento |

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...

| | |
|--|---|
|   <p>destra/sinistra</p> | <p>4 gambe raccolte al torace (alternate)</p> <p>Eseguite su di una gamba per volta</p> <p>Piegate una gamba portandola al torace, leggermente scostatela verso il fianco.</p> <p>Eseguite per qualche ciclo su ogni lato, lentamente. Il bacino deve restare perfettamente aderente al suolo, senza sollevarsi</p> |
|  <p>destra/sinistra</p> | <p>5 stiramento intenso delle anche</p> <p>Principianti (gambe alternate):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ proseguendo da 4: riportate la coscia sul torace, mantenendo la gamba dal ginocchio al tallone in verticale, portate il piede a martello. Con l'aiuto delle mani spostate la coscia lateralmente verso il fianco e con entrambe le mani afferrate dall'interno e dall'esterno il piede <ol style="list-style-type: none"> 1. espirando spingete sul piede per portare il più possibile il ginocchio verso il suolo. Tenete la posizione statica sia in inspiro che in espiro. 2. Per uscire inspirate allentate e portate dapprima il piede a terra vicino ai glutei e poi distendete la gamba. <p>fra le due parti restate in shavasana (<i>come punto 1</i>)</p> |
|  <p>entrambe le gambe</p> | <p>6 con entrambe le gambe</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ dopo aver eseguito la postura 4, da entrambi i lati piegate le gambe con i piedi a terra vicino ai glutei ▪ raccoglietele al torace (una alla volta, non sollevate insieme le gambe) entrambe le gambe e spostatele lateralmente ▪ e portatele in verticale (vedi modalità principianti), portate entrambe le mani dall'interno sull'incavo dei piedi <ul style="list-style-type: none"> ▪ Insp. allentate verso l'alto ▪ Esp. esercitate una spinta <i>delicata</i> verso il basso <p>Uscita</p> <p>dopo qualche ciclo riportate delicatamente i piedi adagiati al suolo, vicino ai glutei e successivamente distendete le gambe</p> |