

# YOGA E MEDITAZIONE

Scheda tecnica n. 14.2

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

## Le asana dello Yoga per la Meditazione - scheda tecnica n. 14.2 - Rafforzare la regione addominale

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 ...

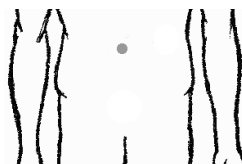
*Uno Yoga che fa male, è uno Yoga fatto male.  
Gerard Blitz*

Buona pratica!

**La regione addominale** è quella relativa al plesso solare. Nella fisiologia sottile, la regione stimolata è chiamata [Manipura Chakra](#), (il luogo dell'energia).



Manipura Chakra



localizzazione fisica

### Rinforzare

Il lavoro muscolare per rinforzare non richiede ai muscoli di accorciarsi per lavorare, anche se si lavora in contrazione. Questo tipo di rafforzamento lavora

- sui muscoli in profondità
- e deve essere seguito da un profondo rilassamento.

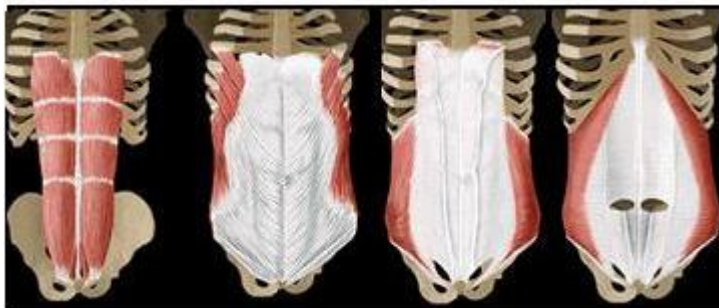
queste schede non costituiscono un'alternativa alla frequentazione di un corso settimanale e alla guida di un maestro qualificato, perché è solo un maestro che ti può trasmettere il respiro dello yoga e il ritmo della sequenza...

# YOGA E MEDITAZIONE

Scheda tecnica n. 14.2

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

I muscoli addominali sono orientati in sensi molto diversi gli uni dagli altri, questo spiega la necessità di variare gli esercizi per farli lavorare nell'insieme.



1                      2                      3                      4  
il muscolo            obliqui            obliqui            muscoli  
retto                    esterni            interni            trasversali  
                                 grandi            piccoli

**Tavola anatomica**  
**I diversi orientamenti degli addominali dai più superficiali ai più profondi**

(Fonte immagine: [DVD APPAREIL LOMOTEUR](#))

**Questa scheda propone un approccio globale al lavoro addominale:**

- contrazioni
- distensioni muscolari;
- lavoro in tonicità, senza accorciamento del muscolo;
- lavoro respiratorio (i muscoli addominali sono i muscoli dell'espiazione profonda). Il loro impiego sull'*espiro* porta energia e rilassamento.

**E' importante :**

- non accorciare la zona tra il pube e la gabbia toracica: attenzione al lavoro dei grandi muscoli obliqui esterni (*immagine muscoli n.1*)
- lavorare con gli obliqui interni, grandi (*immagine muscoli vedi n.2*) e piccoli (*immagine muscoli vedi n.3*)
- rafforzare i muscoli trasversali (*immagine muscoli n.4*)

**Rafforzamento addominale**

**Chaturanga Dandasana – (Il bastone sostenuto dalle quattro basi di appoggio)**

è una postura di difficile accesso, in questa asana il tronco e le gambe lavorano in isometria.







**Alternative per un rafforzamento**

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. 14.2

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

 <p>(1)</p>	<p><b>Varianti con lavoro del tronco e delle gambe</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>portatevi in ginocchio e inclinatevi in avanti adagiando le mani al suolo, braccia distese e gomiti rilassati (non piegati)</li><li>flettete le gambe e incrociate i piedi, distribuite il peso in maniera uniforme sulle mani e le ginocchia</li><li>ruotate il pube verso il viso per allineare la zona lombare, la testa è in asse con la colonna, il mento leggermente rientrato verso la gola</li><li>restate per alcuni respiri espirando ed inspirando profondamente e verificando continuamente la correttezza della postura</li><li>proseguite solo se riuscite a mantenere la postura corretta, inizialmente ci si può fermare a questo punto e solo con il tempo proseguire intensificando...non abbiate fretta...</li></ul>
 <p>(2)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>se vi è possibile mantenere la posizione con il corretto orientamento del pube come spiegato precedentemente <b>(parte 1)</b> scendete sui gomiti...e restate fino a quando la fatica non diventa eccessiva</li></ul>
 <p>(3)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Intensificate adagiando le mani...verificate sempre la corretta distribuzione del peso sulla base di appoggio</li></ul>
<p><b>Il lavoro troppo intenso</b> dei grandi muscoli lineari (immagine dei muscoli 1) è un grave errore. I grandi muscoli lineari si gonfiano accorciandosi e ciò produce il raccorciamento della parte anteriore del corpo, per evitare questo fate sempre attenzione ai muscoli degli addominali durante il lavoro nelle asana.</p>	
 <p><i>Nabhi Chakrasana</i></p>	<p><b>La posizione dell'ombelico (Nabhi Chakrasana)</b></p> <p>Distesi sulla colonna, mento leggermente rientrato verso il collo, piegate le gambe come nel disegno, piedi e ginocchia uniti. Le braccia sono adagate al suolo, rilassate così come le spalle. I palmi delle mani sono verso il soffitto, coccige e lombari restano sempre aderenti al suolo per tutta la durata della posizione.</p> <p>1 - <b>Inspirate</b> e al successivo <b>espiro</b> ruotate il pube verso il viso aderendo con le lombari al suolo, abbiate cura di mantenere il mento rientrato verso la gola</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...


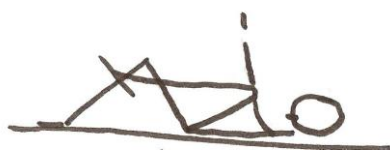
# YOGA E MEDITAZIONE

Scheda tecnica n. 14.2

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

	<p>2 – <b>lasciate il respiro libero</b> e sollevate la testa, le spalle, il tronco ed i piedi. Idealmente, le ginocchia sono all'altezza degli occhi. Immaginate di portare lo sguardo in direzione dell'ombelico.</p> <p>3 – <b>Inspirando</b> ritornate al suolo, fate qualche ciclo di respirazione profonda e poi ripetete...</p> <p>dopo qualche ciclo dinamico, se riuscite tenete per qualche respiro in statica...</p>
--	---

**Esempio di 3 esercizi da eseguire consecutivamente:**


 <p>1</p>	<p><b>Primo</b> <b>Sollevare la testa</b> Partenza: gambe piegate, piedi aderenti al suolo, le mani sovrapposte alla nuca, mento rientrato, pube ruota verso il viso aderendo con le lombari al suolo.</p> <p><b>Espirare:</b> Sollevate la testa ed un poco le spalle, tenere la posizione, ora abbandonate completamente la testa sulle mani, sentitene il peso, il collo non deve fare alcun sforzo per tenere la testa sollevata. Gomiti uniti davanti al viso.</p> <p><b>Regolarizzate</b> il respiro e lasciatelo libero</p> <p><b>NON</b> tenete la testa sollevata con l'aiuto delle mani perché in questo modo l'addome si solleva.</p> <p><b>Mantenete</b> questa posizione statica per il tempo che vi conviene.</p> <p><b>Uscita</b></p> <p><b>Inspirate</b> e sempre lasciando la testa abbandonata sulle mani accompagnate testa e spalle al suolo</p> <p>Ripetete alcune volte restando ogni volta un poco di più...</p> <p>In questo modo si rafforzano i muscoli trasversali (<b>immagine muscoli n.4</b>)</p>
 <p>2</p>	<p><b>Secondo</b> <b>Opposizione braccio gambe dallo stesso lato</b></p> <p><b>Entrata:</b> gambe piegate, e piedi al suolo.</p> <p><b>Espirando</b> raccogliete una gamba al torace, senza contrarre cioè senza sentire i muscoli del ventre sollevarsi (muscoli immagine n.4) e senza sollevare il bacino.</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. 14.2

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

	<p>Il braccio dello stesso lato della gamba piegata scivola lateralmente all'interno del ginocchio.</p> <p>L'esercizio consiste nello spingere il ginocchio con il braccio e resistere, senza cadere con il ginocchio verso l'esterno, non ci deve essere alcun movimento d'apertura.</p> <p>La colonna e la nuca restano aderenti al suolo</p> <p>Sentirete la contrazione dei muscoli trasversali degli obliqui dell'addome. State lavorando sugli adduttori (muscoli interni della coscia e delle sottoascelle).</p> <p>Mantenete questa posizione il tempo che vi conviene.</p> <p>Fate entrambi i lati, sempre facendo <b>una pausa di ascolto(Shavasana)</b> fra una parte e l'altra...</p>
 <p>3</p>	<p><b>Terzo</b> <b>Opposizione braccia e gambe incrociate</b></p> <p><b>Entrata: identica al 2°.</b> <b>Scivolare</b> con il braccio opposto al ginocchio piegato e all'esterno. <b>Premete</b> con il braccio in direzione del ginocchio e il ginocchio preme in direzione contraria</p> <p>Lasciate il respiro libero</p> <p>In questo modo al lavoro addominale si aggiunge lo sforzo dei muscoli esterni della coscia.</p> <p>Mantenere questa posizione il tempo che vi conviene.</p> <p>Fate entrambi i lati, sempre facendo <b>una pausa di ascolto</b> fra una parte e l'altra</p> <p><i>Il secondo ed il terzo esercizio, rafforzano i muscoli trasversali e gli obliqui (n°2, 3 e 4 sulla tavola anatomica)</i></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...