Le asana dello Yoga per la Meditazione - scheda tecnica n. 14.3 - Rafforzare la regione posteriore

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 della 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 alla pratica 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!

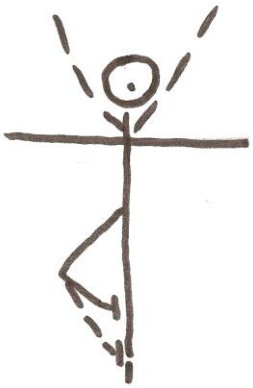
YOGA E MEDITAZIONE

Scheda tecnica n. 14.3

L'impostazione Yoga
perché la coscienza ricada in se stessa

Vrksasana- la postura dell'albero (versione semplificata)
Questa postura deve essere praticata con pazienza, la posizione dell'albero rafforza il corpo in profondità…

Entrata nella posizione:



- In piedi nella posizione in **Tadasana** (vedi Scheda Tecnica n.10 dedicata a questa posizione): i piedi distanti quanto il bacino o poco di più, le braccia distese lungo il corpo
- portare le mani ai fianchi
- ruotare leggermente il pube verso il viso in modo da mantenere in questo modo l'allineamento della zona lombare (questa rotazione è da mantenere per tutta l'esecuzione della postura)
- portare il peso sul piede sul quale vi dovete sostenere
- adagiare la pianta dell'altro piede o sulla caviglia o nella zona fra il ginocchio e il polpaccio e spostare gradualmente il ginocchio della gamba piegata verso il lato esterno (fate in modo che non cada in avanti verso la parte anteriore)
- ora respirate profondamente e lentamente e cercate l'equilibrio interno, solo quando avrete ritrovato la calma del respiro e l'equilibrio interno, proseguite …
- **SULL'INSPIRO:** portate gradualmente le braccia a croce, restate in posizione e solo dopo aver ritrovato la calma del respiro e l'equilibrio interno proseguite…
- **SULL'ESPIRO:** portate le mani giunte davanti allo sterno, la posizione può terminare a questo punto, restate in ascolto e respirate attraverso l'asana

se riuscite a mantenere una posizione non forzata allora proseguite

- **SULL'INSPIRO: d**istaccate le mani e allungate le braccia oltre il capo, tenete le braccia comodamente distanziate (come nella figura)
- tenete la posizione cercando l'equilibrio e l'allineamento, se perdete l'equilibrio e l'allineamento, non irrigiditevi, ma risistemate la posizione con calma
- rilassate il viso e allentate le mascelle
- imparate a riconoscere attraverso la percezione il giusto allineamento posturale per non aggiungere contrazioni su contrazioni e peggiorare la postura

Uscita:

adagiate il piede al suolo ed **ESPIRANDO** profondamente scendete lateralmente con le braccia lungo i fianchi. Restate per vari respiri in una pausa di ascolto in **Tadasana (**la posizione della montagna vedi Scheda Tecnica n.10 dedicata a questa posizione) e poi fate l'altro lato.

Supta vajrasana - adagiati sui gomiti

AdhoMukha Svanasana entrata con gomiti al suolo (vedi anche Scheda Tecnica n.3 dedicata a questa posizione)

Entrata: portatevi nella posizione di supta vajrasana adagiando i gomiti e gli avambracci al suolo: i gomiti dovranno restare sempre aderenti a terra, incrociate le dita e mantenete fermamente le palme delle mani a contatto

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...

	Ora, sollevate il bacino, e distendete più che potete le gambe sollevate i talloni dal suolo, i piedi sono distanti quanto il bacino, non muoveteli se non per gli adeguamenti necessari, manteneteli sollevati. **SULL'INSPIRO** avanzate con il bacino verso la testa e allineate gli avambracci in verticale. Rilassate e distanziate bene le spalle dalle orecchie. **SULL'ESPIRO** Piegate gradualmente gli avambracci fino a portare la fronte, il naso o il mento il più possibile vicino alle mani. Restate fino a quando la vostra forza lo permette. Continuate questo **movimento avanti e indietro** alcune volte intensificando gradualmente, eseguite dei respiri profondi per accompagnare lo sforzo.
 Supta vajrasana	**Quindi portatevi nella posizione di supta vajrasana con la fronte al suolo e le braccia lungo i fianchi,** abbandonatevi alla gravità, sentite l'espansione e la ritrazione della colonna
 Shavasana	successivamente distendetevi con la colonna al suolo in **Shavasana** e restate in ascolto di come gli spazi fra un respiro e l'altro si siano naturalmente ampliati …