

YOGA E MEDITAZIONE

Scheda tecnica n. 16.1

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

Le asana dello Yoga per la Meditazione - scheda tecnica n. 16.1 –

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 alla pratica nonostante le nostre difficoltà fisiche,

Buona pratica!



L'emicrania accompagna e inquina la vita di un gran numero di persone. Spesso si dissolve, anche se sembra sempre pronta a riemergere e prendere possesso della persona

I progressi della medicina e l'arrivo di nuovi trattamenti ([triptani](#)) ha permesso se si interviene precocemente di eliminarla, ma a quale prezzo?

Molti trattamenti di triptani alla settimana possono portare a effetti secondari...

Che cos'è l'emicrania?

Il mal di testa ordinario è descritto come:

- Cerchio alla testa
- Stress
- Tensione
- Rigidità dei muscoli del collo e della testa

L'emicrania è una cefalea (mal di testa) ma si distingue dal mal di testa ordinario dall'intensità del dolore e dal modo di come si manifesta:

- Concentrato
- Pulsante che corrisponde all'aumento di pressione a ogni battito cardiaco.
- Varia d'intensità da debole a invalidante

L'emicrania è fonte di sofferenza fisica e morale e costituisce un reale handicap personale, sociale e professionale. Chi soffre di emicrania ha la tendenza a organizzare la sua vita in funzione dell'eventuale crisi, e cerca di evitare ogni fattore che possa favorirne l'inizio, questo atteggiamento può diventare nel tempo un elemento invalidante. [\(per approfondire\)](#)

Le cause dell'emicrania

Le cause dell'emicrania sono ancora l'argomento di numerose discussioni esistono decine di possibili cause (la medicina cinese, inventaria 15 a 17 tipi di cefalee). L'emicrania sorge da qualche parte nel cervello: un'attivazione di un neurone inadeguata e inizia "una tempesta, cerebrale.

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. 16.1

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

La pratica

Lo yoga permette di gestire le specificità fisiche, mentali e psicologiche, agendo sui chakras e riequilibrandoli.

Ad esempio la vista, il fegato e le funzioni digestive corrispondono a di [Manipura Chakra](#), che è la sede del timore, delle emozioni trattenute e della trasformazione dell'energia in insoddisfazione. Stimolando questo centro si agisce sulla gestione delle proprie emozioni e quindi sul funzionamento dell'organo corrispondente e sulle conseguenti disfunzioni, quali l'emicrania. Alcune posizioni possono essere preferite da chi soffre di emicrania per i loro effetti benefici sulle zone del corpo, causa dell'insorgere dell'emicrania.

Le distensioni e compressioni causate dalle asana hanno effetti specifici sugli organi con un meccanismo simile a quello dell'agopuntura o dello shiatsu.

Poco a poco le tensioni liberano e con esse i dolori si sciolgono.

E' fondamentale riuscire a descrivere con esattezza il proprio dolore:

- Dove compare
- Quanto dura
- Di quale natura è
- Che cosa sembra alleviarlo
- Cosa lo favorisce

la rigidità e l'uso errato dei muscoli può essere fonte di emicrania, le asana praticate in ascolto ci portano a conoscere i ritmi del nostro corpo, alla consapevolezza del giusto atteggiamento nei confronti del corpo, imparando a riconoscere per tempo i segnali di un'insorgere di un'emicrania prima che si manifesti e quindi cercare di prevenire attraverso alcuni strumenti dello Yoga come :

- la disciplina del respiro in meditazione
- la disciplina del respiro nelle asana
- riuscire a dare il massimo nella pratica delle asana senza forzare i muscoli degli occhi
- non praticare con le lenti a contatto
- asana semplici per alleviare le tensioni muscolari
 - alla colonna
 - collo
 - testa

E' possibile che attraverso la pratica dello yoga i disordini neurovegetativi si riequilibrino portando un certo sollievo interno. La consapevolezza, l'azione sulla mente e sul corpo costituisce non solo la presa in carico della propria salute per attenuare alcuni dolori, ma anche una prevenzione per evitarne la comparsa...il rimedio miracoloso non esiste...

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...