

YOGA E MEDITAZIONE

Scheda tecnica n. 16.2

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

Le asana dello Yoga per la Meditazione - scheda tecnica n. 16.2 –

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, centrandonci.

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!

Non praticate tutte queste asana tutte assieme sceglietene una a secondo dell'intensità del dolore che sentite. Cercando di eseguirla in ascolto e mantenendola a lungo.

Al termine distendetevi in *shavasana*, adagiando la testa su di un piccolo spessore morbido

Respirate profondamente attraverso la [respirazione addominale](#)

Asana di prevenzione

Asana rovesciate

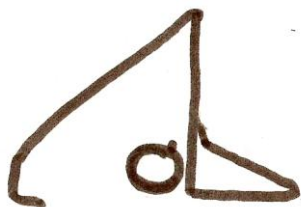
Le posture rovesciate (*sarvangasana* e *halasana*) occupano una parte importante nello yoga. Le posizioni rovesciate, sono posizioni che sul piano fisico, causano una distensione di tutta la regione posteriore del corpo liberando dalle tensioni dorsali, causano un massaggio addominale ed agiscono sui punti dell'agopuntura.

Personalmente **SCONSIGLIO** l'utilizzo di queste posture nel caso di emicrania già attiva, anche se si tratta di un malessere leggero, in quanto si tratta di un approccio alquanto violento, mentre sono posture favorevoli per la prevenzione.



Con **Sarvangasana** è facilitata la digestione e si ottiene un miglioramento di tutti gli organi in generale. Se si ha l'oculatezza di eseguirle solo quando il nostro corpo lo permette portano calma e distensione, ma se vengono eseguite quando il corpo non lo consente peggioreranno la nostra situazione... fate attenzione...restate in ascolto!

Sarvangasana (la postura della candela)

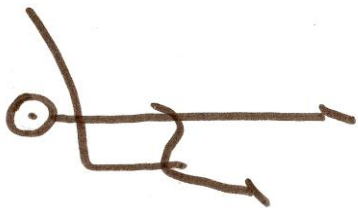


Halasana agisce su tutto il funzionamento del mentale.. Sul piano del corpo favorisce il ritorno venoso delle membra inferiori e degli organi dell'addome.. Il corpo è in appoggio sulle spalle e questo causa un massaggio di questa regione e dunque un rilassamento delle tensioni.

Halasana (l'aratro)

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...

Asana in torsione distesi sulla colonna



La postura di torsione sulla parte posteriore, permette di liberare le vertebre senza l'effetto della gravità attivando l'ossigenazione del corpo e la circolazione sanguigna. Causano un massaggio del fegato e dello stomaco e dunque facilitano le funzioni d'assimilazione e d'eliminazione (purificazione del corpo) Aumentano il calore del corpo. Contribuisce a stimolare l'energia del corpo e migliora la mobilità delle vertebre cervicali e lombari

Jathara Parivritti –(lo stomaco in torsione)

Esecuzione:

ENTRATA

- INSP piegate entrambe le gambe adagiando i piedi vicino ai glutei e portate le braccia a croce
- Familiarizzate con la posizione restando per più respiri
- ESP raccogliete le gambe al torace, ginocchia unite
- Familiarizzate con la posizione restando per più respiri
- Distendete la gamba DX sull'ESPIRO ruotate la gamba SX sul lato opposto cercando di portare il ginocchio al suolo (se non vi è possibile utilizzate un supporto e adagiatevi il ginocchio vedi scheda tecnica [utilizzo dei supporti](#))
- La mano DX che, si adagia sul ginocchio e lo fissa delicatamente al suolo (o sul supporto)
- il braccio e la spalla SX devono restare aderenti al suolo se si sollevano abbassare un poco il braccio in direzione del fianco

FASE STATICA

- lasciate agire la gravità
- restate in ascolto delle sensazioni che emergono dal corpo

USCITA

- ESPIRANDO dalla posizione in cui trovate distendere lentamente la gamba riportandovi delicatamente in shavasana

Asana in estensione sull'addome



Come per le posture rovesciate possono essere troppo intense prese nella loro condizione finale, pertanto consiglio di eseguirle solo nelle varianti di entrata nella postura. Viene favorita l'energia e il calore gastrico, la pressione sull'addome stimola gli organi della digestione ed ha un effetto benefico su tutte le ghiandole endocrine. Allevia i dolori dovuti alle contratture dei dischi vertebrali

Dhanurasana – preparazione ed entrata (l'arco)

ENTRATA:

Allineamento

- allungatevi sul pavimento, ventre al suolo e allineate la colonna vertebrale allungando le braccia oltre la testa.
- Piedi uniti

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. 16.2

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

- allineate la colonna vertebrale ruotando via via il bacino in direzione del pavimento, in modo da estendere (allineare) il tratto lombare della colonna vertebrale,
- mantenete la posizione nel più grande rilassamento possibile e restate con l'attenzione sulla sensazione di allineamento che percorre il corpo.

Dhanurasana

- dalla posizione distesi sul ventre, piegate le gambe, mantenendo il tronco aderente al suolo
- curate la zona lombare mantenendo le pieghe inguinali ben aderenti al pavimento
- quando tutte e due le gambe sono piegate e gli alluci leggermente a contatto, con le mani afferrare le caviglie o i piedi mantenendo il tronco aderente al suolo le ginocchia si divaricano a triangolo
- mantenete le cosce aderenti al pavimento,
- tenete la postura, riportando il respiro alla calma e regolarità

USCITA:

- allentate riportate le gambe al suolo e prendete il [rilassamento asimmetrico \(vedi scheda tecnica n.13.3\)](#)

Dolore leggero



Vrksasana (vedi scheda tecnica n.14.3) migliora l'equilibrio tra il corpo ed il mentale. L'albero è la rappresentazione della verticalità (simbolo della salita dell'energia spirituale) e del radicamento al suolo (interiorizzazione, fiducia in sé). La distensione della colonna vertebrale e la concentrazione sul respiro hanno un effetto benefico sulle vertebre cervicali ed i muscoli posturali. La posizione delle braccia sopra la testa favorisce l'apertura della gabbia toracica. Una respirazione lenta e profonda procura un reale rilassamento fisico e mentale.

Vrksasana (posizione dell'albero)



Sirsa cakrasana (rotazione della testa con colonna al suolo)

è una posizione molto semplice da effettuare permette di ammorbidire la regione cervicale e ridurre le tensioni della nuca. Libera l'energia stimola i nervi cranici. Effettuata molto regolarmente contribuisce rapidamente a ridurre l'emicrania legata ad un blocco del collo e delle spalle

ENTRATA

- portate l'attenzione sui muscoli del collo e in quella zona della testa che è a contatto con il suolo
- portate l'attenzione all'intero corpo a contatto con il suolo e sentite il contatto simmetrico con il suolo
- mantenete un respiro calmo e regolare
- respirate attraverso il naso

ESECUZIONE

- ESP. ruotate la testa verso la spalla senza che la guancia tocchi il suolo
- INSP. Riportate la testa al centro
- Sentite il leggero massaggio alla parte posteriore del cranio durante la rotazione della testa
- ripetete sull'altro lato più volte
- prendete la posizione statica

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

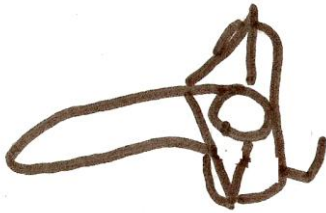
Scheda tecnica n. 16.2

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

STATICA

- Quando ruotate la testa da un lato mantenete la più respiri restando con un respiro calmo e regolare
- Quando sentite che la posizione diventa troppo intensa e disturberebbe l'equilibrio energetico del corpo uscite dalla posizione
- Eseguite dall'altro lato

Dolore mediamente intenso



Pascimottanasana Attiva *manipura chakra* e dunque agisce immediatamente sulle emozioni. Sul piano fisico oltre alla distensione della colonna vertebrale la posizione agisce sul meridiano del fegato e la vescica biliare (distensione della parte posteriore delle gambe). Esercita anche un massaggio dell'addome che favorisce il funzionamento di diversi organi.

Pascimottanasana (lo stiramento della parte posteriore del corpo) eseguito con supporto per la testa

ENTRATA

- distendete le gambe mantenendole leggermente allentate (la posizione non deve essere rigida)
- distanziate i piedi quanto il bacino
- Mantenete la colonna allineata e il mento leggermente ruotato verso la gola
- Ruotate il pube verso il suolo in questo modo la parte alta del bacino viene a contatto con le cosce e la colonna si flette leggermente in avanti
- adagiate le mani sulle gambe secondo le vostre possibilità ginocchia , caviglie
- se la posizione resta facile intensificate **espirando** e scendendo verso le caviglie e mantenendo:la colonna allineata, precisate l'allineamento della colonna mantenendo una sensazione delicata
- quando siete giunti al vostro limite piegate le braccia e adagiatele su di un cuscino, le mani sono sovrapposte
- adagiate la fronte sul dorso delle mani

USCITA

- compensate la posizione allentando,arrotondando la colonna e le gambe leggermente piegate
- distendetevi in shavasana la posizione del tempo dell'ascolto dei cambiamenti

Dolore intenso

Shavasana con un piccolo spessore (coperta arrotolata sotto la testa e sotto le cosce) per dare la possibilità ai muscoli possano rilassarsi



In *shavasana* ([vedi scheda n.27](#)) è possibile regolarizzare e di armonizzare le funzioni fisiologiche e psicologiche, attraverso,l'attenzione.e un respiro regolare e calmo.

Per numerose persone il rilassamento è ottenuto soltanto dopo un esercizio fisico intenso e violento: si tratta di un rilassamento con perdita d'energia. Al

contrario il rilassamento di shavasana procura aumento d'energia dovuto ad un riequilibrio del Prana e la **respirazione addominale**

Tutti i muscoli sono abbandonati alla gravità e la stanchezza è sostituita da un aumento d'energia. Questa attenzione sul corpo porta una modifica dello stato della mente, dei ritmi cardiaci e respiratori, della resistenza della pelle e della tonicità muscolare.

L'immobilità più completa è indispensabile poiché il movimento più trascurabile attiva tutta una serie di muscoli che creano contrazioni.

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. 16.2

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

L'attenzione sul respiro in Shavasana:

La respirazione, riflette lo stato della nostra mente:

- se la mente è tesa, chiusa, bloccata: è sinonimo di malessere
- se la mente è calma è sinonimo equilibrio

La respirazione è un indicatore immediato del nostro stato interiore dominato dalle emozioni come per esempio avere il respiro bloccato, o entrare in apnea ecc....

L'attenzione prolungata sul nostro respiro, che non vuol dire controllarlo ma solo osservandolo senza interferire gradualmente induce a calma ed equilibrio

Uno stato di confusione ci porta ad una respirazione limitata, superficiale, o troppo rapida, e quindi ad una contrazione della zona delle vertebre cervicali e delle viscere

E' necessario quindi con molta cautela lasciare che il respiro torni rilassato, regolare, senza voler fare...ma solo osservare... gradualmente il respiro si allungherà naturalmente diventando più sottile e contemporaneamente il mentale diventa più calmo e chiaro, favorendo il discernimento...

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...