

# YOGA E MEDITAZIONE

Scheda tecnica n. 18.2

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

## Le asana dello Yoga per la Meditazione - scheda tecnica n. 18.2

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, 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'ipertensione ([vedi scheda tecnica 18.1](#)), è più frequente nelle società moderne e negli ambienti urbani a causa di

- un notevole stress
- da un'alimentazione industrializzata

è possibile evitarne l'aggravarsi attraverso di prevenzione e di regolazione dell'ipertensione.

Attraverso una pratica di allentamento delle tensioni eseguita con le asana, della disciplina del respiro ([pranayama](#)) e della [meditazione](#).

Una pratica yoga regolare ci educa all'ascolto delle sensazioni interne che emergono diventando più consapevoli sapremo cogliere le reali necessità del nostro corpo, se necessitiamo di

- di rilassamento
- di sonno prima di giungere ai propri limiti.
- Un'alimentazione con prodotti alimentari che ci sono benefici
- e di quelli che temporaneamente nocivi al proprio benessere generale.

In breve, si riesce più facilmente e gradualmente ad adattarsi ad uno stile di vita più sano .

### Come agire?

La pratica delle posizioni ([asanas](#)) e della respirazione ([pranayama](#)) contribuisce all'equilibrio del prana distribuendolo in maniera uniforme nel corpo.

### La pratica

Praticare da soli è consigliato solo dopo aver appreso le asanas da un insegnante ([evitate il fai-da-te](#)). Ponete molta attenzione nel rispettare i vostri limiti.

Eseguite le posizioni con movimenti lenti e fluidi e con una respirazione calma e regolare.

Praticate le posizioni non entrando in debito di ossigeno

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. 18.2

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

## Shavasana ([vedi scheda n.27](#))



Fig. 1



Fig. 2

- Cominciate distendendovi con la colonna al suolo, in Shavasana, per alcuni minuti.
- Se vi trovate a disagio piegate le gambe come nella fig.2.
- Le braccia sono abbandonate al suolo leggermente distanziate dal corpo. Chiudete gli occhi e lasciatevi penetrare dalla forza della gravità lasciando che sia il pavimento a sostenervi, abbandonatevi alla forza di gravità
- mantenete una relazione costante con questa sensazione
- osservate i cambiamenti del corpo, della mente del respiro.
- Restate in ascolto delle sensazioni che via via emergono

## Apanasana dinamico a gambe alternate

([vedi scheda tecnica n.14.1](#))



( due modalità di esecuzione con più o meno flessibilità dei muscoli posteriori)

Eseguite su di una gamba per volta. Piegate una gamba portandola al torace, leggermente scostatela verso il fianco. Eseguite per qualche ciclo su ogni lato, lentamente. I glutei devono restare perfettamente aderenti al suolo, senza cadere lateralmente (se il ginocchio resta distante dal torace significa che è ciò che è possibile fare per la vostra costituzione )

Mantenete la testa ferma al suolo e il mento leggermente rientrato verso la gola:

1. Inspirando allentate verso l'alto il ginocchio
2. Espirando portare entrambe il ginocchio verso le ascelle, esercitando una spinta delicata verso il basso

## Chakravakasana



Praticate ascoltandovi fino a quando sentite che la colonna trova la sua fluidità e il respiro è lento e regolare... Inoltratevi nel movimento ad onda,

- Inspirando iniziate dal bacino l'inarcamento la colonna vertebrale, una vertebra alla volta fino alla testa, espirando arrotondate, dal bacino alla testa.

([Vedi scheda tecnica n.9](#))

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. 18.2

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

## Vajrasana



*lo stare in equilibrio di mente, corpo e respiro* allineati centralmente lungo il percorso essenziale che segue la colonna vertebrale.

Fate l'esperienza dell'equilibrio secondo un ordine non è inventato, ma riconosciuto sulla base della grande sensibilità emersa attraverso la consapevolezza del movimento nelle pratica delle asana in ascolto...

Ulteriori indicazioni. [\(vedi scheda tecnica n.6.1\)](#)

## Torsione leggera della colonna



Indicazioni [\(vedi scheda tecnica n.2\)](#)

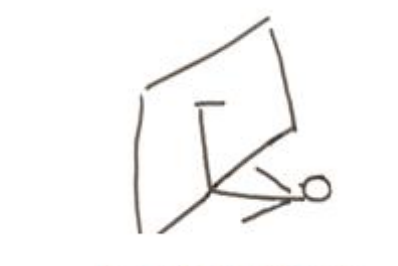
## Shavasana



ritornate in shavasana la posizione con la quale abbiamo iniziato, sentite come la pelle è attraversata dall'onda del respiro, le tensioni e il rilassamento sono connessi come il fare/non fare, attivo/passivo, lasciatevi invadere completamente dalla pulsazione originaria del respiro...

## Se avete poco tempo e siete molto stanti

Se non avete tempo di praticare le asana allora fate solamente **Urdhva Prasarita padana**



all'approfondimento del rilassamento

1. distendete le gambe su di una parete, rientrate un poco il mento verso la gola, non forzate. La colonna è comodamente distesa al suolo. I glutei sono aderenti alla parete.
2. Le braccia abbandonate al suolo naturalmente in una posizione comoda con i palmi ruotati verso l'alto.
3. chiudete gli occhi per alcuni cicli espirate ed inspirate profondamente e lentamente ...poi lasciate il respiro libero...
4. Posizione invertita offre un'alternativa favorevole al ritorno venoso, al rinfrescamento globale del corpo ed

## Posture controindicate:

Le posizioni invertite, con il cuore più in alto della testa: Posizione sulle spalle, posizione sulla testa.

Le posizioni stesi sul ventre, con estensione dorsale: Bhujangasana, Shalabasana, Dhanurasana...

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...