

# YOGA E MEDITAZIONE

Scheda tecnica n.20

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

## Le asana dello Yoga per la Meditazione - scheda tecnica n. 20 Uttana Padmasana – lo stiramento dalla posizione seduta

### L'atteggiamento

Conservate sempre lo spirito dell'ascolto in asana che significa attenzione alla porta che si apre sugli effetti. Praticate sempre con l'attenzione sulla relazione tra respiro e movimento, cercando il momento in cui vanno insieme

- Entrate in asana con progressività.
- Soffermatevi quando l'immobilità diventa sospensione in asana..
- assaporate il cambiamento dei rapporti con la gravità

### Occorrente per poter praticare:

- trovate un posto tranquillo
- tappetino
- una coperta da porre sopra al materassino
- utilizzate sempre i supporti per rendere confortevole le asana (vedi scheda tecnica (vedi scheda tecnica [utilizzo dei supporti](#))
- durata?... non c'è un tempo prestabilito... ascoltatevi e concedetevi a ciò di cui avete bisogno...

*Memorizzate la sequenza  
chiudete gli occhi e ora siete pronti per iniziare!*

Buona pratica!



La posizione con le braccia unite dietro la testa permette di distendere tutta la colonna e la zona cervicale, questo tipo di allungamento ha una ripercussione sui seni delle ossa facciali decongestionandoli.

Quando

- la colonna è in allungamento
- la distensione delle braccia dietro la testa è attiva,

L'irrorazione di tutta la regione cervicale, del tronco cerebrale, del cervelletto, del cervello e la circolazione sanguigna del viso viene sollecitata.


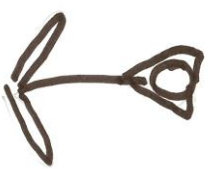


Durante l'esecuzione delle posizioni mantenete l'attenzione sul precisare costantemente l'asana e sul flusso del respiro calmo e regolare.

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.20

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

 <p>Fig.1</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Scegliere una posizione seduta comoda, da poter mantenere confortevolmente che vi permetta di . mantenere la colonna allineata (vedi scheda tecnica n.1)</li><li>• . Utilizzate tutti i supporti di cui sapete aver bisogno ( vedi scheda tecnica <a href="#">utilizzo dei supporti</a>) per mantenere la colonna allineata, la nuca in asse, il viso rilassato. Prima di iniziare ad eseguire la postura, chiudete gli occhi respirate profondamente attraverso la <a href="#">respirazione addominale</a> cercando di allungare la fase della respirazione più breve.</li><li>• Espirando con la mano sinistra prendete il <u>braccio destro</u> e con la mano destra il braccio sinistro Sollevate le braccia mantenendole unite e portatele dietro la testa, avendo cura di tenere la testa ben dritta e il mento leggermente rientrato.</li><li>• Tenete la posizione respirando normalmente</li><li>• Quando la posizione diventa faticosa proseguite con la posizione della <b>fig.2)</b></li><li>• Se vi è possibile proseguite da questa posizione, altrimenti prendete la posizione di Vajrasana – la posizione di equilibrio indicazioni (<a href="#">Vedi scheda tecnica n.6.1</a>)</li></ul>
 <p>Fig.2</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• divaricate le gambe secondo le vostre possibilità</li><li>• <b>espirando</b> lentamente flettetevi in avanti mantenendo le braccia unite fino a quanto vi è possibile se non riuscite a toccare la fronte con il suolo utilizzate un supporto come da Fig.3</li><li>• Tenete la posizione per più respiri</li><li>• <b>Inspirando</b> progressivamente riportate la colonna allineata e. sollevate la testa, mantenendole le braccia aderenti alla testa e unite</li><li>• <b>Espirando</b> abbassate centralmente le braccia e al termine sciogliete lentamente la posizione.</li></ul>
 <p>Fig.3</p>	<p><b>CON SUPPORTO</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Se la flessione in questa posizione richiede troppo sforzo alla colonna e alle ginocchia, ponete 1 o 2 cuscini davanti a voi come nella <b>fig.3</b> .</li></ul>
	<p><b>Vajrasana</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Portatevi in Vajrasana nella posizione di ascolto seduti sui talloni</li><li>• Risalite riallineando le vertebre una ad una dal basso verso l'alto, alla ricerca dell'equilibrio sulla base d'appoggio.</li><li>• osservate solo, non fate nulla, non forzate restate raccolti in ascolto</li><li>• Ulteriori indicazioni scheda tecnica n.6.1</li><li>• <b>A questo punto</b> se sentite il richiamo di raccogliervi prendete la posizione seduta</li></ul>

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.20

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



Fig.4

**Posizione seduta di Meditazione** indicazioni della scheda tecnica (vedi scheda n.1 )

- mantenete gli occhi chiusi e la respirazione addominale
- sentite l'immobilità della struttura, il corpo nel suo insieme stabile e immobile
- quando il respiro rallenta e così anche i pensieri a quel punto, quando la mente è diventata silenziosa, è possibile iniziare la ricerca di ciò che veramente si sente giusto per sé

*nel silenzio dell'ultima grande asana restate come sguardo  
come coscienza che sta guardando*

*e cercate la vostra domanda*

*c'è un bisogno di verità nella mia vita?*

*Di quale verità si tratta?*

*Cosa cerco?*

*Cosa mi dispiacerebbe di non comprendere ?*

*Sono nella vita a fare cosa?*

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...