

YOGA E MEDITAZIONE

Scheda tecnica n. 22.1

Yoga e Ayurveda
salute e l'impostazione Yoga per il ritorno
alla fonte della coscienza
la persona di costituzione Vata



Nella tradizione della medicina dell'[Ayurveda](#) ogni individuo è unico e possiede una costituzione propria con caratteristiche specifiche suddivise in 3 Principi, *Vata*, *Pitta*, *Kapha* ([Vedi articolo sui Dosha](#)). Con lo Yoga e l'Ayurveda ci incamminiamo in un percorso di salute e conoscenza spirituale, queste discipline influenzano una grande parte della nostra vita attraverso l'arricchimento delle energie del corpo.

E' comunque sempre bene rammentare che senza:

- l'osservazione
- il discernimento
- l'ascolto
- il rispetto
- la disciplina

NON è possibile alcun progresso nella pratica.

Gli effetti dolorosi che con tutta probabilità stanno per verificarsi, dovrebbero essere previsti ed evitati.
[Patanjali, Yoga-Sutra, Cap.II verso 16](#)

La pratica delle Asana e della meditazione secondo la costituzione *Vata*

Le persone di costituzione *Vata* possono essere molto flessibili se sono

- *equilibrati* e con una pratica regolare, sono persone piene di entusiasmo e aperti a praticare aspetti nuovi della disciplina

ma se sono in

- *squilibrio* soffrono spesso di rigidità muscolare e dei legamenti, hanno poca forza, la mente è agitata, ansiosa, i movimenti sono rapidi ed incostanti

Per una persona di costituzione *Vata* la Meditazione e le posture dello Yoga possono essere utili per alleviare l'agitazione che li attraversa riportando un equilibrio-energetico e creando così isole di immobilità e di ascolto, condizioni per poter attingere ai *Principi dello Yoga*.

Con una pratica regolare è possibile :

- ridurre la tendenza al timore, all'angoscia
- dormire meglio
- digerire meglio
- le asana favoriscono l'equilibrio fisico e psichico esercitando una azione particolare sul *Dosha* interessato

inoltre

- nell'ambito mentale riduce l'iperattività intellettuale,
- nell'ambito energetico rivitalizza la carenza di energia

Asana - Pranayama - Meditazione

Asana adatte per la costituzione *Vata*

La pratica deve essere regolare e orientata verso la lentezza, con un progressivo sviluppo della forza, della stabilità e del rilassamento.

- Shavasana (le fasi di rilassamento fra una asana ed un'altra devono essere abbastanza lunghe)
- Apanasana

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. 22.1

*Yoga e Ayurveda
salute e l'impostazione Yoga per il ritorno
alla fonte della coscienza
la persona di costituzione Vata*

- Paschimottanasana
- bhujangasana
- virjkasana
- Virabhadrasana (con le braccia allungate sopra la testa)
- la sequenza del Suryanamaskara per le persone con temperamento Vata (vedi i Dosha) dovrebbero praticarlo lentamente e con grande consapevolezza)

Il pranayama

- deve essere regolare e profondo utilizzando tecniche di pranayama che favoriscano l'apertura della gabbia toracica come per esempio Ujjayi. Se un Pranayama profondo e lento stanca Vata, (questo perchè fa diminuire l'iperattività) un Pranayama veloce permette di portare lucidità alla mente ... ma non forzate! (vedi articolo sul Pranayama)

Come un leone, un elefante, una tigre, si addomesticano a poco a poco, così anche il prana deve essere controllato per gradi, altrimenti distrugge chi lo pratica

Hatha yoga Pradīpikā, Cap 2, verso 15

La meditazione

- ripetizione di mantra: ripetere dei Mantra a bassa voce stimola e rilassa le costituzioni Vata..
- meditazioni guidate
- alcune persone *Vata* fanno fatica a restare sedute senza muoversi per un periodo prolungato. Questo stesso problema esiste anche nella pratica dello Yoga con le Asana, è consigliato aumentare gradualmente la durata della meditazione, rispettando l'adattamento del corpo e della mente

Le tecniche meditative come per esempio la meditazione Zen-Soto, per le persone con questa caratteristica sono sconsigliate in quanto una mente *Vata* si sentirà forzata e si ribellerà. La persona *Vata* dovrebbe *accettare* di lasciare la sua mente libera durante la meditazione, senza però perdere consapevolezza, solo con questo tipo di mente potrà mettere la sua abbondante energia mentale a disposizione della meditazione.

Consigli

- non lasciarsi destabilizzare
- non perdersi nei pensieri
- non disturbare il respiro, cercare un pranayama che si adatti al ritmo del nostro respiro



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...