YOGA E MEDITAZIONE

Yoga e Ayurveda
salute e l'impostazione Yoga
per creare le condizioni favorevoli
all'entrata nel flusso di āsana- prānāyāma- dhyāna

l'arrivo dell'estate#2

Durante la stagione estiva il Dosha (vedi i Dosha) predominante è Pitta (vedi Yoga e l'arrivo dell'estate n. 1.1) quindi diventa fondamentale imparare ad equilibrarne gli effetti.

Per la pratica nella stagione estiva dello yoga privilegiate i momenti più freschi del giorno:

- al mattino presto (consigliato soprattutto se si avverte la necessità di una pratica di asana energiche, per questo caso prima della pratica fate una doccia refrigerante per una decina di minuti e poi praticate le asana)
- o alla sera (in questo modo trascorrerete delle notti serene e rilassate soprattutto se si è avuto delle giornate molto impegnative.)
- evitate di praticare nelle ore più calde come a mezzogiorno o nel primo pomeriggio

Consigli per le asana

- È importante non far aumentare troppo il calore durante la pratica, in particolare nella regione della testa. Privilegiate posizioni rinfrescanti (flessibili e che non richiedano troppa intensità)
- indicate sono le flessioni in avanti come:Pascimottanasana, Uttanasana
- la sequenza deve permettere di liberare l'addome da tutte le tensioni, quindi alcune estensioni devono essere praticate senza troppa intensità, se si eccede con l'intensità, il calore toglierà equilibrio alla sequenza. Praticate: Ardha supta virasana, Bhujangasana, Apanasana, Ustrasana (molto dolcemente)
- inserite. nella pratica di posizioni rinfrescanti come: Halasana, Sarvangasana, Viparita Karani con i supporti **(vedi scheda tecnica n.26)**
- Sono consigliate le torsioni da seduti in quanto sono posizioni energeticamente neutre ma solo se praticate dolcemente

Consigli per il pranayama

- respirate con la bocca e lentamente, questo ha un effetto rinfrescante
- le ritenzioni a polmoni vuoti sono rinfrescanti
- il Pranayama Nadi Shodhana riequilibra l'energia a livello globale

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...

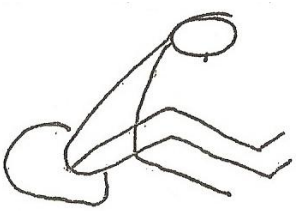
Lo stato interiore e l'atteggiamento prevalgono sulla scelta di una pratica di Yoga
Certamente, un certo numero di posizioni e di respirazioni sono favorevoli, per l'estate e/o in caso di Pitta eccessivo; altre sono controindicate… Ma ciò che è più importante è lo stato interiore, l'atteggiamento con cui vi approcciate alla pratica.
Ridurre Pitta, scegliendo di sviluppare l'atteggiamento di calma, di rilassamento e di quiete, richiede una pratica realizzata tramite un grande ascolto del corpo. La nostra interiorità viene così armonizzata dal ritmo lento della sequenza e l'ascolto è globale. Infine, questa pratica richiede un atteggiamento di non competizione con il corpo ma di abbandono...

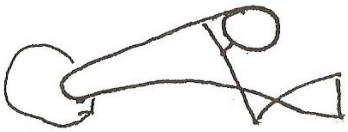
Consigli per agire "sul modo„ di praticare:

- Entrare progressivamente in asana
- Rallentare il respiro
- Praticare con gli occhi chiusi (gli occhi corrispondono al fuoco e a Pitta): in un ascolto intuitivo del corpo, del respiro, dell'equilibrio interiore;
- Privilegiare le concatenazioni di posizioni e contro-posizioni: che diminuiscono Pitta, ricercando l'equilibrio interno delle asana;
- Restare un poco sotto le vostre capacità, privilegiando l'atteggiamento di ascolto;
- Prendere un momento di pausa (ascolto) tra ogni posizione;
- Privilegiare le asana che procurano una sensazione di freschezza;
- Il modo di praticare influisce sul Dosha Pitta e questo è riguarda:
  - → quando si entra nella posizione
  - → come la si pratica
  - → quando si esce
  - → quando si ascoltano gli effetti.

  Siate in momenti di ascolto e presenza in tutti questi aspetti

Esempio su come praticare Paschimottanasana (vedi scheda tecnica n. 40)





Questa posizione, come tutte le flessioni , è favorevole alla riduzione di Pitta. Ma ciò è vero soltanto se è praticata delicatamente e senza sforzo.

- Utilizzare la forza di gravità per scendere gradualmente nella posizione
- Eseguire una respirazione lenta e profonda in questo modo la mente si calma e si sviluppa la sensazione di lasciare andare, abbandono. L'energia di Agni (il fuoco) è stimolato e concentrato in Paschimottanasana.
- La stessa posizione praticata, con sforzo e una respirazione forzata, con delle ritenzioni a polmoni pieni, con le gambe tese e il tronco muscolarmente attivo, diventa molto Pitta e quindi molto "calda„:

Nell'Hatha Yoga Pradipika aforisma 1.29, su Paschimottanansana - *Pascimatana, è eccellente tra gli asana, fa fluire lungo il dorso il Prana, ravviva il fuoco gastrico, … conferisce salute agli uomini*

Pitta è il Dosha più "caldo„.
Si dice che corrisponda alla manifestazione fisica e psichica. L'energia di Agni (il fuoco) è l'energia positiva che anima e sottende a Pitta. È la forza di Pitta. Agni è ciò che attiva il fuoco digestivo ed è importante mantenerlo sempre attivo ma non deve essere in eccesso .
La versione "rinfrescante„ di Paschimottanasana permette questo lavoro benefico su Agni.
Così come Ustrasana che procura anche un'azione eccellente su Agni. Ma in estate occorre praticarla in modo morbido, non troppo lunga e farla seguire da una posizione rinfrescante.

Buona Pratica!

Quando l'insegui
La lucciola s'occulta
Nel plenilunio

Ryota (1707-1787)