

# YOGA E MEDITAZIONE

Scheda tecnica n. 27

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

## Le asana dello Yoga per la Meditazione - scheda tecnica n. 27: Shavasana la posizione del grande abbandono alla gravità

### 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 [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!

## Shavasana la posizione del grande abbandono alla gravità



### Nella pratica dello Yoga in ascolto viene eseguita

all'inizio di una sequenza di *Āsana* per allineare i [cakra](#) e distribuire il [prāṇā](#) uniformemente nel corpo

1. **nel passaggio** tra le posizioni per permettere di ritornare ad un respiro calmo e regolare e accogliere le sensazioni e gli effetti che emergono delle *Āsana* appena eseguite
2. **al termine** della sequenza di *Āsana* per centrarsi negli effetti della sequenza e trasporre lo stato conseguito nella posizione seduta di meditazione..

Al giorno d'oggi ci siamo dimenticati che il riposo ed il rilassamento sono i *mezzi naturali* del corpo, della mente e del respiro per ricaricarsi, riequilibrarsi, ricentrarsi ridistribuendo il Prāṇā in modo uniforme nel corpo.

Solitamente cerchiamo di rigenerarci utilizzando modalità per lo più di tipo stimolanti come andare in luoghi affollati e rumorosi, bere, fumare, mangiare molto ecc... agendo in questo modo abbiamo apparentemente un sollievo ma in realtà gli sforzi e le tensioni che si sono generate sono trattenute nel corpo e si cristallizzano nei muscoli... e mantenendo le tensioni all'interno aumenta l'effetto negativo energetico .

Per controllare l'equilibrio del corpo, della mente e del respiro è utile imparare come economizzare la sua energia attraverso la conoscenza dei ritmi naturali del corpo: *Shavasana* ci insegna come fare.

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...

## Come entrare in Shavasana

- Scendete progressivamente in shavasana deponendo la colonna al suolo e allungando le zone che sentite più contratte
  - dalle mani alla nuca distendono la zona dorso-cervicale
  - raccogliete le gambe sull'addome in apanasana per distendere la zona lombare.
  - allungatevi al suolo e attendete che tutto si semplifichi.
- utilizzate i supporti come indicato nelle figure per costruire una posizione corretta
- Chiudete gli occhi per tutta la durata di shavasana
- Distanziate le gambe leggermente
- lasciate che gli avampiedi cadere lateralmente
- tenete le braccia discoste dai fianchi in modo naturale e con il palmo delle mani rivolto verso l'alto
- Verificate che la testa sia ben allineata con la colonna
- Restate per tutta la durata del percorso di *Shavasana* fermi

## Utilizzo dei supporti. Ulteriori indicazioni nella scheda ([utilizzo dei supporti](#))



**se si avverte fastidio nella zona della testa a contatto con il suolo** utilizzate un piccolo spessore (non troppo alto) in modo da mantenerla un poco sollevata



**se si avverte fastidio nella zona lombare** perché resta leggermente inarcata mettete un piccolo spessore sotto le cosce, regolandone l'altezza che vi permetta di stare con agio nella posizione

## Il percorso dove tutto si semplifica

Non lasciatevi ingannare dall'apparenza di facilità di questa posizione, in realtà il percorso di shavasana può risultare molto difficile fatto autonomamente. E' sempre consigliabile la guida di una persona esperta.

### 1. All'inizio della sequenza

- Accoglie le sensazioni che emergono nel corpo, nella mente e nel respiro
- avviene il passaggio dalla mente dell'azione alla mente dell'ascolto.
- il corpo si abbandona alla gravità e il peso del corpo si scarica completamente sul pavimento.
- I muscoli gradualmente allentano le tensioni attraverso un percorso di attenzione posta sulle varie zone del corpo e naturalmente i muscoli cominciano a sciogliere le tensioni e la mente si resta facilmente gradevolezza delle sensazioni che emergono
- l'attenzione resta vigile e guidata nelle varie zone del corpo è costantemente mantenuta nell'ascolto e nella presenza
- Il ritmo del respiro unisce il corpo in una sensazione di unità. Restando con l'attenzione sul respiro calmo e regolare cominciamo a conoscere il ritmo del nostro-respiro e si rifletterà in una sottile fluidità del respiro che corrisponde ad un abbandono profondo.

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...

## 2. Nel momento di ascolto di passaggio fra le asana

- vengono assorbiti e assimilati gli effetti benefici delle asana praticate
- viene cancellata ogni traccia di affaticamento dal corpo, dalla mente, dal respiro
- il rilassamento contagerà ogni sfera dell'esperienza mente/corpo e ci parlerà degli effetti attraverso le sensazioni che emergono.
- È una porta che si apre alle sensazioni che emergono

## 3. Al termine del percorso di *Shavasana*

- **se volete prendere la posizione seduta di meditazione** prendetevi tutto il tempo che vi occorre per sollevarvi, non abbiate fretta attendete il momento giusto per trasporre lo stato centrato e ripulito dagli eccessi nella posizione seduta.
  - ruotate su di un lato, fate una pausa per riportare la calma nei liquidi del corpo e nel respiro proseguite portando una o tutte e due le ginocchia verso il torace e passate seduti adagiando le mani al suolo e facendo forza sulla base di appoggio, l'attenzione è sulle vertebre che si sovrappongono una sull'altra, dal basso verso l'alto fino ad incontrare la verticalità.
- **se volete uscire considerando terminata la pratica** dapprima portate le braccia distese dietro la testa e tendete tutto il corpo per tutta la sua lunghezza, tenete la posizione per qualche respiro poi ruotate su di un lato e dopo una breve pausa sollevatevi come indicato al punto precedente e con molta gradualità per abituare il corpo al cambio di gravità.

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...