

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'autunno#2



Proseguiamo il nostro percorso di ricerca di equilibrio con l'aiuto dello Yoga e dell'Ayurveda per il naturale cambio di stagione: l'autunno. ([vedi Attraversare le stagioni con lo Yoga e l'Ayurveda: l'autunno - #1](#))

Yoga Asana indicate per l'autunno sono:

- le flessioni in avanti come per es.: Paschimottanasana...
- le estensioni dorsali: Bhujangasana, Ustrasana...
- le posizioni sedute: Sukhasana, Vajrasana,...
- le mobilizzazioni della colonna: Chakravakasana ([vedi scheda n. 9](#))

Prānāyāma

Per pacificare Vata, Dosha predominante in autunno ([vedi i Dosha](#)), è indispensabile terminare la pratica Yoga con Shavasana e con un Prānāyāma equilibrante come il Maha-Samana-Prānāyāma, ([vedi Mahasamanapranayama](#)) proseguendo con un periodo di meditazione per almeno 10-15 minuti. ([vedi Scheda Tecnica n.1](#)). Dopo la meditazione una tisana che aiuta ad equilibrare Vata agirà favorevolmente sulla qualità della nostra giornata o nottata. ([vedi Tisana per equilibrare Vata](#))

Per la mente

Per ridurre la tendenza Vata allo sforzo, all'affaticamento, ed all'insoddisfazione, può essere utile cercare di dare spazio al senso di gratitudine in sanscrito Santosha. Santosha è uno dei Niyama ([vedi Yama e Niyama- breve introduzione](#)) dello Yoga indicati negli Yoga Sutra di Patanjali ([vedi Patanjali](#)). La gratitudine è un'emozione con caratteristica Kapha ([vedi i Dosha](#)). Sviluppare tale sensazione permetterà di bilanciare l'eccesso di Vata...

Routine

Dal momento che è difficile inserire nell'attuale società una regolarità di colazione, pranzo, cena, colazione, ([vedi Scheda tecnica 17.1: Dinacharya il benessere attraverso il rituale quotidiano dell'Ayurveda](#)) cercate di fare del vostro meglio per stabilirne almeno una, è importante in quanto calma Vata.

Buona pratica !

*Laghetto dei loti
Come sono non colti
Per la festa dei morti*

Basho (1644-1694)

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...