

# YOGA E MEDITAZIONE

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

## Scheda tecnica n. 28

### Le asana dello Yoga per la Meditazione - scheda tecnica n. 28 Ardha chandra – La mezza luna (flessione laterale in piedi)

#### 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


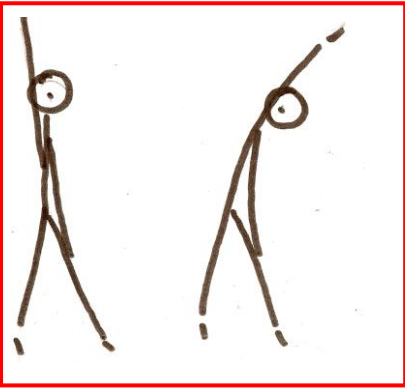
- Entrate in asana con progressività.
- Soffermatevi quando l'immobilità diventa sospensione in asana..
- assaporate il cambiamento dei rapporti con la gravità

#### 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!

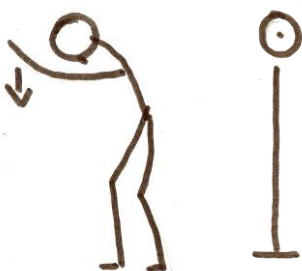

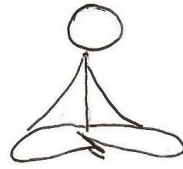
	<p><b>Preparate Tadasana la posizione in piedi</b> (vedi scheda tecnica n.10)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• esploro consapevolmente la posizione partendo dalla base d'appoggio fino alla sommità del capo.</li><li>• Allentate le ginocchia</li><li>• Precisate la distanza tra i piedi, quanto l'ampiezza delle anche, delle spalle</li><li>• Ruotate il pube verso il viso</li><li>• sentite l'appoggio dei piedi in maniera uniforme nelle zone<ul style="list-style-type: none"><li>– sotto la radice dell'alluce</li><li>– del mignolo</li><li>– e del centro del tallone</li></ul></li><li>• riempite mentalmente il triangolo disegnato dai questi tre punti di entrambi i piedi. Questo vi aiuterà a tenere "viva" la base d'appoggio.</li></ul>
	<p><b>Ardha-Chandra (la mezza luna)</b> Per affaticare la zona lombare l'attenzione sarà</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– il petto che non arretri</li><li>– la colonna che non vada in torsione.</li></ul> <ol style="list-style-type: none"><li>1. prendo coscienza delle braccia lungo i fianchi</li><li>2. su di un <b>inspiro</b> ruotate un po' le braccia in fuori per aprire le spalle</li><li>3. un braccio comincia a salire progressivamente ad ogni inspiro, quando espiro mi fermo, durante la salita cercate di sentire la relazione tra le due mani., continuo a salire fino a portare il braccio allungato verso l'alto, vicino all'orecchio, il gomito non teso</li><li>4. inspirando il braccio sollevato si allunga e col braccio tutto il fianco. Eseguire per più respiri</li><li>5. Quando sento che è il momento giusto <b>inspirando</b>, delicatamente e progressivamente, mi fletto lateralmente, <b>espirando</b> mi fermo. L'attenzione è sul bacino che rimane leggermente ruotato verso il</li></ol>

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

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

Scheda tecnica n. 28

	<p>volto per proteggere la zona lombare e sull'espansione delicata laterale della gabbia toracica.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>6. L'altro braccio scivola sulla gamba e scende contemporaneamente all'avanzare della flessione</li><li>7. Intensifico la flessione con movimenti che diventano via via più piccoli, fino all'immobilità</li><li>8. Proseguite fino a giungere al vostro limite quindi fermatevi in posizione statica e accogliete le sensazioni che emergono</li></ol> <p><b>USCITA</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>9. per uscire dalla posizione, flettete un poco le ginocchia per sentire la colonna che si "libera" e scendete frontalmente allentando il braccio</li><li>10. - attendete e assaporate le sensazioni che affiorano</li><li>11. quando sentite il momento giusto - ripetete l'intero percorso sull'altro lato</li><li>12. al termine accogliete gli effetti di Ardha Chandra</li></ol>
	<p><b>Vajrasana (la posizione seduti sui talloni)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Utilizza dei supporti</a> sotto i glutei o sotto le caviglie, per stare in una posizione comoda</li><li>• Distanza le ginocchia in modo che il bacino non sia in una posizione di costrizione</li><li>• Ruota il pube verso il viso per allineare la zona lombare</li><li>• Distribuisci il peso del corpo in modo uniforme dalle ginocchia ai piedi</li><li>• Rilassa tutto il corpo</li><li>• INSP. Lentamente allinea le vertebre una sull'altra dal coccige una alla volta fino alla nuca</li><li>• lascia spazio al torace di dispiegarsi</li></ul>
	<p><b>Posizione seduta di Meditazione</b> indicazioni della scheda tecnica (vedi scheda n.1 )</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• mantenete gli occhi chiusi e la <a href="#">respirazione addominale</a></li><li>• sentite l'immobilità della struttura, il corpo nel suo insieme stabile e immobile</li><li>• 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</li></ul> <p><i>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?</i></p>

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...