

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'inverno#2



Durante tutto l'anno, la pratica al mattino è l'ideale. Ma se questo non è possibile, la pratica, alla sera aiuta a rigenerare e ricaricare di energia positiva e prepara una buona notte. [\(vedere anche Scheda Yoga e Inverno#1\)](#)

Prānāyāma

In inverno un pranayama come

- [Kapalabhati](#) aiuta ad eliminare il catarro
- Bedha Sūrya permette di aumentare il calore interno.

Tec
nica

- inspiro narice destra
- mantenete una naturale ritenzione a polmoni pieni, senza forzare
- espiro narice sinistra

Rituale del Sūrya nāmaskara [\(vedere Scheda Tecnica 23.1.1\)](#)

Il saluto al sole stimola la circolazione, rafforza e amplia il respiro e il Prāna.

Āsana

Alcune posizioni in piedi sono favorevoli per ripristinare una buona tonalità del corpo attraverso l'espansione e apertura della gabbia toracica e rilassare i muscoli del collo e della gola, coinvolgendo le aree del corpo che nell'*Ayurveda* sono identificate con il *Dosha Kapha* [\(i Dosha; come riconoscerli?\)](#): gabbia e gola.

- Matsyāsana (il pesce)
- Ustrasāna (il cammello)
- Dhanurāsana (l'arco)
- Bhujangāsana (il Cobra)

Posizioni invertite per promuovere il ritorno venoso e di scambio per la testa:

- Dvipāda pītham (tavola a due piedi)
- Sarvāṅgāsana (postura sulle spalle)
- le torsioni da seduti (armonizzano l'energia del corpo)

Tenete presente che i *piegamenti in avanti* come per esempio *Pascimottanasana* ecc. tendono a far aumentare bruscamente il *Dosha Kapha*, quindi, se siete di [costituzione Kapha](#) si consiglia di NON mantenere a lungo o terminare una sequenza con queste *Āsana* e da EVITARE se è un periodo tendente alla depressione.

Shavāsana [\(vedi Scheda Tecnica n.27\)](#)

Il momento dell'*ascolto finale* non deve essere prolungato per non cadere in una condizione di sonnolenza.

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

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

l'arrivo dell'inverno#2

Meditazione

L'ideale è quello di terminare la vostra sessione di pratica con la *meditazione* ([vedi Scheda Tecnica n.1](#)), mantenete una buona qualità di ascolto, nel caso di una tendenza alla sonnolenza eseguite alcuni cicli di respirazione addominale ([vedi scheda Respirazione addominale](#)).

Tecnica:

- adagiate le mani sull'addome con i palmi ben aperti
- inspirando: expandete l'addome verso l'esterno, sentite l'ombelico che si solleva leggermente verso l'alto
- espirando: svuotate completamente l'addome, l'ombelico si ritrae verso la parete della colonna
- sentite come le mani seguono il movimento del respiro
- ripetete più volte.

[...] La forza è al suo apice durante le stagioni fresche [...]. Il fuoco digestivo di un uomo è potente durante l'inverno, perché è sfidato dal freddo. [...] quindi d'inverno si dovrebbe fare uso di sapori dolci, acidi e salati. Poiché le notti in questo periodo sono lunghe, si comincia ad aver fame ben prima dell'alba [...]

**Tratto da: [Le Radici dell'Ayurveda](#),
Il cuore della medicina di Vagbhata**

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...