

YOGA E MEDITAZIONE

Scheda tecnica n. 32

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

Le asana dello Yoga per la Meditazione - scheda tecnica n. 32 - migliorare l'apertura delle anche

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!

"Come migliorare l'apertura delle anche?"

... Questa è una domanda che mi viene posta spesso ... io, che non ho una eccezionale apertura delle anche, nonostante i miei molti anni di pratica yoga, sono sempre alla ricerca di modalità rispettose del corpo per migliorare la mia posizione seduta, ma non è così semplice ...

In Occidente non abbiamo per lo più una buona apertura naturale delle anche.

Personalmente ho lasciato fuori dalla mia pratica la posizione del loto... Non che io non la conosca... ma ho incontrato tanti praticanti con le ginocchia danneggiate passate sul tavolo operatorio... e mi sono detta che se la mia configurazione fisica non mi permette la posizione del loto essa non è poi così necessaria per motivare la mia pratica...

E' importante trovare una posizione seduta che mi permetta di rilassare i fianchi, permettendo in questo modo il dispiegarsi dell'allineamento naturale della colonna e l'apertura dello sterno al respiro naturale...

Immagine dei muscoli che sono sollecitati nel lavoro di apertura delle anche



Piriforme

Muscoli gemelli superiori e inf.

femore

muscolo otturatore interno

muscolo otturatore esterno

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

Scheda tecnica n. 32

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

Posizioni per migliorare l'apertura delle anche

Prima fase



Sedete con le gambe incrociate direttamente sul tappeto di pratica senza cuscino. Tenete i piedi lontani dal pube e sotto le ginocchia. Appoggiate le mani dietro i glutei ma non troppo distanti in modo da permettere alla colonna di restare allineata, rientrate con il mento verso la fossetta del collo, tenete le spalle basse distanziate dalle orecchie.

Fate una leggera pressione sul pavimento spingendo leggermente il tronco in avanti senza lasciarlo ritornare indietro, mantenete sempre la colonna allineata non deve inarcarsi a livello dorsale! In questo modo la sensazione dell'apertura delle

anche si intensifica

Il respiro è calmo e regolare e, restate in ascolto delle sensazioni del corpo. Se via via sentite che diventa possibile intensificare proseguite entrando nella fase successiva.

Seconda fase: intensificazione



Lasciate le mani dietro di voi e inclinate il tronco in avanti iniziando il movimento dalle anche e mantenendo la colonna allineata, la testa in asse con la colonna.

Portate l'attenzione sulla colonna dal coccige alla sommità del capo e pensate di allungarla

Inspirando allungo dolcemente la colonna

NON approfondite ad ogni inspiro ma ad ogni qualche inspiro sull'espriro allentate.

l'attenzione s'incanala con il respiro.

La sensazione deve restare molto delicata!

Tenete la posizione per più respiri

Terza fase: rilassamento



Infine per sciogliere la posizione abbandonate la colonna arrotondandola i rilassate i gomiti adagiandoli sul pavimento, la fronte è rivolta verso il suolo

Mantenete un respiro calmo e regolare risalite gradualmente .

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

Scheda tecnica n. 32

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

Con queste semplici posizioni entrano in gioco i piccoli muscoli-profondi che introducono all'immobilità naturale della struttura, e che normalmente sono i più difficili da individuare e mobilizzare rispetto ai muscoli di grandi dimensioni.

Viene così a dispiegarsi un equilibrio non inventato ma riscoperto che può creare un importante sostegno della posizione della meditazione seduta!

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...