

# 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 della primavera#3*



**T. Krishnamacharya** regolava l'insegnamento dello Yoga in funzione delle stagioni. Alcuni principi semplici dell'*Ayurveda* possono aiutare nella transizione dall'inverno alla primavera, non soltanto nell'adottare alcune norme di vita, come già abbiamo visto nei due articoli precedenti (**Yoga e Primavera#1**, **Yoga e Primavera#2**) ma adattando la propria pratica personale dello Yoga

## Kapha in primavera

Abbiamo visto che in primavera, è importante l'equilibrio del *Dosha Kapha* (**vedi Kapha**). Quando *Kapha* è equilibrato, vi è forza, calma e stabilità. Quando *Kapha* è in squilibrio, si può avere sempre voglia di dormire, la mente è confusa o ci si sente depressi. *Kapha* comporta anche sinusiti, nausea, l'aumento di peso, della ritenzione d'acqua, un'impressione di pesantezza generalizzata...ecc...

## Un corpo equilibrato

Un buono mezzo per facilitare il passaggio primaverile è di creare uno stato di salute equilibrato che permetta di fare circolare *Prānā* (l'energia vitale) più liberamente nel corpo. un eccesso di *Kapha* si traduce con la tendenza dei tessuti a prendere peso.

Praticate sequenze che privilegino l'aspetto *Brimhana* (**vedi le direzioni energetiche nello Yoga**) in cui sono inserite posizioni come *Utkatasana* (posizione della seggiola), *Virabhadrasana* (la posizione del guerriero), *Trikonasana* (il triangolo) che aiutano la digestione. La conseguenza diretta sarà la circolazione di *Prānā*, quindi l'eliminazione di *Kapha*. Uno Yoga più *Brimhana* (che non significa più vigorosa) comporterà una serie di posizioni in piedi che rafforzano la zona pelvica e le cosce, in questo modo si liberano le zone basse del corpo, più dense, che del resto hanno tendenza a trattenere grasso, l'acqua e le tossine ecc

## Creare del calore

Creare del calore libera *Kapha*: si migliora la mobilità delle articolazioni, la digestione, come pure la circolazione ecc.... Perchè questo accada occorre risvegliare *Agni*, (nello Yoga con *Agni* si intende il fuoco interiore. E' questa energia che permette la digestione).L'eccesso di *Kapha* conduce ad una certa indolenza. Si ha l'impressione che è meglio non fare nulla ma, è ricominciando a muoversi che *Prānā* si sblocca...

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 della primavera#3*

## Alcune pratiche e Āsana dello Yoga che permettono di svegliare Agni:

- Serie di **Surya Namaskar (saluto al sole)**
- le posizioni in piedi
- le estensioni (flessioni posteriori come *Bhujangasana* - il Cobra)
- *Dhanurasana* (l'arco)
- *Ustrasana* (il cammello) ecc.
- Come *Prānāyāma* il *Kapalabhati* (**vedi Kapalabhati: la pulizia delle vie respiratorie**)
- Le posizioni con le braccia tese verso l'alto che si tendesi per tutta la loro lunghezza diffonde il *Prānā* in tutte le estremità del corpo

## La pratica di *Prānā Mudrā*

E' importante nella pratica fare spazio a ciò che nutre: *il corpo, la mente e il cuore*. Il mondo che viviamo quotidianamente ci sollecita incessantemente a non fermarci mai, anche quando si tratta di rilassarsi, si è troppo pieni di tutto da indebolire il nostro organismo. Non dimenticate di darvi tempo nella pratica e nella vostra vita quotidiana, questo permetterà al *Prānā* di fluire senza ostacoli, vi sentirete in salute assaporando così la primavera... per questo propongo una sequenza molto delicata...

## La sequenza di *Prānā Mudrā*

Si tratta di una sequenza adatta al passaggio dall'inverno alla primavera in quanto riduce il *Dosha Kapha* e rafforza il corpo delicatamente.

## I principi guida:

- La posizione deve sempre essere comoda
- Entrate con progressività nel movimento e nel respiro
- Non create tensione, nelle spalle nel petto e dietro, nella zona tra le scapole.
- Restate con presenza e ascolto negli spazi che vengono a crearsi
- mantenere l'attenzione costante sul respiro



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 della primavera#3*

1. Prendete una postura comoda che vi permetta di mantenere la colonna allineata o a gambe incrociate o seduti su di una seggiola e chiudete gli occhi. Portate entrambe le mani in *Dhyāna Mudrā* (palmi uno sopra l'altro rivolti verso l'alto), ruotate delicatamente il pube verso il viso e mantenendo la posizione respirate lentamente e profondamente fino a quando avvertite che il respiro non più frammentato fluisce delicatamente e il battito del cuore è regolare
2. Sull'inspirazione proseguite portando i palmi all'altezza addome al confine delle coste basse con le dita rivolte verso il basso e distanti dal corpo (le mani NON devono toccare il corpo) restate in questa posizione respirando lentamente e profondamente mantenendo la stessa posizione delle mani portate i palmi frontali alle coste alte e continuate a respirare profondamente
3. sull' inspirazione scivoliate con le mani salendo man mano che la respirazione riempie le parti più alte dei polmoni fino alle clavicole. Quando giungete alle clavicole restate fermi per alcuni respiri in questa posizione. Se l'inspirazione termina prima di arrivare alle clavicole non forzate il respiro, fermatevi, espirate e al successivo inspirazione proseguite
4. proseguite sull'inspirazione distendendo completamente le braccia verso l'alto mantenete la posizione lasciando il respiro libero. Se l'inspirazione termina prima di distendere completamente le braccia, non forzate il respiro, fermatevi, espirate e al successivo inspirazione proseguite Tenete questa posizione fino a quando non diventa troppo faticosa

## **uscita**

espirando ruotate i palmi verso l'esterno e lentamente scendete con le braccia lateralmente riportando le mani in *Dhyāna Mudrā* (palmi uno sopra l'altro rivolti verso l'alto), se l'espirazione termina prima di terminare la discesa non forzate il respiro, fermatevi, ispirate e riprendete il movimento al successivo espirazione fino a riportare le mani nella posizione iniziale. Quando le mani si incontrano nuovamente vi ritroverete pronti per la grande Asana: *la posizione seduta di meditazione*.

## **meditazione**

Entrate nell'immobilità profonda di *Prānā Mudrā* che è l'essenza di questa sequenza. Mantenete gli occhi chiusi, la respirazione addominale e un flusso del respiro regolare, portate l'attenzione sulle fasi del respiro:

- *inspirazione*
- *la pausa prima dell'espirazione*
- *l'espirazione*.

Solo osservate, non fate nulla e quando vi distraete ritornate ad osservare il respiro continuate in questo modo per tutta la durata della meditazione. Restate radicati nella concretezza della presenza

Buona pratica!

*Vento di primavera  
Corre fra i campi d'orzo  
Murmure d'acque*

**Mokudo (1686-1723)**

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...