

# YOGA E MEDITAZIONE

Scheda tecnica n. 31

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

## Le asana dello Yoga per la Meditazione - scheda tecnica n.31 - Pavanmuktasana o Sukshnavyayama", gli "esercizi sottili."

se trascuriamo la nostra salute non sarà possibile iniziare un percorso di ricerca interiore è perciò necessario seguire nello stesso tempo un metodo che si occupi del corpo, della mente e del respiro da un aspetto di salute.. ridistribuendo in modo equilibrato Il [Prānā](#)

Da qui il senso della proposta della serie di *Schede Tecniche* dedicate alla prevenzione e al mantenimento della salute, attraverso l'impostazione delle āsana dello Yoga e del raccogliersi in meditazione, che potranno avere dei risvolti benefici...

Non bisogna però mai perdere di vista che queste discipline non hanno come obiettivo finale la terapia ma per quanto riguarda lo Yoga

*è quello di creare le condizioni perché la coscienza ricada in se-stessa*

e la Meditazione

*deve rivelare qualcosa di fondamentale di noi stessi*

Ed è con questo atteggiamento che possiamo inoltrarci a preparare il corpo, la mente e il respiro per accedere ad una pratica di ricerca nonostante le nostre difficoltà fisiche,

Buona pratica!

## L'Antico sistema Yoga di "esercizi sottili" per sbloccare le articolazioni

Nell'anatomia dello Yoga è detto che la salute e la forza mentale sono il risultato del libero movimento dei [Vāyu](#) (lett: soffi vitali) se questa circolazione è disturbata allora insorge la malattia. Questa serie di posture fanno parte di un antico sistema di una pratica Yoga pensata per liberare dagli ostacoli i canali ([Nādi](#)) dove scorrono i Vayu è in questo modo che lo Yoga agisce sul *corpo-sottile*. Sono posture molto semplici ma estremamente efficaci, regolano i *Dosha* (vedi [I Dosha come riconoscerli?](#)) aiutano il corpo a sbloccare le articolazioni, rimettono in azione i muscoli senza causare loro violenza coinvolgendo tutto il corpo dalla testa ai piedi.

Sottolineo che è di fondamentale importanza che se si praticano queste posture con l'atteggiamento mentale che abbiamo quando andiamo in palestra *non avremo alcun effetto sulla nostra salute*, perché per coinvolgere il corpo-sottile è *necessario* porsi in un atteggiamento di ascolto ed è solo quando l'attenzione entra in gioco che è coinvolto ciò che nello Yoga è chiamato il *corpo-sottile*....

### Posizione di base

- Sedere con le gambe allungate davanti a voi in posizione comoda leggermente discoste
- Adagiare i palmi al suolo non troppo distanti dai glutei in modo da mantenere la colonna allineata, e il collo e la testa in asse con la colonna
- ruotare leggermente le spalle un indietro.
- chiudere gli occhi
- tenere la posizione lasciando fluire naturalmente il respiro

### Il respiro nella pratica:

- lento
- calmo e regolare



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. 31

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

## Flessione delle dita dei piedi

- mantenere la posizione di base
- portare i piedi a martello
- **Inspirare** flettere le dita
- **Espirare** estendere le dita verso l'alto

Ripetere per più respiri



## Flessione delle caviglie

- mantenere la posizione di base
- portare i piedi a martello
- **Inspirare** flettere il piede
- **Espirare** estendere il piede (dita verso l'alto)

Ripetere per più respiri in un senso o nell'altro



## Rotazione delle caviglie

Dalla posizione di base piegate una gamba e con una mano prendete la caviglia e con l'altra fate ruotare l'avampiede

Durante la rotazione quando il piede si abbassa **Espirare**, quando estendete verso l'alto **Inspirare**

Ripetere per più respiri



## Piegare il ginocchio

- mantenere la posizione di base
- piegare un ginocchio adagiare le mani sotto la coscia e mantenere la colonna allineata
- l'altra gamba resta distesa
- **Inspirare e** distendere un poco la gamba piegata incrociandola sull'altra mantenete le mani sotto la coscia
- **Espirare** piegare di nuovo la gamba

Ripetere per più respiri



## Torsione della colonna vertebrale

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. 31

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

Posizione di base

Distanziare per quanto vi è possibile le gambe avendo cura di mantenere sempre una posizione comoda e non forzata eventualmente piegate un poco le ginocchia

**entrata:**

- **Inspirare** portare le braccia a croce
- restare per qualche respiro in questa posizione
- **Espirare** con la mano sinistra prendere l'alluce destro ruotate il tronco, la testa e il braccio destro si apre verso destra, oppure lo piegate adagiandolo dietro alla colonna all'altezza della zona lombare, occhi chiusi
- tenere la posizione quando diventa eccessivamente faticosa ritornate nella posizione di base

**uscita:**

- **Inspirare** riportare le braccia croce e ritornate con il tronco e la testa frontali, restate per alcuni respiri in questa posizione
- **Espirare** scendere con le braccia lungo i fianchi

Ripetere per più respiri

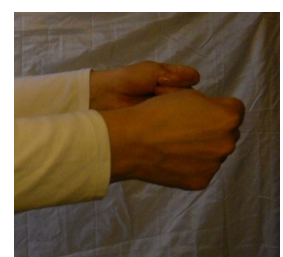


## Farfalla

Posizione di base

- piegare le ginocchia e portate a contatto le piante dei piedi
- avvicinare i piedi verso l'inguine quel tanto che vi permetta di mantenere la colonna allineata
- afferrare con le mani gli avampiedi e oscillate le ginocchia su e giù tranquillamente per circa 30 volte

Ripetere per più respiri



**Chiudere i pugni:**

prendere la posizione di base o tenere le gambe

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. 31

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

incrociate in una posizione confortevole utilizzando un supporto sotto i glutei

- distendere le braccia davanti a sé all'altezza delle spalle
- **Inspirare** aprire le mani con le dita leggermente distanziate fra loro
- **Espirare** chiudere le mani a pugno tenendo il pollice all'interno

Ripetere per più respiri

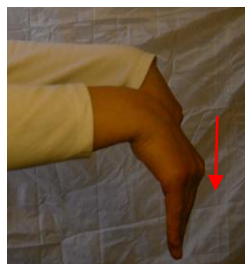


## Flessione del polso:

prendere la posizione di base o tenere le gambe incrociate in una posizione confortevole utilizzando un supporto sotto i glutei

- distendere le braccia davanti a sé all'altezza delle spalle
- Entrambi i palmi ben aperti e dita serrate
- **Inspirare** sollevare i palmi in avanti come se doveste toccare una parete con le dita rivolte verso l'alto
- **Espirare** abbassare le mani, con le dita rivolte verso il basso

Ripetere per più respiri



## Rotazione dei polsi

prendere la posizione di base o tenere le gambe incrociate in una posizione confortevole utilizzando un supporto sotto i glutei

- distendere le braccia davanti a sé all'altezza delle spalle
- durante la rotazione tenete braccia e le spalle immobili
- chiudere entrambe le mani a pugno tenendo all'interno il pollice
- fare delle rotazioni più ampie possibili
- respiro libero

Ripetere almeno 10 volte in un senso o nell'altro



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. 31

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

## **Flessione del gomito:**

prendere la posizione di base o tenere le gambe incrociate in una posizione confortevole utilizzando un supporto sotto i glutei

- distendere le braccia davanti a sé all'altezza delle spalle
- Mano aperta, palmo verso ruotato verso il soffitto
- **Espirare** piegare il braccio e con le dita della mano cercate di toccare la spalla
- **Inspirare** distendere il braccio

Ripetere per più respiri

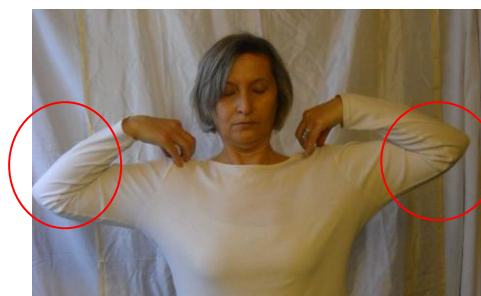


## **Rotazione delle spalle**

prendere la posizione di base o tenere le gambe incrociate in una posizione confortevole utilizzando un supporto sotto i glutei

- portare le braccia a croce
- Piegare le braccia e toccate con le dita leggermente le spalle.
- Iniziare a fare delle rotazioni il più possibile ampie delle spalle.
- **Inspirare** quando i gomiti salgono verso l'alto
- **Espirare** quando gomiti scendono verso il basso

Ripetere per più respiri



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...