

# 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'autunno#3



In autunno è il [Dosha Vata](#) che tende a prevalere. ([vedi schede Yoga in Autunno](#))

## Quando controllare Vata

- in autunno e all'inizio dell'inverno
- quando il tempo è secco e ventoso
- quando si è stressati o in caso di fatica nervosa da sovraccarico di impegni
- quando si subiscono dei cambiamenti di ritmi o si verificano variazioni dei nostri orari
- oppure se si è prevalentemente di costituzione *Vata*

## Quando praticare preferibilmente lo Yoga per calmare il Dosha Vata

- al mattina presto
- in prima serata

## Principi per calmare Vata durante la pratica Yoga

Il *Dosha-Vata* tende alla leggerezza. La pratica essenziale per calmare *Vata* è quello di concentrarsi sul *Apana-Vāyu* e il movimento verso il basso dell'energia nelle zone dei fianchi e delle gambe, questi movimenti calmeranno *Vata*, ponendolo nella zona inferiore del corpo, che è la sua sede. *Vata* è una costituzione fredda, per questo motivo la pratica dello Yoga non dovrebbe in ogni caso, raffreddare il corpo, ma riscaldarlo.

## Consigli sulle Āsana da praticare

### In piedi

Questo *Dosha* è legato al sistema muscolo-scheletrico e le posture in piedi sono particolarmente indicate perchè attraverso una sottile attenzione all'orientamento della posizione del bacino, delle gambe, dei piedi, della struttura ossea si produce un caldo e sottile movimento che permette di entrare nelle *Āsana* spendendo una minor quantità di energia ed eseguire i movimenti con il [giusto-sforzo](#):

- Trikonasana
- Virabhadrasana II
- Utkatasana

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...

<http://yogaemeditazione.myblog.it/>

# 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'autunno#3

## A terra:

Siccome le *Āsana* in piedi tendono a disperdere eccessivamente *Vata* è quindi necessario lavorare su [Samana-Vayu](#) per raccogliere l'energia e centrarla attraverso le *Āsana*:

- Ardha Matsyendrasana
- Dvipada Pitham - variante

se si avverte che queste *Āsana* hanno prodotto un eccessivo irrigidimento dei muscoli lavorare su [Vyana-Vāyu](#) in questo modo si compensano alcuni degli effetti di [Samana-Vāyu](#):

- Dhanurasana
- [Sbloccare le articolazioni](#)

## Le flessioni in avanti

Pascimottanasana

- *all'esterno del corpo*  
con la flessione morbida e lenta della colonna utilizzando supporti ([vedi Scheda Tecnica n.26 mezzi idonei](#)) in questo modo si avverte un sollievo immediato di *Vata*
- *negli organi interni associati*  
*Vata* viene rilasciato ancora di più e il sistema nervoso viene riscaldato. *Apana* e il colon vengono stimolati .

Matsyendrasana e le torsioni allentano il sistema nervoso

- Questa posizione richiede un respiro più possibile pieno. La respirazione superficiale aumenta *Vata*

## Infine

- [Shavasana](#) per chiudere la pratica. Mantenerla per più tempo rispetto alle nostre abitudini. Copritevi per mantenere il corpo caldo e tenete gli occhi chiusi. Prendetevi tutto il tempo necessario per rilassare le varie parti del corpo

## Il pranayama

- *Nadi Shodhana*(la respirazione a narici alternate) questo [Prānāyāma](#) aumenta globalmente l'energia del corpo
- [Surya Bedhana](#) riscalda .

## Atteggiamento nella pratica

- *Vata* ha la tendenza alla irregolarità evitate rumori o movimenti irregolari, e cercate la fluidità.
- La pratica dello yoga per *Vata* allevia puramente all'interno tendendo a sviluppare l'osservazione e la consapevolezza questo influirà sul respiro che tenderà a divenire sottile e profondo...

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...

<http://yogaemeditazione.myblog.it/>

# 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'autunno#3*

- Praticate lentamente e progressivamente
- Respiratevi e familiarizzate nelle posizioni
- La pratica deve coinvolgere soprattutto le zone del bacino e del colon, alleviare le tensioni nelle articolazioni sacro-iliache e dei fianchi, mobilizzare la colonna per allentare le rigidità
- Apritevi agli effetti delle asana, lasciando parlare i luoghi dove le varie posizioni hanno agito più intensamente
- Dopo ogni asana ritornate sempre in un momento di ascolto e presenza in shavasana attendendo il momento per poter proseguire

Buona pratica!

*Una foglia cade  
Totsu! Solo una foglia  
Sulle ali del vento*

***Ransetsu (1653-1707)***

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...

<http://yogaemeditazione.myblog.it/>

# 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'autunno#3

## Proposta di pratica: Variante della postura di Divpada Pitham (la postura del Tavolo a due piedi)

Si tratta di una variante non molto nota ma molto semplice, si pratica piacevolmente durante la stagione autunnale, lavora particolarmente nella parte inferiore del corpo, sui fianchi, e il bacino sede del *Dosha-Vata*

	<p>distesi con la colonna al suolo piegate le gambe tenendole distanti quanto il vostro bacino</p> <p>Ruotate il mento verso la fossetta del collo e respirate per tutto il tempo che ritenete necessario lentamente e profondamente attraverso il naso e utilizzando la <a href="#">respirazione addominale</a> attendete il momento giusto per entrare nell'asana</p>
	<p>mettete le piante dei piedi a contatto e grazie al peso delle ginocchia lasciatele cadere verso il suolo in questo modo le pieghe inguinali si aprono naturalmente secondo la loro flessibilità</p> <p>Abbiate cura di mantenere la zona lombare aderente al suolo, (può accadere che in questa posizione il corpo per compensare l'apertura delle anche inarchi la zona lombare leggermente) se accade allungate i piedi un poco in avanti</p>
	<p><b>Entrata in posizione</b> Premete i piedi l'uno contro l'altro spingendo la parte esterna dei piedi al suolo in questo modo la spinta si direziona verso il bacino e la colonna .</p> <p><b>INSP.</b> salite sollevando progressivamente la colonna dal basso fino all'alto. Le braccia restano rilassate al suolo, palmi rivolti a terra.</p> <p>Restate per alcuni respiri in posizione notando i cambiamenti del ritmo e della profondità che avvengono nel respiro</p> <p><b>ESP</b> nella discesa, adagiate le vertebre al suolo lentamente dall'alto verso il basso, dalle vertebre cervicali via via fino al contatto della regione sacrale con il suolo</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...

<http://yogaemeditazione.myblog.it/>

# 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'autunno#3

	<p>Sia durante la salita che la discesa ponete l'attenzione sulla relazione tra respiro e movimento, cercando il momento in cui vanno insieme.</p>
	<p><b>Pausa</b></p> <p>restate con i piedi a contatto soffermandovi per più respiri attendente che il respiro si calmi</p> <p>riempite questo spazio di presenza</p>
	<p><b>INSP.</b> Riportate le gambe piegate</p> <p><b>compesazione</b> da questa posizione eseguite il <a href="#">movimento a onda (vedi Scheda Tecnica n.4)</a></p> <p>sentite come la colonna si riallinea e continuate fino a quando sentite che gli effetti di affaticamento lasciati dalla postura precedente si sono sciolti.</p>
	<p>Portatevi in Shavasana <a href="#">(vedi Scheda Tecnica n.27)</a></p> <p>Distendete le gambe in Shavasana, un'altra porta che si apre sugli effetti</p> <p>restate in questo <i>spazio di ascolto</i> per dar tempo al corpo di ricevere gli effetti della sequenza</p> <p>sentite che fra un respiro e l'altro gli spazi si siano naturalmente ampliati, espansi...emerge la qualità del respiro naturale...</p>
	<p>A questo punto potete scegliere due posizioni da assumere per la meditazione:</p> <p><a href="#">Posizione Seduta (vedi Scheda Tecnica n.1)</a>,</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...

<http://yogaemeditazione.myblog.it/>

# 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'autunno#3*



[Vajrasana \(vedi Scheda Tecnica n.6.1\).](#)

Per entrambe le posizioni utilizzate [i supporti](#)  
[\(Vedi Scheda Tecnica n.26\)](#) per renderle  
comode

## **Meditazione**

mantenete gli occhi chiusi e la [respirazione addominale](#)  
sentite l'immobilità della struttura, il corpo nel suo insieme stabile e centrata.  
Immobilità che diventa sospensione in asana  
il respiro fluisce dolcemente avvertitene la semplicità, la lentezza, la profondità

*nel silenzio dell'ultima grande asana  
cosa cerco?*

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...

<http://yogaemeditazione.myblog.it/>