

# YOGA E MEDITAZIONE

Scheda tecnica n. 37

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

## Le asana dello Yoga per la Meditazione - scheda tecnica n. 37 – Anjaneyasana la mezza luna crescente - l'affondo del bacino

### 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


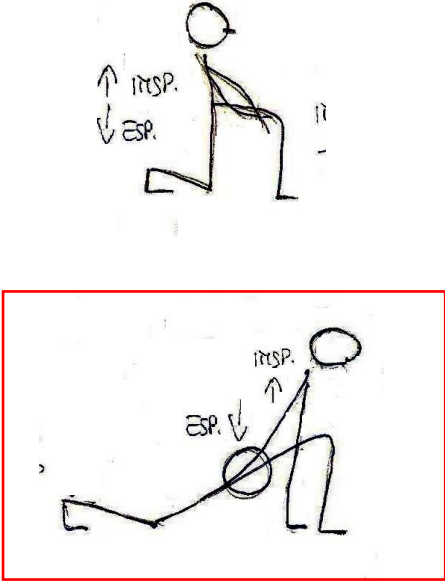
- Entrate in asana con progressività.
- Soffermatevi quando l'immobilità diventa sospensione in asana..
- assaporate il cambiamento dei rapporti con la gravità

### 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!



	<p><b>Posizione di partenza: Vajrasana</b> (vedi Scheda Tecnica n.6.1)</p>
	<p>Da Vajrasana, sollevati i glutei portatevi nella posizione in ginocchio. Rilassate bene il corpo sulla base d'appoggio, distribuendo equamente il peso sui punti d'appoggio,</p> <p><b>Entriamo in anjaneyasana</b> portate avanti una gamba e cercate il giusto appoggio del piede tra le mani o se è più facile portate il piede all'esterno delle mani</p> <p>Il polpaccio della gamba avanzata rimane perpendicolare al suolo</p> <p>l'altra gamba arretra il piede rimane puntato il ginocchio della gamba arretrata è delicatamente appoggiato al suolo lasciate scendere il bacino fino a quando incontra la prima resistenza</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...

# YOGA E MEDITAZIONE

Scheda tecnica n. 37

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

	<p>Fermatevi e rilassate ciò che potrebbe essersi contratto reagendo all'intensificarsi della sensazione. Se diventa possibile, cedete un altro po'. Mentre il bacino scende la colonna si distende delicatamente verso l'alto.</p> <p>Tenete la posizione per più respiri</p> <p><b>Uscita</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• mi spingo con le mani sul pavimento arretrando passivamente col bacino</li><li>• scivolo verso il bacino con il piede avanzato adagio il ginocchio al suolo e scendo in <i>supta-vajrasana</i></li></ul> <p><b>tra i due allungamenti</b> compensate in <b>supta vajrasana</b> portando i glutei sui talloni, l'addome sulle cosce, la fronte a terra, le braccia nella posizione che vi è più comoda e attendete per qualche respiro prima di ripetere dall'altra parte</p> <p><b>al termine</b> ritornate in <i>vajrasana</i> per accogliere gli effetti della posizione e al momento giusto trasponete lo stato centrato e ripulito dagli eccessi nella posizione seduta, l'ultima grande asana che conclude il ciclo della sequenza e che mi apre allo spazio di Dhyana</p>
	<p><b>Posizione seduta di Meditazione</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Da <i>Vajrasana</i> portatevi nella posizione seduta mantenete gli occhi chiusi e la <u>respirazione addominale</u></li><li>• sentite l'immobilità della struttura, il corpo nel suo insieme stabile e immobile</li><li>• quando il respiro rallenta e così anche i pensieri a quel punto, quando la mente è diventata silenziosa, è possibile iniziare la ricerca di ciò che veramente si sente giusto per sé</li></ul> <p><i>nel silenzio dell'ultima grande asana restate come sguardo come coscienza che sta guardando e cercate la vostra domanda c'è un bisogno di verità nella mia vita? Di quale verità si tratta? Cosa cerco? Cosa mi dispiacerebbe di non comprendere ? Sono nella vita a fare cosa?</i></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...