

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'estate#4



Dopo i consigli Ayurvedici e i suggerimenti per praticare lo Yoga durante la stagione estiva presentati nelle Schede Tecniche Yoga Estate 1, 2, 3 (30.1) per completare la serie, presento una nuova sessione di Yoga. Per praticare restando *nell'ascolto* abbiate cura di:

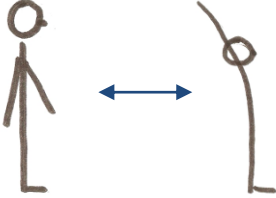


- Memorizzate la sequenza e praticare con gli occhi chiusi. Se nelle posizioni in piedi è difficile mantenere l'equilibrio, socchiudetevi appena un poco
- restate con l'attenzione all'interno in ascolto delle sensazioni del corpo
- eseguire le **Āsana** lentamente e dolcemente con un respiro lento e non frammentato (in questo modo la pratica sarà calmante e rinfrescante per il Dosha Pitta)
- l'ascolto finale in Shavasana abbia una durata almeno di 15 min.
- la meditazione abbia una durata almeno di 15/20 min. ...

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 dell'estate#4

	<p>Tadasana-ascolto In piedi soffermatevi per più respiri in questa posizione, precisando la distanza tra i piedi (quanto le anche), la giusta inclinazione del bacino, la centralità della colonna, il distendersi delle pieghe di spalle, inguine e gomiti. Quando sentite il momento giusto iniziate il movimento delle braccia</p> <p>Tadasana braccia sollevate Insp, sollevate le braccia progressivamente verso l'alto. L'attenzione segue la salita delle braccia ed è sul rilassamento delle spalle che devono rimanere basse e sulla delicata attivazione della zona dorsale. Mentalmente ogni tanto tornate all'appoggio dei piedi, la base concreta su cui si costruisce l'asana</p> <p>Esp. lascio scendere progressivamente le braccia lateralmente lungo i fianchi cercando di non disturbare l'apertura ottenuta</p> <p>Ripetete per alcuni respiri</p>
	<p>Uttanasana</p> <ol style="list-style-type: none">1. Esp. Flettetevi progressivamente in avanti, ginocchia allentate portate le mani in una posizione comoda (al suolo o alle ginocchia)2. Insp. Ruotate gli ischi verso il soffitto, e distendete le ginocchia senza forzare<ul style="list-style-type: none">• la colonna si allinea• il torace si avvicina alle ginocchia• rientrate con il mento verso la fossetta del collo tenete per alcuni respiri3. Esp. Allentate la posizione ritornando con la colonna arrotondata e le ginocchia allentate4. ripetete per qualche respiro
	<p>Samasthiti</p> <p>Attendete che tutto si calmi, e il respiro torni a ritmi lenti e profondi e la forza di Uttanasana si attenua per lasciare spazio alla presenza sugli effetti.</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

Yoga e Ayurveda
salute e l'impostazione Yoga
per creare le condizioni favorevoli
all'entrata nel flusso di āsana- prānāyāma- dhyāna

l'arrivo dell'estate#4



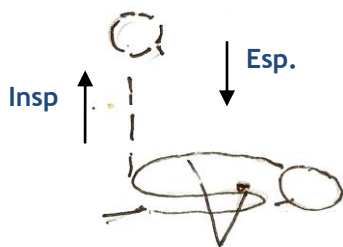
Supta-Vajrasana

Scendete al suolo glutei sui talloni, flettetevi in avanti adagiate il ventre sulle cosce, braccia lungo i fianchi, fronte al suolo lasciate cadere le spalle e sentite la sensazione di abbandono del corpo



Vajrasana (Vedi Scheda Tecnica n.6,1) e Yoga Mudra

risalite gradualmente in Vajrasana adagiando il dorso delle mani sulle cosce. Restate per qualche respiro in questa posizione assaporando il cambiamento di rapporto con la gravità



Entriamo in Yoga Mudra

chiudete le mani a pugno mantenendoli adagiati sulle cosce e vicino all'inguine

Esp. Flettetevi in avanti scendendo fino a portare la fronte al suolo

restate alcuni respiri

Insp. Ritornate con la colonna in verticale.

ripetete per qualche respiro



Chakravakasana (vedi Scheda Tecnica n.9)

Insp. ruotate gli ischi (sono le ossa dei glutei su cui ci sediamo) verso il soffitto in questo modo inarcherete tutta la colonna fino a coinvolgere delicatamente e per ultima la testa (inizialmente non accentuate molto l'inarcamento della testa)

Esp. ruotate gli ischi verso il suolo arrotondando tutta la colonna, per ultima coinvolgete la testa

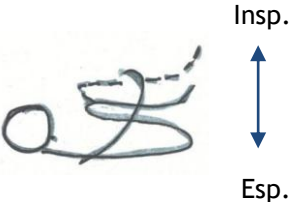


ripetete per qualche respiro

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 dell'estate#4

	<p>Apanasana - dinamico Scendete al suolo, raccogliete le gambe al torace, mantenetele distanti quanto il bacino adagiate le mani sulle ginocchia e iniziate il movimento dinamico attraverso movimenti semplici ma efficaci</p> <p>Insp. Allontanate le ginocchia leggermente verso l'alto Esp. riavvicinate le ginocchia al torace</p> <p>mantenete la respirazione addominale lenta e fluide. Attraverso il Vayu Apana, si elimina il Dosha Pitta in eccesso</p> <p>ripetete per qualche respiro</p>
	<p>Shavasana (<u>vedi Scheda Tecnica n.27</u>) Distendetevi con la colonna al suolo nel totale abbandono alla gravità in Shavasana siate consapevoli delle sensazioni che vi attraversano e quando sentite che è il momento giusto portatevi nella posizione seduta di meditazione</p>
	<p>Posizione seduta di Meditazione mantenete gli occhi chiusi e la <u>respirazione addominale</u></p> <p>mantenete gli occhi chiusi e la respirazione addominale sentite l'immobilità della struttura, il corpo nel suo insieme stabile e immobile il respiro fluire dolcemente avvertitene la semplicità, la lentezza, la profondità</p> <p><i>nel silenzio dell'ultima grande asana cosa cerco?</i></p>

Buona Pratica!

*Breve notte d'estate
Sulla peluria del bruco
Stille di rugiada*

Buson (1715-1783)

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...