

# 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#4

## Sequenza per l'autunno per calmare il **Dosha Vata**



Ecco una sequenza da fare a casa e predisposta per la stagione autunnale e anche adatta anche per l'inizio dell'inverno, prima dell'arrivo del grande freddo!

L'idea è quella che dobbiate personalizzare la vostra pratica di yoga, a seconda delle vostre esigenze e del tempo che avete a disposizione. Vi suggerisco di fare solo le āsana che conoscete bene, soprattutto se siete principianti.

Io rimango a vostra disposizione per domande.

Tenete a mente che āsana in sanscrito significa *posizione stabile, confortevole*. Così la pratica deve avvenire in modo fluido non forzato e in ascolto dei segnali che provengono dal corpo, restate per così dire sintonizzati con il vostro corpo, imparando a restare sensibili alla voce del corpo.

Per calmare il Dosha Vata (predominante in questa stagione dell'anno) praticate lentamente e possibilmente con gli occhi chiusi .

Assicuratevi di poter praticare le āsana prima di iniziare. In caso di problemi fisici è necessario rivolgersi al proprio medico prima di iniziare la pratica Yoga.

*Buona Pratica!*

*Tra i rami  
Bagnati di pioggia  
Fuggevole luna*




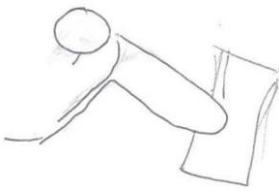


**Basho (1644-1694)**

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'autunno#4

## Sequenza di pratica: livello introduzione

		
<p><b>Movimento a onda del bacino con la colonna al suolo</b>  (Vedi Scheda Tecnica n.4)</p>	<p><b>Shavasana</b> la porta che si apre sulle sensazioni che emergono  (vedi Scheda Tecnica n. 27)</p>	<p><b>Inarcamento e arrotondamento della colonna</b>  adagiare le mani dietro la colonna  INSP. inarcare la colonna aprendo bene la gabbia toracica, spalle basse  ESP arrotondare  l'attenzione è sulla trasmissione dell'onda di movimento e respiro fino al capo (la testa si piega in avanti e indietro)</p>
		
<p><b>Uscita e compensazione</b> ESP. Arrotondare la colonna raccogliendola dal bacino, e portarsi nella posizione iniziale piegando le gambe in una posizione comoda con la colonna abbandonata sulle cosce. respiratevi a lungo in questa posizione... non abbiate fretta restate tutto il tempo che sentite necessario</p>	<p><b>Shavasana</b> questo è il momento dell'ascolto shavasana notate come si è modificato il contatto del corpo adagiato sul pavimento e come i polmoni ora hanno più spazio  la porta che si apre sulle sensazioni che emergono</p>	<p><b>Dvipāda pītham</b>  (vedi video)</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'autunno#4*

		
<p><b>Apanasana statica</b></p> <p>Raccoglio le ginocchia al torace e attendete che il respiro si calmi L'intensità dell'abbraccio mi aiuta a riallineare la colonna vertebrale a partire da ciò che sentite</p>	<p><b>Shavasana</b></p> <p>porta che si apre sulle sensazioni che emergono.</p>	<p><b>Mahasamana Prānāyāma</b></p> <p><a href="#">(vedi video)</a></p>
		
<p><b>Meditazione</b></p> <p>mantenete gli occhi chiusi e la <a href="#">respirazione addominale</a> 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</p> <p><i>nel silenzio dell'ultima grande asana cosa cerco?</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...