

Âsana ed effetti sui Dosha

come sviluppare l'atteggiamento che può modificare gli effetti della postura

Quali sono gli effetti delle âsana sui Dosha?

A questa domanda, troverete varie risposte, non c'è una risposta univoca perché tutto dipende da quale intenzione sviluppiamo nella pratica di *âsana*. *L'intenzione* può alterare significativamente gli effetti della postura.

E' possibile praticare un' *âsana* per calmare ed equilibrare un determinato *Dosha* se conosciamo come l' *âsana* agisce sul *Dosha* stesso. Per esempio se pratichiamo un' *âsana* che ha un effetto aggravante su un determinato *Dosha* si cercherà di calmarlo attivando uno specifico atteggiamento mentale come per esempio concentrando la mente su di una determinata zona del corpo.

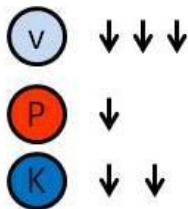
Vi presento alcune *âsana* che ho scelto in cui ho indicato gli effetti sui *Dosha*, in questo modo vi sarà possibile praticare le *âsana* cercando di bilanciare i tre *Dosha* rispetto alle condizioni fisiche e psicologiche in cui vi trovate.

Delle *âsana* presentate sceglietene una e praticatela utilizzando tutti i mezzi idonei di cui avete necessità, memorizzatela chiudete gli occhi, praticate la respirazione addominale attendete che il respiro diventi ampio e lento e solo in quel momento iniziate ad eseguire lentamente e sempre con gli occhi chiusi i gesti dell' *âsana*.

Al termine portatevi in Shavâsana restandovi tutto il tempo necessario al respiro per ritornare fluido e calmo e successivamente terminate il vostro momento di pratica con la posizione seduta di meditazione.

Sarvângâsana

Sarvângâsana



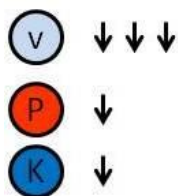
Sarvângâsana - âsana di tutto il corpo - postura sulle spalle

Sarvângâsana la postura sulle spalle, lenisce tutti e 3 i *Dosha*, ma soprattutto Vata dosha, che ha bisogno di riunirsi e di interiorizzare. Se non vi sono contro-indicazioni, la si dovrebbe praticare il più possibile.

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...

Halāsana

Halāsana

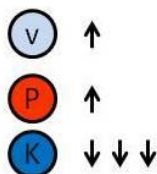


Halāsana - âsana dell'aratro

Lo stesso vale anche per *Halāsana* (l'aratro), ha effetti uguali su tutti e 3 i *Dosha* anche se gli effetti specifici Kapha sono un po' meno marcati. Tuttavia, questa posizione è interessante in caso di tosse in quanto rimuove il muco in eccesso, problematica questa tipica della costituzione "Kapha".

Matsyāsana

Matsyāsana

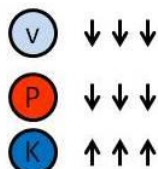


Matsyāsana - âsana del Pesce

Matsyāsana (il pesce) è una postura stimolante e riscaldante. Riduce *Kapha Dosha* e aumenta leggermente gli altri due.

Paścimottānāsana

Paścimottānāsana



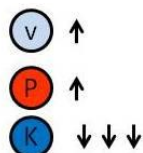
Paścimottānāsana - âsana dello stiramento della parte occidentale (corpo posteriore)

Paścimottānāsana, la postura "dell'estensione della parte posteriore del corpo" deve essere 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...

praticato regolarmente se vogliamo lenire *Vata* e *Pitta*. Le flessioni in avanti generalmente incrementano *Kapha*.

Bhujangāsana

Bhujangāsana

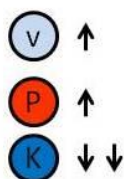


Bhujangāsana - âsana del Cobra

Bhujangāsana (il Cobra) fa parte della serie delle flessioni posteriori e di estensione, particolarmente lavora sulla parte superiore della colonna. Le estensioni diminuiscono il *Dosha Kapha* e quindi permettono di controllarne gli eccessi. Se *Pitta* è in eccesso, è possibile praticare salendo su di una espirazione e mantenere *Bhujangāsana* per almeno 3 respiri, in questo modo si ha un minor appesantimento.

Ardha śalabhāsana

Ardha śalabhāsana



Ardha śalabhāsana - âsana della cavalletta

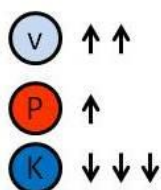
Ardha śalabhāsana (la cavalletta) si tratta di un lavoro di estensione della parte inferiore della colonna. Come tutte le estensioni, *Ardha śalabhāsana* diminuisce *Kapha*. L'effetto su *Pitta* e *Vata* varia secondo quanto tempo si tiene la posizione.

Ad esempio per *Pitta*: tenuta brevemente equilibria *Pitta* e stimola delicatamente *Agni* (l'energia del fuoco interiore). *Pitta* è così ribilanciato. Ma se mantenuta troppo a lungo, aumenta molto la temperatura corporea e aumenta *Pitta*.

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...

Dhanurâsana

Dhanurâsana

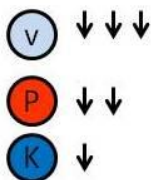


Dhanurâsana - âsana dell' Arco

Dhanurâsana, (l'Arco), lavora sull'estensione di tutta la colonna. Come tutte le estensioni, questa postura *riduce Kapha*. Le estensioni stimolano Vyana Vayu. Una eccessiva stimolazione di *Vyana Vayu* disperde l'energia fisica e mentale. Così *Dhanurâsana* tenuto a lungo disperde l'energia di *Vata*. Ma se tenuto brevemente, sarà favorevole a *Vata* e al *Vayu-Prana* che si diffonderà in tutto il corpo sciogliendo i blocchi e le tensioni sviluppate dal *Dosha-Vata*.

Uttânâsana

Uttânâsana



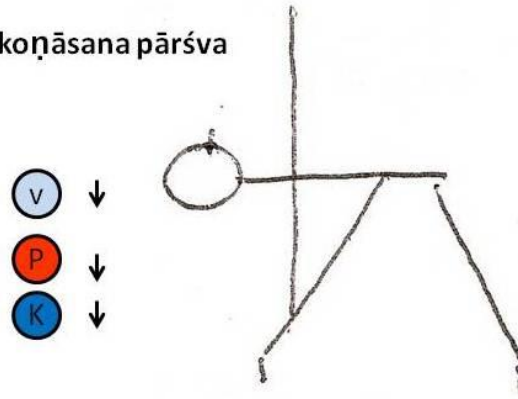
Uttânâsana - âsana dello stiramento intenso in avanti

Uttânâsana, (lo stiramento intenso in avanti) è una posizione in piedi *tridoshica*. Si vi è un disequilibrio di *Pitta* è preferibile alla postura sulla testa (*Sirsasana*)

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...

Utthita trikoṇāsana pārśva

Utthita trikoṇāsana pārśva



Utthita trikoṇāsana pārśva - âsana del Triangolo allungato

Utthita trikoṇāsana pārśva, (postura del Triangolo), è una postura è un *tridoshica* ma se tenuta a lungo tende ad aumentare *Vata e Pitta*.

Buona pratica!

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...