

# YOGA E MEDITAZIONE

Yoga e Ayurveda  
salute e l'impostazione Yoga  
per creare le condizioni favorevoli  
all'entrata nel flusso di āsana- prānāyāma- dhyāna  
il passaggio inverno alla primavera#4



## Per terminare la stagione invernale con la lucentezza dell'inizio della primavera....

In autunno, il [Vāta dosha](#) rende sensibili al vento, al freddo e allo stress e, al termine della stagione invernale il [Kapha](#) dosha progressivamente si è accumulato

Per rilanciare l'energia che si è assopita vi propongo due esercizi che risvegliano il corpo.

Con le lunghe notti invernali e il tempo piovoso, il Kapha dosha accumulato si esprime in noi attraverso questi aspetti: 'letargia, che ci induce come in uno stato di "ibernazione" " o fa desiderare di restare tranquillamente al caldo a casa, e ...non fare nulla ...

Per ritrovare un buon livello energetico, l'organismo ha bisogno di regolarità, in po 'di calore ed una stimolazione delicata, dolce.

Ecco due proposte per raggiungere questo risultato.

## Il canto dei Bija mantra del sole e saluto al sole

Si può accompagnare la pratica del saluto il sole con il canto dei [Bija](#) e dei [Mantra](#) solari

Il canto può essere fatto in due modi:

1. mentre si eseguono le posizioni del [Surya Namaskara](#)
2. restando fermi all'inizio del saluto, in piedi con le mani in Namaskara [Mudra](#) (equivale al saluto [Gasshō](#) nel buddhismo) .

## I Bija e Mantra solari:

1. Bija - Om hrām  
mantra - **Om Mitraya Namaha**
2. Bija -Om hrīṁ  
mantra - **Om Ravaye Namaha**
3. Bija -Om hrūṁ  
mantra - **Om Suryaya NamahaNamaha**
4. Bija -Om hraiṁ  
mantra - **Om Bhanave Namaha**
5. Bija -Om hrāurṁ  
mantra - **Om KhaganaNamaha**
6. Bija -Om hraḥ  
mantra - **Om Pushne Namaha**

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  
il passaggio inverno alla primavera#4*

7. Bija - Om hrām  
mantra - **Om Hiranya Garbhaya Namaha**
8. Bija -Om hrīm  
mantra - **Om Marichaye Namaha**
9. Bija -Om hrūm  
mantra - **Om Adityaya Namaha**
10. Bija -Om hraiṁ  
mantra - **Om Savitre Namaha**
11. Bija -Om hrāurṁ  
mantra - **Om Arkaya Namaha**
12. Bija -Om hraḥ  
mantra - **Om Bhaskaraya Namaha**

## **Trātaka - Fissare una fiamma per lo sviluppo della luce interiore**

- Al mattino o alla sera, ponete una candela accesa alla distanza circa 1,50 cm di fronte a voi
- La fiamma di piccole dimensioni ponetela in modo che non vi siano correnti d'aria, la fiamma deve essere ferma.
- Sedetevi con la colonna allineata, collo disteso e rilassato, spalle abbassate, il viso di fronte alla fiamma.
- Fissate il centro della fiamma, per qualche minuto (da 1 a 3 minuti) mantenendo lo sguardo immobile e cercando di sbattere il meno possibile gli occhi .
- Poi chiudete gli occhi e visualizzate l'immagine della fiamma il più possibile.
- Quando l'immagine scompare aprite gli occhi.
- Ripetere altre due volte.
- Questa tecnica sviluppa l'attenzione, dà calma, dona una buona qualità del sonno ....



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  
il passaggio inverno alla primavera#4

3,1. Fissare con calma e concentrazione un piccolo oggetto finché non compaiono le lacrime. Questo è chiamato Trâtaka dagli Âchârya.

32. Trâtaka, che guarisce le malattie degli occhi e vince la pigrizia, deve essere custodito segretamente, come si farebbe con uno scrigno d'oro.

*Hatha Yoga Pradipika' di Swatmarama*

## Shiva Linga Mudra

Il termine mudra significa "sigillo" o "impronta" Qui designa il gesto che ha lo scopo di sigillare l'energia in modo che rimanga all'interno del corpo .

Per questo motivo il Shiva Linga Mudra si esegue dopo Trâtaka per aumentarne l'effetto e conservandolo nel corpo produce stabilità.

- Mettete la mano sinistra in senso orizzontale, palmo rivolto verso l'alto .
- Mettere la mano destra sul palmo della sinistra, chiudete a pugno, sollevate il pollice verso l'alto.



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...