

# YOGA E MEDITAZIONE

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

l'arrovo dell'estate#6



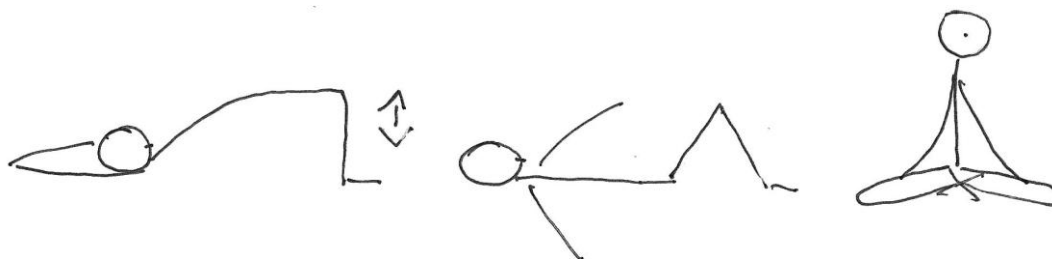
## Una raggiante estate: un fuoco controllato

Siamo nel cuore dell'estate, la natura esala potenti aromi dalle piante messe a dura prova dal forte sole. L'elemento Fuoco è al suo culmine.

Questo caldo intenso, che il nostro corpo assorbe fa aumentare al nostro interno il [dosha Pitta](#) che ci porta a divenire più inclini agli eccessi per esempio con l'eccessivo perfezionismo, oppure con forti emozioni come passione rabbia etc.

Benvenga allora la dolcezza di una vacanza tranquilla utile per riassorbire questo eccesso del dosha Pitta ...

## Dvipada pitham con il Prāṇāyāma Sitali (la respirazione che rinfresca)



### Entrata

distendetevi con la colonna al suolo e le braccia lungo il corpo

Gambe piegate e piedi distanti quanto il vostro bacino. Trovate la giusta distanza dei piedi dai glutei né troppo vicino né troppo lontano.

Fate qualche ciclo di respirazione addominale.

Inspirando sollevate le braccia e adagiatele dietro la testa con i polpastrelli a contatto restate fermi alcuni respiri e riaggiustate la posizione dei piedi

Inspirando iniziate ad inarcare la colonna salendo vertebra su vertebra dal coccige fino alla nuca, Mantenete la posizione inarcata. Ora inseriamo la respirazione Sitali.

### Prāṇāyāma Sitali

chiudete la bocca come se doveste succhiare con una cannuccia mettendo in mezzo la lingua.

Inspirate lentamente attraverso la bocca, senza forzare, sentire immediatamente la freschezza del respiro.

Espirate chiudete la bocca ed fate uscire l'aria dal naso.

Ripete per alcuni respiri

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'arrovvo dell'estate#6

## Uscita

Espirando dal naso scendete con la colonna al suolo sempre vertebra su vertebra dalle cervicali fino al coccige. Restate fermi con le braccia dietro la testa per alcuni respiri

Espirando sollevate le braccia e riportatele al suolo

Restate nella posizione con le gambe piegate fino a quando avvertite che gli effetti in eccesso della posizione sono svaniti.

Distendete le gambe

## Meditazione

Portatevi seduti nella posizione di meditazione, abbiate sempre cura di utilizzare tutti i supporti necessari per riuscire mantenere una posizione ferma, immobile e comoda per un periodo lungo 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



## 1^ proposta

rilassate il volto, le mascelle, la lingua, la gola, il collo e le spalle...

Siate consapevoli delle varie fasi della respirazione: inspiro, la piccola pausa prima dell' espiro Osservate. Restate in una relazione esclusiva con il vostro respiro, non forzate, ascoltate, il respiro riflette la vostra pulsazione profonda: *nel silenzio dell'ultima grande asana, cosa cerco?*

## 2^ proposta

Praticate durante la sera e se avete la possibilità di poter vedere il cielo notturno e la luna, guardate il colore soffuso argenteo della luna, ora chiudete gli occhi e visualizzate il vostro corpo come un ricettacolo che poco a poco lascia entrare dalla sommità del cranio la luce della luna e la freschezza della notte, rilassando la testa, la gola spalle, addome, fino ai piedi....

Riprendete l'osservazione delle fasi del respiro.

## 3^ proposta

Ultima proposta dopo è la meditazione con il mantra della luna.

Chiudete gli occhi ripetete la fase del rilassamento, volto, mascelle, lingua, gola, collo, spalle...

Memorizzate il mantra e ripetetelo mentalmente, in silenzio

Ascolta il mantra recitato:

Om Som Somaya Namah - <https://www.youtube.com/watch?v=IMpwfi4DIwI>

Buona pratica!

*Ah, il mio luogo natio  
Il volto della lumaca  
È quello del Buddha  
Issa (1763-1827)*

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...