

# 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#6*

## L'ascolto dei cicli delle stagioni: l'inverno



Durante l'inverno la natura si riposa...e noi stessi dobbiamo fare il possibile per prenderci il tempo necessario per riposare.

Il silenzio, la meno luce, e l'inerzia della natura assopita, testimoniano le qualità di Tamas, il ritiro dell'energia. Questa qualità s'imprime anche in noi, e può renderci melanconici o apatici. Ecco perché se ben riposati, possiamo stimolare il corpo con delle āsana semplici, che non richiedono molto tempo e appropriate per questo periodo dell'anno.

### Uttana mandukanasa

Mettevi seduti in ginocchio e adagiate i glutei su di un supporto adattato all'altezza che vi è utile per mantenere una posizione comoda, non fastidiosa (vedi scheda utilizzo dei supporti).

Tenete le ginocchia aperte in modo che la zona lombare rimanga allineata, piedi allineati vicino al cuscino. Verificate di mantenere la zona lombare allineata. Mani adagiate con il dorso sulle ginocchia.

Chiudete gli occhi e restate per qualche respiro in questa posizione.



### Entrata nella posizione:

Insp. sollevate le braccia e piegate i gomiti incrociate le mani con i palmi ben aperti adagiatele all'altezza delle spalle, gomiti aperti. Tenete la posizione, mantenendo la colonna allineata, il mento leggermente rientrato verso la fossetta del collo.

Mantenete la posizione cercando di

- allungare l'espri delicatamente
- tendere le mani un poco in direzione delle spalle-scapole. Tenete la posizione.

# 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#6*

## **Uscita**

Esp. Sollevate le braccia e lentamente seguendo il respiro scendete con le braccia adagiando le mani con il dorso sulle ginocchia

Mantenete la posizione di meditazione per il tempo che sentite necessario.

Questa è una postura che allinea la colonna, il collo, e le spalle e dona un senso di apertura profondo che si riflette sullo stato della nostra mente.

E' dinamizzante e diminuisce Tamas.

Buona pratica!

*Desolazione invernale  
In un mondo d'un solo colore  
Il suono del vento*

***Basho (1644-1694)***