

## La pratica Yoga | la stabilità

**Rasa** in sanscrito è "l'essenza dell'emozione". Questa parola significa anche "gusto", "acqua", "succo", "essenza", ... e persino "beatitudine". Rasa, nella cultura indiana, è anche una sorta di energia, in parte fisica e in parte mentale. È un collegamento importante tra il corpo e la mente che influenza i nostri pensieri ed emozioni. La relazione "corpo - mente" è spesso in conflitto

Pubblicherò in questi mesi una serie di articoli che esploreranno ciascuno dei [nove Rasa](#) e che si concluderanno con una breve pratica yoga sullo stesso tema del Rasa preso in esame.

Lo yoga come percorso di conoscenza ci prende esattamente dove siamo ... e non dove pensiamo di essere ...

Come prima cosa dobbiamo creare stabilità nel corpo ed entrare in relazione con la nostra natura fisica, energetica, psichica, emotiva, intellettuale. Prestare attenzione al corpo e alle emozioni significa coinvolgersi e immergersi coraggiosamente in profondità dentro se stessi, al fine di conoscersi veramente. solo allora le tensioni si calmeranno e si creerà nell'ambito mentale uno spazio che ci permetterà di entrare in una relazione di conoscenza-contemplativa della nostra dimensione più intima o spirituale



### Breve pratica di connessione al corpo e alla base di appoggio

#### Tadasana

Attivate la respirazione addominale

Adagiate gli avampiedi su di un supporto, piedi paralleli un poco più distanti del bacino

Mantenere la postura eretta in appoggio sui talloni e premeteli al suolo in modo da verticalizzare la mantenete questa postura per alcune fasi di respiro

rimuovere il supporto e avvertire una sensazione di stabilità al suolo. Questa variante di Tadasana fornisce

un grande allungamento del tratto di muscoli gambe-ischio e della parte posteriore della coscia.



### Prasarita Pada Uttanasana

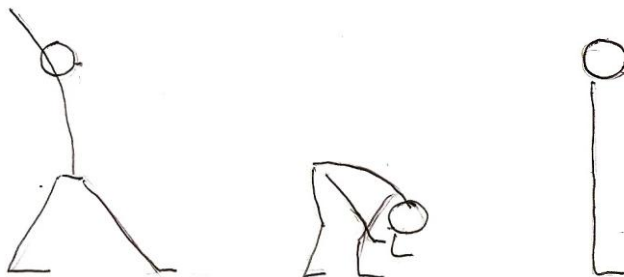
In piedi, divaricate le gambe in una posizione comoda, braccia lungo i fianchi, le gambe allentate, non rigide e non piegate, braccia lungo i fianchi

Inspirando sollevate le braccia fino a distenderle completamente verso l'alto

Espirare: mento rientrato e flettetevi in avanti, mantenete la colonna allineata e adagiate le mani al suolo. Piegate le gambe quel tanto che vi serve per adagiare le mani a terra.

Restate in posizione per alcuni respiri

Per uscire piegate molto le ginocchia distendete le braccia in avanti e riportatevi nella posizione eretta e avvicinate i piedi mantenendoli distanti un poco più del bacino e paralleli.



### Supta vajrasana

Vi portate in ginocchio al suolo e prendete la posizione di supta vajrasana arrotondando la colonna, fronte al suolo e le braccia lungo il corpo o piegate adagiando la testa sul dorso delle mani.



### Paschimottanasana

Vi portate ora seduti con le gambe allungate davanti a voi leggermente distanziate quanto il vostro bacino. Utilizzate un supporto (cuscino o coperta) su cui sedervi.

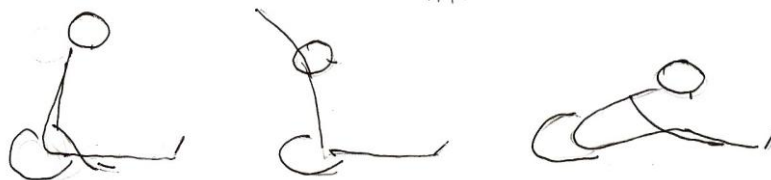
Espirando: ruotate il pube verso il viso in questo modo si mette in allineamento la zona lombare

Inspirando: distendete le braccia verso il soffitto, mento rientrato verso la fossetta del collo

Espirando flettetevi in avanti, mantenendo la colonna allineata e facendo iniziare il movimento dal bacino. Le mani si adageranno secondo la vostra possibilità, sulle ginocchia, sulle caviglie, al suolo vicino ai talloni,

Mantenete la posizione per alcuni respiri

Per uscire allentate la posizione piegate molto le ginocchia e arrotondate la colonna. Restate per alcuni respiri in questa posizione



### Meditazione

Portatevi ora seduti per la meditazione. Utilizzate [i supporti](#) per avere una posizione comoda.

Restate in relazione con la respirazione addominale. Quando vi distraete riportate l'attenzione al respiro. Con il corpo equilibrato e l'attenzione al respiro in posizione seduta, si apre la dimensione dello "spazio interiore".

