La pratica Yoga **| Shringara Rasa o il Sapore dell'apertura del cuore**

Nel sapore dell'apertura del cuore, fa eco l'abbandono, l'amore devozionale, l'umiltà, l'amore-mistico o tutti questi sentimenti insieme. Si tratta di un sentire profondo,rigeneratore, che ha la forza di guidarci in modo lecito nel flusso della vita quotidiana e interiore.

La parola *Shringara* significa "amore", ma anche "bellezza", "estetica". Gli opposti di *Shringara* sono: tristezza, rabbia, paura e disgusto ...

A volte si possono avere difficoltà a lasciarsi coinvolgere da stati come la devozione, l'amore per gli altri o per se stessi, in questi casi è utile sviluppare *Sattva* (una equilibrata lucidità) la qualità *pura* della mente, attraverso l'osservazione dei nostri atti: interiori e nel quotidianoà.

Yoga-Sūtra di Patañjali
Libro Primo SAMÂDHI PÂDA (La Via di Samadhi),
Aforisma 1.16 - *at-param purusha-khyâter guna-vaïtrishnyam*

*Il non attaccamento più completo comporta la libertà dall'immedesimazione dai fenomeni dei tre guna (**tamas:**inerte, spesso, pesante, oscuro; **rajas:**movimento, agitazione, rapidità, confusione; **sattva:** luminoso, cosciente, chiaro, leggero, puro, lucidità equilibrata)*
e permette la rivelazione del Sé (Purusa).

Nello *Yoga* i simboli di questo sapore sono espressi con la coppia Shakti e Shiva della tradizione tantrica, che rappresentano le energie maschili e femminili.

Tracce nella pratica delle *âsana* dello Yoga per sviluppare questo Rasa:
Posizioni di stabilità al suolo:: per iniziare, cerca una buona relazione con il suolo, questo rinforza te stesso, costruisci solide basi su tutti i livelli: corpo, energia, salute, mentale, spirituale.

Tieni le *âsana* con agio e stabilità, in modo comodo e prolungato. Nello *Yoga* queste due qualità sono chiamate:

- *Sukham* che significa "facile, comodo, senza sforzo, con agio"
- *Sthira la* forza, pregnanza, vitalità, assenza di sforzo e volizione, stabilità.

Yoga-Sūtra di Patañjali,
Libro Secondo SÀDHANA Pâda (La Via della strategia)
Aforisma - 2.46 *Sthirasukham âsana*

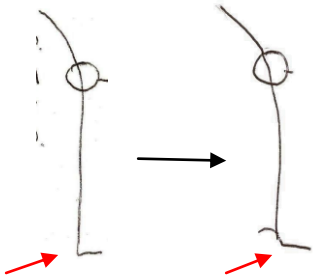
âsana stabilmente eretto, comodo il sedersi

La ricerca di una posizione comoda sviluppa *Sattva*, gentilezza o benevolenza per noi stessi in tutte le sue dimensioni: il corpo, la struttura, il respiro,. Con questa intenzione gentile quando pratichi individua eventuali contratture e pazientemente poni un'attenzione delicata, gentile nella zona del corpo interessata, e se non del tutto in parte la tensione si allenterà… dobbiamo avere molta pazienza con noi stessi, le nostre contratture sono difese e non sempre ci sarà possibile scioglierle… pazienza e ascolto, consapevolezza e attenzione… continua,..continua….
Tutte le azioni di *âsana* devono essere eseguite coordinando il respiro con il movimento

Tadasana (la montagna) nelle sue varianti: in piedi sollevando le braccia e i talloni dal suolo o mantenendo talloni al suolo e braccia sollevate o in ginocchio con le braccia sollevate di permette di iniziare questa ricerca.

In piedi in piedi sollevando le braccia e i talloni dal suolo o mantenendo talloni al suolo

- mento rientrato
- piedi leggermente divaricati distanti quanto il bacino o poco più e paralleli.
- Senti il peso del corpo distribuito in maniera uniforme sull'intera pianta dei piedi
- Ruota il pube verso il viso
- Mento rientrato verso la fossetta del collo
- INSP. Gradualmente solleva le braccia centralmente verso il soffitto, se l'INSP termina prima di aver disteso le braccia, fermati dove sei ESP completamente e al successivo INSP riprendi l'azione di Tadasana fino al termine (puoi mantenere i piedi al suolo o contemporaneamente distaccare leggermente i talloni dal pavimento)
- Quando sei con le braccia distese completamente verso l'alto resta fermo qualche respiro
- ESP scendi con le braccia lateralmente (se l' ESP è corto fai come spiegato sopra per l'INSP) e se hai i talloni sollevati contemporaneamente adagiali al suolo.
  Vedi anche Scheda Tecnica n.10)

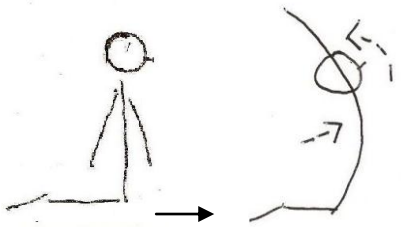


In ginocchio

- INSP. Respira in modo calmo e solleva progressivamente le braccia centralmente verso l'alto coordinando il movimento con le fasi della respirazione, (se l'INSP è più corto seguire le indicazioni date per la posizione in piedi). Quando le braccia sono completamente distese verso l'alto mantieni la posizione per alcuni respiri
- INSP arretra leggermente in modo delicato con le braccia e ruota la punta del mento verso l'alto piegando all'indietro la testa e la zona cervicale. Resta per qualche respiro in questa posizione senza forzare

Uscita

- ESP. Riporta delicatamente il mento verso la fossetta del collo e con le braccia ritorna in allineamento tieni la posizione per qualche respiro e sull'ESP scendi progressivamente con le braccia centralmente

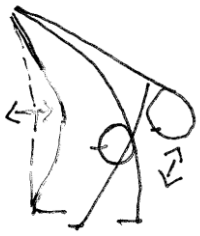


Posizione di Uttanasana(flessione in avanti)
Uttanasana

- Prendi la posizione di Tadasana in piedi
- sull'INSP solleva le braccia centralmente
- sull'ESP flettiti delicatamente in avanti e quando sei arrivato al tuo limite adagia le mani nel punto dove ti è più comodo (ginocchia, caviglie, a terra)
- resta fermo in posizione per alcuni respiri
- INSP punta gli ischi verso il soffitto, gambe e colonna si allineano, mantieni il mento rientrato verso la fossetta del collo
- ESP lasciati andare al peso della forza di gravità, gambe e colonna si allentano

Uscita

- Quando sei nella posizione di allentamento piega molto le ginocchia e INSP. srotolati gradualmente verso l'alto, lasciando che le braccia ritornino naturalmente lungo i fianchi, mantieni la testa rivolta al suolo e solleva la testa solo dopo qualche respiro



Posture d'equilibrio: ideali per entrare nel momento presente, trovare armonizzazione, unificazione, centratura.

Vajrasana (la posizione seduti sui talloni)

- Utilizza dei supporti sotto i glutei o sotto le caviglie, per stare in una posizione comoda
- Distanzia le ginocchia in modo che il bacino non sia in una posizione di costrizione
- Ruota il pube verso il viso per allineare la zona lombare
- Distribuisci il peso del corpo in modo uniforme dalle ginocchia ai piedi
- Rilassa tutto il corpo
- INSP. Lentamente allinea le vertebre una sull'altra dal coccige una alla volta fino alla nuca
- lascia spazio al torace di dispiegarsi
- abbandonati alla precisione dell'equilibrio
- Restate in posizione con la respirazione addominale
- (Vedi anche Scheda Tecnica n.6.1,6.2)

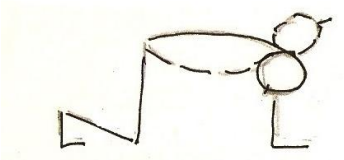
Adho Mukha Svanansana

- Portati nella posizione di Supta Vajrasana, ginocchia parallele e braccia allungate in avanti, fronte al suolo
- INSP entra in Cakravakasana (posizione quadrupede) fai alcuni cicli di movimento a onda suddiviso in due fasi (per la spiegazione della posizione (vedi scheda tecnica n.9)
  INSP inarco apro la colonna
  ESP arrotondo chiudo la colonna
- **quando sei con la colonna in chiusura su l'INSP** punta i piedi e solleva le ginocchia dal suolo, punta gli ischi (le ossa su cui ci si siede) verso il soffitto e distendi per quanto è possibile le gambe, non è necessario distenderle completamente allunga la colonna e mantieni il mento ruotato verso la fossetta del collo
- Tieni la posizione con molta delicatezza ad ogni **INSP** riduci la distanza dei talloni dal suolo e punta un poco di più gli ischi verso il soffitto
- sull'**ESP** il corpo si allenta senza perdere l'allineamento della colonna

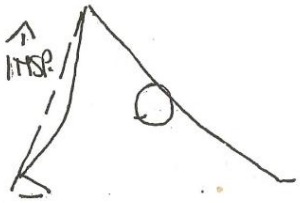
Uscita

- **ESP**. piega le ginocchia e riportati in posizione quadrupede
- Cogli l'INSP per riprendere l'onda del movimento per alcuni cicli di cakravakasana
- Ritorna in supta vajrasana per compensare l'azione dell'asana
- Vedi anche Scheda Tecnica n.3

Supta Vajrasana



Cakravakasana

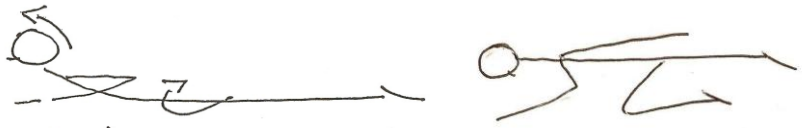


Adho Mukha Svanansana

Posture di apertura (estensioni): installa il respiro in queste posture, nonché un atteggiamento interiore calmo e rilassato. Poni l'intenzione di aprire il cuore

Bhujangasana (Cobra)

- Distenditi con l'addome al suolo le braccia distese oltre il capo, mani in contatto, mento rientrato, allunga tutto il corpo nei due sensi, premi il pube al suolo per mantenere allineate le vertebre lombari.
- Mantieni la fronte al suolo
- Adagia le mani all'altezza delle spalle
- INSP solleva la testa e la gabbia toracica fino al confine fra stomaco e addome, cerca con gradualità di sollevarti premendo sempre meno con le mani al suolo
- ESP scendi adagiando dapprima la gabbia, per ultima la fronte al suolo
- Per compensare la posizione prendi il rilassamento asimmetrico sollevando dallo stesso lato braccio, gamba e ruotando la testa nella stessa direzione



Pranayama: la respirazione addominale in Shavasana, Tadasana in piedi e Vajrasana
La respirazione addominale coinvolge solo l'addome, il torace durante la respirazione rimane fermo, le mani: una adagiata all'altezza dello sterno e l'altra sotto l'ombelico accompagnano all'ascolto del ritmo dell'espansione/contrazione del respiro

Pranayama con respirazione addominale

- Adagia una mano sull'addome sotto l'ombelico e appena sopra il pube, e l'altra all'altezza dello sterno (il ruolo di questa mano è di verificare se il torace resta fermo).
- INSP. l'addome si espande verso l'esterno
- ESP. l'addome si ritrae verso la parete della colonna

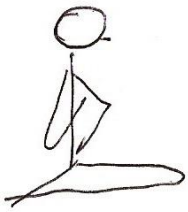
Inizia eseguendolo in maniera che sia evidente dall'esterno il movimento dell'addome poi piano piano interiorizzalo sempre di più…
Il torace durante la respirazione rimane fermo solo l'addome si muove..
Non preoccuparti se inizialmente non riesci a mettere in atto le indicazioni fornite continua lo stesso con la respirazione addominale, le difficoltà iniziali con la pratica si scioglieranno
(Vedi anche i 3 livelli della respirazione: la respirazione addominale)

Tadasana in piedi:

- mento rientrato
- piedi leggermente divaricati distanti quanto il bacino o poco più e paralleli.
- Senti il peso del corpo distribuito in maniera uniforme sull'intera pianta dei piedi. Adagia una mano all'altezza dello sterno e l'altera sotto l'ombelico.

Shavasana gambe piegate
Distesi con la colonna al suolo piega le gambe distanziandole un poco più del bacino e in posizione comoda, in modo che possano sostenersi senza sforzo.
Adagia una mano all'altezza dello sterno e l'altera sotto l'ombelico

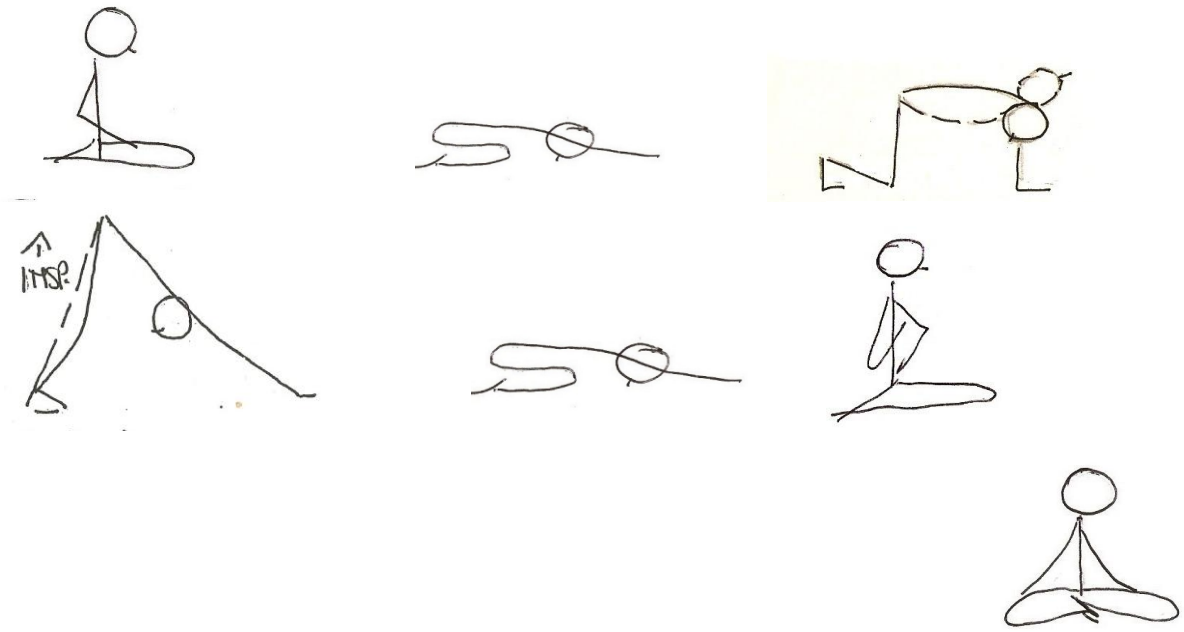
Vajrasana, seduti sui talloni
Prendi la posizione come spiegato sopra di Vajrasana . Adagia una mano all'altezza dello sterno e l'altra sotto l'ombelico. Utilizza i supporti per stare in posizione comoda.



Accompagna la tua pratica con lo studio dei testi.
L'insegnamento profondo della ***Bhagavad Gītā***[1], ***Discorso 9, La Sapienza Suprema e nascosta***

> *Sloka 26 Io mi cibo di tutto ciò che Mi viene offerto con devozione da chi ha la mente pura: un petalo, un fiore, un frutto, dell'acqua*
>
> *Sloka 27 qualunque cosa tu compia, mangi, sacrifichi, offra; qualunque sia la pratica di austerità in cui ti impegni – fa tutto questo come se lo stessi dedicando a Me.*

PRATICA YOGA PER L'APERTURA DEL CUORE | Proposta sequenza livello introduzione



termina sempre la tua pratica di Yoga con un momento di raccoglimento in meditazione

[1] *La Gītā è un testo dello yoga e lo yoga divide l'esistenza in due aspetti: tutto ciò che è "manifesto", chiamato anche Prakrti , o Campo, o visto... e il veggente, il testimone di tutto questo chiamato anche Puruṣa o il Conoscitore del Campo e così via. Tutte le azioni sono opera di questa manifestazione.*