

La pratica Yoga | Hasya Rasa o il Sapore della gioia essenziale



La gioia è una sensazione che viene definita rajasica e stimolante (**Rajas**), è attivata dalla mente (Manas secondo i sistemi indiani significa: la mente, l'organo di coordinamento di intelligenza, il pensiero, la comprensione, la percezione e volontà) , dalle sue intuizioni dalle sue aspettative, dalle sue attrazioni (Raga)

Patañjali, Yoga Sūtra

Secondo Libro Sādhana Pāda. 2,3

Avidyâ-asmitâ-râga-dvêsha-abhinivêshâh klêshâh.

L'ignoranza, l'egotismo, l'attaccamento, l'odio, e l'eccessivo amore per la vita (klêshâh), sono questi ostacoli che producono dolore. Sono le cinque sofferenze; sono i cinque legami che ci tengono stretti alla vita terrena

- La gioia ha varie tonalità, include varie gradazioni di forme.
- La gioia pura e semplice simile al riposo profondo e che partecipa al nostro equilibrio e alla salute, producendo, almeno temporaneamente, un sentimento di pienezza, di contentezza.

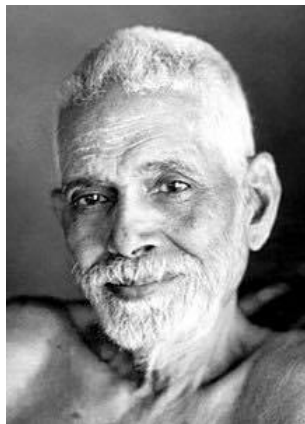


- La gioia dall'umorismo leggero; la gioia accompagnata da un sorriso impercettibile oppure di chi coinvolge tutto il corpo in fragorose risate



- la gioia di stare con gli altri
- la gioia condivisa tra amici, con la famiglia o con uno sconosciuto
- la gioia che ti dona chi, mentre attraversiamo la strada, ci sorride

- La gioia della contemplazione della verità di un'esperienza intuitiva profonda dei mistici



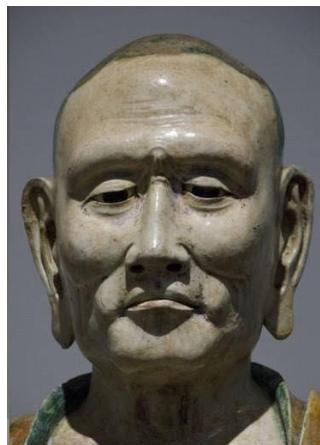
Ramana Maharshi (1879-1950)



Shri Ramakrishna (1836-1886)

- La gioia della fusione con il sé e che silente accende il cuore di amore e che sfocia nella devozione (Bhakti)

- quell'inspiegabile gioia non-estatica che è più grande della gioia, estremamente profonda vissuta da coloro che hanno una comprensione radicale e risolutiva dell'esperienza umana



Le Asana dello yoga

Shavasana (il grande rilassamento)

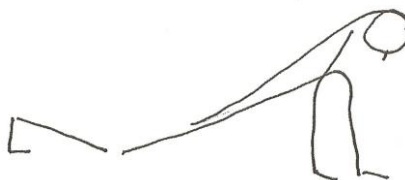
Si tratta di un' Asana apparentemente semplice... per praticarla è necessario essere pazienti....
Praticare regolarmente Shavasana apre una porta sull'esperienza dello Yoga...

[\(Vedi Scheda tecnica n.27 Introduzione a Shavasana\)](#)



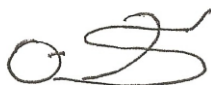
Anjaneyasana (la posizione della luna crescente)

[\(vedi Scheda tecnica n.37 La posizione della luna crescente\)](#)



Apanasana (la posizione semplice di allineamento della colonna)

- Raccogliere le ginocchia al torace una alla volta
- adagiare delicatamente le mani sulle ginocchia e distanziarle in direzione dei fianchi
- **ESP** portare entrambe le ginocchia verso le ascelle, esercitando una spinta delicata verso il basso
- **INSP** allentare sentire le ginocchia che si distanziano leggermente dal bacino
- la testa resta ferma al suolo il mento rientrato



Supta baddha konasana (la posizione dell'angolo distesi al suolo)

ENTRATA

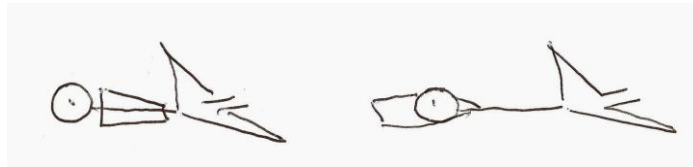
- Colonna al suolo e ginocchia unite.
- **INSP** divaricare le ginocchia lasciandole cadere lateralmente le piante dei piedi verranno a trovarsi a contatto tenere una posizione comoda, portare le mani sul pube e intrecciare le dita
- **ESP**.ruotare le mani verso l'esterno
- **INSP**. iniziare a salire progressivamente verso l'altro e quando ci si trova con le braccia completamente allungate verso il soffitto fermarsi in posizione per alcuni respiri
- **INSP** proseguire il percorso progressivo di discesa delle braccia verso il suolo dietro la testa Restare fermi in posizione per alcuni cicli di respiro

ALLINEAMENTO

- **INSP** delicatamente lasciare allungare un poco le braccia oltre la testa per accentuare un poco lo stiramento della colonna. Tenere la posizione per alcuni cicli di respiro, l'attenzione è sui punti di contatto del corpo con il pavimento.
- **ESP** allentare un poco la posizione rilassando le spalle, il viso, le mascelle, le braccia, i gomiti

USCITA

- **ESP** con le braccia iniziare a risalire progressivamente, quando sono completamente distese verso l'altro, fate una pausa per alcuni respiri, senza fare nulla, poi proseguire nella discesa sempre sull'ESP e riportando le mani adagiate sul pube
- **INSP** ruotare i palmi verso i piedi
- **ESP** riportare le braccia lungo i fianchi
- Premendo le piante dei piedi distendere le gambe una alla volta



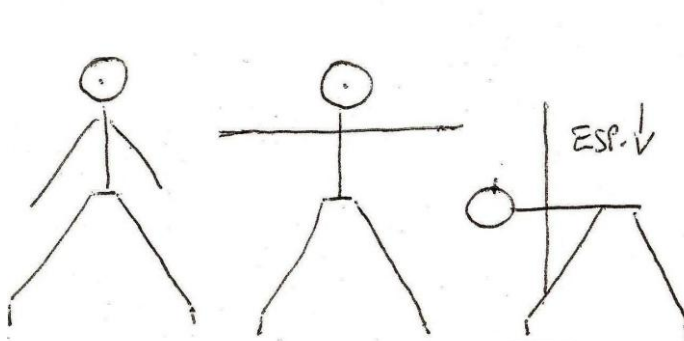
Utthita Trikonasana Parshva (la posizione del triangolo laterale)

ENTRATA

- Da tadasana divaricare le gambe, non troppo in modo da mantenere una posizione comoda, piedi paralleli, braccia lungo i fianchi, spalle basse
- **INSP.** Braccia a croce
- **ESP.** Scendere lateralmente adagiando una mano fin dove vi è possibile arrivare mantenendo le gambe distese ma non tese, l'altro braccio si solleva verso l'alto, la testa è rivolta verso la mano del braccio sollevato

USCITA

- **INSP.** sollevarsi ritornando centrali
- **ESP.** scendere con le braccia lungo il corpo
RIPETERE dall'altro lato



Ardha Chandra in piedi (la flessione laterale)

ENTRATA

- Da Tadasana distanziare le gambe e i piedi paralleli quanto la larghezza del bacino, avendo cura di conservare l'allineamento della colonna
- **INSP.** con un braccio iniziare a salire progressivamente verso l'altro, sull'espriro fermatevi per attendere la nascita dell'inspiro successivo per poter proseguire la salita, quando siete con il braccio a croce ruotate il palmo verso l'alto e proseguire fino a portare il braccio completamente disteso verso l'alto. Assaporate la posizione restando fermi
- **INSP** delicatamente e progressivamente iniziare la flessione laterale contemporaneamente l'altro braccio scende verso il basso, tenete il braccio e la mano aderente alla gamba, è solo il tronco a muoversi, arrivate al vostro limite e fermatevi
- Distribuire la flessione su tutta la colonna...sentitelo...

USCITA

- Piegare molto le ginocchia per sentire la colonna che si "libera" e flettersi leggermente in avanti, il braccio scende lungo il fianco e raddrizzate le ginocchia tornando così centrali **RIPETERE** dall'altro lato



Alcune indicazioni per la pratica sul tappetino Yoga:

- **Pratica la respirazione profonda** unifica il corpo e la mente. È un modo per energizzarci e entrare in una relazione equilibrata con la nostra interiorità.
- **Resta nel tempo dell'ascolto delle sensazioni in Asana** renderà possibile la *fusion*e con asana
- **Pratica Yoga in gruppo** regolarmente,
- **Rilascia gradualmente, con dolcezza e benevolenza, tutte le tensioni** specialmente le tensioni che tratteniamo nei fianchi, nel bacino, nella schiena, nel collo e nelle spalle.
- **Pratica il rilassamento profondo di shavasana** il grande abbandono alla gravità ...
- **Privilegiare la conoscenza dei tempi della vita interiore** sviluppa la sensazione di spazio interiore.
- **Sviluppare la forza interiore** raccogli l'energia, forza
- **Cerca la giusta attenzione** attraverso letture ispirate .
- **Ascolta musica** non troppo forte ... e solo se ti parla, ti evoca...
- **Mantieni acceso Agni, (il fuoco interiore)** [Tapah l'ardore che accende e orienta Agni l'energia del calore interiore](#)
- **Rilassa il diaframma** (vedi la sequenza sotto)

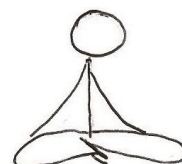
- **Stimola Udana Vayu** l'energia della verticalizzazione e dell'espressione, attraverso asana con le braccia distese verso l'alto ... e / o posture capovolte (vedi [Prana Ciò che va ovunque](#))
- **Accompagna la tua pratica** con lo studio dei testi come le [Upanishad](#)
Dalla **Kena Upanishad**
Prima Parte

1. Sospinta da chi la mente va dritta al suo scopo?

E aggiogato da chi il respiro ha seguito per la prima volta il suo corso?

Da chi è data quella parola che gli uomini parlano e quale dio mise in opera gli occhi e le orecchie?

**PRATICA YOGA PER L'ESPERIENZA DELSAPORE DELLA GIOIA ESSENZIALE |
Proposta sequenza livello introduzione**



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