

La pratica Yoga | **Adbhuta Rasa o il Sapore della meraviglia**



Definizione

Adbhuta è una parola sanscrita il cui sapore/sentimento/stato di base è la meraviglia. Nello yoga è l'esperienza del restare aperti verso il miracolo di sé.

L'esperienza della meraviglia sul tappetino di pratica

Per poter fare questa esperienza è necessario interrompere gli automatismi, ciò è possibile attraverso un atteggiamento di ascolto con il quale potremo inoltrarci nel nostro tempo-interiore. L'intera pratica dovrà essere progressiva, ogni movimento, ogni posizione deve essere vissuta in piena consapevolezza, con totale presenza, una pratica in cui è necessario entrare in sintonia, in ascolto con quel nostro tempo-interiore che non ha nulla a che fare con il tempo delle lancette dell'orologio, per fare questo è necessario soffermarsi per poter cogliere, accorgerci, nel gesto di asana, nel respiro, nel corpo, nella mente il prodursi di quello spazio che ci permetterà di aprirci alla meraviglia.

Lo spazio è il luogo della meraviglia, è il luogo che distanzia "colui che percepisce" dal percepito.



Alcune indicazioni per la pratica sul tappetino Yoga:

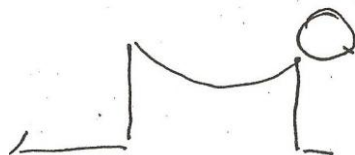
- Iniziamo a sentirci come siamo arrivati nella sala di pratica dopo una giornata alle spalle
- Diamo tempo al corpo alla mente al respiro di lasciare andare la frenesia della giornata

- Entriamo nelle asana con progressività
- La progressività ci fa uscire dagli automatismi
- Manteniamo una relazione costante con il respiro
- Praticate rispettosi dei momenti di ascolto: soffermatevi non sorvolate
- Gli spazi, il respiro, l'ascolto, il soffermarsi, danno vita nel tempo, alla sequenza
- Lo spazio si produce e va colto con Bhavana l'atteggiamento di attenzione mentale dell'ascolto nella pratica

Le Asana dello yoga

Chakravakasana (la posizione del pavone)

- **INSP** entrare in Chakravakasana (posizione quadrupede) fare alcuni cicli di movimento a onda suddiviso in due fasi (per la spiegazione della posizione [\(vedi scheda tecnica n.9\)](#))
- **INSP** inarcare aprire la colonna
- **ESP** arrotondare chiudere la colonna



Supta vajrasana

- Portarsi nella posizione di Supta Vajrasana, ginocchia parallele e braccia lungo il corpo fronte al suolo



Matsyasana (la posizione del pesce)

- Sdraiarsi sulla schiena, posizionare una mano e poi l'altra, sotto i glutei, i gomiti il più possibile uno accanto all'altro.
- **INSP** premere le mani al suolo, portare il peso sui gomiti e sollevare il tronco e lasciare cadere la testa verso il suolo, aprire la regione toracica e posizionare delicatamente la sommità della testa sul pavimento o su di un supporto [\(cuscino, coperta\)](#)
 - Respirare più volte in posizione
 - Per uscire **ESP**, adagiare delicatamente la colonna al suolo iniziando dal bacino e per ultima la testa
- Compensare la posizione con Apanasana



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



Accompagnate la vostra pratica con lo studio dei testi.

L'insegnamento profondo degli [Yoga Sutra di Patanjali](#)

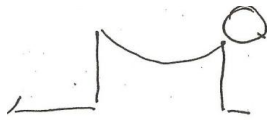
*Libro Primo SAMĀDHI PĀDA (La Via di Samadhi),
Aforisma 1.12 – Abhyasa-vairagyabhyam tan-nirodhah*

*La soppressione delle modificazioni mentali (si ottiene)
mediante l'esercizio costante ed il non attaccamento*

La sequenza yoga

Infine, ecco la pratica yoga per fare esperienza della meraviglia nello Yoga

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



Cakravakasana
([vedi scheda n. 9](#))



supta vajrasana



shavasana
([vedi scheda n.27](#))



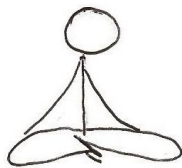
Matsyasana



Apanasana



shavasana



Meditazione ([vedi scheda n.1](#))

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