

equilibrium
Y O G A

YOGA & AYURVEDA

La Via Individuale del Benessere, della
Consapevolezza e della Realizzazione



D I A N N A B I A S O N

PERCHÈ QUESTO LIBRO?

Perché tu sei Unico ed Irripetibile e hai bisogno di un approccio che riguardi te e solo te. In questo Libro ti insegnerò come avvicinarti alla comprensione della tua individualità e di quali Pratiche vanno meglio per te. Ecco cosa studieremo:



AYURVEDA/YOGA E INDIVIDUO

C'è una ragione ben chiara del perché lo Yoga è stato trasmesso per anni da Maestro ad allievo, in modo diretto ed individuale. E questa ragione consiste nel fatto che ognuno, in questa vita, possiede compiti e talenti specifici e pertanto ogni strada per evolvere e sviluppare la Consapevolezza, non può seguire delle regole standard. **Se comprendi la visione Ayurvedica dell'individualità e lo spirito di una Pratica Yoga personalizzata, avrai fatto un grande passo nel tuo cammino!**

CIÒ CHE TI CAMBIERÀ PER SEMPRE

Chi sei ora, la tua salute o la tua malattia, i tuoi successi o i tuoi fallimenti, la tua felicità o ciò che ti manca per essere felice davvero, non sono frutto di un unico evento accaduto oggi, ma è la somma di tante piccole abitudini che hai portato avanti per molti anni. Di modelli di pensiero ripetitivi e schemi. Ma tutto questo non ti definisce affatto. In qualunque istante puoi introdurre piccole abitudini o consapevolezze, in grado di creare enormi cambiamenti

Se impari ogni giorno a compiere una scelta giusta, finirai inevitabilmente per stare bene...



APPROCCIO ALLA MEDITAZIONE

L'errore in cui comunemente si cade, è quello di sperimentare la meditazione senza alcuna preparazione. È necessario predisporre attraverso un lavoro certosino che deve innanzitutto passare attraverso il nostro atteggiamento mentale nella vita quotidiana. Non è in alcuno modo possibile dire di Meditare, se durante le nostre giornate continuiamo a pensare e parlare in modalità automatica.

In questo Libro vedremo l'approccio: meno tecnica - più fare. La via dell'Essere



PRIMA DI TUTTO MI PRESENTO

Ciao,
mi chiamo Anna Biason (Ankita
è il nome Spirituale che mi ha
dato il mio Maestro Ayurveda)

Ho iniziato a praticare Yoga
Asana 26 anni fa, a seguito di un
brutto incidente che aveva
compromesso la mia salute, ma
oltre al beneficio fisico, il mio
interesse primario (fin da
piccola) era l'aspetto Spirituale.
Sentivo che nel mondo c'era di
più, che c'era una realtà non

visibile ad occhio nudo e che
sicuramente esisteva anche un
modo di vivere più profondo,
appagante e ricco di significato.
Così la mia sete di studio mi
portava a farmi numerose
domande, ad approfondire,
studiare ed ascoltare chi prima
di me aveva raggiunto dei
risultati e poteva parlargliene. Ho
avuto la fortuna di cominciare in
un'epoca lontana dai Social,
dove ancora esisteva una

trasmissione diretta della conoscenza. Il mio primo Maestro è stato un insegnante diretto di Osho e con lui ho mosso i primi passi.

Per un breve periodo ho lasciato lo Yoga per sperimentare arti marziali, ma presto sono ritornata sulla mia strada. Ho cominciato a frequentare diverse Scuole di Formazione, non tanto per diventare insegnate (che non era affatto nei miei progetti), bensì perché frequentare Scuole mi permetteva di accedere a contenuti, studio e pratiche che altrimenti non avrei potuto sperimentare.

Ad un certo punto della mia vita ho persino studiato Sanscrito con un'insegnate privato, per poter accedere alle informazioni dei testi, senza dovermi accontentare delle interpretazioni altrui.

Circa 10 anni fa mi sono letteralmente innamorata della Pratica di Yoga Nidra, cogliendone il potenziale evolutivo individuale, così ho cominciato a sperimentarla e, aiutata da un Professore universitario esperto di Archetipi e ipnosi ho approfondito gli studi scrivendo un Libro specifico sull'argomento.

Ho studiato per diventare Life Coach e fino al 2014 ho seguito diversi individui nella realizzazione di se stessi.

Nel frattempo, tra un Libro e una Scuola di Vinyasa e l'apertura dei miei primi Centri Yoga *offline*, è apparsa a gamba tesa l'Ayurveda nella mia vita e tutto è cambiato! Ho frequentato la Scuola a fianco di un Medico Indiano e da allora non ho mai smesso di studiare e di fare esperienza di questo splendido sapere, patrimonio dell'umanità!

Negli ultimi anni ho insegnato in diverse Scuole di Formazione e collaborato con molti Medici. Ho scritto altri 2 Libri, l'ultimo dei quali si intitola "Che Talento Sei?", dove ho voluto unire in un linguaggio semplice e conciso, tutte le tecniche per far sì che ognuno comprenda di avere una o più attitudini nelle quali eccelle. Si chiamano Talenti e sono le caratteristiche **Animiche** singolari. I tuoi compiti qui.

Come vedi ogni mio approccio è votato al valorizzare l'individualità e in questo Libro voglio condividere quello che ho compreso in questi anni e che ho potuto far sperimentare con successo a moltissime persone!

INIZIAMO

Quella dieta che ti eri ripromesso di seguire. Quel meraviglioso programma di benessere... o il proposito di fare più esercizio fisico che ti aveva spinto ad acquistare quel corso... Si inizia sempre motivati, ma dopo le prime settimane di entusiasmo tutto diventa più difficile e i propositi svaniscono accompagnati da dialoghi interiori. Ti sei mai chiesto perché? Forse il programma non funziona? Forse hai dato la colpa alla tua pigrizia? In realtà nulla di tutto questo. Già il fatto che numerosissime persone condividano questo "problema", ci indica che è



l'approccio ad essere sbagliato! E sai perché? Perché in genere la gente quando decide di voltare pagina, visualizza la persona che desidera diventare e fissa quell'immagine nella sua mente. Vede su Instagram una bella posizione Yoga e la individua come meta. Ma in tutto questo si perde di vista una cosa fondamentale: chi sei ora è frutto di un lungo viaggio che hai compiuto, composto da scelte quotidiane e ripetute nel tempo fino a farle diventare le TUE abitudini. Non puoi quindi fissarti un "modello mentale" da raggiungere, senza riflettere sul viaggio e pretendere risultati. Venti o trent'anni di abitudini non li cambi in due settimane senza prima comprendere dove devi esattamente agire.

Il classico esempio è lo sportivo "dell'ultima ora", quello che evita qualunque attività fisica, salvo uscire a correre tutti i giorni in previsione dell'estate. Quanto ci vorrà prima che torni alle sue solite abitudini?

Personalmente insegno sempre che esiste un'enorme differenza tra DIETA e STILE DI VITA. Se adotti l'attenzione a te stesso come stile di vita, per te sarà normale nutrirti in modo corretto, indipendentemente dalla strada che decidi di percorrere. Io personalmente adotto l'Ayurveda come stile di vita (e quindi alimentare) e lo Yoga come principio esistenziale, perciò io non vedo l'alimentazione come una "dieta".

Le diete sono temporanee e spesso sono destinate a fallire perché sono viste come un "temporaneo sacrificio (pessima parola) per raggiungere un risultato". Lo stile di vita sano è un modo gentile di rivolgersi a se stessi creando un'opportunità per amarsi di più, stare bene con se stessi, per piacersi di più e quando sei in quest'ottica non vedi la tua tavola come un dover rinunciare a qualcosa, ma come un guadagnare felicità a tutto tondo. Ecco il trucco, ecco la differenza. Ecco perché alcune persone ci riescono e altre no...



Ma ora veniamo a noi! Vuoi iniziare un percorso a 360° di Yoga, Benessere e Consapevolezza? Non serve che ti nascondi dietro alla scusa "non ho tempo", ti dico che per cominciare ed ottenere risultati ti bastano pochi minuti ogni giorno, tutti i giorni, dove inserisci nuove abitudini e nuove conoscenze.

Un Medico inglese ha condotto uno studio interessante al riguardo e quando gli hanno obiettato che 5 minuti al giorno sono pochi per raggiungere uno stato di benessere, lui ha risposto: *"E se io le chiedessi di fumare ininterrottamente per 5 minuti di seguito tutti i giorni. O di bere caffè per 5 minuti di seguito tutti i giorni. O di mandare giù bevande zuccherate per 5 minuti al giorno..."*

Non sarebbe affatto sorpreso di veder peggiorare la sua salute! Inizierebbe a stare male dopo due settimane a questo ritmo!"

Ecco, ho trovato questa risposta davvero geniale ed illuminante, perché fa comprendere quanto venga sottovalutato il potere della ripetitività e quanto a volte il razionale non sempre sia logico.

Nelle prossime pagine quindi, cominciamo a studiare il punto di vista Ayurvedico.

AYURVEDA

una Via verso la Verità individuale

L'Ayurveda è il più antico sistema di medicina al mondo. Basandosi su principi universali, possiamo tranquillamente affermare che non è una scienza che appartiene solamente all'India, proprio perché questa sua particolarità, riguarda la connessione tra mente, corpo e le leggi della Natura che strutturano ogni progresso nella vita. L'Ayurveda offre salute e realizzazione per tutti gli uomini e le donne della Terra.

L'Ayurveda non è un approccio medico alla vita, bensì è una filosofia completa che, a differenza della scienza occidentale, attribuisce pari importanza sia agli aspetti oggettivi della vita, soggettivi e astratti.

Sulla base di questa visione afferma che, per comprendere realmente il funzionamento del corpo umano, bisogna conoscere i **sensi** e il ruolo che essi hanno nella nostra vita. Compresi i sensi potremmo meglio comprendere la **mente**, tuttavia l'Ayurveda sottolinea che non è possibile addentrarsi in questa complessità se prima non si conosce l'Anima (**Atma**) che è la forza intelligente che guida tutta la nostra vita.

L'Anima è la sintesi di pura essenza di una vita individuale che racchiude in sé tutte le informazioni della sua esistenza. Anima è chi sei, i tuoi Talenti, i tuoi Compiti. Ecco perché una vita in linea con i tuoi aspetti animici è un'esistenza realizzata!

Gli antichi notarono l'evidenza di **Atma** osservando le scelte alimentari delle donne in gravidanza che, seppur orientate verso certi cibi per tutta la vita, in gravidanza cambiavano





gusti, cominciando a desiderare cose completamente nuove, o provare avversione per altre. Questo perché in grembo c'è una nuova Anima, con altre preferenze ed altri desideri che influenzano quelli della madre.

Quindi, se è vero che l'intelligenza di *Atma* sa sempre guidarci nella strada giusta e verso la nostra perfetta salute, come mai commettiamo così tanti errori?

Perché alcune persone sanno sempre cosa va bene per loro, altre si fanno prendere da vizi ed errori?

E ancora, perché ci sono anche persone che non hanno la ben minima idea di cosa vada bene per loro?

L'Ayurveda risponde a queste domande spiegando che la causa della felicità o dell'infelicità, dell'uso corretto del nostro infinito potenziale creativo o del suo soffocamento, sono da attribuirsi alla mente (***Manas***).

La mente ha il compito di orchestrare in modo armonico, la comunicazione tra la vita umana e l'intelligenza universale che muove ogni cosa.

Ecco perché piccoli passi di consapevolezza, una mente calma e presente, e corrette abitudini, ti aiuteranno a favorire decisioni più in linea con te stesso e a realizzare il massimo della tua espressione qui. Qualunque sia il tuo compito.

Il mio approccio all'insegnamento Yoga integra tutto questo, infatti l'ho chiamato **Prakriti Yoga**: "Pratica che conduce alla verità individuale".

IL TUO PIANO DI RINGIOVANIMENTO PERSONALE

Ho sempre cercato di comunicare individualmente con ogni mio Allievo in questi anni, così da trovare il giusto approccio per favorire il benessere psico-fisico di ogni individuo.

5

Qui di seguito ti propongo 5 attività giornaliere che servono per garantirti una regolare rigenerazione. Fai in modo di ritagliarti il tempo per eseguirle, magari comincia da una alla volta perché, come ti ho detto fin dall'inizio, bastano poche azioni al giorno per regalarti traguardi strepitosi.

1

AutoMassaggio - se hai seguito il mio Podcast dedicato all'Ayurveda, ho parlato spesso dell'importanza di questa azione. Usa olio di sesamo tiepido, magari al mattino prima di iniziare la tua giornata, questo farà sì che la rigidità del corpo si scioglia e che tu ti senta subito più attivo e fresco mentalmente. Se invece preferisci farlo la sera prima di andare a letto, in questo caso di aiuterà a dormire meglio. Consideralo un atto d'amore verso te stesso!

2

Attività Fisica - dedica ogni giorno un po' di tempo all'attività fisica. Puoi alternare lo Yoga alle passeggiate all'aria aperta. Ricordati che respirazione corretta, movimento fisico e attività all'aperto, sono in grado non solo di aumentare la tua salute, ma anche di potenziare il tuo umore.



A background image of several yellow flowers, possibly tulips, with green stems and leaves, scattered across the page. The flowers are in various stages of bloom, with some showing their petals and others still in bud.

3

Rilassamento - pratica regolarmente qualche minuto di respirazione ed esercizi di Meditazione. Se riesci ogni tanto goditi una Pratica di **Yoga Nidra**. Come dico sempre "la mente e il corpo non possono macinare chilometri e chilometri" senza azioni volte a compensare portando equilibrio. Non *fermarsi mai* è fonte di stress e la condizione di stress prolungato genera diverse problematiche. Negli anni mi sono capitate molte persone che mi dicevano di non riuscire a rilassarsi oppure, peggio ancora, di sentirsi "portate" per attività energiche, nella convinzione di *scaricare in nervi*. Niente di più errato! Queste convinzioni sono spesso frutto di uno sbilanciamento del **Guna Rajas** (che governa l'azione e il movimento), con la conseguente spinta a sentire l'attrazione per altrettante attività Rajas. Ricordi il concetto di utilizzare la mente in modo scorretto?

4

Attività Creative - musica, danza, canto, scrittura, pittura... tutte attività in grado di nutrire l'Anima. Atma ama la bellezza, è il suo cibo! Negli ultimi anni lo sviluppo mediatico ha contribuito allo spegnimento delle attività creative, ma in realtà sono una componente della nostra vita molto importante. La creatività è in grado di rigenerarci a livelli molto profondi e di ristorare la mente.

5

Equilibrio Emozionale - questo è un punto che non dovrebbe mai essere trascurato. Ogni giorno la gente vive delle emozioni e quasi sempre fa sì che queste attraversino il loro essere, senza prestare la minima attenzione. Le emozioni non vanno analizzate, piuttosto vanno osservate e accettate in tutte le loro sfumature riconoscendole come parti integranti dell'esistenza. L'obiettivo dello yoga in origine era proprio quello di farci uscire dalla mente giudicante, verso noi stessi e verso gli altri. Rifiutare (o non voler vedere) ciò che non ci piace o ci fa soffrire, fa sì che questo venga relegato nell'inconscio e, siccome la mente inconscia è molto più potente di quella conscia, finiremo per essere influenzati proprio dalle esperienze che abbiamo rinnegato. Accettare sia le tue qualità buone che quelle che non ti piacciono, come aspetti essenziali del tuo essere, ti permette di accettarti totalmente e rilassarti nella tua pelle. Quando troverai la tua libertà dall'oscillazione tra queste forze opposte, troverai una pace duratura.

Un'azione molto utile e potente potrebbe essere tenere un diario, dove ogni sera si stila una lista di ciò per cui siamo grati ed eventualmente di ciò che ci ha colpito emotivamente. In alternativa ci si può rivolgere ad un Coach.

Cominciando ad adottare questi semplici 5 punti, in modo lento e graduale, come buone e sani abitudini, creerà un cambiamento molto profondo che si rifletterà sia sulla vita privata che sulla vita professionale perché aumenterà la tua energia, la tua centratura e la tua creatività.

CELEBRAZIONI

Un altro suggerimento che mi sento di darti, è quello di favorire le celebrazioni. L'Ayurveda e lo Yoga tengono molto in considerazione questo. Trovare tempo da passare con gli amici, con se stessi e celebrare i momenti che sono importanti per noi. Cerchiamo di invertire la tendenza secondo la quale un "problema" occupa molta della nostra attenzione, mentre un successo, un obiettivo raggiunto o un semplice momento per noi importante, non venga sufficientemente celebrato.

Celebrare la tua vita ti porterà ad ottenere sempre più momenti appaganti.

SATSANG

Questo termine per gli induisti sta ad indicare la compagnia che scegliamo di frequentare per evolvere. Si tratta di persone il cui fine è la consapevolezza che, attraverso il dialogo, l'ascolto e la condivisione di riflessioni si pongono l'obiettivo di un'elevazione spirituale. Questo concetto sta ad indicare che la compagnia con la quale decidiamo di passare il tempo, ci influenzerà inevitabilmente. Se frequentiamo gente che per abitudine si lamenta e non si pone lo scopo di elevarsi, di migliorarsi e di porsi obiettivi, ci faremo anche noi trascinare in basso. Al contrario, la compagnia di gente interessante, che cerca continuamente di acquisire nuove competenze e di migliorare se stesso, ci stimolerà a fare altrettanto.

GLI 8 PRINCIPI AUREI DELL'ALIMENTAZIONE AYURVEDICA

Riguardo all'alimentazione ayurvedica si potrebbe parlare per una vita. Questa scienza ha saputo spiegare sapientemente tutto al riguardo, soprattutto mi ha affascinata fin da subito la spiegazione certosa ed infallibile delle diversità dei Dosha Vata, Pitta e Kapha e di come ogni costituzione dovrebbe curare un particolare stile alimentare.

Ricordo il mio primo corso di specializzazione: mi sono chiesta se sarei mai riuscita a barcamenarmi in questa conoscenza. Poi con il tempo e l'esperienza su me stessa, tutto ha cominciato a chiarirsi.

In questo Libro non ti parlerò nello specifico dell'alimentazione perché dovrei fare lunghe premesse e mi sono ripromessa di non tediarti con tecnicismi, ma allo stesso tempo di fornirti delle pillole per rivoluzionare la tua vita, quindi ritengo possa esserti estremamente utile conoscere i principi **aurei**. L'Ayurveda considera questi principi delle buone abitudini per favorire una corretta alimentazione evitando l'accumulo di tossine. Infatti, nel concetto di **Ringiovanimento Ayurvedico**, si ritiene che in normali condizioni di salute, le nostre cellule siano in grado di auto-rigenerarsi, mentre in presenza di tossine dovute a vari fattori (digestione incompleta, qualità del cibo, atteggiamento), questo non può avvenire in modo ottimale.

La mente inoltre, viene inevitabilmente influenzata: nutrirsi in modo corretto favorirà una mente **Sattvica**, ossia calma e portatrice di luce, mentre alimentarsi e digerire in modo scorretto porterà la mente a sviluppare qualità **Rajas**, quindi eccessivamente attiva e in grado di accumulare stress, o peggio ancora **Tamas**, diventando quindi pigra, inerte con qualità basse.

Vediamo quindi quali sono questi 8 principi:

- 
- 1** Il primo principio ci invita ad utilizzare tutti i **Rasa**, sapori, per la preparazione dei nostri pasti. Impieghiamo quindi alimenti diversi ogni pasto ampliando la varietà, ma al tempo stesso evitiamo combinazioni di alimenti contrapposti che non si sposano bene. Evitare il più possibile il consumo di conserve, cibi preparati il giorno prima e riscaldati. L'Ayurveda ci esorta anche a curare l'aspetto estetico dei nostri piatti per favorire un'atmosfera invitante.
 - 2** Il secondo principio ci insegna a consumare i pasti in preda a forti emozioni o stress. L'Ayurveda prende in considerazione le tossine emotive, allo stesso modo di quelle materiali. In quest'ottica se per esempio siamo arrabbiati o tristi, è meglio attendere un po' prima di nutrirsi.
 - 3** Il terzo principio ci esorta ad una sorta di "preparazione" psicologica al pasto che stiamo consumando, in questo modo caricheremo il corpo di energia. Possiamo quindi osservare il cibo che abbiamo in tavola con la consapevolezza che i 5 elementi presenti in esso, possono fornirci equilibrio, voglia di fare e salute!
 - 4** Il quarto principio ci invita ad evitare di mangiare troppo velocemente, troppo lentamente e soprattutto di evitare di parlare con la bocca piena.
 - 5** Il quinto principio afferma che è preferibile bere prima dei pasti, o un'ora dopo e mai acqua fredda! Se si sente la necessità di bere durante il pasto, preferire acqua a piccoli sorsi evitando latte o succhi di frutta. Preparare i pasti in modo tale da garantire l'assunzione di sufficienti liquidi.
 - 6** Il sesto principio è molto importante: evitare di mangiare quando il pasto precedente non è stato completamente digerito. Il mancato rispetto di questa semplice regola intossica l'organismo.

Meglio attendere 4 ore dopo un pasto prima di ingerire altro cibo. I classici spuntini, anche se sono piccolezze, rappresentano per lo stomaco comunque qualcos'altro da lavorare e digerire. Se dopo un pasto abbondante non si avverte sensazione di fame nemmeno dopo 5/6 ore, è meglio saltare il pasto o sostituirlo con un brodo.

7 Il settimo principio spiega che molte persone si ammalano perché mangiano troppo! L'Ayurveda consiglia di mangiare solo la quantità necessaria per sentirsi sazi fino a due terzi, non fino a non poterne più. Questa regola si basa sul principio che nello stomaco dovrebbe sempre rimanere lo spazio necessario al movimento dei Dosh (le 3 energie vitali) che permette l'elaborazione del cibo. Se tutto lo spazio è occupato dal cibo questo non può accadere e causerà un disequilibrio.

8 L'ottavo e ultimo principio è molto semplice in quanto ci consiglia di evitare di lavarsi subito dopo i pasti, bensì di aspettare 1 ora meglio ancora 2. L'azione migliore è quella di lavarsi prima. Dovremmo evitare anche sport ed attività fisiche intense subito dopo aver mangiato, piuttosto optare per una *passaggiata ayurvedica*: lenta e rigenerante.

PRAKRITI YOGA

Prakriti è la forza che genera e governa tutti gli aspetti e gli Esseri nell'Universo. Ciascun Essere vivente é una espressione individuale dell'Universo. Prakriti nell'individuo rappresenta la matrice, lo stampo fisico e psichico dell'Universo individuale.

L'Ayurveda afferma che l'uomo è UNICO ED IRREPETIBILE. In questo senso parliamo di PRAKRITI, con la quale si intende la natura e l'identità dell' uomo, che non cambia nel corso della vita e che viene determinata al momento del concepimento. La Prakriti, l'individualità del soggetto, è data dalla combinazione delle Energie Primarie, i 5 elementi "Pancha Maha Bhutas" che sono etere, aria, fuoco, acqua e terra, i quali compongono l' universo e unendosi all' anima formano tutti gli esseri viventi.

Nella loro interazione, i cinque elementi danno forma alle forze basilari della vita, la forza del movimento, della trasformazione e della coesione, queste tre forze vengono chiamate Dosha, che nell'essere umano rappresentano l'umore corporeo, le caratteristiche somatiche individuali, dalla struttura fisica al tipo di pelle, dal tipo di capelli agli occhi, le unghie, dal tipo di digestione alla qualità del sonno.

L'individualità, o prakriti, dell' individuo è quindi data dalla dominanza di uno o più dosha i quali nascono dalla combinazione di due elementi o energie primarie. I Dosha sono tre: VATA (aria ed etere), PITTA (fuoco ed acqua) e KAPHA (acqua e terra).

Quando i dosha sono in equilibrio danno forma alla personalità del soggetto, quando invece uno o più dosha sono in eccesso creano squilibrio, VIKRITI (impurità), quindi l'insorgere del disturbo o malattia.

Prakriti Yoga unisce quindi la conoscenza dello Yoga con la Scienza Ayurvedica fondendosi in una pratica che prende in considerazione entrambi gli aspetti, rispettando quindi l'individualità del praticante.

LA STORIA DI DATTATREYA:

La nascita di uno Yogi

Dattatreya fu per i suoi genitori un dono di Brahma, Vishnu e Shiva, i quali avevano deciso di unire i propri rispettivi poteri di creazione, conservazione e distruzione all'incarnazione dello Spirito Universale. Dattatreya rinunciò al mondo e divenne un'asceta. Tuttavia, il suo non era un approccio convenzionale: egli apprezzava il vino, le donne e il canto, con la consapevolezza che questi piaceri erano puramente transitori. Apprese che, nel corso del viaggio di sperimentazione dell'Anima, varie tentazioni distruggono la mente e fanno perdere il contatto con se stessi. Il suo percorso gli insegnò la verità: l'essenza di un individuo si trova al suo interno, non all'esterno. Uno Yogi può sperimentare qualsiasi cosa e rimanere comunque concentrato sulla propria luce interiore. Può vivere nel mondo e al tempo stesso nello Spirito.

Dattatreya insegnò che il fondamento dello Yoga è la saggezza interiore: comprendere le proprie sensazioni, incarnare la semplicità ed emanare la non-violenza. Uno Yogi deve praticare la Meditazione in un luogo pacifico, specialmente a contatto con la Natura. Il perfetto Yogi possiede piena consapevolezza delle proprie parole, dei propri pensieri e delle proprie azioni. All'occhio di uno Yogi, ferro e oro possiedono lo stesso valore; egli non ama e non odia nessuno. Dattatreya insegnò che la recitazione dell'Om conduce alla saggezza interiore - A, U e M sono le tre sillabe incorporate di quel suono e rappresentano le virtù di *Sattva*, *Rajas* e *Tamas*.

Uno Yogi sa che l'attaccamento è la causa sia della tristezza sia della felicità. Rimanere intrappolati nelle proprie esperienze di vita è la fonte dei problemi. Un piccolo germoglio di presunzione alla fine si svilupperà in un gigantesco albero di incomprensioni e fraintendimenti. L'attrazione è il tronco di quest'albero. La nostra famiglia rappresenta i rami e il nostro stile di vita le foglie. Cibo e appagamento sono i fiori. Felicità e tristezza i frutti. La nostra relazione con queste esperienze è la "cupola" formata dalle fronde dell'albero. Se siamo eccessivamente riluttanti, attaccati a qualcosa o totalmente identificati in un ruolo (genitore, figlio, compagno...), la cupola si espanderà e impedirà il passaggio della luce che ci aiuta a scorgere la Via verso la pace interiore.

Mantenete quindi l'equilibrio.
Celebrate i vostri successi,
onorate le vostre sconfitte
e lasciate che le spettrali
foglie d'autunno si posino con
gentilezza sul terreno.
Allora sarete liberi.

ASANA:

INTERIORIZZARE LA PRATICA

Conosci il potere del tuo intento?

Placebo - tutti gli studenti di medicina imparano almeno di sfuggita, che cosa sia l'effetto placebo, ossia la condizione secondo la quale una persona credendo (falsamente) di aver assunto qualcosa di curativo, finisce per sentirsi meglio. Se un paziente assume una "pillolina di zucchero" e finisce per sentirsi meglio, la medicina lo chiama effetto placebo.

Una volta un terapeuta suggerì fosse già corretto definirlo effetto percezione, ma forse un termine ancora più adatto sarebbe definirlo effetto credenza, per sottolineare che le nostre percezioni, false o giuste che siano, possiedono un forte impatto sul nostro corpo.

Indipendentemente da come lo si voglia chiamare, questo aspetto costituisce la prova fondamentale, sia di quanto le credenze possano limitare ed influenzare il nostro comportamento e il nostro corpo, sia che le stesse possano sorprendentemente attivare la capacità di guarigione. Quando la mente si sofferma in suggestioni negative che possono ledere alla salute, gli effetti vengono definiti effetto nocebo. Questo effetto è altrettanto potente se non più diffuso, in quanto c'è la tendenza nella stragrande maggioranza delle persone, a portare l'attenzione a ciò che non va creando le rispettive suggestioni.

Come può tornare utile questa conoscenza nell'applicazione delle Asana?

Semplicemente interiorizzando le posizioni. Un modo di interiorizzare un'Asana è quello di visualizzarla. Può sembrare un esercizio semplice ma di fatto può essere a volte un po' "resistente" poiché non ci si limita solamente a visualizzare il movimento fatto, ma anche a sentire interiormente la sua esecuzione. Questa interiorizzazione nel tempo offrirà fluidità ed omogeneità nella sua esecuzione divenendo un potente strumento di presenza. Il focus principale è quello di lavorare su tutte le suggestioni negative che emergono durante il processo, osservando privi di giudizio.

Quando un individuo è convinto di non essere capace, oppure si sente rigido, bloccato o limitato, continua a produrre la medesima suggestione mentale che tenderà ad esprimere anche verbalmente.



*Visualizza la posizione,
sentila dentro di Te!
Vedi la sua esecuzione, l'Armonia e
il suo profondo significato.
Sentiti un tutt'uno con essa...*



Non perdere tempo a portare il tuo focus in ciò che non ti riesce, nei tuoi limiti o nelle difficoltà.

Ricordati che dove va la tua attenzione va la tua Energia, perciò osserva ed accogli tutto con Amore, con la Consapevolezza che il tuo corpo ti sta parlando, se tu gli rispondi con un linguaggio potenziante, esso te ne sarà grato.

INTENTO



Non puoi fare yoga. Yoga è il tuo stato naturale. Quello che puoi fare sono esercizi di yoga, che potrebbero rivelarti in che modo stai facendo resistenza al tuo stato naturale.

Sharon Gannon



YOGA E ROUTINE STAGIONALE

In ogni stagione avviene un cambiamento, i Dosha fluttuano e le nostre energie cambiano, ecco perché anche la nostra pratica Yoga dovrebbe seguire il fluire naturale degli elementi che ci circondano e che si muovono al nostro interno.

PRIMAVERA: La primavera è il periodo della crescita, dell'ascendenza e del nuovo potenziale, con un aumento del calore e dell'idratazione dopo la gelida umidità invernale. In primavera, a causa del freddo, della piovosità e di un'alimentazione più pesante, Kapha si è accumulato e va eliminato. Infatti l'aumento del calore "scioglie" questo accumulo di Kapha causando raffreddori e riniti allergiche. I tipi Vata apprezzano la primavera, e per chi ha qualche problema associato a questo dosha si tratta del periodo giusto per ritrovare un equilibrio.

La vostra **pratica yoga** può includere posture "Kapha-regolanti", ovvero dinamiche, espansive e stimolanti. Dopo ogni postura eseguite alcuni "respiri che siano in grado di purificare il cervello" dall'effetto rinvigorente.

ESTATE: In estate l'elemento Fuoco è più presente: ci sono maggior calore, secchezza e luminosità. Queste qualità incrementano Pitta e, via via che ci si inoltra nella stagione, iniziano ad aggravare Vata. Aumento di calore nell'ambiente esterno può disturbare il fuoco digestivo (agni), che viene portato in superficie dando luogo a sintomi infiammatori. Di conseguenza, l'estate è il periodo giusto per calmare e ridurre Pitta.

In estate, a causa del calore, Pitta tende ad accumularsi nell'apparato digerente. Le posture yoga che prevedono l'allungamento dei muscoli addominali e le torsioni che offrono un massaggio interno, aiuteranno a eliminare l'eccesso di Pitta dalle sue sedi principali; ne beneficeranno anche gli occhi, energeticamente collegati al fegato.

AUTUNNO: in autunno elemento predominante è Aria: si hanno più leggerezza, secchezza (temporanea) e freddezza, che caratterizzano i “venti del cambiamento”. Queste qualità naturali tendono ad aggravare Vata, che inizia ad accumularsi già sul finire dell'estate. Siccome Vata regola il sistema nervoso, i livelli di umidità nel corpo, il grado di rilassamento e la capacità di digerire bene il cibo, queste funzioni possono facilmente subire alterazioni. Se non digeriamo a sufficienza possono accumularsi tossine dannose (ama). A questo punto potrebbero verificarsi malattie caratterizzate da un mix di tossine e Vata, come le artriti. Per equilibrare Vata limitiamo l'esposizione al freddo, al vento e alla secchezza, cercando anche di minimizzare i comportamenti eccentrici e incostanti. Sul finire dell'autunno, quando il clima comincia cambiare nuovamente, inizia ad accumularsi Kapha, che andrà bilanciato a sua volta.

Iniziate la vostra pratica Yoga con la respirazione a narici alternate per eliminare le tossine che limitano il sistema nervoso, la circolazione e i canali sottili.

Tra le posizioni yoga che regolano Kapha ci sono la “Posizione del Vento”, tutte le posizioni rovesciate in cui la testa viene portata al di sotto del giro vita, tutte le torsioni e il Saluto al Sole eseguito lentamente, con la relativa respirazione per ogni postura.

INVERNO: Durante l'inverno, la Terra raccoglie al proprio interno tutte le sue energie. È un periodo di riposo, di conservazione e preparazione. È giunto quindi il momento di sentirsi più radicati, immobili e “interiorizzanti”.

Il tempo è spesso freddo, umido, nuvoloso e pesante, dominato dagli elementi terra e acqua. Per via del principio ayurvedico secondo cui il “simile accresce il simile”, tutte queste qualità aggravano Kapha, infatti, ricordiamoci, Kapha significa “che prospera nell'acqua”. Nei climi caratterizzati da lunghi inverni, il prolungato periodo di freddo può causare uno squilibrio di Vata, quindi le persone che soffrono di disturbi tipici di questo dosha dovranno prestare particolare attenzione. Se avete una costituzione Kapha dovrete seguire quanto più potete queste raccomandazioni. Ne beneficerete anche nel caso la vostra tipologia costituzionale fosse Vata, ma se siete Pitta continuate ad eliminare il calore dall'interno del vostro organismo, al tempo stesso mantenendo quello esterno.

Eseguite posture stimolanti per bilanciare Kapha, incrementare la circolazione ed eliminare l'eccesso di muco, praticate un vigoroso “Saluto al Sole” per varie volte, finché non vi sentite caldi con una respirazione profonda. Includete anche intense flessioni in avanti e all'indietro per aprire il torace e liberare il ristagno di Kapha.

MEDITAZIONE

Sperimenta questo....

L'Ayurveda suggerisce di svegliarsi prima del sorgere del sole. Nei testi classici si afferma che gli individui sani dovrebbero svegliarsi durante il Brahma Muhuruta, il periodo precedente al sorgere del sole, se il pasto della sera prima è stato digerito correttamente; in caso contrario si consiglia di continuare a dormire ancora un po' ma non oltre il sorgere del sole.

Bhava Mishra nel testo Bhava Prakash suggerisce a tutti di fare una breve Meditazione su Vishnu che rappresenta in natura il fare. Vishnu è raffigurato con quattro mani a simboleggiare le quattro dimensioni dell'agire per portare a compimento ogni attività.

Iniziare il giorno con questa meditazione aiuta a rimanere all'interno delle quattro dimensioni.

Le quattro mani di Vishnu reggono un fiore di loto che simboleggia la qualità della **gentilezza**, un'arma simbolo della **forza**, una conchiglia simbolo della **conoscenza** e una ruota simbolo dell'**attività**.





La **gentilezza** rappresenta la capacità di esprimerci in modo “morbido” in ogni aspetto della nostra esistenza, di essere flessibili di fronte agli aspetti della vita. Inoltre, sviluppare saggezza significa cercare di comprendere sempre in che fase di consapevolezza si trova chi ci sta di fronte, ecco quindi che ogni dialogo assume moderazione ed adattamento gentile e paziente, senza forzare con atteggiamenti aggressivi o di superiorità la comunicazione.

La **forza** è rappresentata dall'Archetipo del Guerriero che ci chiama ad essere coraggiosi e forti, capaci di fissarci delle mete e di raggiungerle. Si tratta di avere abbastanza forza da non essere sopraffatti, ma allo stesso tempo di avere sufficiente potere per ottenere le cose con le maniere dolci. Il Guerriero evoluto rappresenta chi sa di non dover combattere a tutti i costi, bensì è portatore di coraggio, disciplina e abilità. Lavorare secondo le proprie attitudini e i propri talenti è quanto di più nobile esista, ed è una delle mete della nostra forza interiore, secondo la quale possiamo realizzarci nella vita ed essere d'esempio per gli altri.

La **conoscenza** è la condizione che ci permette di diventare liberi. Qualunque attitudine deve essere sempre mossa dalla conoscenza che è la luce in grado di illuminare l'oscurità nella quale viviamo. Attraverso questa consapevolezza dedichiamo sempre una parte della nostra giornata allo studio, alla comprensione di qualcosa di specifico o all'acquisizione dell'insegnamento che ci offre un particolare momento della vita che stiamo affrontando. La conoscenza passa attraverso l'osservazione e la presenza in una perpetua Meditazione dinamica.

La nostra Anima viene qui per fare esperienza e attraverso quest'ultima esprime se stessa e fornisce il suo contributo all'Universo Intero. Ecco quindi che si esplica attraverso **l'attività**. Significa trascendere la pigrizia e riconoscere quei meccanismi egoici che ci fanno articolare scuse e rimandare il nostro attimo di felicità. Esistiamo in questo mondo solo nel fare, nel compiere le azioni consapevoli che sono in linea con i nostri compiti evolutivi. Dovremmo meditare ogni giorno su quanto sia importante questo per ognuno di noi, nel tentativo di esplicare la nostra evoluzione e dare il nostro contributo al disegno universale. Ritagliamo quindi del tempo ogni giorno, possiamo cominciare anche per pochi minuti, a quelle attività che nutrono la nostra Anima e che ci rigenerano. Sono quei momenti nei quali siamo così assorti da non notare il tempo ed è proprio qui che siamo più connessi in noi stessi. Nel tempo cerchiamo di attingere alla nostra forza interiore per trasformare i nostri talenti nel nostro lavoro.

Comincia le tue giornate meditando su questi aspetti e proponiti di condurre ogni singolo giorno in linea con questi principi.





Inizia sempre la tua giornata
con intenzione e con
amorevolezza verso te
stesso.

Che la tua vita possa essere
Yoga!

INTENTO

MEDITAZIONE

Forza e Quietude attraverso la Mente

La Meditazione ci aiuta a coltivare la consapevolezza, ovvero la nostra capacità di conoscere, sentire e sperimentare, potenziando queste attitudini per vivere un'esistenza vibrante.

Man mano che la nostra consapevolezza si espande con la pratica, impariamo a percepire sempre più gli elementi sottili, imparando a muoverci nella vita con maggiore conoscenza, forza e stabilità. Molte sono i tipi di Meditazione che ci rivelano il luogo dove dimora la nostra pace interiore. La tradizione yogica distingue nella meditazione 4 fasi, consecutive e interconnesse:

Ritenzione dei sensi (Pratyhara), distogliere l'attenzione dagli oggetti esteriori.

Ciò significa allontanare la coscienza dal mondo materiale interiorizzando la propria consapevolezza.

Concentrazione (Dharana) mantenere un solo pensiero nella mente ma continuare a essere consapevoli del fatto che si sta meditando.

Meditazione (Dhyana) sviluppare ancora più concentrazione, che conduce ad un flusso ininterrotto di coscienza.

Perfetto equilibrio (Samadi) l'unione di tutte le forme di coscienza.

La differenza tra questi stati consiste nel fatto che durante la prima fase, o ritenzione dei sensi, si è ancora consapevoli e si viene distratti dal mondo esterno.

Tutti i suoni, i sentimenti, le immagini, i sapori e gli odori della vita riempiono il corpo e la mente della persona poi, come una tartaruga che ritira dentro il guscio i propri arti, si lasciano i sensi e si entra nel mondo interiore della propria coscienza.

In questo mondo interiore si diviene consci della propria mente: di solito si tratta di un insieme casuale di ricordi passati, impressioni e dialoghi mentali. Per iniziare a praticare la concentrazione serve un "oggetto" su cui focalizzare l'attenzione, ad esempio il respiro.

Durante i primi passaggi di questa fase interiorizzante si è consci di meditare sul respiro, e si è consapevoli di sé stessi.

L'oggetto della concentrazione (il respiro), il meditante (la persona che medita) e l'atto di Meditazione stessa rimangono tre cose distinte. A questo stadio ci si può concentrare principalmente sul respiro ma si è anche consapevoli dei propri pensieri, osservandone il fiume che scorre.

Man mano che diventa più profonda la concentrazione si evolve sottilmente in uno stato meditativo in cui si viene sempre più assorbiti dal proprio respiro.

Nella mente affiora soltanto il pensiero della meditazione e del respiro, senza interruzioni. Ecco che il praticante si ritrova assorbito in una forma più profonda di concentrazione. Quando questo stato di quiete è immobilità si intensifica ulteriormente, la mente si concentra in un'unica direzione, e senza sforzo alcuno il praticante diviene un tutt'uno con l'oggetto della meditazione: il proprio respiro. Ora il praticante è unito alla coscienza universale. Egli è il respiro, è colui che respira ed è anche ciò che viene respirato in perfetto equilibrio.

LA CONSAPEVOLEZZA TESTIMONE

Una delle cose più importanti che si impara meditando, è l'esistenza del testimone. Si tratta di una parte molto speciale del nostro essere che può letteralmente osservare la nostra vita, come se stessimo guardando noi stessi da un'altra prospettiva. Connettersi a questa funzione ci permette di osservare le nostre abitudini, i nostri meccanismi egoici e, allo stesso tempo, divenire consapevoli dell'esistenza del nostro mondo interiore.

Nel tempo possiamo diventare abili nel riconoscere gli schemi prima che vengano messi in atto automaticamente.

Se prestiamo sufficiente attenzione possiamo cogliere uno schema alla volta e lasciarlo andare.

Vivere questa consapevolezza testimone ci permette di essere consci del nostro presente, l'unico tempo reale che esista.

Il tuo corpo non respira ieri, non respira domani, respira solo l'adesso. Acquisire questa consapevolezza elimina inoltre le reazioni impulsive che sono fonte della nostra sofferenza, sostituendole con la saggezza interiore.



Ora il praticante è unito alla coscienza universale. Egli è il respiro, è colui che respira ed è anche ciò che viene respirato in perfetto equilibrio.



PRANAYAMA



*“Dentro di te ci sono una quiete e un santuario
in cui puoi ritirarti in qualsiasi momento ed
essere te stesso.”*

Hermann Hesse

Tra la respirazione e gli stati emotivi, mentali ed energetici esiste una profonda connessione. Attraverso il pranayama è possibile modificare il proprio stato interiore, che può essere attivato, calmato o riequilibrato. Questa pratica, se eseguita con costanza, permette di sviluppare nuove qualità interiori e di potenziare quelle che già si possiedono.

Il processo puramente yogico si basa essenzialmente sul lavoro attraverso il soffio: il pranayama. Nei testi di Patanjali viene così definito: “Arresto del moto di inspirazione e di espirazione, dopo aver realizzato l’Asana.”

Di un vero arresto, viccheda, se ne può parlare tuttavia, soltanto negli ultimi stadi della pratica, la quale di solito anche nelle altre fasi mantiene il nome di pranayama.

Tale lavoro condotto sul respiro, per quanto possa sembrare uno, può venire adoperato per fini essenzialmente differenti: nello Yoga Tantrico viene utilizzato per il risveglio della Kundalini, mentre nel Dhyana-Yoga esso viene essenzialmente utilizzato per modificare o sospendere le fluttuazioni della mente.

Detto questo, anche nell’Haha Yoga ci si serve del pranayama per pratiche preliminari o coadiuvanti, così che esso possa venire associato ai procedimenti necessari per spostare la coscienza negli strati più profondi. La nostra Accademia si fonda comunque su una matrice tantrica, pertanto il nostro sguardo è rivolto in entrambe le direzioni di lavoro.

CHIARIAMOCI LE IDEE SUL SIGNIFICATO

La parola pranayama è formata da due radici: "prana+ayama".

PRANA significa "energia vitale" o "forza della Vita". E la forza che esiste in tutte le cose, sia animate che inanimate. Benché strettamente in relazione con l'aria che respiriamo, è più sottile dell'ossigeno. Differenti tradizioni culturali lo chiamano Ki, Chi, o semplicemente Energia. Anche l'acqua, i cristalli, gli aromi, gli oggetti inanimati e tutto ciò che possiamo vedere, è intriso di una particolare forma di prana. Perciò pranayama non dovrebbe essere considerato soltanto un esercizio di respirazione, bensì esso utilizza la respirazione per influenzare il flusso del prana nelle nadi (canali energetici) pranamaya kosha.

AYAMA è definita come “estensione” o “espansione”.

Ecco che la parola Pranayama assume il significato di ESTENSIONE O ESPANSIONE DELLA DIMENSIONE DEL PRANA.

Erroneamente viene insegnato ad associare tale tecnica con la definizione di “controllo del respiro”.

Definizione non solo errata, ma anche fuorviante giacché la natura stessa del termine Pranayama, riferito agli esseri viventi e all'uomo in particolare sottende l'energia vitale di cui ogni essere è intriso, è il soffio vitale, è il flusso energetico responsabile dell'attività funzionale di tutti gli organi e di ogni cellula del corpo.

Esso per sua natura e per sua definizione deve FLUIRE liberamente, motivo per il quale ci avvaliamo della tecnica di pranayama.

Allargando la visuale, il PRANA è la somma di tutte le energie Universali, per cui esso esiste a tutti i livelli di manifestazione del cosmo (anche della materia inanimata).

Ad esempio, l'elettromagnetismo e la forza di gravitazione sono effetti grossolani e rilevabili del prana Universale.

In sostanza, questo concetto della scienza dello yoga corrisponde a quello della fisica nucleare che considera qualsiasi materia come energia “arrangiata” in maniera diversa.

Secondo le moderne teorie della medicina vibrazionale, il Prana è energia vibrazione vivificatrice; in altre parole sotto forma di vibrazione elettronica, è la matrice elettronica che fornisce al momento del concepimento (o al seme nel caso delle piante), la mappa di come sarà formato e costituito il nuovo essere vivente; nel successivo momento dallo sviluppo alla crescita (con tutte le sue manifestazioni e modificazioni) il Prana organizza i costituenti molecolari (elementi chimici, cellule, tessuti, sangue, proteine, grassi) in organismi viventi, respiranti e razicocinanti, consentendo un'ordinata prosecuzione della vita.

Questa forza vitale, seppur ripetutamente misurata dagli scienziati e, in alcuni casi, rilevata da moderni strumenti scientifici, deve essere ancora accettata da gran parte della medicina attuale.

Eppure l'intuizione dei mistici rishi (saggi), le prove fornite da Yogi che si sono sottoposti a test scientifici (come nel caso di Swami Rama), hanno dimostrato come il prana esiste e il suo corretto fluire permette di mantenere in salute e sviluppare facoltà che vanno ben oltre i limiti fisici.

Elimina la parola "controllo"
quando parli di pranayama!

È forse possibile tenere sotto
"controllo" un elemento che per
sua natura deve fluire?



Quando il respiro è affannoso
anche la mente è instabile. Ma
quando il respiro si calma anche
la mente lo fa, e lo yogi raggiunge
lunga vita. Pertanto, si deve
imparare a respirare.

(Hatha Yoga Pradipika)

PRANA
=
Energia Vitale

AYAMA
=
Estensione

SIGNIFICATO

PRANAYAMA

INIZIAZIONE AL PRANAYAMA



La nostra paura più profonda non è quella di essere inadeguati. La nostra paura più grande è che noi siamo potenti al di là di ogni misura. È la nostra luce, non il nostro buio ciò che ci spaventa. Ci domandiamo: chi sono io per essere brillante, magnifico, pieno di talento, favoloso? In realtà, chi sei tu per non esserlo? Tu sei un figlio di Dio. Il tuo giocare a sminuirti non serve al mondo. Non c'è nulla di illuminato nel rimpicciolirsi in modo che gli altri non si sentano insicuri intorno a noi. Noi siamo fatti per risplendere come fanno i bambini. Noi siamo fatti per rendere manifesta la gloria dell'universo che è in noi. Non solo in alcuni di noi, è in ognuno di noi. E quando permettiamo alla nostra luce di risplendere, inconsciamente, diamo alle altre persone il permesso di fare la stessa cosa. Quando ci liberiamo dalle nostre paure, la nostra presenza automaticamente libera gli altri."

FREQUENZA E RITMO RESPIRATORIO

La frequenza è il numero di respirazioni che si effettuano in un dato lasso di tempo. In un adulto sano, la frequenza normale è compresa tra le 12 e le 20 respirazioni al minuto. Questo fattore varia con l'età e lo stato d'animo. Una respirazione rapida può essere sintomo di agitazione emotiva o ansia, mentre una respirazione lenta indica tranquillità psichica e mentale.

Il ritmo è il rapporto tra la durata delle fasi di inspirazione ed espirazione. La pratica frequente del pranayama permette di modificare a piacimento il ritmo respiratorio per ottenere effetti specifici, come per esempio riequilibrare, stimolare o tranquillizzare l'organismo. Quando la durata di inspirazione ed espirazione è più o meno la stessa (1:1) si parla di respirazione riequilibrante. Se l'espirazione è più lenta e profonda rispetto all'inspirazione (1:2), la respirazione sortisce un effetto tranquillizzante; invece, quando l'inspirazione è lenta e passiva mentre l'espirazione è corta e potente (2:1), la respirazione è stimolante.

LA POSIZIONE ADEGUATA PER COMINCIARE

Per praticare il pranayama è importante accomodarsi in una posizione corretta. L'ideale è scegliere una posizione di meditazione. Valutate quale sia la più indicata per voi in base alla vostra flessibilità, senza la pretesa di forzare nessuna posizione. L'aspetto importante è quello di far fluire nel modo corretto l'energia, attraverso l'esercizio che ci prepariamo a praticare.

ESECUZIONE

Mantieni il coccige appoggiato alla parete, successivamente cerca di distribuire anche tutta la colonna in modo che risulti appoggiata, senza allontanare l'appoggio dei glutei.

Quando sei ben sorretto, ruota le spalle e spingi le scapole a pieno contatto con la parete. Se inizialmente questo può risultarti difficile, puoi aiutarti con una coperta sottile piegata da inserire nella zona di difficoltà. Una volta sistemata la posizione, allunga bene le vertebre cervicali e piega leggermente il mento in avanti così da allineare il collo con la colonna.

Se sei abituato ad una posizione scorretta, è probabile che dopo poco tempo la postura cominci a procurarti qualche dolorino, oppure che risulti essere per te stancante. Va bene, è del tutto normale, hai semplicemente bisogno di acquisire forza e di memorizzare questa nuova postura.





Ogni frutto necessita di un certo tempo per maturare, così anche la tua pratica. Non avere fretta di applicarti subito in pranayama difficili, non solo non è propedeutico, bensì utilizzare pranayama in modo improprio può risultare dannoso. Applicati con pazienza, vivi i tuoi progressi e goditi il momento, è sempre il viaggio ad insegnarci qualcosa!

Pratica del pranayama:
Mantieni il corpo stabile e fermo.
La mente, anche se quieta, resta
in stato di allerta.

Grazie di aver intrapreso questo Percorso con me, sono sempre molto felice di poter condividere ciò che ha funzionato per me e per le persone che ho seguito nel tempo.

Riconoscere la propria natura Yoga è un processo bellissimo, ma che richiede certamente una certa applicazione e, sicuramente, non è semplice ed immediato muoversi senza un certo ordine su cosa studiare, come curare la pratica e come riportare tutto questo in ogni azione quotidiana.

Io sono stata fortunata nell'essermi confrontata nella vita con validi Maestri e nell'essermi potuta dedicare interamente a questo.

Ogni giorno faccio del mio meglio per condividere questa conoscenza in modo semplice ed immediato.

Anna

 [annaequilibriumyoga](https://www.instagram.com/annaequilibriumyoga)

www.equilibriumyoga.net

Canale Podcast: Anna Biason

 Listen on
Apple Podcasts

