

# **Sw Dhyan Nirman Yoga & Massage Trainer**

## **Dispensa non in vendita.**

### **III lezione - I anno Corso Insegnanti Hatha Yoga.**

La lezione inizia con un ripasso delle lezioni precedenti.  
Vengono poste le seguenti domande:

- Come è strutturata una lezione?
- Quali sono le metodiche di insegnamento?
- Perché si respira con il naso?
- Come si sincronizza il movimento con il respiro?
- E' bene fare delle pause fra un'asana e l'altra?
- Cosa si fa nelle pause fra un'asana e l'altra?
- Cosa significa fase dinamica e fase statica?
- Cos'è l'Ujjai?
- Cosa è lo Yoga e quali tipi di Yoga conosci?

Nel rispondere a queste domande ad alta voce bisogna fare attenzione a trovare le giuste parole per spiegare un concetto (sul respiro, movimento ecc) nel più breve tempo possibile, perché a lezione è facile "annoiare" con lunghe spiegazioni teoriche (che comunque sarebbero necessarie e a volte indispensabili!) coloro che desiderano praticare e "agire". Questo accade in particolar modo per allievi principianti (primi anni di pratica) che, giustamente, sono ancora nella fase della scoperta del loro corpo fisico e dei suoi movimenti.

Sarebbe forse meglio dedicare alcuni incontri alle spiegazioni, anche sul pratico, invece di dilungarsi durante le lezioni normali.

Dunque si consiglia di ripassare cercando di creare delle risposte con un corretto filo logico e che esprimano quei semplici concetti che possano dare l'essenziale: si parte dal corpo fisico, poi l'energia e poi, eventualmente concetti più sottili che vanno verso lo psichico e spirituale.

---

Alcuni concetti teorici molto importanti da tenere sempre ben presenti durante la pratica e l'insegnamento.

### **Occhi aperti o occhi chiusi.**

- Occhi aperti o chiusi: Quando si effettuano delle asana in piedi o di equilibrio mantenere gli occhi aperti sia per l'equilibrio che per guardare il proprio corpo e prenderne consapevolezza nello spazio, in modo che con il tempo si possa averne consapevolezza anche senza più guardarsi. Durante i primi anni di pratica è meglio mantenere gli occhi sempre aperti, anche per fissare il Drishti che ogni Asana richiede. Un allievo avanzato potrà chiudere poi gli occhi per portare la consapevolezza con la sola mente là dove serve.
- In tutte le asana di rilassamento mantenere gli occhi chiusi e sguardo interno.

### **Sistema simpatico e parasimpatico.**

- Il Sist. simpatico è quello che attiva il corpo mettendolo in allerta per rispondere ad uno stimolo esterno – Diminuisce la peristalsi, aumenta la respirazione, aumenta il battito

cardiaco, si dilatano le pupille, i muscoli si tendono ecc., è correlato con l'attività in generale.

- Il Sist. Parasimpatico serve a rilassare il corpo con effetti contrari al precedente ed è correlato al rilassamento. Fluiscano entrambe ai lati della colonna vertebrale e al centro di essa innervando tutti gli organi, muscoli ecc. Le torsioni riescono a stimolare meglio i due sistemi riportando equilibrio.

### **Mobilizzazione del bacino.**

- E' bene mobilizzare il bacino nel migliore dei modi! Qui risiede la nostra energia di base che deve poi essere diffusa in tutto il corpo. Molteplici asana ed esercizi di riscaldamento servono a mobilizzare il bacino (Marjariasana, Trikonasana, Setu bandha Sarvangasana ecc). In ogni asana eseguita accertarsi che il bacino sia libero di basculare (Antero, retroversione e lateralmente).
- Concetto della contro posizioni: bisogna sempre far seguire un'asana con la sua contro posizione per ristabilire il corretto flusso di energia e permettere alla fasce muscolari di trovare le corrette sinergie.

### **Organo di golgi:**

**L'organo muscolo-tendineo (del Golgi)** è un secondo tipo di propriocettore muscolare (insieme al fuso neuromuscolare). Questo recettore è localizzato a livello della giunzione tra i tendini e le fibre muscolari. Gli organi tendinei del Golgi rispondono principalmente alla tensione sviluppata dal muscolo scheletrico durante una contrazione isometrica (in cui non c'è accorciamento muscolare), e causa un riflesso di stiramento. Questo è l'opposto di quanto succede nei fusi neuromuscolari, che provocano una contrazione riflessa. Al contrario di questi ultimi, infatti, gli organi tendinei del Golgi sono relativamente insensibili allo stiramento. Gli organi tendinei del Golgi sono costituiti da terminazioni nervose libere, intrecciate tra fibre di collagene all'interno di una capsula di tessuto connettivo. Quando il muscolo si contrae, i tendini agiscono da componente elastica e vengono stirati durante la fase isometrica della contrazione. La contrazione sottopone a una certa trazione le fibre di collagene nell'organo di Golgi, determinando una pressione sulle terminazioni sensoriali dei neuroni afferenti e causando la loro attivazione. L'attivazione dell'organo tendineo del Golgi eccita degli interneuroni inibitori nel midollo spinale, che a loro volta inibiscono i motoneuroni alfa che innervano il muscolo, quindi la contrazione muscolare diminuisce o cessa. Nella maggior parte dei casi, questo riflesso rallenta la contrazione muscolare quando la forza di contrazione aumenta. In altri casi, gli organi tendinei del Golgi prevenziono l'eccessiva contrazione che potrebbe danneggiare il muscolo. Diversamente, ed esattamente al contrario lavorano i muscoli FUSIFORMI che si contraggono quando c'è un allungamento eccessivo del muscolo. Si può educare questi ultimi organi esclusivamente con l'immobilità durante un'asana che permette ai ricettori di accettare lo stiramento gradualmente senza richiamare una contrazione del muscolo interessato. Durante Uttanasana o padastasana si osserva una contrazione eccentrica dei muscoli posteriori della coscia che obbliga gli stessi ad allungarsi durante una contrazione, cosa che mette a dura prova i ricettori di Golgi ed il sistema nervoso periferico che dovrà trovare nuove soluzioni e sinergie neuromuscolari per permettere questo movimento così difficile.

## Rilassamento iniziale in Shavasana e Siddhasana

Come sappiamo è bene iniziare la lezione avendo la possibilità di tranquillizzarsi ed entrare nella giusta dimensione vibrazionale ed energetica per la pratica dello Yoga.

Un buon rilassamento iniziale si effettua seguendo i seguenti step:

- Iniziare con la consapevolezza del corpo nella posizione assunta (Shavasana o Siddhasana).
- Passare ad “immobilizzare” la mente concentrandosi su un unico pensiero (o uno qualsiasi oppure uno ricorrente).
- Rivedersi mentre ci si prepara per andare alla lezione di yoga.
- Rivedere la stanza, le pareti i quadri ecc.
- Arrivare al corpo e prenderne consapevolezza nei dettagli in relazione alla posizione assunta.
- Portare l’attenzione al respiro ed ascoltarlo naturale nell’addome.
- Ripetere la OM tre volte (Solo se si è in Siddhasana).

Dunque bisogna iniziare dall’esterno per portare la consapevolezza verso il corpo.

Troverete da scaricare i File MP3 con le registrazioni dei rilassamenti sia in Shavasana che in Siddhasana oltre ai File PDF con lo scritto per poterlo meglio memorizzare.

Sarebbe una cosa buona riuscire a trovare le proprie parole per guidare il rilassamento iniziale pur rispettando la sequenza indicata prima.

**Potrete magari scrivere un vostro riscaldamento, memorizzarlo e ripeterlo ad ogni inizio lezione per abituare i vostri futuri allievi a quel momento di pace interiore che prelude alla pratica.**

## Shakti Bandha, esercizi per lo sblocco fisico.

Questa serie di asana, che seguono le due delle Pawanmuktasana, sono molto importanti perché oltre ad interagire con la muscolatura, le articolazioni, i tendini e le sinergie muscolari aiutano a sbloccare le energie del corpo ed i loro flussi regolari in ogni distretto.

La serie di Shakti Bandha aiuta ad aumentare in generale l'energia di base che risiede nell'addome che verrà stimolato intensamente da tutti i movimenti.

Già con la serie delle Pawanmuktasana avevamo ottenuto notevoli benefici alla mobilità articolare, alla rimozione dell'aria e delle tossine dalle articolazioni e alla forza in generale, ma con questa serie permetteremo a tutta l'energia Prana del nostro corpo di fluire sbloccando alcune zone che potrebbero generare ristagni o blocchi energetici veri e propri.

Sono molto importanti e, anche queste, verranno inserite saltuariamente in ogni lezione pratica per stimolare bene l'energia stessa. Ciò non toglie che possono anche essere fatte in sequenza ottenendo ancora più benefici.

I movimenti saranno lenti, consapevoli, guidati dal respiro e, a volte, supportati da molta energia e forza.

Di seguito le immagini che ricordano la sequenza completa. Scaricare il video e impararlo in ogni suo dettaglio.





Movimento del remare  
Nauka Sanchalasana



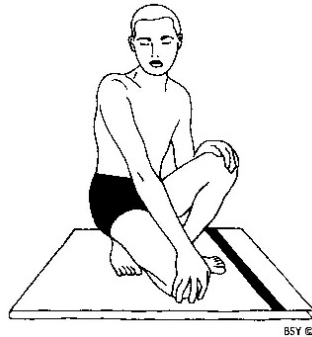
Tagliare la legna  
Kastha Takshanasana



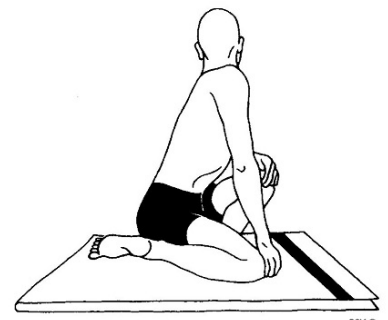
Il saluto  
(Namaskarasana)



Liberare i Gas  
(Vayu Nishkasana)



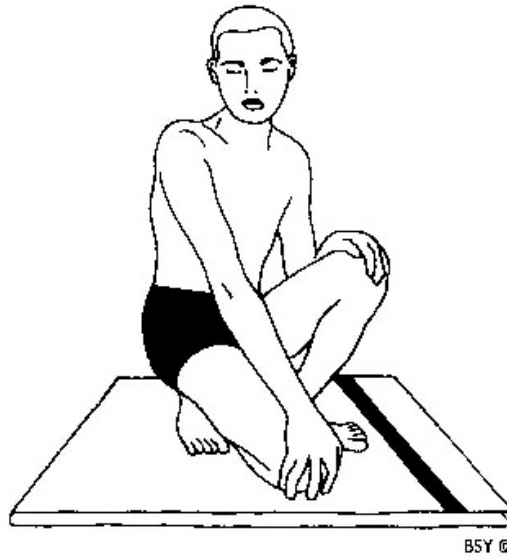
Passo del corvo  
Kauva Chalasana



Posizione di allungamento  
adominale  
Udarakarshanasana

**ATTENZIONE:** Nel video relativo alle Shakti Bandha la sequenza è differente! Abbiamo aggiornato la sequenza in base all'ultima versione presente sul libro "Asana Pranayama Mudra e Bandha" di SW Satyananda Sarsvati (da cui abbiamo liberamente tratto le descrizioni successive). Imparate quindi la sequenza come descritta nelle immagini sopra riportate!

# KAUVA CHALASANA



## **Pratica 8: Kauva Chalasana (passo del corvo)**

Sedete nella posizione accovacciata con i piedi separati e i glutei sui talloni.

Ponete il palmo delle mani sulle ginocchia.

Fate dei piccoli passi nella posizione accovacciata.

Cercate di tenere le ginocchia flesse così che i glutei non si allontanino dai talloni. Potete camminare sia sulle dita sia sulla pianta dei piedi, scegliete il modo più difficile per voi.

Quando fate un passo in avanti portate il ginocchio opposto sul pavimento.

Fate il maggior numero possibile di passi, fino a 50, e poi rilassatevi in shavasana.

**Respirazione:** respirate normalmente.

**Consapevolezza:** mentre camminate sulla scorrevolezza del movimento.

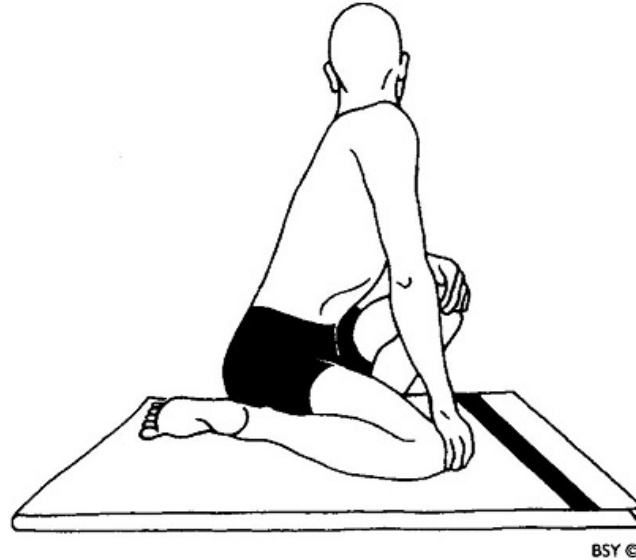
Mentre vi rilassate in shavasana sugli effetti dell'asana nella parte inferiore della schiena, nelle anche, nelle ginocchia e nelle caviglie, e sul battito cardiaco o sul respiro.

**Controindicazioni:** quest'asana non dovrebbe essere praticata da chi ha problemi alle ginocchia, alle caviglie o alle dita dei piedi.

**Benefici:** quest'asana prepara le gambe per le asana meditative e migliora la circolazione del sangue nelle gambe. Aiuta anche a eliminare la costipazione.

Liberamente tratta da "Asana Pranayama Mudra e Bandha" di SW Satyananda Sarsvati.

## UDARAKARSHANASANA



### **Pratica 9: Udarakarshanasana (posizione di allungamento addominale)**

Sedete nella posizione accovacciata, con i piedi separati e le mani sulle ginocchia.

Inspirate profondamente.

Espirate portando il ginocchio destro al pavimento accanto al piede sinistro.

Utilizzando la mano sinistra come leva, spingete il ginocchio sinistro verso destra mentre ruotate il tronco il più possibile verso sinistra.

Mantenete la parte interna del piede destro sul pavimento.

Cercate di comprimere la parte bassa dell'addome con la pressione combinata di entrambe le cosce.

Guardate oltre la spalla sinistra.

Trattenete il respiro da 3 a 5 secondi nella posizione finale.

Inspirate mentre ritornate alla posizione di partenza.

Ripetete dall'altro lato del corpo per completare un ciclo.

Praticate da 5 a 10 cicli.

**Consapevolezza:** sul movimento, sulla compressione e sull'allungamento alternato nella parte inferiore dell'addome e sul respiro sincronizzato.

**Controindicazioni:** non per chi soffre di problemi alle ginocchia o di sciatica.

Liberamente tratta da "Asana Pranayama Mudra e Bandha" di SW Satyananda Sarsvati.

### **Compito per le prossime due settimane:**

- Scaricare i Files in MP3 relativi ai Rilassamenti iniziali in Shavasana e in Siddhasana (o comunque in una posizione seduta).
- Scaricate il video delle Shakti Bandha e studiateli alla perfezione.
- Iniziate a studiarli e ripeterli nei loro vari punti.
- Continuate a praticare, successivamente, i riscaldamenti 1,2,3,4.

Roberto Boschini – Sw Dhyan Nirman Massage & Yoga Trainer Via P. Gaona, 22 Martina Franca (TA)  
Cell. 334-3329814 P.I.02913420739

Attività professionale di cui la Legge 14 gennaio 2013, N°4 Iscritto al Registro Nazionale SIAF - PU1110T-OP