

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

## **Dispensa non in vendita.**

**IV lezione - I anno Corso Insegnanti Hatha Yoga.**

### **PRANAYAMA: RESPIRAZIONE YOGICA COMPLETA.**

La fisiologia della respirazione.

E' il diaframma che ci fa respirare! Un muscolo a forma di cupola che divide la cavità toracica dalla cavità addominale, seguono poi i muscoli intercostali e lo sternocleidomastoideo.

**RESPIRAZIONE ADDOMINALE.** Quando è richiesto ossigeno nel sangue per riportare equilibrio nel rapporto fra anidride carbonica e ossigeno il diaframma si contrae, abbassandosi, facendo in modo che i polmoni possano espandersi nella loro lunghezza. Espandendo i polmoni, per depressione, entrerà l'aria in essi. Quando poi il diaframma si rilassa, ritorna nella sua posizione iniziale, comprime i polmoni e l'aria uscirà per poi riprendere il ciclo

**RESPIRAZIONE TORACICA.** Se alla fine della respirazione addominale c'è ancora richiesta di ossigeno anche i muscoli intercostali, in sinergia con il diaframma, si contrarranno per allargare la gabbia toracica. Accadrà che i polmoni si possono espandere nella loro larghezza, incamerando così ancora più aria.

**RESPIRAZIONE CLAVICOLARE.** Successivamente, se c'è bisogno ancora di più aria anche i muscoli del collo (sternocleidomastoideo) si contraggono sollevando le spalle e le clavicole, permettendo alla zona apicale dei polmoni di espandersi prendendo ancora un pochino di aria in più.

Durante l'espiazione (dopo un respiro completo fino alla zona clavicolare) accadrà esattamente il contrario: prima si lasciano andare i muscoli del collo, poi il torace e poi l'addome.

Dunque una respirazione Yogica completa sarà così impostata:

**INSPIRAZIONE: Addominale – Toracica – Clavicolare.**

**ESPIRAZIONE: Clavicolare – Toracica – Addominale.**

(Alcune persone respirano durante la pratica naturalmente secondo questa sequenza: Addominale – Toracica – Clavicolare --- Addominale – Toracica – Clavicolare. Da qui le diverse scuole di insegnamento sulla respirazione Yogica completa.).

In shavasana effettuare più volte una respirazione Yogica completa ascoltando con le mani i movimenti dell'addome, torace e zona clavicolare. Nel video potete vedere chiaramente le tre fasi durante la pratica sia in inspirazione che in espiazione.

### **Concetto di Contro-posizione**

Facendo un'asana, ad esempio un piegamento in avanti, si stimolano sia gruppi muscolari che canali energetici profondi perché possano supportare il movimento stesso. Bisogna quindi cercare di evitare di "sovraccaricare" una parte del corpo piuttosto che un'altra in ogni singola lezione.

Per questo motivo bisogna sempre far seguire ad un'asana o ad un movimento un suo contrario.

Ad esempio a seguito di un piegamento in avanti seguirà un inarcamento. A seguito di un inarcamento seguirà un piegamento in avanti.

Se effettua una torsione a destra dovrà farla anche a sinistra.

Se si effettua un'attività più dinamica bisognerà poi lasciare un pochino più di tempo per il rilassamento finale.

## **CONSIGLI DELLA LEZIONE**

Ricordatevi sempre mentre effettuate la vostra pratica quotidiana di “parlare”, spiegando fin da subito come si prendono le asana a voce alta, immaginando di avere davanti a voi una classe.

Durante l'insegnamento ricordatevi:

- Mantenere la voce alta mentre si spiega
- Essere il più chiari possibile nella spiegazione riportando solo le regole essenziali volta per volta e non cercare di voler spiegare per ogni singola asana tutti i particolari in una sola volta.
- Avere ben chiara in mente la sequenza di come si prende un'asana (quindi non esitare a saper dire se il movimento si fa in inspirazione o espirazione).
- Tutti i movimenti che si fanno fare in relazione al respiro bisogna farli fare rispettando una velocità media di esecuzione di circa 3- 4 secondi di inspiro ed espiro, in caso contrario se ci si sofferma in spiegazioni inutili o durante l'esecuzione accadrà che si costringe l'allievo a trattenere il respiro, interrompendo così l'armonioso fluire del movimento.
- Quando si corregge, andare verso l'allievo, toccare la parte del corpo che è sbagliata per fargli portare consapevolezza.

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

- Scaricate il video relativo al Pranayama. Vedrete diverse pratiche di Pranayama. La prima, in Shavasana effettuata da Sw Dhyana Nirman, riguarda proprio la respirazione Yogica Completa. Cercate quindi di ripeterla più volte utilizzando anche l'Ujjai pranayama spiegato precedentemente. Dovrete sentirvi comodi e senza fastidi al punto che potreste andare avanti delle ore a respirare senza avere alcun fastidio.
- Scaricate la voce guida per la respirazione Yogica completa. (è una registrazione fatta durante la lezione del corso insegnanti in classe)
- Ripetete i rilassamenti iniziali da sdraiati e da seduti.
- Ripetete i riscaldamenti 1,2,3,4, Pawanmuktasana e Shakti Bandha.

## LETTURE

Le radici dello Yoga pescano nella scienza e il profondo pensiero dei sacri testi vedici che hanno una datazione approssimativa di 1.700 anche se in India si parla di più di 6000 anni. Ma atteniamoci alla data della compilazione di questi testi. Lo Yoga è uno dei sei punti di vista (Dharshana), sistemi ortodossi della filosofia hindu, nel suo aspetto teistico, ma, nel suo aspetto universale li comprende tutti. Trova le sue regole nella più recente codificazione (Ashtanga Yoga) a opera del saggio Patanjali: gli Yoga Sutra, che vengono datati da 400 anni prima di Cristo a 400 anni dopo Cristo. Da non confondere con quello che è chiamato in Occidente Ashtanga Yoga, diffuso nel secolo precedente dallo yogi Pattabhi Jois, e che più precisamente è l'Ashtanga Vinyasa Yoga. Ci sono molte interpretazioni nella classificazione di aspetti delle varie tipologie dello yoga. La caratteristica della società moderna è appunto quella di utilizzare piccole parti di questa profonda scienza e dilatarle fino al parossismo, sia per evitare un percorso che è in effetti serio e molto impegnativo, sia per una ricerca di risultati economici facili e soddisfacenti. Già nell'estratto dal grande poema epico Mahabharata, la Bhagavad Gita, che è la parte più nota del testo citato, si parla di tre linee tradizionali: Bhakti Yoga (lo Yoga della devozione), Karma Yoga (lo Yoga dell'azione senza attaccamento al risultato), Jñana Yoga (lo Yoga della conoscenza). Segue il Raja Yoga citato da Patanjali che riprende i sei passi della Maitry-Upanishad con l'aggiunta degli yama e niyama, e l'Hatha Yoga che fa parte del Raja Yoga. Se l'Hatha Yoga viene considerato una disciplina fisica, il Raja-Yoga è una disciplina mentale e afferma che la mente ha una grande potenza; così come i raggi del sole concentrati attraverso un prisma possono tagliare l'acciaio, i raggi liberi della mente quando vengono riuniti e concentrati in un punto sviluppano una grande potenza, che permette di avere accesso all'intuizione, alla conoscenza più profonda.

E, proveniente, da queste linee classiche e sperimentate, c'è una proliferazione di tante linee... consistenti e inconsistenti, che sono solo delle elaborazioni e piccole parti delle quattro tradizionali.

**Ganesha** è il simbolo della sillaba sacra Om (il suono primordiale = Il Verbo, l'inizio della Creazione), ha grandi orecchie (sentire: Ascoltare), la testa di elefante (saggio, ponderatore, incute rispetto: Meditare), porta in una mano l'Ankusha, l'attrezzo che hanno i conduttori di elefanti, i mahut, per guidarli (l'accetta serve per farsi strada nella foresta, la punta in cima all'accetta serve per spronare e procedere: Realizzare, il ricciolo a lato che si pone all'attaccatura delle grandi orecchie, si usa per guidare l'animale, che in questo caso rappresenta le proprie passioni i propri istinti). Nella sua mano sinistra c'è il loto, simbolo di procedimento puro, perché il nostro cammino è bene che sia supportato dal Dharma, dal giusto agire. Il loto è il simbolo della purezza poiché nasce nel fango e si erge sul pelo dell'acqua aprendo al sole la sua pura bellezza. Sotto il loto vi è un legaccio, Pasha, che rappresenta l'autocontrollo.

Nella sua mano sinistra ci sono dei dolcetti, che rappresentano i poteri (siddhi), gli ottenimenti di una buona pratica, o sadhana yogico (una precisazione: negli Yoga Sutra di Patanjali questi "poteri" vengono chiamati incidenti di percorso e non "opportunità" e questo la dice lunga sul fatto dell'esternazione di questi poteri).

Questo lavoro su di sé consente di accedere a uno stato di Ananda, gioia suprema, che è rappresentata dall'ampolla con l'Amrita, il nettare degli dei che Ganesha tiene nella proboscide. L'altra mano mostra il simbolo di Abhaya (non temere, non avere paura).

Ganesha viene a volte rappresentato con una sola zanna, secondo una leggenda, in cui si racconta che, mentre scriveva il Mahabharata, sotto dettatura del saggio Vyasa, gli si rompe lo stilo e lui per non interrompere la scrittura, si spezza una zanna e la usa per continuare il poema, privilegiando la conoscenza alla bellezza.

Ganesha è un simbolo di buon auspicio e simboleggia la capacità di superare gli ostacoli, infatti, è venerato a ogni inizio di attività, perché aiuti a superare ogni difficoltà. Ha per veicolo il topo Akhu, che simboleggia l'astuzia, la velocità, è un buon supporto alla saggezza. In altri casi viene visto come l'Intelletto oppure l'Ego che si insinua dappertutto inosservato.

Ganesha è figlio di Shiva e Parvati.

Roberto Boschini – Sw Dhyam Nirman Massage & Yoga Trainer Strada Cuoco Zona I, 16

C/O A.s.d. Il Piccolo Amrit Via G. Donizetti, 41 Martina Franca (TA)

Tel. 0804859936 Cell. 334-3329814 P.I.02913420739

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