

Sw Dhyan Nirman Yoga & Massage Trainer

Dispensa non in vendita.

VI lezione - I anno Corso Insegnanti Hatha Yoga.

La lezione ha inizio con il ripasso della lezione precedente con le seguenti domande:

- Cos'è il Triguna
- Cosa sono Ida, Pingala e Shushumna
- Qualità di Ida
- Qualità di Pingala

Sappiamo che all'inizio delle lezioni è bene fare 5/6 minuti di rilassamento per permettere al corpo e alle sue vibrazioni di rallentare i ritmi della giornata.

Si effettuerà un rilassamento anche alla fine della lezione. Questo però dovrà essere più lungo e rispettare alcune caratteristiche specifiche:

Un buon rilassamento finale deve quindi rispettare i seguenti step:

- Far prendere Shavasana
- Far portare la consapevolezza su tutto il corpo nella corretta sequenza (sentire registrazione).
- Far spostare l'attenzione al respiro.
- Eventuale visualizzazione.
- Tornare al respiro.
- Tornare al corpo fisico.
- Ritornare nella stanza con la mente.
- Far mettere seduti gli allievi.
- Tre OM come fine lezione.
- Saluto finale.

Risentite o ripetete i rilassamenti iniziali e finali potendo ritrovare così le varie regole e step descritti in precedenza.

Allo stesso modo una seduta di Pranayama si svolge in questo modo:

- Trovare la posizione corretta durante la quale la schiena è ben dritta per allineare Ida Pingala e Shushumna. (Sukasana, Siddhasana, Vajrasana, Padmasana, Ardha Padmasana o seduti sul bordo di una sedia)
- Portare l'attenzione al corpo fisico
- Portare l'attenzione alla respirazione naturale
- Effettuare un leggero Ujjai Pranayama
- Effettuare la respirazione Yogica completa.

- Effettuare la tecniche di Pranayama prescelta
- Ritornare alla respirazione Yogica completa.
- Ritornare ad un respiro naturale

- Riportare l'attenzione al corpo fisico
- Riportare l'attenzione all'esterno, nella stanza ecc
- Aprire gli occhi e sciogliere l'asana

Mai e poi mai iniziare la pratica senza rispettare questa sequenza che comunque porta via 5/10 minuti al massimo.

Mai e poi mai forzare una tecnica.

La regola è:

Bisogna eseguire la tecnica sentendosi a proprio agio: il respiro deve essere regolare e senza sforzo, la mente deve essere calma e concentrata, la psiche tranquilla, la temperatura del corpo (dopo un breve adattamento) deve restare stabile, si potrebbe andare avanti per ore nella tecnica senza avere fastidi!

Se si sente che queste condizioni non sono rispettate allora bisogna interrompere gradualmente la pratica, oppure diminuire i tempi che si sono scelti per il respiro.

Per poter allungare la respirazione vedremo la respirazione frazionata.

Il bisogno di inspirare per incamerare ossigeno che possa così nutrire ogni cellula del corpo è determinato dall'equilibrio nel sangue di Anidride carbonica e ossigeno. Quando questo si altera, aumentando l'anidride carbonica, si sente il bisogno di inspirare aumentando così la frequenza e la velocità delle respirazioni. Ad esempio quando si corre o si nuota ecc.

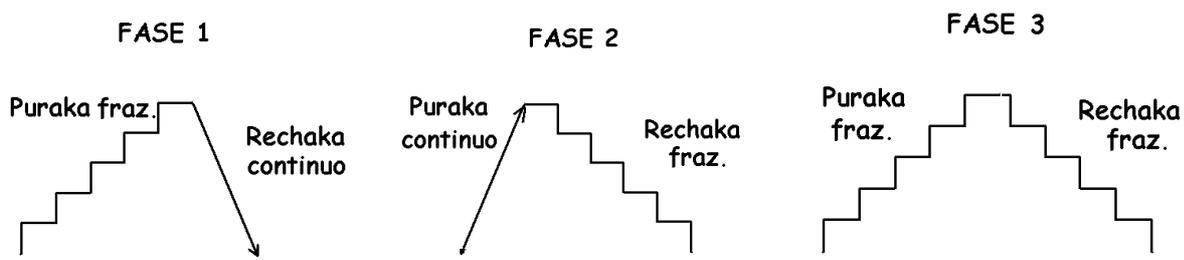
Bisogna quindi cercare di rieducare questo perfetto meccanismo a gestire meglio il rapporto ossigeno/anidride.

La respirazione frazionata è detta anche Viloma Pranayama. Viloma significa andare contro il flusso naturale, come Pranayama significa interrompere il flusso naturale di Rechaka e Puraka.

Si pratica in questo modo:

Dopo essersi seduti nella posizione comoda ed avere effettuato tutti i passaggi per poter praticare la tecnica:

- Si fraziona l'inspirazione con tre, quattro o cinque pause in apnea per poi riprendere aria, fino al totale riempimento dei polmoni (respirazione Yogica completa), si espira normalmente.
- Si fraziona l'espirazione con tre, quattro o cinque pause in apnea per poi riprendere ad emettere aria, fino al totale svuotamento dei polmoni (respirazione Yogica completa), si inspira poi normalmente.
- Si fraziona sia l'inspirazione che l'espirazione.



LEZIONE PRATICA 2

- 5' Rilassamento in shavasana. Riscaldamento a scelta fra le prime tre forme proposte.
- 5-10 Setu Bandha Sarvangasana (Il ponte) dinamico e poi statico
- 30'' Pawamuktasana: Prima gambe singole poi assieme
- 5-10 Sollevamento delle gambe
- 10 Remare (Nauka Sanchalana)
- 10 Torsione dinamica (Supta udarakarshasana)
- 10 Rotazione caviglie, Mezza farfalla, Farfalla, Rotazione articolazione delle spalle, Scioglimento collo (fanno parte delle Pawan Mukatasana)
- 10' Rilassamento finale in shavasana



Shavasana



Setu bandha Sarvangasana



Pawanmuktasana



Sollevamento delle gambe



Remare (Nauka Sanchalana)



Supta udarakarshasana

Rotazione caviglie, Mezza farfalla, Farfalla, Rotazione articolazione delle spalle, Scioglimento collo.

Vai sulla pagina delle Asana, scarica i video corrispondenti e le tavole con la descrizione di come si prendono le asana e pratica seguendo la sequenza.

Asana da scaricare: Setu bandha Sarvangasana, Pawanmuktasana, Supta udarakarshasana.

Compito per le prossime settimane:

- Ripetere brevemente le lezioni precedenti in accordo con la lezione pratica del giorno:
- iniziare con un rilassamento (in questo caso è segnato rilassamento in shavasana) ripetendo tutta la sequenza guidata per questo tipo di rilassamento.
- Fare le asana in sequenza come indicato nelle tabelle (eventualmente guardare i video delle asana)
- L'esecuzione delle asana devono essere accompagnate dalla descrizione verbale come se si insegnasse ad altri ed usare i vari metodi di insegnamento, per abituarci fin da subito.
- Fare il rilassamento finale.
- Effettuare la Respirazione Frazionata.
- Scaricare i rilassamenti finali in shavasana e studiarli.

LETTURE

Perché si “addormenta un piede “ nella posizione seduta?

Dopo Siddhasana tenuta a lungo cosa può succedere?? È una strana sensazione: ci si alza e senti il tuo piede stranamente intorpidito.

Poi, quando quella parte del corpo comincia a “svegliarsi”, senti l’intensificarsi di uno strano formicolio, quasi doloroso. Che cosa sta succedendo?

Solitamente, questa sensazione familiare si avverte dopo che è stata fatta pressione su una parte del corpo, sedendosi su un piede ad esempio.

Quando si applica una pressione per un periodo prolungato di tempo ad una parte del nostro corpo, questa viene tagliata fuori dalla comunicazione con il cervello. La pressione comprime le vie nervose in modo che i nervi non possono trasmettere correttamente gli impulsi elettrochimici.

Gli impulsi nervosi trasmettono le informazioni dalle terminazioni nervose del corpo al cervello, così come le istruzioni del cervello alle varie parti del corpo. Quando si interferisce con questo trasferimento comprimendo le vie nervose, non avendo piena comunicazione, il cervello ha difficoltà a dire cosa fare a quella parte del corpo.

La pressione può anche comprimere le arterie, impedendo al sangue di portare le sostanze nutritive alle cellule del corpo. Senza questi nutrienti, le cellule nervose possono comportarsi in modo anomalo, interferendo ulteriormente nella comunicazione delle sensazioni corporee.

A causa di questi due fattori, le informazioni trasmesse dalla parte del corpo diventano un po’ confuse, e il cervello riceve strani messaggi. Alcune cellule nervose non trasmettono alcune informazione e altre cominciano a inviare impulsi in modo irregolare. È questo a dare la strana sensazione di formicolio, la quale, in realtà, ha una funzione molto importante.

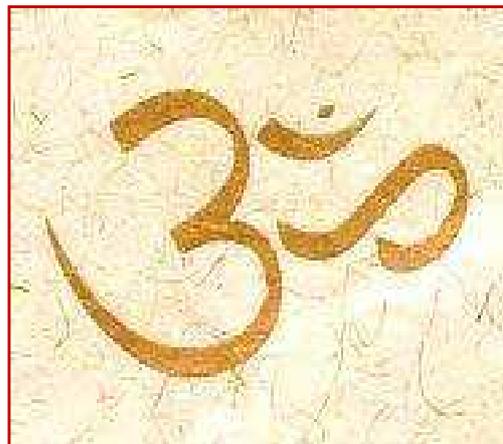
Un piede addormentano per 10 minuti non pone alcuna minaccia alla salute, ma se la circolazione dovesse interrompersi per un lungo periodo – diverse ore – allora i nervi potrebbero subire gravi danni. La sensazione iniziale di formicolio è un campanello d’allarme per comunicare al corpo che è venuto il momento di cambiare posizione.

Una volta che il piede si mette in movimento, si allungano le gambe o si scuote il braccio, gli impulsi nervosi cominciano a fluire di nuovo in modo corretto. Tuttavia, la normalità non si recupera subito. È necessario un certo tempo di riaggiustamento prima che i nervi trasmettano gli impulsi correttamente. Questo è il momento in cui il formicolio si intensifica.

Alla fine, tutte le fibre nervose tornano alla normalità e si riacquista il pieno utilizzo della parte del corpo addormentato.

HARI OM TAT SAT

Vi sono due manifestazioni della "realtà ultima". Il termine realtà ultima, non Dio, ma sono entrambi lo stesso. Una manifestazione è senza forma, oltre il tempo, oltre lo spazio ed ogni altra oggettività. Non si può vedere né pensare. Ciò si chiama trascendentale ed è rappresentato dalla sillaba "Om". Vi è un'altra manifestazione di questa realtà priva di forma ed è il Cosmo. Milioni di universi, stelle e sistemi solari costituiscono l'intera creazione che è una manifestazione della Realtà priva di forma, Proprio come l'acqua diviene vapore e torna poi a diventare acqua e più avanti diventa ghiaccio, allo stesso modo questa realtà senza forma si manifesta



come l'universo percettibile. Quella forma della Realtà Ultima è rappresentata dalla parola "Hari": "Hari" rappresenta la Realtà Manifesta e "OM" rappresenta la Realtà Immanifesta. La Realtà non ha limiti. Se si dice che la Realtà è solo quella priva di forma, ciò è assurdo. Che la Realtà sia con o senza forma dipende da Lui e non da noi. Io sono la sua creazione e di conseguenza non posso decidere. Vi sono persone che insistono che la Realtà può essere solo priva di forma, cioè che è solo trascendentale ed essi non sono d'accordo sul fatto che la "Realtà" può anche essere Immanente. Quindi quando si pronuncia "Hari Om" è per ricordare che la realtà Ultima è immanente così come trascendentale. Questo Mantra quindi, rimuove ogni limite filosofico della "Realtà Ultima". "Hari" rappresenta il procedimento ed il germe di tutta la creatività. Vi presento ora una bella immagine. Vi è un grande oceano di latte. In quest'oceano vi è un serpente con molte teste chiamato Ananta.

Ananta significa senza tempo. Sopra il serpente riposa uno splendido e magnifico uomo. Dal suo ombelico emerge un loto. Sul loto è seduto un grande, vecchio uomo e all'altra estremità del loto è seduta una donna magnifica che massaggia i piedi dello splendido uomo. Questo è il simbolo di "Hari". Questo è lo stato primitivo della creazione. Il cosmo non è privo di tempo. La materia non è priva di tempo. Essa è entro il regno del tempo. Perciò spazio, tempo e materia sono tenuti insieme. Ma come può stranamente sembrare, tempo, spazio e materia sono emersi da Ananta. Quell'uomo magnifico che riposa sul grembo di Ananta, senza tempo, è Vishnu, egli è chiamato il Signore Hari ed è creatore e distruttore. Perciò "Hari Om" ci ricorda del grande concetto del tempo che emerge dal
senza tempo.

"Tat Sat" significa "quella esistenza trascendentale". Vi sono due indicazioni usate in filosofia. Quando diciamo "questo" intendiamo la creazione manifesta e quando diciamo "quello" intendiamo il Creatore senza tempo. "Sat" significa esistenza, che è continua. Essa cambia solo la forma. Quando non c'è esistenza, non c'è tempo. Non si può dire che la creazione esiste oggi e che vi sarà un tempo in cui non esisterà. Quando si distrugge qualcosa se ne cambia semplicemente la forma. Nello stesso modo, gli elementi di questa creazione vengono disintegrati di volta in volta, indubbiamente, ma non vi è distruzione. "Sat" significa esistenza continua senza alcuna possibilità di non esistenza.