

# Sw Dhyam Nirman Yoga & Massage Trainer

## Dispensa non in vendita.

X lezione - I anno Corso Insegnanti Hatha Yoga.

Andiamo avanti con le lezioni pratiche introducendo così lo studio di nuove asana.

## LEZIONE PRATICA 6

- 5' Rilassamento in Siddhasana + 3 OM - Riscaldamento a scelta fra le prime tre forme proposte.
- 2' Tadasana.
- 30'' Eka pada pranamasana
- 10 Padastasana dinamico
- 10 Dondolo
- 10 Marjariasana
- 30'' Sarpasana
- 30'' Bhujangasana
- 10 Shashankasana
- 10 Shashank bhujangasana
- 30'' Meru Wakrasana
- Gambe sollevare e abbassare (parte di pawanmuktasana II)
- 10' Rilassamento in Shavasana



**Shavasana**



**Tadasana**



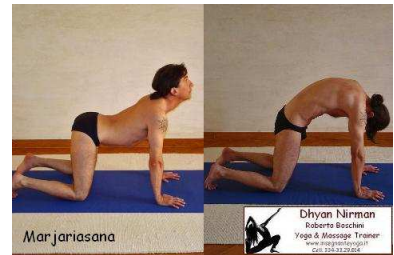
**Eka pada pranamasana**



**Padastasana dinámico**



**Dondolo**



**Marjariasana**



**Sarpasana**



**Bhujangasana**



**Shashankasana**



**Shashank bhujangasana**



### Meru wakrasana

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:** Sarpasana, Shashankbhujangasana.

#### Compito per le prossime settimane:

- Effettuare la Respirazione Frazionata + respirazione Yogica Completa in Ujjai pranayama 5 minuti.
- Effettuare la sequenza completa delle pawanmuktasana II tutti i giorni per poterla memorizzare nel migliore dei modi
- Effettuare la lezione pratica 6 per tutte le due settimane, riprendendo comunque anche le lezioni 4 e 5.

## LETTURE

# NAMASTE'



La parola namaste letteralmente significa "mi inchino a te", e deriva dal sanscrito: namas (inchinarsi, salutare con reverenza) e te (a te). A questa parola è però implicitamente associata una valenza spirituale, per cui essa può forse essere tradotta in modo più completo come saluto (mi inchino a) le qualità divine che sono in te. Unita al gesto di unire le mani e chinare il capo, potrebbe essere resa con: le qualità divine che sono in me si inchinano alle qualità divine che sono in te, o anche, meno sinteticamente, unisco il mio corpo e la mente, concentrandomi sul mio potenziale divino, e mi inchino allo stesso potenziale che è in te. In sostanza, dunque, il significato ultimo del saluto è quello di riconoscere la sacralità di ognuno di noi. Oltre a essere un saluto buddhista, è anche indù, che vuol dire mi inchino alla luce del dio che c'è

in te.

---

## 5 tipi di prāna o vayu

Ci sono 5 tipi di prāna o vayu (in realtà sono 10, 5 minori e 5 maggiori) ognuno con proprie funzioni, ritmo e direzione.

**prāna** "domina" la zona che va dal naso al cuore ed è in rapporto con la parola ,il cuore ed i polmoni. è caratterizzato da un ritmo alternato, una specie di doppia spirale su un piano orizzontale facilmente sintonizzabile con il ritmo respiratorio, una delle sue funzioni è appunto la respirazione. lo si collega al V° chakra(Etere)

**Vyāna** è quello che i cinesi definiscono Chi prenatale. è l'energia vitale che pervade tutto l'organismo. è il "tipo" di prana che circola uniformemente nelle nadi. segue i ritmi cosmici di giorno e notte. la sonnolenza e il risveglio possono essere considerati sue funzioni. si espande e si ritrae. è collegabile al IV° hcakra(aria)

**Samāna** domina la parte del corpo che va dal cuore al plesso solare (ombelico) e riguarda il nutrimento e l'assorbimento del cibo. è collegato allo stomaco e , diciamo, al III° chakra (fuoco). la secrezione è una delle sue funzioni. si potrebbe visualizzare come un movimento su un piano orizzontale, dall'esterno all'interno e viceversa.

**Apāna** è il prana dell'intestino. la sua funzione è la escrezione e riguarda la parte del corpo che va dallo stomaco ai piedi (II° chakra) è visualizzabile come un movimento verticale discendente , dall'alto verso al basso.

**Udāna** si trova tra il naso e la fontanella (sesto chakra) ed è in rapporto con il naso, gli occhi e il cervello. è visualizzabile come un movimento verticale verso l'alto. udana è l'energia che porta lo sperimentatore fuori dal corpo durante il samadhi e dopo la morte. è responsabile del movimento degli occhi verso il centro della fronte (Shambawi mudra)

i prāna sono in rapporto tra di loro. il movimento ascendente di udāna una volta "direzionato" reindirizza tutte le aree vitali del corpo . si può intravedere in questo direzionarsi di Udāna , in parte, ciò che è definito rettificazione mercuriale ed è rappresentato dal cambio di direzione dal basso in alto, dei petali del Loto che simboleggia il hcakra del cuore.

tutti i processi psicofisici possono essere considerati come il prodotto dell'azione combinata dei vari prana. il praticante potrà osservare ad esempio il processo dell'eccitazione sessuale, o dell'addormentarsi o dello starnutire o dello sbadigliare e collegarli ai vari vayu.

sapere percepire i ritmi e le funzioni dei vari prana e saperli indirizzare, sia all'esterno che all'interno, è la base di tutte le tecniche psicofisiche finalizzate alla guarigione del corpo e al mantenimento della salute .

I 5 vayu costituiscono la guaina dell'azione (**Pranomayakosa**) e ciascuno di essi, come si è visto, è dotato di qualità, cioè ritmo e direzioni.

**Pràna vayu** è essenzialmente diretto verso l'interno, nel senso che la inspirazione è considerata la direzione primaria (dall'esterno verso l'interno) ed è blu zaffiro.

**Apàna vayu** è scuro (color "nuvola del tramonto") e la sua direzione primaria è la discesa.

**Udàna vayu** è color del fuoco e la sua direzione primaria è ascendente.

**Samàna vayu** è color bianco latte e la sua azione è quella propria del solvi et coagula.

**Vyana vayu** è color argento ed è onnipervadente.

i 5 vayu hanno , come Arjuna ed i suoi fratelli, un'unica sposa: Kundalisakti che è anche la loro madre.

quando il loro ritmo è "unificato", kundalini "sale" .

Tutti i soffi (venti,pràna o vayu) hanno natura "rajasica".  
anzi si può dire che derivano dalla porzione rajasica di ogni elemento sottile (etere, aria, fuoco, acqua, terra).

Apàna simboleggia la metallizzazione, ovvero la formazione degli elementi grossolani: feci(terra), urina (acqua), gas (aria) tutte caratterizzate da calore (fuoco).

Udàna il "passaggio di stato" verso gli stati superiori di coscienza.

lo yogi può indirizzare i cinque venti nei vari percorsi chiamati Nàdi, tramite l'esercizio della volontà.

le nàdi , sono rappresentate dai petali dei chakra le principali sono Ida, Pingala e Susumna che si riuniscono nell'anja chakra (la centrale è il pericarpo, il petalo di sinistra ida, il petalo di destra pingala)

Susumna è all'interno del Monte Meru (colonna spinale) e si dice che conserva in sé la vera forma del sole ( Sùrya svarupa) e la vera forma della Luna (Chandra svarupà).

Kundalini, salendo dal Muladhara chakra, porta all'unione di Sùrya e Candra, viste come energie positive ed energie negative.

da qui il nome Ha-tha yoga che significa appunto unione delle energie positive e delle energie negative.

Il movimento dei 5 prana nelle nàdi può essere indirizzato dalla volontà mente, ma la salita di Kundalini detta Satcakrabheda (penetrazione o divisione dei sei hcakra) ha carattere di spontaneità.

Kundalini ,effetto e causa dell'armonizzazione dei cinque soffi vitali, comincia il suo moto ascendente in virtù di un "cambio di direzione" dell'inversione della direzione primaria dell'apàna vayu .  
anzi di una modificazione di apana vayu chiamata kama vayu o vento del desiderio.

# I cinque soffi vitali ❖❖

Il termine prana sta ad indicare tutti e cinque gli stadi in cui è classificata l'energia vitale, ma anche uno dei cinque soffi vitali. Questi sono: prana, apana, samana, udana, vyana, ognuno dei quali rappresenta una funzione. Esistono anche cinque soffi così detti minori perché legati a funzioni secondarie e sono: naga, kurma, krikara, devadutta e dhananjaya

In senso generale il termine prana indica l'energia vitale che noi immettiamo attraverso l'inspirazione, apana l'energia di eliminazione. Il giusto equilibrio tra prana e apana è fondamentale per il benessere del nostro organismo. Vediamo quali sono i compiti specifici dei 5 vayu.

## PRANA

Localizzato nella zona del quarto chakra a cui è associata la funzione della inspirazione.

## APANA

Localizzato nella zona del primo chakra a cui è associata la funzione della eliminazione.

## SAMANA

Localizzato nella zona del terzo chakra a cui è associata la funzione della assimilazione.

## UDANA

Localizzato nella zona del quinto

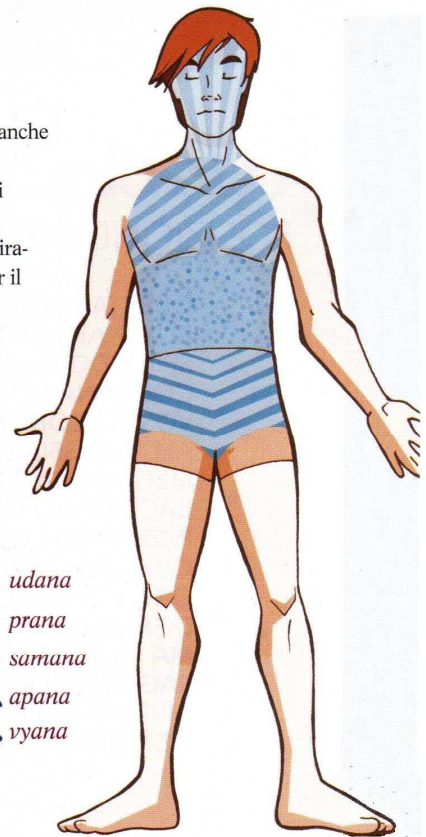
chakra collegato agli organi di senso la cui funzione è garantire la consapevolezza del mondo esterno.

## VYANA

Localizzato negli arti e in tutto il corpo e la cui funzione è diffondere l'aria inspirata in tutto l'organismo.

## I SOFFI MINORI

I cinque soffi minori, upa prana, sono: naga, kurma, krikara, devadutta e dhananjaya che sono legati alle azioni di starnutire, sbadigliare, grattarsi, eruttare, singhiozzare e aver fame.



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