

Cari Allievi,

in questi giorni di pausa forzata dalle lezioni ho pensato di mandarvi una piccola traccia per praticare a casa, lo yoga ha bisogno di un insegnante e di un allievo per essere praticato, ma con le difficoltà di questo periodo spero di fare cosa gradita mandandovi questa lezione.

Nessuno è obbligato a farla, se avete piacere questo è un regalo da parte mia per voi. Prima di iniziare leggete tutto attentamente.

Rimangono sempre le solite accortezze, che vi ripeto ogni volta a lezione: praticate a stomaco vuoto, fate solo quello che vi sentite, prendetevi un momento da soli, senza distrazioni da parte di familiari (sarà un po' complicato per chi ha figli e/o nipoti, ma confido che troverete un vostro spazio), spegnete TV, cellulare e staccate il telefono, e se suona il campanello fate aprire a qualcun altro e soprattutto... ASCOLTATEVI.

Preparate la vostra zona di pratica, stendete il tappetino, la coperta, il cuscino a portata di mano se vi serve, vestitevi comodi, toglietevi le calze, anelli e monili vari, se volete accendete una candela o l'incenso.

Sedetevi in una posizione comoda a gambe incrociate o seduti sui talloni e semplicemente iniziate ad ascoltare il vostro respiro, l'aria entra dal naso inspirando, l'aria esce dal naso espirando...

Rimanete in ascolto del vostro respiro quanto volete, non state a guardare l'orologio, sentitevi tranquilli nell'ascolto del respiro, chi conosce la respirazione completa la faccia fluire...

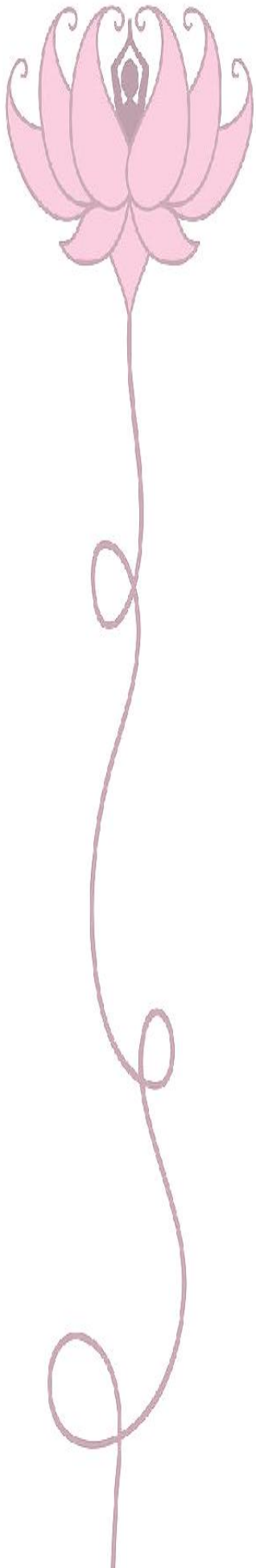
Dopo alcuni momenti vi sentirete più tranquilli e calmi.

Recitate tre volte OM e lo SHANTI MANTRA

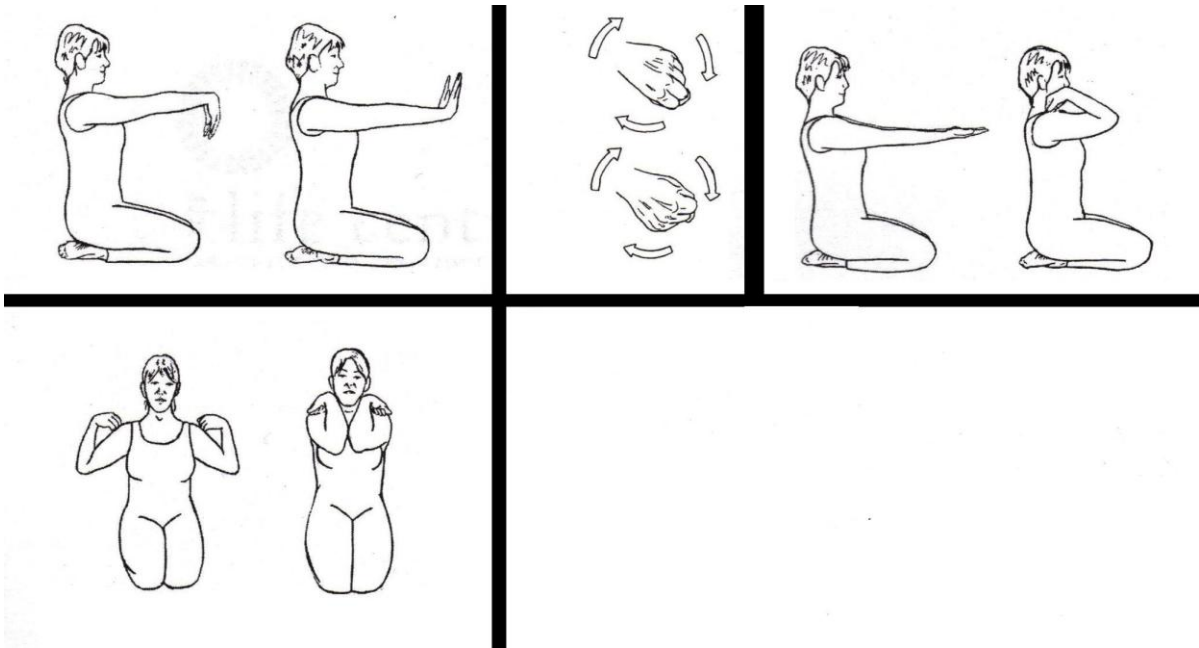
Inizierete con le Pawanmuktasana, i movimenti per lo scioglimento articolare, fatelo per le mani, braccia, piedi, ginocchia e collo... almeno per 5/10 ripetizioni ogni posizione.

Ricordatevi di fermarvi dopo ogni pawanmukthasana per ascoltare le sensazioni (non state facendo ginnastica)

Di seguito troverete delle immagini esplicative delle asana (viene proposta la posizione di vajrasana – seduti sui talloni - ma potete usare anche la posizione a gambe incrociate ).



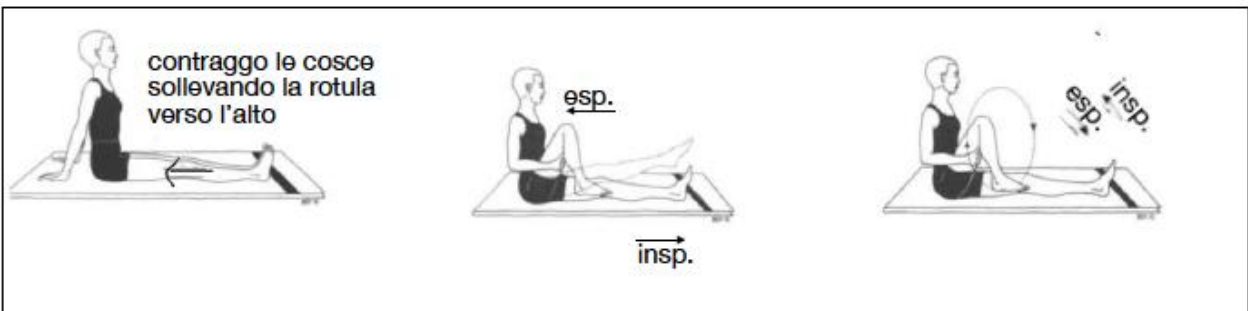
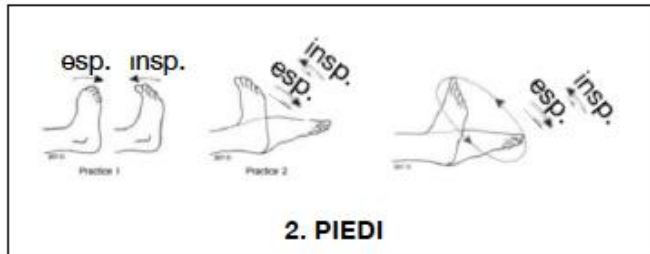
**PAWANMUKTHASANA MANI – GOMITI - SPALLE**



**PAWANMUKTHASANA – PIEDI - GINOCCHIA**

**1. POSIZIONE DI PARTENZA**

- gambe allungate
- colonna in linea e allungata
- spalle basse



## PURNA TITALI ASANA – ANCHE

La posizione della farfalla, confido che la ricordiate, fate scendere le ginocchia verso il pavimento inspirando o espirando e viceversa tornate su.

## PAWANMUKTHASANA – CAPO

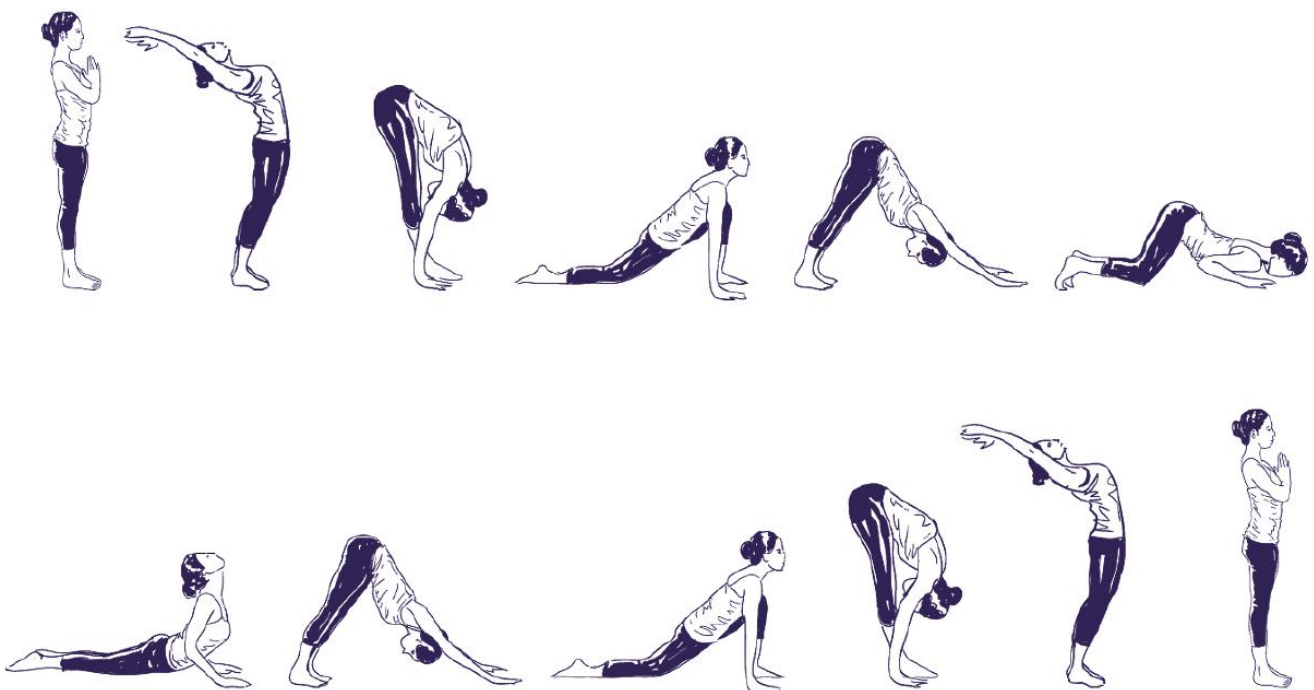


Dopo aver sciolto le articolazioni ascoltate il corpo, se ci sono ancora parti che sentite appesantite e rigide ripetete, senza sforzarvi il movimento articolare di cui necessita il corpo.

## SE QUESTA PRATICA LA SVOLGETE AL MATTINO

Eseguite ora da minimo di 3 a massimo di 9 saluti al sole SURYA NAMASKARA (ovviamente se avete poco tempo o non ve la sentite fatene di meno, se volete farne di più ricordatevi di non strafare... siete probabilmente fermi da un po'... ma se ve la sentite bene!)

RICORDATE: tra un ciclo e l'altro fermatevi per far calmare il vostro respiro, se necessitate, anche tra un mezzo ciclo e l'altro (prima va indietro la gamba dx e poi la sx) e soprattutto mentre praticate la sequenza RESPIRATE.



Al termine dei vostri cicli di SURYA NAMASKARA, rimanete in shavasana (distesi a pancia in su) per riposare.

Per prima cosa lasciata abbandonare il corpo a terra e poi quando il respiro si sarà calmato contate almeno 18 respiri all'indietro seguendoli nell'ombelico in questo modo: inspiro l'ombelico si alza 18; espiro l'ombelico si abbassa 18; inspiro l'ombelico si alza 17; espiro l'ombelico si abbassa 17; e così via....

### **SE QUESTA PRATICA LA SVOLGETE ALLA SERA**

Eseguite ora da minimo di 3 a massimo di 6 saluti alla luna CHANDRA NAMASKARA (ovviamente se avete poco tempo o non ve la sentite fatene di meno, se volete farne di più ricordatevi di non strafare... siete probabilmente fermi da un po'... ma se ve la sentite bene, inoltre se praticate prima di andare a dormire non superate il numero di 6 e praticate lentamente).

**RICORDATE:** tra un ciclo e l'altro fermatevi per far calmare il vostro respiro, se necessitate anche tra un mezzo ciclo e l'altro (prima va indietro la gamba dx e poi la sx) e soprattutto mentre praticate la sequenza RESPIRATE.



Al termine dei vostri cicli di CHANDRA NAMASKARA, rimanete in shavasana (distesi a pancia in su) per riposare.

Per prima cosa lasciata abbandonare il corpo a terra e poi quando il respiro si sarà calmato contate almeno 18 respiri all'indietro seguendoli nell'ombelico in questo modo: inspiro l'ombelico si alza 18; espiro l'ombelico si abbassa 18; inspiro l'ombelico si alza 17; espiro l'ombelico si abbassa 17; e così via....

### **E PER FINIRE....**

Dopo aver riposato distesi a terra, delicatamente risvegliatevi, prendetevi il vostro tempo, vi porterete in una posizione seduta a gambe incrociate o seduta sui talloni utilizzate se avete bisogno del cuscino.

Curate la posizione per renderla comoda e stabile, iniziate a occhi chiusi ad ascoltare il vostro respiro così com'è, quando lo sentirete stabile e comodo inizierete a far fluire

### VAYU PRANAYAMA – il respiro del vento

Questa pratica è particolarmente adatta la sera prima di coricarsi, ma può essere eseguita in qualsiasi momento della giornata.

Esecuzione:

Inspirate dal naso ed espirate dalla bocca creando con le labbra uno spazio da dove far uscire il soffio con un sibilo che ricorda il suono del vento, non eccedete con il suono ma voi dovete sentirlo,

dopo aver fatto fluire il suono rimanete respirando normalmente ad ascoltare il silenzio per 3 respiri. Potete immaginare di essere in montagna (o al mare se preferite) da soli e che il vento vi sfiori il viso.

Dopo i tre respiri, riprendete il respiro del vento e inspiro ed espiro, e poi pausa per tre respiri....

Continuate, ad un certo momento se vorrete smettere terminate, se volete continuare non esagerate fate per max 10 respiri del vento, non affaticatevi.

Infine rimanete qualche attimo in ascolto del ritmo tranquillo del respiro e delle sensazioni che affiorano. Potrete sentire alla fine un'immediata sensazione di leggerezza nel corpo e nella mente.

Dopo essere rimasti ancora alcuni istanti fermi, recitate 3 OM ed espirando riaprite gli occhi.

SHANTI

VI RICORDO CHE QUESTA LEZIONE È PENSATA PER VOI, NON FATELA FARE A DEI VOSTRI CONOSCENTI OD AMICI, NON AVENDO SEGUITO IL CORSO NON SANNO QUELLO CHE VOI AVETE APPRESO CON LA COSTANZA NELLA PRATICA.

È un dono che vi faccio, come tutte le lezioni è fonte di studio e amore per questa disciplina, trattatela con rispetto e con il valore che merita.

LO YOGA È ANCHE ESSERE RESPONSABILI PER SE E PER GLI ALTRI.

Vi lascio con due pensieri

*Quando praticate yoga, migliorate le qualità della vostra mente e delle vostre emozioni; perciò migliorate anche il modo di accettare le cose inevitabili.  
Swami Satyananda Paramahansa*

*Lo Yoga svela l'interiorità della persona nello stesso modo in cui lo scultore, lentamente, mostra la forma del suo lavoro. La forma è già nella pietra, lo scultore semplicemente toglie il materiale estraneo che la occulta. Nello stesso modo, il potenziale interiore esiste da sempre, lo Yoga toglie le scorie per permettergli di mostrarsi.  
Swami Satyananda*

Hari om tat sat

Vi abbraccio

Paola

Per qualunque dubbio potete chiamarmi o mandarmi un whatsapp al 3496396205.