

Come iniziare a praticare Yoga a casa

Mini guida per principianti volenterosi



Ciao, sono Priscilla. Insegno Yoga con passione e...

Che tu ti sia da poco avvicinato a questa disciplina, o che la pratichi già da un po', eccoti alcune indicazioni utili da tenere presente.

Il corpo e le posizioni:Asana

Ogni posizione o postura eseguita con il corpo, viene chiamata in modo generico Asana. Attraverso l'esecuzione delle Asana il corpo si mantiene flessibile, si stimola efficacemente il sistema immunitario, quello endocrino e tutto l'apparato muscolo-scheletrico.

Il Respiro

Entra ed esce dalle narici. Può essere:

- addominale
- toracico
- clavicolare

Quando si sviluppa in modo armonioso in tutte e tre queste aree viene detto: **Respiro Yogico Completo**

Pochi suggerimenti...

...per una pratica sicura

Amore per se stessi

Ascolto, comprensione, rispetto

Si inizia dal proprio corpo, ascoltando le proprie difficoltà e/o rigidità, ricercando il proprio limite e rimanendo nella sensazione di ciò che è possibile fare, o non fare, senza andare in conflitto o frustrazione.

Il focus è sulla percezione corporea, sul respiro fluido costante, lento e profondo.

Avvolge l'esperienza la consapevolezza del panorama emotivo.

Auto osservazione

Scopri, o cerca di capire, quali parti del tuo corpo sono in difficoltà; struttura la tua pratica affinché proprio queste parti possano ricevere giovamento e maggior attenzione.

Importante: mantenere il senso di una armonizzazione corporea globale.

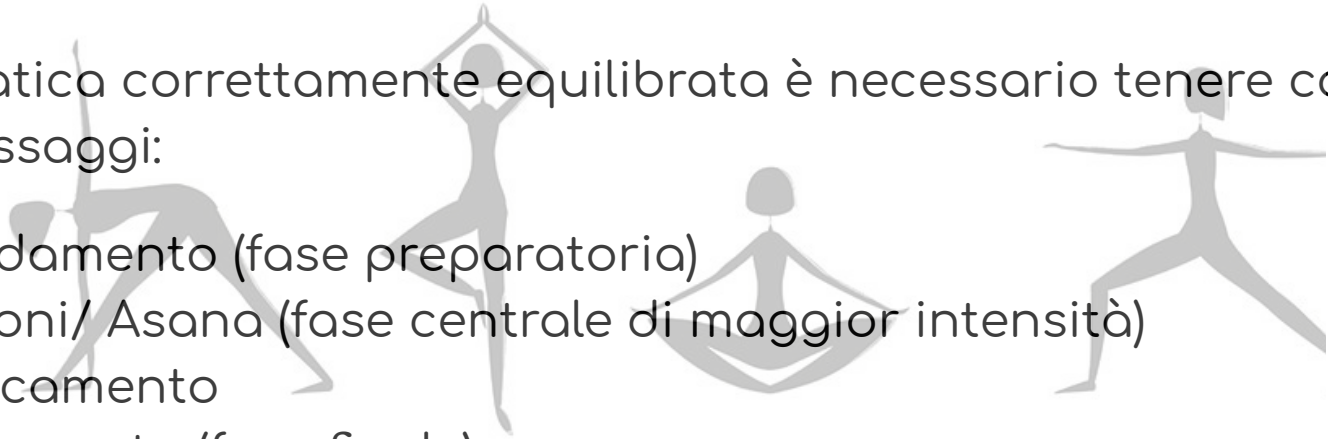
Ecco solo qualche esempio di domande utili: i miei piedi sono capaci di dare stabilità restando comunque morbidi al tocco?

Le mie gambe presentano rigidità articolare e/o scarso sostegno?
Dove mi sento forte e stabile nel corpo? A occhi chiusi, che percezione ho di me? Ascolto di Sé: un viaggio nel proprio corpo.

Una Sequenza di posizioni, quattro fasi

In una pratica correttamente equilibrata è necessario tenere conto di questi passaggi:

- Riscaldamento (fase preparatoria)
- Posizioni/ Asana (fase centrale di maggior intensità)
- Defaticamento
- Rilassamento (fase finale)



Riscaldamento: una pratica dolce

Il risveglio graduale del corpo permette al flusso energetico di venire riattivato, lo predispone ai movimenti successivi, riduce il rischio di infortuni. Cosa fare?

- Movimenti fluidi del capo e circonduzioni
- Consapevolezza respiratoria
- Scuotimento generale che dagli arti inferiori si propaga al resto del corpo
- Movimenti a spirale di caviglie, polsi, bacino e spalle
- Basculamento del bacino
- Nessuna forzatura, massimo rispetto per il corpo

Le Posizioni Yoga:

Ecco i principali gruppi di Asana:

- Asana di Equilibrio
- Flessioni (o piegamenti)
- Estensioni:
 - sull'addome
 - sulla schiena
- Torsioni

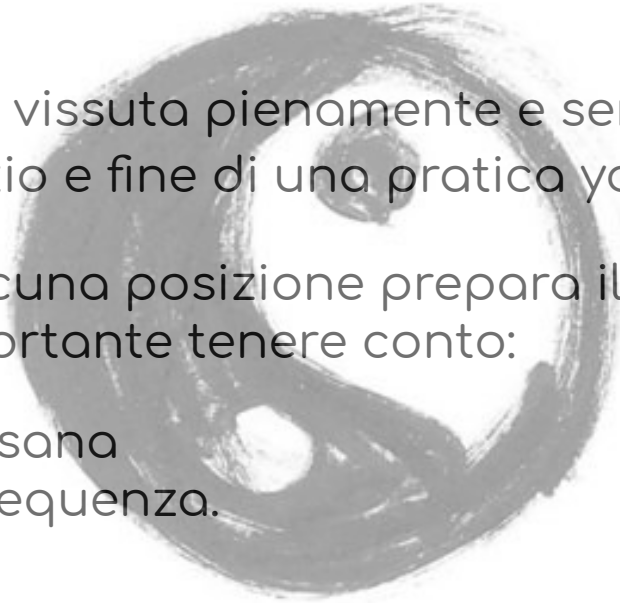


Mini sequenza: Inizia con poche Asana

Ogni Asana può essere vissuta pienamente e senza legame, fine a se stessa, costituendo inizio e fine di una pratica yoga.

E' anche vero che ciascuna posizione prepara il corpo per quella successiva e che è importante tenere conto:

- dell'armonia nell' asana
- dell'armonia nella sequenza.



Armonia nell' Asana



- Equilibrio tra i segmenti del corpo
- Economia di Energia (posizione stabile)
- Comfort (posizione comoda)

La presenza di queste caratteristiche fa sì che...

...“Se si sta bene, non c'è bisogno di muoversi”.

Armonia nella Sequenza

Posizioni e contro posizioni si possono susseguire in un “Free Flow” (un flusso libero) che crea la giusta combinazione tra aspetto fisico*, mentale ed emozionale**.

Esempio: grandi aperture nel corpo (estensioni della colonna vertebrale) vengono compensate da grandi chiusure (flessioni della colonna vertebrale).

*Aspetto Fisico: come eseguire un' Asana? Come tenerla? Dove dirigere la propria attenzione?

**Aspetto Emozionale: quando ci “parla” di noi, delle indecisioni, delle paure, delle incapacità, della lotta...

Sequenze

Ecco alcuni esempi di note sequenze nello Yoga:

- Il Saluto al Sole
- Il Saluto alla Luna
- Il Saluto al Guru

E' interessante scoprire come proprietà specifiche si “nascondano” e possano nascere da una pratica corretta... Esistono, e si possono creare dunque, sequenze specifiche con proprietà riattivanti, riscaldanti, energizzanti, introspettive, calmanti, riequilibranti del sistema nervoso, ecc..., ecc...

Ultimi suggerimenti...

Vestiti comodo

Cerca un luogo tranquillo e pulito

Srotola il tappetino

Inizia a sperimentare con cautela

e... Buona Pratica!

CONTATTI



393 61 37 698



priscillatovoli111@gmail.com



@tovolipriscilla_



Yoga Vignola

Mini Guida ideata e creata da Priscilla Tovoli (Insegnante Yoga - Formatrice)

Tutti i diritti sono riservati

E' vietata la rivendita e il riutilizzo dei contenuti

www.yogavignola.it