



# Accordarsi nello Yoga... pratichiamo in sincronia.

## Ritmo e Metodo mercoledì 30 ore 10:00

*Un tempo i cicli della natura con l'alternarsi delle stagioni cadenzavano il ciclo vitale dell'uomo, ne regolavano il Ritmo... in ciò era insito l'equilibrio fra uomo e natura. L'uomo ne faceva parte e ne era compreso. Questo era il suo equilibrio. Oggi non esiste più un Ritmo, ma ne esistono milioni e milioni sono i disequilibri. Accordarsi al ritmo della natura aiuta a recuperare il benessere psicofisico; La meditazione riporta all'ascolto del proprio ritmo e alla consapevolezza del presente.*

### ISTRUZIONI PER L'USO

Benvenuto/a

Anche oggi hai scelto di esserci e te ne siamo grati.

La pratica di oggi è pensata per dare Ritmo e Metodo, fornire delle informazioni nutrienti per rendere la tua pratica fluida e ben funzionante.

Quindi, rispetta il tuo ritmo, trova la sincronia tra respiro e movimento durante tutta la pratica, sia che tu stia facendo degli asana semplici o che tu sia dentro alla sequenza dell'ashtanga.

Trova il ritmo che segni l'accordo tra le indicazioni da seguire ed il tuo ascolto, tra le tecniche da svolgere ed il tuo personale sentire.

Anche oggi la proposta è suddivisa in due momenti distinti:

- Iniziamo con una traccia scritta (che puoi seguire dallo schermo o stampare dal formato pdf)
- A seguire entriamo nella pratica guidata della traccia audio. Qui sotto puoi scaricare la scheda relativa alla traccia audio, Se preferisci sapere con anticipo le posizioni.



Traccia audio che oggi avrà un Ritmo diverso da quella precedente.

Ricordati di rispettare il tuo respiro ed il tuo ritmo per non andare in apnea.

Come la scorsa volta ***preferiamo non fornire indicazioni troppo difficili (saltando quelle posizioni previste dalla sequenza ma che necessitano maggiore attenzione e comprensione per il loro svolgimento) , visto il limite del virtuale e la non-presenza***, quindi se sei già un praticante affronta con serenità e senza remore anche le posizioni più complesse, ***prendendo il tuo ritmo e avanzando in indipendenza*** anche uscendo dalla traccia audio quando ne senti il desiderio. Se invece non sei molto esperto attieniti alle indicazioni quando ti verrà chiesto di portare maggiore attenzione ai passaggi per entrare nelle posizioni, e riposa o prendi una pausa quando le indicazioni non ti sembrano chiare. (Tieni con te la yoga chart, la scheda dell'ashtanga se ne senti il bisogno).

## **INTRODUZIONE**

Ogni cosa ha un Ritmo ed ogni cosa funziona secondo un metodo ben preciso, un funzionamento.

Hanno un ritmo ed un metodo gli atomi che si muovono, si incontrano, scambiano e si uniscono.

Hanno un ritmo ed un metodo preciso di crescita, funzionamento e riproduzione le cellule.

Hanno un ritmo le ghiandole del sistema endocrino o i globuli rossi del sistema circolatorio.

Ha un ritmo l'amore e l'atto di incontro e scambio tra i corpi degli amanti.

Hanno un ritmo il respiro ed il cuore.

Ha un ritmo la danza; la danza dei corpi, la danza degli astri celesti, la danza delle nuvole al levar e al calar del sole, la danza della rugiada ad ogni risveglio.

Hanno un ritmo ben preciso le giornate scandite da un regolare alternarsi di luce e oscurità, perchè ha un ritmo perfetto il Sole. Da sempre, al millesimo di secondo. Lo stesso vale per la Luna.

Hanno un ritmo le stagioni con il loro alternarsi ed ogni stagione ha un ritmo ben preciso e dei funzionamenti perfetti che regolano i processi biologici della vita.



Ha un ritmo il ciclo della terra; dalla preparazione del terreno fino al suo riposo, passando attraverso la seminagione, la cura, il raccolto e l'aratura.

Le piante, gli animali, gli oceani mare, i venti, gli astri del cielo...tutto ha un ritmo.

Dalla più piccola cellula alla galassia sconfinata.

Ritmo e metodo; ovvero ogni cosa funziona in sinergia con tutto il resto perchè queste leggi, queste regole di funzionamento, non sono passeggere e provvisorie come le leggi dell'uomo, luci artificiali, utili solo a questa o a quella ideologia o sistema di pensiero, sociale, politico o religioso, ma sono leggi fondamentali e dominanti, luci eterne, con le quali ogni essere vivente deve entrare in armonia se vuole vivere nel benessere.

Nella pratica dello Yoga il primo ritmo è quello del respiro. Ed il respiro come abbiamo visto ha un suo metodo ed un suo funzionamento nel rispetto delle leggi della fisiologia.

Quando il ritmo ed il movimento del respiro guidano ed accordano il ritmo ed il movimento della struttura corporea, la pratica è ricca, gioiosa e dona benessere.

La perfetta sincronia tra respiro e movimento, tra gli atti respiratori di inspirazione, espirazione, ritenzione e l'esecuzione degli asana, è la pietra angolare della pratica.

Entrare (in) ed uscire (da) una posizione, nel rispetto della sincronia e del movimento dell'atto respiratorio, genera salute, forza, stabilità, equilibrio e nutrimento.

Non rispettare nella pratica questa sincronia e non lasciarsi guidare dal respiro, rende la pratica fragile e povera. Non nutriente. Anche se esteticamente, esternamente appare ben fatta o virtuosa.

Ognuno di noi è diverso, per struttura fisica, capacità respiratoria, esperienza e consapevolezza.

Questa diversità, oltre ad essere una ricchezza è la riprova che una pratica non può essere standardizzata ed omologante e che ognuno deve rispettare il proprio di ritmo se vuole ricevere i doni che la pratica dello yoga offre. Con metodo, quel metodo certo che rispetta sia le procedure previste dalla pratica, sia le esigenze ed il sentire del singolo praticante.

La cosa bella è che la Vita ha previsto tutto questo non con fanatico dogmatismo, leggi coercitive o tendenze provvisorie e limitanti; ma con ritmo e metodo che infondono sempre e solo Gioia e che donano benessere.

Rimane solo a noi la scelta di vedere e vivere questa evidenza oppure rinnegarla per aderire ad altro.

Buona pratica, con Gratitudine e Gioia



Tommaso per Kyem

## INIZIO DELLA TRACCIA SCRITTA E DELLA PRATICA

*(La pratica prevede oggi di iniziare da sdraiati. Consigliamo quindi di leggere prima con attenzione la traccia, assimilarla e poi praticare. In caso di dubbio è sempre possibile tornare a leggere il testo). L'intera pratica (testo scritto + traccia audio) dura circa 90/100 minuti.*

Stendo il tappetino, con cura e gratitudine. Lo spazio intorno a me è pulito e mi sto dedicando del tempo per avere cura del mio benessere fisico, mentale e spirituale.

Adagio mi sdraio a pancia in su e con la schiena ben adesa al pavimento. Ascolto i suoni che arrivano dall'esterno e non mi lascio distrarre. Integro questi suoni all'ascolto.

Sento il corpo sdraiato e porto l'ascolto ai punti di appoggio al terreno.

Respiro.

Immagino di essere sdraiato su di un letto di argilla fresca e percepisco **l'impronta** che il corpo lascia su questo giaciglio. I punti di contatto (piedi, cosce, glutei, spalle, mani, testa...) sono appoggi pieni; i punti di non contatto (tendini, cavo del ginocchio, lordosi lombare, cervicale...) sono punti vuoti, di non impronta.

Ascolto il corpo, peso e leggerezza. Faccio dei piccoli aggiustamenti per trovare la posizione più confortevole.

*(mantengo la posizione sdraiata almeno 10 minuti, senza fretta)*

Respiro, senza fretta, profondamente, con ritmo. Ritmo del respiro e Ritmo del battito del cuore.

Inspiro ed espiro e torno alla consapevolezza del respiro, assaporando ogni sua fase.

Inspiro profondamente, lasciando che il movimento del respiro parta dal basso, dalle viscere e si espanda con ritmo e gradualità attraverso il torace. Mi nutro

Espiro, rilassando ed agevolando l'uscita dell'aria. Lascio andare.



Attivo l'ujjay pranayama ed ascolto il passaggio dell'aria attraverso la glottide, nella laringe. Ascolto il suono dell'ujjay.

Rimango sdraiato fintanto che ne sento la voglia, integrando pienezza e leggerezza delle sensazioni corporee.

Adagio inizio a portare movimento alla pratica. Con ritmo, lasciando che il respiro mi conduca e che il **movimento sia sempre sincrono alle fasi respiratorie.**

### Sequenza di Setu bandasana

- Piego le ginocchia, portando i piedi paralleli leggermente distanti dai glutei. Le mani sono lungo il corpo a terra, il palmo delle mani tocca il tappetino. Posizione del mezzo ponte (Setu bandasana-hatha yoga)
- Inspiro ed inarco la schiena senza distanziare le ginocchia tra di loro, lasciando sempre la stessa distanza che c'è tra le anche ed i piedi. Le spalle ed il collo e la testa sono in appoggio a terra.
- Espiro riporto la schiena a terra, srotolando vertebra dopo vertebra. Dalle cervicali al sacro.
- Ripeto 5 volte; con ritmo e sincronia.
- Infine, inspiro e mantengo la posizione finale, con la schiena inarcata per 5 respiri.
- Adagio espiro e riporto la schiena a terra, srotolando.
- Ripeto ancora 2 volte la posizione statica.

### Sequenza di Pavanamukta asana (breve)

Porto le ginocchia al petto, le abbraccio e dondolo.

Porto le mani sulle ginocchia:

- inspirando allontano le ginocchia
- espirando avvicino le ginocchia verso il petto

Ripeto più volte.

Adagio ruoto su un fianco ed aiutandomi con l'appoggio della mano vengo seduto.

Respiro ed ascolto il battito del cuore.

Ascolto come sono cambiati i punti di appoggio (ero sdraiato ed ora sono seduto)



Mi metto in Marjari asana (gatto, in quadrupedia) e trovo la strada per venire in piedi, in Samasthiti, ripetendo la sequenza di *Chaturanga, Urdhva muka, Adho muka* (vinyasa 4-5-6); oppure salgo lentamente srotolando la schiena.

### *Samasthiti.*

I tre fondamentali:

- Ujjay.
- Drishti, sguardo attivo e consapevole.
- Bandha, attivazione e rilascio gentile e consapevole del pavimento pelvico e del basso addome. **Senza sforzo.** (per praticanti con esperienza e con consapevolezza rispetto al corretto funzionamento-fisiologico-della zona in questione)

Porto le mani giunte al petto; chiudo gli occhi e respiro e rendo grazie perchè anche oggi, con Cura, Ritmo e Metodo sto praticando.

Sono pronto per iniziare la sequenza, ricordando di rispettare il mio ritmo; trovare la giusta e funzionante sincronia tra il respiro ed il movimento del corpo; il metodo adatto per rendere la pratica nutriente e profonda, non superficiale o dogmatica.

Seguo la traccia nel rispetto delle mie possibilità. Impegnandomi al meglio ma accettando le difficoltà se si presenteranno.

Inspiro ed espiro, nella Gioia.

Buona pratica.

**Oggi la traccia audio è suddivisa in tre per motivi di pesantezza del file audio**