

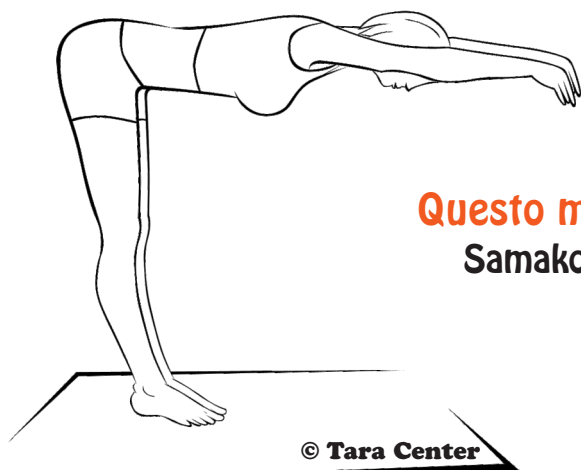


Hari om a tutti cari amici!

Iniziamo con questo mese a parlare di asana – posizioni.

In yoga le asana sono molto importanti, in quanto non sono utilizzate solamente per distendere la muscolatura o sciogliere le articolazioni, ma risvegliano l'energia sottile, purificando i chakra e aumentano la nostra consapevolezza del vivere quotidiano.

Ci insegnano a coordinare i nostri movimenti sviluppando una mente creativa e dinamica, inoltre riequilibrano le emozioni. Quindi, possiamo vedere le asana come uno strumento completo e non solo come una pratica fisica.



Questo mese lavoriamo con SAMAKONASANA
Samakonasana significa la posizione ad angolo retto

Inspirando portiamo le braccia verso l'alto, flettiamo i polsi, dita delle mani rilassate
Espirando, spingendo i glutei indietro, lentamente ci flettiamo in avanti, all'altezza del bacino, tronco parallelo al pavimento.

Formiamo così un angolo retto con il pavimento.

Le braccia sono distese, la testa fra le braccia.

Nella posizione finale tratteniamo il respiro per qualche secondo, non più di 5 secondi.

Inspirando solleviamo il tronco ed espirando portiamo le braccia lungo i fianchi.

Samakonasana sblocca tutta l'area dorsale e sblocca le spalle. A livello energetico lavora su anahata chakra, il chakra del cuore, liberando le emozioni.

Il lavoro sulle spalle elimina le tensioni dovute alle responsabilità. Distende i muscoli delle gambe, lavorando sul meridiano dei reni, riequilibrando le tensioni dovute alle paure.

Un'asana semplice, ma completa. Praticare da 5 a 10 cicli

Durante la pratica, portiamo la consapevolezza al movimento e su quale parte del corpo sta agendo.