



**Hari om a tutti cari amici!**

**Continuiamo, anche 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 DWIKONASANA**

**Dwikonasana significa la posizione del doppio angolo**

**Ci portiamo in piedi con le gambe divaricate.**

**Le braccia sono dietro la schiena con le mani intrecciate.**

**In questa posizione inspiriamo.**

**Espirando ci flettiamo lentamente in avanti, portando e distendendo le braccia verso l'alto, in modo da sentire l'apertura del torace.**

**La flessione sarà all'altezza delle anche, il tronco ed il viso saranno paralleli al pavimento.**

**Rimaniamo nella posizione finale per qualche secondo, in modo da permettere all'asana di lavorare. Inspirando, ritorniamo in piedi, portando le braccia lungo i fianchi.**

**Dwikonasana è una posizione molto importante. Apre totalmente il torace, permettendo una migliore respirazione a livello toracico, che è molto utile per alleviare disturbi a livello bronchiale.**

**E' consigliata, anche, a chi soffre di asma. Vengono sbloccate emozioni e sensazioni ferme a livello del cuore. La sensazione sarà di profonda leggerezza interiore. Le spalle ed il collo vengono rinforzati.**

**Variante: quando ci troviamo nella posizione finale, si può piegare il capo in avanti con gli occhi aperti.**

**Questa variante di Dwikonasana permette una buona estensione dell'area cervicale, scaricando le tensioni accumulate nel collo.**

**Questa posizione a livello psichico lavora su Anahata Chakra, il chakra del cuore, situato nella colonna vertebrale dietro il centro del torace.**

**Aiuta a liberare i blocchi emozionali, aprendo il cuore alla vita.**



**A livello energetico vengono coinvolti i meridiani di polmone ed intestino crasso. Quando il meridiano di polmone è in squilibrio ci può essere una tendenza alla malinconia e alla depressione. Le spalle si irrigidiscono e si possono avere disturbi a livello bronchiale. Lo squilibrio del meridiano di intestino crasso può portare a trattenere le emozioni. Quindi, praticando dwikonasana vengono anche riequilibrati questi meridiani e l'energia fluirà, riportando una profonda serenità emozionale.**

### **Praticare 10 cicli**

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