

MASTER YOGA TERAPIA - ASIADARSHANA

Tesina finale

A cura di Maria Sole Garosci

**PRESENZA, CENTRATURA, FORZA INTERIORE
e (RI)EQUILIBRIO DEL SISTEMA NERVOSO:
*Asana, Pranayama, Krya, Mudra***

SEQUENZA DI BASE (50-90')

--- CENTRATURA

Tadasana con Anjali mudra (orientamento del pensiero all'interno, Sankalpa)
5-10 saluti al Sole (A) (2-4 Bhujangasana poi Urdhva Mukha Svanasana)

--- RISVEGLIO DELL'ENERGIA INTERIORE

6 saluti al Sole (B) (con Utkatasana)

- Ashta Chandrasana
- ViVrabhadrāsana 1
- Virabhadrāsana 2

--- RISVEGLIO DI FORZA INTERIORE ED EQUILIBRIO, RINFORZO DEL CENTRO INTERNO

Vinyasa

Ashta Chandrasana

Virabhadrāsana 3

Viparita Virabhadrasana

Utthita Parsvakonasana - 2 varianti

Ardha Chandrasana

Trikonasana

Riparita Trikonasana

Prasarita Padottanasana

Adho Mukha Svanasana

Uttanasana - Ardha Uttanasana

Ardha Chakrasana

Tadasana con Dharma Pravartana Mudra

Tutto dall'altra parte

--- EQUILIBRIO, CENTRATURA, RADICAMENTO... *sul tappetino, nella vita...*

Vrkasana

Natarajasana

Utthita Hasta Padangusthasana

Tadasana - *Tutto dall'altra parte*

Garudasana (dx e sin)

--- FORZA DI VOLONTA', DISCIPLINA, POTENZA, ASSERTIVITA'

Inizio lavoro sulle Inversioni - Lavoro addominale (manipura) - Luce in visuddha

Malasana

Kakasana - Phalakasana - kakasana - (x2)

Vrschikasana

Kakasana - Malasana

Balsana

Dandasana

Naukasana - Urdhva Danurasana (2 varianti) - Apanasana - (x2)

Rinforzo:

Ustrasana - Bitilasana Marjasana (x2)

Danurasana - Makarasana

STARE - Interiorizzazione/Sedimentazione dell'energia e del suo fluire nel corpo e nella mente

Sukhasana con Mudra (Cin, Apana, Bhu, fior di loto)

Parivrtta Sukhasana (2 lati)

Dyana Virasana

Gomukhasana - 2 varianti - se c'è bisogno di maggiore focalizzazione e centratura)

--- PRESENZA, LUCIDITA' DI PENSIERO - ACCESSO AL PROBLEM SOLVING INCONSCIO
E ORIENTAMENTO MIRATO DELLA PRATICA

Ardha Pincha Mayurasana

Meditazione in Sirasana (3-10') con varianti varie - sospensione del respiro

Balsana

Trasformazione/Canalizzazione dell'energia:

Urdhva Mukha Pasasana Vinyasa

Sasangasana

Simahasana

Trasformazione/Canalizzazione dell'energia

Stesso lavoro a terra, con radicamento (fronte alle ginocchia, corpo a terra)

Dandasana

Paschimottanasana

Janu Shirasana (Dx)

Parivrtta Janu Shirasana (Dx)

Paschimottanasana

Janu Shirasana (Sin)

Parivrtta Janu Shirasana (Sin)

Upavistha Konasana

Supta Matsyendrasana (due lati)

--- INTERIORIZZAZIONE E CONTESTUALIZZAZIONE

Sukhasana con Padma Mudra e Chaturma Mudra - Krya (ali sulla schiena sul torrente di energia della terra) - AUM mantra

Savasana con Krya della spirale di luce (che attraversa i cakra innaffiandoli del loro colore, facendoli brillare della giusta energia - non troppo né troppo poco) e respirazione attraverso il terzo occhio

Parsva Savasana (esposizione lato lunare) e meditazione del "cavalluccio marino" con Mudra del Fulmine (resilienza e adattamento)

Sukasana in chiusura (sempre con Krya delle ali sulla schiena)

- Gratitudine
- Ripresa del Sankalpa
- Anjali Mudra: "Luce nei pensieri, pace nelle parole, amore nel cuore"

Namasté

DISSERTAZIONE

COME SVILUPPARE FORZA INTERIORE E EQUILIBRIO ATTRAVERSO LO YOGA

Lo yoga è tanto un lavoro interiore quanto un allenamento fisico. Mentre aiuta a sviluppare forza fisica, rimane uno strumento potente per rafforzare la determinazione interiore, l'equilibrio emotivo e del sistema nervoso, nonché la presenza nel qui e ora.

La determinazione riguarda in senso lato la volontà e la costanza nel portare a termine ciò che desideriamo o che abbiamo già deciso di fare. Si nutre di ambizione, resilienza e immancabilmente di disciplina. Più forza mentale abbiamo, più facile diventa rimanere sulla "strada giusta" e continuare a perseguire gli obiettivi che ci si è preposti, indipendentemente dalle difficoltà o dalle sfide che ci si trova ad affrontare.

Tuttavia, se la forza interiore viene a mancare ci arrendiamo senza lottare, non portiamo a termine le nostre idee o ci lasciamo distrarre facilmente da altro. Come ognuno di noi sa, la mancanza di forza interiore spesso si accompagna ad instabilità emotiva e insicurezza (sia nei confronti di noi stessi, che degli altri). Arriviamo a sentirci vulnerabili ed incapaci di superare le difficoltà, che arriviamo a percepire più grandi di noi.

Con la pratica dello yoga è possibile elicitare il bilanciamento delle emozioni e del sistema nervoso, per arrivare a (ri)stimolare l'ambizione e la concentrazione necessarie a ritrovare quella stabilità e quella forza interiore di cui abbiamo bisogno per rialzarci in piedi. Unitamente alla pratica, con asana finalizzate a riequilibrare i cakra più importanti in merito, è importante anche lavorare con tecniche di Pranayama e di Grounding (radicamento) di vario tipo.

PRANAYAMA

Il nostro respiro è lo strumento più potente per coltivare la calma e il radicamento. Il respiro consapevole rallenta il turbinio della mente riportandola alla calma, riconducendola al momento presente. Questo ci permette di imparare ad osservare le nostre emozioni, conoscerle, gestirle meglio, così da non perderci in esse.

Le tecniche di respirazione possono essere incorporate alle le sequenze di asana oppure costituire una pratica autonoma. Alcuni Pranayama sono rilassanti (come il *Brahmari*), mentre altri sono energizzanti, come il *Kapalbhati*.

La scelta dipenderà da quale aspetto (emozioni, determinazione, ambizione) si desidera bilanciare maggiormente. Se facciamo fatica a raggiungere la concentrazione e a fare ciò che dobbiamo fare perché abbiamo in circolo troppa energia emotiva distraente (o annientante), i Pranayama energizzanti come il *Kapalbhati* sono i migliori.

Tuttavia, se siamo così focalizzati sui nostri obiettivi da perdere di vista il resto della vita e ancor di più, la connessione con gli altri (per esempio la famiglia), una tecnica di respirazione calmante, come il *Nadi Shodhana*, aiuta a tornare al momento presente, ed alla connessione con il cuore (*Anahata*).

COLTIVARE IL RADICAMENTO

Essere eccessivamente emotivi o ambiziosi suggerisce che si è persa la connessione con il proprio centro. Praticare posizioni di yoga di radicamento può aiutare a ritrovare maggior stabilità fisica, mentale ed emotiva. Con questa stabilità, si arriva ad un migliore controllo della propria mente, delle emozioni e conseguentemente della vita stessa.

Il radicamento annovera asana in posizione eretta e no, che stimolano il cakra della radice (*Muladara*) e aumentano la stabilità e l'equilibrio fisico ed emotivo, per esempio:

- Posizione di montagna (Tadasana)
- Posizione dell'albero (Vrkasana)
- Tutte le pose del guerriero (Virabhadrasana)
- Posizione della ghirlanda (Malasana)
- Posizione della sedia (Utkatasana)
- Piegamento in avanti in posizione eretta (Utthanasana)

Posizioni sedute che portano la testa a contatto con la terra, come la posizione del bambino (Balsana) o del coniglio (Sasangasana) e i piegamenti sulle gambe in posizione seduta (Parshimottanasana), hanno qualità del radicamento ma trasmettono altresì un'energia calmante anziché energizzante. Pertanto, combinare nella pratica asana in piedi e asana seduti aiuterà a trovare il proprio equilibrio ideale tra emozione e volontà di raggiungere gli obiettivi.

ATTIVARE IL PLESSO SOLARE (TERZO CAKRA: MANIPURA)

Una volta raggiunto il radicamento e la stabilità emotiva, si può proseguire il lavoro per stimolare il cakra del plesso solare, il centro della nostra forza interiore e del potere personale. La mancanza di disciplina e determinazione spesso è associata ad un blocco di *Manipura*; pertanto, aumentare il flusso di energia in questa zona può aiutare a stimolare nuovamente la forza interiore.

Si pensa che *Manipura* si trovi nella parte superiore dell'addome, e gli asana che allungano, coinvolgono e rafforzano i muscoli del core aiutano ad attivarlo e riequilibrarlo. Può essere quindi utile includere nella pratica le torsioni, il lavoro addominale e i

piegamenti all'indietro, anche in posizione prona (Es. Danurasana). Questi ultimi esercitano infatti una discreta pressione stimolante sull'addome.

SFIDARE SÉ STESSI

Pensiamo per un istante all'ultima volta che abbiamo raggiunto qualcosa che inizialmente perceivamo difficile.

Magari abbiamo padroneggiato degli asana in equilibrio sulle braccia complicati, completato 108 saluti al sole, o ottenuto qualcosa di straordinario nella vita personale, in termini di lavoro, di studio o altro.

Affrontare sfide sia sul tappetino che nella vita è cruciale per costruire resilienza e forza mentale. Quando superiamo una sfida o facciamo qualcosa di difficile, ci sentiamo orgogliosi di noi stessi e pensiamo di poter affrontare il mondo.

Tuttavia, non è la vittoria che costruisce la nostra forza interiore, bensì la nostra capacità di metterci alla prova.

Anche se proviamo e falliamo, la stessa decisione di tentare rafforza significativamente la nostra determinazione. Più proviamo, meno paura avremo sia dei fallimenti che dello sfidare noi stessi. Più ci spingiamo in là nella nostra pratica yoga, più saremo in grado di farlo nella vita.

Mettersi alla prova sul tappetino da yoga aiuta ad imparare a gestire le sfide, non solo quotidiane.

A seconda del proprio livello, questo può significare aumentare il numero di saluti al sole, mantenere la posizione della barca per più tempo, o tentare nuove posizioni in equilibrio sulla testa o sulle braccia.

Tuttavia, è importante tenere sempre presente che non deve necessariamente trattarsi di una sfida fisica. Si potrebbe per esempio avere come nuovo obiettivo quello di praticare ogni giorno anziché ogni due. Oppure ci si potrebbe sfidare cercando di meditare per 10 minuti, prima o dopo la pratica degli asana. Qualsiasi sfida (realistica) aiuterà a costruire determinazione, fiducia e fiducia nelle proprie capacità, nonché a sviluppare la disciplina necessaria per raggiungere gli obiettivi che ci si pone. Sul tappetino e, conseguentemente, fuori dal tappetino.

CERCARE SEMPRE IL CAMBIAMENTO

Oltre a sfidare sé stessi, è importante trovare altri modi per uscire dalla propria zona di comfort. Come citato da John C. Maxwell, "*La comfort zone è un luogo bellissimo, ma lì non cresce nulla*" quindi, per crescere mentalmente ed emotivamente dobbiamo tentare di avvicinarci anche alle cose che un pochino ci spaventano, o ci fanno provare ansia (o adrenalina).

Ma come si fa ad uscire dalla propria Comfort zone? Facendo cose nuove.

Da qui, nel praticare yoga diventa importante lavorare su posizioni che si fanno raramente (o mai), che inizialmente sembrano scomode, o che ci stanno "antipatiche" piuttosto che su quelle che siamo abituati a fare sempre, in modo automatico.

Attenzione: non è mai il caso di arrivare a provare dolore, il corpo va sempre rispettato.

Uscire dalla propria *comfort zone* implica andare oltre ciò che già conosciamo.

In questo senso può anche essere molto utile avere la curiosità di provare stili di yoga diversi come lo *Yin*, il *Nidra* o il *Raja*, e scoprire a cosa di nuovo e meraviglioso possono condurre.

E' sempre importante tenere a mente che, così come non è possibile farlo con la forza fisica, non è possibile né realistico costruire la forza interiore, la determinazione e la sicurezza nelle proprie capacità in un giorno. Tuttavia, se con disciplina e motivazione si comincia ad includere i cinque principi sopra elencati nella propria pratica e, soprattutto, a coltivare con determinazione l'intenzione (Sankalpa) di far tornare a splendere la propria luce interiore, la resilienza, l'equilibrio emotivo e l'ambizione consapevole fioriranno di conseguenza.

Namasté