



Kriya Yoga Ashram
Aehtanga, Vinyasa, Hatha, Kriya Yoga

www.kriyayogaashram.com

Il segreto della scioltezza

- Una delle differenze fondamentali tra un corpo giovane e un corpo vecchio è la scioltezza dell'uno e la rigidità dell'altro: **scioltezza = giovinezza**
- Gli adepti dello Yoga hanno una straordinaria scioltezza muscolare fino all'età più avanzata. Negli ashram dell'India spesso gli anziani sono più sciolti e agili dei giovani
- Lo **stiramento dei muscoli** precedentemente rilassati costituisce una caratteristica essenziale delle asana e il motivo per cui esse sciolgono meglio e più velocemente la muscolatura
- Il muscolo può trovarsi in 4 differenti stati:
 - a. la **contrazione**, che è la fase utile del funzionamento muscolare, durante la quale il muscolo accorciandosi agisce sullo scheletro per permettere il movimento
 - b. il **tono** è lo stato normale dei muscoli svegli, non attivi ma pronti all'azione
 - c. il **rilassamento**, in questo caso il muscolo è disteso come nel sonno e negli esercizi di rilassamento
 - d. l'**allungamento**, avviene per mezzo di una naturale azione esterna. Il muscolo è allungabile entro il suo limite normale di elasticità. Quando il limite massimo stato raggiunto può essere ancora allungato ma lentamente, meglio se sarà rilassato. Lo stiramento e l'allungamento inoltre vuotano il muscolo a fondo; appena cessa la trazione, il muscolo riprende il suo volume normale ed aspira il sangue arterioso che lo bagna, lo purifica e lo nutre. Tutto ciò spiega perché le asana conferiscono scioltezza prima e meglio di qualsiasi altro metodo. Ogni stiramento aumenta il limite normale di elasticità muscolare, conferendo al corpo sempre maggiore scioltezza e agilità.

Consigli per la pratica

Prima e durante la sollecitazione, che deve essere lenta e progressiva, bisogna concentrare l'attenzione sui muscoli che vengono allungati e rilassarli con cura. Bisogna evitare movimenti ripetuti e veloci.

Il rilassamento dei muscoli, eccetto durante il sonno, è un atto volontario e cosciente; per questo motivo le asana richiedono una grande attenzione. Più saprete vivere le asana, più sarete attenti e concentrati. Meglio vi rilasserete e meglio potrete allungare i muscoli, diventando presto agilissimi. Questa particolare concentrazione costituisce anche un'eccellente esercizio di controllo della mente e prepara al Raja Yoga.

Praticare tenendo gli occhi socchiusi, meglio se in Shambavi Mudra . Rilassatevi brevemente tra le posizioni.



Kriya Yoga Ashram
Ashtanga, Vinyasa, Hatha, Kriya Yoga

www.kriyayogaashram.com

Il segreto della scioltezza

Prima di effettuare un'asana, verificate il vostro grado di rilassamento, poi eseguirla usando il minor numero di muscoli e limitando la contrazione al minimo indispensabile. Continuate a respirare normalmente e profondamente mentre eseguite la posizione. Nella posizione finale rilassate in modo particolare i muscoli sui quali l'asana agisce direttamente.

Sappiate dosare la trazione che dovrà essere lenta e continua.

Ricordatevi che lo Yoga esclude la fretta

Dove concentrarsi durante le asana

Nella pratica delle asana sono indispensabili il rilassamento e la concentrazione. Bisogna ricordare che il principiante deve concentrarsi su punti diversi all'esperto

a. Durante la fase dinamica

- **Concentrazione sulla tecnica corretta.** Il neofita concentrerà la sua attenzione sulla corretta acquisizione della asana in tutti i suoi particolari, fino a quando l'avrà perfettamente assimilata e potrà eseguirla con facilità e naturalezza
- **Concentrazione sul rilassamento.** La concentrazione dovrà convergere anche sull'economia dell'esecuzione dell'asana, che verrà eseguita attraverso l'impiego del minor numero di muscoli e con il minimo sforzo. Non dimenticate il rilassamento del viso, in particolare quello della bocca e della lingua. La rappresentazione mentale aiuterà moltissimo l'adepto. Immaginare l'esecuzione dell'asana perfetta aiuterà molto l'esecuzione corretta della stessa.
- **Concentrazione sul respiro.** Bisogna respirare sempre normalmente e profondamente. Si può adottare il respiro Ujjayi.
- **Concentrazione sul movimento costante uniforme.** La lentezza di esecuzione dev'essere uniforme, ininterrotta, con una progressione continua e uniforme, in modo che l'esecuzione delle asana abbia una tranquilla potenza somigliante a quella di grande e lento fiume che inesorabile scorra verso il mare. Praticando così la concentrazione viene spontanea perché i vari gruppi di muscoli che determinano il sincronismo necessario per mantenere il movimento lento e uniforme richiedono tutta l'attenzione.

b. Durante la fase statica

- **Concentrazione sull'immobilità del rilassamento.** Ci si concentrerà a mantenere l'assoluta immobilità, che è l'elemento essenziale della fase statica. La respirazione dev'essere lenta, profonda, uniforme eguagliando i tempi di inspiro ed espiro. Mentre l'adepto sorveglia il progressivo rilassamento muscolare. Lo stiramento è il segreto



Kriya Yoga Ashram
Ashtanga, Vinyasa, Hatha, Kriya Yoga

www.kriyayogaashram.com

Il segreto della scioltezza

attraverso il quale l'hatha yoga ridona ai muscoli la loro normale lunghezza e a tutto il corpo una straordinaria scioltezza.

E' importante in ogni asana mantenere la consapevolezza sull'allungamento della spina dorsale.

- **Concentrazione sul punto più importante dell'asana.** Durante il mantenimento dell'asana il praticante avanzato si concentrerà sul chakra o sui chakra che ricevono la maggiore stimolazione da parte dell'asana stessa.
- **Ripetizione del japa.** Sarebbe opportuno ripetere mentalmente il proprio mantra o il mantra Om durante la pratica dell'asana. Questo può essere fatto concentrandosi nel chakra stimolato dall'asana o eventualmente salendo e scendendo con il respiro nella spina dorsale.