

YOGA PER PRINCIPIANTI



Tutto ciò che devi sapere per iniziare

Miranda Loxley

***YOGA PER
PRINCIPIANTI***

Tutto ciò che devi
sapere per iniziare

Di Miranda Loxley

COPYRIGHT
YourOwnSolution by MIRANDA
LOXLEY

info@yourownsolution.com

© 2019 MIRANDA LOXLEY

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in qualsiasi forma senza il permesso dell'autore, eccetto quanto permesso dalla legge sul Copyright americana. Per ricevere il permesso si prega di contattare:

info@yourownsolution.com

DISCLAIMER

Questo libro è stato scritto solo per dare informazioni di base. Ogni possibile sforzo è stato fatto per rendere il libro

più completo ed accurato possibile.

Tuttavia, ci possono essere errori sia nella tipografia sia nel contenuto. In più, le informazioni contenute in questo libro sono aggiornate alla data di pubblicazione. Quindi va usato come una guida, e non come l'unica sorgente di informazioni.

Lo scopo di questo libro è di educare. L'autore ed editore non garantisce che le informazioni contenute in questo libro siano complete, e non è ritenuto responsabile per errori ed omissioni.

L'autore e l'editore non avranno alcuna responsabilità nei confronti di qualsiasi persona o entità in relazione a qualsiasi perdita o danno causato direttamente o

indirettamente da questo libro.



VIKSASANA II



VIKSASANA



BHUTJANGASANA



HALASANA



PADMASANA

INDICE

[Introduzione](#)

[Capitolo 1. Cos'è lo Yoga?](#)

[L'essenza dello yoga](#)

[Yoga e salute fisica](#)

Capitolo 2. Perché lo Yoga è utile?

Benefici dello yoga

La connessione mente-corpo

Sostegno a uno stile di vita sano

Gestione del dolore

Capitolo 3. Diversi tipi di yoga

Le sei tipologie principali

Hatha Yoga

Raja Yoga

Karma Yoga

Bhakti Yoga

Jnana Yoga

Tantra Yoga

Consigli per principianti

Coerenza

Capitolo 4. Posizioni Yoga per principianti

Come gestire le posizioni Yoga

Capitolo 5. Attrezzature e accessori per lo yoga

Conclusione

Glossario

INTRODUZIONE

Mentre marciamo in questo nuovo millennio luminoso, ci viene costantemente ricordata la fusione tra Oriente e Occidente. Che si tratti di programmi televisivi via satellite, che trasmettono produzioni provenienti da culture diverse; che si tratti di godere di libri e musica provenienti da terre lontane e che, solo una o due generazioni fa, non potevano essere accessibili; che si parli di comunicare con le persone attraverso il tempo e lo spazio, attraverso Internet e altri progressi delle telecomunicazioni; che si tratti di tutto questo o di altro ancora, il mondo è

diventato un posto molto più piccolo. Infatti, quando Marshall McLuan ha coniato il termine Global Village, neanche lui probabilmente immaginava tutto questo, così in fretta, così presto.

Cavalcare l'ondata di informazioni che ora attraversa il nostro piccolo pianeta è qualcosa che ha le sue radici nella storia antica, eppure sta vivendo una fioritura in Occidente che continua a guadagnare slancio ogni anno che passa. Che si tratti di un'un'associazione cattolica locale o di un lussuoso ritiro spirituale in un parco naturale, lo Yoga si sta affermando come un caposaldo della cultura occidentale; anzi, della cultura globale.

Tuttavia, molte persone sono riluttanti a sperimentare i benefici fisici, emotivi e psicologici dello yoga e c'è davvero solo una ragione per questo: disinformazione.

Sebbene molte persone potrebbero davvero apprezzare lo yoga e trovare la risposta reale ad effetti collaterali per molti dei loro disturbi emotivi e fisici, non ne sanno abbastanza sull'argomento per fare quel primo passo.

Inoltre, esiste uno stereotipo che sembra persistere nonostante le prove contrarie e, cioè, che lo yoga è una disciplina religiosa e che, per sperimentare i suoi numerosi benefici per la salute, in qualche modo obbliga a rinunciare alla

propria fede o, peggio, a scappare in qualche comunità e mangiare tofu tra una sessione e l'altra di mantra.

Se ti piace andare in ritiro e goderti il tofu e il canto, probabilmente è possibile, puoi farlo sicuramente (quasi tutto è possibile, purché sia legale e le persone lo vogliano, giusto?).

Eppure questa visione dello yoga, non è affatto quella reale. Lo yoga è davvero molto semplice, accessibile e, in molti paesi del mondo, è una cosa ordinaria da fare.

Questo libro è stato creato con un unico obiettivo in mente: demistificare lo yoga e fornirti un'introduzione chiara, semplice e divertente all'argomento.

Se non hai mai avuto a che fare con nessun tipo di yoga (eccetto quello che potresti aver visto in televisione), allora questo libro è per te!

Inoltre, anche se hai sperimentato alcuni tipi di yoga, questo libro riaccenderà il tuo interesse per l'argomento e ti ricollegherà ad una modalità di movimento del corpo e attenzione mentale, vissute in terre antiche per millenni.

Questo libro è convenientemente organizzato in cinque sezioni:

1. Cos'è lo Yoga
2. Perché lo Yoga è utile?

3. Diversi tipi di Yoga
4. Posizioni Yoga per principianti
5. Attrezzature e accessori per lo yoga

Mentre leggi queste sezioni, tieni presente che non c'è assolutamente alcun tentativo qui, direttamente o indirettamente (o in qualsiasi altro modo possibile!) di sostenere o promuovere qualsiasi visione religiosa. Questo perché la visione di questo libro è lo stesso punto di vista tenuto dalle autorità più importanti del mondo sullo yoga: **non** è una religione. Non ha un dogma.

Ci sono effettivamente diverse scuole e correnti di yoga - ce ne sono in realtà migliaia - ma sono riusciti a coesistere

abbastanza pacificamente perché, per la maggior parte, lo yoga non è evangelico, il che significa semplicemente che non cerca di diffondersi come parte della sua missione.

Si prega di notare che la dichiarazione di cui sopra non critica in alcun modo o commenta gli ordini evangelici, come il cristianesimo evangelico; il punto qui è semplicemente che la stragrande maggioranza dei movimenti yoga non considera la diffusione dello yoga come un principio della sua identità.

Tuttavia, mentre lo yoga descritto in questo libro (e sperimentato nella maggior parte del mondo) non è una religione, si inserisce perfettamente nel

quadro religioso esistente di molte persone.

In altre parole, se sei un cattolico, un protestante, un musulmano, un ebreo, un sikh o qualsiasi altra cosa e ti identifichi come parte di una qualsiasi fede, lo yoga non ti chiede di sostituire quella fede con un'altra né vuole offrirti una visione competitiva o contraddittoria di ciò che già credi.

Quindi per favore ricorda: lo yoga, come viene discusso e promosso in questo libro (e praticamente in ogni libro che vale la pena leggere!) non è una religione.

Come inizieremo a capire nella prossima sezione di questo libro, lo

yoga non è nient'altro che impadronirsi del potere dell'attenzione umana e usarlo per il beneficio del corpo e della mente. È un approccio alla vita, qui e ora.

CAPITOLO 1. COS'È LO YOGA?

“Cosa stavo cercando quella notte a Bombay? La stessa cosa che stavo cercando da quando riesco a ricordare. La stessa cosa che tutti noi cerchiamo in un modo o nell'altro. La "risposta" alla vita, qualunque cosa ciò possa significare. La "verità". La ragione per vivere, morire o essere "qui" a tutti i costi.”

Beryl Bender Birch

Lo yoga può sembrare un concetto

complicato; o, per lo meno, una serie vertiginosa di manipolazioni fisiche che trasformano esseri umani dall'aspetto apparentemente felice in soldatini umani dall'aspetto felice.

O ancora più sconcertante, come abbiamo accennato nell'introduzione, esiste uno stereotipo in alcuni luoghi in cui il termine yoga è sinonimo di culto, o di un qualche tipo di credenza spirituale arcaica che costringe uno a lasciare il lavoro, a vendere la propria casa e ad andare vivere nel bel mezzo del nulla.

In realtà, lo Yoga è una cosa fondamentale; e se hai avuto l'opportunità di visitare un paese dove è stato praticato per generazioni - India,

Giappone, Cina e altri - è davvero, beh, ordinario.

La pratica dello yoga arrivò in Occidente nel 1893, quando uno dei più famosi guru dell'India, Swami Vivekananda, fu accolto alla Fiera Mondiale di Chicago. Egli è conosciuto per aver scatenato l'interesse dell'Occidente per lo yoga.

Letteralmente, la parola yoga deriva dal termine sanscrito Yug, che significa: "*a giogo, legare, unirsi o dirigere l'attenzione*". Allo stesso tempo, lo yoga può anche implicare concetti come fusione, unione e disciplina.

Anche le sacre scritture dell'Induismo (un antico sistema di credenze dell'India

che ha una presenza globale) definiscono lo yoga come "disciplina unitaria"; il tipo di disciplina che, secondo gli esperti Georg Feuerstein e Stephan Bodian nel loro libro Living Yoga, conduce all'unione interiore ed esteriore, all'armonia e alla gioia.

In sostanza, lo yoga è comunemente inteso come vita cosciente; significa sfruttare il proprio potenziale interiore per la felicità (ciò che Sankrit definisce ananda).

Ma che cos'è lo Yoga?

A volte è utile capire le cose con ciò che non sono; soprattutto quando si tratta di un argomento, come lo Yoga, che è abbastanza facilmente frainteso.

Autori e studiosi di yoga Feuerstein e Bodian ci aiutano a capire lo yoga dicendoci cosa NON è:

Lo yoga NON è la ginnastica ritmica (segnata dalla posizione della testa, dalla posizione del loto o da una posa simile a un pretzel). Se è vero che lo yoga comporta molte posizioni - specialmente in hatha yoga, queste sono intese solo per far entrare in contatto le persone con i loro sentimenti interiori.

Lo yoga NON è un sistema di meditazione - o una religione - come molte persone sono indotte a credere. La meditazione è solo una parte dell'intero processo che ha come fine di portarci nel regno dello spirituale.

L'essenza dello yoga

Praticamente tutta la scienza e la filosofia yogica affermano che un essere umano è solo un frammento di un enorme universo, e quando questo essere umano impara a mettersi in "comunione" con questa vastità, allora raggiunge l'unione con qualcosa che è più grande di lui / lei. Questo attaccamento o contatto con qualcosa di più grande consente di camminare sul vero cammino della felicità. Fluttuando insieme alla forza, l'individuo è in grado di scoprire la verità.

E con la verità viene la realizzazione; ma per raggiungere la realizzazione, le nostre parole, i nostri pensieri e le nostre azioni devono essere basate sulla verità. Le persone frequentano corsi di yoga e vanno in studio per imparare nuove tecniche nello yoga, ma l'insegnante di yoga Tim Miller ha detto che *"il vero yoga inizia quando [tu] lasci lo studio; si tratta di essere svegli e di essere consapevoli delle proprie azioni"*.

Yoga e salute fisica

Lo yoga non vede una distinzione tra il corpo e la mente; e questa è una posizione che la psicologia occidentale ha fatto propria dopo molti anni (il legame tra salute mentale e salute fisica, e viceversa).

Se sei arrivato a questo libro cercando di capire lo yoga come mezzo per aiutare il tuo corpo a guarire o migliorare, allora non preoccuparti; sei arrivato nel posto giusto!

Lo yoga è infatti un processo che comporta il rilascio di tensione e di energia bloccate nel corpo, e aiuta a far lavorare i muscoli, i tendini, le

articolazioni, i legamenti e tutti gli altri componenti al loro massimo potenziale.

Lo yoga crede che gli esseri umani siano progettati in modo ottimale, per natura, e per essere flessibili e agili; e rigidità e mancanza di mobilità arrivano solo quando il corpo è malsano o fuori allineamento.

Pertanto, innumerevoli persone si sono trovate in una lezione di yoga, o su un tappetino da yoga a casa davanti a un video o DVD, nella speranza di migliorare la loro salute fisica; e forse potresti essere uno di loro. Se è così, continua a leggere!

Ci sono provati benefici fisici dello yoga, che includono:

- Maggiore flessibilità e libertà di movimento
- Dolore ridotto nelle articolazioni e nei muscoli
- Sistema immunitario più forte
- Maggiore capacità polmonare e quindi maggiore qualità della respirazione
- Aumento del metabolismo (che può portare alla perdita di peso!)
- Maggiore qualità del sonno (in particolare grazie al miglioramento della respirazione e ad un corpo più ossigenato)

Dato che alcune pratiche yoga richiedono padronanza di posizioni, lo

yoga ha da sempre aiutato a promuovere la flessibilità del corpo; aiuta anche a lubrificare le articolazioni, i legamenti e tendini. Lo yoga disintossica aumentando il flusso di sangue in varie parti del corpo. Aiuta a tonificare e rinvigorire i muscoli che sono cresciuti flaccidi e deboli.

Quindi, per favore, tieni presente che, mentre lo yoga è spesso discusso in termini di approccio mentale, ci sono benefici fisici chiari e comprovati che fanno parte di questo approccio.

Pertanto, se la perdita di peso è il tuo obiettivo, o la possibilità di spalare la neve in inverno senza avere il mal di schiena per giorni, allora lo yoga è

un'opzione praticabile per te come lo è per il dirigente aziendale stressato che ha bisogno di trovare una strategia per far fronte alla follia della sua vita impegnata!

“Lo Yoga non è quindi solo la torsione del corpo per eseguire certe asana o posture, ma equilibrare la mente e il corpo, rendendolo più ricettivo alla forza vitale universale che si riversa dal Sé Supremo. Quindi, sii sincero, fai il tuo dovere e ama tutti, oltre a praticare alcuni asana ogni giorno per mantenere te stesso sulla strada dell'Evoluzione.” Meena Om, in Yoga - Oltre il corpo e la mente.

CAPITOLO 2.

PERCHÉ LO YOGA È UTILE?

Come abbiamo più volte sottolineato in questo libro, lo yoga non è una religione. Può essere religioso se si vuole che lo sia, e può coesistere con una credenza religiosa esistente. Ma lo yoga stesso non è religioso nel senso che non si concentra sulla credenza o sulla fede.

Lo yoga è una scienza; e in effetti, in molti posti del mondo (come l'India), si parla di scienza. Non si tratta solo di giocare con le parole; è veramente

affrontato come una scienza, il che significa che è inteso in termini di metodo scientifico.

La scienza yogica cerca di verificare causa ed effetto e costruisce principi basati su osservazioni oggettive. In effetti, in molti posti del mondo, per essere un maestro yogico di qualsiasi credibilità, bisogna essere altamente istruiti nelle scienze, compresa la fisica e le scienze biologiche.

Questa discussione sullo yoga come scienza è importante, perché ci permette di porre la domanda sensata: quali sono i benefici dello yoga? Dopotutto, se lo yoga fosse una fede o una credenza, allora fare questa domanda non sarebbe

corretto; perché significherebbe che lo yoga non può rispondere in termini che possiamo capire oggettivamente.

Ancora (ancora ... mi dispiace!): lo yoga è una scienza; è empirico e pragmatico come la kinesiologia, o l'esercizio fisico, che cerca di capire come il corpo agisce e reagisce ai cambiamenti nell'ambiente fisico e interno. E ancora più semplicemente: ognuno di noi ha il diritto di porre la domanda di base: perché dovrei preoccuparmi di fare yoga? Per rispondere bisogna considerare di sperimentarlo per prima cosa su noi stessi.

Mentre l'esperienza dello yoga non può essere ridotta a parole - proprio come

leggere un libro sulla preparazione di una maratona non ti preparerà fisicamente a correre una maratona - gli obiettivi e i principi dello yoga possono essere facilmente discussi.

Ecco l'opinione della Mayo Clinic sui benefici della meditazione:

La meditazione è usata da persone che sono perfettamente in salute come mezzo per ridurre lo stress. Ma se hai una condizione medica che è peggiorata dallo stress, potresti trovare la pratica utile per ridurre gli effetti legati allo stress da allergie, asma, dolore cronico e artrite.

Lo yoga comporta una serie di posture, durante le quali si presta particolare

attenzione alla respirazione - espirando durante alcuni movimenti e inspirando con gli altri. Puoi avvicinare lo yoga a un modo per promuovere la flessibilità fisica, la forza e la resistenza o a un modo per migliorare la tua spiritualità.

Benefici dello yoga

Lo yoga attraverso la meditazione funziona notevolmente per raggiungere l'armonia e aiuta la mente a lavorare in sincronia con il corpo. Quante volte scopriamo che non siamo in grado di svolgere le nostre attività correttamente e in modo soddisfacente a causa delle confusioni e dei conflitti nella nostra mente che gravano pesantemente su di noi?

Lo stress è il sospetto numero uno che interessa tutte le parti del nostro sistema fisico, endocrino ed emotivo. E con l'aiuto dello yoga queste cose possono essere corrette.

A livello fisico, lo yoga e le sue pratiche di pulizia hanno dimostrato di essere estremamente efficaci per vari disturbi.

Di seguito sono elencati alcuni dei benefici dello yoga che puoi ottenere:

1. Lo yoga è noto per aumentare la flessibilità; lo yoga ha posture che innescano le diverse articolazioni del corpo. Compresa quelle articolazioni che non sono seguite con esercizi regolari.
2. Lo yoga aumenta anche la lubrificazione di articolazioni, legamenti e tendini. Le posizioni yoga ben studiate esercitano i diversi tendini e legamenti del

corpo. Si è anche scoperto che il corpo che ha iniziato a fare yoga essendo rigido può sperimentare una notevole flessibilità alla fine in quelle parti del corpo che non sono state elaborate coscientemente.

3. Lo yoga massaggia anche tutti gli organi del corpo. Lo yoga è forse l'unico esercizio che può funzionare sui vostri organi interni in modo completo, compresi quelli che difficilmente vengono stimolati esternamente durante tutta la nostra vita.
4. Lo yoga agisce in modo sano sulle varie parti del corpo. Questa

stimolazione e il massaggio degli organi a loro volta ci avvantaggiano tenendo lontana la malattia e prevenendo il probabile insorgere di malattia o disordine. Uno dei benefici di vasta portata dello yoga è il misterioso senso di consapevolezza di un imminente disturbo o infezione che si sviluppa nel praticante. Ciò a sua volta consente alla persona di intraprendere azioni correttive preventive.

5. Lo yoga offre una completa disintossicazione del corpo. Allunga delicatamente i muscoli e le articolazioni massaggiando i

vari organi, lo yoga assicura l'apporto di sangue ottimale a varie parti del corpo. Questo aiuta a scovare le tossine in ogni angolo del tuo corpo e fornisce nutrimento fino all'ultimo punto. Questo porta a benefici come l'invecchiamento ritardato, l'energia e un notevole entusiasmo per la vita.

6. Lo yoga è anche un ottimo modo per tonificare i muscoli. I muscoli che sono stati flaccidi e deboli sono stimolati ripetutamente per eliminare i grassi in eccesso e la flaccidità.

Ma questi enormi benefici fisici sono solo un "effetto collaterale" di questa

potente pratica. Ciò che lo yoga fa è armonizzare la mente con il corpo e trasforma questi risultati in reali benefici.

E' cosa nota che la volontà della mente ha permesso alle persone di compiere straordinarie imprese fisiche, il che dimostra oltre ogni dubbio la connessione tra mente e corpo.

In effetti, **yoga = meditazione**, perché entrambi lavorano insieme per raggiungere l'obiettivo comune dell'unità della mente, del corpo e dello spirito che può condurre a un'esperienza di beatitudine eterna che puoi solo provare attraverso lo yoga.

Le pratiche meditative attraverso lo

yoga aiutano a raggiungere un equilibrio emotivo attraverso il distacco.

Questo a sua volta crea una notevole calma e una prospettiva positiva, che ha anche enormi benefici sulla salute fisica del corpo.

La connessione mente-corpo

Lo yoga è centrato sulla connessione mente-corpo. Questa armonia mente-corpo si ottiene attraverso tre cose:

- Posture (asana)
- Respirazione adeguata (pranayama)
- Meditazione

La mente e il corpo traggono ispirazione e guida dalle pratiche combinate di asana, respirazione e meditazione. Mentre le persone invecchiano (per gli yogi, l'invecchiamento è una condizione artificiale), i nostri corpi diventano

sensibili alle tossine e ai veleni (causati da fattori ambientali e da fattori alimentari poveri).

Lo yoga ci aiuta attraverso un processo di pulizia, trasformando i nostri corpi in un macchinario ben sincronizzato e ben oliato.

Benefici fisici

Armonizzando questi tre principi, si ottengono i benefici dello yoga:

- Equilibrio nel sistema nervoso centrale del corpo
- Diminuzione dell'impulso
- Tensione della respirazione e della pressione sanguigna

- Efficienza cardiovascolare
- Stabilizzazione del sistema gastrointestinale
- Aumento del tempo di trattenimento del respiro
- Migliori capacità di destrezza.
- Miglioramento dell'equilibrio
- Migliore percezione della profondità
- Memoria migliorata

Benefici psicologici

Come notato sopra, lo Yoga offre anche una serie di benefici psicologici; e in effetti, questo è un motivo molto comune per cui le persone iniziano a praticarlo.

Forse il beneficio psicologico più frequentemente menzionato nello yoga è una migliore capacità di gestire lo stress. Lo yoga diminuisce i livelli di ansia, depressione e letargia di un individuo; permettendogli così di concentrarsi su ciò che è spirituale e importante: raggiungere l'equilibrio e la felicità.

Sostegno ad uno stile di vita sano

Quando un individuo decide di essere felice, qualcosa all'interno di quella persona si attiva; emerge una sorta di volontà o consapevolezza. Questa consapevolezza inizia ad osservare la giungla di pensieri negativi che nuotano costantemente attraverso la mente.

Piuttosto che attaccare ognuno di questi pensieri - perché sarebbe una lotta senza fine! - lo yoga semplicemente consiglia all'individuo di guardare quella lotta; e attraverso quella visione, lo stress diminuirà.

Allo stesso tempo, mentre un individuo inizia a ridurre il suo livello di negatività interna, i successivi comportamenti negativi esterni iniziano a cadere da soli: abitudini come il bere eccessivamente, l'eccesso di cibo legato all'emotività e l'assunzione di comportamenti che, alla fine, portano all'infelicità e alla sofferenza.

Detto questo, sarebbe un'esagerazione dire che praticare lo yoga è il modo più semplice per, ad esempio, smettere di fumare o iniziare a fare attività fisica regolarmente. Se così fosse, lo yoga sarebbe l'ideale! Lo yoga dice semplicemente che, sulla base di rapporti di causa ed effetto razionali e

scientifici che sono stati osservati per secoli, quando una persona inizia a sentirsi bene dentro, tende naturalmente a comportarsi in modi che migliorano e promuovono questa sensazione di benessere interiore.

Ciò significa che se il fumo (per esempio) è una dipendenza e il corpo reagirà alla diminuzione degli ingredienti che creano dipendenza come catrame e tabacco (solo per citarne due!), allora lo yoga aiuterà il processo. Aiuterà a fornire all'individuo la forza e la logica di cui ha bisogno per scoprire che il fumo in realtà non lo fa sentire bene.

Infatti, quando inizierai a osservare

come ti senti, noterai senza dubbio che invece di sentirti bene, il fumo ti fa sentire piuttosto male dentro; rende più difficile respirare, per esempio.

Ora, questo libro non è un libro anti-fumo, e se hai faticato a smettere di fumare, per favore non essere offeso da nulla di tutto questo; non c'è affatto alcun tentativo di implicare che smettere di fumare sia facile, o solo una questione di forza di volontà.

Gli scienziati hanno dimostrato che esiste una vera dipendenza fisica, accanto a una dipendenza emotiva che può essere altrettanto forte; forse anche più forte.

Il punto qui è semplicemente quello di

aiutarti a capire che lo yoga può aiutare una persona a fare scelte di vita consapevoli che promuovono una vita sana e felice. Questo può includere:

- Smettere di fumare
- Ridurre il bere in eccesso
- Mangiare più sano
- Dormire di più
- Ridurre lo stress sul lavoro
- Promuovere relazioni più armoniose tutt'intorno

Per favore ricorda: lo yoga non promette a nessuno che queste cose accadranno semplicemente, durante una notte. Al massimo, lo yoga è la luce che ti mostra quanto sono veramente disordinate le

cose nel seminterrato; e una volta che la luce è accesa, diventa molto più semplice - per non parlare dell'efficienza e del tempo che sarà necessario - pulire le cose!

Vantaggi emotivi

Lo yoga è stato anche acclamato per la sua speciale capacità di aiutare le persone ad eliminare sentimenti di ostilità e risentimento interiore. Come risultato dell'eliminazione di queste emozioni tossiche, si apre la porta verso l'auto-accettazione e l'autorealizzazione.

Gestione del dolore

La gestione del dolore è un altro vantaggio dello yoga. Dal momento che il dolore e il dolore cronico sono condizioni che interessano tutti noi ad un certo punto, la comprensione del legame positivo tra lo yoga e la gestione del dolore potrebbe essere inestimabile.

Può anche essere finanziariamente prezioso, dal momento che l'industria dei farmaci antidolorifici è un mercato da molti miliardi di dollari e molte persone, specialmente con l'età, scoprono che la copertura governativa

non coprirà alcuni farmaci antidolorifici farmaceutici e da banco.

Si ritiene che lo yoga riduca il dolore aiutando il centro del dolore del cervello a regolare il meccanismo di controllo situato nel midollo spinale e la secrezione di antidolorifici naturali nel corpo.

Gli esercizi di respirazione usati nello yoga possono anche ridurre il dolore. Poiché i muscoli tendono a rilassarsi quando espiri, allungare il tempo di espirazione può aiutare a produrre rilassamento e ridurre la tensione.

La consapevolezza della respirazione aiuta a raggiungere una respirazione più calma e più lenta e aiuta nel

rilassamento e nella gestione del dolore. L'inclusione nello yoga di tecniche di rilassamento e meditazione può anche aiutare a ridurre il dolore. Parte dell'efficacia dello yoga nella riduzione del dolore è dovuta alla sua attenzione all'autocoscienza.

Questa autocoscienza può avere un effetto protettivo e consentire un'azione preventiva precoce.

CAPITOLO 3.

DIVERSI TIPI DI

YOGA

Una delle cose che ha promosso la diffusione dello yoga in Occidente, è la stessa cosa che a volte può impedire a qualcuno di esplorarlo veramente e quindi sperimentare i suoi benefici per la salute. Questa cosa è la *varietà*.

A volte quando c'è solo una cosa - come un'idea, o una lingua, o una cosa qualsiasi - è difficile che quella cosa si diffonda al di fuori di coloro che la rispettano e ci credono, perché

d'accordo con essa o semplicemente perché vogliono che essa continui a esistere.

Tuttavia, quando ci sono più idee e concetti, aumentano le possibilità che si diffonda; ci sono più persone che saranno in grado di accedervi, parlarne e farne una parte della loro vita.

Cosa c'entra questo con lo yoga? Bene, ci sono molti diversi tipi di yoga; e la ragione di ciò, come abbiamo discusso inizialmente, è che lo yoga non è una religione; è un modo per essere vivi. In quanto tale, è molto agile e flessibile (non è un gioco di parole!) E si muove bene andando oltre i confini culturali, nazionali e religiosi.

Grazie alla sua diversità e alle diverse sfaccettature e tipi, lo yoga si è diffuso molto velocemente attraverso il mondo occidentale negli ultimi 110 anni circa; e si sta diffondendo ora più velocemente che mai (molte aziende occidentali ora pagheranno per le lezioni di yoga come parte di un programma di benefici per la salute).

Eppure questa stessa diversità ha portato ad una certa confusione; e persone che sono state esposte a un tipo di yoga potrebbero pensare di aver visto tutto. Questo è più preoccupante, ovviamente, quando uno è stato esposto a un tipo di yoga - per qualsiasi motivo - che non gli piaceva, o per il quale forse non era

ancora pronto (proprio come alcune persone potrebbero abbandonare un programma di fitness se non sono nel giusto stato d'animo per approcciarvisi).

Quindi, se hai provato lo yoga, o l'hai visto in televisione, ne hai letto su un giornale o hai sentito un amico o un collega parlarne, tieni presente che ci sono buone probabilità che tu non sia stato esposto a tutti i tipi esistenti (cosa che è meravigliosa, perché significa che questa prossima sezione sarà molto interessante e informativa proprio per te!).

Le sei tipologie principali

Gli studiosi di yoga Feuerstein e Bodian notano sei tipi principali di yoga. In nessun ordine particolare, questi sono:

- Hatha yoga
- Raja Yoga
- Karma Yoga
- Bhakti Yoga
- Jnana yoga
- Yoga Tantra

Diamo un'occhiata a ciascuno di questi uno alla volta.

Hatha Yoga

Graham Ledgerwood, che insegna yoga e misticismo da oltre 30 anni, afferma che l'hatha yoga è praticato in Occidente soprattutto per la salute e la vitalità, ed è il più popolare nella società occidentale.

E' un termine sanscrito che significa sole, quindi l'hatha yoga secondo Ledgerwood è un "meraviglioso mezzo per esercitare, allungare e liberare il corpo in modo che possa essere uno strumento sano, longevo e vitale della mente e dell'anima".

Hatha Yoga è conosciuto come un sistema di 5000 anni che è stato usato

per mantenere il corpo, la mente e lo spirito sani. Le persone che praticano l'Hatha Yoga combinano lo stretching e gli esercizi di asana nella loro pratica. Include la concentrazione mentale e le tecniche di respirazione.

La posizione del loto viene utilizzata nella pratica dell'Hatha Yoga.

L'obiettivo di praticare Hatha Yoga è lo stesso che usare altri tipi di Yoga. Mira a fondere lo spirito umano con lo spirito pacifico dell'Universo. Con questa pratica, la persona che fa l'esercizio Yoga migliora la sua salute e il suo benessere spirituale, mentale, fisico ed emotivo.

Fare Hatha Yoga ti dà pace e ti mantiene

sereno. Nel fare yoga la concentrazione è la radice o l'ingrediente principale per una pratica di successo.

Tutti i tipi di yoga hanno alcune somiglianze in un modo o nell'altro. L'obiettivo principale dell'Hatha Yoga è preparare il corpo a cedere in modo che lo spirito sia in grado di assorbire e compiere la sua missione. Lo spirito è responsabile nell'elevazione e nell'illuminazione. Quando lo spirito è illuminato, la mente è rilassata e getta via tutto lo stress e il dolore. Anche il corpo lo fa.

Troppe persone si confondono perché non capiscono che se il tuo corpo non è sano ed è inadatto il tuo spirito non può

portare a termine con successo il compito. Quindi l'obiettivo di Hatha Yoga è perfetto da applicare se il tuo spirito è debole.

Hatha Yoga ti aiuterà a incoraggiare il tuo corpo a muoversi e avanzare positivamente ad un livello in cui lo spirito sarà in grado di funzionare correttamente. Lo spirito e il corpo devono rispondere positivamente in modo che la mente sia in grado di tenere il passo con una buona concentrazione.

Quando le persone sentiranno parlare della parola Yoga, nella loro mente verrà in primo luogo l'Hatha Yoga. L'Hatha Yoga è popolare ed è il ramo più diffuso dello Yoga. In effetti, gli

altri stili di yoga come la Kundalini, l'Ashtanga, il Bikram e il Power Yoga hanno origine dall' Hatha Yoga.

L'Hatha Yoga è noto come il veicolo per l'anima. È responsabile della guida del corpo e dello spirito nell'universo. Immagina di librarti nell'universo e non provare alcuna gravità. È così rilassante e allettante.

La concentrazione è qualcosa che è difficile da mantenere e recuperare. Se ti trovi facilmente distratto da forze esterne, Hatha Yoga potrebbe aiutarti a concentrarti.

La cosa migliore della pratica dell'Hatha Yoga è che ti aiuta a scoprire che c'è una luce divina che brilla in te.

Non solo ti illumina ma può aiutarti a diventare più forte, rilassato e flessibile. L'esercizio implicato nel fare Hatha Yoga consente all'energia spirituale di fluire attraverso i canali di energia aperti. Ciò sarà possibile se la mente, il corpo e lo spirito funzionano bene e hanno armonia. Naturalmente il mantenimento di un corpo sano è il più importante di tutti. Se il tuo corpo è debole, anche la tua mente e il tuo spirito ne risentono.

Quando pratichi l'Hatha Yoga, puoi facilmente affrontare lo stress e alleviare il dolore e la tensione. A volte, il lavoro ti lascia stanco ed esausto, quindi devi rilassarti una volta ogni

tanto. Hatha Yoga è il miglior rimedio per liberare quel dolore e la tensione.

Perfezionare le posture in hatha yoga ha due obiettivi:

1. Meditare

Le persone hanno bisogno innanzitutto di una posizione con cui possano sentirsi completamente a loro agio, per un lungo periodo di tempo. Più posture puoi padroneggiare, più sei in grado di coltivare tecniche di meditazione profonde.

2. Rinnovare le energie del corpo per una salute ottimale.

Raja Yoga

Simile allo yoga classico, il Raja Yoga è considerato il "percorso regale" per unificare la mente e il corpo. Il raja yoga è considerato da alcuni come una forma piuttosto difficile di yoga, perché cerca l'illuminazione attraverso il controllo diretto e la padronanza della mente.

Le persone che possono concentrarsi bene e godersi la meditazione sono più adatte per il Raja Yoga. Questo tipo - o ramo - di yoga ha 8 arti:

- Disciplina morale
- Autocontrollo
- Posizione

- Controllo del respiro
- Inibizione sensoriale
- Concentrazione
- Meditazione
- Estasi

Karma

Yoga

Il karma yoga comporta un'azione disinteressata. La parola karma stessa significa azione - tutte le azioni che provengono dall'individuo a partire dalla sua nascita fino alla sua morte. La cosa più importante è che il karma è la strada per fare la cosa giusta. Quindi la pratica del karma yoga significa abbandonare l'ego per servire Dio e l'umanità.

Il Karma Yoga deriva dagli insegnamenti della Bhagavad Gita, che a volte viene rispettosamente definito "il

Nuovo Testamento dell'Induismo". Il servizio a Dio attraverso il servizio agli altri è il fondamento del Karma Yoga.

Bhakti

Yoga

Sri Swami Sivananda dice: "Segnati come si sviluppa l'amore. Prima sorge la fede. Quindi segue l'attrazione e dopo l'adorazione. L'adorazione porta alla soppressione dei desideri mondani. Il risultato è l'apertura mentale e la soddisfazione. Quindi sviluppa attaccamento e amore supremo verso Dio.

In questo tipo di Bhakti superiore tutta l'attrazione e l'attaccamento che si hanno per gli oggetti di godimento sono trasferiti all'unico oggetto più caro, Dio.

Questo porta il devoto a un'eterna unione con il suo Amato e culmina nell'unità. "

Il Bhakti Yoga è quindi visto come amore divino. Come forza d'attrazione, Swami Nikhilananda e Sri Ramakrishna Math affermano che l'amore opera su tre livelli:

1. Materiale
2. Umano
3. Spirituale

Questi due yogi spiegano ulteriormente che l'amore è un potere creativo, e questo potere creativo ci spinge a cercare la gioia e l'immortalità. Con le loro parole eleganti e precise affermano:

L'amore basato sull'attrazione

intellettuale è più impersonale e duraturo ... È questione di senso comune che più la vita di una persona è sviluppata intellettualmente, meno prende piacere negli oggetti dei sensi.

Jnana

Yoga

Lo yoga Jnana è la via della saggezza. Graham Ledgerwood definisce jnana come "svuotare" la mente e l'anima dalle delusioni in modo che gli individui possano essere in sintonia con la realtà, liberando tutti i pensieri e le emozioni finché l'individuo non viene trasformato e illuminato.

Lo yoga Jnana è uno dei quattro percorsi principali che portano direttamente all'autorealizzazione (filosofia dell'advaita vedanda). Frantumando gli ostacoli dell'ignoranza, lo studente di

jnana yoga sperimenta Dio.

Concetti come il discernimento e la discriminazione sono molto apprezzati nello yoga Jnana, dove lo studente o il devoto si identifica come separato dai componenti del suo ambiente. Anche "Neti-neti" è un principio inerente allo Jnana Yoga. Letteralmente significa "*non questo, non questo*": rimuovendo gli oggetti intorno, ciò che rimane sei TU e solo tu.

Tantra

Yoga

Un altro tipo di yoga di cui molte persone hanno sentito parlare, e di cui sono piuttosto curiosi, è il tantra yoga.

Il Tantra Yoga è considerato da alcuni il più orientale di tutti i rami dello yoga. È spesso frainteso come composto esclusivamente da rituali sessuali. Riguarda più cose oltre al sesso: è il percorso di auto-trascendenza attraverso i mezzi rituali, uno dei quali è la sessualità consacrata. Alcune scuole tantriche in realtà raccomandano uno stile di vita celibe da un certo momento

in poi.

Tantra significa letteralmente "espansione". Un devoto di Tantra espande tutti i suoi livelli di coscienza in modo da poter raggiungere la Realtà Suprema. Tantra yoga mira a risvegliare gli aspetti maschili e femminili all'interno di una persona per innescare un risveglio spirituale.

Il Tantra Yoga è più concentrato sulla guarigione spirituale e soprattutto sull'integrazione del corpo, della mente e dello spirito. In India, è antica la credenza per cui la sessualità è una fase importante e significativa per essere in grado di raggiungere un certo grado di illuminazione.

Nelle norme religiose occidentali, i piaceri e i desideri sessuali non sono associati alla spiritualità.

Tuttavia, nella filosofia orientale, celebrano e gioiscono dello splendore e della gloria della creazione. E più tardi, hanno sviluppato uno studio o una scienza per capire come ottenere questa esperienza terapeutica e meravigliosa. L'energia è conosciuta e considerata la fonte di vita nel Tantra.

Inoltre, si considera l'energia sessuale come una grande e sacra energia. Esistono molti esercizi che aiutano nella performance sessuale e si prevedono alcuni aggiustamenti dietetici. Alcuni di questi esercizi fisici comprendono le

contrazioni, la respirazione e il mantenimento di determinate posizioni.

Ci sono tanti benefici da ottenere eseguendo i vari esercizi fisici. Alcuni di questi includono un miglior funzionamento della prostata e prestazioni sessuali migliorate. Un altro vantaggio è il miglioramento della resistenza sessuale quando si intraprendono rapporti sessuali.

Ci sono anche altri tipi di esercizi. A parte gli esercizi fisici, ci sono esercizi psico-spirituali. Questi esercizi sono modi per sviluppare la meditazione sull'amore e il desiderio incondizionato. Di conseguenza, questo può rendere le attività sessuali meno ansiose e

imbarazzanti, riducendo al minimo l'ansia da prestazione.

Si dice che l'esperienza sessuale più affascinante stia nel regalare completamente al tuo partner o amante ciò che lui o lei realmente desidera.

Attraverso la meditazione e gli esercizi appropriati, si può pensare ai vari modi in cui si può soddisfare il proprio amante. Quando uno è concentrato nel dare al proprio amante ciò che desidera veramente è un'esperienza che può rafforzare il tuo rapporto con l'altro. Inoltre, riceverai la soddisfazione che hai sempre desiderato. Ci sono alcuni esercizi che possono aiutarti molto a concentrarti sulla tua prestazione

sessuale.

Ripetendo alcuni mantra e canti insieme a esercizi di respirazione e meditazione appropriata, si possono ottenere questi benefici.

Ci sono anche numerosi modi per portare il godimento dei preliminari al massimo livello. Con massaggi curativi e carezze delicate, si può ricevere un'esperienza gratificante che può stimolare sia il fisico che lo spirito e la guarigione in modi diversi.

La guarigione Reiki o di canalizzazione dell'energia viene praticata prima d'impegnarsi in un'attività sessuale. E' noto che tutto ciò aumenta il piacere in un rapporto sessuale. È un'arte di

guarigione orientale in cui, da un partner, s'invia l'energia all'altro.

La guarigione viene raggiunta attraverso la stimolazione tattile, e l'aspetto sia fisico che spirituale sono migliorati. In questo modo, entrambi potete raggiungere uno stato di rilassamento e meditazione più profondo, che è molto utile per le coppie.

Consigli per principianti

Come ora sai (se non lo sapevi quando hai iniziato a leggere!), lo yoga è un approccio molto interessante e antico per unire il corpo e la mente. Ha dimostrato dare benefici per la salute, compresi miglioramenti emotivi e fisici.

Tuttavia è opportuno notare che, prima di dedicarsi alla pratica dello yoga, dovresti porti alcune importanti domande. Queste domande non hanno una risposta giusta o sbagliata.

Sono semplicemente pensate per stimolare i tuoi pensieri e darti la

mentalità di cui hai bisogno per avere successo come studente di yoga a lungo termine.

Ecco le domande di base che dovresti porre prima di iniziare qualsiasi programma di yoga:

- Quali sono le ragioni per cui ho iniziato un programma di yoga? Sono realistiche?
- Se il mio programma di yoga comporta un certo grado di sforzo fisico, come alcune posture in hatha yoga, ho ricevuto l'autorizzazione medica da un operatore sanitario qualificato e certificato per garantire che non mi ferisca?

- I miei obiettivi per perseguire un programma di yoga (o programmi) sono chiari e positivi? So cosa voglio raggiungere?
- Sono pronto a impegnare il tempo necessario per ottenere davvero il massimo dalla mia esperienza di yoga?
- Ci sono persone intorno a me che potrebbero tentare di deridermi per aver scelto di perseguire questo percorso di sviluppo personale? Dovrei evitare queste persone o chiedere loro di rispettare ciò che scelgo di fare?

Si prega di notare che queste sono solo domande di base; e questa non è una

lista esaustiva. Il punto qui è che dovresti essere chiaro e sicuro della tua scelta di sperimentare lo yoga.

E ricorda, per favore: ci sono molti diversi tipi di yoga e molti diversi tipi di istruttori di yoga. Molti di loro sono fantastici; una parte di loro può essere ben intenzionata, ma può mancare di alcune delle fondamenta di cui ha bisogno per insegnare.

Ricorda sempre: nessun istruttore di yoga con cui lavori dovrebbe mai umiliarti, degradarti, insultarti o farti sentire inferiore.

Se incontri l'1 su 1000 che non ha ancora raggiunto lo sviluppo personale di cui ha bisogno per insegnare

efficacemente, ricorda: ci sono sempre altri insegnanti!

L'obiettivo qui è renderti felice, sano e sicuro. Questi criteri dovrebbero essere parte di tutte le tue esperienze di yoga dal primo giorno.

Coerenza

Per farti godere tutti i benefici del tuo impegno nello yoga, tieni presente che coerenza e regolarità sono le chiavi. Non puoi entrare in una sessione e saltare tre o quattro sedute solo perché sei dolorante, hai avuto un fidanzamento inaspettato, o sei stato troppo stressato.

Perché il corpo e la mente cambino, è necessario praticare lo yoga in modo coerente. Rimuovi tutti gli ostacoli, reali o immaginari e rimani impegnato. I tuoi premi saranno una salute migliore, un migliore equilibrio emotivo e una vita più felice, più soddisfatta!

CAPITOLO 4.

POSIZIONI YOGA

PER

PRINCIPIANTI

Le posizioni di yoga per i principianti sono abbastanza facili da imparare. Se non hai avuto alcuna sessione di yoga o non l'hai nemmeno mai vista, non è un problema.

Se è la prima volta che senti parlare di yoga, ti chiederai ovviamente come sono fatti questi esercizi e come si fanno. Dal momento che sei un principiante, ti chiederai anche quale tipo di posizioni

sarà meglio per te.

Gli yogi hanno creduto che la mente e il corpo fossero uniti in una struttura unificata. Questa convinzione non ha mai fallito e non è mai cambiata nel tempo. Lo yoga ha compiuto per chiunque l'abbia fatto un incredibile processo di guarigione attraverso l'armonia. Tutto ciò può essere conseguito con successo se sei in un ambiente adeguato.

Grazie ai grandi effetti dello yoga, i medici si sono convinti che lo yoga ha alcuni risultati terapeutici e può essere raccomandato per le persone che hanno malattie difficili da curare.

Se hai una malattia che ti accompagna da molto tempo, puoi praticare le posizioni

yoga per i principianti e applicarle a te stesso.

Se vuoi praticare le posizioni yoga per i principianti, devi credere che lo yoga sia efficace e ti aiuti a essere curato e a stare meglio.

Lo yoga non è una disciplina recente. È praticato e applicato da molto tempo e anche oggi le persone ne stanno beneficiando molto.

Indagini e ricerche sono state implementate per dimostrare che lo yoga può essere utile nel processo di guarigione.

Pertanto, è stato dimostrato che le posizioni yoga per principianti sono estremamente efficaci e utili quando si

tratta di mantenere un alto livello di flessibilità articolare. Anche se le posizioni yoga per principianti sono semplicissime, possono lentamente portare uno stile di vita sano e portare più vantaggi quando viene praticato più e più volte.

Le posizioni yoga per principianti sono molto interessanti ed emozionanti da praticare. I principianti non troveranno mai difficile tenere il passo con gli esercizi perché è molto semplice realizzarle. La tecnica dello yoga contribuisce a equilibrare le ghiandole e gli organi interni. Interessa anche parti del corpo umano che sono a malapena stimulate nella vita quotidiana.

Se vuoi realizzare le posizioni yoga per principianti, puoi impararle facilmente a casa o a scuola dove si insegna lo yoga.

Alcune posizioni di base yoga per principianti includono pose in piedi, pose seduti, curve in avanti e indietro, equilibrio e torsioni. Queste posizioni yoga per principianti non sono così lontane da quelle che attua chi già da tempo pratica yoga. La differenza è che le posizioni estreme sono gestite nella fase avanzata della pratica.

Anche la durata del tempo nell'esecuzione delle posizioni è minore perché un principiante non può affrontare pienamente un'esposizione prolungata nel tempo. È necessario il

riposo in modo che si abitui gradualmente a preparare il corpo per ulteriori posizioni.

Dato che sei un principiante, la cosa più importante da capire è l'autodisciplina. Lo yoga non è solo fare yoga eseguendo le posizioni. Se non hai ancora imparato le nozioni di base, non saltare alcuna fase e cerca di cogliere l'essenza dell'esecuzione delle posizioni yoga per i principianti.

Come gestire le posizioni Yoga

Ci sono un sacco di posizioni yoga che sono state pensate per migliorare la postura.

Le posizioni yoga hanno molti vantaggi e mirano a migliorare la nostra postura e darci una posizione retta.

A volte, potremmo non notare in noi stessi una “postura storta”. Se abbiamo una cattiva postura da molto tempo e non facciamo nulla, ci dobbiamo aspettare di avere un osso completamente deformato in futuro!

Le posizioni dello yoga sono buone per

rafforzare il nostro corpo concentrandosi sulle cosce, le ginocchia e le caviglie. Se ti abitui a praticare le posizioni yoga ogni giorno, le tue ossa risponderanno immediatamente.

L'addome e i glutei sono considerati una parte importante per entrambi i sessi. Per il maschio, avere addominali sviluppati è l'ideale perché lo rende più attraente per le donne.

Avere un bel fondoschiena invece è importante per alcune donne, e molte di loro si allenano per ottenere un sacco di risultati in quell'area del corpo.

Le posizioni yoga alleviano incredibilmente la sciatica. Questo è un tipo di dolore che non può essere

prevenuto facilmente. Se fai yoga una volta ogni tanto o meglio regolarmente, probabilmente non sentirai mai alcun dolore alla schiena o ai muscoli.

Ecco alcune tecniche su come mantenere una buona posizione yoga. Segui questi passaggi per comprendere appieno le posizioni dello yoga ed essere in grado di eseguirlo nel modo corretto.

1. Dovresti stare con le basi degli alluci che toccano terra e i talloni dovrebbero essere leggermente divaricati. Devi sollevare e allargare le dita dei piedi lentamente e anche i tuoi piedi. Poi, devi metterli delicatamente sul pavimento. Spingili avanti e

indietro e anche da lato a lato non perdendo mai il contatto col pavimento.

2. Indurisci i muscoli della coscia e quindi solleva le ginocchia. Fallo senza indurire la pancia inferiore. Solleva le caviglie interne per rendere più forti gli archi interni, quindi immagina una linea di energia su per tutta la parte interna delle cosce fino ai tuoi inguini. Da lì attraverso il centro del collo, del busto e della testa, e attraverso la corona della testa. Dovresti girare lentamente le cosce verso l'interno. Fai allungare il coccige verso il pavimento e solleva il

pube in direzione dell'ombelico.

3. Spingi le scapole verso il centro della tua schiena, poi allargale trasversalmente e scaricale lungo la schiena. Senza quasi spingere in avanti le costole anteriori, solleva la parte superiore dello sterno verso il soffitto. Allarga le tue clavicole. Sospendi le braccia lungo il busto.
4. Dovresti bilanciare la testa con fermezza al centro del bacino, con la base del mento parallela al pavimento, la gola morbida e la lingua larga e piana sul pavimento della bocca. Rendi gli occhi più morbidi.

5. Tadasana è solitamente la posizione yoga iniziale per tutte le posizioni in piedi. Rimani in posa per 30 secondi fino a 1 minuto, respira a fondo.

Basta seguire queste semplici figure per essere sicuro che stai facendo le giuste posizioni yoga.

Ci sono un sacco di posizioni yoga e ci si potrebbe chiedere se tutte sono praticate e applicate. La risposta è sì. Ogni posa è progettata per sviluppare la propria flessibilità e forza.



VRKSASANA

Posizioni in Piedi

Stare in piedi è una delle posizioni yoga più importanti. Questo tipo di posa è utile per allineare il corpo e i piedi.

E' molto utile per migliorare e mantenere una buona postura. È un vantaggio perché se hai una cattiva postura, la tua dorsale può essere allungata e stirata senza accorgertene.

La posizione eretta aiuta a dare forza alle gambe e allo stesso tempo aumenta l'elasticità nelle gambe e nelle anche perché sono tutte collegate fra loro.

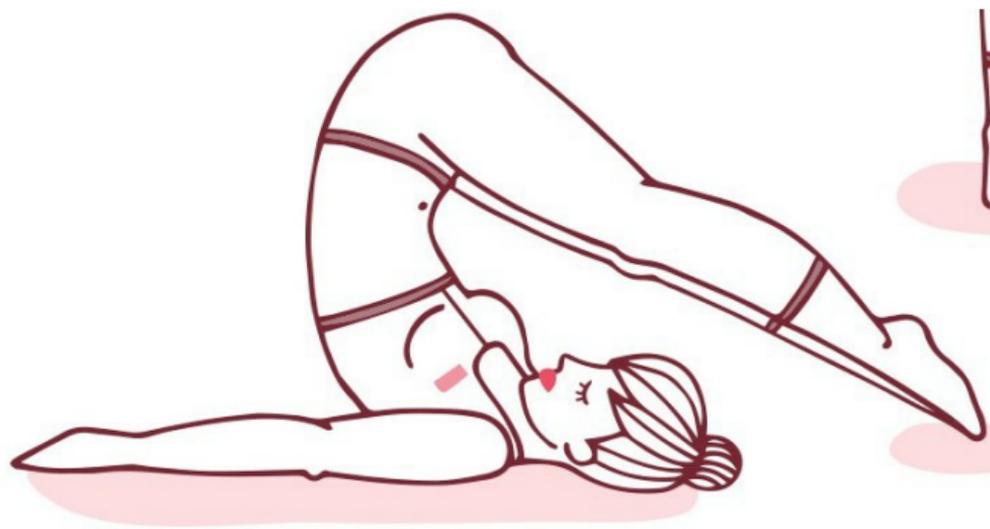
Posizioni sedute

Questi tipi di posizioni yoga aumentano la flessibilità della parte bassa della schiena e dell'anca. Rinforzano anche la schiena. Questo aggiunge elasticità alle ginocchia, all'inguine, alla caviglia e soprattutto alla colonna vertebrale. Un altro vantaggio è che ti aiutano a respirare in profondità dandoti quella sensazione di calma e pace.



PADMASANA

Curve in avanti



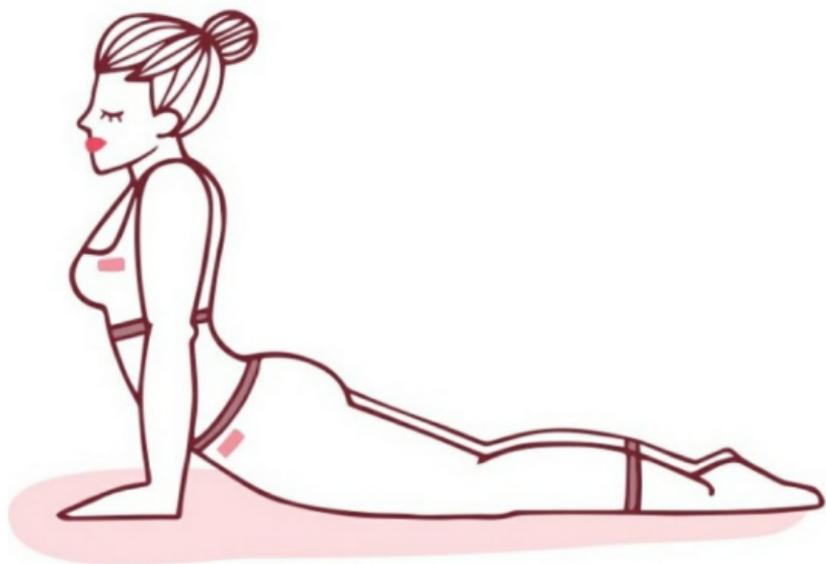
HALASANA

Questo tipo di posizioni ti aiuta ad allungare i muscoli posteriori della coscia e anche la parte bassa della

schiena, rinforzandola. Ciò riduce la tensione che si trova nel collo, nelle spalle, nella schiena e aumenta la flessibilità della colonna vertebrale.

Le curve posteriori sono straordinariamente utili per aprire il petto, i fianchi e persino la gabbia toracica. Questo è utile per rafforzare e rinforzare le braccia. Allo stesso tempo, aumenta contemporaneamente la flessibilità e l'elasticità delle spalle. Il

bello è che aiuta ad alleviare la tensione dalla parte anteriore del corpo fino ai fianchi e aumenta la capacità spinale. Il midollo spinale è una cosa importante nel tuo corpo, quindi devi prenderti cura di esso.



BHJANGASANA

Equilibrio

Le posizioni di equilibrio sono molto impegnative. Le persone che praticano lo yoga diventano troppo eccitate nell'eseguirle! Questa è una cosa buona perché il divertimento che la persona prova la aiuta a vivere il suo spirito e ad illuminare la sua anima. L'equilibrio è utile per migliorare la postura.

L'equilibrio aiuta ad allenare la tua capacità di concentrarti sul tuo obiettivo e potenzia l'attenzione. Tuttavia, l'attenzione dovrebbe essere padroneggiata già al livello massimo perché se la tua concentrazione è debole, di sicuro non puoi eseguire questo tipo di posa.

L'equilibrio è una delle posizioni yoga che le persone apprezzano di più e per la quale si esercitano con molto sforzo. Con le posizioni di equilibrio arriva il momento in cui si scioglie la tensione in tutto il corpo. La tensione nella colonna vertebrale diminuisce. La torsione può sembrare difficile da ottenere. Ma è importante eseguirla su entrambi i lati del corpo in modo da guadagnare il bilanciamento e l'allineamento.

Prendere nota di queste posizioni ti aiuterà a praticare lo yoga in maniera perfetta. Tieni presente che la concentrazione è la tua chiave principale se vuoi avere successo nel realizzare queste posizioni.

CAPITOLO 5.

ATTREZZATURE E ACCESSORI PER LO YOGA

La popolarità dello yoga ha dato origine a un'industria specializzata in attrezzature, accessori e abbigliamento per lo yoga. Internet è un vero mercato per lo yoga e le linee di prodotti sono varie come i differenti insegnamenti e le posizioni dello yoga.

Se ti sei avventurato nel negozio di articoli sportivi di quartiere, o anche in

un grande magazzino, probabilmente hai visto una serie di attrezzature per lo yoga che presentano persone molto felici e tranquille che siedono su una stuoia o che usano un asciugamano per lo yoga. In effetti, qualcuno interessato allo yoga, ora come ora sarebbe come un bambino felice in un negozio di dolci. Non c'è mai stato un momento nel mercato in cui le attrezzature per lo yoga sono state così facili da trovare e, in effetti, così convenienti!

Detto questo, può essere si può essere piuttosto confusi su quale apparecchiatura è più utile. Tutti questi oggetti sembrano avere persone così felici sulla confezione; come fai a

sapere su che cosa vale la pena investire i tuoi soldi?

Bene, in definitiva, la risposta a questa domanda importante sarà determinata dal tipo di yoga che desideri sperimentare e anche dalle tue preferenze.

Alcune persone, ad esempio, non vogliono sedersi su un tappetino; preferiscono la fermezza del pavimento. Altre persone trovano che sedersi sul pavimento sia doloroso e può portare a dolori alla schiena e alla spina dorsale; in questo caso, una stuoia di yoga è essenziale.

Quindi, piuttosto che prescrivere qui ciò che dovresti comprare e ciò che non

dovresti, concentriamoci invece sulle varie cose che puoi facilmente acquistare. Potrai usare queste informazioni per aiutarti a prendere una decisione saggia.

Tappetini per yoga

Iniziamo con il famoso tappetino yoga. Ora, come regola generale (a cui ci saranno sempre, ovviamente, delle eccezioni): attenzione alla versione da supermercato.

Un buon tappetino per lo yoga ha una buona presa sul pavimento, che è importante se devi eseguire manovre e posizioni complicate. Ci sono tappetini per lo yoga adatti a tutti i livelli, dal principiante all'avanzato, e hai una

scelta di vari spessori. Molti negozi di yoga forniranno ammortizzatori efficienti. I tappetini per lo yoga sono disponibili anche per i bambini.

Asciugamano Yoga

Non dimenticare il tuo asciugamano. E' un elemento fondamentale per le tue sedute di pratica. Ne troverai vari modelli, come quelli super-assorbenti.

Borse Yoga

Le borse per lo yoga sembrano rettangolari - quasi tubolari - sono progettate per contenere il tappetino da yoga, l'asciugamano e altri accessori.

La maggior parte dei prodotti ha una tracolla e sono fatti di materiali diversi.

Quelle in nylon sono molto comuni. Ci sono borse da yoga di fascia bassa e alta, il prezzo cambia a seconda della marca e delle dimensioni.

Cinghie yoga

Coloro che fanno molta pratica yoga spesso optano per l'uso di cinghie yoga. Queste cinghie li aiutano a distendere gli arti e a tenere le pose più a lungo.

Sacchi di sabbia e sostegni

Ci sono anche sacchi di sabbia per yoga e sostegni che aiutano l'equilibrio del corpo e forniscono supporto durante l'esecuzione di pose, allungamenti e posizioni. Sono disponibili in molti colori.

Cuscini, sedie, panche

Alcuni siti web vendono kit che includono ciò che chiamano "cuscino di meditazione cosmica", pubblicizzato come ideale per l'uso.

C'è la sedia per la meditazione con schienale rigido per il supporto e ci sono panche per la meditazione di diverse forme oltre al cuscino per la respirazione (prayanama).

Yoga Balls

Le palle sono buone per potenziare la forza, raggiungere l'equilibrio e tonificare i muscoli. Queste divertenti palle per lo yoga non hanno un costo elevato e molti ballerini e fisioterapisti le usano per vari movimenti. Molte palle

possono arrivare fino a 600 libbre di peso.

Video / DVD di yoga

Se sei preoccupato di non avere tempo, ti senti un po' timido nel frequentare un corso di yoga pubblico, o semplicemente vuoi avere un'idea di come si pratica lo yoga, i video e DVD di yoga sono un ottimo modo per iniziare lo yoga.

Un grande vantaggio dei video di yoga è che puoi guardarli più e più volte fino a quando non avrai padroneggiato correttamente le tecniche.

Musica Yoga

Prendi in considerazione la possibilità di provare la musica yoga per aiutarti a meditare meglio, a respirare più a fondo e a mantenere quelle posizioni più a lungo.

Per citarne alcuni: Slow Music for Yoga, Tibetan Sacred Temple Music, Shiva Station, Nectar, Fragrance of the East, ecc.

Ci sono anche musica yoga per trance, danza yoga, yoga flow, canti, mantra e audiolibri.

Abbigliamento Yoga

Sebbene non sia obbligatorio per le lezioni, molti desiderano un abbigliamento tutto yoga per completare la loro pratica. La maggior parte dei

principianti tuttavia ha una maglietta di cotone ampia e comoda e leggings.

Nella scelta degli abiti da yoga perfetti, ovviamente devi considerare che siano comodi e siano fatti per darti un effetto rilassante.

I migliori vestiti per lo yoga sono quelli che ti permettono di muoverti liberamente e prevenire distrazione o disturbo quando fai pratica. Devono dare una buona sensazione sulla pelle in modo da non irritarla.

I vestiti da yoga sono un accessorio importante perché ti mettono nell'umore giusto. Se non hai il set perfetto di vestiti per lo yoga, la tua seduta di pratica non andrà bene.

Durante una pratica pesante, si prevede di sudare molto. Alcune persone non sudano in effetti, ma se lo fai, dovresti indossare abiti assorbenti in modo che il sudore nel tuo corpo sia ridotto al minimo e tu abbia una sensazione di asciutto.

Quando sei coperto di sudore, hai quell'aria appiccicosa che ti metterà a disagio. Bisogna evitarlo!

Anche se gli indumenti per lo yoga non devono sembrare così belli, è comunque importante indossare abiti attraenti per avere un bell'aspetto. La fiducia in sé stessi è un fattore che influenza la pratica. Se indossi dei bei vestiti per lo yoga, ti sentirai meglio. Quindi scegli i

vestiti migliori per te, che si abbinino alla tua personalità.

1. Top/magliette: la prima cosa da considerare nella scelta di un top o una maglietta per lo yoga è che non dovrebbe ricaderti in faccia. Se hai intenzione di indossare magliette, non dovrebbero essere molto lunghe e non dovrebbero coprire la parte inferiore del tuo corpo. Questo è importante per controllare l'allineamento di questa parte del corpo perché deve essere possibile vedere se le ginocchia e le caviglie sono in linea correttamente. La maggior parte delle donne indossa

reggiseni sportivi in modo tale che, nel fare alcuni movimenti, siano sicure di avere i seni trattenuti in modo sicuro prevenendo la possibilità di perdere l'indumento durante lo stretching.

2. Pantaloni da yoga: scegliere i pantaloni da yoga è piuttosto delicato. La consistenza e la superficie di alcuni pantaloni potrebbero non darti una sensazione di comfort. La lunghezza dei pantaloni è una delle cose da considerare nella scelta. Alcuni pantaloni sono lunghi fino alle caviglie. Se questo non ti è

comodo, dovresti indossare dei pantaloni sotto le ginocchia. Questo ti permetterà di muoverti liberamente.

3. Pantaloncini da yoga - questa è una buona scelta se pratici lo Bikram Yoga. Questo tipo di yoga è fatto in una stanza ad alta temperatura. Indossare pantaloncini lascerà andare il calore all'interno del tuo corpo.

Scegliere i vestiti per lo yoga non significa che tu debba spendere un capitale. Ciò che è importante è che ti senta bene e a tuo agio nel profondo.

CONCLUSIONE

Il viaggio dello yoga è un viaggio infinito, in cui sembra di stare sempre nella fase d'introduzione; e quindi, il titolo di questo libro è un po' scherzoso, simile a un indovinello zen che non ha soluzione. Non c'è fine allo yoga; è un processo costante di scoperta di te stesso per ridare energia al tuo corpo e garantirti una salute ottimale.

Detto questo, per scopi puramente pratici, va bene riferirsi a questo scritto come un'introduzione allo yoga, e speriamo che sia stato per te una lettura piacevole.

Tra le altre cose, questo libro:

- Ha chiarito per voi che lo yoga non è una religione e quindi non richiede di cambiare la vostra fede o di averne una.
- Ti ha aiutato a capire i benefici dello yoga; benefici che vanno dai miglioramenti fisici, emotivi a quelli psicologici.
- Ti ha aiutato a capire che lo yoga non è una "cosa da una sera", ma richiede coerenza, impegno e routine per offrire tutti i benefici che meriti
- Ti ha aiutato a capire i vari tipi di yoga disponibili per te (e tutte queste forme sono disponibili in Occidente, anche se alcune delle

meno popolari potrebbero essere presenti solo in grandi aree urbane).

- Ti ha fornito una panoramica delle varie attrezzature che è possibile acquistare (se lo si desidera!) per migliorare la tua esperienza yoga.

In chiusura, godiamoci le parole sagge di Swami Akhilananda, che descrive molto poeticamente il potere e la gioia delle persone che seguono attentamente un'esperienza di cammino yogico. (Si prega di notare, inoltre, che se non ti piace l'uso della parola Dio nella citazione qui sotto, puoi semplicemente ometterla senza perdere il significato):

*“Il vero mistico che ha
realizzazioni spirituali
esperienze
supercoscienti, diventa
estremamente
interessato ai suoi
simili quando trova
l'espressione di Dio in*

loro.

*Un mistico sente la
presenza di Dio
dappertutto e quindi
prende un interesse
amorevole non solo
verso esseri umani ma
anche verso altri
esseri”.*

GLOSSARIO

Il dizionario dello Yoga è fondamentale per chi vuole intraprendere e praticare questa antica disciplina: per iniziare, sono fondamentali almeno 10 parole per praticare Yoga al meglio e capirne profondamente le dinamiche.

In realtà, nel grande dizionario dello Yoga, ci sono innumerevoli termini, molto diversi tra loro; attraverso questa piccola guida vi spieghiamo brevemente quali sono le 10 parole assolutamente da imparare per cominciare la vostra avventura nel mondo dello Yoga e del rilassamento.

1. ASANA

La parola Asana è forse la più conosciuta nella terminologia legata allo yoga. Asana indica infatti tutte le posizioni dello Yoga per lo stato di controllo del respiro, esercizi fondamentali in questa pratica dalle origini indiane antichissime.



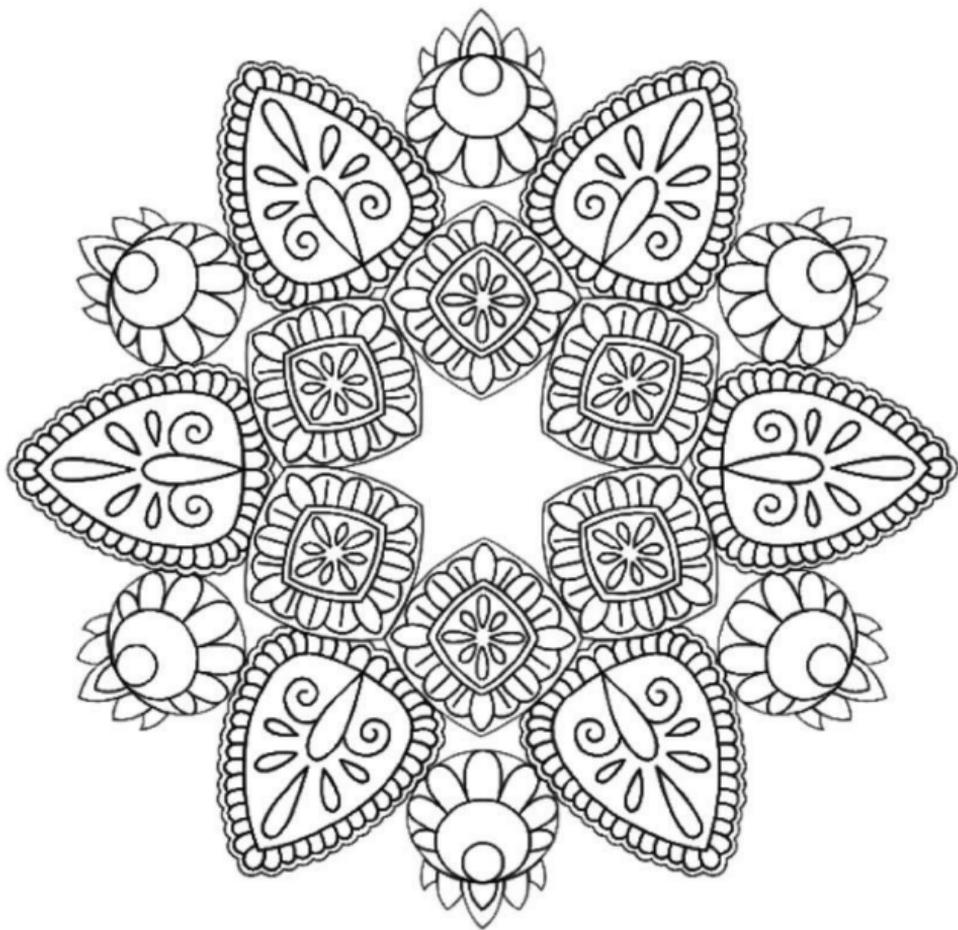
2. BANDHA

In alcuni esercizi di Yoga, specifici per la contrazione dei muscoli, Bandha sta a significare l'azione di allungamento e tiratura del muscolo coinvolto: lo Yoga

aiuta, infatti, a definire e snellire le parti del corpo che vengono sollecitate.



3. MANTRA



Ecco un'altra parola tra le più famose e conosciute del dizionario dello Yoga, divenuta anche frequente nel linguaggio comune: Mantra. Nello Yoga come nella

vita, il Mantra è la ripetizione continua di una sillaba, di una parola o di una frase che dovrebbe risultare utile ai fini del rilassamento e della meditazione.

4. NAMASTE

Namaste è una parola molto importante nella pratica dello Yoga, perché rappresenta il saluto. E non un saluto qualsiasi, ma un omaggio rispettoso da un'anima ad un'altra, tanto che in India Namaste indica anche l'inizio di una sessione di meditazione comune. Il Namaste è accompagnato dal gesto delle mani giunte all'altezza del petto o del viso, accennando al contempo un inchino

col capo.



5. OM

È l'emblema dello Yoga, il verso della meditazione per eccellenza: Om rappresenta infatti la voce e il mezzo per ambire al paradiso, la parola che implica il giusto raggiungimento del

respiro, della concentrazione e della meditazione massima.



6. PRANAYAMA

Pranayama indica invece il controllo del respiro: una volta ottenuta la giusta frequenza di respirazione, tra inspirare ed espirare, si raggiunge appunto il Pranayama. I praticanti di Yoga più esperti, attraverso i corretti esercizi, dovrebbero infatti riuscire a controllare il respiro gestendo l'energia vitale presente nell'universo e quindi in tutti gli individui.

7. SAVASANA

La Savasana o Shavasana, ovvero la posizione del cadavere, è un particolare Asana di Yoga della categoria delle posizioni supine. È molto importante saper praticare una corretta Savasana anche se molto difficile: questo è infatti

uno degli Asana più impegnativi da raggiungere perché implica il rilassamento completo e totale del corpo.

8. TADASANA

La posizione della montagna, la Tadasana, è un'altra delle posizioni di base dello Yoga e per questo deve essere imparata alla perfezione. La Tadasana prevede una postura in piedi, in cui cercare la propria fermezza e stabilità, sia fisica che emotiva: essa è, non a caso, la posizione di partenza e di chiusura del famoso “saluto al sole”.

9. UTKATASANA

Ed ecco la Utkatasana, la posizione della sedia: questo Asana simboleggia la forza e coinvolge i muscoli delle braccia e delle gambe che devono utilizzare tutta l'energia possibile per il mantenimento della figura. L'Utkatasana serve a stimolare anche il diaframma e il cuore.

10. VINYASA

Infine, Vinyasa è il termine che indica una serie di esercizi più dinamici e rapidi, da eseguire in sequenza. Il Vinyasa sta infatti a simboleggiare una tipologia di approccio allo Yoga più moderna, con particolare accento all'unione veloce di respiro e

movimento.



ARDHA PADMASANA



VIRABHADRASANA II



DANDAYAMANA DHANURASANA



TRIKONASANA



ADHO MUKHA SAVANASANA



VIRABHADRASANA



BHJANGASANA



RAJAKAPOTASANA



VIVEKASANA



UTKATASANA



ARDHA CHANDRASANA



NAVASANA



VATAYANASANA



VRKSASANA



UTTHITA HASTA PADANGUSHTHASANA



UTTHITA TRIKONASANA



