

LEZIONE YOGA n° 3

Sequenza contro la Dispnea Psicogena (respirazioni irregolari causate da crisi d'ansia accompagnate da fenomeni di tachicardia, sudorazione, tremori, ecc.)

RESPIRAZIONI



- seduto inspiro profondamente, molto lentamente, fino a riempire completamente i polmoni contando 3 tempi (oppure 4 o 5); senza trattenere il respiro comincio ad espirare fino a svuotare completamente i polmoni contando il doppio del tempo di inspirazione (6 tempi oppure 8 o 10) e continuo. Eseguo per 5 volte poi riporto il respiro allo stato normale. Eseguo per 2/3 serie.

- mi alzo in piedi, unisco le punte delle dita delle due mani, tenendo le dita ben tese e aperte, con i pollici chiudo bene le narici. Inspiro rapidamente e rumorosamente dalla bocca, trattengo il respiro e gonfio le guance, chino il capo portando il mento e i mignoli al torace. Dopo essermi fermato per qualche attimo comincio a espirare dal naso rilasciando i pollici e sollevo il capo pronto a ripetere l'esercizio. Ripetere dalle 7 alle 10 volte.

ASANAS (POSIZIONI)

SURYA NAMASKARA (saluto al sole) eseguire 4 volte.



TULITASANA (bilancia) Dispongo i piedi distanti tra loro come la larghezza dei miei fianchi, inspiro mi distendo bene, espiro piego le gambe portandomi in equilibrio sulle dita dei piedi, resto fermo respirando normalmente mantenendo il busto ben eretto. Dopo 3/4 respirazioni mi risollevo inspirando. Eseguo per almeno 4/5 volte.



VRKASANA (albero) Prima cerco la centralità, con i piedi uniti e gli occhi chiusi, poi sollevo una gamba, cerca la concentrazione e l'equilibrio poi sollevo le braccia. Resto almeno 10 respiri con la gamba sollevata poi ripeto dall'altra parte. Eseguo se riesco 2 volte per lato alternando.



TRIKONASANA (triangolo) Ricordo di allargare bene le gambe, mantengo bene in linea le braccia, prima di piegarmi sulla gamba volto la testa e il piede verso la direzione in cui eseguo il piegamento. Quando mi trovo in posizione cerco di mantenere in linea le braccia e giro il capo a guardare la mano in alto. Le anche devono restare ben aperte. Resto in posizione per almeno 3 respiri, poi risalgo ed eseguo dall'altro lato. Almeno 2/3 volte per lato.



SADHAKASANA (adepto) Appoggio la fronte a terra e distendo le braccia all'indietro, se non arrivo con la testa a terra appoggio la fronte sui pugni sovrapposti. Rilasso tutto il corpo e lascio rallentare il ritmo della respirazione.

Resto in posizione almeno 10 respirazioni.



SURYA CHANDRA MUDRA (gesto del sole e della luna) Circondazione del capo a ritmo del respiro: inspiro raddrizzo bene la testa, espiro l'abbasso in avanti, inspirando compio un bel cerchio risalendo con la testa dalla parte destra, espirando scendo dalla parte sinistra, quando arrivo con il mento al petto compio lo stesso movimento (sempre seguendo il respiro) questa volta dalla parte sinistra. Continuare per almeno 2/3 minuti alternando destra e sinistra.



VIPARITA KARANIASANA (invertita parziale) Se non riesco a sorreggere il corpo con le mani poste sul bacino posso eseguire la posizione sollevando semplicemente le gambe a squadra e mantenendo le braccia lungo il corpo. Quando sono in posizione rimango fermo per almeno 3/4 respirazioni. Eseguo almeno 3 volte. Per chi è più evoluto nelle asanas può passare nella posizione della candela (SARVANGASANA) da eseguire una sola volta mantenendola per almeno 5/6 respirazioni.



MATSYASANA (pesce) Mi sorreggo sui gomiti ed espirando abbandono la testa all'indietro, respiro tranquillamente cercando di spingere bene il petto verso l'alto. Eseguo almeno 5 respirazioni, riporto la testa in linea con il corpo e posso rilasciare la posizione e riposare per qualche attimo.



SARPASANA (torsione del serpente) Porto il piede destro sopra alla coscia sinistra, afferro il ginocchio destro con la mano sinistra ed espirando porto il ginocchio destro a terra tirandolo con la mano sinistra. Resto in posizione per 5-10 respiri, inspirando ritorno nella posizione di partenza ed espirando allungo la gamba. Ripeto dall'altro lato. Eseguo almeno 2 volte per lato.



MARICHYASANA (del saggio Marichy) Allungo le gambe davanti al corpo, porto la destra al petto, il braccio destro tocca l'interno del ginocchio destro, sollevo il braccio sinistro e compio un ampio semicerchio verso sinistra voltando il torace e appoggio la mano sinistra a terra. Resto in posizione 4/5 respirazioni poi torno nella posizione iniziale. Ripeto dall'altro lato invertendo gamba e braccio. Se riesco eseguo 2 volte per lato alternando.



PAVANAMUKTASANA (pos. del vento) Le prossime due posizioni le eseguirò unite. La prima alterno al petto la gamba destra poi la sinistra, infine entrambe. Una sola volta per lato.



BASTRIKASANA (pos. del mantice) Quando avrò entrambe le gambe al petto tirerò bene solo nel momento dell'espirazione per almeno 3 volte poi, rilasciando di un poco ma tenendo le gambe con le mani eseguirò dei dondoli a destra e sinistra per rilassare la schiena. Almeno 10 respiri.

RILASSAMENTO



SHAVASANA (pos. del cadavere) Nel rilassamento cerco di prendere coscienza e di rilassare ogni parte del mio corpo partendo dai piedi, risalendo lungo le gambe fino ai glutei, genitali e addominali, passando dalla colonna vertebrale ritornando ai pettorali. Considerando le braccia partendo dalle mani fino alle spalle, zona cervicale e gola poi occupandomi del viso per finire con cuoio capelluto e orecchie.