

Il Respiro yogico completo dell'Ananda Yoga

Il Respiro yogico completo aumenta l'apporto di ossigeno e l'eliminazione dell'anidride carbonica. Favorisce il rilassamento delle tensioni muscolari attorno a diaframma e costole, e nel petto, consentendo al respiro di fluire con libertà e naturalezza. È un esercizio meraviglioso per riempire il corpo di energia ed è ottimo durante il digiuno.

La pratica:

In piedi, oppure seduto con la spina dorsale dritta o sdraiato sul dorso, inspira profondamente con un movimento fluido e uniforme in tre parti, come segue (il passaggio da uno stadio all'altro dovrebbe avvenire in un flusso):

1. inizia con la respirazione diaframmatica (facendo espandere l'addome);
2. espandi i lati della cassa toracica verso l'esterno;
3. per ultimo espandi il petto.

Trattieni il respiro finché ti è naturale farlo (ma non durante la gravidanza o in presenza di ipertensione o problemi cardiovascolari).

Poi espira lentamente in ordine inverso: petto, torace, addome.



Ananda

Via Montecchio, 61

06025 Nocera Umbra (PG)

Tel: 0742-813620 Fax: 0742-813536

email: info@ananda.it

www.ananda.it



Gli Esercizi di ricarica:
le 20 parti del corpo
di Paramhansa Yogananda

Gli Esercizi per la vita
supercosciente
di Swami Kriyananda



Il Respiro yogico completo
dell'Ananda Yoga

Le 20 parti del corpo (dagli Esercizi di ricarica di Yogananda)

~
«**Più forte la volontà, più forte il flusso di energia.**»

«Tendi con volontà, rilassa e ascolta.»

~
Gli Esercizi di ricarica insegnano a impiegare consapevolmente la massima quantità di volontà ed energia per rinvigorire e rivitalizzare non solo i muscoli, ma anche tutti i tessuti e le cellule del corpo. Insegnano anche a concentrarsi sull'energia vitale e sulla volontà. Risvegliando la consapevolezza della natura spirituale più sottile, dimostrano che la forza non proviene dai muscoli, ma da qualcosa di più profondo, e che la vita non dipende solamente dal cibo e dall'esercizio fisico, ma è sostenuta dal di dentro.

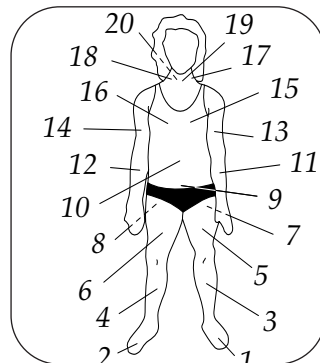
~
Tendi ogni parte del corpo in un flusso armonioso e continuo, con una tensione bassa, media e infine alta. Bassa significa con poca energia, media con più energia e alta con la massima quantità di energia possibile. Il processo con cui l'energia viene ritirata dai muscoli è chiamato rilassamento. Anch'esso avviene in tre stadi, o livelli, fino al rilassamento completo.

Le tre fasi della tecnica:

1. Fai una doppia inspirazione, tendi (ricaricando con volontà) tutto il corpo, mantieni brevemente la tensione, infine rilassa.

2. Tendi e rilassa, una alla volta, le 20 parti del corpo, con tensione bassa, media, alta, fino a far vibrare i muscoli. Poi rilassa: tensione media, bassa, completo rilassamento. Comincia tendendo il piede sinistro, poi il piede destro; polpaccio sinistro, polpaccio destro; coscia sinistra, coscia destra; gluteo sinistro, gluteo destro; addome, stomaco; avambraccio sinistro, avambraccio destro; parte alta del braccio sinistro, parte alta del braccio destro; pettorale sinistro, pettorale destro; parte sinistra del collo, parte destra; gola, nuca (non tendere il collo con troppa forza, è sufficiente una tensione media).

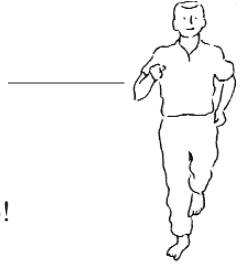
3. Tendi (ricarica) tutte le parti del corpo, una dopo l'altra, questa volta mantenendo una tensione media in ogni parte. Quando tutti i muscoli saranno tesi, rilassali uno alla volta in ordine inverso. Col tempo, tendi tutte le 20 parti nel corso di una lunga inspirazione, poi rilassale tutte con una lunga espirazione.



Esercizi per la vita supercosciente di Swami Kriyananda

Ogni affermazione è accompagnata da un vivace movimento fisico, per rafforzare l'impatto delle parole nella mente:

1. Cammina vigorosamente sul posto, sollevando le ginocchia e muovendo le braccia avanti e indietro. Afferma: «**Sono desto e pronto! Sono desto e pronto!**!».



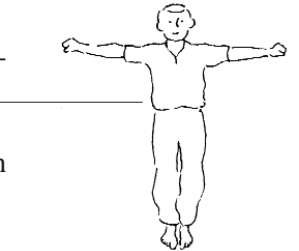
2. Estendi vigorosamente le braccia ai lati, poi in avanti e infine sopra la testa, affermando: «Sono positivo! Energico! Entusiasta!».

a) Inizia con le mani al petto, aprendo con forza le braccia ai lati con l'affermazione: «**Sono positivo!**!».

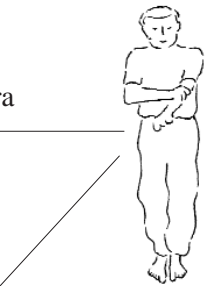
b) Porta nuovamente le mani al petto, poi allunga vigorosamente le braccia davanti a te, con l'affermazione: «**Energico!**».

c) Riporta le mani al petto, quindi portale sopra la testa con l'affermazione: «**Entusiasta!**».

d) Infine, rilassa le braccia ai lati. Ripeti questo esercizio e l'affermazione diverse volte, a tuo piacimento.



3. Colpisci lievemente con le nocche delle dita gli avambracci e la parte alta delle braccia, prima con la mano destra chiusa a pugno, poi con la sinistra, affermando: «**Sono maestro del mio corpo! Sono maestro di me stesso!**». Ripeti l'esercizio diverse volte.



4. Strofini braccia, gambe, anche, petto e le altre parti del corpo, affermando: «**Svegliatevi, gioite, cellule del mio corpo!**».

5. Colpisci lievemente la testa con le nocche delle dita, affermando: «**Sii contenta mente mia! Sii saggia e forte!**».

6. Massaggia leggermente tutto il cuoio capelluto con la punta delle dita, affermando: «**O figli miei, svegliatevi!**».

