

A circular wreath of various botanical illustrations, including green ferns, red leaves, yellow flowers, and purple flowers, surrounding a central white circle.

Gianna Bormolini

30 min Free Class
Adyaym



Agenda

Introduzione

Come sedersi?

AUM Mantra

Ghiandole ed articolazioni

Respirazione diaframmatica

Posizione Makarasana

Meditazione Guidata

30 min Free Class adyaym



Introduzione

Ciao e benvenuta/o a questa session introduttoria di Adya Yoga and Myth. Oggi vedremo metodi pratici da poter utilizzare in qualsiasi momento della giornata per poi concludere con una meditazione guidata di coscienza del proprio corpo.

Impareremo a:

- Sciogliere ghiandole ed articolazioni con movimenti lenti, semplici e molto efficaci
 - Impareremo che tipo di respirazione abbiamo e come respirare diaframmaticamente
- Inizieremo ad esser coscienti del proprio corpo tramite il respiro ed una regressione meditativa nel proprio corpo.



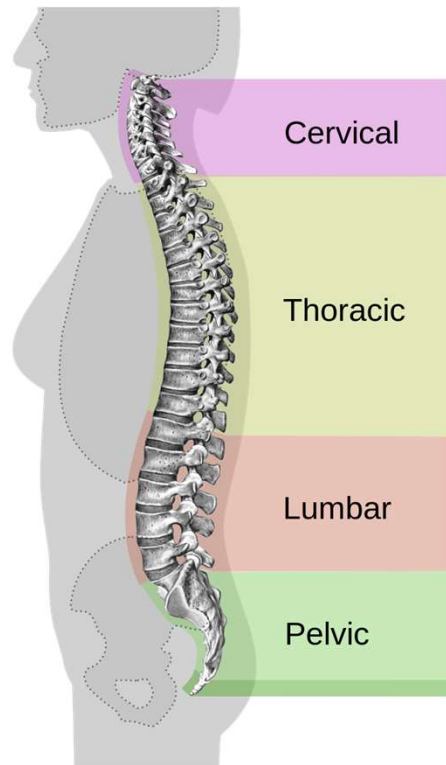


Come sedersi?

Posizione efficace per sedersi a lungo



Manteniamo la schiena rilassata. Come?



Bisogna assicurarsi che:

- Le anche siano più alte che le ginocchia
- Ci sediamo quindi su un cuscino, a gambe incrociate oppure su una sedia, tenendo la caviglia destra incrociata sulla caviglia sinistra.
- Rilassiamo le braccia sulle gambe

In questo modo, manteniamo rilassate le curve naturali della spina dorsale dando il beneficio di riuscire a sedersi a lungo senza incorrere a dolori causati dal mal posizionamento della schiena.



AUM

I Suoni Universali



Mantra AUM

Mantra sono un metodo molto efficace per focalizzarci. Oggi utilizziamo il mantra del suono universale AUM



- A – Metti due dita sotto l'ombelico. E' il punto in cui bisognerebbe sentire le vibrazioni nel momento in cui si pronuncia la vocale A. Qui si trova il secondo chakra o Svadhidhana chakra (elemento naturale: Acqua)
- U – concentrati sul punto soffiato giusto sotto dove si uniscono le costole. E' il punto in cui bisognerebbe sentire le vibrazioni nel momento in cui si pronuncia la vocale U. Qui si trova il terzo chakra o Manipura chakra (elemento naturale: Fuoco)
- M – Concentrati sul punto appena dove inizia la gola, il punto soffiato subito sopra dove si unisce la clavicola. E' il punto in cui bisognerebbe sentire le vibrazioni nel momento in cui si pronuncia la consonante M. Qui si trova il quarto chakra o Anahata chakra (elemento naturale: Aria)



Ghiandole ed Articolazioni

Mondo astrale: Chakra e maggior punti energetici



Ghiandola: Tiroide e Timo; Articolazione: Collo



Restando seduti, respiriamo piu' profondamente e ripetiamo ogni movimento tre volte:

- Inspira
- Ed espirando, lentamente pieghiamo il collo e la testa verso la spalla destra
- Inspira, torna al centro
- Espira, lentamente piega il collo e la testa verso la spalla sinistra
- Inspira, torna al centro



Movimenti lenti e coordinati con il respiro

- Espira, lentamente lascia la testa cadere in avanti, e cerca di toccare il mento al petto
- Inspira, torna al centro
- Espira, lentamente lascia la testa cadere indietro, tenendo torace e schiena dritta



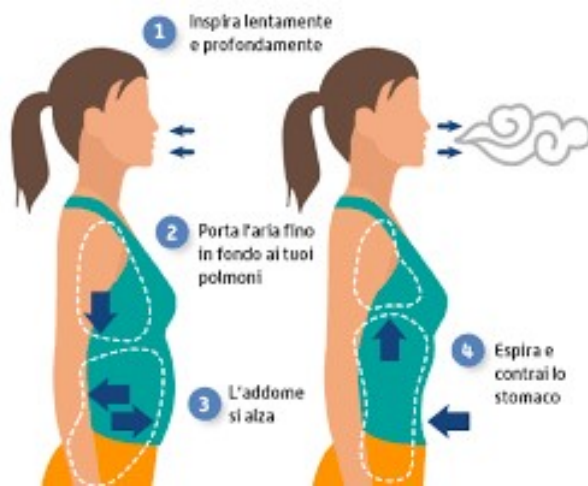
Respirazione Diaframmatica

Rilassati con il respiro



Respirazione Diaframmatica

Metti una mano sul petto ed una mano sulla pancia:



- Ora respira normalmente, chiudi gli occhi e nota: si muove piu' il petto o la pancia?

Il respiro e' direttamente connesso con il sistema nervoso. In base a come respiriamo istighiamo il sistema 'd'azione' o di 'rilassamento'.

- Se si respira di petto, e' probabile ci si agiti e si senta rabbia facilmente.
- Se si respira di pancia (con il diaframma), e' scientificamente provato che si e' calmi e composti.

Durante il giorno, quando si diventa arrabbiati o ansiosi, il metodo migliore per riportarci alla calma e' con la respirazione diaframmatica. Si puo' fare in qualsiasi momento, quindi considerato uno dei metodi migliori per riprendere coscienza di se stesso.



Posizione Makarasana

Rilassati con il respiro



Makarasana – posizione del Coccodrillo

Una delle posizioni migliori per imparare e praticare il respiro diaframmatico e' la posizione del Coccodrillo o Makarasana in sanscrito. Ripetiamo la respirazione per 10 volte.



- Mettiti a pancia in giu'
- Metti l'avambraccio destro sull'avambraccio sinistro ed appoggia la testa
- Le spalle devono essere rilassate quindi muovi i gomiti avanti o indietro finche' non trovi la posizione ideale in cui non c'e' dolore e ci si sente rilassati
- Ora unisci i piedi, piega le ginocchia a 90 gradi e lasciale cadere a terra.

Una volta che sei rilassato, respira piu' profondamente del solito e concentrati a:

- Inspirare ed alza la pancia, come se volessi alzarti con la pancia. Immagina un palloncino che si espande.
- Espira e lasciati prendere dalla forza di gravita', lasciando che la pancia rientri. Immagina un palloncino che si sgonfia.



Concludiamo con la meditazione
guidata.

Rilassati ed ascolta





Grazie



Gianna Bormolini

support@adyaym.com

www.adyaym.com