

Effetto profondo dello yoga

La funzione delle asana è direttamente collegata alla fisiologia indiana, fondata sul sistema sottile.

Le Nadi

Secondo la fisiologia indiana, attraverso l'assunzione di diverse posizioni del corpo, il praticante diviene in grado di purificare i canali energetici (Nadi), incanalare l'energia verso specifici punti del corpo ed ottenere così un notevole beneficio psicofisico.

La circolazione del prana

Il termine nadi è una parola sanscrita che significa tubo, canale o vena. Tali canali sarebbero le vie attraverso le quali passa il prana, inteso come energia vitale o soffio, per alimentare tutte le parti del corpo.

Il corpo nello spazio

Il corpo nello spazio è governato da 3 regole:

Equilibrio (dinamico) - siamo sempre alla ricerca dell'equilibrio

Economia- ciò che richiede minore sforzo

Confort - il corpo evita il dolore

Anatomia

Una buona conoscenza dell'anatomia vi aiuta ad attivare più velocemente e precisamente la consapevolezza nelle varie parti del corpo stimolando le percezioni.

Il modello biotensegrile

Permette di integrare ogni parte del corpo in una sola unità anatomica e funzionale. Significa che ciò che avviene in una parte del corpo si riflette su tutta la struttura.

Il modello bio-tensegrile

Il modello bio-tensegrile è basato sulle regole fisiche fondamentali dalle quali deriva tutto il resto e integra l'anatomia dal livello molecolare fino all'organismo completo. Le strutture del corpo assumono una posizione di equilibrio che richiede un minor dispendio di energia. Permettono il movimento con il minimo impegno di energia e consentono il movimento fluido e non lineare che integra tutte le componenti del sistema

Bio-tensegrità

Per meglio comprendere la bio-tensegrità

<https://www.youtube.com/watch?v=51SeL1S1rVo>

Il diaframma - Come funziona

Esiste una connessione diretta tra il diaframma, il suo funzionamento e le vie di integrazione tra corpo e psiche. Inspiro è un movimento di tipo elicoidale. Questo muscolo ha un funzionamento sia volontario che involontario e funge da ponte tra stato di coscienza e il sistema neuro vegetativo .

Le catene muscolari in relazione con i visceri

Esiste un rapporto diretto tra le catene muscolare e i visceri che si adattano alla postura

Yoga Sutra

Il testo di riferimento dello yoga , i quattro libri dello Yoga Sutra di Patanjali, non fa alcun cenno agli effetti fisici specifici delle posture ma fa riferimento al modo d'essere mentre si pratica yoga. Patanjali dedica solo 2 sutra alla postura:

II, 46 Sthira sukham asanam Asana: stabilità libera da tensioni

II,47 Prayatna saithilya ananta samapattibhyam

La rinuncia a stare con forza nella postura consente di ritrovare una dimensione senza confini (meditativa)

Essere pronti

I,1 Atha yoga-anusasanam

Ora che siete pronti la capacità d'essere vi sarà rivelata

Esperienza corporea

Non serve forzare un qualsiasi gesto o un atto respiratorio per accedere a un maggiore grado di libertà .

Un ascolto che non sa

Il corpo spontaneamente offre spazi per nuove soluzioni motorie

Rigidità, confini autoimposti

Più rigidi sono i nostri confini più forti sono le nostre battaglie. Patanjali ci invita a verificare concretamente i confini che ci siamo autoimposti a causa degli eventi della nostra vita.

Interruzione delle Vritti

I, 12 L'interruzione delle Vritti ha luogo grazie a un'osservazione di sé allo stesso tempo intensa e libera da implicazioni emotive. *Abyasa vairagya*.