

# Sequenza di preparazione per le posizioni di meditazione

## Mudita yoga



1



### Gesto di Brahma

Seduti correttamente, inspirando ruotare il capo verso l'estrema sinistra. Se gli occhi sono aperti, anch'essi guardano a sinistra. Espirando diventare consapevoli della tensione della fascia laterale sinistra del collo e della distensione di quella destra. Inspirando, il capo ritorna nel centro. Ripetere con le stesse modalità sul lato destro.

2



### Gesto del Sole e della Luna

Seduti correttamente, espirando, lasciare cadere completamente il capo, senza incurvare la schiena né chiudere le spalle. Per qualche respiro, il capo oscilla dolcemente a destra e sinistra, come cullato da un'onda. Poi inspirando, mantenendo il mento aderente al petto, ruotare il capo verso la spalla sinistra. Espirando, continuare la rotazione, abbandonando completamente il capo all'indietro. Inspirando, lasciando il capo abbandonato, ruotare il mento verso la spalla destra. Espirando, abbandonare il capo in avanti e lasciarlo ancora oscillare. Ripetere in senso opposto.

***Non forzare nel caso di problemi alle vertebre cervicali.***

3



### Scioglimento delle spalle

Seduti, inspirando profondamente, le spalle ruotano in avanti e verso l'alto. Espirando lentamente, le scapole si uniscono, aprendo le spalle che poi si abbandonano. Per ampliare il gesto, ci si può aiutare anche con il movimento delle braccia. Ripetere alcune volte, mantenendo anche la consapevolezza sullo scorrimento delle scapole sulla superficie della schiena. Il gesto può essere eseguito anche in senso inverso, ovvero inspirando unendo le scapole e portando le spalle in alto, espirando ruotare le spalle in avanti e verso il basso.

4



### Torsione del saggio

Seduti a terra in una qualsiasi posizione comoda, con il busto e il capo eretto, le spalle aperte ma senza generare tensioni. Le mani appoggiano sulle ginocchia. Inspirando, allungare il busto e contemporaneamente ruotare verso sinistra, senza flettersi o incurvarsi. Ruotando, appoggiare la mano destra sul ginocchio sinistro, mentre il braccio sinistro avvolge (da dietro) la zona renale, la mano contro il fianco destro. Restare alcuni respiri, poi inspirando ritornare nel centro, espirando rilassarsi, con le mani sulle ginocchia, abbandonare le spalle. Ripetere sull'altro lato.

5



### Gesto della farfalla

Seduti a terra, unire le piante dei piedi, portandole il più vicino possibile al perineo. Le mani appoggiano a terra al di là del bacino. Raddrizzare bene il busto, unendo le scapole. Inspirando, mantenendo il contatto dei piedi, sollevare un poco le ginocchia; espirando rilassare i muscoli delle gambe e abbandonare le ginocchia vicino al suolo. Ripetere per qualche respiro.  
*Cominciare a eseguire questo gesto solo dopo alcuni di giorni di pratica, con gradualità. Non eseguirlo se si hanno problemi sacro-lombari, al bacino, ai muscoli interni delle cosce.*

6



### Gesto della Tigre

**Posizione di base:** porsi carponi. Gli alluci si sfiorano, le ginocchia sono leggermente divaricate, le cosce perpendicolari al suolo, come pure le braccia. Le mani sono aperte come le spalle. Il peso è ben equilibrato tra mani e ginocchia, distanti come la lunghezza del busto, la schiena è piatta e rilassata.  
**Prima fase:** inspirando, inarcare la schiena. Il primo movimento è del bacino, che ruota verso il basso; tutta la schiena progressivamente si inarca, fino alle spalle. Infine anche il viso guarda verso l'alto. Le braccia non si flettono ai gomiti, né c'è un movimento dondolante di braccia e gambe.  
**Seconda fase:** mantenendo il capo inarcato, cominciare ad incurvare la schiena, iniziando il movimento dal bacino. Stringere con forza i glutei, incurvarsi fino alle spalle formando una grande gobba. Per ultimo, al termine dell'espirazione, reclinare anche il capo ponendo il mento contro lo sterno. Mantenendo questa posizione del capo, inspirando iniziare a inarcare la schiena, sollevando per ultimo il capo. Ripetere per alcuni cicli, rendendo il movimento armonioso e consapevole.

7



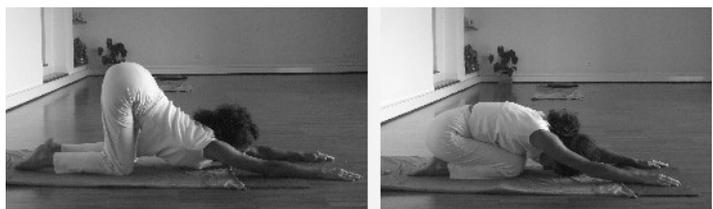
## Gesto del cane

Posizione di base uguale a quella della tigre (esercizio 6); l'unica differenza è che le dita dei piedi sono puntate a terra. Inspirando, inarcarsi dal bacino al capo. Espirando, distendere le gambe, portando i talloni al suolo (o verso di esso), la schiena ben distesa, il capo sulla linea delle spalle. Inspirando, spostare il peso ed il bacino all'indietro, espirando, ritornare alla posizione di partenza, con le ginocchia a terra e la schiena piatta. Ripetere per qualche ciclo.

*Se il gesto è molto difficoltoso, alternativamente flettere un ginocchio per alleggerirlo.*

*Introdurre questo gesto nella sequenza solo dopo aver praticato i primi esercizi della sequenza per almeno 7-10 giorni. Non forzare assolutamente il gesto.*

8



(prima variante)

(seconda variante)

## Gesto della devozione

La posizione di partenza è come per la tigre (esercizio 6). Espirando, abbandonare un poco all'indietro il bacino in modo da alleggerire le braccia, che scivolano in avanti, mentre le cosce tornano perpendicolari al suolo e il bacino si solleva. Anche il mento (o la fronte) tocca terra. Senza un movimento esterno, sentire che il bacino tende un poco all'indietro e verso l'alto, mentre le mani e le braccia tendono in avanti e in basso, distendendo intensamente la colonna vertebrale. Allargando le spalle, avvicinare maggiormente il petto a terra.

9



## Sigillo dello yoga

Seduti sui talloni, intrecciare le dita delle mani. Espirando, portare la fronte a terra all'altezza dell'attaccatura dei capelli. Inspirando, allontanare le braccia dal bacino fino a distenderle verso l'alto, perpendicolari al suolo.

*Per alleggerire la posizione: aprire leggermente le mani ed allontanare i polsi; non sollevare eccessivamente le braccia. Per intensificarla: sollevare il bacino dal suolo e appoggiare a terra il vertice del capo.*

*Iniziare la pratica con qualche respiro consapevole. Tra un esercizio e l'altro, rilassarsi per qualche attimo, attendendo che il cuore e il respiro si siano normalizzati e il corpo abbia recuperato la sua energia. Cercate di essere determinati ma amorevoli verso il vostro corpo.*

*Prima di iniziare la pratica di meditazione, dedicare qualche minuto per un rilassamento completo.*

Per informazioni, dubbi o consigli su come migliorare questa sequenza, contattate [mudita@centroanahata.org](mailto:mudita@centroanahata.org) Buona pratica! ठल इहान्ति