

METODOLOGIA D'INSEGNAMENTO (HTT) 1

Come insegnare la respirazione e il Pranayama ?

Il giusto ambiente

Se volete costruire una casa che duri per tutta la vita, dovete innanzitutto gettare delle solide fondamenta. Un ambiente favorevole gioca un ruolo importante. Un ambiente calmo ed indisturbato facilita la pratica del pranayama.

Tempo: tradizionalmente, il pranayama veniva praticato all'alba (Brahmamuhurta) o al tramonto (Sandhya), quando i ritmi di vita sono calmi e dolci e le temperature sono miti. Anche se l'alba e il tramonto sono ideali, si può praticare in qualsiasi momento quando non si è stanchi o assonnati, purché non sia entro due ore dall'aver consumato un pasto pesante.

Spazio: Anche lo spazio utilizzato per la pratica del pranayama è di grande importanza. Si dovrebbe praticare in uno spazio ben ventilato, privo di distrazioni e sgombro.

Temperatura: La temperatura influisce sul corpo e sulla mente. Se fa troppo freddo, sarà più difficile concentrarsi. Al contrario, un calore eccessivo potrebbe farvi sentire spossati ed assonnati. Idealmente, la temperatura della stanza dovrebbe essere mite, né troppo calda né troppo fredda. Dovreste sentirvi a vostro agio indossando una maglietta o un maglione leggero, senza bisogno di un ventilatore o di più strati di vestiti.

Abbigliamento: l'ideale sarebbe indossare abiti in tessuti naturali. La cosa più importante è che vi sentiate a vostro agio e rilassati in qualsiasi abbigliamento abbiate scelto.

Scegliere il giusto ambiente per i tuoi studenti

Orario: dovrete trovare un orario di lezione adatto ai vostri studenti. L'ideale sarebbe la mattina, quando la loro mente è fresca. Anche la sera va bene, ma assicuratevi che la lezione non sia subito dopo l'ora di cena.

Spazio: Tutti gli stessi principi si applicano al vostro spazio di pratica. Per gli studenti, si consiglia di stabilire dei punti fissi dove sedersi.

Come mantenere l'atmosfera: Quando gli studenti entrano nello spazio dove si pratica, chiedete loro di andare in uno dei posti, o potete anche assegnare loro un posto. Poi chiedete loro di sdraiarsi in Shavasana fino all'inizio della lezione.

Preparazioni mentali e fisiche

Il Pranayama non deve essere praticato quando si è malati o si soffre di gravi malattie o quando si è affaticati. Per una pratica fruttuosa, decidete di lasciar andare tutte le emozioni e i pensieri. Alla fine della pratica, alcune emozioni negative potrebbero già essersi dissolte. Potreste avere una nuova prospettiva sulla stessa situazione, senza aver speso le vostre energie mentali in preoccupazioni o bisticci. Mantenere la propria mentalità sull'obiettivo della pratica aiuterà a mantenere la mente stabile. È importante, tuttavia, che l'obiettivo sia libero da competizione, ricerca di approvazione o esibizionismo.

Problemi comuni

Respirazione paradossa

Nella respirazione paradossa, il diaframma si sposta verso l'alto quando si inspira e i polmoni non possono espandersi tanto. Questo impedisce di inspirare abbastanza ossigeno, importante per molte funzioni corporee. Inoltre, rende difficile l'espiazione dell'anidride carbonica, che è un prodotto di scarto del sistema respiratorio.

Esercizio di respirazione e tetania

Il lavoro sul respiro può talvolta provocare mancanza di fiato, attacchi di panico o crampi nel corpo. Secondo il mondo medico, la causa è che l'inspirazione supera il fabbisogno naturale, provocando un effetto di alcalinizzazione dell'organismo. La terminologia medica per questo fenomeno è chiamata tetania.

La tetania può essere avvertita con crampi e/o spasmi muscolari con dolore intenso sia ai muscoli che alle articolazioni. Di solito si manifesta nelle mani, ma può verificarsi anche nelle labbra o nei piedi. A volte può provocare una notevole quantità di dolore ed essere considerata un'esperienza negativa per alcuni, che potrebbero avere la sensazione di non poter muovere le mani o i piedi. Per altri, invece, questa esperienza può essere considerata come un potente canale di energia che sentono e che alcuni respiratori descrivono come piacevole.

La tetania può durare da pochi secondi a qualche minuto, a seconda dei casi. La tetania passa sempre e non fa male, anche se in certi momenti può essere dolorosa.

Cosa fare in caso di tetania?

1. **Rilassarsi.** Sappiate che state bene, che può succedere e che è una cosa temporanea.
2. **Rallentate la respirazione** per qualche minuto, finché i sintomi della tetania non si attenuano.
3. **Emettere un suono.** Un grande sospiro di sollievo o un suono forte aiutano a liberarsi.
4. **Muoversi.** Agitate le mani o le gambe, concentrate il respiro nelle parti del corpo che ne hanno più bisogno. In questo modo, incanalate l'energia.

Stordimento - Svenimento - Vertigini

Quando la respirazione è più profonda e rapida del normale, può verificarsi l'iperventilazione. Essa provoca una diminuzione della quantità di anidride carbonica (ipocapnia) e un aumento della saturazione di ossigeno del 2-3%. La diminuzione di CO₂ può portare a una vasocostrizione cerebrale che può provocare sensazione di stordimento, battito cardiaco accelerato, aumento della temperatura corporea e mancanza di respiro.

L'iperventilazione può anche provocare intorpidimento o formicolio alle mani o ai piedi, ansia, svenimenti, palpitazioni e talvolta anche indolenzimento dei muscoli del torace. Può inoltre provocare un'ipocalcemia relativa, cioè una diminuzione del calcio disponibile nel sangue che può portare ad intorpidimento e formicolio, prima nelle labbra, poi nelle mani e infine a spasmi e crampi in tutto il corpo.

Brividi

Durante le pratiche di pranayama calmante e rinfrescante, la temperatura corporea interna potrebbe abbassarsi. Quando la temperatura corporea si abbassa, il corpo attiva il riflesso del brivido per mantenere l'omeostasi. Questo riflesso fa sì che i muscoli si agitano con piccoli movimenti che creano calore espandendo l'energia.

Quando la temperatura corporea si abbassa, il riflesso del brivido si attiva per mantenere l'omeostasi. Questo riflesso fa sì che i muscoli scheletrici si agitano con piccoli movimenti, creando calore attraverso l'utilizzo dell'energia e aumentando la temperatura corporea.

Importanti indicazioni di conteggio

Quando si insegna il lavoro di respirazione e il pranayama agli studenti, bisogna prestare attenzione alle seguenti condizioni:

- Asma: le persone devono sempre avere con sé il proprio inalatore.
- Qualsiasi malattia cardiovascolare, compreso un precedente attacco cardiaco
- Gravidanza
- retina staccata
- Glaucoma
- Epilessia
- ipertensione arteriosa
- Problemi psicologici come psicosi, disturbo bipolare, ecc.
- Grave PTSD o trauma
- Ansia o attacchi di panico
- Aneurisma di qualsiasi tipo
-

In generale, per questi tipi di studenti è bene evitare:

- Ritenzione del respiro
- esercizi che eccitano il sistema nervoso (Uttejak)
- Chiusure (Bandhas)

Esercizi di preparazione e a terra

Surya Namaskara (Classico saluto al sole)

Un esercizio preparatorio ideale è il Saluto al Sole classico. Ci aiuta a eliminare le tensioni della giornata che abbiamo alle spalle o a rimuovere la rigidità del mattino.

Ogni movimento del Saluto al Sole viene eseguito in coordinazione con la respirazione: ogni movimento si collega a un'inspirazione, ad un'espirazione o ad una ritenzione. Seguite il respiro, sintonizzatevi con le sensazioni fisiche provocate dai movimenti ed eseguite 2 - 4 giri.



Istruzioni

Posizione di partenza: State in piedi, con la colonna vertebrale eretta e le spalle rilassate. I piedi sono alla larghezza delle anche. Le ginocchia sono dritte ma non iperestese; le braccia sono rilassate vicino al corpo.

1. Inspirate ed espirate, unendo i palmi delle mani davanti al petto.
 - Le spalle e i gomiti sono rilassati.
 - Le ginocchia sono dritte ma rilassate.
 - La nuca è lunga.
 - Alzate la corona della testa verso il soffitto.
2. Inspirate e allungate le braccia verso l'alto e all'indietro.
 - Le braccia sono accanto alle orecchie.

- Guardare diagonalmente verso l'alto, senza abbassare la testa all'indietro.
- Le ginocchia sono dritte, i fianchi spingono leggermente in avanti.
- 3. Espirate e piegatevi in avanti, appoggiando i palmi delle mani sul pavimento, all'esterno dei piedi.
 - Se non riuscite a poggiare i palmi sul pavimento con le ginocchia dritte, potete piegare leggermente le ginocchia.
 - Raggiungere con il naso le ginocchia.
- 4. Tenendo le mani lì, ispirate e portate la gamba destra indietro il più possibile.
 - Appoggiare il ginocchio destro sul pavimento, puntando il piede destro.
 - Spingere il bacino in avanti senza perdere l'angolo di 90 gradi del ginocchio sinistro.
 - Aprite il petto, guardate in diagonale verso l'alto mentre i palmi delle mani restano sul pavimento.
- 5. Trattenete il respiro e portate indietro la gamba sinistra.
 - Il corpo è in linea retta dalla testa ai talloni (posizione di push-up).
- 6. Espirare e abbassare le ginocchia, il petto e la fronte sul pavimento.
 - Senza spostare il corpo all'indietro, portare il petto a terra tra le mani. Poi portate la fronte a terra.
 - Le ginocchia, il petto e la fronte toccano il pavimento; i fianchi sono sollevati dal pavimento.
- 7. Ispirate e portatevi in avanti e in alto, guardando in alto e all'indietro.
 - Aprire il petto e guardare in alto e indietro senza abbassare la testa.
 - Le gambe rimangono a terra, i piedi sono puntati.
 - Non muovete le mani mentre assumete questa posizione.
 - I gomiti sono leggermente piegati, infilati verso il corpo, e le spalle spingono verso il basso.
- 8. Espirate, arricciate le dita dei piedi e spingete i fianchi verso il soffitto.
 - Senza muovere le mani o i piedi, spingete i fianchi verso il soffitto.
 - Le mani sono appoggiate sul pavimento, i talloni possono essere leggermente sollevati dal pavimento. La testa è tra le braccia. Guardare i piedi, spostando delicatamente il petto verso le ginocchia.
- 9. Ispirate e portate il piede destro in avanti tra le mani.
 - Mantenere le dita delle mani e dei piedi su una stessa linea.
 - Lasciate cadere il ginocchio sinistro sul pavimento, puntate il piede sinistro e spingete il bacino in avanti verso il tallone destro.
 - Guardare in diagonale verso l'alto, come nella posizione 4.
- 10. Espirate e, tenendo le mani al loro posto, arricciate le dita del piede sinistro e fate un passo avanti, accanto al piede destro.
 - Naso in mezzo alle ginocchia, mani che tengono le caviglie.

- Mantenete le ginocchia dritte.

11. Inspirate e allungate le mani verso l'esterno e verso l'alto.

- Inarcarsi all'indietro, come nella posizione 2.

12. Espirate e riunite i palmi delle mani davanti al petto.

Questo completa il mezzo giro. Ripetere a sinistra (gamba sinistra che fa un passo avanti e indietro) per completare un giro completo di Saluto al Sole. Eseguire 2-4 giri, quindi riposare in Shavasana (posizione del morto).

Ardha Setu Bandhasana (Posizione del mezzo ponte)



Istruzioni

- Sdraiarsi sulla schiena, piegare le ginocchia e avvicinare i piedi ai fianchi. Tenete i piedi alla larghezza delle anche e i talloni sul pavimento.
- Mettete le mani ai lati, con i palmi rivolti verso il basso.
- Inspirate, spingete le mani nel pavimento e sollevate lentamente i fianchi verso il soffitto.
- Raggiungete con le mani le caviglie e portate il petto verso il mento.
- Continuate a sollevare il bacino verso l'alto e la testa e respirate in modo regolare.

Modifiche

Se non riuscite a tenere le caviglie mantenendo l'allineamento corretto, potete anche:

- tenere i palmi delle mani appoggiati sul pavimento, accanto alle cosce, e spingere il bacino verso l'alto il più possibile, oppure
- sostenere la schiena portando le mani nella stessa posizione della posizione delle spalle (dita rivolte verso la colonna vertebrale e pollici in alto lungo il corpo).

Matsyasana (Posa del pesce)



Istruzioni

- Sdraiarsi sulla schiena con le gambe e i piedi uniti.
- Mettete le mani sotto i fianchi, con i palmi rivolti verso il basso e i gomiti leggermente in fuori.
- Inspirando, guardate verso i piedi e portate il peso sui gomiti.
- Avvicinate i gomiti il più possibile.
- Inspirando, aprite il petto e abbassate la testa all'indietro, in modo che la corona della testa poggi sul pavimento.
- Respirando profondamente, espandete i polmoni e il torace.

Modifiche

Se vi gira la testa o sentite dolore al collo, potete appoggiare la parte superiore della schiena o la testa su un cuscino.

Garbhasana (Posa del grembo)



Istruzioni

- Cominciate a sdraiarsi sulla schiena, con le gambe distese e le braccia appoggiate al corpo.
- Piegate le ginocchia, appoggiando le piante dei piedi sul pavimento.
- Separate i piedi in modo che siano alla larghezza delle anche. Le cosce devono essere parallele tra loro.
- Raddrizzare la gamba destra verso l'alto, allungando il tallone verso il soffitto.
- Quindi piegare il ginocchio destro e incrociare la caviglia destra sul ginocchio sinistro.
- Flettere il piede destro, premendo attivamente il tallone.
- Durante l'espirazione, portare il ginocchio sinistro verso il petto.
- Far passare la mano e l'avambraccio destro nello spazio tra le gambe e stringere entrambe le mani intorno alla rotula del ginocchio sinistro.
- Tirate delicatamente il ginocchio verso il petto e sollevate la testa dal pavimento, puntando il naso verso il ginocchio sinistro.
- Mantenere la posizione con costanza per tutto il tempo necessario e respirare in modo regolare.
- Per rilasciare la posizione, riappoggiare la testa sul pavimento, rilasciare la presa del ginocchio e distendere le gambe.
- Ripetere poi sull'altro lato.

Modifiche

Tenere la testa sul pavimento se si soffre di dolori al collo o alle spalle. Se avete il bacino contratto, non sarà possibile avvicinare il ginocchio al petto, per cui utilizzate una cinghia per colmare lo spazio e lasciate che la parte superiore della schiena e la testa siano appoggiate sul pavimento o su un cuscino.

Jathara Parivartanasana (Twist addominale)



Istruzioni

- Sdraiatevi sulla schiena, con le gambe unite e le braccia a un angolo di 90 gradi dal corpo, con i palmi rivolti verso l'alto.
- Sollevate il ginocchio sinistro verso il petto e lasciatelo cadere verso destra, finché il piede sinistro non poggia sul pavimento.
- Appoggiare la mano destra sul ginocchio sinistro, guardare sopra la spalla sinistra e, a ogni respiro, concentrarsi sul rilascio del ginocchio sinistro verso il pavimento e sulla pressione della scapola sinistra verso il pavimento.
- Mantenere la posizione con costanza per tutto il tempo necessario e respirare in modo regolare.
- Per uscire dalla posizione, far scivolare il piede sinistro sul pavimento per unirlo al destro e lasciare che il corpo rotoli indietro in posizione supina.
- Ripetere poi sull'altro lato.

Modifiche

Per diminuire l'intensità della torsione è possibile posizionare un cuscino o una coperta arrotolata sotto la spalla che deve rimanere a terra o sotto la gamba o al ginocchio.

Vistrit Bhujangasana (posa del cobra)



Istruzioni

- Sdraiatevi a pancia in giù con la fronte sul pavimento e le mani vicino al petto.
- Le gambe sono alla larghezza delle anche o delle spalle.
- Inspirate, spingendo le mani contro il pavimento e allungate il busto in avanti e in alto.
- Sollevate il busto il più possibile dal pavimento, mantenendo la parte anteriore del bacino ben appoggiata al pavimento.
- Portate l'intera colonna vertebrale in un arco all'indietro, premendo con forza le mani contro il pavimento.
- Guardate in diagonale verso l'alto o anche in alto e indietro, mantenendo il collo allungato.
- Mantenete la posizione con costanza per tutto il tempo necessario e respirate in modo regolare.
- Per rilasciare la posizione, portare lo sterno in avanti e in fuori e abbassare delicatamente il busto verso il basso.

Modifiche

A seconda della flessibilità della colonna vertebrale, sarà necessario tenere le braccia più o meno piegate. Più le braccia sono piegate, più si sente il peso. Se diventa troppo pesante, si possono portare le mani in avanti in modo da raddrizzare maggiormente i gomiti. Assicuratevi però che le spalle non si sollevino fino alle orecchie.

Shavasana (posa del morto) & Supta Baddha Konasana (posa del riposo)



Anche solo sdraiarsi per 3-5 minuti prima di iniziare la pratica può essere di grande beneficio perché permette al corpo di riposare e alla mente di calmarsi. Lasciando andare le tensioni muscolari del corpo e concentrandosi su una facile respirazione addominale, si creano le basi ideali per il lavoro di respirazione o la pratica del pranayama: Attiviamo il nostro sistema nervoso per entrare in uno stato di rilassamento e rigenerazione (attivazione parasimpatica).

Istruzioni

Shavasana

- Sdraiati sulla schiena, con le gambe dritte e rilassate, i piedi alla larghezza del tappetino, le punte dei piedi rilassate e rivolte verso l'esterno.
- Le braccia sono distanziate dal corpo con un angolo di 40 gradi e i palmi rivolti verso l'alto.
- Le mani e le dita sono rilassate.
- Gli occhi sono chiusi.

- Tutto il corpo è completamente rilassato e appoggiato al pavimento.
- La mente è concentrata sulla respirazione.

In alternativa, ci si può sdraiare con le piante dei piedi che si toccano in **Supta Baddha Konasana**:

- Sdraiarsi sulla schiena e unire le piante dei piedi, con le ginocchia che scendono verso il pavimento.
- Le braccia sono distanziate dal corpo con un angolo di 40 gradi e i palmi rivolti verso l'alto.
- Le mani e le dita sono rilassate e gli occhi sono chiusi.
- Fate dei respiri addominali lenti, lasciando che il corpo affondi nel pavimento (se sentite tensione nella zona dell'inguine o delle ginocchia, potete mettere dei cuscini o dei supporti sotto le ginocchia).

Trova una posizione comoda seduta

Quando il corpo si muove, si muove anche la mente. Quando il corpo è disturbato, lo è anche la mente.

Per iniziare la pratica con possibilità di progredire, è essenziale trovare una buona posizione seduta. Molti di noi che iniziano a praticare il pranayama si scoraggiano molto per il disagio fisico che la posizione seduta spesso provoca. Il motivo non è che non siamo capaci di stare seduti a lungo, anzi, lo facciamo sempre quando lavoriamo alla scrivania, ci sediamo con gli amici o guardiamo un film. Poiché in queste attività la nostra mente è concentrata sugli stimoli esterni, raramente ci accorgiamo di quanto sia sbagliata la nostra postura seduta e ci affidiamo al sostegno di sedie e divani.

I testi antichi indicano alcune posizioni sedute, come la posizione del loto (Padmasana) e altre, come le più benefiche. Tuttavia, queste posizioni da seduti richiedono anni di pratica prima di diventare lontanamente comode per periodi prolungati, a meno che non siate cresciuti in un villaggio rurale indiano dove stare seduti e accovacciati per ore è comune. Sebbene molte antiche scritture facciano riferimento a queste posizioni sedute di buon auspicio, esse sottolineano anche il fatto che si può usare qualsiasi postura che porti stabilità e che sia semplice.

Un suggerimento comune nella tradizione orale è che la postura può essere varia, ma la chiave è che deve essere stabile e confortevole. Per stabilità si intende che la testa, il collo e il tronco devono essere allineati, lasciando la curva naturale della colonna vertebrale. Osservando l'anatomia del corpo umano, questo ha senso, poiché tale allineamento assicura che la colonna vertebrale rimanga nella sua curva naturale e che la postura sia mantenuta con il supporto degli strati più profondi della muscolatura, anziché forzare le strutture superficiali.

Qualunque sia la posizione di seduta scelta tra quelle qui presentate, un altro fattore è di estrema importanza: bisogna allenare il corpo a rimanere attivo ma rilassato. Quando stiamo in piedi, creiamo inconsciamente un'opposizione spingendo i piedi sul pavimento e mantenendo il corpo eretto. Se non lo facessimo, crolleremmo e cadremmo a terra. Spesso lo dimentichiamo quando ci

sediamo e quindi iniziamo a dinoccolarci. Quando si inizia una pratica di respirazione/pranayama, si inizia anche una pratica da seduti. Mentre siete seduti, spingete continuamente il bacino verso il pavimento e allungate la testa verso il soffitto. In questo modo si attivano gli strati profondi della muscolatura posturale e si lascia andare, col tempo, qualsiasi tensione non necessaria alla schiena, alle spalle e al collo. A un certo punto vi verrà naturale creare costantemente questa opposizione e sarete in grado di sedervi in una posizione sana per tutto il tempo che deciderete.

Seduto sul pavimento

Uno degli errori più comuni per i nuovi praticanti è quello di provare a sedersi come spesso viene rappresentato nei libri e nelle immagini, seduti in una posizione a gambe incrociate della Postura del Mezzo Loto, direttamente a terra. Per la maggior parte delle persone, tentare di sedersi in questa posizione può portare a dolori alla schiena e alle ginocchia e persino a problemi cronici.

Si tratta di due questioni anatomiche:

Posizione del bacino

Affinché la colonna vertebrale sia eretta, il bacino deve trovarsi in una cosiddetta inclinazione anteriore. In questo caso, si è seduti su quelle che vengono comunemente chiamate ossa del sedere (tuberosità ischiatiche). A questo punto, la colonna vertebrale ha una base adeguata per trovarsi nella sua naturale curva a doppia S, espansa e sostenuta dall'equilibrio tra i muscoli addominali e dorsali. Se questi muscoli sono attivati da una base adeguata, la schiena non subisce inutili tensioni.

In caso contrario, invece, il bacino finisce per inclinarsi posteriormente, cioè si appoggia sull'osso sacro anziché stare seduti sulle ossa del sedere. Poiché si cerca comunque di stare seduti, i muscoli della schiena (*Spinae erecta*) devono fare gli straordinari. Dopo alcuni minuti di seduta, è molto probabile che si avverta un forte disagio nella parte bassa della schiena, soprattutto se si ha l'abitudine di stare dinoccolati anche nella vita quotidiana. Infatti, il dinoccolamento regolare, sia in posizione seduta che in posizione eretta, sollecita in modo eccessivo proprio questi muscoli e rende svogliati e deboli i muscoli addominali, altrettanto importanti per una postura sana.

Come si fa a sapere se gli studenti sono seduti correttamente? Osservate la posizione delle ginocchia rispetto al bacino. Se le ginocchia sono più in alto del bacino, siedono sull'osso sacro e sforzano la schiena. Le ginocchia dovrebbero essere idealmente al di sotto del bacino; in alcuni casi di ottima rotazione esterna dell'articolazione dell'anca, è accettabile anche avere le ginocchia allo stesso livello del bacino.

La tecnica migliore è quella di sedersi su un cuscino o un blocco per sollevare il bacino più in alto delle ginocchia, consentendogli di creare l'inclinazione anteriore come spiegato sopra.

Se la rotazione esterna dell'articolazione dell'anca è notevole, le ginocchia saranno più vicine al pavimento ed è più probabile che lo studente sia seduto correttamente anche senza un supporto sotto le anche. È importante notare, tuttavia, che questo vale solo per una percentuale molto piccola di persone. La maggior parte dei praticanti, a causa di una vita trascorsa seduti sulle sedie, ha i flessori dell'anca tesi e una rotazione insufficiente dell'articolazione dell'anca e avrà bisogno di un cuscino o di un blocco sotto il bacino.

Posizione delle ginocchia

Assicurarsi che il bacino sia più alto delle ginocchia elimina già una grande quantità di stress sulla schiena e sull'articolazione del ginocchio. Per trovare davvero la posizione ideale, tuttavia, le ginocchia dovrebbero essere appoggiate sul pavimento o su un supporto.

Quando ci si siede in posizione incrociata su un cuscino da meditazione, spostando semplicemente il peso in avanti verso il bordo del cuscino e allargando la distanza tra le ginocchia, la maggior parte delle persone sarà in grado di appoggiare le ginocchia a terra. Questo è importante perché se le ginocchia sono "a penzolini" senza sostegno, prima di tutto si potrebbe iniziare a sentire la tensione nell'articolazione del ginocchio e, in secondo luogo, dopo un po' si potrebbe iniziare a inclinarsi all'indietro sul cocchige. Mettere a terra le ginocchia aiuta a mantenere l'integrità del bacino e protegge le articolazioni del ginocchio.


Seduto sulla sedia

Per alcuni praticanti, sedersi a terra non è accessibile. Anche se sedersi a terra è il modo tradizionale e può aggiungere una certa dimensione alla pratica, è più importante come ci si siede, piuttosto che dove. Ciò significa che, in ogni caso, è più auspicabile avere una posizione corretta su una sedia, piuttosto che una potenzialmente dannosa sul pavimento.

Gli stessi principi si applicano quando ci si siede sul pavimento. Assicuratevi di:

- Sedersi con le ossa del sedere, con il bacino in inclinazione anteriore.
- Sedersi con le ginocchia idealmente sotto il livello del bacino. Per facilitare questa operazione, potete sedervi sul bordo della sedia e utilizzare un supporto extra sotto i glutei.
- Mantenete la colonna vertebrale allungata, spingendo il bacino verso il basso e raggiungendo la sommità del capo verso l'alto.
- Tenete i piedi alla larghezza delle anche e ben piantati a terra.

Posizioni sedute - Fare e non fare

| Sukhasana –Posizione delle gambe incrociate | |
|---|--|
|  | <input type="radio"/> Corretto <input type="radio"/> Incorretto |



- Corretto
- Incorretto



- Corretto
- Incorretto



- Corretto
- Incorretto



- Corretto
- Incorretto

Vajrasana – Seduto sulle ginocchia



- Corretto
- Incorretto



- Corretto
- Incorretto



- Corretto
- Incorretto

Seduto sulla sedia



- Corretto
- Incorretto



- Corretto
- Incorretto



- Corretto
- Incorretto



- Corretto
- Incorretto