



Ritrovare il Maestro Interiore

Lezioni e suggerimenti pratici di Kundalini Yoga

QUARTO PASSO • **Focalizzazione degli occhi alla punta del naso**

Per equilibrare l'attività del sistema endocrino

[HTTP://BIT.LY/VIEDELDHARMA](http://bit.ly/viedeldharma)



QUARTO PASSO

Focalizzazione degli occhi alla punta del naso

Per equilibrare l'attività del sistema endocrino

OBIETTIVO

Portare sotto il tuo controllo e stabilizzare l'intero sistema endocrino, così che puoi godere di energia, forza e una salute migliori per agire secondo la volontà del tuo maestro interiore e mettere in pratica la voce del tuo cuore.

LUOGO PER LA PRATICA

Per godere appieno di questi momenti preziosi di connessione è consigliabile trovare uno spazio silenzioso e tranquillo, anche un piccolo angolo della tua camera da letto, ad esempio, può andare bene.

Se invece hai un luogo dove abitualmente mediti o pratichi yoga o vai quando hai bisogno di stare da solo, quello è il posto perfetto.

Ricordati di spegnere il telefono, chiedi al resto della famiglia di non disturbarti, si tratta di fare una pausa nel continuo ronzio quotidiano dei pensieri e delle cose urgenti da fare.

POSIZIONE

Siediti a terra in una posizione meditativa per te confortevole o semplicemente a gambe incrociate con le mani poggiate sulle ginocchia.

Puoi anche sederti su di un cuscino da meditazione.

Se non riesci a stare per terra, allora siediti su una sedia tenendo la colonna diritta ma staccata dallo schienale, poggia le mani sulle cosce e tieni i piedi alla larghezza delle anche e aderenti per bene al pavimento (meglio senza scarpe).

PREPARAZIONE ALLA FOCALIZZAZIONE ALLA PUNTA DEL NASO

Comincia chiudendo gli occhi e per qualche minuto immergiti nell'ascolto del flusso del tuo respiro spontaneo, semplicemente riconoscendone il suono, il ritmo, la qualità, dove avviene nel corpo, lasciando che il respiro si porti dolcemente dentro di te.

Dopo uno o due minuti inizia a controllarlo gentilmente cercando di rallentarlo, senza forzare, cercando di distribuire l'inspirazione dall'addome su fino alle clavicole e dalle



La posizione per la meditazione: se riesci a farlo comodamente, siediti a terra a gambe incrociate, poggia le mani sulle ginocchia e tieni la schiena diritta.

clavicole in giù attraverso il torace per terminare nella pancia quando espiri: in poche parole un respiro consapevole.

FOCALIZZAZIONE DEGLI OCCHI ALLA PUNTA DEL NASO

Dopo esserti concentrato qualche istante sul respiro lungo e profondo, socchiudi le palpebre in maniera che risultino aperte per un decimo (1/10) rispetto all'apertura abituale e fai convergere lo sguardo verso la punta del naso, cercando di mantenere questa focalizzazione al meglio che puoi, all'inizio potrebbe rivelarsi un po'dolorosa, ma andando avanti la tensione sicuramente si scioglierà e la focalizzazione diventerà più semplice da mantenere.

Nel focalizzare gli occhi alla punta del naso, fai attenzione di continuare a respirare con il respiro consapevole.



TEMPO

Comincia con uno o due minuti di ascolto del respiro spontaneo, per poi passare sempre per uno o due minuti a un respiro controllato lungo e profondo: puoi iniziare a tenere la focalizzazione alla punta del naso per 2 o 3 minuti, e poi ampliare la pratica fino a un tempo massimo di 11 minuti.

Riassumendo:

Un paio di minuti di ascolto del respiro spontaneo

Un paio di minuti di respiro lungo e profondo

Poi cominciare da 2 o 3 minuti di focalizzazione alla punta del naso, che puoi aumentare gradatamente giorno per giorno, fino ad un massimo di 11 minuti.

QUANDO

Sarebbe fantastico se tutte le mattine dopo esserti alzato e prima di fare colazione riuscissi a fare questa piccola pratica, così facendo stabilizzeresti la tua energia nella voce del tuo cuore per tutta la giornata.

Se non riesci o non hai le condizioni per farlo alla mattina, trova pure un altro momento, fallo però lontano dai pasti, è sempre bene non aver mangiato prima di qualsiasi pratica yogica.

Ritrovare il Maestro Interiore • Lezioni e suggerimenti pratici di Kundalini Yoga
a cura di **Ram Rattan Singh**, con la collaborazione di **Dharma Kaur**
© Le Vie del Dharma - Bis Edizioni srl

Grazie per aver seguito il video training nelle sue quattro parti.
Se vuoi sapere di più sulle attività della Scuola Insegnanti di Kundalini Yoga e sul corso
per diventare insegnante qualificato di Kundalini Yoga, visita
<http://www.leviedeldharma.it>