

ÂSANA

Il corpo e il respiro ci accompagnano per tutta la durata della nostra vita, dalla nascita alla morte.

È facile intuire quale importanza può avere l'attenzione alle forme del corpo e l'ascolto del respiro, e quanti benefici si possano ottenere lavorando nel quotidiano su questi due preziosi compagni di viaggio.

Corpo e respiro sono strettamente connessi anche alla mente: vi è una interrelazione costante fra le posizioni del corpo, il modo di respirare, e gli stati d'animo. In una situazione di ansia si tende a bloccare il respiro addominale e a contrarre le catene muscolari del collo e delle spalle; durante ore di intensa concentrazione nello studio o nel lavoro si assumono posture scorrette e spesso accade di sospendere involontariamente il respiro; lavorando al computer si stringono per ore i muscoli periorculari e quelli del viso, a volte anche le mascelle e i denti.

Tre gesti per iniziare

È opportuno ricordare che gli *âsana* agiscono sempre su tre diversi piani: fisico, mentale ed emozionale.

Vediamo ad esempio tre *mudrâ* (gesto simbolico, sigillo) che per i positivi significati che evocano sono molto utili alle persone che vivono in costante situazione di stress.

Il gesto di saluto all'alba (usho-mudrâ)

Ciascuno può trovare un modo personale per iniziare il giorno in modo armonioso attraverso un piccolo rituale che può consistere nell'esecuzione di un saluto, di un *âsana*, di un *prânâyâma*, nel canto di un *mantra*, in un momento di silenzio o semplicemente in un pensiero di gratitudine nei confronti della vita. Oppure con un semplice gesto.

Tutti i praticanti di yoga conoscono il saluto al sole, *sûryanamaskâra*, che è certamente il più completo perché attiva tutto il sistema endocrino e agisce in modo profondo su tutti i distretti corporei e sul respiro. Ma, per la semplicità di esecuzione, che lo rende adatto a tutti, e per la sua valenza simbolica possiamo iniziare la giornata anche con il gesto di saluto all'alba, *usho-mudrâ*.

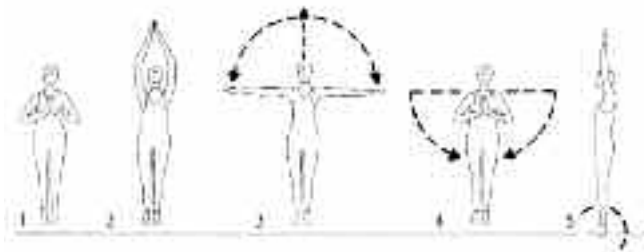
Esecuzione

In piedi con i piedi paralleli fra loro e il peso del corpo ben distribuito al centro, inspirando ci si solleva sulle punte mentre le braccia vanno al cielo, le mani si giungono ed espirando mentre si recita mentalmente o si canta OM, le braccia si aprono, descrivono l'ampia sfera del sole, i talloni scendono a terra e le mani tor-

nano a giungersi davanti al petto al termine della espirazione (fig. 1).

I praticanti più esperti possono cantare la *gayatrî* nell'espirazione, in un unico espiro o frazionando il canto in più esecuzioni del gesto.

Figura 1



Benefici

Allunga tutta la muscolatura del corpo, l'ampiezza del gesto favorisce l'ampliamento della capacità respiratoria e porta il giusto equilibrio fra inspiro ed espiro.

A livello simbolico l'alba è un momento foriero di speranza.

*Brahmâ-mudrâ, il gesto di Brahmâ,
il signore degli inizi*

Esecuzione

Seduti in una posizione a gambe incrociate, il dorso allineato, l'area cervicale ben estesa, si inspira ed espirando si ruota la nuca a destra, inspirando si ritorna al centro ed espirando si ruota a sinistra, inspi-

rando si ritorna al centro. E si continua così, in armonia con il ritmo del respiro, con il mento parallelo alla terra, gli occhi chiusi e il volto rilassato (fig. 2).

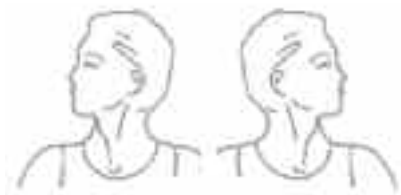


Figura 2

Benefici

Eseguido questo gesto si mantiene sciolto il tratto cervicale, si lavora sulla muscolatura del collo e della parte alta del dorso e del petto.

Livello simbolico

Brahmâ è il signore «degli inizi», colui che osserva imperturbabile le quattro direzioni dello spazio, il passato, il presente, il futuro e gli altri mondi. Eseguido questo gesto con gli occhi chiusi si può osservare con gli occhi della mente la linea dell'orizzonte cogliendo l'immensità dello spazio che ci circonda in ogni direzione: rispetto a questa immensità siamo un piccolo punto e i nostri problemi diventano piccolissimi.

Padma-mudrâ, il gesto del fior di loto

Esecuzione

Seduti in una posizione confortevole, unire le mani al petto, tenere uniti i polsi e i polpastrelli delle singole

dita. Le mani restano morbide e concave. Inspirando si tengono uniti i polsi, i mignoli e i pollici mentre le altre dita si aprono il più possibile rappresentando il fior di loto che sboccia; espirando, tutte le dita ritrovano il contatto, come un fior di loto che si chiude (fig. 3).

Benefici

Il lavoro con le mani stimola, attraverso i canali energetici che partono dalle dita, importanti aree cerebrali.



Figura 3

Livello simbolico

Questo gesto richiama il fior di loto (*padma*), simbolo dello yoga perché ha le radici nella melma, attraversa l'acqua e sboccia verso il cielo, indicando così la possibilità di un percorso di elevazione che parte dai nostri limiti e dalle nostre paure più profonde. È l'auspicio che anche il nostro mondo interiore possa sbocciare.

Una sequenza

Fra le tante posizioni yoga indichiamo alcuni *âsana* di facile esecuzione, privi di controindicazioni, che hanno molti effetti positivi su ghiandole surrenali, timo, ipotalamo, sistema endocrino e ormonale, sistema nervoso autonomo.

Le posizioni suggerite formano una sequenza in cui si alternano posizioni in piedi, seduti, supini e proni; posizioni di chiusura, di apertura e di torsione che agiscono in modo equilibrato fra le varie parti del corpo, ed anche sul sistema simpatico e sul parasimpatico.

Gli *âsana* presentati, per la loro semplicità, non richiedono una particolare preparazione, possono essere inseriti nella pratica abituale, oppure eseguiti singolarmente e mantenuti anche per tempi lunghi.

1. *Tâda-âsana, la posizione della montagna*

Esecuzione

In piedi, i piedi paralleli fra di loro, il peso del corpo distribuito in modo uniforme sulle piante dei piedi, le ginocchia morbide. Una leggera anteroversione del pube favorisce il corretto allineamento dell'area lombare. La nuca in equilibrio, con il mento rientrato un poco verso il petto. Le braccia ai lati del corpo, le spalle rilassate. Dopo aver eseguito qualche respirazione completa inspirando si aprono un poco le braccia: queste restano scostate dal corpo che assume la forma triangolare di una montagna (fig. 4). Si resta in

questa forma fino a che non affatica, cercando di mantenere le spalle e il volto rilassato.

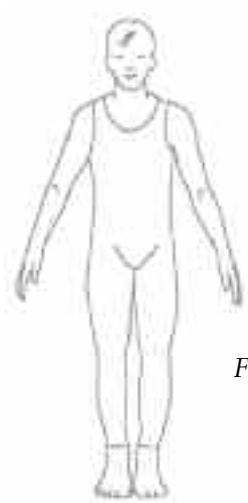


Figura 4

Benefici

Tâda-âsana migliora la postura, tonifica la muscolatura, allevia la sciatalgia. Particolarmente utile per le persone che proiettano nel futuro le loro ansie. Dona stabilità e coraggio.

Livello simbolico

La montagna rappresenta un cammino di elevazione. Sviluppa la consapevolezza dell'importanza del momento presente; è punto di incontro fra la terra e il cielo.

2. Kâla-âsana, *la posizione di Kâla, il signore del tempo.*

Esecuzione

In piedi, i piedi aperti come la misura del bacino, il peso ben distribuito al centro. Si inspira ed espirando il peso scivola sulla pianta del piede destro, il ginocchio sinistro si flette un poco, l'inspiro riporta il peso al centro ed espirando scivola sulla pianta del piede sinistro. Le piante dei piedi sono sempre appoggiate a terra, è solo il peso del corpo che va da una pianta all'altra ad ogni espiro (fig. 5).

Benefici

Viene stimolata la pianta dei piedi, sede di importanti terminazioni nervose; la posizione massaggia dolcemente le ginocchia e le anche; il gesto facilita una respirazione completa ed equilibrata.

Livello simbolico

Questa posizione porta l'attenzione al momento presente, facilita la consapevolezza di sé.



Figura 5

3. Tulita-âsana, *la posizione della bilancia*

Esecuzione

Dalla posizione verticale inspirando lentamente si sollevano i talloni ed espirando si portano i glutei sui talloni, mentre le mani vanno ad appoggiarsi sulle ginocchia. Lo sguardo fisso in un punto a terra aiuta il mantenimento dell'equilibrio. Il respiro è calmo e regolare (fig. 6).



Figura 6

Benefici

Questa posizione stimola gli importanti canali energetici che partono dalle dita dei piedi; previene e corregge piccole deformazioni dell'arco plantare, toglie rigidità alla muscolatura delle gambe e delle caviglie. È una posizione utile per prevenire e contrastare i crampi.

Livello simbolico

Suggerisce la possibilità di un perfetto equilibrio. Inoltre poiché risulta facile anche a chi ha difficoltà nel mantenere altre posizioni di equilibrio, rafforza la fiducia in sé stessi.