

TIPOLOGIA DELLA POSIZIONE

Il modello classico

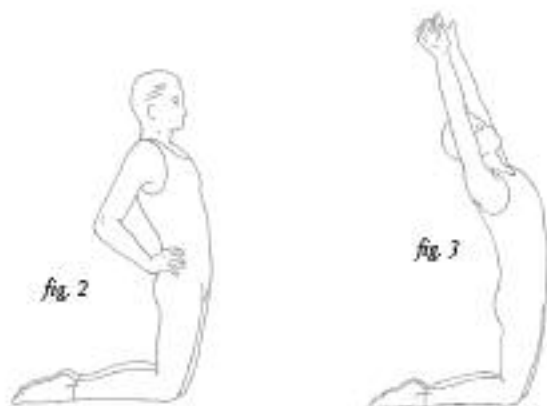
Nella maggior parte delle scuole di yoga si dà il nome di *ushtira-âsana*, posizione del cammello, all'atteggiamento in cui il tronco, dalla posizione inginocchiata, assume una convessità verso l'alto che ricorda per l'appunto la gobba di un cammello. In altre tradizioni è in uso il nome di *dhriti-âsana*, posizione della fermezza, che richiama la sua grande stabilità. A volte è anche indicato come *chakra-âsana*, posizione a ruota, benché questo nome sia di solito attribuito a un altro *âsana*.

La forma più classica e conosciuta della posizione è rappresentata in figura 1. Essa appartiene evidente-



fig. 1

mente alla famiglia di *âsana* in cui è prevalente l'aspetto del piegamento della colonna vertebrale, con estensione all'indietro della parte anteriore del corpo. Nonostante il fatto che le mani siano appoggiate sui piedi, il peso del corpo non è abbandonato su questi ultimi, ma spostato in avanti verso le ginocchia. Varianti attenuate e quindi preparatorie di *ushtra-âsana* sono rappresentate nelle figure 2 e 3.



Le estensioni all'indietro

Ushtra-âsana si può considerare una delle più intense e complesse posture di questa famiglia, che comprende principalmente: *basta-uttâna-âsana*, la posizione di estensione delle braccia all'indietro (fig. 4), *banumân-âsana*, la posizione della scimmia (fig. 5), *bhujanga-âsana*, la posizione del cobra (fig. 6),



fig. 4



fig. 5



fig. 6

fig. 7



fig. 8



dhanur-âsana, la posizione dell'arco (fig. 7), *matsya-âsana*, la posizione del pesce (fig. 8). Se si prendono in considerazione le forme classiche, tralasciando le

diverse varianti facilitate, si può pensare che fra tutte queste l'unica più impegnativa di *ushtra-âsana* per un praticante medio sia *âbanur-âsana*.

Per quanto riguarda i processi interni che intervengono nell'esecuzione di tali tecniche, la posizione più lontana da quella del cammello sembra essere quella del cobra, in quanto quest'ultima dovrebbe essere raggiunta utilizzando soprattutto la forza dei muscoli dorsali, riducendo al minimo indispensabile l'appoggio sulle mani. In *ushtra-âsana* non è invece impegnata la muscolatura posteriore: in questo essa ha analogia soprattutto con *âbanur-âsana*, che viene realizzata mediante la trazione all'indietro dei piedi. La principale differenza deriva dal fatto che in quest'ultima si effettua una compressione addominale.

Per quanto riguarda la posizione del pesce, l'impegno della muscolatura posteriore è variabile soprattutto a seconda dell'utilizzo delle braccia, che possono essere usate per aiutare l'inarcamento del busto verso l'alto; questo effetto può essere ottenuto premendo i gomiti contro il terreno o, nella variante con le gambe incrociate, afferrando gli alluci ed esercitando una trazione. Senza qui considerare gli effetti sulla circolazione del sangue, essa si differenzia dalla posizione del cammello (come pure da tutte le altre sopra citate) soprattutto per una certa discontinuità, per così dire, del profilo anteriore del corpo, che in tutte le altre posizioni raffi-

gurate tende a descrivere una curva unica, impegnando diversamente la muscolatura delle gambe.

Queste brevi considerazioni iniziali vogliono essere uno stimolo rivolto al praticante a non limitarsi all'aspetto macroscopico della pratica, anche se comprensibilmente esso rappresenta la maggiore preoccupazione del principiante, ma a cercare di precisare tutti i particolari della tecnica che esegue, osservando analogie e differenze con altre tecniche simili. Infatti non esistono due posizioni o varianti, anche se molto simili, che abbiano esattamente gli stessi effetti. Il progresso da ricercare nello *hatha-yoga* consiste innanzitutto nel perfezionare l'impostazione corretta della pratica e la consapevolezza dei meccanismi che agiscono internamente, e non l'intensità fine a se stessa, il cui incremento rappresenta un passo successivo, nel rispetto dei propri limiti.

È molto istruttivo, a questo proposito, considerare la variante della posizione del cobra in cui si appoggiano gli avambracci sul terreno, con le braccia tenute ad angolo retto (fig. 9). In essa il dorso è



fig. 9

completamente rilassato, a differenza della posizione classica, realizzando un effetto qualitativamente diverso dal punto di vista energetico e non soltanto una variante meno intensa e più accessibile.