

CAPITOLO 2

ÂSANA

GLI EFFETTI DEGLI ÂSANA

La parola *âsana* indica in senso stretto una posizione seduta e, per estensione, tutte le posizioni usate nello Yoga. Tuttavia l'*âsana* non consiste nella semplice assunzione di una posizione ma, come tutte le tecniche yoga, riguarda il complesso della persona. Si può dire che è *âsana* un atteggiamento del corpo che può essere mantenuto a lungo, con stabilità e comodità, e che aiuta a controllare il respiro e la mente.

Come si è già osservato, molte posizioni spettacolari dello Yoga possono sembrare esercizi acrobatici e faticosi, ma se un autentico maestro esegue una pratica di tale genere ciò significa che essa non gli impone un tale sforzo da turbare la sua tranquillità: un vero *yogin* si sente comodo in tutto ciò che fa. A seconda della situazione personale e dell'esperienza, ogni persona ha la possibilità di eseguire *âsana* di un conveniente livello di complessità, mantenendo una sensazione di agio e di calma.

Alcuni *âsana* possono essere mantenuti in un atteggiamento di abbandono, altri richiedono un certo lavoro muscolare, ma si dovrebbe sempre cercare una condizione di minimo sforzo, in cui la contrazione dei muscoli interessati è limitata al necessario e i muscoli che non intervengono direttamente nel mantenimento sono decontratti. La contrazione di un muscolo quando non è necessario che esso lavori è non solo inutile ma dannosa, poiché costituisce uno spreco di energia e aumenta la tensione mentale. Il mantenimento prolungato di un *âsana* favorisce il perfezionarsi della distensione: il principiante potrà accorgersi con sorpresa che in certi casi l'esecuzione sembra diventare più riposante col trascorrere del tempo, perché dopo i primi istanti ha cominciato ad abbandonare le sue contrazioni. Anzi, proprio il fatto che non si sente il bisogno di sciogliere l'*âsana* in breve tempo è il più chiaro segnale che si sta praticando correttamente.

Benché il significato intrinseco della parola *âsana* definisca una pratica statica, alcune scuole indicano con questo nome anche tecniche di movimento, a volte definite «posizioni dinamiche». Esse possono essere considerate *âsana* in cui una posizione viene ripetutamente assunta e immediatamente variata, più o

meno velocemente, e hanno una funzione di preparazione sia fisica che mentale alla fase statica della seduta, poiché molte persone non sono in grado di accettare fin dall'inizio una sequenza tutta costituita di posizioni immobili. Anche alcune tecniche classificate dai testi tradizionali fra le *mudrâ* sono oggi comunemente chiamate *âsana*, particolarmente quando le si esegue senza rivolgere l'attenzione alla gestione delle energie sottili. La vasta gamma di *âsana* conosciuti può dare effetti molto vari, che si possono riassumere come segue.

1) Effetti fisiologici generali

Molte posizioni del corpo possono deviare la circolazione del sangue verso determinati organi, che ricevono così una maggiore ossigenazione e vengono tonificati. Anche la circolazione linfatica viene influenzata e il sistema endocrino viene armonizzato da una pratica completa ed equilibrata. Anche l'alternanza di contrazioni e rilassamenti stimola notevolmente tali circolazioni e favorisce l'eliminazione delle tossine. I diversi piegamenti della colonna vertebrale influenzano, a seconda dei casi, il sistema nervoso simpatico o quello parasimpatico.

Molte posizioni generano compressioni che realizzano un'azione di massaggio sui vari organi e sulla muscolatura viscerale. Altre migliorano il senso d'equilibrio e la stabilità. Le diverse articolazioni, insufficientemente esercitate dall'attività normale, riprendono la loro scioltezza e il corpo si snellisce.

A questo proposito, è importante ribadire che le flessioni e le torsioni previste in molti *âsana* non sono semplicemente esercizi di piegamento articolare ma anche di allungamento della muscolatura: questo è considerato da alcune scuole l'effetto di maggiore importanza, perché causa l'eliminazione delle rigidità che impediscono al *prâna* di circolare liberamente in tutto il corpo. Dopo opportuni esercizi di allungamento è facile sentire una maggiore elasticità dei movimenti di espansione dell'apparato respiratorio, che non sono più contrastati dalle tensioni parassite.

L'allungamento può avvenire con diversi meccanismi. In alcuni casi esso è passivo, come nel caso della posizione di allungamento illustrata a pagina 26 (fig. 5) in cui la forza di gravità perfeziona l'effetto senza bisogno di alcuna azione da parte del praticante. In altri casi è attivo e volontario, come nel caso delle posizioni di estensione all'indietro. Può anche essere ottenuto con un'azione di leva, come nel caso della posizione di torsione di figura 6. In molti casi si può iniziare l'*âsana* in abbandono passivo e, dopo un certo tempo, se la prima fase lo ha reso possibile e comodo, intensificarlo con un'azione volontaria di piegamento dell'articolazione. Un metodo particolarmente efficace consiste, nelle posizioni di piegamento del tronco nelle varie direzioni, nel tenere l'attenzione sul movimento di espansione e ritrazione dell'apparato respiratorio, sovrapposto alla sensazione di allungamento del lato del torace interessato, cosa che esalta il rilassamento della muscolatura. Altri *âsana* possono invece tonificare e irrobustire la muscolatura.



fig. 6

2) Effetti respiratori

In ogni *âsana* è favorita l'espansione del respiro in una data parte dell'apparato respiratorio. Ad esempio, un piegamento in avanti intensifica il respiro dorsale, un piegamento laterale lo estende in un lato e lo riduce nell'altro. Curando di evitare contrazioni inutili, comunque, il respiro non dovrebbe mai essere bloccato in nessuna delle direzioni di espansione dell'apparato respiratorio (anteriore, posteriore, laterale destra e laterale sinistra). Se così fosse, la forma dell'*âsana* diverrebbe, per così dire, una gabbia, cioè una limitazione energetica, anziché uno strumento di evoluzione. Nella trattazione dell'apprendimento del respiro profondo (p. 222 e segg.) sarà esposto un metodo di autoesame dell'espansione del respiro, che può essere eseguito anche durante gli *âsana*, per controllarne l'andamento.

In una pratica completa la capacità respiratoria totale viene migliorata, per le ragioni esposte trattando dell'allungamento muscolare. La maggior parte delle scuole consiglia di lasciare il respiro spontaneo durante la fase statica dell'*âsana*, o, in certi casi, di renderlo un po' più profondo per intensificare certi effetti di massaggio; in altre scuole si abbina la pratica di certe forme di *prânâyâma* all'esecuzione di posizioni diverse da quelle sedute. Le pratiche dinamiche favoriscono il ricambio dell'aria contenuta nei polmoni e sono molto utili all'inizio della seduta.

3) Effetti mentali

Da tutto quanto esposto è evidente come gli *âsana* possano diventare mezzi di espansione della coscienza, poiché la mente partecipa al processo di controllo e coordinazione dei movimenti, senza distrarsi nei pensieri o disperdersi nelle sensazioni esterne. Inoltre gli *âsana* possono correggere problemi emotivi e psicologici, a causa della corrispondenza tante volte ricordata fra gli stati d'animo e

gli atteggiamenti esterni. Ad esempio, in caso di timidezza o imbarazzo l'individuo tende a irrigidire e richiudere in avanti le spalle; una posizione che porta ad aprirle all'indietro, come quella mostrata a pagina 24 (fig. 2), genera lo stato d'animo opposto.

4) Effetti sottili

Gli *âsana* aumentano la vitalità purificando e sbloccando le *nâdî*, i canali di passaggio dell'energia. Molti di essi hanno anche un'azione specifica di stimolazione o di rallentamento dell'attività dei *chakra*.

METODOLOGIA DI ESECUZIONE DEGLI ÂSANA

Sulla metodologia di esecuzione degli *âsana* si possono dare i seguenti consigli generali, che in parte riprendono e precisano i consigli relativi a tutta la pratica yoga.

I movimenti necessari per assumere l'*âsana* e per terminarlo dovrebbero essere lenti, armoniosi e uniformi, evitando di alternare fermate e riprese di essi. Nelle pose statiche si deve controllare che permanga un senso di tranquillità, diversamente si deve attenuare la posizione. La maggior parte delle posizioni possono essere scomposte in diverse fasi; ciascuna di esse deve essere eseguita soltanto dopo avere completato la precedente. Al termine si ripasserà per tali fasi in ordine inverso, senza sciogliere la posizione bruscamente, e impiegando all'incirca lo stesso tempo che si è impiegato per assumerla. Se ciò non riuscisse, potrebbe essere un segno che si sono superati i propri limiti, pervenendo a una stanchezza eccessiva.

Quando si partecipa alla lezione di un insegnante, non ci si affretti a iniziare l'esecuzione finché la spiegazione non è stata completata, ma si attenda di avere ben compreso l'essenza della tecnica. Quando la mente sarà pronta, il corpo seguirà spontaneamente. Inizialmente si eseguiranno le varianti più semplici; quando una di esse è acquisita, si tenteranno quelle più complesse.

Nella fase statica l'interiorizzazione può essere migliorata tenendo gli occhi chiusi, salvo che la situazione individuale o del momento richieda una maggiore stimolazione. L'interiorizzazione aumenta il rilassamento, e la posizione si perfeziona automaticamente.

In certi casi conviene assumere una posizione inspirando e scioglierla espirando, o viceversa, poiché il movimento respiratorio e il movimento del corpo si aiutano uno con l'altro. Infatti è più facile ottenere un raddrizzamento inspirando, essendo questa la fase di maggiore tonicità, e un piegamento espirando. D'altra parte eseguire una posizione inspirando potrebbe essere protettivo per certe articolazioni, evitando la forzatura del piegamento. Così può accadere che

alcuni maestri consigliano di assumere una posizione inspirando, o anche a polmoni pieni dopo l'inspirazione per aumentare al massimo la tonicità, e altri espirando; come sempre, ognuno dei metodi ha argomenti a favore e altri contro, e la pratica deve essere adattata alle esigenze dell'allievo. Nella descrizione dei singoli *âsana* sarà indicata la coordinazione col respiro più comune, ma inizialmente ciò si può anche trascurare per posizioni poco impegnative, mentre è importante nei movimenti dinamici. Inoltre non si deve pensare che la posizione vada assunta obbligatoriamente in un solo respiro: è possibile anche compiere una flessione o una torsione moderate durante un atto respiratorio e intensificarle in quelli successivi.

Quando si inizia la seduta con pratiche dinamiche eseguite velocemente, è necessario riposare in una posizione di rilassamento finché il ritmo del cuore e quello del respiro si normalizzano, prima di iniziare pratiche statiche.

Quando un *âsana*, ad esempio un piegamento laterale, viene eseguito una volta per lato, è utilissimo, dopo la prima volta, fermarsi a percepire la differenza fra le due metà del corpo, per rendersi conto di quante tensioni inconsapevoli, ora dissolte in uno dei lati, erano presenti.

Nelle posizioni di abbandono si penserà non di eseguire ma di «lasciare eseguire» la posizione, rimuovendo gli ostacoli dati dalle proprie rigidità e rinunciando a decidere l'intensità del piegamento: sarà il corpo a decidere il punto massimo di estensione. Il corpo sa fin dove può arrivare, mentre la mente è piena di spirito di competizione. È questo il principio, apparentemente paradossale, di ottenere il risultato «smettendo di fare», anziché facendo, principio di validità generale e non limitato all'esecuzione di un *âsana*.

Absolutamente estraneo allo spirito dello Yoga, oltre che pericoloso, è il tentativo di pervenire rapidamente a una posizione di intenso piegamento facendosi spingere da un'altra persona durante l'esecuzione. I principianti possono aiutarsi con una rappresentazione mentale, ad esempio immaginando di essere un sacco vuoto che viene lasciato cadere e si affloscia senza alcuna resistenza. Ci si renderà conto che un *âsana* statico modifica la situazione delle articolazioni molto meglio di quanto facciano i movimenti rapidi e ripetuti, contrariamente a quanto potrebbe venire spontaneo di pensare.

Poiché l'*âsana* è anche una pratica mentale, durante il mantenimento l'attenzione sarà tenuta su un oggetto di concentrazione, che aiuti a ridurre il flusso dei pensieri e ad aumentare la consapevolezza. Il principale punto di concentrazione è il respiro; in altri casi si può tenere l'attenzione sulle parti del corpo interessate da una flessione o da una contrazione, o sul mantenimento dell'equilibrio. L'atteggiamento sarà quello di un «osservatore disinteressato», a cui l'osservazione non procura reazioni emotive, senza alcun confronto o giudizio.

La successione degli *âsana* durante la seduta può essere molto varia, a seconda degli effetti che si ricercano. Alcune scuole raccomandano di far seguire ogni posizione da una controposizione. Ciò significa che ogni *âsana* deve essere seguito da un altro che agisca, per così dire, in senso opposto, allungando ciò



fig. 7



fig. 8

che è stato compresso e comprimendo ciò che è stato allungato; esempio tipico è l'alternare piegamenti in avanti con estensioni all'indietro. Altre scuole consigliano invece di far seguire a ogni *âsana* impegnativo uno o più *âsana* di compensazione, per rimuovere gli effetti dovuti a eccessivo impegno di una parte delle membra; ad esempio, dopo un *âsana* che agisca intensamente sulla regione lombare (fig. 7) si potrebbe eseguire la posizione di figura 8, che allinea e distanzia le vertebre di tale regione. Il primo metodo ricerca un maggior effetto energetico, il secondo un maggior effetto fisiologico. Di solito, il primo è preferito da chi esegue una serie di posizioni piuttosto varia, che agisce su diverse funzioni dell'organismo, senza dare una prevalente importanza a una singola pratica. Il secondo è prescelto da chi pone come obiettivo della seduta un ristretto numero di posizioni, da tenersi a lungo e con molta intensità, mentre le altre pratiche sono soprattutto preparazioni e compensazioni di queste. A seconda della situazione è più adatto l'uno o l'altro dei metodi. Per preparazione di una posizione, principio connesso con quello di compensazione, si intende, in generale, la mobilizzazione e l'allungamento di determinate parti del corpo che nella posizione stessa saranno sottoposte a forte estensione. Ad esempio, la posizione di figura 9, che prevede un notevole allungamento dei muscoli del dorso e del collo, risulterà più agevole se preceduta da posizioni più semplici che realizzino, almeno parzialmente, tale

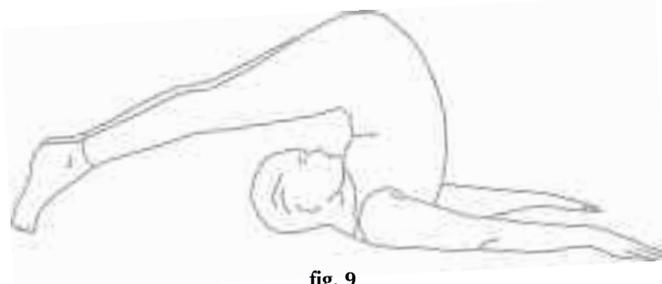


fig. 9

allungamento; lo stesso si può dire, nel caso della posizione di figura 10, per i muscoli della parte posteriore della coscia.

Ogni volta che se ne sente il bisogno si prenderà una posizione di rilassamento; in ogni caso è importante un rilassamento al termine degli *âsana*, prima di eseguire tecniche di altro genere, e alla fine della seduta. Nei momenti di rilassamento il corpo riposerà mentre la mente sarà tranquilla ma vigile, continuando a percepire i risultati della pratica precedente; nessuna tecnica yoga ha lo scopo di assopire. Si assisterà così, man mano che la seduta procede, al dissolversi di sempre nuove tensioni e all'aumento della sensazione di benessere che ne consegue.

È del tutto impossibile consigliare in astratto i tempi di permanenza in un *âsana*, senza tener conto della condizione personale e della regolarità nella pratica; nella descrizione delle singole tecniche e delle sequenze si daranno cenni indicativi. Alcune scuole consigliano di non mantenere a lungo gli *âsana* più impegnativi ma di ripeterne l'esecuzione più volte consecutive, osservando che ogni volta il loro raggiungimento è divenuto più facile; altre consigliano un'esecuzione prolungata, con aumento graduale del tempo di permanenza.



fig. 10

TIPOLOGIA DEGLI ÂSANA

Esistono molte maniere di classificare gli *âsana* in base alla loro tipologia. Dal punto di vista dell'atteggiamento esterno, si possono distinguere sette gruppi fondamentali di posizioni:

- in piedi;
- sdraiate;
- capovolte;
- prone;
- in ginocchio;
- sedute;
- in appoggio sulle braccia.

Per quanto riguarda gli effetti profondi, si presentano tre categorie di *âsana*: rilassanti, meditativi ed educativi. Nei primi la posizione del corpo è mantenuta senza alcuna attività muscolare; i secondi sono essenzialmente posizioni sedute; gli ultimi, tipici dello *Hatha-yoga*, hanno effetto correttivo sul corpo e sulla mente, preparandoli alle pratiche di *prânâyâma* e di concentrazione, e si possono distinguere in quattro sottogruppi:

- posizioni d’equilibrio;
- posizioni che agiscono prevalentemente sugli organi viscerali;
- posizioni che agiscono prevalentemente sulle articolazioni e sui muscoli scheletrici;
- posizioni che agiscono prevalentemente sulla colonna vertebrale e sui nervi e i legamenti di essa.

Quest’ultimo sottogruppo è il più numeroso e comprende posizioni che estendono la colonna vertebrale in tutti i modi fisiologicamente possibili (in avanti, all’indietro, lateralmente, in torsione e in torsione associata a un piegamento), oltre a posizioni di allineamento e di preparazione. In nessuna posizione, comunque, gli effetti sono limitati a quelli di uno solo dei sottogruppi, come si è già fatto osservare.

Nel seguito gli *âsana* saranno raggruppati secondo un altro schema, che combina i due precedenti e sembra presentare maggiore utilità ai fini dell’apprendimento, tenendo conto comunque che molte tecniche potrebbero appartenere a gruppi diversi. Nello schema si cercherà di mostrare l’eventuale derivazione di un *âsana* da un altro, che può costituire di conseguenza la sua preparazione, comprendendo anche le posizioni che danno origine alle *mudrâ*, come accennato. Le categorie utilizzate saranno:

- pratiche dinamiche e di preparazione;
- posizioni di rilassamento;
- posizioni sedute e derivate da esse;
- posizioni riguardanti prevalentemente la colonna vertebrale;
- posizioni d’equilibrio;
- posizioni riguardanti prevalentemente la fascia addominale e gli organi viscerali;
- posizioni di estensione delle articolazioni inferiori;
- posizioni capovolte.

Le posizioni riguardanti la colonna vertebrale sono suddivise a loro volta in:

- posizioni in piedi;
- posizioni sdraiate;
- posizioni in ginocchio;
- posizioni prone;
- posizioni sedute;
- posizioni in appoggio sulle braccia.

PRATICHE DINAMICHE E DI PREPARAZIONE

Vyâghra-âsana (versione 1)

Il nome significa «posizione della tigre»; spesso è anche chiamato *shârdûla-âsana*, che ha lo stesso significato, o *mârjâra-âsana*, «posizione del gatto», a causa del suo movimento che ricorda quello di un felino che si stira. In altre scuole è chiamato *chakravaka-âsana*, che si può interpretare come «movimento circolare» o come il nome di un animale mitico.

Esecuzione

La posizione di partenza è in appoggio sulle mani e sulle ginocchia, col dorso orizzontale. Le braccia e le gambe (dal ginocchio in su) sono verticali e sostengono il corpo come colonne. Di conseguenza le ginocchia non sono unite ma distanziate fra loro tanto quanto lo sono le articolazioni dei femori. Il corpo, visto di lato, raffigura un rettangolo (fig. 11). Da questa posizione, inspirando, si inarca il torace formando una convessità verso il basso (fig. 12), espirando si arrotonda il dorso incurvandolo verso l'alto (fig. 13); gli arti mantengono la posizione di

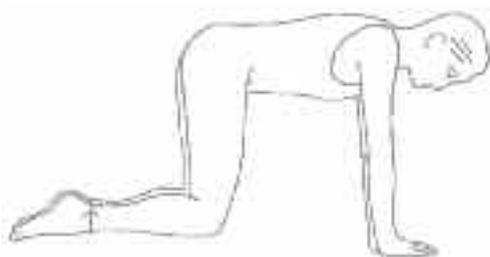


fig. 11



fig. 12



fig. 13

partenza. Senza interruzione, si riprende il ciclo dall'inizio fino a completare il numero di esecuzioni desiderate. Il movimento inizia sempre dal fondo della colonna vertebrale, propagandosi verso la sua parte superiore: inspirando, si rialza prima lievemente il bacino, quindi si inarca il petto e infine si porta la nuca all'indietro; espirando, si arrotonda in alto prima il bacino e poi il dorso, infine si porta il mento sul petto. Si potrà provare l'impressione di sentire un punto che scorre lungo la colonna, al progredire del movimento. L'inspiro e l'espiro hanno esattamente la stessa durata.

Effetti

Rispetto alla sua semplicità, questo esercizio produce grandi benefici. Il suo movimento lento e regolare elasticizza la colonna vertebrale, snoda la pelvi, massaggia gli organi interni e allevia i dolori di schiena. Inoltre favorisce il rilassamento generale, migliora e approfondisce la respirazione ed è molto consigliato in caso di asma. Poiché compensa automaticamente la chiusura in avanti e l'estensione all'indietro, equilibra la polarità anteriore-posteriore ed è molto raccomandabile quando si ha poco tempo a disposizione per la propria seduta. Costituisce un'ottima preparazione per tutte le posizioni di piegamento.

Cautele

In caso di problemi lombari o cervicali, non si devono curvare troppo all'indietro queste zone durante l'inspiro; in caso di cifosi dorsale non si curverà troppo il dorso espirando.

Varianti

Il movimento può essere eseguito in posizioni leggermente diverse, ad esempio con gli avambracci a terra. Alcune scuole danno particolare risalto alla fase espiratoria, nella quale viene inserita una contrazione volontaria dei muscoli addominali, che produce un appiattimento dell'addome verso l'alto, trascurando la progressione dell'incurvamento della colonna. In questo caso l'inspiro avviene in modo spontaneo, rilasciando la contrazione.

Una variante che completa gli effetti di scioglimento consiste nell'appoggiare a terra una sola delle ginocchia (in questo caso in posizione centrale rispetto alle mani) e nell'accompagnare il movimento del corpo con quello dell'altra gamba: inspirando si estende la gamba all'indietro (fig. 14), espirando si avvicina il ginocchio alla fronte, cercando di non toccare terra (fig. 15). Si ripete dai due lati lo stesso numero di volte. Nel movimento di estensione all'indietro si può anche ripiegare il ginocchio portando il piede sopra il gluteo.

Un altro scioglimento complementare consiste nel sollevare un braccio inspirando, tenendolo sulla stessa linea delle spalle (fig. 16), riportando poi a terra la

mano espirando e ripetendo dall'altro lato; lo sguardo segue la mano mentre si solleva e ritorna a terra, realizzando un movimento di rotazione del collo, che si accompagna a quello di apertura della spalla.

Un'altra variante consiste nel lasciarsi adagiare verso il basso espirando, senza spostare le mani assumendo la posizione di figura 17, e ritornare nella posizione di partenza inspirando. In questo caso, tenendo le ginocchia unite, si ottiene anche un'azione di massaggio addominale.



fig. 14



fig. 15



fig. 16



fig. 17

Râjabhujanga-âsana

Il nome significa «Posizione del cobra reale». Questo esercizio consiste nel passare dinamicamente dalla posizione della lepre alla posizione del cobra, che saranno descritte nei capitoli relativi agli *âsana* statici. Per questo è anche chiamato *shashanka-bhujanga-âsana*.

Esecuzione

Sedendosi sui talloni e avvicinando la fronte a terra, si allungano in avanti le braccia, assumendo una variante della posizione detta *shashanka-âsana* o *dhâr-mika-âsana* (fig. 17). Appoggiandosi sulle mani, inspirando si fa scorrere il corpo in avanti allungandosi completamente e poi si sollevano in alto il capo, le spalle e il tronco, tendendo le braccia (fig. 18). Espirando si rialza il bacino e si ritorna seduti sui talloni, riprendendo il ciclo dall'inizio. Durante tutta l'esecuzione le mani e i piedi non dovrebbero spostarsi dalla posizione iniziale. L'allungamento del corpo in avanti dovrebbe avvenire sfiorando il terreno con la fronte, senza sollevare il torace. Non dovrebbero esserci interruzioni fra il momento in cui il corpo è del tutto allungato e quello in cui inizia il sollevamento. Quest'ultimo sarà progressivo, cominciando dalla nuca, come sarà precisato nella trattazione di *bhujanga-âsana*. Per facilitare il movimento è importante che le braccia non siano allargate ma tenute parallele, diversamente le mani non saranno abbastanza avanzate; se vi sono difficoltà conviene prendere la posizione iniziale avanzandole ulteriormente, tendendo le braccia e sollevando un po' il bacino dai talloni.



fig. 18

Effetti

Ha effetti simili a quelli di *vyâghra-âsana* (p. 39), intensificati, di mobilizzazione della colonna vertebrale e di massaggio agli organi interni.

Cautele

In casi di problemi cervicali non si deve curvare troppo la nuca all'indietro. In caso di problemi lombari è raccomandato di eseguire la posizione del cobra senza tendere completamente le braccia; in questo caso, tuttavia, essendo tale posizione eseguita di passaggio e non staticamente, tale precauzione può non essere necessaria.

Chakra-âsana (versione 1)

Il nome significa «posizione della ruota», ed è comune a vari altri âsana. In questo caso indica un'alternanza di piegamenti in avanti e all'indietro dalla posizione in piedi.

Esecuzione

Il movimento può variare, in alcuni particolari, a seconda delle scuole. Se è eseguito all'inizio della seduta può essere opportuno premettere la seguente preparazione. In una posizione stabile, coi piedi distanziati fra loro di circa 30 centimetri e paralleli, senza spingere in fuori le punte, espirando ci si china moderatamente in avanti avvicinando l'uno all'altro i dorsi delle mani (fig. 19); alla successiva inspirazione ci si incurva all'indietro arretrando un poco le braccia, con le palme aperte (fig. 20). Continuando questi movimenti, sempre coordinati col respiro, gradualmente si cerca di renderli più intensi. L'avvicinare i dorsi delle mani aiuta a espirare a fondo e l'inspiro si intensificherà in modo spontaneo, come conseguenza di ciò.

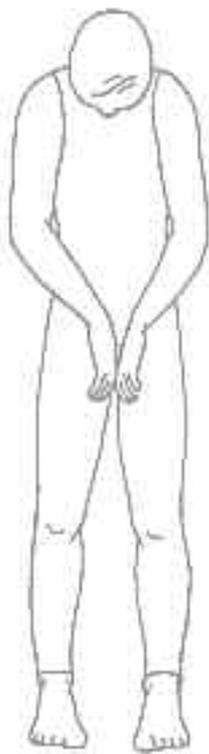


fig. 19

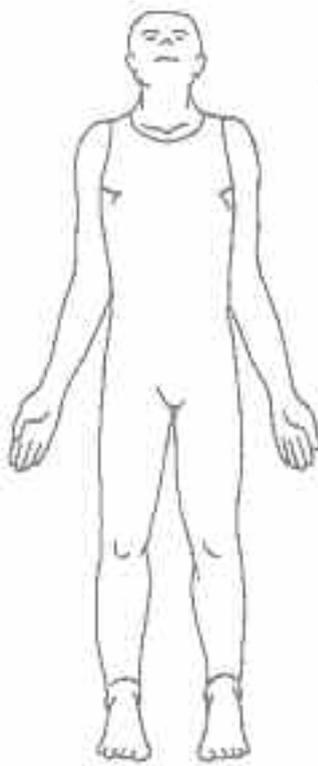


fig. 20

Il movimento completo consiste nell'intrecciare le dita delle mani fra loro e portarle in alto e all'indietro inspirando (fig. 21); espirando ci si china in avanti, cercando di tenere il dorso e le braccia in linea retta fin quando possibile, avvicinando poi il mento al petto; quando il piegamento del dorso è arrivato al massimo, e il mento è contro il petto, si sciolgono le dita delle mani sollevando le braccia dietro il corpo senza allargarle (fig. 22). Alla successiva inspirazione si distendono le braccia in avanti e si raddrizza il dorso tenendolo il più possibile in linea retta con le braccia e si conclude nella posizione di figura 21, per ricominciare il ciclo. In caso di rigidità o di disagi alla regione lombare, è opportuno piegare leggermente le ginocchia al momento di chinarsi e di rialzarsi.

Effetti

Mobilizza la colonna vertebrale, scioglie le spalle e favorisce il ricambio dell'aria nei polmoni.

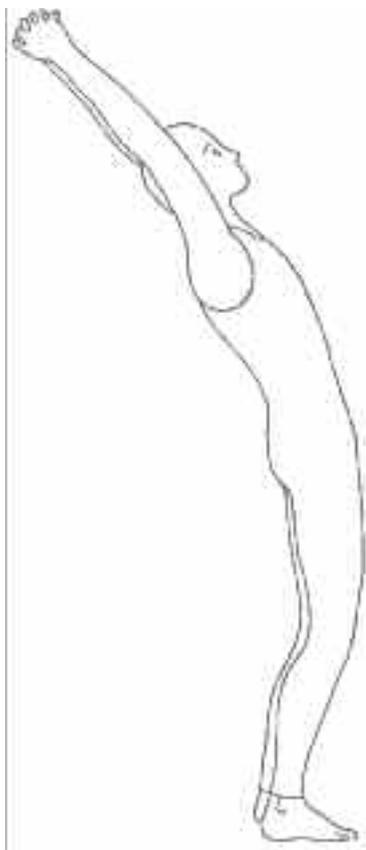


fig. 21



fig. 22

Chakkî-chalânâ

Il nome indica, in hindî, il movimento della macina del mulino.

Esecuzione

Stando seduti con le gambe unite, si tengono le braccia orizzontali con le dita delle mani intrecciate. Inspirando ci si sposta col tronco a destra e all'indietro, espirando si torna a sinistra e avanti. Le spalle descrivono un cerchio (fig. 23). Si dovrebbe spostarsi lateralmente e all'indietro tanto quanto è possibile senza perdere l'equilibrio, in modo da non essere costretti a uno sforzo per ricentrarsi. Le gambe non dovrebbero muoversi. Si ripete un uguale numero di volte sull'altro lato.

Effetti

Elasticizza tutto il tronco e rafforza la muscolatura addominale.

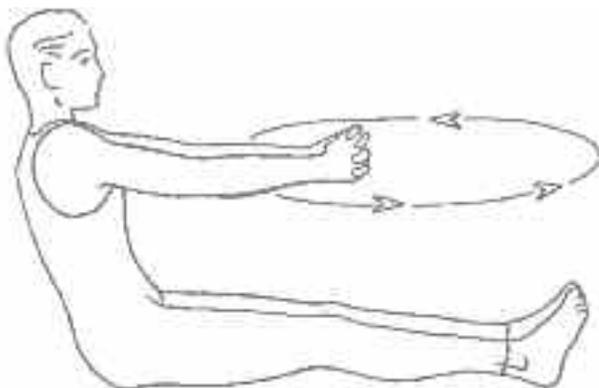


fig. 23

Âsana vari

Molti *âsana* classici si prestano ad essere eseguiti dinamicamente, il che può costituire una preparazione al mantenimento statico, come sarà esposto nel capitolo relativo, e anche un'introduzione alla seduta nel suo insieme. Si vedano in particolare *setubandha-âsana*, *pascimottâna-âsana*, *vajra-âsana*.

È possibile ideare sequenze di *âsana* adatti ad essere eseguiti l'uno successivamente all'altro e coordinati col respiro. Ne è un esempio il seguente ciclo, caratterizzato da *hanumân-âsana*, la posizione della scimmia. Seduti in *vajra-âsana*, la

posizione sui talloni (fig. 24), inspirando si sollevano le braccia verticalmente; espirando ci si allunga in avanti con le mani a terra come in *shashanka-âsana* (fig. 17, p. 41); inspirando si fa scivolare in avanti il piede destro fino all'altezza delle mani e poi si sollevano le braccia assumendo *hanumân-âsana* (fig. 25) (se questo passaggio è difficile, si solleverà un po' la spalla per far passare il piede, ma non si dovrebbero sollevare le braccia in anticipo); espirando si porta avanti l'altro piede e si rimane chinati in *padahasta-âsana* (fig. 26); inspirando si fa scivolare indietro il piede destro e si sollevano le braccia assumendo la posizione simmetrica di quella di figura 25; espirando si appoggiano le mani a terra e si ritorna nella posizione di figura 17; inspirando ci si raddrizza rimanendo seduti sui talloni con le braccia alzate; espirando si abbassano le braccia tornando in *vajra-âsana*.



fig. 24

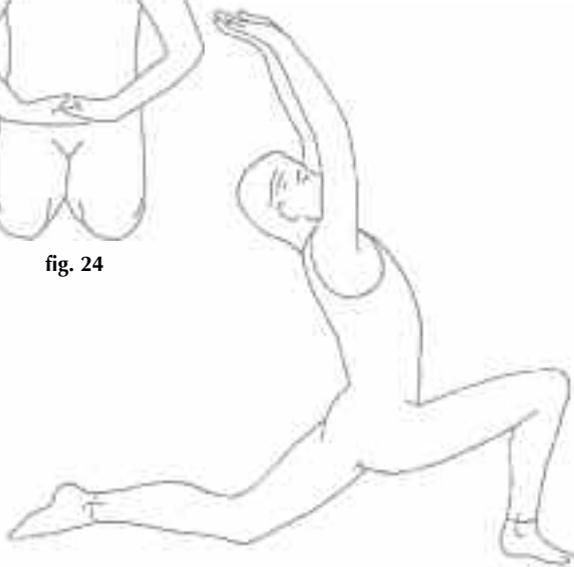


fig. 25



fig. 26

Se l'esecuzione è perfetta, le varie posizioni sono simmetriche riguardo alla parte destra e alla parte sinistra del corpo, tuttavia può essere opportuno eseguire un uguale numero di volte dall'altro lato; in questo caso è sufficiente ricordarsi di muovere sempre per primo il piede sinistro, sia quando si scivola in avanti per assumere *hanumân-âsana*, sia quando si scivola indietro.

Sûrya-namaskâra

È considerato il più completo degli esercizi di scioglimento. Consiste in una sequenza di dodici posizioni, che sono eseguite senza interruzione e coordinate con profonde respirazioni. Non faceva parte originariamente delle pratiche yoga, ma è stato accettato dalla maggior parte delle scuole per i suoi grandi benefici. Il nome significa «saluto al sole», perché tradizionalmente veniva eseguito al mattino, rivolti al sole che sorge.

Esecuzione

1) *Pranamana-âsana*, posizione della preghiera. Eretti, coi piedi paralleli, le mani congiunte, si porta l'attenzione verso il corpo rilassandosi (fig. 27).

2) *Hasta-uttâna-âsana*, posizione delle braccia alzate. Inspirando, si estendono le braccia in alto e all'indietro, senza allargarle, e piegando leggermente indietro il capo e la parte superiore del tronco (fig. 28).

3) *Padahasta-âsana*, posizione delle mani ai piedi. Espirando, ci si china in avanti avvicinando la fronte alle ginocchia e posando le mani ai lati dei piedi o leggermente più avanti (fig. 29).



fig. 27

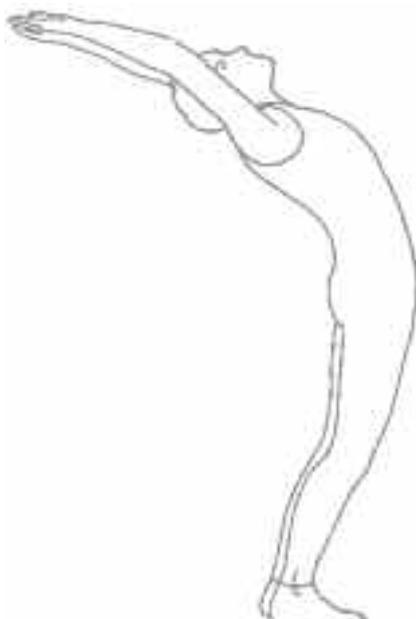


fig. 28



fig. 29



fig. 30

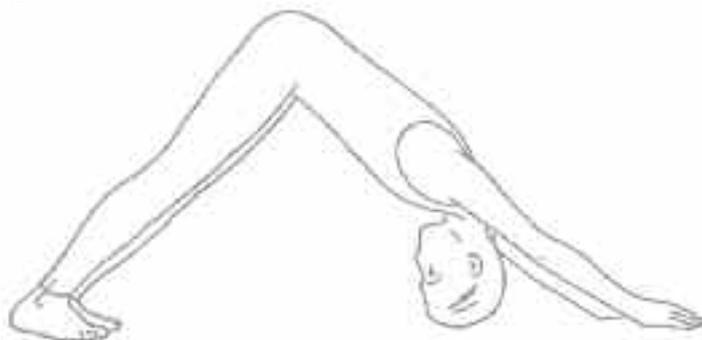


fig. 31



fig. 32

4) *Ashvasanchalana-âsana*, posizione equestre. Inspirando, si allunga la gamba destra all'indietro il più possibile, appoggiando il ginocchio a terra, e si rialza il capo (fig. 30).

5) *Sumeru-âsana*, posizione della montagna. Trattenendo il respiro, si allunga anche la gamba sinistra finché i piedi si congiungono e si rialza il bacino spostandolo all'indietro e abbassando il capo tra le braccia (fig. 31).

6) *Ashtânga-namaskâra*, saluto con le otto membra. Espirando, si abbassa il corpo al pavimento in modo da toccare terra in otto punti: le punte dei piedi, le ginocchia, le mani, il torace, il mento. L'addome è leggermente staccato da terra (fig. 32).

7) *Bhujanga-âsana*, posizione del cobra. Inspirando, si solleva il busto tendendo le braccia (fig. 33).



fig. 33

8) Espirando, si solleva e arretra il bacino riprendendo la posizione numero 5, *sumeru-âsana*.

9) Inspirando, si fa scivolare in avanti il piede destro e si appoggia a terra il ginocchio sinistro, riassumendo la posizione numero 4, *ashvasanchalana-âsana* dall'altro lato.

10) Espirando, si fa scivolare in avanti il piede sinistro e si riassume la posizione numero 3 *padahasta-âsana*.

11) Inspirando ci si rialza e si riassume la posizione numero 2, *hasta-uttâna-âsana*.

12) Espirando, si ritorna nella posizione di partenza *pranamana-âsana*, nella quale si può sostare o riprendere il ciclo dall'inizio senza interruzione.

Agli inizi è frequente che la preoccupazione di eseguire la parte più appariscente della pratica faccia dimenticare i movimenti del collo; è importante ricordare che a ogni movimento esso varia la sua posizione, rovesciando il capo all'indietro o chinandolo.

A partire dalla posizione numero 3, le mani non dovrebbero spostarsi sul terreno, fino al momento di risollevarsi. Come per il ciclo di *hanumân-âsana*, se l'esecuzione è perfetta le varie posizioni sono simmetriche riguardo alla parte destra e alla parte sinistra del corpo, tuttavia può essere opportuno eseguire un uguale numero di volte dall'altro lato; in questo caso è sufficiente ricordarsi di muovere sempre per primo il piede sinistro, sia quando è spostato indietro, sia quando è spostato in avanti.

Di solito la maggiore difficoltà è il raggiungimento della posizione numero 9 facendo avanzare il piede fino all'altezza delle mani. Spesso i principianti eseguono il movimento appoggiando a terra soltanto la punta del piede. Convieni invece aiutarsi sollevando leggermente da terra la spalla destra per far passare il ginocchio sotto l'ascella.

Se le membra sono rigide, è opportuno eseguire inizialmente *sûrya-namaskâra* fermandosi in ciascuna posizione per due o tre respiri, iniziando il movimento

successivo durante l'appropriata fase respiratoria. In seguito ci si fermerà in ogni posizione per un solo respiro e poi si eseguirà l'intero ciclo consecutivamente con lentezza, aumentando la velocità gradualmente. Con l'esperienza, si potrà completare un ciclo in una ventina di secondi o poco meno. Ai principianti conviene imparare dapprima una sequenza ridotta, arrivando fino alla posizione 5, che sarà eseguita espirando, per passare poi alla posizione 9 e terminare con le successive.

Effetti

Sûrya-namaskâra elasticizza e rinforza tutto il corpo, migliora la normale respirazione, tonifica gli organi addominali migliorando la digestione e l'eliminazione, aumenta la vitalità e accresce la resistenza alle malattie. Eseguito al mattino, prepara fisicamente e mentalmente ad affrontare la giornata; eseguito alla sera concilia il sonno. In ogni momento in cui ci si senta stanchi o depressi riporta nelle migliori condizioni. Tutti i *chakra* vengono stimolati.

Varianti

Innumerevoli sono le varianti di questo esercizio, a volte marginali, a volte notevoli. Alcune scuole premettono all'inizio del ciclo una profonda espirazione, eseguita nella posizione numero 1, chinandosi leggermente in avanti. *Bhujanga-âsana* può essere eseguito con le caviglie distese a terra, come nella posizione classica, o in appoggio sulle punte dei piedi. Le mani possono essere appoggiate a terra un po' più avanti dei piedi. Nella posizione 4 e 9 si può tenere la gamba distesa e in linea retta col corpo, anziché appoggiare a terra il ginocchio. Anche nella posizione 5 si possono tenere le gambe raddrizzate, restando appoggiati sulle mani e sulle punte dei piedi (fig. 34). Nelle posizioni 4 e 9 si può completare il movimento sollevando le braccia in alto; le posizioni successive cominceranno riportandole a terra.

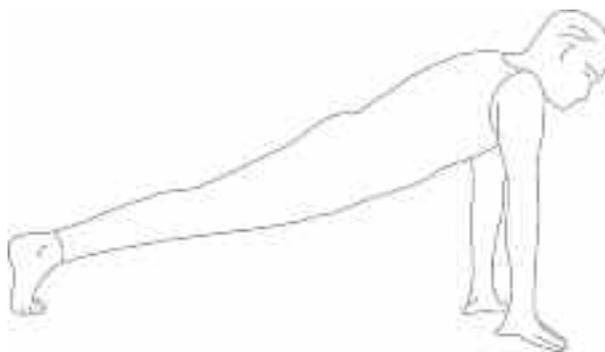


fig. 34

Cautele

Si vedano quelle relative alle varie posizioni della sequenza. In particolare, in caso di rigidità o di disagi alla regione lombare, è opportuno piegare leggermente le ginocchia al momento di chinarsi e di rialzarsi. Nella posizione 7, *bhujanga-âsana*, non si devono tendere del tutto le braccia se sono presenti problemi lombari.

Chandra-namaskâra

È il «saluto alla luna», in un certo senso complementare al saluto al sole. Anch'esso consiste in una sequenza di dodici posizioni, alcune delle quali piuttosto impegnative; non deve essere tentato prima di avere una sufficiente esperienza di queste ultime. Va eseguito alla sera.

Esecuzione

1) *Namaskâra-mudrâ*, il gesto del saluto. Seduti, con le gambe distese e le mani congiunte (fig. 35).

2) *Ardhachandra-purvottâna-âsana*, posizione di estensione all'indietro a mezzaluna. Inspirando, si sollevano le braccia inarcandosi all'indietro (fig. 36).

3) *Pascimottâna-âsana*, posizione di allungamento in avanti. Espirando, ci si allunga in avanti portando le mani sulle ginocchia o sui piedi (fig. 37).



fig. 35



fig. 36



fig. 37

4) *Nāv-âsana*, posizione della barca. Inspirando, si arretra il busto e si sollevano le gambe e le braccia, restando in equilibrio sul coccige (fig. 38).

5) *Stambha-âsana*, posizione del pilastro. Espirando, si porta a terra il dorso e si sollevano verticalmente le gambe (fig. 39).

6) Variante di *sarvânga-âsana*, posizione dell'intero corpo sollevato. Inspirando, si solleva il dorso cercando di portarlo in linea retta con le gambe (fig. 40).



fig. 38



fig. 39

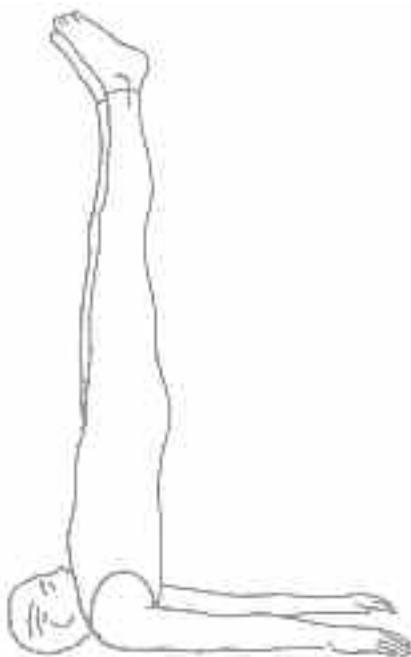


fig. 40



fig. 41



fig. 42



fig. 43

7) *Hala-âsana*, posizione dell'aratro. Espirando, si portano i piedi a terra oltre il capo (fig. 41).

8) *Karnapîda-âsana*, posizione di chiusura delle orecchie. Inspirando si fanno scorrere le braccia sul terreno finché le mani toccano i piedi, quindi, espirando, si piegano le ginocchia portandole ai lati del capo; si può afferrare le caviglie o circondare le gambe con gli avambracci (fig. 42).

9) Inspirando, si rotola sul dorso e si riprende la posizione 4, *nâv-âsana*.

10) Espirando, si riprende la posizione 3, *pascimottâna-âsana*.

11) Inspirando, si riprende la posizione 2, *ardhachandra-purvottâna-âsana*.

12) Espirando, si piegano le ginocchia e si uniscono le piante dei piedi in *chandranamaskâra-mudrâ*, il gesto del saluto alla luna (fig. 43).

Effetti

Elasticizza e tonifica tutto il corpo, migliora la circolazione sanguigna, favorisce la calma e concilia il sonno. Aiuta a regolarizzare il sistema ormonale femminile.

Varianti

Si può eseguire una versione semplificata arrivando fino alla posizione numero 4 e da qui, espirando, passare direttamente a *hala-âsana*. Da qui, inspirando, si ritorna in *nâv-âsana*, come nella posizione numero 9, e si termina con le successive.

Cautele

Si vedano quelle relative alle varie posizioni della sequenza.

POSIZIONI DI RILASSAMENTO

Si tratta di posizioni inattive, cioè che possono essere mantenute senza alcuna attività muscolare, essendo il corpo disteso sul terreno; il loro scopo è, anzi, di arrivare a un completo abbandono della muscolatura. Esternamente possono sembrare facili, ma è molto difficile eseguirle in modo corretto, rilasciando tutte le tensioni e le contrazioni inconsapevoli. Sono estremamente importanti per le persone stressate, esaurite e ansiose. Rimuovono la stanchezza fisica e mentale, favoriscono l'eliminazione delle tossine e donano calma e pace; sono perciò raccomandate da tutte le scuole come conclusione di una seduta; possono anche essere eseguite prima di iniziarla o al termine delle sequenze dinamiche preparatorie, come momento di presa di coscienza e centratura dell'attenzione, e ogni volta che si desidera una sosta dopo un certo numero di pratiche. Il rilassamento profondo può essere eseguito la sera, al momento di addormentarsi, per rendere il sonno più facile e calmo. In questo caso si prenderà la posizione che sembri più comoda nel letto e si passerà dallo stato di abbandono al sonno, senza uscire dal rilassamento. Diversamente, si riprenderanno i propri movimenti con gradualità, come sarà spiegato in seguito.

Shava-âsana

È chiamato anche *mrita-âsana* e significa «posizione del cadavere». Il nome richiama l'idea del corpo che giace inerte.

Esecuzione

Sdraiati sul dorso, in completo abbandono, si rilassa l'intera muscolatura, mentre la mente rimane calma e lucida, senza cadere nel sonno (fig. 44). È raccomandato di tenere le braccia un po' scostate dal corpo, con le palme delle mani rivolte verso l'alto, per eliminare le sensazioni tattili, cercando la posizione più comoda per le spalle, che non devono rimanere sollevate da terra; i piedi



fig. 44

sono leggermente distanziati e liberi di scendere lateralmente; il mento è rivolto verso il petto. Non si dovrebbe tenere alcun sostegno sotto il capo, ma se questo sembrasse indispensabile si userà un supporto sottile il più possibile, soprattutto evitando che il mento risulti rovesciato all'indietro.

Particolare cura va rivolta al rilassamento del viso: le palpebre e le labbra devono essere chiuse dolcemente, non serrate, e i denti non devono toccarsi fra loro. Si potrà provare l'impressione che le guance si spostino leggermente verso le orecchie, che le sopracciglia si muovano verso le tempie, che gli occhi tendano ad avvicinarsi l'uno all'altro o che diano l'impressione di galleggiare.

Una volta sistemata la posizione, si può perfezionare lo stato di abbandono percorrendo mentalmente le diverse parti del corpo, sentendo che le eventuali tensioni residue tendono a dissolversi per effetto dello scorrere della consapevolezza sulle membra. Ad esempio si può partire dalla punta di un piede, risalendo lungo la gamba e la relativa metà del tronco fino alla spalla, e poi scendere lungo il braccio fino alle dita della mano, quindi ripetere dall'altro lato. Si risale poi lungo il tronco fino alla cima del capo. Inizialmente, per favorire la presa di coscienza del tono muscolare inconsapevole, può essere molto utile eseguire delle contrazioni volontarie seguite da un abbandono; ad esempio si può stringere forte uno dei pugni o irrigidire un braccio o una gamba, e, dopo un istante, rilasciarli completamente, per percepire meglio la differenza fra i due stati.

Un metodo per raggiungere rapidamente un rilassamento profondo consiste nel sollevare da terra braccia e gambe come per assumere *nâv-âsana*, la posizione della barca (fig. 38, p. 52), tendere tutto il corpo, stringendo i pugni e contraendo i lineamenti del viso, poi rilasciare di colpo la tensione ricadendo a terra. Questo metodo non è consigliabile ai principianti ed è efficace soltanto se si riesce ad abbandonarsi a terra di colpo, senza trattenersi. Il mento deve essere tenuto appoggiato sul petto, per non rischiare di battere la testa.

Dopo la fase di rilassamento muscolare, si può perfezionare l'interiorizzazione portando l'attenzione sul respiro e seguendo il flusso spontaneo dell'aria. Se la posizione è assunta al termine di una seduta di una certa durata, è consigliato di mantenerla per 10-15 minuti.

Al termine, i movimenti devono essere ripresi con molta gradualità. Si comincerà a muovere le dita delle mani e dei piedi, quindi gli avambracci e le ginocchia, in seguito tutte le articolazioni. È utile muovere alcune volte le braccia in alto e all'indietro, inspirando, e riportarle ai fianchi espirando, quindi ci si volterà su uno dei fianchi, e poi sull'altro. Infine si apriranno gli occhi e ci si alzerà adagio. In caso di sonnolenza eccessiva, si stirerà tutto il corpo con le braccia all'indietro, a polmoni pieni.

Preparazione

Per rendere più comoda la posizione supina è utile premettere qualche movimento per raddrizzare la regione lombare ed estendere la muscolatura del collo, come sarà spiegato nel capitolo sulla colonna vertebrale. Se ci sono particolari

problemi in quelle zone si può tenere un piccolo cuscino sotto le ginocchia e un asciugamano ripiegato sotto la nuca, come accennato. Se i problemi sono gravi, si può anche tenere la posizione con una o entrambe le ginocchia piegate e il piede o i piedi a terra, benché ciò renda meno profondo il rilassamento.

Un altro metodo per sdraiarsi allineando la colonna vertebrale è il seguente. Sedendosi con le ginocchia piegate e i piedi a terra un po' distanziati uno dall'altro, si intrecciano le



fig. 45

dita delle mani e si tengono le braccia in mezzo alle ginocchia (fig. 45). Da qui ci si lascia andare all'indietro lentamente cominciando dalla parte inferiore del tronco. Mentre si scende, le braccia eseguono una trazione in avanti, in modo che il corpo si adagi sul terreno poco per volta, come un pallone che rotola. Verso la fine del movimento, quando la nuca sta per toccare terra, si portano le mani dietro di essa e la si accompagna in modo che il capo non si rovesci all'indietro. Infine si distendono le gambe.

Per rialzarsi da terra, se sono presenti disagi, è utile non sollevarsi in avanti, ma girare su un fianco e mettere a terra le ginocchia, passando per la posizione a quattro zampe prima di raddrizzarsi.

Effetti

È considerato il più efficace e importante degli *âsana* rilassanti. È consigliato da alcune scuole per iniziare la pratica del *prânâyâma* invece delle posizioni sedute ed è la base per le tecniche di visualizzazione chiamate *yoga-nidrâ*.

Makara-âsana (versione 1)

«Posizione del coccodrillo». Può essere preferibile a *shava-âsana* per le persone con articolazioni molto rigide.

Esecuzione

In posizione prona, con le gambe leggermente divaricate, si appoggia ciascuna mano sulla spalla opposta incrociando gli avambracci, che fanno da sostegno alla fronte. Si mantiene quindi l'attenzione sul respiro spontaneo, il che aiuta a ridurre il flusso dei pensieri (fig. 46).

Varianti

Invece di eseguire la posizione in completo abbandono, si può inarcare leggermente le spalle da terra; ciò permette di percepire meglio il respiro nella regione del diaframma. Tale effetto è ancora più intenso nella variante in cui si piegano le braccia una sopra l'altra, in modo che i gomiti siano sovrapposti e il capo riposi su di essi; la mano del braccio che sta sotto si adagerà sull'ascella opposta, e l'altra mano sulla spalla opposta.



fig. 46

Matsykrîda-âsana

«Posizione del pesce che ondeggia», altra pratica molto riposante.

Esecuzione

Si esegue sdraiandosi su un fianco in modo che la gamba che sta al disotto sia allungata e quella che sta sopra sia piegata al ginocchio; si lascia poi scendere il tronco verso terra in modo che le spalle siano all'incirca alla stessa altezza e che il viso si adagi sui dorsi delle mani (fig. 47). A ogni esecuzione conviene cambiare fianco.

Effetti

Come la precedente, aiuta il respiro diaframmatico; inoltre aiuta la peristalsi intestinale e allevia le infiammazioni del nervo sciatico. È particolarmente raccomandata in caso di gravidanza, in alternativa a *shava-âsana*.



fig. 47

Varianti

Invece di rivolgere il busto verso terra, si può appoggiarsi su uno dei fianchi e sulla spalla corrispondente, col capo posato sul braccio disteso; le spalle sono sulla stessa verticale. In questo caso si percepisce soprattutto il respiro nell'emitorace che rimane sollevato da terra.

Shayanabuddha-âsana

«Posizione del Buddha dormiente».

Esecuzione

Consiste nello sdraiarsi su un fianco con le gambe distese una sull'altra e il viso sostenuto dal palmo della mano (fig. 48).



fig. 48

Âsana vari

Fra gli *âsana* descritti in altre sezioni che hanno anche effetti di rilassamento è da ricordare in particolare *shashanka-âsana*.

Se, durante una serie di posizioni sedute, si avverte il bisogno di una sosta, una posizione adatta per riposare e percepire il proprio stato senza prendere un altro tipo di atteggiamento è quella mostrata in figura 49, con le gambe distese e le mani appoggiate a una certa distanza dal corpo.



fig. 49

POSIZIONI SEDUTE E DERIVATE DA ESSE

Le posizioni sedute sono essenzialmente posizioni meditative, destinate a permettere al praticante di rimanere immobile a lungo e comodamente, senza essere disturbato sul piano fisico, allineando la colonna vertebrale. Se ben eseguite, esse mettono la mente nelle migliori condizioni per le tecniche di *prânâyâma* e di concentrazione.

Come è affermato da tutte le discipline di tipo meditativo, è necessario tenere la colonna vertebrale diritta, con il dorso, il collo e il capo allineati il più possibile, ma senza che questo faccia irrigidire la muscolatura della schiena e le spalle. Occorre sempre trovare un punto di equilibrio fra l'essere eretti e il non essere tesi. È necessario abituarsi con molta gradualità, evitando di forzare le articolazioni e aumentando la durata a poco a poco.

La pratica costante dei diversi *âsana* di tipo correttivo aiuterà a perfezionare sempre più queste posture. Se accade di sentire dolore alle gambe, è necessario distenderle ed eseguire qualche movimento di rotazione dei piedi, riprendendo la pratica soltanto se ciò non costa sforzo.

La maggior parte degli occidentali trova grande difficoltà a tenere allineata la colonna vertebrale nelle varie posizioni a gambe incrociate. Per facilitare il mantenimento di una corretta posizione è importante che il bacino sia un po' più alto dei piedi. Bisogna quindi evitare di praticare su un supporto troppo soffice; molto utile usare un cuscino. Salvo quando si usa un cuscino apposito da meditazione, sufficientemente compatto, è consigliabile non sedersi su di esso troppo a fondo, il che, col passare del tempo, faciliterebbe la tendenza a incurvarsi in avanti, ma utilizzarlo per sostenere soltanto il coccige. È opportuno, nella pratica, scambiare di tanto in tanto la posizione delle gambe fra loro.

La maggior parte di questi *âsana* rallentano la circolazione del sangue nelle gambe, intensificandola nella regione del bacino, i cui organi vengono vivificati; per questa ragione vanno eseguiti con cautela e moderazione in caso di vene varicose, facendoli seguire da una compensazione, ad esempio sollevando le gambe verticalmente per qualche istante in posizione sdraiata. Inoltre, con l'eccezione di *vajra-âsana*, la posizione sui talloni, possono comprimere il nervo sciatico, aggravandone le eventuali infiammazioni. In tutte le posizioni a gambe incrociate è importante che ciascun ginocchio sia completamente piegato per evitare che, incrociando una gamba con l'altra, subisca una torsione.

Esercizi preparatori

1) Seduti, si piegano le ginocchia unendo le piante dei piedi e cercando di avvicinare i talloni al corpo il più possibile (fig. 50). Circondando le punte dei piedi con le mani, si oscilla a destra e a sinistra, toccando terra ogni volta con la



fig. 50

gamba corrispondente. Si dovrebbe cercare di muovere soprattutto l'articolazione del femore, sentendo che la gamba, molto rilassata, si sposta verso terra più del busto.

2) Nella stessa posizione, si spingono ripetutamente le due ginocchia verso terra nello stesso istante, come il battito delle ali di una farfalla, senza alcuna forzatura.

3) Appoggiando un piede sulla coscia opposta e tenendo con una mano il ginocchio e con l'altra il piede, si muove con cautela la gamba piegata in su e in giù, cercando col tempo di arrivare col

ginocchio fino a terra (fig. 51). Come già detto, il ginocchio deve essere piegato completamente.

4) Nella stessa posizione, si ruota il ginocchio descrivendo un cerchio, nei due sensi.

5) Accovacciati, coi piedi a terra e le mani congiunte, i gomiti all'interno delle ginocchia. Inspirando si allineano gli avambracci in modo che i gomiti spingano in fuori le ginocchia (fig. 52); espirando si distendono le braccia in avanti.

6) Altre posizioni preparatorie sono: *âkarnadhanur-âsana*, *tulita-âsana*, le diverse varianti di *vriksha-âsana*, *mahâ-mudrâ* e la variante parziale di *garbha-âsana* versione 1.



fig. 51



fig. 52

Sukha-âsana

«Posizione facile» o «posizione comoda». In alcune scuole è chiamata *svastika-âsana*, ma questo nome è di solito attribuito a un altro *âsana*.

Esecuzione

Si esegue portandosi seduti a terra con le gambe distese, piegando poi una gamba fino a portare il piede, con la pianta verso l'alto, al di sotto dell'altra coscia; si fa poi lo stesso con l'altra gamba. Una volta presa la posizione, si raddrizza il più possibile il bacino e si tengono le spalle aperte, senza tendere le braccia in avanti, ma lasciando le mani sulle ginocchia a gomiti piegati. Il collo si allinea chinando leggermente il mento e poi arretrandolo per raddrizzare la regione cervicale, senza rovesciare il capo, come sarà precisato trattando della colonna vertebrale (fig. 53). Si potrà avere l'impressione che la testa sia leggermente tirata verso l'alto. Un accorgimento che permette di tenere la posizione molto a lungo e confortevolmente consiste nel circondare il dorso e le ginocchia con una fascia che fa da sostegno e impedisce di sentirsi ricadere all'indietro (fig. 54).

Effetti

È una posizione particolarmente agevole, anche se non stabile come altre posizioni sedute, adatta a chi non può sedersi in posture più impegnative.

Cautele

Si veda la trattazione generale delle posizioni sedute.



fig. 53



fig. 54

Padma-âsana

«Posizione del loto». Il suo nome richiama l'idea dell'evoluzione spirituale che è simboleggiata dal loto, fiore bellissimo che nasce nelle acque fangose e oscure.

Esecuzione

Questa posizione non dovrebbe essere tentata prima di avere una sufficiente esperienza di *sukha-âsana* e della posizione parziale *ardha-padma-âsana*. Per eseguire quest'ultima, stando seduti a terra con le gambe distese, si piega una gamba fino a portare il piede, con la pianta verso l'alto, sotto l'altra coscia; si piega poi l'altra gamba fino a portare il piede sopra la coscia opposta (fig. 55). Nella posizione completa si porta ciascuno dei piedi, con la pianta verso l'alto,



fig. 55

sopra l'altra coscia (fig. 56). Ciascuno dei talloni è collocato contro l'inguine. Le ginocchia dovrebbero toccare comodamente terra, ma inizialmente è molto facile che una di esse rimanga sollevata; in questo caso è opportuno mettere un sostegno, come un asciugamano ripiegato, sotto questo ginocchio. Le mani possono essere tenute in grembo, una sopra l'altra, a palme in su, oppure sulle ginocchia; si possono tenere le dita in *jnâna-mudrâ* o *cin-mudrâ*. Si veda quanto detto in precedenza sull'allineamento della colonna vertebrale.



fig. 56

Effetti

Se le ginocchia sono opportunamente appoggiate a terra, la posizione dona una grande stabilità: il corpo appoggia saldamente su una base triangolare che ha per vertici le ginocchia e il bacino, e la colonna vertebrale si allinea facilmente. Si può rimanere seduti in questo modo senza cadere persino se ci si addormenta; si dice che i grandi maestri, presentando il momento della morte, assumano questa posizione, in cui il corpo si mantiene eretto anche dopo il trapasso. Per queste qualità è considerata la migliore posizione meditativa e la più adatta per l'esecuzione del *prânâyâma*.

Cautele

Si veda la trattazione generale delle posizioni sedute, particolarmente riguardo alle vene varicose.

Varianti

Baddha-padma-âsana, posizione del loto legato, si esegue incrociando le braccia dietro la schiena, muovendole una dopo l'altra, e afferrando gli alluci con le mani; si esercita quindi una trazione all'indietro delle spalle, migliorando il portamento ed evitando un afflosciarsi in avanti del corpo (fig. 57).

Parvata-âsana, posizione della montagna (nome comune ad altri *âsana*), si esegue sollevando il corpo fino a restare in equilibrio sulle ginocchia e portando le mani congiunte in alto o davanti al petto (fig. 58).



fig. 57



fig. 58

Kukkuta-âsana, la posizione del gallo, si esegue ponendosi in *padma-âsana* e poi inserendo le braccia fra le cosce e i polpacci; si appoggiano a terra le mani aperte e si solleva il corpo dal pavimento tenendo le braccia tese (fig. 59). Oltre a rafforzare la muscolatura delle braccia, esercita il senso d'equilibrio, come la precedente. Inoltre aiuta a distendere le vertebre lombari.

Una variante simile, *utthita-padma-âsana*, posizione del loto sollevata, si ottiene sollevandosi sulle braccia con le mani appoggiate a terra dietro le cosce.

Tolângula-âsana, la posizione della bilancia, si esegue inclinandosi all'indietro e restando appoggiati sugli avambracci, con le mani sotto le natiche (fig. 60).



fig. 59



fig. 60

Di solito si assume questa posizione inspirando e si mantiene in ritenzione, con *jâlandhara-bandha*, ritornando in *padma-âsana* espirando. Tonifica particolarmente gli organi addominali e scioglie tutte le tensioni.

La posizione delle gambe in *padma-âsana* può essere combinata con altre posizioni, particolarmente *mayûra-âsana* e *shîrsha-âsana*.

Siddha-âsana

«Posizione perfetta» o «posizione di realizzazione».

Esecuzione

Seduti a terra con le gambe distese, si piega una gamba portando il tallone contro il perineo; si piega quindi l'altra e si porta il tallone contro l'osso pubico al di sopra dei genitali; i talloni dovrebbero essere uno sopra l'altro. Le braccia sono distese con le mani appoggiate sulle ginocchia a palmo in alto e con il pollice e l'indice chiusi in *jnâna-mudrâ* o *cin-mudrâ* (fig. 61).

Effetti

Questa posizione può essere tenuta molto a lungo, ed è molto raccomandata ai praticanti spirituali. Ha un effetto calmante e



fig. 61

favorisce il controllo sessuale. Le viene attribuita la capacità di purificare le *nâdî*, cioè i canali in cui circola il *prâna*, e di portare rapidamente al *samâdhi*.

Varianti

Secondo la maggior parte delle scuole questa posizione non è adatta alle donne; ad esse alcuni autori consigliano una variante chiamata *siddha-yony-âsana*, in cui il tallone più basso non si appoggia contro il perineo ma contro i genitali esterni.

Svastika-âsana, la posizione propizia, è una variante in cui si tengono i talloni leggermente incrociati, anziché esattamente uno sull'altro, mentre le dita di ciascun piede sono appoggiate fra il polpaccio e la coscia dell'altra gamba.

Cautele

Oltre a quelle generali, è consigliato ai comuni praticanti di non tenerla troppo a lungo ma di alternarla con altre posizioni meditative, poiché sembra che una pratica eccessiva deprima le funzioni sessuali.

Vîra-âsana

«Posizione dell'eroe», nome comune ad altri *âsana*.

Esecuzione

Flettendo una gamba, si porta il piede sulla coscia opposta come in *ardha-padma-âsana*; l'altra gamba è piegata in modo che il suo piede sia sotto la coscia (fig. 62).



fig. 62

Varianti

Il piede che sta a terra può essere a fianco della gamba come in *vajra-âsana*, mentre l'altra gamba è raddrizzata; si può così appoggiare il gomito sul ginocchio e sostenere il capo (fig. 63). L'altra gamba può anche essere tenuta semplicemente ripiegata a terra come in *sukha-âsana* (fig. 64). L'*âsana* diventa così molto comodo e può essere tenuto a lungo, alternando la posizione delle gambe.

Cautele

Si veda la trattazione generale delle posizioni sedute.



fig. 63



fig. 64

Bhadra-âsana

«Posizione fausta». Da alcuni è considerata una posizione autonoma, da altri una variante di *goraksha-âsana*.

Esecuzione

Si uniscono i piedi pianta contro pianta afferrandone le punte con le mani, come nell'esercizio preparatorio n. 1, tenendoli vicino il più possibile alla regione pubica, con le ginocchia allargate (fig. 65). Queste ultime, perfezionando il rilassamento delle zone interessate, scenderanno sempre più comodamente verso il pavimento, aumentando la scioltezza dell'articolazione del femore e la stabilità della posizione.



fig. 65

Varianti

Espirando, ci si lascia chinare in avanti cercando di non curvare le spalle ma di mantenere le vertebre allineate, mantenendo la posizione statica con la fronte a terra, se possibile (fig. 66), e rialzandosi poi inspirando. Una variante chiamata anche *mûlabandha-âsana* consiste nel sedersi sui talloni (fig. 67).



fig. 66



fig. 67

Effetti

La variante di figura 66 rende particolarmente elastiche le articolazioni interessate e prepara a *padma-âsana*; inoltre tonifica la regione genitale ed è consigliata nella preparazione al parto. Quella di figura 67 induce automaticamente *mûla-bandha*, la ritrazione del perineo.

Goraksha-âsana

Dedicata al *guru* Goraksha, grande maestro di *Hatha-yoga*, vissuto forse fra l'XI e il XII secolo.

Esecuzione

Come detto sopra, deriva da *bhadra-âsana*. Da tale posizione si afferrano i piedi e si fanno ruotare in modo che i talloni siano rivolti in alto e le dita contro il perineo (fig. 68).



fig. 68

Kanda-âsana

Prende nome dal *kanda*, cioè il «bulbo», organo da cui hanno origine i canali delle energie sottili, situato nel perineo.

Esecuzione

Da *bhadra-âsana*, si fanno ruotare i piedi in modo da portare le piante verso l'alto e poi si sollevano appoggiandoli al petto (fig. 69).



fig. 69



fig. 70

Mandûka-âsana (versione 1)

Il nome significa «posizione della rana», ed è comune ad altre posizioni di diverso tipo. Alcuni attribuiscono questo nome a *bhadra-âsana*. È anche chiamato *bheka-âsana*.

Esecuzione

Allargando le ginocchia, si portano le piante dei piedi contro i glutei, mentre gli alluci sono a contatto fra loro (fig. 70).

Sankata-âsana

«Posizione contratta».

Esecuzione

A terra, si piega una gamba sedendo sul tallone. Si piega quindi l'altra gamba sopra la prima, portando il tallone presso l'anca (fig. 71).



fig. 71

Vâmadeva-âsana

Dedicata al leggendario *guru* Vâmadeva.

Esecuzione

A terra, si piega una gamba portando il tallone contro il perineo. Si piega quindi l'altra tirandola verso di sé in modo che il polpaccio tocchi la parte posteriore della coscia. Si afferrano i piedi e li si fa aderire pianta contro pianta; essi saranno appoggiati sull'anca della gamba che è stata tirata verso di sé, mentre il busto può essere leggermente inclinato verso l'altro lato (fig. 72).



fig. 72

Vajra-âsana

Il nome è interpretato come «posizione del fulmine» o «posizione del diamante». Le denominazioni alludono alla carica energetica che la posizione è in grado di dare e alla sua fermezza. Da alcuni è invece chiamata *vîra-âsana*. La posizione base si ottiene portandosi in ginocchio e sedendosi sui talloni.

Preparazione

Per molte persone non richiede particolari preparazioni, ma se le caviglie o le ginocchia sono molto rigide, o la muscolatura delle gambe è molto forte e accorciata, è utile eseguire qualche pratica che ammorbidisca queste parti. Molto consigliato ripetere il movimento in cui, partendo dalla posizione in ginocchio, inspirando si alzano le braccia (fig. 73), espirando ci si siede sui talloni portando la fronte a terra (fig. 74), inspirando ci si solleva sulle ginocchia riprendendo la precedente posizione, e così via. Un esercizio più intenso consiste nel cosiddetto «passo del corvo» (fig. 75): restando accovacciati sui talloni con le mani sulle ginocchia, si fanno piccoli passi in avanti sulla punta dei piedi. Occorre usare cautela e cominciare con un numero di passi molto piccolo. L'esercizio può essere intensificato avvicinando un ginocchio a terra a ogni passo; è anche utile per aumentare la motilità intestinale.

Esecuzione

Tenendo le ginocchia unite, ci si siede sui talloni mentre i piedi, con gli alluci a contatto, formano una piccola conca (fig. 76). Se la posizione non è agevole, si può attenuarla mettendo un asciugamano arrotolato sotto le caviglie per tenere il bacino rialzato. Si può anche mettere un piccolo cuscino fra i talloni e i glutei.



fig. 73



fig. 74



fig. 75



fig. 76

Effetti

Per la maggior parte degli Occidentali, permette di raddrizzare il dorso e di controllare l'addome meglio delle posizioni a gambe incrociate; offre quindi una grande libertà nella respirazione ed è utile nella pratica del *prânâyâma*. Aumenta l'elasticità delle ginocchia senza rischio di una torsione dell'articolazione, come quando si forza una gamba a incrociarsi sopra l'altra. Rende le gambe più snelle e ne previene la mialgia. È l'unica posizione raccomandata a stomaco pieno; sedendosi in questo modo per qualche minuto dopo i pasti la digestione sarà molto facilitata.

Varianti

Invece di sedersi sulla conca formata dai piedi, si possono tenere i talloni a stretto contatto e appoggiarsi su di essi; ciò migliora l'effetto di raddrizzamento della colonna vertebrale ed è consigliabile per la pratica del *prânâyâma*. Nella variante più avanzata, che intensifica gli effetti fisiologici, invece di tenere i piedi uniti li si allarga in modo che il bacino tocchi terra in mezzo ad essi, men-



fig. 77

tre le ginocchia restano a contatto fra loro (fig. 77). Inizialmente conviene eseguire un movimento di salita e discesa del bacino verso terra sostenendosi con le mani appoggiate sui talloni, finché non ci si sente di mantenere la positura statica.

Cautele

Quelle generali; la posizione non è però controindicata in caso di sciatica.

Supta-vajra-âsana

Supta significa «supina». Deriva direttamente da *vajra-âsana*, anche se ha alcune caratteristiche diverse da quelle di una posizione seduta.

Esecuzione

Occorre sedersi nella variante avanzata di *vajra-âsana*, col bacino adagiato a terra fra i piedi. Di qui, appoggiandosi sugli avambracci con forza, evitando di cadere di colpo, si arretra il busto, senza sollevare le natiche, fino a portare il dorso e il capo a terra. Le braccia possono essere tenute lungo i fianchi o allungate all'indietro (fig. 78).

Effetti

La posizione riposa le gambe stanche, i cui muscoli sono ulteriormente allungati rispetto alla posizione base, e gli organi addominali risultano tonificati. Fra i *chakra*, viene stimolato particolarmente *svâdhîsthâna*.



fig. 78

Varianti

Anziché adagiare il dorso a terra, si può inarcare il busto verso l'alto appoggiando soltando la testa (fig. 79). Può anche essere considerata una variante di *matsya-âsana*, posizione del pesce.

Cautele

La posizione va conquistata con la massima gradualità. Nelle prime esecuzioni si arretrerà il busto moderatamente, senza cercare di toccare terra, intensificando con prudenza. Molto utile iniziare con una sola delle gambe ripiegate, mentre l'altra è allungata davanti a sè, in *vajra-âsana* parziale (fig. 80). Se, durante l'arretramento, le ginocchia si sollevano da terra, significa che si sono superati i propri limiti e che occorre ritornare a un'esecuzione più attenuata.



fig. 79



fig. 80

Altri âsana

Alcuni *âsana* che, nella descrizione dei testi classici, si possono considerare posizioni sedute, saranno descritti in altre sezioni, poiché nelle scuole odierne è abituale eseguirli aggiungendovi vari atteggiamenti di altre parti del corpo. Si vedano in particolare *gomukha-âsana*, *simha-âsana*, *kûrma-âsana*.

POSIZIONI RIGUARDANTI PREVALENTEMENTE LA COLONNA VERTEBRALE

GENERALITÀ SULLA COLONNA VERTEBRALE

La colonna vertebrale comprende 33 vertebre disposte una sull'altra e congiunte da dischi cartilaginei; viste di lato, esse descrivono una linea comprendente quattro curve, rispettivamente nella regione cervicale, dorsale, lombare e sacrale (fig. 81). La curva cervicale e quella lombare sono rivolte in avanti, mentre quella dorsale e quella sacrale presentano una convessità posteriore. Nella

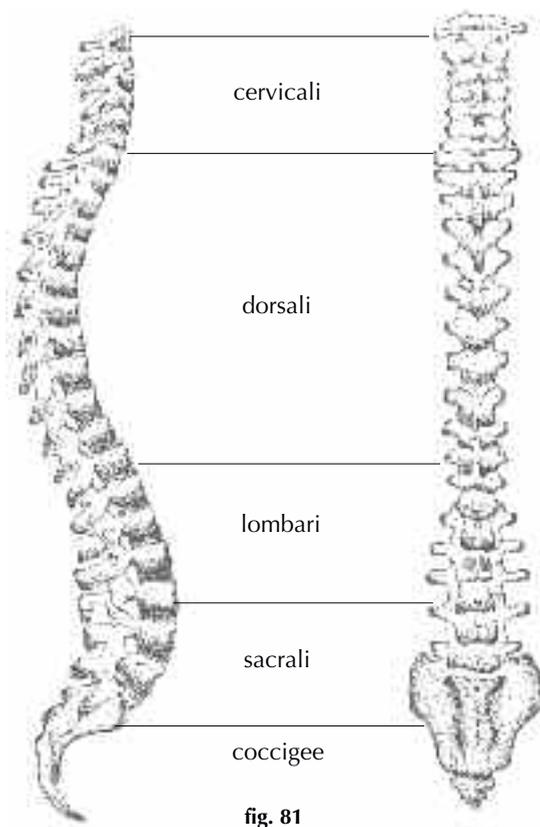


fig. 81

zona sacrale le vertebre sono saldate l'una all'altra. Si può paragonare la colonna vertebrale a una catena di bicicletta, in cui i diversi pezzi sono connessi l'uno all'altro ad una uguale distanza in tutti i punti. Se la distanza fra due vertebre diminuisce in qualche punto della loro circonferenza o se esse rimangono rigidamente congiunte, la flessibilità della colonna risulta inferiore e i dischi intervertebrali vengono compressi. Ciò può essere l'origine di diversi disagi e stati patologici, con accentuazione delle curvature fisiologiche e con possibilità di comparsa di nuove curvature laterali. Inoltre, è noto che il raddrizzamento della colonna è

considerato condizione necessaria per la riuscita delle pratiche meditative. Anche se un assoluto allineamento di tutte le vertebre non è possibile e nemmeno auspicabile, poiché la funzione delle curvature è quella di assorbire i contraccolpi, è importante favorire l'allineamento e il distanziamento delle vertebre l'una dall'altra, sia per eliminare i disagi più comuni e prevenire l'aggravamento dei problemi con l'età, sia per praticare con sicurezza. È estremamente importante che prima di eseguire gli intensi piegamenti degli *âsana* classici le vertebre siano distanziate, per evitare la compressione dei dischi intervertebrali. La figura 82 mostra schematicamente la posizione di alcune vertebre durante una flessione in due diverse condizioni: a sinistra è rappresentata una situazione di scarso distanziamento durante un piegamento forzato, a destra la condizione ideale di sicurezza. Ogni *âsana* di piegamento va perciò accuratamente preparato, riconoscendo il limite massimo che il corpo è in grado di sopportare e cercando il superamento di tale limite soprattutto mediante l'allungamento muscolare conseguente al rilassamento, come già osservato. Inoltre è importante, al termine della seduta, introdurre alcune pratiche che compensino eventuali disagi dovuti a esecuzioni forzate o incaute.

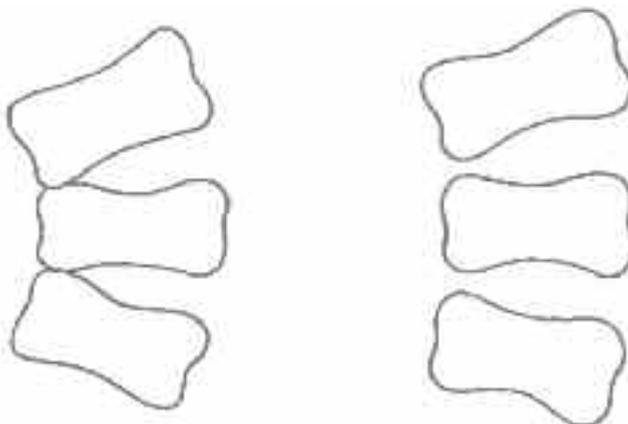


fig. 82

Una utile presa di coscienza può essere ottenuta sdraiandosi sul dorso e portando l'attenzione sulla sensazione di contatto fra il corpo e il pavimento. Si avvertirà che in alcuni punti tale sensazione è più pronunciata, mentre in altri il contatto è più leggero. I punti in cui si avverte la maggiore pressione sono la nuca, le spalle, i glutei e i talloni; fra essi si sviluppano le curvature fisiologiche. In particolare, è facile percepire l'appoggio della zona dorsale e di quella sacrale, mentre nella regione cervicale e in quella lombare la curvatura della colonna è rivolta verso l'alto, cosicché in quei punti l'aderenza del corpo al pavimento è minima. Questa osservazione può aumentare la consapevolezza della dislocazione delle proprie vertebre in tutte le posizioni. Spesso, soprattutto agli inizi, la

mente del praticante è assorbita dalla preoccupazione di eseguire la tecnica proposta e trascura l'osservazione del proprio stato. Il percepire i messaggi di risposta inviati dal corpo è la migliore guida per trovare il giusto livello di esecuzione di un esercizio. Gli esercizi descritti nel capitolo sulle pratiche preparatorie aiutano a elasticizzare la colonna vertebrale e a prepararla ai piegamenti nelle diverse direzioni. Fra gli *âsana* classici, è particolarmente importante *pavana-mukta-âsana* (fig. 275 a pag. 175), che attenua la curvatura lombare, e realizza sia una preparazione che una compensazione per un gran numero di altri *âsana*. Più in generale, il tenere le ginocchia leggermente piegate è protettivo per le lombari, particolarmente negli allungamenti in avanti. Le diverse varianti di *danda-âsana*, posizione del bastone, tendono a distanziare le vertebre una dall'altra e sono utilissime preparazioni. Inoltre, è utile praticare le posizioni che allungano la muscolatura delle gambe, perché il loro accorciamento tende a far assumere atteggiamenti dannosi per la colonna vertebrale. Altre preparazioni specifiche saranno descritte per i singoli *âsana*.

Per la regione cervicale sono utili i seguenti esercizi, da eseguirsi in una posizione seduta comoda.

1) Lasciando abbassare il mento sul petto, senza curvare le spalle, si muove il capo «a pendolo», avvicinando il mento stesso, che non deve staccarsi dalle clavicole, a una spalla e all'altra, alternativamente (fig. 83). Non si deve estendere troppo il movimento verso l'alto.

2) Tenendo il collo diritto, si ruota il capo a destra e a sinistra tenendo sempre il mento parallelo a se stesso, cioè senza sollevarlo verso l'alto. Per aiutarsi, si può immaginare di dover tenere in equilibrio un oggetto sul capo (fig. 84).

3) Si piega il capo in avanti finché il mento tocca il petto (fig. 85), e lo si risol-



fig. 83

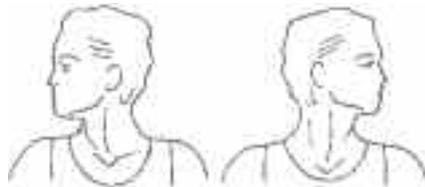


fig. 84



fig. 85

leva inclinandolo all'indietro; quest'ultima fase non deve essere forzata se vi sono problemi cervicali. Deve essere eseguito con le spalle perfettamente raddrizzate, diversamente aumenta la compressione delle cervicali posteriormente.

Un'avvertenza generale, a questo proposito, è che quando vi sono seri problemi cervicali il piegamento all'indietro del capo, nelle posizioni che lo prevedono, può essere sostituito da un semplice arretramento del collo, senza staccare il mento dal petto. Ne mostra un esempio la figura 86.

4) Si lascia piegare il capo lateralmente verso una spalla e poi verso l'altra, senza ruotarlo (fig. 87).

5) Un'altra preparazione da eseguirsi in posizione sdraiata e con le ginocchia piegate consiste nel portare le mani sovrapposte sulla cima del capo (non sotto la nuca) con i gomiti ravvicinati fra loro davanti al viso. Espirando si trascina il capo in su, avvicinando il mento al petto (fig. 88), inspirando si lascia tornare la nuca a terra, senza rovesciare all'indietro il mento. Il movimento è compiuto soltanto dalle braccia mentre il collo è passivo e rilassato. La posizione può anche essere tenuta staticamente, mantenendo la nuca a pochi centimetri da terra e continuando a perfezionare il rilassamento del collo; la regione cervicale tenderà a portarsi sempre più aderente a terra e allineata.

Per le spalle sono raccomandate le seguenti preparazioni.

1) Appoggiando le punte delle dita sulle spalle e tenendo le braccia orizzontali, espirando si chiudono i gomiti in avanti, senza abbassarli, inspirando si aprono all'indietro, in modo che le scapole tendano ad avvicinarsi l'una all'altra (fig. 89).

2) Tenendo il braccio rilassato, si fa compiere alla spalla una rotazione completa. Inspirando si ruota indietro e in alto (fig. 90), espirando si riporta in avanti e in basso. In seguito si ripete nel senso opposto, prima con un braccio per volta e poi con entrambi.



fig. 86



fig. 87



fig. 88

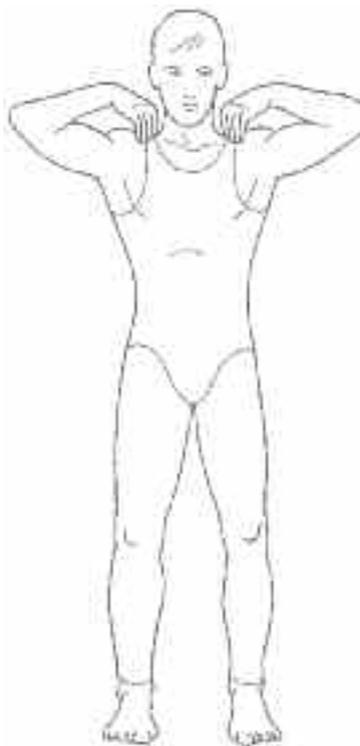


fig. 89



fig. 90

3) In posizione in piedi o sdraiata (in questo caso con le ginocchia piegate e i piedi a terra), si piegano le braccia ad angolo retto tenendo i gomiti aderenti al corpo e si aprono gli avambracci portando i polsi, che rimangono rilassati, indietro il più possibile (fig. 91). I gomiti non si devono staccare dai fianchi, anche se ciò dà l'illusione di aprire maggiormente le braccia.

4) Quando gli esercizi precedenti sono molto agevoli, si può eseguire la cosiddetta posizione del saluto posteriore, congiungendo le mani dietro il dorso con la punta delle dita in su (fig. 92).

Una posizione di allineamento, come ad esempio *nikunja-âsana* (fig. 271 a p. 173), è raccomandabile come posizione intermedia fra due intensi piegamenti in direzioni opposte.

Fra le compensazioni, oltre al già citato *pavanamukta-âsana* e a *dhârmika-âsana* (fig. 269 a p. 172), utile soprattutto dopo estensioni all'indietro, sono particolarmente importanti le torsioni, che attenuano gli indolenzimenti dovuti a piegamenti eccessivi e sono consigliate soprattutto verso la fine della seduta. Oltre alle torsioni statiche sono molto raccomandabili i movimenti rotatori eseguiti in posizione supina con le braccia aperte ad angolo retto col corpo e palme in su, nelle seguenti varianti.



fig. 91



fig. 92



fig. 93

1) Piegando le ginocchia, si portano le piante dei piedi a terra distanziate fra loro (fig. 93), senza rovesciare la testa all'indietro. Espirando, si fanno ruotare contemporaneamente le ginocchia verso destra e il capo verso sinistra (fig. 94); inspirando si ritorna in posizione di partenza e, nella successiva espirazione, si ruota in senso opposto, col capo verso destra e le ginocchia verso sinistra, e così via. Si continua il movimento cercando di renderlo sempre più armonico e continuo, evitando di alternare rallentamenti e accelerazioni, senza sforzarsi di portare la gamba fino a terra, se non è possibile. I piedi sono distanziati fra loro in modo tale che il ginocchio che sta al di sopra, ruotando, arrivi all'incirca sopra l'altro tallone, e non più in alto, sulla gamba. Il movimento è esclusivamente rotatorio, senza

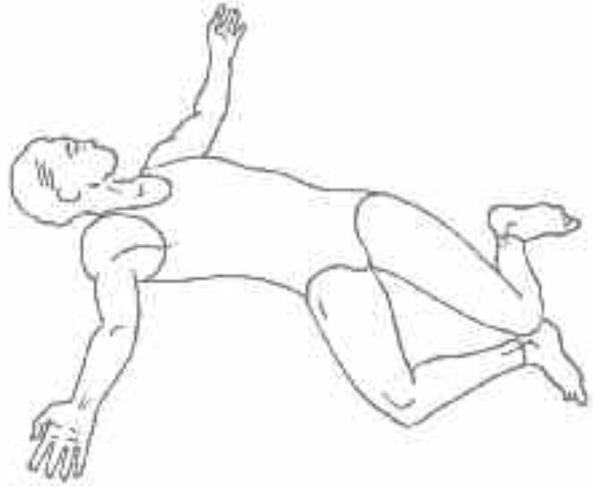


fig. 94



fig. 95

sbandare a destra o a sinistra: si può immaginare che la colonna vertebrale sia percorsa all'interno da un bastone e che le vertebre siano come tanti anelli che ruotano intorno a esso, i più alti in un senso e i più bassi nell'altro. È frequente soprattutto l'errore di spostare di lato la testa, invece di farla soltanto ruotare intorno al suo asse, o di tendere a sollevarla da terra durante il movimento.

2) Sempre a ginocchia piegate e piante dei piedi a terra, questa volta unite e non troppo lontane dal bacino (fig. 95), si ripete il movimento precedente senza staccare una gamba dall'altra, in modo che, mentre una di esse va verso terra, l'altra rimanga al di sopra e a contatto con essa, senza che il piede scivoli a terra (fig. 96). Come sempre, si deve cercare prima di tutto la regolarità e la precisione, in particolare evitando di staccare le ginocchia una dall'altra nel tentativo di portare per forza una delle gambe fino a terra. Valgono le altre considerazioni sulla ricerca di un ritmo costante.

3) In questa variante si piegano le ginocchia e si sollevano le gambe da terra tenendole al di sopra dell'addome (fig. 97). Si riprende il movimento rotatorio con gli stessi criteri, avvicinando le gambe a terra da un lato (fig. 98), e poi riportandole sopra l'addome prima di ruotare dall'altro lato, sempre contemporaneamente al movimento del capo in senso opposto e coordinandosi col respiro.

Gli effetti delle diverse varianti si completano a vicenda, ciascuna interessando punti diversi del corpo più specificamente rispetto alle altre. I movimenti qui descritti sono efficacissimi per mantenere in salute la colonna vertebrale e per favorire il rilassamento generale; eseguono anche un massaggio sugli organi interni, particolarmente sull'apparato digerente. Come tutte le pratiche di torsione, si oppongono al processo per cui l'ultima vertebra lombare, con l'età, tende a saldarsi al tratto sacrale. È utilissimo introdurre almeno una di queste varianti in ogni seduta, prima del rilassamento finale, per compensare eventuali forzature o pratiche squilibrate.

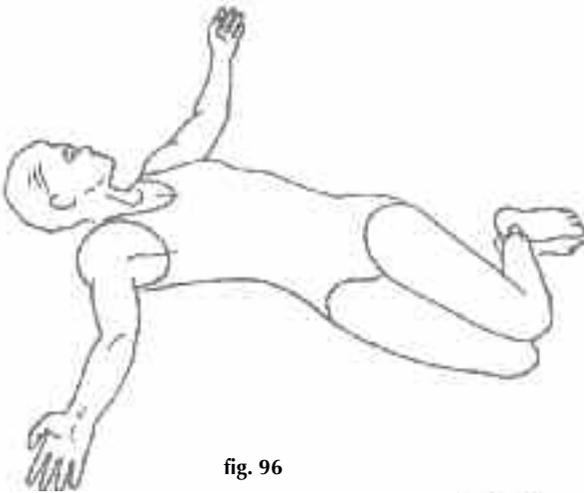


fig. 96



fig. 98

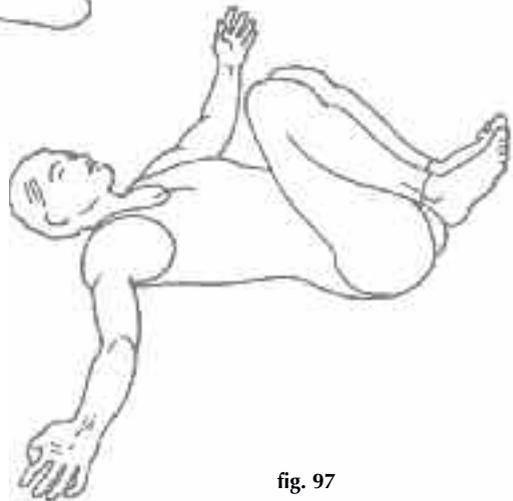


fig. 97

POSIZIONI IN PIEDI

Nella posizione in piedi il miglior allineamento della colonna vertebrale si ottiene tenendo i piedi paralleli fra loro, cioè facendo in modo che la distanza fra i talloni sia esattamente uguale a quella fra gli alluci, senza allargare in fuori le punte, sia coi piedi uniti, sia tenendoli distanziati fra loro. È facile notare, provando a variare alcune volte la propria posizione, alternando quella a punte divaricate e quella a piedi perfettamente uniti, che con le punte in fuori la regione lombare accentua la sua curvatura e l'addome si sposta in avanti. Tutte le posizioni derivate da quella eretta dovrebbero essere eseguite con questo accorgimento, salvo casi particolari.

L'atteggiamento del rimanere in piedi con le vertebre su una stessa linea è chiamato *samasthiti*, che si può tradurre con «eretto in equilibrio»; è infatti una posizione in cui si ha la massima stabilità. Il peso dovrebbe essere distribuito uniformemente sui due piedi, senza spostarlo troppo avanti o troppo indietro, ma soprattutto senza gravare sulle punte; inoltre sarà più caricato il bordo esterno, evitando che la pianta del piede sia schiacciata a terra. Le ginocchia non sono piegate. Per ridurre la curvatura della regione lombare si possono comprimere leggermente i glutei uno contro l'altro; si può immaginare, per aiutarsi, di dover sostenere una moneta che si trovi fra di essi. Questa azione produce automaticamente una rotazione del bacino, nella quale l'ombelico è un po' più indietro e l'inguine un po' più in avanti rispetto alla posizione abituale.

Come descritto a proposito delle posizioni sedute, per allineare la regione cervicale si piega leggermente il capo in avanti e poi si arretra il collo badando di non rovesciare la testa, neppure parzialmente; il mento resterà all'incirca orizzontale e si potrà provare l'impressione di sentirsi tirare leggermente verso l'alto. Le spalle saranno aperte. *Samasthiti* può diventare una posizione di riposo, per avere una pausa durante la seduta, anche se, ovviamente, è possibile rilassarsi soltanto parzialmente. In essa la muscolatura agisce come i tiranti di una tenda da campeggio: il contrarsi dei muscoli che effettuano una trazione contemporaneamente da tutti i lati del corpo mantiene eretto lo scheletro. Tuttavia di solito ciò viene fatto con contrazioni eccessive, mentre è possibile trovare il minimo lavoro muscolare che basta a rimanere in piedi.

***Utkata-âsana* (versione 1)**

«Posizione potente», o «instabile», spesso chiamata «posizione della seggiola».

Esecuzione

A piedi uniti, inspirando si sollevano le braccia congiungendo le mani e, espirando, ci si lascia scendere verso il basso piegando le ginocchia, ma senza stacca-

re i talloni dal suolo e senza chinare il busto. Si mantiene la posizione tenendo l'attenzione sull'allungamento della parte anteriore della muscolatura della coscia e, soprattutto, su quello della parte posteriore della gamba (fig. 99).

Inspirando ci si raddrizza e si abbassano le braccia espirando.

Effetti

Tonifica i muscoli del busto ed elasticizza gli arti inferiori.



fig. 99

Varianti

Una variante notevole consiste nel piegare le ginocchia moderatamente e chinare il busto in avanti, tenendo le braccia, il torace e il bacino in linea retta. Variando l'inclinazione del busto, per tentativi si trova la posizione in cui lo sforzo è minimo (fig. 100). Se l'inclinazione è scarsa o eccessiva, si avverte uno sforzo o sui muscoli del bacino o su quelli delle cosce. Questa variante rafforza in modo particolare le ginocchia: nella posizione indicata si prova l'impressione che le ossa di tale articolazione si innestino una nell'altra.

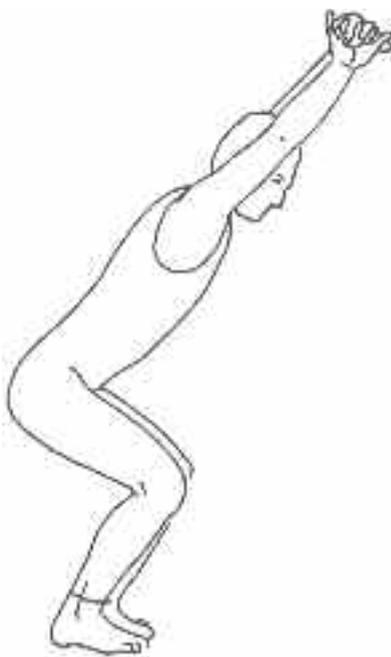


fig. 100

Hasta-uttâna-âsana

«Posizione a braccia estese».

Esecuzione

Inspirando, si sollevano le braccia sopra il capo, cercando di portarle al di là della verticale e piegando leggermente indietro il capo e la parte superiore del tronco (fig. 101). Nella fase statica si mantiene l'attenzione sul respiro nella parte anteriore del corpo e poi si scioglie espirando.

Effetti

Raddrizza le spalle incurvate, sblocca la respirazione anteriore, massaggia leggermente l'addome. L'effetto sulle spalle è tanto maggiore quanto più le mani sono vicine l'una all'altra. Stimola in particolare *anâhata-chakra*.

Varianti

Le mani possono essere tenute con le dita intrecciate e le palme rivolte verso l'alto. Si può eseguire tenendo uno dei piedi più avanti dell'altro di circa un passo, badando di non ruotare il tronco ma di tenerlo sempre rivolto in avanti; si avvertirà più intensamente l'allungamento del lato del tronco corrispondente al piede avanzato (fig. 102).



fig. 101



fig. 102

Drishtika-âsana

«Posizione della fermezza».

Esecuzione

Tenendo i piedi distanziati fra loro in modo che le gambe siano all'incirca parallele, si piegano leggermente le ginocchia e, inspirando, si inarca il busto all'indietro aprendo le spalle e tenendo le palme delle mani rivolte verso le gambe (fig. 103). Nella fase statica si mantiene l'attenzione sul respiro nella parte inferiore del tronco, percependo soprattutto il movimento delle costole più basse, e poi si scioglie espirando.

Effetti

Raddrizza le spalle incurvate, sblocca la respirazione soprattutto nella regione del diaframma, massaggia gli organi addominali.

Cautele

In caso di problemi cervicali o lombari, ernie del disco o ernie ombelicali, il piegamento all'indietro deve essere soltanto accennato.

Pâkshin-âsana

«Posizione alata» o «del gabbiano».

Esecuzione

A piedi uniti, si inspira profondamente sentendo allungarsi il busto verso l'alto e arretrando le spalle; espirando, si inarca il busto in avanti mentre le braccia tese si sollevano all'indietro. Le braccia rasentano il corpo senza allargarsi e le palme delle mani sono rivolte una verso l'altra (fig. 104). Nella posizione statica si porta l'attenzione sul respiro nel tronco e si perfeziona il rilassamento delle spalle, in modo che le braccia continuino ad arretrare e le scapole tendano ad avvicinarsi l'una all'altra. Per sciogliere la posizione, inspirando si raddrizza il busto ed espirando si abbandonano le braccia.



fig. 103

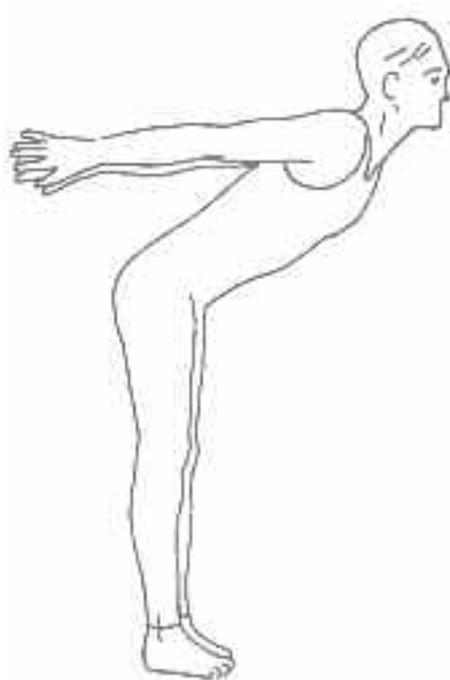


fig. 104

Effetti

Aumenta la capacità respiratoria, raddrizza le spalle incurvate e irrobustisce la muscolatura. Stimola in particolare *anâhata-chakra*.

Samakona-âsana

«Posizione ad angolo retto».

Esecuzione

A piedi uniti, inspirando profondamente si sollevano verticalmente le braccia inclinandosi leggermente indietro; espirando ci si inclina in avanti dalla base della colonna vertebrale, tenendo il dorso, il collo e le braccia in linea retta. Il tronco forma un angolo retto con le gambe (fig. 105). L'attenzione può essere tenuta sul lavoro dei muscoli dorsali che sostengono le braccia. Si scioglie la posizione risollevandosi sempre dalla base della colonna vertebrale e tenendo allineati dorso, collo e spalle, durante un'inspirazione; espirando si abbassano le braccia.

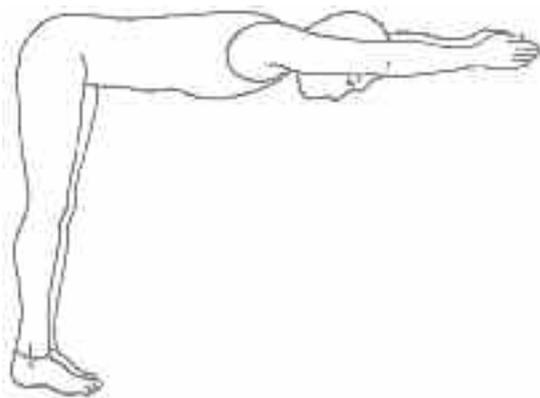


fig. 105



fig. 106

Effetti

Rafforza i muscoli dorsali e migliora lo stato della colonna vertebrale.

Cautele

Inizialmente, se è difficile tenere allineato il tronco o se si avvertono disagi alla regione lombare, conviene tenere le ginocchia leggermente piegate.

Varianti

Invece di sollevare le braccia, si può mantenerle rilassate in modo che nella posizione statica cadano liberamente, mentre le spalle rimangono diritte (fig. 106). Questa variante è detta *chatuskona-âsana*, posizione quadrangolare. L'attenzione può essere tenuta sul respiro diaframmatico. Passando direttamente da una delle due posizioni all'altra, si avverte meglio la differenza nell'impegno dei muscoli dorsali.

Pâdahasta-âsana

«Posizione delle mani ai piedi». A volte è anche chiamata *pâdângustha-âsana*, cioè posizione in cui si afferrano gli alluci, come avviene in alcune varianti, ma questo nome è attribuito anche a un *âsana* di diverso tipo.

Esecuzione

Vi sono due maniere diverse di raggiungere la posizione. Nella prima di esse, si lascia cadere lentamente in avanti prima il capo, poi la parte alta del tronco e infine la più bassa. Il corpo si arrotola su se stesso come se i muscoli dorsali spa-

rissero a poco a poco. Per rialzarsi, si esegue il movimento inverso, sollevando prima la parte più bassa del tronco e srotolandosi verso l'alto. Nella seconda maniera, inspirando profondamente si sollevano le braccia inclinandosi leggermente indietro e poi, espirando, ci si inclina in avanti dalla base della colonna vertebrale, tenendo il dorso, il collo e le braccia in linea retta, senza curvare le spalle, come spiegato a proposito di *samakona-âsana*. In effetti, si raggiunge questa posizione di passaggio, e poi si continua il movimento avvicinandosi a terra, mentre il bacino spontaneamente si sposta all'indietro. Si deve pensare di avvicinare alle gambe l'addome e non le spalle. Quando non è più possibile piegarsi all'altezza del bacino, si lasciano cadere il tronco, le braccia e la testa. Nella posizione statica ci si abbandona completamente, senza cercare di spingersi più in basso volontariamente. Gradualmente la forza di gravità trascina il corpo sempre più in giù, man mano che il rilassamento si perfeziona, e le mani si avvicinano sempre più a terra (fig. 107). Si badi di abbandonare anche il capo, senza rivolgere il viso in avanti neppure parzialmente. Si può tenere l'attenzione su questa sensazione di allungamento o sul movimento respiratorio nella parte posteriore del corpo. Anche l'azione di rialzarsi dovrebbe essere fatta con le braccia e la colonna vertebrale allineate, mentre si inspira, evitando di sollevare le spalle prima del resto del tronco, il che comprimerebbe la regione lombare; espirando si abbassano poi le braccia. Tuttavia può essere consigliabile, se vi sono difficoltà, o anche in caso di ipotensione, terminare lasciandosi andare a terra sulle mani e sulle ginocchia, per poi sdraiarsi o continuare con posizioni di altro tipo. Tutti questi accorgimenti mirano a distendere il più possibile le vertebre, evitando schiacciamenti o spostamenti, come può accadere in caso di esecuzioni eccessivamente forzate o imprudenti. Se la situazione personale lo consente, si dovrebbero toccare le ginocchia con la fronte, mentre le mani sono appoggiate ai lati dei piedi o davanti a essi.



fig. 107

Effetti

Le vertebre tendono a distanziarsi una dall'altra. È noto che al mattino si è un po' più alti che alla sera, per la compressione esercitata sui dischi intervertebrali. Questa posizione corregge tale situazione molto meglio dei ripetuti e veloci piegamenti in avanti in uso nella ginnastica; è anche una buona compensazione di *shîrsha-âsana*, la posizione sul capo. Inoltre *pâdahasta-âsana* massaggia tutti gli organi addominali e stimola le funzioni di eliminazione, allunga la muscolatura e sblocca il respiro nella parte posteriore del tronco. Ha anche effetti di posizione capovolta e favorisce l'afflusso di sangue al cervello.

Cautele

La posizione può essere assunta a piedi uniti, ma se si vuole facilitarla essi potranno essere distanziati. Le persone che non hanno particolari problemi possono eseguirla a gambe tese, ma chi ha il dorso rigido o disagi alla regione lombare deve tenere le ginocchia piegate, specialmente se le mani rimangono inizialmente lontane da terra e il dorso resta orizzontale o quasi. Il piegare le ginocchia protegge le vertebre lombari e aiuta a rendere verticale il tronco. Un esperimento molto istruttivo è il seguente: assumere la posizione a ginocchia piegate e poi raddrizzare soltanto un ginocchio, osservando la differenza fra le due metà della regione lombare. Dopo aver ripetuto l'esperimento con l'altro ginocchio, si raddrizzano entrambi, osservando la diversa situazione dello scheletro, decidendo in quale modo conviene continuare. In caso di gravi difficoltà si può mantenere la posizione appoggiando le mani su una sedia. *Pâdahasta-âsana* va eseguito con cautela da chi soffre di ipertensione; in questo caso va assunto lentamente e per breve tempo, abbandonandolo subito se si avvertono vampate di calore. In caso di ipotensione, invece, occorre rialzarsi molto lentamente o sdraiarsi, come detto.

Varianti

Le mani possono assumere varie posizioni, andando ad afferrare gli alluci (fig. 108), o spostandosi dietro le caviglie (fig. 109) o dietro le gambe (fig. 110). Anziché piegare del tutto la schiena, si può inarcarla in modo che assuma una concavità verso l'alto (fig. 111). Una variante che aggiunge un effetto di apertura delle spalle consiste nell'intrecciare le dita delle mani dietro la schiena e, una volta assunta la posizione, distanziare le braccia dal corpo quanto possibile. Ciò può anche aiutare a mantenere l'allineamento delle vertebre mentre ci si china in avanti, poiché si può percepire l'aderenza fra le braccia e il dorso (fig. 112).



fig. 108



fig. 109



fig. 110



fig. 111



fig. 112

***Pârshvakona-âsana* (versione 1)**

«Posizione laterale ad angolo». Il nome è attribuito anche a una variante di *trikona-âsana*.

Esecuzione

Coi piedi divaricati di circa 40-50 centimetri, inspirando si ruota il busto da un lato portando la fronte sulla stessa verticale del ginocchio; espirando ci si china lentamente in avanti, con gli stessi accorgimenti indicati per *pâdahasta-âsana*, e si avvicinano le mani al suolo (fig. 113). Si mantiene la posizione perce-

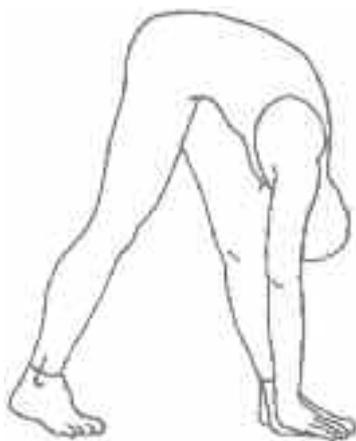


fig. 113

pendo l'allungamento della muscolatura posteriore, particolarmente dal lato opposto a quello verso il quale si è chinati. Inspirando ci si risollewa, espirando si riporta il busto rivolto in avanti, e si esegue dall'altro lato. Si può anche assumere la posizione da *samasthiti* facendo un passo avanti con una gamba e chinandosi poi su di essa.

Effetti

Completa gli effetti di *pâdahasta-âsana*, soprattutto per quanto riguarda lo sblocco del respiro nella parte posteriore del corpo.

Cautele

Dovrebbe essere eseguito soltanto dopo avere acquisito una certa scioltezza in *pâdahasta-âsana*; se vi sono difficoltà si può piegare leggermente il ginocchio della gamba verso la quale ci si china.

Trishûla-âsana

«Posizione del tridente».

Esecuzione

Divaricando decisamente le gambe, ci si china in avanti espirando con le vertebre allineate, come in *pâdahasta-âsana*, e si appoggiano a terra le palme delle mani. Se possibile, si piegano gli avambracci e si appoggia anche la sommità del capo (fig. 114). Si mantiene la posizione respirando regolarmente e ci si risollewa inspirando.



fig. 114



fig. 115

Effetti

Ottiene, intensificati, gli effetti di *pâdahasta-âsana*, particolarmente per quanto riguarda l'afflusso di sangue al capo, ed esercita un intenso stiramento sui muscoli delle gambe.

Varianti

Se la posizione è molto sicura, si possono sollevare le braccia restando appoggiati sul capo (fig. 115).

Cautele

Si considerino quelle di *pâdahasta-âsana* con maggior precauzione, particolarmente per quanto riguarda la pressione sanguigna.

Ardhachandra-âsana (versione 1)

«Posizione a mezzaluna».

Esecuzione

Dopo avere sollevato verticalmente un braccio tenendo il palmo della mano rivolto verso il lato opposto, espirando si lascia incurvare il tronco verso tale lato, mentre il braccio alzato rimane vicino all'orecchio (fig. 116). Il corpo assumerà una curvatura a mezzaluna. È importante evitare di lasciare incurvare in avanti il tronco o il braccio, ed eseguire un piegamento esclusivamente laterale. Si può sperimentare la posizione addossati a una parete, restando in contatto con i piedi, le spalle, le braccia e la nuca. Si mantiene la posizione rilassando il lato del tronco che viene esteso, percependo che la forza di gravità perfeziona sem-



fig. 116



fig. 117

pre più il suo allungamento e che la respirazione avviene soprattutto su quel lato. Inspirando ci si raddrizza e si abbassa il braccio. L'esecuzione dovrebbe avvenire tenendo ferme le gambe ed evitando di piegare una delle ginocchia, per ottenere tutto l'allungamento nel torace. Inizialmente, per avere più stabilità, si possono tenere le gambe piuttosto divaricate, in seguito si avvicineranno o si uniranno i piedi. Il braccio che non è sollevato dovrebbe rimanere rilassato, senza contrarsi contro il fianco. Dopo avere terminato da un lato, prima di eseguire dall'altro è utile fermarsi a percepire la differenza fra le due metà del corpo, per rendersi conto dell'effetto della pratica e diventare coscienti dei blocchi che si mantengono inconsapevolmente.

Effetti

Elasticizza la colonna vertebrale, sblocca il respiro nelle parti laterali e favorisce la motilità intestinale.

Cautele

Va eseguito con cautela in caso di problemi renali o di scoliosi, in quest'ultimo caso diversificando i tempi di mantenimento sui due lati, aiutandosi con l'osservazione per cercare di pareggiare le sensazioni di allungamento. Se si ha l'impressione che questo non sia avvenuto, conviene far seguire la postura da una posizione di allungamento, come *tala-âsana* o *danda-âsana*. Stimola in particolare *manipûra-chakra*.

Varianti

Le braccia possono essere tenute in diverse posizioni, come ad esempio in figura 117. Ogni variante agisce più intensamente su parti diverse del corpo.

Trikona-âsana

«Posizione a triangolo».

Esecuzione

La posizione di partenza, base per molte altre posizioni, è con le gambe molto divaricate, in modo che il corpo, visto di fronte, raffiguri un triangolo equilatero, cioè con la distanza fra i piedi pari alla lunghezza di una gamba, e le braccia allargate e parallele al suolo, sulla stessa linea delle spalle. *Trikona-âsana* consiste in un'estensione laterale che, a differenza di *ardhachandra-âsana*, viene eseguita con le spalle in linea una con l'altra, e in cui il piegamento del tronco inizia dalla base della colonna vertebrale. Se si esegue il piegamento verso sinistra, si ruota in fuori il piede sinistro di 90°; per l'allineamento della regione lombare, si ruota anche il destro verso sinistra quanto possibile, in modo che l'angolo fra i piedi sia inferiore a un angolo retto. Da qui, espirando, si piega il busto lateralmente a sinistra, portando il palmo della mano sinistra dietro la gamba e avvicinandolo alla caviglia o, se possibile, appoggiandolo a terra. Le ginocchia non sono piegate e il bordo esterno del piede destro non si stacca da terra. Le braccia sono in linea retta fra loro e con le spalle. Il braccio destro estende l'emitorace e non si abbassa verso il fianco; la spalla non cade verso terra. Lo sguardo è rivolto alla mano destra alzata. Il dorso, i fianchi e le braccia dovrebbero essere su un solo piano, senza rotazioni, per quanto possibile (fig. 118). La posizione si mantiene con l'at-



fig. 118

tenzione al respiro toracico e alla sensazione di allungamento delle gambe e del lato destro del corpo, e si scioglie inspirando, ripetendo poi sull'altro lato.

Effetti

Elasticizza la colonna vertebrale e i muscoli delle gambe. Stimola l'appetito e migliora il funzionamento dell'apparato digerente. Aumenta la capacità respiratoria e combatte la depressione. Stimola in particolare *anâhata-chakra*.

Cautele

Si deve cercare innanzitutto la precisione, anziché porsi l'obiettivo di arrivare vicino a terra con la mano ad ogni costo, il che spesso conduce a deformare la posizione, quando non si è sufficientemente sciolti. Il piegamento si intensificherà gradualmente.

Parivritta-trikona-âsana

«Posizione a triangolo ruotata».

Esecuzione

Assunta la posizione a triangolo di base, con i piedi rivolti a sinistra, inspirando si ruota il busto completamente verso sinistra e, espirando, ci si china portando il palmo della mano destra dietro la gamba sinistra e avvicinandolo alla caviglia o, se possibile, appoggiandolo a terra. Le ginocchia non sono piegate e il bordo esterno del piede destro non si stacca da terra. Le braccia, se possibile, formano un'unica linea verticale e lo sguardo è rivolto alla mano sinistra alzata. Il braccio sinistro mantiene l'emitorace esteso (fig. 119). La posizione si mantiene con l'attenzione al respiro toracico, particolarmente nella parte sinistra del corpo, e alla sensazione di allungamento delle gambe. Ci si risollewa inspirando, espirando si ruota il busto in avanti; si ripete dall'altro lato.



fig. 119

Effetti

Simili a quelli di *trikona-âsana*, con maggiore intensità.

Cautele

Si veda la trattazione di *trikona-âsana*, con maggiore precauzione.

***Pârshvakona-âsana* (versione 2)**

«Posizione laterale ad angolo».

Esecuzione

Assunta la posizione a triangolo di base, con i piedi rivolti a sinistra, si solleva il braccio destro portandolo vicino all'orecchio col palmo verso sinistra. Espirando, si piega il ginocchio sinistro ad angolo retto estendendo lateralmente il busto in modo che l'ascella si appoggi sul ginocchio. Il braccio sinistro passa dietro la gamba, possibilmente appoggiando il palmo a terra. Lo sguardo è rivolto in alto. Il bordo esterno del piede destro non si stacca da terra. La gamba e il braccio destri e il torace dovrebbero essere su un solo piano (fig. 120); spesso i principianti commettono l'errore di ruotare il busto verso il basso, per appoggiare più comodamente la mano a terra. Il ginocchio sinistro dovrebbe essere sulla stessa verticale della caviglia, senza sopravanzarla; se questo non riesce, può essere un segno che i piedi sono troppo vicini fra loro. La posizione si mantiene con l'attenzione al respiro toracico e alla sensazione di allungamento del lato destro del corpo. Si scioglie la posizione inspirando e si ripete dall'altro lato.



fig. 120

Effetti

Simili a quelli di *trikona-âsana*, con particolare effetto di allungamento della muscolatura laterale. Ogni posizione derivata da quella a triangolo agisce maggiormente su certe articolazioni rispetto a certe altre, e gli effetti delle diverse varianti si completano a vicenda.

Cautele

Si veda la trattazione di *trikona-âsana*.

Parivritta-pârshvakona-âsana

«Posizione laterale ad angolo ruotata».

Esecuzione

Assunta la posizione a triangolo di base, con i piedi rivolti a sinistra, si solleva il braccio sinistro portandolo vicino all'orecchio col palmo verso destra. Inspirando, si ruota il busto verso sinistra; espirando, si piega il ginocchio sinistro ad angolo retto e ci si china in modo da portare il braccio destro dietro la gamba sinistra, in basso quanto possibile. L'ascella destra si appoggia sul ginocchio sinistro e lo sguardo è rivolto in alto. Il bordo esterno del piede destro non si stacca da terra (fig. 121). La posizione si mantiene con l'attenzione al respiro toracico, particolarmente nella parte sinistra del corpo. Ci si risollewa inspirando e raddrizzando il ginocchio, espirando si ruota il busto in avanti; si ripete dall'altro lato.



fig. 121

Effetti

Simili a quelli di *pârshvakona-âsana*, con maggiore intensità, soprattutto per l'azione sugli organi addominali.

Cautele

Non deve essere tentata prima di avere perfezionato le posizioni a triangolo più semplici. Deve essere evitata se sono presenti stati infiammatori dell'apparato digerente, come ulcera o appendicite.

Pârshvottâna-âsana

«Posizione di stiramento laterale».

Esecuzione

Assunta la posizione a triangolo di base, con i piedi rivolti a sinistra, si uniscono le mani dietro il dorso palmo contro palmo, nella posizione detta «del saluto posteriore». Se ciò non è possibile, si possono tenere gli avambracci conserti dietro il dorso. Tenendo il busto leggermente inarcato all'indietro, inspirando lo si ruota verso sinistra (fig. 122). Espirando, ci si china in avanti dalla base della colonna vertebrale, come spiegato a proposito di *pâdahasta-âsana*, e cercando di tenere i gomiti arretrati e le spalle aperte. La fronte si avvicina al ginocchio quanto possibile. Le ginocchia non si piegano. Il bordo esterno del piede destro non si stacca da terra (fig. 123). La posizione si mantiene con l'attenzione al respiro toracico, quindi si risollewa il busto inspirando e lo si ruota in avanti espirando; si ripete dall'altro lato.

Effetti

Simili a quelli delle altre posizioni a triangolo, con particolare effetto di rad-drizzamento delle spalle incurvate e di scioglimento dei polsi.

Cautele

Si veda la trattazione di *trikona-âsana*.



fig. 122



fig. 123

Vîrabhadra-âsana (versione 1)

Posizione dedicata al mitico personaggio divino Vîrabhadra. È anche il nome di una posizione con caratteristiche piuttosto diverse.

Esecuzione

Assunta la posizione a triangolo di base, con i piedi rivolti a sinistra, si allargano le braccia tenendole parallele al suolo. Espirando, si flette il ginocchio sinistro ad angolo retto e si volta il capo verso sinistra, mentre il dorso è sullo stesso piano della parte posteriore delle gambe; il busto non si inclina (fig. 124). Il gi-



fig. 124

nocchio sinistro dovrebbe essere sulla stessa verticale della caviglia, senza sopravanzarla; se questo non riesce, può essere un segno che i piedi sono troppo vicini fra loro. Si scioglie la posizione inspirando e si ripete dall'altro lato.

Effetti

Oltre a quelli generali, rafforza la muscolatura delle gambe e rende elastiche le loro articolazioni. Riduce il grasso in eccesso.

Cautele

Si veda la trattazione di *trikona-âsana*.

Varianti

Una variante più impegnativa consiste nell'assumere la posizione base con le braccia tese in alto e le palme unite.

Inspirando, si ruota il busto verso sinistra senza inclinarlo, espirando si flette il ginocchio sinistro come nel caso precedente (fig. 125). Si raddrizza poi il ginocchio inspirando e si ruota il busto in avanti espirando per ripetere dall'altro lato. L'effetto è più intenso soprattutto sulla dilatazione del torace.



fig. 125

Ardhachandra-âsana (versione 2)

«Posizione a mezzaluna».

Esecuzione

Assunta la posizione a triangolo di base, con i piedi rivolti a sinistra, espirando si appoggia la mano sinistra a terra a circa 30 centimetri dal piede, in modo che l'ascella sia poco al di sopra del ginocchio, che sarà piegato (fig. 126). Inspirando si raddrizza la gamba sinistra distendendo la destra verso l'alto e cercando di raddrizzare il busto, senza rivolgerlo verso il basso (fig. 127). L'azione può essere resa più facile avvicinando il piede destro al sinistro mentre ci si piega verso terra. Per sciogliere la posizione, espirando si riporta a terra il piede destro e inspirando ci si raddrizza, per eseguire sull'altro lato.

Effetti

Oltre a quelli generali, irrobustisce i muscoli delle gambe e della zona lombare.

Cautele

Si veda la trattazione di *trikona-âsana*.



fig. 126



fig. 127

Tala-âsana

«Posizione del palmo della mano».

Esecuzione

Coi piedi leggermente distanziati, inspirando ci si solleva sulle punte dei piedi e contemporaneamente si alza lateralmente il braccio destro fino a portarlo in verticale. Trattenendo per un istante il respiro, si stira tutto il corpo tirando la mano verso l'alto. Dopo avere rilasciato questo stiramento, espirando si abbassa il braccio e si torna ad appoggiare i talloni a terra. Si ripete con l'altro braccio e

poi con entrambi, tenuti paralleli o incrociati (fig. 128). Si cerchi una buona coordinazione, facendo in modo che il movimento del respiro, quello del braccio e quello di sollevamento comincino e finiscano tutti nello stesso istante, sia sollevandosi che scendendo; inizialmente è facile avere la tendenza a riportare rapidamente i talloni a terra.

Effetti

Aumenta la capacità respiratoria e il volume toracico. Elasticizza la muscolatura e allunga la colonna vertebrale.

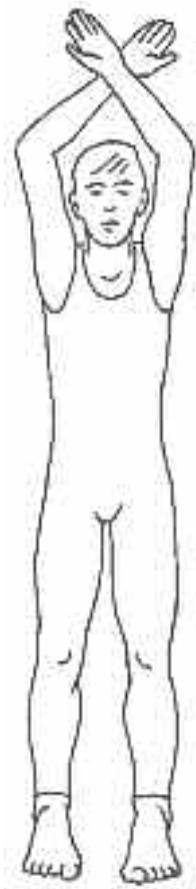


fig. 128

POSIZIONI SUPINE

Danda-âsana (versione 1)

«Posizione del bastone».

Posizione parziale

Sdraiati, portando a terra la pianta del piede sinistro, si allunga il braccio destro all'indietro oltre il capo; la punta del piede destro è rivolta verso il viso e non protesa in avanti, come se si dovesse respingere la parete di fronte (fig. 129). Si allunga la metà destra del corpo, tirando il piede in un senso e la mano nel senso opposto. Si può eseguire questo allungamento ad ogni inspirazione e rilasciarlo a ogni espirazione, oppure mantenerlo senza discontinuità; in questo caso, gradualmente, si aumenta la forza di questa trazione, senza arrivare a uno sforzo eccessivo, sentendo estendersi la parte destra del corpo. Si avverte anche che la respirazione sembra avvenire prevalentemente nel lato destro. Al termine, prima di eseguire dall'altro lato, è molto istruttivo osservare la differenza fra le due metà del corpo, avvertendo che molte contrazioni mantenute inconsapevolmente nella metà destra sono state dissolte e che il respiro in quel lato sembra più sciolto e leggero. Può essere utile, inizialmente, provare a tenere per qualche istante la punta del piede protesa in avanti per sperimentare come, in questo modo, si attenua l'allungamento della muscolatura posteriore della gamba, e diventare più consapevoli dell'effetto della pratica corretta.

Posizione completa

Allungando all'indietro le braccia parallele o a mani congiunte (fig. 130) si esegue un allungamento di tutto il corpo, con gli stessi accorgimenti.



fig. 129



fig. 130

Effetti

Aumenta la capacità respiratoria, scioglie le rigidità, elasticizza la muscolatura e allunga la colonna vertebrale, prevenendone le deviazioni. È un'importante preparazione per tutte le posizioni di piegamento.

Supta-kona-âsana

«Posizione supina ad angolo».

Esecuzione

Tenendo i piedi uniti e le ginocchia piegate, con le braccia in mezzo a queste ultime, si afferra ciascuno degli alluci con due dita e, con molta gradualità, si cerca di raddrizzare le ginocchia stendendo verso l'alto le gambe, tenute a un angolo di circa 40° fra loro. Nella posizione statica si cerca di rilassare il più possibile le gambe. Il dorso rimane aderente a terra (fig. 131).

Effetti

Migliora la circolazione sanguigna nelle gambe, elasticizza la loro muscolatura e allunga la parte inferiore della colonna vertebrale.

Cautele

Il raddrizzamento completo delle gambe deve essere ottenuto mediante il rilassamento e non con la forza delle braccia. Una esecuzione eccessiva può dare disagi alla regione lombare, anziché benefici.



fig. 131

Setubandha-âsana

Il nome significa «posizione del ponte» o più precisamente «costruzione di un ponte». Ne esistono numerose varianti sia dinamiche che statiche.

Posizione dinamica fondamentale

Supini, si piegano le ginocchia, portando i piedi a terra, il più vicino possibile ai glutei e allargati circa di tanto quanto è la larghezza del bacino. Le braccia sono

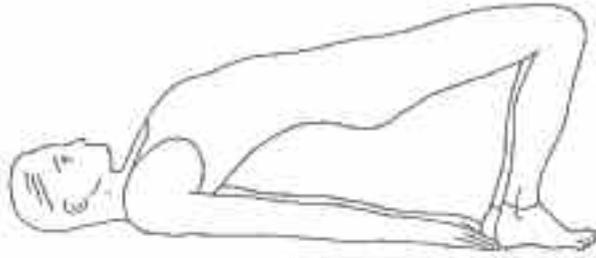


fig. 132

a terra lungo i fianchi; il mento è rivolto verso il petto, in modo che la testa non sia rovesciata all'indietro. Da tale posizione, inspirando si sollevano il bacino e il dorso da terra, restando appoggiati sui piedi e sulle spalle (fig. 132), espirando si ritorna a terra. Il movimento dovrebbe essere fatto con morbidezza e armonia, evitando di spostare il corpo come un blocco rigido: salendo, si muove prima il bacino, poi la parte più bassa del dorso, poi quella più alta; alla discesa si riportano a terra le vertebre in senso contrario, muovendo prima quelle più vicine alle spalle. Si può immaginare, per aiutarsi, che le vertebre si muovano come il cingolo di un carro armato: si alzano una per volta e si abbassano una per volta. Si può percepire che il movimento si propaga scorrendo lungo la colonna vertebrale, prima in un senso, poi nell'altro. La preoccupazione di muovere le vertebre in questo modo non deve fare irrigidire; si dovrebbe eseguire un movimento sciolto e fluido senza interruzioni, sempre con lo stesso ritmo, coordinandosi col respiro, come del resto in tutte le pratiche yoga. All'inizio del movimento si solleva da terra soltanto il coccyge mentre le lombari si allineano, successivamente le vertebre cominciano ad alzarsi. Ciò può essere notato in modo particolare se si esegue il movimento in quattro tempi: espirando si allinea la regione lombare, inspirando si solleva il corpo, espirando si scende senza perdere tale allineamento, inspirando si rilascia la regione lombare. Un altro modo per aumentare la consapevolezza dei movimenti vertebrali si ha eseguendo il sollevamento in maniera frazionata: immaginando di suddividerlo in sei fasi, inspirando si solleva la parte inferiore del corpo per circa un sesto, espirando si rimane fermi, inspirando si solleva la successiva frazione, espirando si rimane fermi, e così via. Completata la posizione, espirando si abbassa la parte superiore del corpo per circa un sesto, inspirando si rimane fermi, espirando si abbassa la successiva frazione, e così via. Durante tutta l'esecuzione si dovrebbe poggiare comodamente sull'intera pianta dei piedi. Se essi sono lontani dal corpo, la risalita diventa più faticosa; se sono uniti, la stabilità è scarsa.

Effetti

È un'ottima preparazione per moltissime altre pratiche, perché elasticizza la colonna vertebrale; inoltre tonifica la muscolatura, massaggia gli organi addominali, aumenta il volume toracico e migliora la normale respirazione. Stimola in particolare i *chakra anâhata* e *vishuddha*.

Varianti dinamiche

1) Il movimento può essere eseguito tenendo le braccia a terra oltre il capo, con l'avambraccio ad angolo retto, nella cosiddetta «posizione a candelabro» (fig. 133). Questa variante permette di coinvolgere maggiormente le vertebre superiori.

2) Contemporaneamente al sollevamento da terra del tronco, si sollevano anche le braccia verticalmente portandole all'indietro oltre il capo (fig. 134); quando il tronco scende si riportano ai fianchi. Come la precedente, coinvolge maggiormente le vertebre superiori.

3) Nell'esecuzione della precedente, al termine dell'inspirazione si lasciano le braccia a terra tese dietro il capo e si scende soltanto col tronco espirando (fig. 135). Si produce così uno stiramento che tende a distanziare le vertebre una dall'altra. Si riportano poi le braccia ai fianchi alla successiva espirazione.



fig. 133



fig. 134

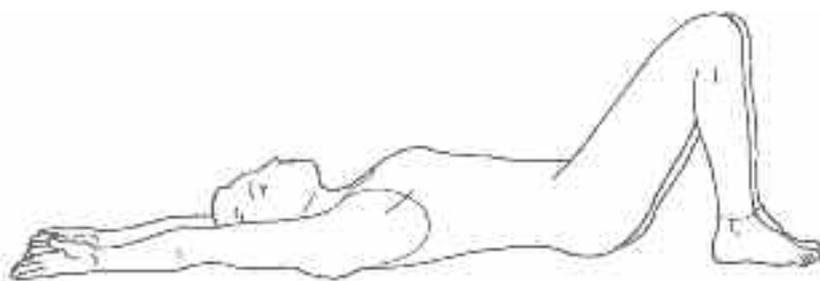


fig. 135

Posizione statica

Può essere eseguita in due maniere. Nel primo caso, nella posizione di partenza a terra, si afferrano le caviglie con le mani, tenendo le braccia ben tese, e si solleva il tronco con gli accorgimenti indicati, inspirando (fig. 136). Nella seconda, dopo avere sollevato il tronco, si flettono le braccia sostenendo le reni con le mani (fig. 137), mantenendo l'attenzione sul respiro diaframmatico, che si può percepire come un'onda che si sposta in su e in giù, nella regione fra l'ombelico e le ultime paia di costole. È necessario per questo poter rilassare il torace sostenendolo con gli avambracci verticali.

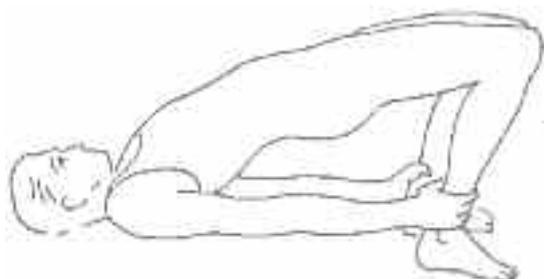


fig. 136

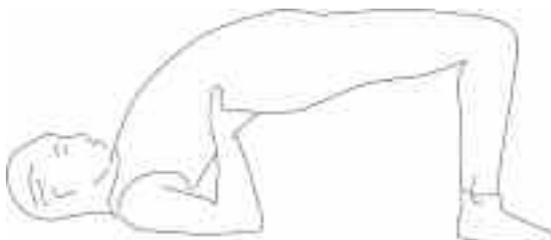


fig. 137

Effetti

La fase statica intensifica gli effetti generali. La variante di figura 136 favorisce particolarmente il raddrizzamento delle spalle. Quella di figura 137 migliora il respiro addominale e diaframmatico.

Cautele

Tutte le posizioni, specialmente quelle statiche, vanno eseguite con cautela in caso di artrosi cervicale; è opportuno prepararle con l'esercizio 5 a p. 77 (fig. 88). In caso di esecuzione forzata, anche la regione lombare può dare risen-

timenti, per cui è utile eseguire una compensazione in *pavanamukta-âsana*. Hanno anche effetti di posizione capovolta e richiedono le cautele relative. La fase dinamica è ovviamente una buona preparazione per quella statica.

Varianti

Nella posizione di figura 137, si può spostare uno dei piedi in posizione centrale e sollevare verticalmente l'altra gamba (fig. 138). Aumenta l'elasticità e rafforza la muscolatura addominale. Una variante molto impegnativa si ottiene portando le braccia oltre il capo con i gomiti rivolti in alto e le palme a terra, e sollevando le spalle dal suolo per appoggiarvi la sommità del capo, incrociando quindi le braccia sul petto (fig. 139).



fig. 138

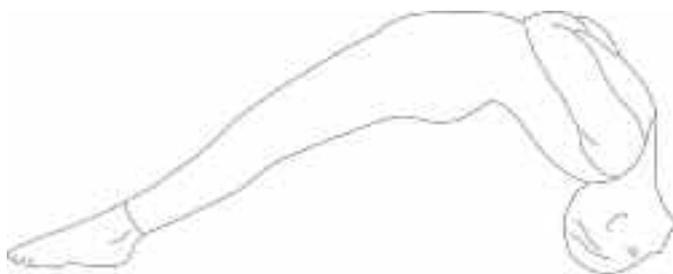


fig. 139

Matsya-âsana

«Posizione del pesce». La posizione classica è piuttosto impegnativa, ma può essere eseguita in molte varianti.

Varianti ridotte

Una variante preparatoria consiste nel portarsi sdraiati, con le ginocchia piegate e i piedi a terra. Tenendo gli avambracci verticali, con le braccia aderenti alle costole, si preme coi gomiti contro il terreno, come per farli penetrare in esso. Il centro del dorso tenderà a sollevarsi leggermente da terra. Non si staccano da terra né il bacino né il collo, e si aumenta gradualmente la pressione dei gomiti, evitando di arrivare a provare tensione, ma sentendo che il torace tende a inarcarsi verso l'alto, invertendo l'abituale curvatura (fig. 140). Una posizione simile si ottiene sdraiandosi con il centro del dorso sostenuto da un cuscino, con le gambe distese o piegate. In questo caso la posizione non è faticosa e può essere tenuta per molto tempo, concentrandosi sul movimento spontaneo delle costole, e ha notevoli effetti respiratori e rilassanti.

La posizione parziale, *ardha-matsya-âsana*, si può eseguire partendo dalla posizione seduta, con le gambe distese davanti a sé. Appoggiando a terra i gomiti uno dopo l'altro, con le mani a contatto coi fianchi, inspirando si inarca il torace verso l'alto avvicinando le scapole una all'altra (fig. 141). Si può sciogliere sia lasciandosi sdraiare supini sia raddrizzandosi espirando. Si può anche eseguire dalla posizione supina: espirando si sollevano le spalle da terra, inspirando ci si inarca all'indietro; si scioglie con i movimenti inversi.

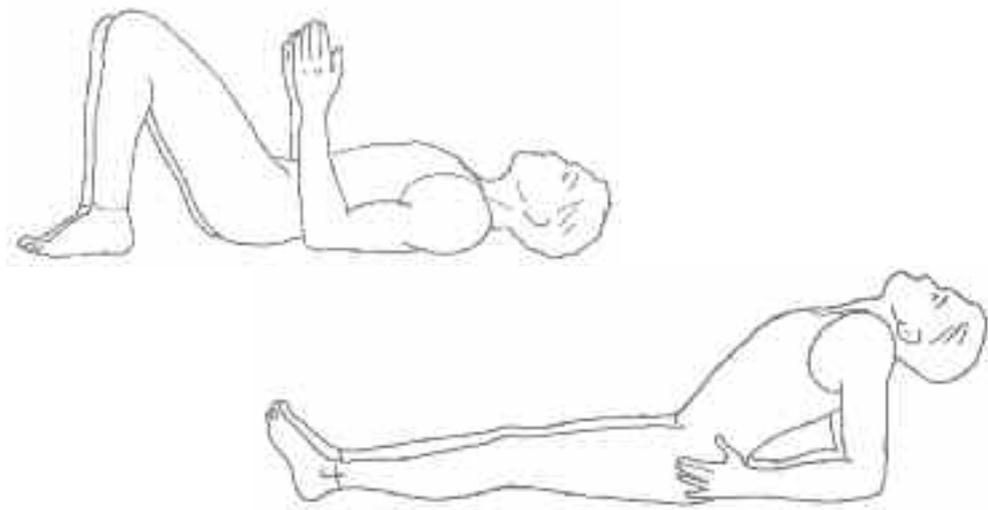


fig. 141



fig. 142

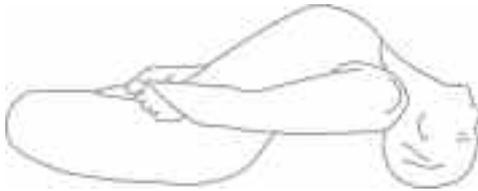


fig. 143



fig. 144

Posizione completa

Anch'essa può essere eseguita sia partendo dalla posizione seduta sia da quella supina. Nel primo caso, in generale, essa diventa più intensa, ma anche più delicata. Le gambe e le braccia possono essere tenute in varie maniere. Nella posizione di base le gambe sono distese, il dorso è inarcato e la sommità del capo poggia a terra. I gomiti aiutano a sostenere il corpo e le mani sono appoggiate all'attaccatura delle gambe (fig. 142). Per assumerla dalla posizione supina, espirando si sollevano le spalle appoggiandosi agli avambracci e si rovescia il capo indietro portandolo a terra inspirando. Nell'altro caso si parte dalla posizione di figura 141, il che permette di assumere una curvatura molto intensa all'indietro inspirando. Si mantiene la posizione con l'attenzione al respiro toracico, osservando in particolare il movimento delle costole. In tutti e due i casi è conveniente sciogliere la posizione lasciandosi scivolare a terra senza alzare il capo, espirando. Le mani possono anche essere tenute congiunte sul petto, il che impegna maggiormente la muscolatura del tronco per il mantenimento della sua curvatura, o congiunte dietro il dorso con le braccia a terra e le punte delle dita rivolte verso il capo nel saluto posteriore, il che esalta l'apertura del torace; se ciò non è possibile, si terranno gli avambracci conserti.

La posizione classica si esegue nello stesso modo ma con le gambe incrociate in *padma-âsana*. In questo caso le mani possono afferrare i piedi sopra il bacino ed esercitare una trazione che aiuta l'inarcamento (fig. 143). Si possono anche tenere gli avambracci conserti a terra oltre il capo (fig. 144).

Altre varianti

Dalla posizione di figura 142, si possono sollevare le gambe tese a circa 30° da terra e, se la posizione è facile, anche le braccia (fig. 145), intensificando gli effetti sulla regione addominale. Si può anche eseguire con le gambe incrociate in *sukha-âsana*, se *padma-âsana* non è accessibile. Un'altra variante si ottiene partendo seduti in *vajra-âsana* completa, col bacino a terra fra i talloni; può anche essere considerata una variante di *supta-vajra-âsana* (vedi fig. 79 a p. 73).



fig. 145

Effetti

Ciascuna variante ha effetti di allungamento leggermente diversi. Tutte comunque facilitano la respirazione profonda e sono molto consigliate in caso di asma e per prevenire malattie respiratorie. Inoltre elasticizzano la colonna vertebrale correggendo le piccole deviazioni, massaggiano gli organi addominali curando la stitichezza, e tonificano gli organi genitali. Lo stiramento del collo stimola la funzionalità della tiroide. *Matsya-âsana* è controposizione di *sarvânga-âsana* e di *hala-âsana*, di cui completa gli effetti. Stimola in particolare i *chakra anâhata* e *vishuddha*.

Cautele

In caso di artrosi cervicale o di ipertiroidismo si può eseguire la posizione parziale senza rovesciare indietro la testa, ma soltanto arretrandola senza allontanare il mento dal petto. In ogni caso, quando il capo è in posizione rovesciata, conviene evitare di ruotarlo in avanti tenendolo sollevato, senza il sostegno del terreno. Anche in caso di problemi lombari è necessario essere prudenti ed evitare ogni forzatura. La variante preparatoria di figura 140 è accessibile a tutti.

Se l'esecuzione lascia sensazioni di disagio, si può eseguire una compensazione in *pavanamukta-âsana* e con gli esercizi di estensione cervicale; dopo la posizione parziale, se si termina in posizione seduta, si può assumere *dhârmika-âsana*.

Sarpa-âsana

«Posizione della serpe».

Esecuzione

Dopo essersi sdraiati con le gambe unite, si appoggia il piede destro sul ginocchio sinistro, si porta la mano sinistra sull'esterno del ginocchio destro e lo si avvicina al terreno, cercando di intensificare la posizione a ogni espirazione. Si produce così una rotazione a livello del bacino. Le spalle e il braccio destro rimangono aderenti a terra. Il piede sinistro rimane rivolto verso l'alto (fig. 146). Si fa poi risalire il ginocchio inspirando e si ripete dall'altro lato.

Effetti

Massaggia gli organi addominali, snoda il bacino, previene i dolori di schiena. Prepara alle torsioni più impegnative in posizione seduta.

Varianti

Si può cominciare la torsione sdraiati su un fianco, con il ginocchio piegato trattenuto dalla mano opposta. In questo caso si fa ruotare in senso opposto la spalla e il braccio disteso, cercando di farli arrivare a terra.

Cautele

Eseguire la torsione fin dove possibile, senza forzare, specialmente se sono presenti problemi vertebrali.



fig. 146

Jâtharaparivartana-âsana

«Posizione di rotazione dell'addome».

Posizione ridotta

Supini, con le braccia aperte a palme in su, inspirando si piegano le ginocchia sollevando i piedi dal terreno, espirando si ruota il bacino portando le gambe a terra da un lato. Si mantiene staticamente continuando a rilassare il dorso e il

bacino, senza staccare le spalle da terra (fig. 147). Inspirando si riportano le ginocchia al di sopra dell'addome, per ripetere dall'altro lato.

Posizione completa

Nella stessa posizione di partenza, inspirando si sollevano le gambe tese portandole in verticale, espirando le si fanno ruotare portando a terra i piedi accanto a una delle mani; si mantiene staticamente continuando a rilassare il dorso e il bacino, senza staccare le spalle da terra (fig. 148), quindi inspirando si raddrizzano le gambe per scendere sull'altro lato espirando; al termine, inspirando le si riportano in verticale, infine si ritorna nella posizione di partenza espirando.

Effetti

Simili a quelli di *sarpa-âsana*, potenziati.

Cautele

Eseguire con prudenza se sono presenti problemi vertebrali.

Varianti

Una variante più facile si ottiene tenendo una gamba distesa a terra e sollevando soltanto quella del lato opposto a quello verso il quale si ruota (fig. 149).

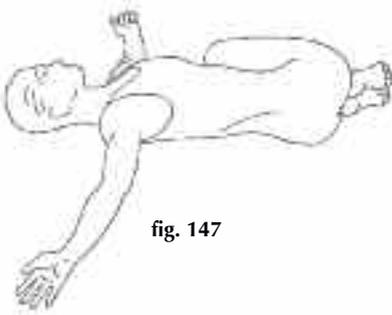


fig. 147

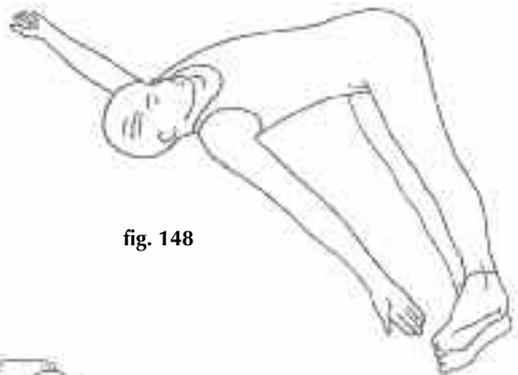


fig. 148

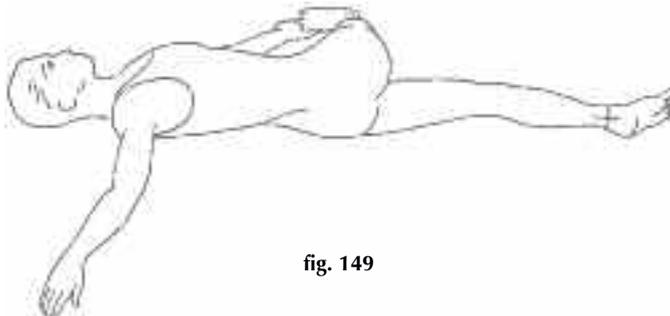


fig. 149

Garbha-âsana (versione 1)

«Posizione del feto», chiamata anche *garbhapinda-âsana*.

Esecuzione

Per eseguire la posizione parziale, dopo aver unito i piedi si piega una delle ginocchia raddrizzando la tibia, con la caviglia e il ginocchio sulla stessa verticale. Si afferra la gamba con la mano il più in alto possibile o, se questo non costringe a staccare le spalle da terra, si passano le dita sopra la pianta del piede. Il ginocchio deve essere rivolto verso l'ascella, come per farlo passare oltre il corpo, e non contro il torace; più si rilassa la gamba e più esso tende a scendere. Si deve permettere che le articolazioni acquistino mobilità gradualmente, evitando di portare più in basso il piede a forza di braccia. Se possibile, il ginocchio a terra non dovrebbe piegarsi (fig. 150). La posizione completa si ottiene raddrizzando entrambe le gambe e dirigendo ciascun ginocchio verso l'ascella (fig. 151).

Effetti

Allinea la regione lombare e aumenta l'elasticità. La variante parziale aiuta a perfezionare le posizioni sedute.



fig. 150



fig. 151