

POSIZIONI IN GINOCCHIO

Vajra-âsana (versione 2)

«Posizione del fulmine», nome attribuito anche a una posizione seduta.

Esecuzione

In ginocchio, con le gambe e i piedi uniti, si sollevano le braccia in orizzontale e si comprimono i glutei uno contro l'altro per allineare la regione lombare, come spiegato a proposito delle posizioni in piedi. Si avvertirà che l'inguine si sposta leggermente in avanti e l'ombelico arretra. Mantenendo il corpo allineato dalle ginocchia al collo, espirando si arretra spostando il peso sulle tibie e sostenendosi con la forza delle gambe. Non si deve sentire alcuna tensione al dorso (fig. 152). Si mantiene la posizione respirando regolarmente e si scioglie inspirando.

Effetti

Irrobustisce la muscolatura del dorso e delle gambe.

Cautele

Per tutta l'esecuzione si deve sentire il bacino retroflesso, mediante la compressione dei glutei.



fig. 152

Hanumân-âsana

«Posizione della scimmia». Hanumân è un personaggio mitologico, comandante di un esercito di scimmie. È detta anche *ânjaneya-âsana* e comprende numerose varianti che, a seconda delle scuole, possono assumere nomi diversi.

Variante n. 1

Spesso chiamata *ardha-bhujanga-âsana*, posizione parziale del cobra. Dalla posizione in ginocchio con le gambe unite, si porta avanti uno dei piedi in modo che il ginocchio descriva un angolo retto. La gamba avanzata sarà parallela all'altra coscia. Da qui, espirando, si fa scivolare il corpo in avanti senza inclinarlo, scaricando il peso sul piede avanzato, che aderisce al terreno per tutta la sua superficie. Le spalle rimangono aperte e le braccia abbandonate e rilassate (fig. 153). Si mantiene la posizione con l'attenzione sul respiro diaframmatico e si scioglie arretrando il corpo durante un'inspirazione per ripetere sull'altro lato.

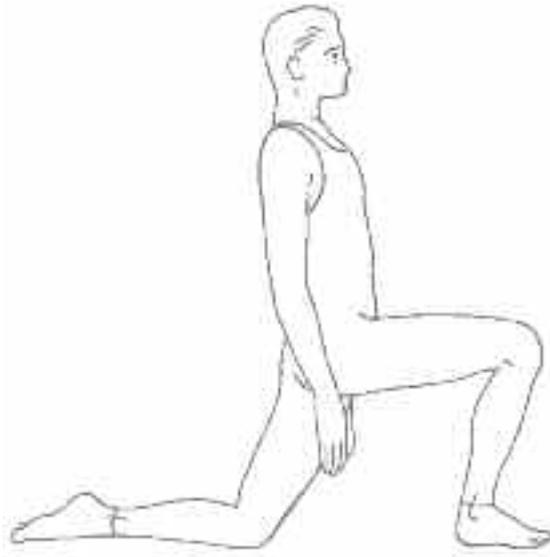


fig. 153

Variante n. 2

Deriva direttamente dalla precedente. Dopo avere assunto quest'ultima espirando, inspirando si sollevano le braccia tese portandole sopra il capo e si sposta lo sguardo sulle mani (fig. 154). Si mantiene con l'attenzione sul respiro toracico, quindi espirando si abbassano le braccia e inspirando si arretra per ripetere sull'altro lato.



fig. 154



fig. 155

Variante n. 3

Dalla posizione di partenza della prima, si appoggia a terra la punta del piede arretrato sollevando il ginocchio e posando le mani sull'altro ginocchio. Possibilmente il piede viene fatto scivolare ancora più indietro. Ruotando il bacino in modo da arretrare la sua parte superiore, si allinea la regione lombare (fig. 155).

Variante n. 4

È chiamata anche *ekajânu-namaskâra-âsana*, cioè posizione del saluto su un ginocchio. Si può raggiungere in vari modi. Partendo da *vajra-âsana*, seduti sui talloni, si appoggiano le mani ai lati delle ginocchia e ci si china in avanti in modo da avvicinare la fronte a terra. Sostenendosi sulle mani, espirando si arretra una delle gambe cercando di estenderla il più possibile a contatto col suolo. Il busto rimane a contatto con l'altra gamba piegata. Inspirando si raddrizza il busto e si congiungono le mani nella posizione del saluto (fig. 156). Si mantiene con l'attenzione sulla regione dorso-lombare, quindi, espirando si riportano le mani ai lati delle ginocchia avvicinando la fronte a terra, inspirando si piega la gamba arretrata riportandola accanto all'altra e si continua ripetendo sull'altro lato.

Un'altra maniera di raggiungere la posizione consiste nel portarsi «a quattro zampe», come per eseguire *vyâghra-âsana*. Da qui ci si lascia arretrare distendendo una gamba all'indietro e chinando il busto, mentre gli avambracci toccano terra.

Variante n. 5

Si assume la posizione precedente, ma portando le mani sul ginocchio più avanzato. Successivamente, espirando, si ruota il busto nella direzione della gamba distesa, appoggiandovi il braccio (fig. 157). Dopo il mantenimento statico, si ruota il busto in avanti inspirando e si continua come nella precedente.



fig. 156



fig. 157

Variante n. 6

È la posizione classica, corrispondente alla «spaccata» della ginnastica. In ginocchio, si appoggiano le mani a terra e, sostenendosi con cura, si fa scivolare uno dei piedi avanti e l'altro indietro, fino a sedersi sul terreno. Quando la posizione può essere tenuta senza appoggio, si congiungono le mani sul petto (fig. 158). Si scioglie poi riprendendo appoggio sulle mani e ritornando in ginocchio per ripetere sull'altro lato.



fig. 158

Variante n. 7

Dalla posizione in piedi, si divaricano al massimo le gambe tenendo i piedi paralleli e si china il busto in avanti appoggiando le mani a terra. Si scivola quindi sui talloni fino a sedersi a terra con le gambe divaricate su una stessa linea e completamente aderenti al suolo. (fig. 159). Per sciogliere la posizione si appoggiano le mani a terra e si fa leva per sollevare il bacino avvicinando lentamente i piedi tenuti paralleli fino a riportarsi in piedi.



fig. 159

Effetti

Le prime tre varianti aumentano il senso d'equilibrio, migliorano la capacità respiratoria, aumentano l'elasticità e snelliscono i fianchi. La terza migliora in particolare il portamento.

Le varianti 4 e 5 aumentano la tonificazione dei muscoli dorsali e migliorano l'elasticità della colonna.

Le ultime due varianti allungano i muscoli e i tendini delle gambe e migliorano la circolazione negli arti inferiori.

Cautele

Le prime tre varianti non richiedono particolari cautele. Le varianti 4 e 5 devono essere eseguite senza forzature. Se la colonna vertebrale non è sufficientemente flessibile conviene lasciare le mani appoggiate a terra senza raddrizzare del tutto il busto. Le ultime due richiedono ovviamente grande precauzione e gradualità.

Kapota-âsana

«Posizione del piccione». Si può considerare una variante di *hanumân-âsana*.

Esecuzione

Seduti a gambe distese, si piega una gamba davanti a sé e si distende l'altra all'indietro, come in *hanumân-âsana* classico. Si piega il ginocchio della gamba distesa all'indietro e si avvicina il piede alla testa, spingendo in fuori il petto. Si passano le braccia dietro la testa, una dopo l'altra, e si afferra il piede, cercando di portarlo a contatto col capo (fig. 160).



fig. 160

Effetti

Aumenta l'elasticità della colonna vertebrale e del bacino, raddrizza le spalle, stimola gli organi uro-genitali, le surrenali e la tiroide.

Varianti

Invece di piegare una gamba davanti a sé, si porta il piede a contatto col fianco, come in *vajra-âsana*, oppure si distende tale gamba in avanti (fig. 161).



fig. 161

Ushtra-âsana

«Posizione del cammello», *âsana* in cui il corpo assume una convessità verso l'alto. È chiamato anche *dhriti-âsana*, posizione della fermezza.

Varianti ridotte

In ginocchio, con le gambe parallele e separate fra loro di una distanza circa pari a quella che è fra l'attaccatura dei femori, si portano le mani alla vita e si sposta leggermente il peso in avanti, verso le ginocchia, compiendo una retroflessione del bacino, cioè spingendo l'inguine un po' più avanti dell'ombelico. Inspirando, si inclina indietro prima il collo, poi le spalle e infine il busto

(fig. 162). Si mantiene la posizione con l'attenzione all'allungamento della parte anteriore del corpo, dalle ginocchia al collo, e si scioglie espirando e cominciando a raddrizzare prima la parte inferiore del busto, infine il capo.



fig. 162

Una variante che permette una maggiore apertura delle spalle consiste nell'assumere la precedente e poi, in una successiva inspirazione, sollevare le braccia estendendole all'indietro con le mani ravvicinate fra loro (fig. 163).

Posizione classica

Si può raggiungere in due maniere. Nella prima, ci si porta nella posizione iniziale descritta sopra e, inspirando, ci si inclina



fig. 163



fig. 164

all'indietro fino a portare le mani sopra i talloni. Il peso del corpo continua però a essere spostato verso le ginocchia e non abbandonato sulle braccia, che agiscono quasi come dei tiranti, cioè come per impedire che il corpo sfugga in avanti, afferrando i talloni (fig. 164). Si scioglie con le stesse modalità precedenti.

Nella seconda maniera, ci si porta seduti in *vajra-âsana* completo, col bacino appoggiato a terra fra i talloni, ma con le gambe parallele fra loro e le mani posate sui talloni. In questo caso, l'inarcamento del busto comincia dalla parte più bassa, sollevando prima da terra il bacino e spostandolo in avanti, continuando poi con le altre vertebre fino a quelle del collo. Anche in questo caso si scioglie la posizione a partire dal basso, cioè riportando prima il bacino a terra.

Varianti

La posizione si può assumere partendo seduti in *vajra-âsana* con i piedi e le gambe unite, appoggiando le mani a terra accanto alle punte dei piedi con le dita rivolte all'indietro. L'azione sulla regione lombare risulta più intensa.

Quando si ha una grande flessibilità si può accentuare al massimo l'inarcamento fino a portare il capo a terra (fig. 165) o posato sulle piante dei piedi.

Un'importante variante in torsione si ha portandosi nella posizione di partenza delle varianti ridotte. Da qui si solleva il braccio destro arretrandolo il più pos-

sibile oltre il capo inspirando e, espirando, si ruota verso sinistra appoggiando possibilmente la mano sinistra sul tallone destro, sempre tenendo il peso spostato in avanti come negli altri casi; anche il capo ruota, cercando di cogliere con lo sguardo il piede destro (fig. 166). Inspirando si riporta il busto in avanti e, espirando, si abbassa il braccio per ripetere dall'altro lato.

Effetti

Le varie posizioni descritte, in diversa misura, si oppongono all'incurvamento del dorso e delle spalle, snelliscono e migliorano il portamento. Inoltre lo stiramento dell'addome stimola tutti i visceri, aumentando in particolare la motilità intestinale e la diuresi. Anche gli organi genitali vengono tonificati e la funzionalità della tiroide migliorata. A livello psichico, aumenta l'energia, dona sicurezza e combatte la timidezza. Stimola in particolare i *chakra anâhata, vishuddha e manipûra*.

Cautele

In caso di problemi cervicali o di ipertiroidismo si deve evitare di rovesciare il capo all'indietro, ma limitarsi ad arretrare il collo senza allontanare il mento dal petto. In caso di problemi lombari si potranno eseguire le varianti ridotte senza forzare, curando di mantenere almeno parzialmente la retroflessione del bacino durante tutta l'esecuzione. Anche in caso di ernia o infiammazioni agli organi della digestione si potrà eseguire l'*âsana* senza completare l'incurvamento, intensificando la posizione con molta gradualità e controllando le proprie reazioni. L'esecuzione va comunque interrotta se si avverte eccessiva tensione o malesseri.

La posizione classica può essere preparata, oltre che con le varianti più semplici, con estensioni all'indietro più blande, come *hanumân-âsana*. Al termine delle posizioni più impegnative è molto utile eseguire la variante in torsione, che aiuta a riassetare la regione lombare. La compensazione più consigliata è *dhârmika-âsana*.



fig. 165



fig. 166

Parigha-âsana

«Posizione della trave». In essa il braccio si muove come la sbarra di un cancello che si chiude. È chiamata anche *ardhachandra-âsana*.

Esecuzione

Dalla posizione in ginocchio, si distende lateralmente la gamba sinistra, in modo da appoggiare completamente a terra la pianta del piede, che non dovrebbe trovarsi più avanti del ginocchio destro. Se è difficile far aderire a terra tutto il piede, si può piegare leggermente il ginocchio o rivolgere la punta del piede in avanti. La metà destra del corpo è allineata, evitando che il ginocchio sporga in fuori. Da qui, inspirando si alza il braccio destro avvicinandolo all'orecchio col palmo verso sinistra e, espirando, ci si lascia chinare lateralmente a sinistra, senza spostare in avanti il braccio o le spalle. Anche il capo si avvicina alla spalla. La mano sinistra scorre verso il basso lungo la gamba (fig. 167). La posizione si mantiene con l'attenzione sul lato destro del corpo, che si allunga man mano che si perfeziona il rilassamento, e sul respiro nella metà destra, che sembra ingrandirsi a ogni inspirazione. Si scioglie raddrizzandosi all'inspirazione e abbassando il braccio all'espirazione, per ripetere sull'altro lato.

Effetti

Elasticizza lo scheletro, migliora la respirazione, snellisce e massaggia gli organi addominali. Stimola in particolare *manipûra-chakra*.

Cautele

Va eseguito con moderazione, senza spingersi più in basso volontariamente, in caso di ernie discali.

Varianti

Portando le mani congiunte sul capo, ci si piega lateralmente fino ad appoggiarle sul piede (fig. 168).

Una variante in torsione si esegue dalla posizione iniziale portando le mani ai fianchi e ruotando il busto e il collo in direzione della gamba distesa, durante un'espirazione (fig. 169). Dopo il mantenimento, inspirando si torna in avanti e, espirando, si ruota in senso opposto; il movimento in questo caso è molto più ridotto. Inspirando si termina poi rivolgendosi in avanti per ripetere sull'altro lato. Tutto ciò va fatto tenendo fermi i fianchi e ruotando col torace. Per



fig. 167

questo è necessario tenere il piede della gamba distesa completamente aderente a terra, senza sollevarne il bordo nell'illusione di intensificare l'esecuzione.



fig. 168



fig. 169

Vyâghra-âsana (versione 2)

«Posizione della tigre».

Esecuzione

Dalla posizione di partenza della versione 1 di vyâghra-âsana (p. 39), inspirando si solleva orizzontalmente una gamba. Se la posizione è stabile, con una nuova inspirazione si solleva anche il braccio opposto e si mantiene la posizione con l'attenzione all'attività dei muscoli dorsali impegnati a sostenere gli arti distesi (fig. 170). Il bacino è allineato, senza inarcare la regione lombare. Si scioglie riportando a terra prima il braccio e poi la gamba espirando, per eseguire dall'altro lato.

Effetti

Rafforza la muscolatura dorsale e aiuta ad acquistare controllo su quella addominale.

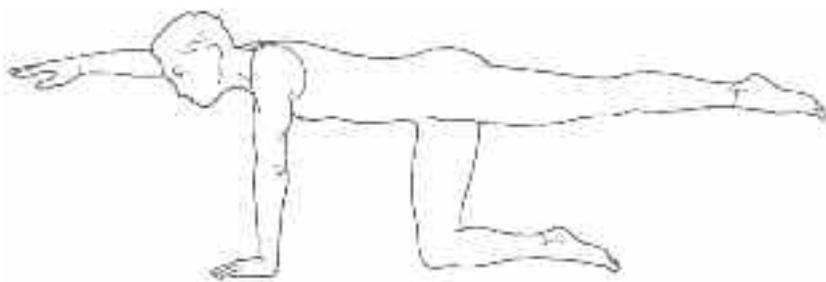


fig. 170

POSIZIONI PRONE

***Danda-âsana* (versione 2)**

«Posizione del bastone». Posizione di allineamento, come quella supina che ha lo stesso nome.

Esecuzione

In posizione prona, si fa ruotare il bacino in modo da portare l'ombelico un po' più in alto e l'inguine un po' più vicino al terreno. La dislocazione delle vertebre varia nello stesso modo descritto per le posizioni in piedi quando si comprimono i glutei uno contro l'altro. Passando una mano sul dorso, si può verificare che l'infossatura lombare si attenua. L'allineamento si completa portando la fronte a terra e le braccia lungo i fianchi (fig. 171).

Effetti

È una preparazione molto utile per posizioni di estensione all'indietro, come *bhujanga-âsana*. Infatti aiuta a iniziare tali posizioni con la regione lombare allineata, evitando che sia troppo impegnata durante la flessione.



fig. 171

Prishtha-âsana

«Posizione della lucertola».

Esecuzione

Prone, si tengono gli avambracci uniti e paralleli fra loro sotto il corpo, immediatamente al disotto delle ultime costole. Inspirando si rialzano da terra le spalle (fig. 172), espirando si ritorna a terra.

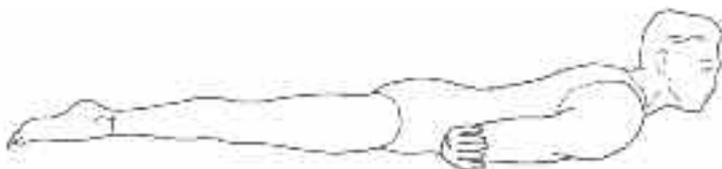


fig. 172

Effetti

Tonifica il dorso e massaggia notevolmente la regione del diaframma. Dopo la sua esecuzione si avverte una grande scioltezza nel respiro in tale zona.

Cautele

Per molte persone risulta faticosa e non deve essere ripetuta troppe volte quando non ci si è abituati.

Bhujanga-âsana

«Posizione del cobra». In essa si imita il movimento di un serpente che attacca.

Varianti attenuate

La posizione piú semplice si raggiunge sdraiandosi proni e appoggiando gli avambracci al suolo, col palmo delle mani in giú, le braccia ad angolo retto. La regione clavicolare è sostenuta, in modo che il collo non è chiuso fra le spalle (fig. 173).

Una posizione simile consiste nel sostenere il mento con le mani, tenendo gli avambracci uniti e i gomiti appoggiati a terra (fig. 174).

In un'altra variante ci si porta con la fronte a terra e le braccia dietro la schiena, con le dita delle mani intrecciate. Inspirando si solleva da terra il tronco quanto possibile, cominciando dalle vertebre superiori, cioè alzando prima il



fig. 173

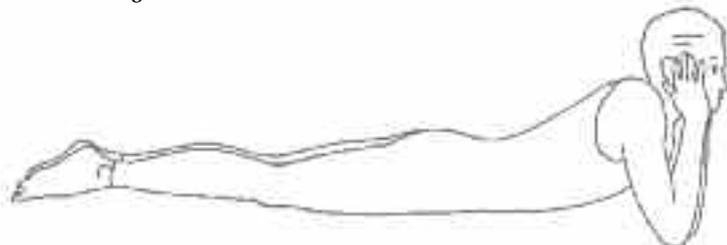
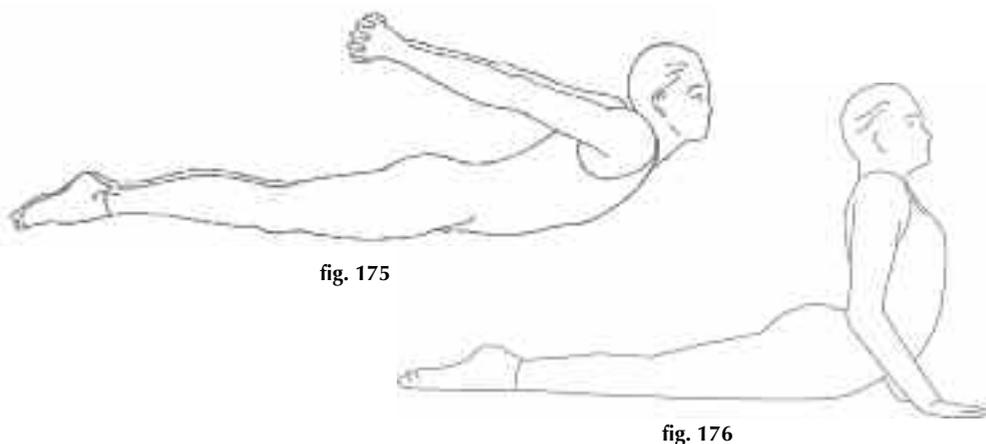


fig. 174



capo e poi le spalle. Le braccia si tendono all'indietro, sollevandosi dal dorso (fig. 175). Dopo il mantenimento, si scende espirando. Si può tenere una posizione simile anche con le braccia allungate in avanti o aperte lateralmente.

Posizione classica

La posizione di partenza è prona, con le gambe e i piedi uniti per tutta la loro lunghezza e la fronte a terra. Le mani sono appoggiate accanto al corpo un po' più indietro delle spalle, in modo che i gomiti siano decisamente sollevati da terra e non divergenti, mantenendo le braccia parallele fra loro. Le dita sono unite ma i pollici divaricati. Si può controllare l'esattezza della posizione verificando che questi ultimi siano circa all'altezza dei capezzoli. Da qui, inspirando, si inarca il corpo sentendo che le vertebre si muovono una dopo l'altra: prima la fronte scivola in avanti e la nuca si rovescia indietro, quindi si sollevano le spalle e infine il torace. Il corpo si stacca dal terreno fino all'ombelico. Il sollevamento si effettua utilizzando dapprima i muscoli dorsali e, nella fase finale, aiutandosi con la forza delle braccia, che però non si distendono completamente (fig. 176). Espirando, si scende in senso inverso, portando a terra prima il torace, poi le spalle e infine la fronte, mantenendo fino all'ultimo la curvatura della parte della colonna vertebrale che è sollevata. Durante tutta l'esecuzione i gomiti non si allargano in fuori e le gambe e i glutei rimangono rilassati; le spalle non si rialzano, come per chiudere la testa fra di esse, ma rimangono basse.

Con la pratica, al termine dell'inspirazione si manterrà la posizione per qualche istante a polmoni pieni prima di ridiscendere, e in seguito si potrà rimanere nella fase statica per un certo tempo, respirando regolarmente, badando di non irrigidire il dorso bloccandone il movimento respiratorio. Inoltre, si useranno sempre più i muscoli dorsali e sempre meno quelli delle braccia. Durante l'immobilizzazione si può tenere l'attenzione sul contrasto fra la parte superiore del corpo, che è in forte estensione, e quella inferiore che rimane passiva.

Varianti avanzate

Gli effetti della posizione sono intensificati piegando le ginocchia e avvicinando le piante dei piedi al capo, portando poi le braccia all'indietro una per volta fino ad afferrare le rotule (fig. 177); in alternativa, le braccia possono tendersi completamente in avanti (fig. 178).

Un'altra variante consiste nel prendere la posizione di partenza con le mani all'altezza dei fianchi. In questo modo, estendendo le braccia, il bacino e le ginocchia rimangono sollevati dal suolo (fig. 179).



fig. 177



fig. 178



fig. 179

Variante in torsione (tiryaka-bhujanga-âsana)

Nella posizione di partenza si tengono le gambe divaricate. Le dita di una mano possono essere rivolte verso quelle dell'altra. Inspirando si solleva il busto come nella posizione fondamentale: espirando si ruota il busto da un lato senza abbassare la testa, cercando di cogliere con lo sguardo il piede opposto (fig. 180); inspirando si riporta il busto in avanti; espirando si ruota in senso opposto; inspirando si riporta il busto in avanti, infine si ritorna a terra espirando.



fig. 180

Effetti

Tutte le varianti, con diversa intensità, aumentano l'elasticità della colonna vertebrale, correggono piccole deformazioni e alleviano i dolori di schiena. Inoltre migliorano il funzionamento dell'apparato digerente, dei reni, delle ghiandole surrenali e degli organi genitali. La posizione stimola anche la tiroide, tanto maggiormente quanto più la testa viene rovesciata all'indietro. Dal punto di vista emotivo, aumenta la sicurezza e la fiducia in se stessi. Stimola in particolare *manipûra-chakra*. L'esecuzione è consigliata soprattutto al mattino.

La variante in cui si tengono le braccia dietro la schiena e le mani intrecciate è particolarmente importante dal punto di vista terapeutico. Anche se non è possibile sollevare il corpo tanto quanto nell'*âsana* classico, è molto più intenso l'effetto di riscaldamento del dorso, che prepara ad altre tecniche di piegamento all'indietro, per la correzione delle cifosi dorsali. Se tale posizione viene tenuta sufficientemente a lungo, si potrà osservare un tipico arrossamento della pelle del dorso a forma triangolare, con due vertici vicino alle spalle e uno nella parte bassa del dorso. Questa pratica abitua anche a eseguire la posizione completa usando soprattutto i muscoli dorsali.

Cautele

È bene praticare per un certo tempo le varianti più semplici prima di eseguire quelle più intense, e iniziare queste ultime senza lunghe immobilizzazioni. Per proteggere la regione lombare è importante evitare di tendere completamente le braccia. In caso di ipertiroidismo si deve evitare di rovesciare la testa all'indietro. In caso di appendicite o altre infiammazioni dell'apparato digerente si possono eseguire le varianti più blande, controllando le proprie reazioni.

Posizioni complementari

Gli effetti di *bhujanga-âsana* sono particolarmente rafforzati facendolo seguire da *shalabha-âsana* e da *dhanur-âsana*.

Shalabha-âsana

«Posizione della locusta».

Posizione parziale

La posizione di partenza è prona, con le braccia lungo i fianchi, il mento appoggiato a terra e le gambe unite. Inspirando, si solleva una gamba verticalmente senza piegare il ginocchio e senza staccare il bacino da terra (fig. 181), espirando la si riporta al suolo. Dopo alcune ripetizioni, si prosegue con l'altra gamba lo stesso numero di volte. Con la pratica, si può trattenere la posizione qualche istante a polmoni pieni. In seguito si può eseguire la variante statica in cui la gamba tesa viene appoggiata sul piede opposto, piegando il ginocchio corrispondente (fig. 182).

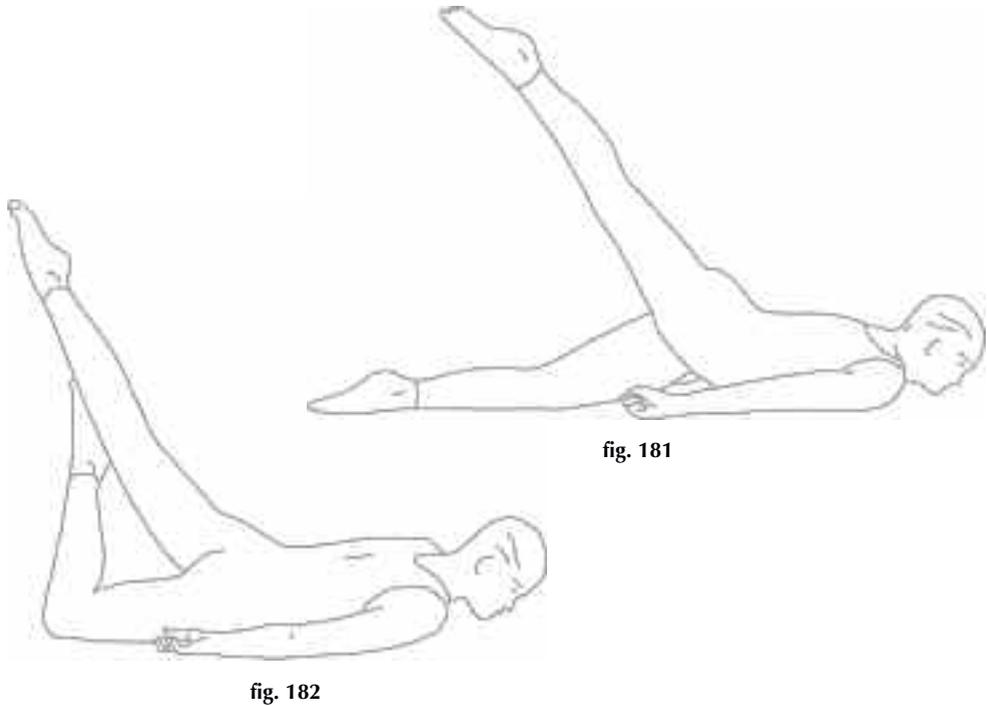


fig. 181

fig. 182

Posizione completa

Si esegue secondo gli stessi principi della posizione parziale, sollevando insieme le due gambe, che potranno anche essere leggermente piegate (fig. 183). Per facilitare il movimento, le mani possono anche essere chiuse a pugno, sempre col palmo verso il basso.

Varianti

Le braccia possono essere tenute distese in avanti e sollevate (fig 184) o distese sotto il corpo, con le mani ravvicinate o a dita intrecciate. Nella variante più intensa, tenendo le braccia in quest'ultima posizione, si solleva da terra il bacino e l'addome, inarcando il dorso (fig. 185).

Alcune scuole consigliano di eseguire la posizione completa espirando, altre di tenere a terra una guancia anziché il mento, il che può essere consigliabile in caso di artrosi cervicale.

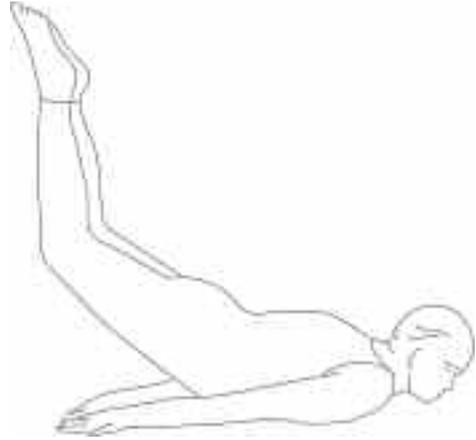


fig. 183

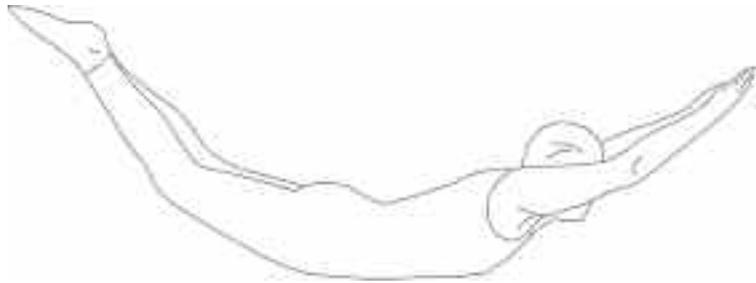


fig. 184

Effetti

Tutte le varianti favoriscono la circolazione sanguigna nella regione lombare, producendo una sensazione di calore. Vengono tonificati tutti gli organi di tale regione, in particolare i reni e gli organi genitali. Inoltre la pratica migliora la digestione, riduce il grasso in eccesso e corregge i piccoli difetti della colonna vertebrale. Ha effetti complementari a quelli di *bhujanga-âsana*. Stimola in particolare *svâdhisthâna-chakra*.

Cautele

Eseguire con prudenza in caso di ernia o problemi alle vertebre lombari.



fig. 185

Dhanur-âsana

«Posizione dell'arco».

Posizione attenuata

Proni, col mento a terra, si piegano le gambe circondando le caviglie con le mani, col pollice unito alle altre dita. I piedi sono uniti, le ginocchia possono essere separate l'una dall'altra, i gomiti raddrizzati. Inspirando, i piedi esercitano una spinta all'indietro trascinando con sé le braccia; le spalle si sollevano, mentre le ginocchia rimangono a terra (fig. 186). Le braccia agiscono come tiranti e i gomiti non si piegano: le spalle non sono mosse volontariamente ma rialzate dallo spostamento dei piedi. La parte posteriore del corpo è rilassata. Espirando, si rilascia l'azione delle gambe e la parte superiore del corpo ritorna a terra. Con la pratica, si potrà trattenere la posizione qualche istante a polmoni pieni, e poi per un certo tempo, respirando normalmente.

Posizione parziale

Si afferra una sola delle caviglie, mentre l'altra gamba rimane distesa, e si esegue la posizione come quella attenuata, ma sollevando da terra anche il ginocchio. L'altro braccio può restare disteso o ripiegato davanti a sé (fig. 187).



fig. 186



fig. 187

Posizione classica

Si esegue come quella attenuata, ma sollevando da terra anche le ginocchia e le cosce, durante la trazione all'indietro dei piedi, in modo da far assumere al corpo il profilo di un arco (fig. 188). Col tempo, si cercherà di tenere le ginocchia unite. L'attenzione può essere tenuta sulla tensione della parte anteriore del corpo e sulla passività di quella posteriore.

Varianti

Nella posizione classica, si può eseguire un movimento a dondolo, oscillando sull'addome e sul torace, inspirando all'indietro ed espirando in avanti.

La variante cosiddetta completa, *paripârna-dhanur-âsana*, si esegue tenendo le braccia piegate coi gomiti in avanti e afferrando gli alluci (fig. 189). Ciò si può fare anche nella posizione parziale.

La variante in elevazione, *utthita-dhanur-âsana*, si esegue portandosi sulle mani e sulle ginocchia, come per eseguire *vyâghra-âsana*, e piegando un braccio in modo da portare l'avambraccio a terra davanti a sé. La spalla è esattamente sopra il gomito, per rendere la posizione stabile e sicura. L'altra mano afferra poi la caviglia opposta, senza spostarla dalla propria parte. Si effettua poi la trazione all'indietro del piede secondo gli stessi principi delle altre varianti, sollevando il ginocchio (fig. 190).



fig. 188

Effetti

Dhanur-âsana potrebbe sembrare una combinazione di *bhujanga-âsana* e *shalabha-âsana*, ma l'impegno della muscolatura è molto diverso, in quanto



fig. 189



fig. 190

la posizione è mantenuta senza contrarre la parte posteriore; è quindi complementare ad esse. Le diverse varianti migliorano l'elasticità della colonna vertebrale e aumentano l'energia generale. Inoltre agiscono sugli organi genitali, aumentando le capacità sessuali e sbloccando i ritardi mestruali. Non devono invece essere eseguite nel periodo mestruale se il flusso è troppo abbondante. La compressione addominale massaggia i visceri, riduce i disturbi gastrointestinali e facilita la digestione, particolarmente se si esegue il movimento a dondolo. La posizione in elevazione aggiunge effetti di allungamento trasversale. Vengono stimolati in particolare i *chakra anâhata*, *manipûra* e *vishuddha*.

Cautele

La posizione è piuttosto impegnativa e va eseguita con prudenza, limitandosi alle varianti più semplici ed evitando esecuzioni prolungate, in caso di problemi cardiaci o ernia. In caso di infiammazioni o ingrossamenti degli organi addominali o problemi alle vertebre lombari si può eseguire, in generale, la sola variante in elevazione. In caso di problemi cervicali la testa non deve essere rovesciata indietro. Le compensazioni più importanti sono *dhârmika-âsana* e *pavanamukta-âsana*.

Mandûka-âsana (versione 2)

«Posizione della rana».

Esecuzione

Proni, col mento a terra, si piegano le ginocchia, che rimangono unite, portando i piedi ai lati del corpo e le mani sopra di essi. Inspirando si solleva da terra il capo e le spalle, mentre le mani premono sulla punta dei piedi avvicinandoli il più possibile a terra (fig. 191). A differenza di *dhanur-âsana*, di cui si può considerare controposizione, le gambe sono passive e le braccia attive. Dopo il mantenimento, si scioglie espirando.



fig. 191

Effetti

Sono complementari a quelli di *dhanur-âsana*. Inoltre aumenta la scioltezza delle caviglie e delle ginocchia.

POSIZIONI SEDUTE

***Brahma-mudrâ* (versione 1)**

«Gesto di Brahmâ». È una combinazione di movimenti uguali a quelli di alcuni esercizi preparatori per il collo.

Esecuzione

In una posizione seduta comoda ed eretta, tenendo le spalle e il collo perfettamente raddrizzati, inspirando si ruota il capo verso sinistra (fig. 84, p. 76), espirando lo si riporta in centro, inspirando lo si ruota a destra, espirando si ritorna in centro, inspirando lo si inclina all'indietro, espirando lo si china in avanti (fig. 85, p. 76), inspirando si ritorna in posizione di partenza e si è pronti per riprendere il ciclo. La rotazione laterale deve essere eseguita tenendo il mento orizzontale, come se si tenesse un oggetto in equilibrio sul capo.

Effetti

Rilassa i muscoli del collo e delle spalle, previene e cura i problemi artrosici.

Cautele

In caso di artrosi cervicale, non si deve forzare l'inclinazione all'indietro; comunque si deve curare di non eseguire con le spalle chine.

Sûryachandra-mudrâ

«Gesto del sole e della luna». Movimento del collo che ricorda quello di rotazione di un astro.

Esecuzione

In una posizione seduta comoda ed eretta, senza muovere il resto del corpo, si lascia abbassare il mento finché sfiora lo sterno, rilassando il collo. Inspirando, si gira il collo verso una spalla (fig. 192) e poi all'indietro, espirando lo si porta



fig. 192

verso l'altra spalla e poi in basso, nella posizione di partenza. Il capo descrive un cerchio. Si ripete lo stesso numero di volte nei due sensi.

Effetti e cautele

Si veda *brahma-mudrâ*.

Danda-âsana (versione 3)

«Posizione del bastone».

Esecuzione

Seduti con le gambe unite e distese, si posano le mani ai lati del corpo, all'altezza dei fianchi, e si tendono le braccia, tenendo il collo e il dorso in linea retta, raddrizzando la colonna vertebrale. Si cercherà di sollevare leggermente il bacino da terra alzando il tronco, senza tenere la testa incassata fra le spalle (fig. 193). Si deve evitare ogni rigidità, lasciando che il peso del bacino compia una trazione, distanziando le vertebre fra loro. I piedi possono essere tenuti a terra o, se possibile, sollevati, con le gambe orizzontali.



fig. 193

Effetti

Come tutti gli *âsana* di questo nome, migliora lo stato della colonna vertebrale, prepara ai piegamenti nelle varie direzioni e compensa la loro esecuzione.

Parvata-âsana

«Posizione della montagna», nome comune a vari *âsana*.

Esecuzione

Seduti in *sukha-âsana* o, se possibile, in *padma-âsana*, con le braccia allargate ai lati del corpo (fig. 194), inspirando si sollevano le braccia congiungendo le

mani sul capo (fig. 195) e poi si tendono verso l'alto, cercando di compiere un movimento omogeneo e continuo (fig. 196). Durante il mantenimento, a ogni inspirazione si sente aumentare l'elevazione verso l'alto del busto e delle braccia. Espirando, si scioglie la posizione con il movimento inverso. Tutta l'esecuzione si effettua con le spalle aperte, senza chiudere i gomiti in avanti.

Effetti

Rilassa il dorso e le spalle e allunga la parte superiore della colonna vertebrale. Ha effetti complementari a quelli di *danda-âsana*, versione 3.



fig. 194



fig. 195



fig. 196

Mandûka-âsana (versione 3)

«Posizione della rana».

Esecuzione

Seduti in *vajra-âsana*, con le ginocchia un po' allargate per aumentare la stabilità, si voltano verso l'alto le palme delle mani e, inspirando, le si fanno scorrere verso il basso dietro le spalle, rivolte verso il dorso, i gomiti puntati verso l'alto e non allargati. Le mani non sono sovrapposte ma a contatto fra loro dal lato del mignolo (fig. 197). Continuando a rilassare le spalle, le mani scendono sempre più verso il basso e i gomiti si spostano all'indietro, sfiorando i lati del capo. Espirando, si riportano le mani sulle ginocchia.

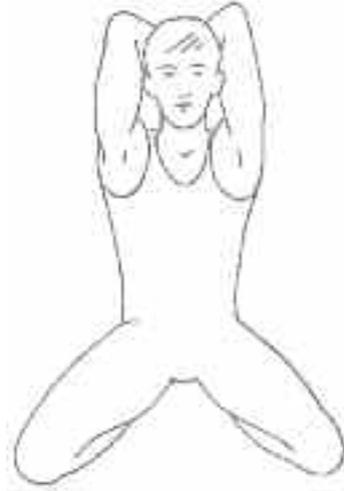


fig. 197

Effetti

Raddrizza la parte superiore della colonna vertebrale e le spalle, migliora la ventilazione della parte alta dei polmoni.

Gomukha-âsana

«Posizione del muso di vacca».

Esecuzione

Seduti con le gambe distese, si piega una gamba portando il tallone a terra accanto alla natica opposta; si fa poi lo stesso con l'altra gamba facendola passare al di sopra della prima, in modo che le ginocchia siano all'incirca una sopra l'altra. Viste di fronte, le gambe descrivono un profilo triangolare che ricorda il muso di una vacca; i piedi completano tale profilo, trovandosi in corrispondenza delle orecchie dell'animale. Si passano quindi le braccia dietro la schiena, una dal basso e una dall'alto, quest'ultima ripiegata sopra la spalla (fig. 198). Se possibile, si congiungono le mani dietro il dorso, ma ciò deve essere fatto soltanto se non dà tensione e non costringe a chinare il collo, che deve rimanere eretto. Eventualmente le mani possono afferrare le estremità di un fazzoletto. Anche il braccio alzato deve essere raddrizzato il più possibile, con il gomito rivolto in alto. Si può osservare che la respirazione avviene prevalentemente sul lato corrispondente al braccio alzato. Alcune scuole consigliano di portare in alto il braccio dello stesso lato della gamba che sta al disotto, altre della gamba che sta



fig. 198

sopra. La prima soluzione sembra più efficace allo scopo di espandere il respiro laterale, poiché in questo modo il fianco corrispondente al braccio alzato si espande più facilmente, per la maggior parte delle persone.

Effetti

Migliora l'elasticità delle articolazioni inferiori e delle spalle, raddrizza il dorso e sviluppa il torace. Aumenta la capacità respiratoria e previene problemi bronchiali.

Varianti

Se la posizione delle gambe è scomoda, si può iniziare la pratica in *vajra-âsana*.

Pascimottâna-âsana

«Posizione di allungamento posteriore» o, secondo altre interpretazioni, «di allungamento della parte occidentale», poiché il praticante è immaginato rivolto verso il sole che sorge. È chiamato anche *ugra-âsana*, posizione potente. In occidente è noto come «la pinza».

Descrizione

Nell'esecuzione completa si dovrebbero tenere le gambe distese, senza piegare le ginocchia e con le punte dei piedi rivolte verso il viso, e allungarsi in avanti fino ad afferrare i piedi e posare la fronte sulle ginocchia. Rispetto all'allunga-

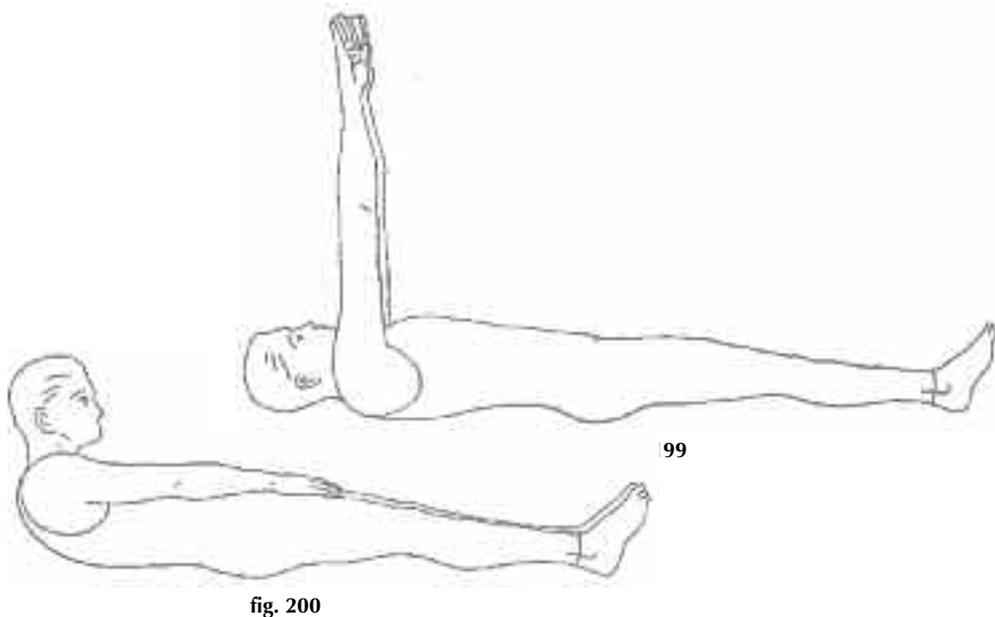
mento in avanti nella posizione in piedi, le difficoltà sono esaltate dal fatto che il terreno blocca gli spostamenti del bacino e delle gambe. È necessario seguire una grande gradualità, lasciando che la pratica costante avvicini man mano all'esecuzione ideale, senza piegarsi in avanti con sforzo o afferrare le caviglie tirando con le mani. Per evitare risentimenti alla regione lombare è necessario cominciare l'allungamento dalla parte inferiore del tronco, cioè avvicinando alle gambe il bacino, invece di curvare il dorso e le spalle. Si può anche tenere le punte dei piedi rivolte in avanti, il che attenua la rigidità delle gambe. In ogni variante, comunque, i piedi non devono cadere lateralmente. Se ciò è possibile, tuttavia, il tenere il dorso inarcato aumenta il suo stiramento. Le seguenti varianti presentano un livello di difficoltà crescente.

Movimento preparatorio

In posizione seduta con le gambe distese, inspirando si sollevano le braccia inclinandosi all'indietro, espirando ci si allunga in avanti avvicinando le mani ai piedi senza sforzo, alcune volte consecutive.

Esecuzione dinamica

Una posizione dinamica in quattro fasi si esegue partendo sdraiati, con le braccia ai fianchi. Nella prima fase, inspirando si portano le braccia all'indietro oltre il capo. Nella seconda, espirando si solleva il corpo allungandosi verso i piedi. Dapprima si muovono le braccia, quando queste sono sulla verticale si comincia a sollevare il capo (fig. 199), quindi si fanno scorrere le mani sulle gambe (fig. 200), fino ad allungarsi quanto possibile (fig. 201). Si può immaginare di arrotolare le



vertebre come un gomito. Anche se il corpo è inarcato, la pratica non presenta particolari problemi poiché non c'è mantenimento statico, purché non si compiano sforzi. Nella terza fase, inspirando si compie il movimento inverso srotolandosi all'indietro e portando le braccia oltre il capo. Occorre evitare di sollevare subito la testa o le braccia, effettuando un movimento simmetrico e della stessa durata. La testa torna a terra mentre le braccia sono sulla verticale. Nella quarta fase si riportano le braccia ai fianchi espirando. Nella seconda fase bisogna evitare di sollevare i piedi da terra o chinarsi da un lato per facilitare il sollevamento. Se questo è inevitabile, occorre insistere con la precedente preparazione, e rafforzare i muscoli addominali e dorsali, prima di ritentare. Ci si può aiutare piegando leggermente le ginocchia.



fig. 201

Posizione in abbandono

Appoggiando le mani sulle ginocchia, ci si abbandona in avanti rilassando tutta la parte posteriore del corpo e lasciando che la forza di gravità perfezioni a poco a poco l'allungamento (fig. 202).



fig. 202

Posizione con inizio a ginocchia piegate

Seduti, si piegano le ginocchia, che possono essere un po' scostate una dall'altra, circondando ciascuno degli alluci con due dita; le braccia circondano le gambe dall'esterno (fig. 203). Molto lentamente si allontanano i piedi dal bacino il più possibile, senza pretendere di raddrizzare del tutto le ginocchia, se questo non è comodo. Si inizia con la testa sollevata e il torace addossato ai femori, cercando di non staccarlo da questi ultimi fin dove possibile. Quando si è raggiunto il massimo allungamento, si lascia ricadere il capo e si continua a perfezionare il rilassamento della parte posteriore.



fig. 203

Posizione classica

Seduti a gambe distese, col capo eretto, inspirando si tendono le braccia in alto slanciando in su il corpo, e, espirando, ci si allunga in avanti partendo dalla parte inferiore del tronco e afferrando gli alluci o portando le mani dietro la pianta dei piedi (fig. 204 e 205). Il cominciare col capo eretto aumenta lo spazio a disposizione delle vertebre lombari nella fase iniziale. Nella posizione di partenza della variante con inizio a ginocchia piegate, si può verificare, sollevando e abbassando il capo alcune volte, la ripercussione del movimento sulla parte inferiore della colonna. La posizione si mantiene con l'attenzione allo stiramento posteriore, oppure sull'addome, che non deve essere irrigidito. Inspirando ci si raddrizza estendendo le braccia in alto, espirando si abbassano le braccia.

Per assumere correttamente questa posizione è molto utile eseguire una preparazione consistente nel far passare una cintura sotto la pianta dei piedi, tenendola con le mani, ed esercitare una trazione per avvicinare il bacino ai femori. È necessario tenere la colonna vertebrale perfettamente allineata, senza curvare le spalle o il dorso durante il perfezionamento della posizione del bacino (fig. 206).

Posizione in elevazione

Si comincia come per la variante a ginocchia piegate, ma si estendono le gambe sollevando i piedi dal terreno e restando appoggiati soltanto sul bacino (fig. 207). Questa variante aggiunge la difficoltà del mantenimento dell'equilibrio, ma aiuta molto a preparare la posizione classica, aumentando l'elasticità, e permette di arrestarsi a un punto tale da non forzare la regione lombare.



fig. 204



fig. 205



fig. 206



fig. 207

Posizione ruotata

Dopo aver chinato il busto, lo si ruota in modo da portare una spalla sopra il ginocchio, rivolgendo il viso verso l'alto (fig. 208).

Posizione sul dorso

Sdraiati, si sollevano le gambe intrecciando le mani dietro le piante dei piedi; i glutei restano sollevati da terra (fig. 209).

Posizione divaricata

Si esegue con le gambe aperte il più possibile e i piedi rivolti verso l'alto, chinandosi possibilmente fino a portare il viso a terra (fig. 210).

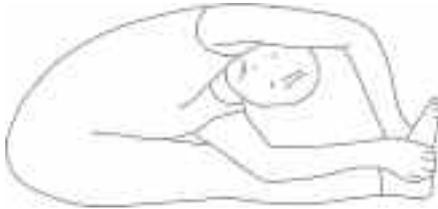


fig. 208

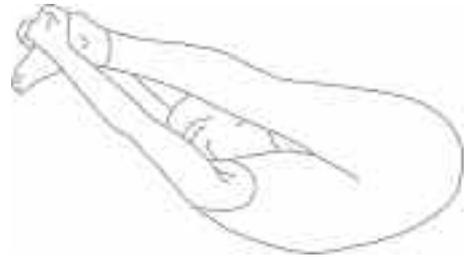


fig. 209



fig. 210

Effetti

Dipendono dall'intensità della posizione. In generale, *pascimottâna-âsana* tonifica tutti gli organi addominali, attiva i reni, il fegato, il pancreas e le surrenali. Ha una speciale efficacia sugli organi genitali, soprattutto femminili, e può correggerne alcune disfunzioni, mentre va evitato nel periodo mestruale se il flusso è troppo abbondante. Tonifica tutta la regione della colonna vertebrale e la elasticizza, aumentando la capacità respiratoria. Dal punto di vista psichico, favorisce l'introspezione e la concentrazione. Stimola in particolare i *chakra manipûra*, *svâdhîsthâna* e *mûlâdhâra*.

Cautele

Se ci si abbandona senza cercare di perfezionare la posizione volontariamente, non sono necessarie molte precauzioni, altrimenti la pratica è sconsigliata in caso di scoliosi, sciatica o problemi della regione lombare. In generale, *pascimottâna-âsana* non dovrebbe essere eseguito prima di avere una sufficiente esperienza di *pâdahasta-âsana*, l'allungamento in piedi. È utile che sia preceduto da pratiche che rilassano i muscoli dorsali, in particolare le posizioni di piegamento laterale, e da posizioni di distanziamento delle vertebre. Queste ultime fungono anche da compensazioni, come pure le torsioni e la variante parziale di *pûrvottâna-âsana*.

Non si deve comprimere l'addome in caso di appendicite e altre infiammazioni, e in stato di gravidanza.

Kûrma-âsana

«Posizione della tartaruga». In alcune tradizioni si attribuisce questo nome a una posizione seduta simile a *vajra-âsana*, ma in cui le caviglie sono incrociate. Oggi si indica così la posizione di flessione qui descritta.

Posizione parziale

Seduti a terra, si piegano le ginocchia unendo le piante dei piedi. Facendo passare le mani sotto le caviglie si afferrano i piedi e, espirando, ci si lascia chinare in avanti (fig. 211). Dopo il mantenimento, si scioglie la posizione ispirando.

Posizione completa

Seduti, si piegano le ginocchia portando i piedi a terra a gambe divaricate e si fanno passare le braccia sotto di esse (fig. 212). Espirando, si china il busto in avanti distendendo le braccia indietro e raddrizzando le gambe. Si mantiene la posizione con l'attenzione sul rilassamento della regione dorsale e si scioglie ispirando, compiendo i movimenti inversi.



fig. 211



fig. 212

Varianti

Una variante impegnativa consiste nel portare la fronte a terra e incrociare le caviglie sopra la nuca, mentre le mani si intrecciano dietro il dorso (fig. 213). Nella posizione sollevata, *uttâna-kûrma-âsana*, le mani si portano invece a terra sollevando il corpo in equilibrio (fig. 214).



fig. 213

Effetti

Tonifica tutti gli organi del bacino e dell'addome, ottenendo effetti simili a quelli di *pascimottâna-âsana*. Facilita in modo particolare l'interiorizzazione e la capacità di ritrarre i sensi dall'ambiente circostante.

Cautele

Simili a quelle di *pascimottâna-âsana*.



fig. 214

Aditi-âsana

Posizione dedicata alla divinità Aditi, simile a una variante di *kûrma-âsana*.

Esecuzione

Seduti a terra, si piegano le ginocchia unendo le piante dei piedi. Tenendo le braccia tese al di sopra delle gambe, si afferrano le punte dei piedi e ci si china in avanti espirando, cominciando con le vertebre più basse, spingendo avanti i gomiti (fig. 215). Dopo il mantenimento, ci si solleva inspirando.



fig. 215

Effetti e cautele

Si veda *kûrma-âsana*.

Mahâ-mudrâ

«Grande sigillo». Ha lo stesso nome di una pratica classificata fra le *mudrâ*, come indica il nome, ma viene spesso eseguito come *âsana*, quando si trascurano gli effetti sottili.

Esecuzione

Seduti, con le gambe distese davanti a sé, si piega una gamba portando la pianta del piede contro l'interno dell'altra, col tallone vicino al perineo e il ginocchio a terra. Le due gambe formano un angolo retto. Circondando con le dita la pianta dell'altro piede o afferrando la caviglia, si china il busto in avanti espirando, mantenendo la colonna vertebrale allineata, con l'attenzione sull'avvicinamento del busto alla gamba distesa e sul rilassamento della gamba piegata (fig. 216). Si scioglie inspirando e si ripete sull'altro lato.

Effetti

Aumenta la mobilità dell'articolazione coxo-femorale e ne previene gli stati patologici. Tonifica il fegato, la milza e tutti gli organi addominali e stimola in particolare la funzione renale. Attiva il *manipûra-chakra*.



fig. 216

Cautele

Simili a quelli di *pascimottâna-âsana* per quanto riguarda la colonna vertebrale; quelle generali per le articolazioni delle gambe.

Jânushîrsha-âsana

«Posizione della testa al ginocchio».

Esecuzione

È simile a *mahâ-mudrâ*, ma in questo caso si inizia con le gambe molto divaricate, in modo che formino un angolo ottuso. Si inizia quindi con una piccola rotazione del busto. Inoltre, espirando, si abbandona il busto in avanti, lasciando avvicinare il più possibile la testa al ginocchio della gamba distesa (fig. 217). Si mantiene la posizione con l'attenzione sull'allungamento del busto in direzione della gamba distesa, che si perfeziona ad ogni espirazione, e sul rilassamento della gamba piegata, e si scioglie inspirando per poi ripetere sull'altro lato.

Effetti

Simili a quelli di *mahâ-mudrâ*, con maggiore intensità.

Varianti

La gamba piegata può essere tenuta incrociata sull'altra nella posizione del «mezzo loto», afferrando il piede col braccio passato dietro la schiena (fig. 218), ottenendo una maggiore compressione dei visceri. Può essere ripiegata col piede accanto al fianco come in *vajra-âsana* (fig. 219). La variante in torsione si ottiene facendo ruotare il busto dalla posizione fondamentale per portare la spalla (dello stesso lato) a contatto col ginocchio e rivolgendo la fronte verso l'alto (fig. 220).

Cautele

Simili a quelle di *mahâ-mudrâ*, con maggiore attenzione.



fig. 217



fig. 218



fig. 219



fig. 220

Vakra-âsana

«Posizione di torsione». Tutte le posizioni di questo genere si dovrebbero eseguire con le vertebre allineate, immaginando che la colonna sia costituita da una pila di monete che ruotano una sopra l'altra, per evitare di forzare i legamenti. La vertebra che sta in cima e quella che sta in fondo dovrebbero quindi trovarsi sullo stesso asse verticale. In tutte le posizioni seguenti di questo tipo è descritta l'esecuzione su uno solo dei lati.

Posizione preparatoria

Si può eseguire a gambe incrociate o in *vajra-âsana*. Di solito in quest'ultimo è più facile allineare le vertebre, ma se non si può ancora tenerlo comodamente, si assumerà l'altra posizione cercando di raddrizzarsi il più possibile. Portando il braccio destro dietro la schiena, si ruota il busto verso destra appoggiando la mano sinistra sull'esterno del ginocchio opposto (fig. 221). La mano può aiutare con una lieve pressione a perfezionare la rotazione. Alcune scuole preferiscono eseguire questo movimento inspirando, il che può aiutare a tenere eretto il busto, comunque la torsione viene facilitata eseguendolo espirando; questa considerazione vale per tutte le seguenti posizioni.



fig. 221

Posizione attenuata

Seduti con le gambe unite e distese davanti a sé, si piega il ginocchio destro portando il piede a terra, la caviglia all'altezza dell'altro ginocchio. A questo punto è molto utile eseguire una preparazione alla torsione appoggiando le mani sovrapposte sul ginocchio piegato e premendo verso il basso per alcuni istanti, il che fa raddrizzare il tronco e slanciare le spalle verso l'alto (fig. 222). Si esegue poi la rotazione verso destra espirando, dopo una profonda inspirazione, e badando di non lasciar inclinare il tronco all'indietro né di chinare il capo. Per aiutare la memoria, si può notare che in tutte le posizioni di questo tipo si ruota verso la gamba piegata. Il capo ruota il più possibile mantenendo il mento orizzontale e la mano destra si appoggia a



fig. 222

terra col braccio disteso alla sua massima apertura. Nella variante più semplice, il braccio sinistro abbraccia la gamba piegata (fig. 223). Nella posizione completa, invece, oltrepassa il ginocchio, e la mano afferra la caviglia destra (fig. 224). Alcune scuole consigliano di eseguire questo movimento col braccio teso, altre raccomandano di iniziarlo col braccio piegato, appoggiando il gomito sull'esterno dell'altro ginocchio, il più possibile in basso, e raddrizzandolo soltanto all'ultimo momento. Ciò aiuta a evitare che nella posizione finale si tenga una spalla più alta dell'altra, il che farebbe assumere alla colonna vertebrale un andamento a spirale. Se non è possibile evitare questo problema, conviene limitarsi a eseguire la variante più semplice. La posizione si mantiene con l'attenzione sul respiro nella parte inferiore del torace e sul massaggio che la gamba piegata esercita sull'addome, avvertito soprattutto durante l'inspirazione. Si scioglie inspirando.

Posizione completa

Differisce dalla precedente per il fatto che il piede che aderisce al terreno è appoggiato al di là della gamba distesa (fig. 225). Rimangono valide tutte le altre considerazioni.



fig. 223



fig. 224



fig. 225

Effetti

Tutte le posizioni di torsione, con diversa intensità, sono altamente benefiche per la colonna vertebrale, che mantengono elastica e giovane. In particolare, si oppongono alla calcificazione delle ultime vertebre lombari e tolgono le tensioni dovute a piegamenti eccessivi in avanti o all'indietro. Tutte le scuole più qualificate consigliano di eseguirne una o più varianti al termine di ogni seduta. Inoltre massaggiano gli organi addominali, migliorano le funzioni di digestione ed eliminazione, stimolano l'attività epatica e biliare e snelliscono i fianchi.

Cautele

Non sono necessarie molte precauzioni se si evitano gli sforzi, purché si seguano gli accorgimenti indicati, specialmente in caso di scoliosi.

Matsyendra-âsana

Posizione dedicata al mitico saggio Matsyendra, il primo *yogin*.

Posizione parziale (ardha-matsyendra-âsana)

L'esecuzione è molto simile a quella di *vakra-âsana*, ma in questo caso si piega la gamba sinistra portando il piede accanto alla natica destra, con la pianta in alto. Il piede destro è quindi appoggiato a terra accanto al ginocchio sinistro, che dovrebbe essere aderente al terreno (fig. 226). Molte persone, a questo punto, si accorgono di avere il peso appoggiato prevalentemente su uno dei glutei. Prima di continuare, dovrebbero cercare di raddrizzarsi equilibrandolo su entrambi. Tutte le altre istruzioni sono uguali a quelle di *vakra-âsana*. Il braccio destro può anche essere fatto passare dietro la schiena (fig. 227).



fig. 226



fig. 227

Posizione completa

Si esegue nello stesso modo ma tenendo il piede sinistro sopra la coscia destra nel «mezzo loto».

Varianti

Si può intensificare la posizione afferrando la caviglia destra con la mano destra, passando dietro il dorso (fig. 228). Nella variante più avanzata entrambe le braccia vengono portate dietro la schiena e una mano afferra il polso dell'altra (fig. 229). Ciò può essere fatto anche nella posizione parziale, passando il braccio sinistro sotto il ginocchio piegato, col gomito in avanti.



fig. 228



fig. 229

Effetti

Gli stessi di *vakra-âsana*, potenziati. Stimola in particolare *manipûra-chakra*.

Cautele

Si vedano le avvertenze riportate per *vakra-âsana*, con maggiore precauzione.

Marîcî-âsana

Posizione dedicata al mitico saggio Marîcî. È una torsione in cui si ruota verso la gamba distesa, a differenza delle precedenti.

Esecuzione

Seduti con le gambe distese, si piega il ginocchio destro portando il tallone a terra arretrato il più possibile. Tenendo il busto eretto, espirando si ruota verso sinistra, appoggiando a terra la mano sinistra e si allunga in avanti il braccio destro, tenendolo all'interno del ginocchio rialzato, con la mano al polpaccio (fig. 230). Se la posizione è agevole, si può completarla ripiegando il braccio destro dietro la schiena e congiungendo la mano con la sinistra (fig. 231). In caso di difficoltà, si può afferrare con le mani i due capi di un fazzoletto. Si mantiene la posizione continuando a rilassare il dorso e sentendo le spalle sempre più aperte; si scioglie inspirando per ripetere sull'altro lato.

Effetti

Sono simili a quelli delle altre posizioni di rotazione, ma l'azione è rivolta maggiormente alla parte alta della colonna vertebrale, correggendo in particolare le posizioni sbagliate delle spalle. Le varie posizioni di torsione si completano a vicenda, ciascuna agendo in modo più accentuato su determinate parti del corpo.

Cautele

Quelle generali, limitandosi eventualmente alla prima parte della posizione se sono presenti problemi vertebrali.



fig. 230



fig. 231

Pasha-âsana

«Posizione del nodo».

Esecuzione

Dalla posizione in piedi a gambe divaricate, espirando si piegano le ginocchia senza staccare i talloni da terra, accovacciandosi con le spalle fra le ginocchia. Può convenire rimanere in questa posizione qualche istante con le mani a terra. Si porta quindi il braccio destro dietro la schiena e il sinistro intorno alla gamba sinistra, passando in mezzo alle ginocchia e allacciando le mani fra loro o, se ciò è difficile, tenendo i capi di un fazzoletto con le mani. Il corpo e il capo ruotano verso destra, espirando (fig. 232). Si può anche appoggiare la guancia sinistra sul ginocchio destro.

Effetti

Simili a quelli delle altre torsioni. In particolare la posizione è raccomandata ai diabetici per la sua azione sul pancreas.

Cautele

Quelle comuni alle altre torsioni.



fig. 232

Yogadanda-âsana

«Posizione del bastone dello Yoga». Il nome si riferisce a uno strumento simile a una stampella che viene utilizzato per tenere libere le due narici. Infatti, se si preme una delle ascelle su un supporto, il flusso del respiro aumenta nella narice opposta, superando eventuali blocchi.

Esecuzione

Seduti con le gambe distese, si piega la gamba destra portando il tallone contro il fianco destro; si piega la sinistra davanti a sé e si ruota leggermente il busto verso destra, appoggiando la pianta del piede sinistro contro l'ascella (fig. 233). Si passa poi il braccio sinistro intorno al piede e dietro il dorso. Passando dietro al dorso anche il braccio destro, si allacciano le mani e si completa la torsione del busto verso destra, girando invece la testa a sinistra (fig. 234).

Effetti

Aumenta l'elasticità e la flessibilità, e aiuta il rilassamento.

Cautele

Quelle abituali per la colonna vertebrale.



fig. 233



fig. 234

POSIZIONI IN APPOGGIO SULLE BRACCIA

Shvâna-âsana

«Posizione del cane». Imita il movimento di un cane che stira le zampe anteriori. Per questo è anche chiamato *adhomukha-shvâna-âsana*, «posizione del cane a faccia in giù», o, in altre scuole, *sumeru-âsana*, «posizione della montagna sacra», o *parvata-âsana*, che ha un significato analogo.

Esecuzione

Dalla posizione di partenza di *vyâghra-âsana*, sulle mani e sulle ginocchia, ma con le gambe unite, si portano a terra le punte dei piedi e, espirando, si solleva il bacino arretrandolo fino a portare i talloni a terra e allineare le braccia, il tronco e il collo (fig. 235). Se è difficile portare i talloni a terra, li si può appoggiare su un asciugamano arrotolato. Le mani e i piedi non dovrebbero spostarsi dalla posizione iniziale. Si mantiene la posizione sentendo il bacino sempre più rilassato e allineato col resto del corpo, e si scioglie inspirando.

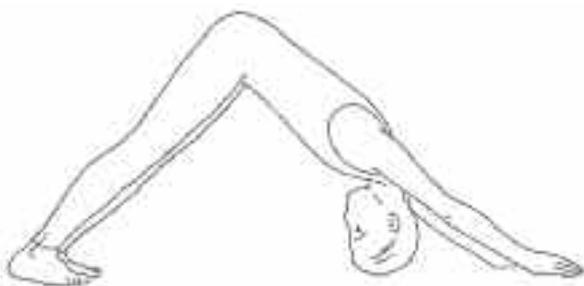


fig. 235



fig. 236

Effetti

Esercita una trazione su tutta la colonna vertebrale allineandola, e allungando i tendini e i muscoli delle gambe. Prepara alle posizioni capovolte più intense.

Cautele

Quelle relative alle posizioni capovolte.

Varianti

Nella posizione statica, si può sollevare una delle gambe portandola possibilmente in linea retta col corpo, alleggerendo la circolazione nella gamba e accentuando gli effetti di posizione capovolta (fig. 236).

Pûrvottâna-âsana

«Posizione di allungamento anteriore», o, secondo altre interpretazioni, «di allungamento della parte orientale», poiché il praticante è immaginato rivolto verso il sole che sorge.

Posizione preparatoria

È chiamata anche *setu-âsana*, posizione del ponte. Seduti a terra, si piegano le ginocchia, portando i piedi vicini al bacino e tenendoli separati di tanto quanto è la distanza fra l'attaccatura dei femori. Le mani sono appoggiate a terra dietro il dorso, con le dita rivolte all'indietro. Inizialmente può essere consigliabile eseguire la posizione dinamicamente, sollevando il corpo all'inspirazione e abbassandolo all'espiazione. Si può poi tenere la posizione statica cercando di allineare il corpo dalle ginocchia al collo (fig. 237). Per ottenere la condizione di minimo sforzo, le braccia e le gambe (dal ginocchio alla caviglia) devono essere perfettamente verticali. Perciò i piedi non devono essere posti troppo lontani dalle mani e le braccia non devono essere allargate. La posizione si mantiene continuando a rilassare il bacino e sentendo le vertebre lombari sempre meglio allineate.

Posizione completa

A differenza della precedente, si inizia con le gambe unite e distese, e si solleva il corpo cercando di portare a terra tutta la pianta dei piedi e di innalzare il bacino il più possibile (fig. 238).

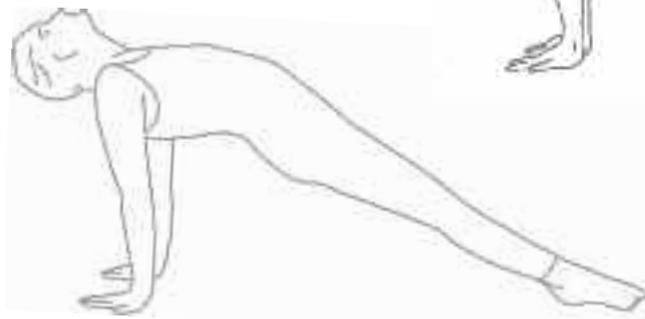


fig. 238

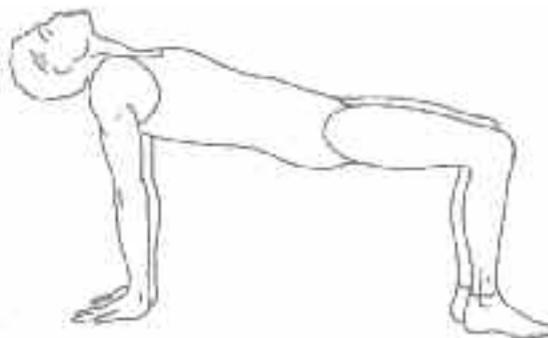


fig. 237

Effetti

Come indica il nome, è la controposizione di *pascimottâna-âsana* (p. 140 e segg.). Particolarmente la posizione preparatoria compensa gli indolenzimenti dovuti a piegamenti eccessivi in avanti. Inoltre *pûrvottâna-âsana* corregge le posizioni sbagliate del dorso e irrobustisce le braccia e le spalle. Stimola in particolare *manipûra-chakra*.

Cautele

Purché sia eseguita senza sforzo non richiede particolari precauzioni. Si può mantenere la regione lombare maggiormente allineata tenendo i glutei compressi uno contro l'altro. Se i polsi sono deboli, si può anche eseguire con le dita rivolte in avanti.

Chakra-âsana (versione 2)

«Posizione della ruota».

Esecuzione

Supini, si portano i piedi a terra contro i glutei e separati fra loro. Si piegano quindi le braccia portando le mani sotto le spalle con le palme in basso e le dita rivolte verso i piedi. Le braccia sono parallele fra loro, senza che i gomiti si allarghino. (fig. 239). Espirando, si solleva da terra prima il bacino, quindi il dorso e le spalle, inarcando il collo all'indietro e distendendo le braccia (fig. 240). Si mantiene la posizione con l'attenzione sull'estensione degli arti e della colonna vertebrale e si scioglie inspirando.

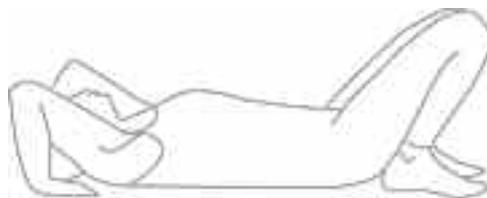


fig. 239



fig. 240

Effetti

Irrobustisce le braccia, le spalle e le gambe, favorisce l'espansione del torace e rende elastica la colonna vertebrale. Stimola inoltre il sistema endocrino e massaggia gli organi addominali. La posizione del capo favorisce la circolazione cerebrale.

Cautele

Le cautele relative alla colonna vertebrale sono evidenti. Inoltre richiede le cautele relative alle posizioni capovolte.

Varianti

Avvicinando, con piccoli spostamenti, le mani ai piedi, si intensifica la posizione (fig. 241). Si può anche arrivare ad afferrare le caviglie.



fig. 241

Makara-âsana (versione 2)

«Posizione del coccodrillo», chiamata anche *santolana-âsana*, posizione in equilibrio.

Esecuzione

Dalla posizione di partenza di *vyâghra-âsana*, sulle mani e sulle ginocchia, si distendono le gambe all'indietro una dopo l'altra, rimanendo sostenuti dalle braccia, che dovrebbero essere perfettamente verticali (fig. 242). Si trattiene la posizione senza arrivare allo sforzo, cercando di tenere il corpo allineato come un asse, e si scioglie riportando le ginocchia a terra una per volta.

Effetti

Rafforza la muscolatura del tronco e delle braccia e migliora il portamento.

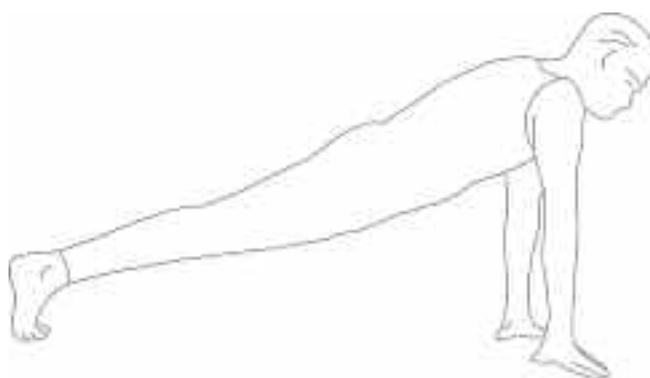


fig. 242

Varianti

Quando le braccia sono sufficientemente rafforzate, si può ruotare da un lato e restare appoggiati su un piede e su un solo braccio, sempre tenuto verticale (fig. 243).

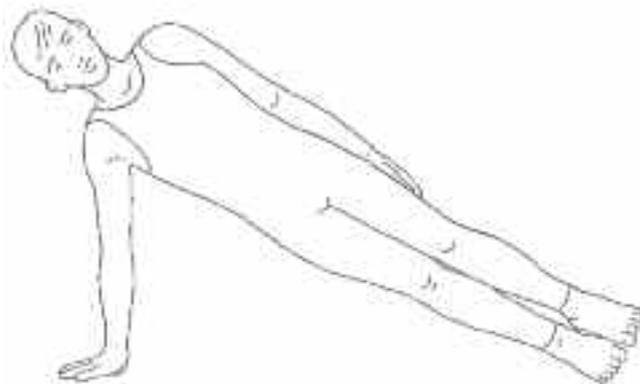


fig. 243

POSIZIONI DI EQUILIBRIO

La pratica di questi *âsana* migliora gradualmente il senso d'equilibrio, rendendo possibile mantenere posizioni sempre più difficili e migliorando il portamento. Tuttavia la loro azione non si limita a questo aspetto, ma influisce anche sulla componente psichica. Mantenere il corpo fermo in tali *âsana* aiuta a trasmettere fermezza anche alla mente, rallentando il flusso tumultuoso dei pensieri e conferendo calma e serenità. È molto importante iniziare con pratiche facili e progredire gradualmente, per evitare che la difficoltà del mantenimento ottenga l'effetto contrario creando una nuova tensione, come già osservato nei capitoli introduttivi. Non si ribadisce mai abbastanza il fatto che la capacità di rimanere in posizioni molto complicate non dimostra, di per sé sola, che si sta progredendo verso lo stato di Yoga. La maggior parte di questi *âsana* ricadono nella categoria delle posizioni in piedi. Essi vanno sempre eseguiti senza irrigidire le gambe, mantenendo l'equilibrio con elasticità. La posizione base in piedi è *samasthiti*, già descritto nel capitolo relativo alla colonna vertebrale.

Si possono eseguire alcuni semplici esercizi per aumentare la consapevolezza della propria posizione. È noto che quando si trasporta un peso, istintivamente ci si inclina da un lato per ristabilire l'equilibrio. Allo stesso modo si possono osservare piccoli spostamenti delle vertebre compiendo movimenti delle braccia, ad esempio stendendole in orizzontale davanti a sé, poi alzandole verticalmente, poi intrecciando le mani dietro la nuca. Si può ripetere l'osservazione sollevando un braccio lateralmente fino a portarlo parallelo al terreno, poi notare come l'equilibrio si ristabilisce sollevando anche l'altro, e così via.

Tutte le posizioni dovrebbero essere sperimentate prima a occhi aperti, poi, quando l'esperienza è sufficiente, a occhi chiusi. L'equilibrio sarà molto aiutato usando un oggetto di concentrazione. Il metodo più consigliato è quello di fissare un punto sulla parete di fronte a sé, all'altezza degli occhi. Si può notare che ogni distrazione dal punto tende a diminuire la stabilità. La concentrazione, come sempre nello Yoga, non deve essere intesa come uno sforzo; si deve pensare di osservare il punto con continuità ma con distacco emotivo, senza l'ansia di fissarlo, ma come lasciando che sia il punto ad arrivare al praticante, e rilassando bene i lineamenti del viso. Un'altra possibilità di concentrazione è data da *ujjâyi-prânâyâma* (p. 223), una volta che lo si è appreso. La pratica a occhi chiusi è più efficace, ma va eseguita soltanto se non provoca eccessivi ondeggiamenti.

Inizialmente può essere utile praticare vicino a una parete, per sostenersi in caso di bisogno. Se vi sono difficoltà, è anche utile praticare sul pavimento rigido, anziché su un tappeto.

Tada-âsana

«Posizione della montagna».

Esecuzione

Dalla posizione base a piedi uniti, si allargano le braccia di un uguale angolo, in modo da descrivere il profilo triangolare di una montagna. Si può mantenere la posizione fissando un punto esterno o visualizzando un asse centrale che attraversa tutto il corpo (fig. 244). Ci si può anche concentrare sul centro di gravità, situato nell'addome, pochi centimetri sotto l'ombelico. Le braccia possono essere tenute anche tese in alto a mani congiunte.

Effetti

Quelli generali delle posizioni d'equilibrio.

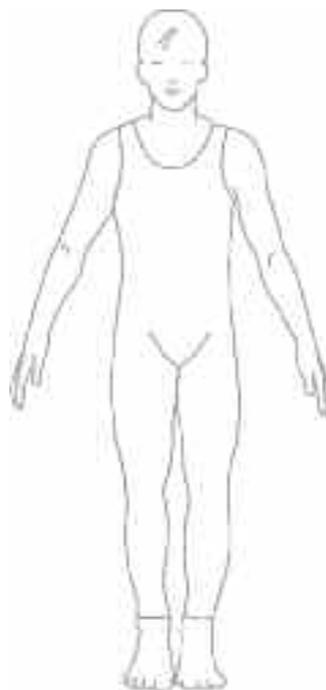


fig. 244

Vriksha-âsana

«Posizione dell'albero».

Esecuzione

Dalla posizione base, si scarica tutto il peso su un solo piede, sentendosi radicati nel terreno. Si piega l'altra gamba e si porta la pianta del piede contro la gamba opposta, col ginocchio in fuori. Inizialmente si terrà il piede all'altezza della caviglia o del ginocchio, secondo le possibilità. In seguito, con l'aiuto della mano, si cercherà di portarlo alla massima altezza, contro il perineo (fig. 245). In ordine di difficoltà, le braccia possono assumere quattro posizioni: con le mani congiunte davanti al petto; allargate a circa 45° rispetto alla verticale, con le palme delle mani rivolte in avanti; tese in alto con le mani giunte sopra il capo (fig. 246); con le mani unite dietro il dorso nel saluto posteriore. La concentrazione è simile a quella di *tada-âsana*.



fig. 245



fig. 246



fig. 247

Varianti avanzate

Piegando una gamba col ginocchio rivolto verso il basso, si colloca il piede contro l'altra gamba il più in alto possibile, con la pianta in su, nel «mezzo loto» (fig. 247). Le altre istruzioni sono identiche. Da qui si può anche eseguire una variante impegnativa, chiamata «albero piegato», chinandosi in avanti e afferrando con le mani la caviglia del piede che è a terra.

Effetti

Oltre a quelli generali delle posizioni d'equilibrio, rafforza le gambe. Le varianti con le braccia alzate migliorano particolarmente la respirazione.

Cautele

In caso di vene varicose il mantenimento non deve essere troppo prolungato nelle varianti avanzate; esse inoltre impegnano molto l'articolazione delle ginocchia.

Tulita-âsana

«Posizione della bilancia».

Esecuzione

In piedi a gambe moderatamente divaricate, inspirando ci si solleva sulle punte e, espirando, si piegano le ginocchia sedendosi sui talloni, cercando di raddrizzare il busto (fig. 248). Le mani possono essere tenute sulle ginocchia o, inizialmente, appoggiate a terra. Si rimane nella posizione rilassando sempre più le gambe e concentrandosi sull'allunga-



fig. 248

mento della loro muscolatura o sul respiro addominale. Si ritorna eretti, sempre sulle punte dei piedi, inspirando, e si riportano i talloni a terra espirando.

Effetti

Oltre a quelli generali delle posizioni d'equilibrio, elasticizza i muscoli delle gambe e le caviglie.

Vîrabhadra-âsana (versione 2)

Posizione dedicata alla mitica figura di Vîrabhadra.

Esecuzione

Può essere considerata una posizione autonoma oppure una variante della versione 1 di *vîrabhadra-âsana*, descritta fra le posizioni derivate dalla posizione a triangolo. Nel primo caso si assume dalla posizione in piedi, con le braccia incrociate dietro la schiena, portando tutto il peso su una gamba e, dopo una profonda inspirazione, chinandosi in avanti espirando, mentre l'altra gamba scivola all'indietro. Il busto e la gamba arretrata rimangono allineati. Nell'esecuzione ideale dovrebbero essere circa paralleli al terreno (fig. 249), ma se ciò non è possibile si eviti di chinare maggiormente il busto perdendo l'allineamento con la gamba. In alcune scuole viene eseguita anche tenendo dietro il dorso soltanto il braccio corrispondente alla gamba estesa indietro e lasciando pendere liberamente l'altro verso il basso. In questo caso si può verificare il proprio livello di rilassamento nella posizione, osservando se il braccio viene spostato dalla ver-



fig. 249

ticale. Il torace è soltanto inclinato e non ruotato, sicché le due spalle si trovano alla stessa altezza.

Nel secondo caso, si inizia con una gamba piegata e, dopo aver chinato il busto, la si raddrizza per assumere la posizione finale. Si rimane nella posizione percependo il corpo allineato, dal piede al capo, come una freccia, e si scioglie ispirando.

Effetti

Quelli generali delle posizioni d'equilibrio.

Varianti

Si può eseguire con le braccia distese e allineate col tronco (fig. 250), aggiungendo un effetto di tonificazione dei muscoli dorsali.



fig. 250

Natarâja-âsana

«Posizione del re della danza». È questo uno dei nomi di Shiva.

Esecuzione

Comprende tre fasi, di cui la seconda e la terza devono essere eseguite soltanto quando la precedente è acquisita con sicurezza e precisione, invece di cercare subito di arrivare alla elegante posizione finale in modo approssimativo. Nella prima fase si piega un ginocchio afferrando la caviglia con la mano e tenendo le ginocchia unite e alla stessa altezza, senza che una delle due sopravanzi l'altra. Nella seconda si solleva l'altro braccio portandolo in verticale. Nella posizione completa, espirando si inclina il busto in avanti tenendo il braccio alzato allineato con esso, e si tira indietro con una certa decisione il piede della gamba piega-

ta, allontanandolo dal bacino (fig. 251). Si rimane in posizione con l'attenzione sul respiro diaframmatico o su un punto esterno, e ci si risollewa inspirando e ripetendo i movimenti inversi per sciogliere la posizione.

Effetti

Oltre a quelli generali, migliora lo stato della colonna vertebrale ed è coadiuvante in caso di scoliosi. In tale caso, la si eseguirà per un tempo più lungo tenendo a terra la gamba corrispondente al lato in cui c'è una concavità, cioè tenendo teso il braccio corrispondente alla spalla più bassa.

Varianti

Nella variante detta «completa» si afferra l'alluce invece della caviglia, facendo passare il braccio sopra la spalla col gomito in alto (fig. 252). Il piede può così essere portato più vicino alla nuca e può arrivare a toccarla.

Cautele

Va eseguita senza forzare in caso di problemi della colonna vertebrale.



fig. 251



fig. 252



fig. 253

Garuda-âsana

Generalmente chiamata «posizione dell'aquila» o «dell'avvoltoio». Prende il nome da Garuda, animale mitico in forma di avvoltoio.

Esecuzione

Dalla posizione base, si piega una gamba arrotolandola intorno all'altra, in modo che il collo del piede sia a contatto con essa. Si piega poi ad angolo retto il braccio corrispondente alla gamba su cui ci si sostiene. L'altro braccio passa al disotto di esso e gli avambracci si incrociano, mentre le palme delle mani si congiungono il più possibile, rappresentando il becco di un rapace (fig. 253). In alcune scuole si esegue tenendo la gamba che fa da sostegno piegata, in altre si consiglia di piegarla per assumere la posizione e poi raddrizzarla.

Effetti

Oltre a quelli generali, migliora l'elasticità delle gambe e, soprattutto, delle spalle. Quest'ultima è particolarmente aumentata se, nella posizione finale, si sollevano le mani verso l'alto, quanto possibile.

Vâtâyana-âsana

«Posizione del cavallo».

Posizione parziale

Dalla posizione di partenza di *vyâghra-âsana*, sulle mani e sulle ginocchia, si piega una gamba incrociandola davanti all'altra e tenendo la caviglia all'altezza dell'altro ginocchio. Ci si raddrizza poi alzando le braccia e congiungendo le mani davanti al petto (fig. 254).

Posizione completa

Dalla posizione in piedi, si piega la gamba destra portando il piede sull'inguine opposto nel «mezzo loto». Espirando, ci si abbassa lentamente piegando



fig. 254

la gamba sinistra fino ad appoggiare a terra il ginocchio destro, che sarà un po' arretrato rispetto all'altro piede, e la mano destra, raddrizzando bene il busto (fig. 255). Se possibile, si congiungono le mani davanti al petto (fig. 256). Si può sciogliere la posizione ripetendo i movimenti inversi durante l'inspirazione, o liberare prima la gamba destra portando il piede a terra per raddrizzarsi e ripetere dall'altro lato.

Effetti

Oltre a quelli generali, rende molto flessibili le articolazioni.

Cautele

Riguardano soprattutto l'articolazione delle ginocchia.

Baka-âsana

«Posizione della gru», chiamato anche *kâka-âsana*, posizione del corvo.

Esecuzione

Dopo essersi seduti sui talloni come nella posizione della bilancia, si appoggiano le braccia a terra in modo che formino un quadrato con i piedi. Chinandosi in avanti, si piegano i gomiti allargandoli leggermente in fuori e si appoggiano le gambe sulle braccia poco sopra i gomiti stessi, sollevando il bacino e distendendo le braccia (fig. 257).

Effetti

Oltre a quelli generali, rafforza i polsi e le braccia.



fig. 255



fig. 256



fig. 257



fig. 258

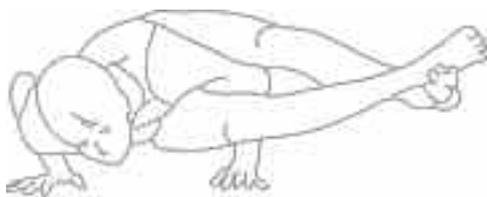


fig. 259

Varianti

Si possono tenere le gambe distese da un lato (fig. 258); in questo caso conviene allargare maggiormente le braccia. È possibile anche far passare una gamba al disotto delle braccia, incrociando le caviglie (fig. 259).

Utkata-âsana (versione 2)

«Posizione potente» o «instabile».

Esecuzione

Dopo essersi seduti sui talloni, come nella posizione della bilancia, si solleva uno dei piedi, eventualmente appoggiando una mano a terra, e lo si porta incrociato sull'altra gamba, mantenendo la posizione con le mani ai fianchi (fig. 260) o congiunte davanti al petto. Si può anche distendere la gamba e tenerla tesa afferrando l'alluce (fig. 261).

Effetti

Oltre a quelli generali, aumenta l'elasticità delle gambe.



fig. 260



fig. 261

Titibha-âsana

«Posizione della lucciola».

Esecuzione

Seduti con le gambe divaricate, si portano le palme delle mani a terra davanti a sé e distanziate fra loro. Spingendosi in avanti, si scarica tutto il peso sulle braccia staccando il bacino da terra, con le gambe distese e sollevate il più possibile (fig. 262).

Effetti

Oltre a quelli relativi all'equilibrio, rafforza i muscoli delle braccia e quelli della fascia addominale.

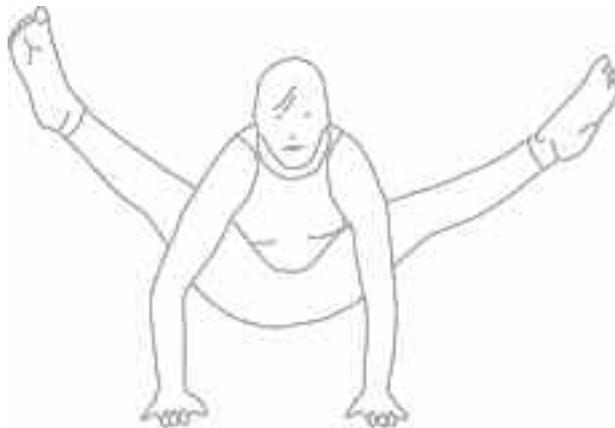


fig. 262

POSIZIONI RIGUARDANTI PREVALENTEMENTE LA FASCIA ADDOMINALE E GLI ORGANI VISCERALI

Gli *âsana* di questo gruppo sono piuttosto vari. Molti di essi hanno anche notevoli azioni sulla colonna vertebrale, altri preparano alle posizioni capovolte.

Shashanka-âsana

«Posizione della lepore» o «posizione del coniglio». Alcune varianti sono più comunemente chiamate *dhârmika-âsana*, posizione della devozione. Si tratta di una numerosa famiglia di varianti derivate da *vajra-âsana*, la posizione seduta sui talloni, anch'essa efficace sull'apparato digerente.

Variante n. 1

Da *vajra-âsana*, espirando si china il busto in avanti appoggiando a terra gli avambracci paralleli fra loro e coi gomiti a contatto con le ginocchia. L'addome poggia sulle cosce. Il bacino non dovrebbe staccarsi dai talloni (fig. 263).

Variante n. 2

Si può raggiungere dalla precedente raddrizzando il busto inspirando e facendo scivolare le mani, avvicinandole alle ginocchia (fig. 264).



fig. 263



fig. 264

Variante n. 3

Si può eseguire in movimento, ponendo i pugni chiusi, con i pollici interni alle altre dita, sopra gli inguini (fig. 265). Espirando ci si china fino a portare, possibilmente, la fronte a terra (fig. 266), inspirando si risollewa il tronco. Si può poi mantenere la posizione chinata con l'attenzione al massaggio eseguito dai pugni sull'addome.



fig. 265



fig. 266

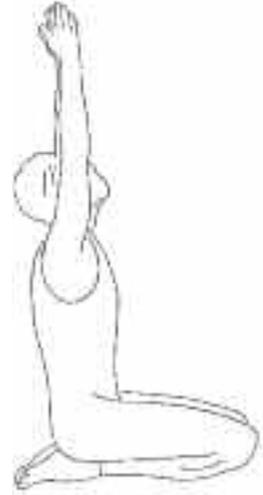


fig. 267

Variante n. 4

Anch'essa è eseguita in movimento, cominciando con le mani congiunte davanti al petto. Inspirando si tendono le braccia verticalmente sopra il capo (fig. 267), espirando ci si china fino a portare la fronte a terra (fig. 268), inspirando ci si risollewa e si termina espirando e riportando le mani al petto. Nel movimento di salita e discesa si dovrebbero tenere le braccia e il tronco in linea retta, senza far cadere le spalle, facendo perno sulle anche. Per tutta l'esecuzione i glutei non dovrebbero staccarsi dai talloni. Ciò si può eseguire anche tenendo a terra la punta dei piedi anziché la parte superiore.



fig. 268

Variante n. 5

È abitualmente chiamata *dhârmika-âsana* o anche «posizione della foglia», a indicare il completo stato di abbandono del corpo. Si esegue rimanendo con la fronte a terra e le braccia abbandonate a lato dei fianchi, con le palme delle mani rivolte in alto (fig. 269), oppure adagiate davanti a sé. Si possono anche tenere le mani congiunte dietro la schiena. In questo caso si possono anche sollevare le braccia in alto per ottenere un effetto di apertura delle spalle. Il corpo dovrebbe essere adagiato passivamente, ma se la posizio-



fig. 269



fig. 270

ne non è comoda, particolarmente se i glutei si sollevano dai talloni, è necessario sostenere la fronte appoggiandola sui pugni sovrapposti (fig. 270). Col tempo si cercherà di diminuire il sostegno, usando uno solo dei pugni, poi di portare la fronte a terra. Si può anche separare leggermente le ginocchia una dall'altra.

Variante n. 6

Una importante variante, chiamata anche *nikunja-âsana*, consiste nel restare inginocchiati coi femori verticali appoggiando a terra la fronte e, senza spostarla, lasciare rilassare il tronco, che tenderà ad avvicinarsi sempre più al terreno, badando soprattutto di non esercitare resistenza con le spalle e di abbandonare le braccia (fig. 271). Si può immaginare che il corpo sia come un ponte sospeso che ha come piloni la fronte e le ginocchia, mentre il tronco è come una sua corda, abbandonata alla gravità. L'attenzione sarà sulla trazione della colonna vertebrale. È importante che i femori siano perfettamente verticali, evitando di assumere una posizione accucciata o sbilanciata in avanti.



fig. 271

Variante n. 7

Da *dhârmika-âsana*, si solleva il bacino senza far strisciare la fronte sul terreno, ma soltanto rotolandola in modo da appoggiare a terra la cima del capo, raddrizzando parzialmente il dorso (fig. 272). Le braccia possono essere distese all'indietro, mentre le mani afferrano le caviglie o i talloni, oppure sollevate in alto, intensificando gli effetti di posizione capovolta. I femori sono all'incirca verticali.



fig. 272

Effetti

Le prime due varianti hanno un'azione distensiva sui visceri addominali e sono utili in caso di colite. La terza ha una marcata azione di massaggio, specialmente nella fase dinamica, che va preferita a quella statica in caso di costipazione e forte tensione addominale.

Il movimento della quarta variante migliora lo stato della colonna vertebrale, rafforza la muscolatura del dorso e aumenta la capacità respiratoria.

Dhârmika-âsana riposa il corpo, facilita il ricupero delle energie e favorisce il raccoglimento e l'introspezione. Se le ginocchia sono unite massaggia più intensamente gli organi addominali. In particolare, viene rilassato il dorso ed eliminato il mal di schiena, separando le varie vertebre una dall'altra. È altamente raccomandato come compensazione dopo posizioni di estensione all'indietro. Stimola in particolare *manipûra-chakra*. La variante di figura 271 esegue una trazione, correggendo contemporaneamente le tre curvature della colonna vertebrale, attenua le artrosi ed è preparatoria per tutti i piegamenti.

L'ultima variante ha effetti, attenuati, simili a quelli di *shîrsha-âsana*, la posizione in equilibrio sul capo, di cui costituisce una preparazione.

Cautele

Le cautele relative alle vene varicose esposte nella trattazione di *vajra-âsana* sono meno importanti, essendo il busto inclinato in avanti. L'ultima variante richiede le precauzioni relative alle posizioni capovolte.

Yoga-mudrâ

«Simbolo» oppure «sigillo dello Yoga».

Esecuzione

In *padma-âsana* o, se non è possibile, in *sukha-âsana*, espirando ci si china in avanti portando la fronte a terra e si circonda un polso con l'altra mano dietro la schiena, abbandonandosi il più possibile (fig. 273).



fig. 273

Effetti

Simili, ma più intensi, a quelli di *dhârmika-âsana*, per quanto riguarda il massaggio all'addome, il rilassamento del dorso e il raccoglimento.

Pavanamukta-âsana

Il nome significa «posizione che libera il vento», con allusione all'espulsione dei gas intestinali. Spesso è anche chiamato *bhastrikâ-âsana*, «posizione del mantice», o *apâna-âsana*, dal nome del *vâyu* discendente.

Posizione parziale

Sdraiati con le gambe unite, si piega una gamba e si intrecciano le dita delle mani immediatamente al di sotto del ginocchio. Espirando si avvicina il ginocchio all'addome (fig. 274), inspirando si ritorna nella posizione di partenza, allontanando la gamba quanto consente la lunghezza delle braccia. È bene eseguire alcune ripetizioni e poi mantenere la posizione statica respirando normalmente, col ginocchio avvicinato all'addome. La posizione si perfeziona continuando a rilassare la gamba e l'articolazione del femore, in modo che la forza di gravità trascini la gamba sempre più in basso. Si può, in seguito, rendere la posizione più intensa, se non si creano disagi, esercitando una trazione volontaria con le braccia, evitando sforzi eccessivi. In particolare le spalle non devono essere irrigidite ma aderire al terreno. Altri usano tenere incrociati gli avambracci sulla gamba, anziché le mani. Prima di ripetere sull'altro lato si può osservare la differenza fra le due metà del bacino, di cui quella corrispondente alla gamba piegata sarà più aderente al terreno. È importante cominciare dal lato destro perché in questo modo il massaggio addominale segue maggiormente il percorso dei visceri verso il retto.

Posizione completa

Si esegue con le due gambe insieme, tenendole parallele, con gli stessi accorgimenti. Nel mantenimento statico si può portare l'attenzione, oltre che sull'allineamento del bacino, sul respiro nella regione dell'addome, che si muove contro le gambe (fig. 275). Anche in questo caso si possono incrociare gli avambracci



fig. 274



fig. 275

ci sulle gambe, anziché le mani. Inizialmente, se le articolazioni sono rigide e non consentono una presa comoda e un movimento ampio, ci si può aiutare facendo passare un asciugamano sulle gambe, al disotto delle ginocchia, afferrandone i capi come un prolungamento delle braccia invece di intrecciare le dita.

Effetti

In tutte le varianti, massaggia gli organi addominali, migliora la digestione e facilita le funzioni di eliminazione, migliorando colite e stitichezza. Allinea le vertebre lombari, combatte il mal di schiena e rende il bacino aderente al terreno. Costituisce una preparazione per un gran numero di altre posizioni, e una compensazione dopo la loro esecuzione. È grandemente raccomandato di eseguirlo ogni volta che si sente disagio alla regione lombare e ogni volta che ci si porta sdraiati, se la posizione non è comoda. Stimola in particolare il *manipûra-chakra*.



fig. 276

Cautele

Praticare con moderazione in caso di appendicite e infiammazioni intestinali. Nell'assumere la posizione completa, è bene piegare una gamba per volta, se sono presenti gravi problemi lombari.

Varianti

Alcuni usano sollevare il capo durante l'avvicinamento delle gambe all'addome, portando la fronte contro il ginocchio.

Una posizione analoga a quella parziale si può eseguire in piedi (fig. 276).

Garbha-âsana (versione 2)

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

Esecuzione

Seduti a gambe incrociate o, se possibile, in *padma-âsana*, si fanno passare le braccia fra le cosce e i polpacci staccando i piedi da terra, espirando, con le



fig. 277

gambe appoggiate sulle braccia (fig. 277). Si mantiene la posizione tenendo l'attenzione sul respiro addominale e sul progressivo riscaldamento dell'addome, in cui aumenta la quantità di sangue in circolazione.

Effetti

Aumenta il calore del corpo e previene malattie da raffreddamento. Migliora la digestione e la funzionalità degli organi addominali. Aumenta le capacità sessuali. Stimola in particolare *manipûra-chakra*.

Stambha-âsana

«Posizione del pilastro», chiamata anche *ardha-hala-âsana*, posizione parziale dell'aratro, poiché la variante fondamentale costituisce la prima parte di questo *âsana*.

Posizione parziale

Consiste nel sollevamento di una gamba in verticale, in posizione sdraiata. Nella variante più semplice si piega un ginocchio portando il piede a terra accanto all'altro ginocchio. Si solleva poi la gamba distesa espirando (fig. 278), e la si riporta a terra inspirando. Sono possibili varie maniere di eseguire questa pratica. La gamba sollevata dovrebbe essere perfettamente raddrizzata prima di cominciare il movimento, ma se la muscolatura addominale è molto debole si potrà cominciare tenendola leggermente piegata al ginocchio. Dapprima si ripeterà l'esecuzione dinamicamente, in seguito si terrà la posizione staticamente. Si può anche eseguire una sequenza dinamica, coordinata col respiro, in cui espirando si solleva la gamba, inspirando si solleva verticalmente il braccio opposto portandolo a terra oltre il capo, espirando si riporta il braccio al fianco, infine si riporta a terra la gamba inspirando.



fig. 278

Nella posizione statica, a qualunque livello sia arrivata la gamba sollevata, si può continuare a esercitare una leggera spinta, come per avvicinarla maggiormente al viso, e percepire che la metà corrispondente del bacino ne riceve una trazione, diventando più allineata e più aderente al terreno. Questo effetto però si raggiunge soltanto tenendo la gamba perfettamente raddrizzata, anche se in questo modo non si può sollevarla molto. Se la gamba raggiunge la verticale, si può trasformare la pratica in una posizione d'equilibrio, osservando che la si può mantenere rilassando la muscolatura addominale, particolarmente la metà opposta a quella della gamba sollevata. Eventualmente questo può essere ottenuto, se è difficile raggiungere la verticale, piegando leggermente il ginocchio. Un'altra pratica interessante consiste nel mantenere la posizione con la gamba sollevata e fare scivolare in avanti l'altro piede, fino a raddrizzare sul terreno la gamba piegata; si può osservare se ciò costringe a spostare dalla verticale l'altra gamba.

Da tutto ciò si vede come una posizione apparentemente molto semplice possa offrire una grande varietà di risultati e di consapevolezze, quando sia eseguita in modo creativo e non come semplice imitazione di un modello.

La posizione statica si può anche intensificare sollevando le spalle e avvicinando la fronte al ginocchio, aumentando la tonificazione della muscolatura.

Quando la muscolatura è sufficientemente rafforzata, si può eseguire la posizione con una gamba distesa a terra (fig. 279), con tutte le varianti indicate, a parte l'effetto di allineamento del bacino.

Posizione completa

Si esegue sollevando entrambe le gambe insieme, possibilmente raddrizzate (fig. 280). Si può ripetere dinamicamente, e poi eseguire una sequenza portando



fig. 279



fig. 280



fig. 281



fig. 282

entrambe le braccia all'indietro (fig. 281) e poi di nuovo ai fianchi, come descritto sopra per la posizione parziale, con lo stesso coordinamento col respiro. In seguito si manterrà la posizione staticamente.

Varianti

Dopo avere sollevato le gambe espirando, inspirando si sollevano le braccia verticalmente mantenendo la posizione con l'attenzione sul respiro toracico (fig. 282). Il dorso dovrebbe essere completamente aderente al terreno. Per scioglierla, si abbasseranno prima le braccia espirando e poi le gambe inspirando.

Anche la posizione di figura 281 può diventare una variante statica. Una variante alquanto diversa, chiamata *uttâna-stambha-âsana*, posizione intensa del pilastro, si esegue partendo sdraiati con le ginocchia piegate e i piedi a terra, come nell'inizio di *setubandha-âsana*. Dopo aver sollevato da terra il bacino, si pongono le braccia a terra sotto di esso, ravvicinate il più possibile, con le mani intrecciate. Dopo aver lasciato adagiare il bacino sulle braccia, si raddrizzano le gambe verticalmente (fig. 283). Dopo il mantenimento, si riportano i piedi a terra e si solleva il bacino per liberare le braccia e scendere poi a terra e terminare l'esecuzione. Si noti che in alcune scuole si preferisce eseguire *stambha-âsana* inspirando nel sollevare le gambe ed espirando nell'abbassarle.

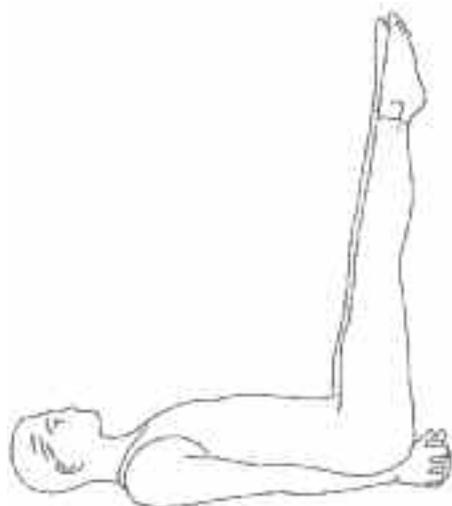


fig. 283

Effetti

Tutte le varianti rafforzano la fascia addominale, tonificano i suoi organi e migliorano la circolazione nelle gambe. La prima variante, come detto, allinea la regione lombare e ha effetti complementari a quelli di *pavanamukta-âsana*. Le ultime due, particolarmente *uttâna-stambha-âsana*, agiscono maggiormente sulla circolazione nel tronco e nel capo e sono preparazioni delle posizioni capovolte, o loro sostituti se vi sono controindicazioni.

Cautele

La muscolatura addominale va rafforzata gradualmente, specialmente se sono presenti ernie, che possono però essere attenuate da una pratica prudente e progressiva. In tutti i movimenti di sollevamento delle gambe, il bacino dovrebbe essere perfettamente aderente al terreno, perché se la regione lombare è incurvata verso l'alto, il sollevamento causa uno sforzo su di essa. È quindi utile far precedere *stambha-âsana*, soprattutto se eseguita con le due gambe insieme, da *pavanamukta-âsana*.

Namaskâra-âsana

«Posizione del saluto».

Esecuzione

In posizione supina, si congiungono le mani e, espirando, si sollevano da terra il capo e le spalle mantenendo la posizione con l'attenzione sulla tensione dei muscoli addominali (fig. 284). Si ritorna a terra inspirando.



fig. 284

Effetti

Quelli generali di questa categoria di *âsana*.

Nâv-âsana

«Posizione della barca».

Esecuzione

Può essere raggiunta sia partendo dalla posizione seduta, sia da quella sdraiata. Nel primo caso, tenendo le gambe distese davanti a sé e le mani a terra ai lati del bacino, espirando si ruota il bacino all'indietro staccando le gambe da terra. Inizialmente può essere preferibile mantenere le mani appoggiate a terra, in seguito si solleveranno le braccia inspirando e portandole orizzontali (fig. 285). Se la posizione è faticosa, da principio si potranno anche tenere le ginocchia leggermente piegate. Si dovrà invece abituarsi subito ad allineare il tronco, senza cedere col bacino e appoggiando a terra soltanto la zona sacrale. I piedi dovrebbero essere un po' più alti della testa. La posizione si mantiene con l'attenzione sul respiro nella regione addominale e si scioglie appoggiando prima a terra le mani e poi facendo ruotare il bacino per riportare a terra le gambe.

Nel secondo caso, più impegnativo, si sollevano prima le gambe tese e poi si ruota in avanti staccando il dorso da terra e prendendo la posizione sollevata. Si scioglie riportando prima a terra il dorso e poi lasciando ritornare le gambe al suolo.

Varianti

Dopo aver preso la posizione base, si portano le mani dietro la nuca, tenendo i gomiti ben aperti (fig. 286). In questo caso è bene che i piedi siano più bassi,

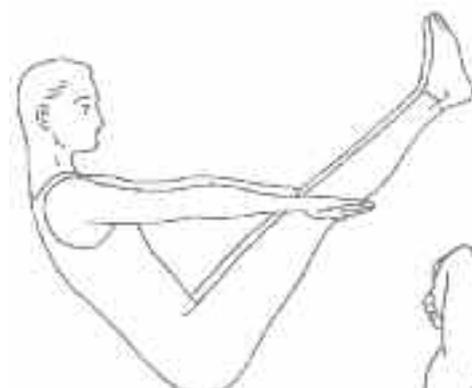


fig. 285

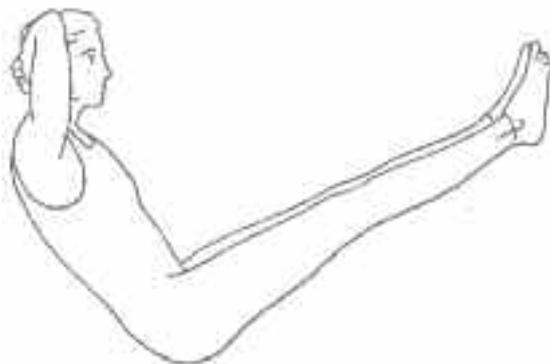


fig. 286

poiché il baricentro è spostato all'indietro, rispetto alla posizione precedente. Un'altra variante consiste nel portare le braccia in posizione verticale (fig. 287). Il mantenimento è con l'attenzione al respiro diaframmatico.

Effetti

La fascia addominale viene potenziata e i suoi organi massaggiati più fortemente di quanto accada con la posizione del pilastro. La variante con le mani dietro la nuca massaggia in particolare il fegato e la milza. La regione lombare viene rafforzata e i fianchi snelliti. Stimola in particolare *manipûra-chakra*.

Cautele

Si dovrebbe eseguire queste posizioni soltanto dopo avere praticato a sufficienza le varianti di *stambha-âsana*. Devono essere evitate in caso di appendicite o infiammazioni intestinali acute e praticate con prudenza in caso di ernia.



fig. 287

Simha-âsana

«Posizione del leone». Tradizionalmente è considerata una posizione seduta, ma ha effetti particolari sugli organi interni.

Esecuzione

Si può eseguire da *vajra-âsana*, con le ginocchia allargate, oppure sedendosi sui talloni incrociati, dopo avere sovrapposto una caviglia all'altra. Nel primo caso si inclina leggermente il busto in avanti, nel secondo tale effetto avviene già spontaneamente. Con gli occhi chiusi, le braccia tese e le palme delle mani premute sulle ginocchia, si inspira profondamente dalle narici e si espira dalla bocca spalancandola. Contemporaneamente si aprono fortemente le dita delle mani, continuando a premere sulle ginocchia, si spalancano gli occhi al massimo rivolgendo lo sguardo in alto, fra le sopracciglia, e si estrae la lingua dalla bocca spingendola in fuori e in basso il più possibile (fig. 288). Alcuni usano mantenere questo atteggiamento, respirando dalla bocca per tutto il mantenimento, altri

usano ritornare nella posizione di partenza chiudendo gli occhi e la bocca, per ripetere l'esecuzione un certo numero di volte. Alcuni alternano la fuoruscita della lingua con una pressione di essa contro il palato, a bocca chiusa. La maggior parte delle scuole suggeriscono di emettere con decisione l'aria dalla bocca producendo un suono simile ad «ah».

Effetti

Questa pratica si può considerare un esercizio di purificazione, che è preferibile eseguire all'inizio della seduta. Aumenta la funzionalità del fegato e della cistifellea e cura l'alito cattivo. Migliora lo stato delle prime vie respiratorie prevenendo malattie da raffreddamento. Agisce inoltre sulle corde vocali migliorando la dizione. È stata usata per combattere la balbuzie. Secondo alcuni autori, l'abituarsi a tenere questo atteggiamento, poco estetico, può avere effetti liberatori, sciogliendo alcuni blocchi psichici.



fig. 288

Mayûra-âsana

«Posizione del pavone».

Posizione parziale

Si effettua portandosi in ginocchio, coi piedi uniti e le ginocchia divaricate, fra le quali si appoggiano a terra le mani con le punte delle dita rivolte all'indietro, in modo che i mignoli si sfiorino. Si uniscono il più possibile i gomiti e gli avambracci, appoggiando la zona del diaframma sui gomiti e il torace sulla parte superiore delle braccia. Quindi si distendono all'indietro le gambe, una per volta, unendo i piedi e restando appoggiati sulla punta di essi e sulle palme delle mani, raddrizzando il corpo (fig. 289). Questa variante è spesso chiamata *hamsa-*



fig. 289

âsana, posizione del cigno; tale nome da altri è dato a una variante in cui le dita delle mani sono rivolte in avanti. La posizione si mantiene con l'attenzione sulla pressione esercitata sul diaframma e sul torace e si scioglie riportando in avanti una gamba per volta.

Posizione completa

Iniziando come la precedente, si solleva il corpo rimanendo in equilibrio sulle braccia. Per facilitare l'entrata in posizione, può essere utile chinare il capo verso terra, prima di distendere le gambe, badando di non battere il viso sul terreno. Si raggiunge la posizione finale raddrizzando prima il busto e poi le gambe (fig. 290).

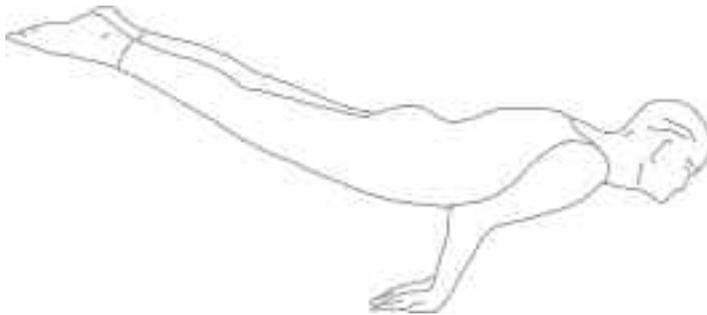


fig. 290

Effetti

Tonifica tutti i visceri, accelera i processi metabolici, aumenta l'eliminazione delle tossine e stimola l'appetito, migliorando lo stato di tutto l'organismo. Stimola in particolare *manipûra-chakra*.

Cautele

Non deve essere praticata in caso di ulcera e nel periodo mestruale. È consigliato di non eseguirla dopo una posizione capovolta.

Varianti

Può essere eseguita con le gambe in *padma-âsana*. Una variante impegnativa consiste nel portare la fronte fino a terra inarcando il dorso e sollevando le gambe in verticale (fig. 291).

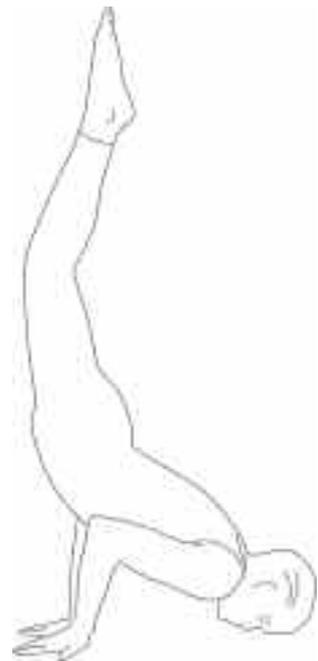


fig. 291

POSIZIONI DI ESTENSIONE DELLE ARTICOLAZIONI INFERIORI

Âkarnadhanur-âsana

È chiamata comunemente «posizione dell'arciere». Letteralmente il nome significa «posizione dell'arco all'orecchio», poiché in esso si imita il movimento dell'arciere che tende la corda della sua arma.



fig. 292

Esecuzione

Seduti con le gambe distese, si circonda uno degli alluci con due dita e, espirando, lo si tira indietro avvicinandolo all'orecchio. Il ginocchio dovrebbe puntare verso l'ascella e non contro il torace, e la tibia dovrebbe essere orizzontale, parallela all'altra (fig. 292). Si mantiene la posizione continuando a rilassare la gamba piegata e si scioglie inspirando per ripetere dall'altro lato.

Effetti

Allunga i muscoli delle gambe ed elasticizza le articolazioni dell'anca e del ginocchio. Rende più facile l'assunzione delle posizioni sedute.

Varianti

La gamba piegata può essere raddrizzata ed estesa verso l'alto (fig. 293). Una variante più complessa consiste nell'afferrare con una mano l'alluce della gamba opposta, arretrando il piede fino a portarlo a contatto con l'orecchio opposto (fig. 294).



fig. 293



fig. 294

Ananta-âsana

Posizione dedicata ad Ananta, mitico serpente che fa da seggio a Vishnu, o «posizione dell'infinito», che è il significato letterale della parola.

Esecuzione

Sdraiati su un fianco, si appoggia il capo sul palmo della mano piegando l'avambraccio. Il piede della gamba distesa è tenuto ad angolo retto con la gamba, con la punta rivolta verso il viso, per fare da appoggio stabile: è la cosiddetta posizione del piede a martello. Il tronco, la gamba e l'avambraccio dovrebbero essere allineati. Se la posizione non è sicura e ferma, conviene comunque piegare leggermente il ginocchio, senza spostare la gamba in avanti. Si piega quindi il ginocchio che sta sopra circondando l'alluce con due dita; il braccio passa all'interno del ginocchio (fig. 295). Espirando si distende la gamba verso l'alto, cercando con gradualità di portarla in verticale (fig. 296). Si mantiene la posizione senza forzare, lasciando che sia il rilassamento a perfezionare il raddrizzamento della gamba, e si scioglie inspirando per ripetere sull'altro lato.



fig. 295



fig. 296

Effetti

Elasticizza le gambe e le spalle, snoda le articolazioni, aiuta a rilassare la schiena e migliora la circolazione venosa nelle gambe.

Varianti

Può essere eseguito col corpo raddrizzato e sostenuto da un braccio teso, anziché adagiato a terra, come nella variante di *makara-âsana* di figura 243 (p. 160).

Kruncha-âsana

«Posizione dell'airone», posizione di estensione di una gamba. Nel seguito sono descritte parecchie varianti, spesso più conosciute sotto altri nomi, ciascuna delle quali va ovviamente ripetuta sui due lati.

Variante n. 1

Chiamata anche *utthita-kona-âsana*, posizione sollevata ad angolo. Seduti a terra con le gambe distese, ci si china espirando per afferrare uno dei piedi con la mano e, inspirando, ci si raddrizza sollevando la gamba tesa (fig. 297). Si rimane



fig. 297

in posizione rilassando la gamba e si scioglie espirando. Si può anche assumere la posizione mantenendo il busto eretto e flettendo il ginocchio per afferrare il piede e successivamente raddrizzare la gamba espirando.

Variante n. 2

Simile alla precedente, ma in questo caso la gamba che rimane a terra è piega-

ta col piede vicino all'anca, come in *vajra-âsana* (fig. 298). La gamba sollevata può essere raddrizzata in modo da portarla a contatto col viso (fig. 299).



fig. 298

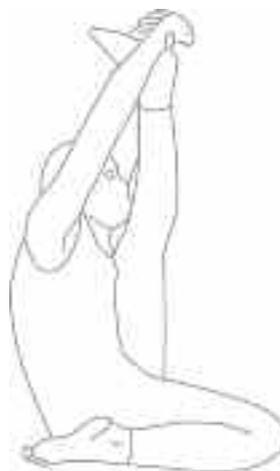


fig. 299

Variante n. 3

Chiamata anche *goraksha-âsana*. Supini, con una gamba piegata come in *supta-vajra-âsana*, si flette l'altra gamba e si afferra l'alluce con la mano opposta, quindi, espirando, la si distende verso l'alto (fig. 300).

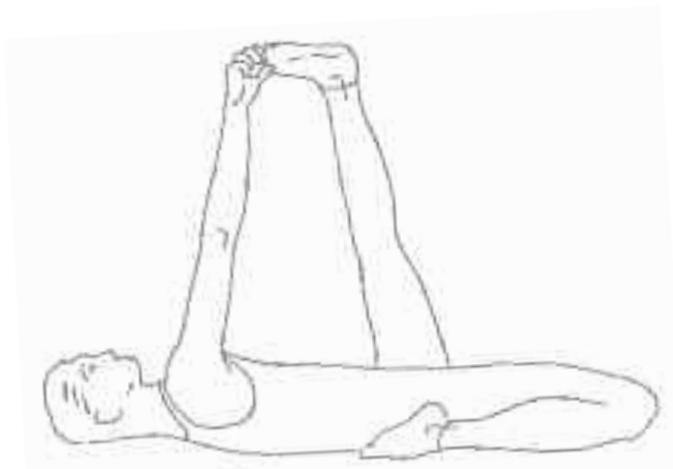


fig. 300



fig. 301

Variante n. 4

Chiamata generalmente *pâdângusthâsana*, è eseguita in piedi, piegando una gamba per afferrare l'alluce e distenderla poi in avanti espirando (fig. 301). Può essere eseguita nello stesso modo anche in posizione supina. La gamba può anche essere spostata lateralmente (fig. 302).

Effetti

Tutte le varianti, in modo diverso, allungano ed elasticizzano la muscolatura delle gambe. L'ultima, ovviamente, è anche una posizione d'equilibrio.

Cautele

Quelle abituali sulla gradualità nel raggiungimento delle posizioni.

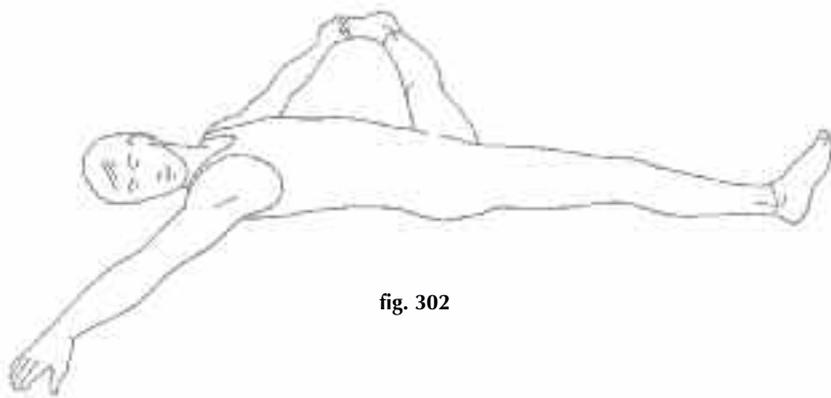


fig. 302

Ekapâdashîrsha-âsana

«Posizione di un piede alla testa».

Esecuzione

Seduti con le gambe distese, si piega una gamba afferrando la caviglia con le due mani e, espirando, si solleva la gamba fino a portare il piede dietro il capo



fig. 303

(fig. 303). Questa posizione può essere mantenuta con diverse varianti. Si può chinare il busto in avanti come in *pascimottâna-âsana*, oppure eseguirla in piedi (fig. 304).

Effetti e cautele

Analoghi a quelli di *kruncha-âsana*.



fig. 304

Dvipâdashîrsha-âsana

«Posizione dei due piedi alla testa.

Esecuzione

Come *ekapâdashîrsha-âsana*, portando entrambi i piedi dietro la testa, uno per volta (fig. 305). Può essere eseguita anche in posizione sdraiata sul dorso (fig. 306).



fig. 305

Effetti

Come per la precedente, con un più marcato effetto di distensione della colonna vertebrale e di massaggio addominale.

Cautele

Come per la precedente, ovviamente con maggiore precauzione.



fig. 306

POSIZIONI CAPOVOLTE

Nella tradizione yoga le posizioni capovolte non sono classificate fra gli *âsana* ma fra le *mudrâ*, pratiche che hanno un particolare effetto energetico, e sono indicate collettivamente col nome di *viparîta-karanî*, termine che ora è abitualmente usato per indicare una particolare posizione. In questa categoria ricadono tutte le posizioni in cui l'ombelico è posto più in alto del palato. Secondo il simbolismo usato nei testi, il nettare dell'immortalità (*amrita*), scende dalla gola per essere consumato dal *chakra* solare. La posizione capovolta interrompe questo processo rallentando l'invecchiamento. Ciò allude al fatto che in questi atteggiamenti del corpo sono facilitati il ritorno venoso del sangue e l'ossigenazione del cervello e di vari organi. Di conseguenza sono accresciute la vitalità e le capacità intellettuali. Molti *âsana* hanno dunque effetti di posizione capovolta, in particolare *padahasta-âsana*, *setubandha-âsana*, *shvâna-âsana* e alcune varianti di *stambha-âsana* e *shashanka-âsana*. Sono comunque intese come posizioni capovolte principali quelle in cui le gambe sono sollevate in alto. Esse non devono essere eseguite prima di avere una sufficiente esperienza di quelle prima citate. Vanno inoltre imparate con la massima gradualità, cominciando con quelle meno intense e prolungando il tempo di mantenimento a poco a poco, man mano che si crea l'abitudine a una certa durata.

Le posizioni capovolte si possono dividere in due categorie. Nella prima, partendo dalla posizione sdraiata, si sollevano le gambe e il tronco, restando appoggiati sulle spalle e sul collo. Nella seconda il corpo è mantenuto verticale, poggiando a terra la cima del capo o le braccia. Gli *âsana* più noti di queste due categorie sono, rispettivamente, *sarvânga-âsana* e *shîrsha-âsana*, che sono stati definiti la madre e il padre di tutti gli *âsana*, a simboleggiare il fatto che i loro effetti si integrano a vicenda. Ciò è dovuto al differente andamento della parte superiore della colonna vertebrale, che nel primo caso è fortemente incurvata, mentre nel secondo è allineata.

Alcuni effetti sono comuni a tutte le posizioni capovolte, con diverse intensità. Esse decongestionano la circolazione nelle gambe e nell'addome e alleviano le vene varicose e le emorroidi. Attenuano gli abbassamenti viscerali, i prolapsi dell'utero e l'ernia. Migliorano il funzionamento dell'apparato digerente e curano la stitichezza. Rallentano il decadimento organico, migliorano la circolazione nel cervello e nelle ghiandole endocrine del capo, e sono benefiche per i lavoratori intellettuali. Ossigenano la pelle del viso e del cuoio capelluto, rafforzando anche i capelli. Come è ovvio, richiedono cautele, o devono essere evitate del tutto, in caso di ipertensione, fragilità dei capillari, infiammazioni agli occhi o alle orecchie, catarro nasale, o quando il sangue è impuro a causa di una intossicazione. Non devono essere eseguite nel periodo mestruale poiché in tale periodo il sistema ormonale è turbato; in altri periodi invece concorrono a regolarizzare il ciclo. Se si è in stato di agitazione per qualunque motivo, è necessario

raggiungere un livello di sufficiente calma mediante altre pratiche prima di eseguirle; eventualmente ci si può limitare ad appoggiare i piedi a un muro con le gambe rialzate per ottenere almeno una piccola parte dei benefici. La pratica deve essere interrotta se si avverte calore improvviso al viso o sibili alle orecchie. I primi tempi può accadere di sentire leggeri dolori al capo, ma se essi non si attenuano con la pratica è necessario chiedere il parere del medico. Per tutti i dubbi è bene consultarsi con un insegnante molto esperto.

Se la pressione è bassa è particolarmente importante, dopo l'esecuzione, rimanere qualche tempo in posizione sdraiata e rialzarsi molto adagio; ciò è comunque raccomandato in tutti i casi, e soprattutto nella stagione calda. È preferibile, specialmente all'inizio, eseguire queste posizioni alla sera. Non si devono tenere occhiali o lenti a contatto.

Le posizioni capovolte dovrebbero essere apprese nell'ordine in cui sono presentate nel seguito, iniziandone una soltanto quando la precedente è diventata facile. Secondo i testi classici, esse dovrebbero essere tenute per un istante il primo giorno, per due istanti il secondo, e così via. Per una persona che dedica un tempo limitato allo Yoga e che non è seguita costantemente da un insegnante, si può consigliare, in linea di massima, di iniziare con una permanenza di 2 o 3 secondi nella fase statica, aggiungendo 2 o 3 secondi ogni otto o quindici giorni, nel caso che si pratichi con una certa regolarità. Se la pratica è saltuaria, la progressione deve essere più cauta. Ognuno deve comunque adattare questi suggerimenti alla sua situazione personale.

Tutte le posizioni della prima delle categorie illustrate richiedono un minimo di forza dei muscoli addominali, che devono essere stati esercitati con le pratiche relative; richiedono poi che sia stata ottenuta una certa estensione della regione cervicale. Le posizioni dell'altra categoria non devono essere eseguite prima di avere rafforzato la colonna vertebrale, specialmente se sono presenti problemi di cifosi o scoliosi, e di avere una sufficiente pratica della variante sollevata di *shashanka-âsana* (fig. 272, p. 173); *padahasta-âsana* e le posizioni di torsione sono loro compensazioni.

Viparîta-karanî

Il nome si può tradurre con «atto del capovolgersi» e, come detto sopra, era usato genericamente per indicare tutte le posizioni capovolte.

Esecuzione

Sdraiati a terra, con le braccia aderenti ai fianchi, non allargate, si sollevano le gambe in verticale rimanendo in questa posizione per qualche istante. Successivamente, espirando, si solleva il bacino in modo che il tronco sia a circa

45° rispetto al terreno. Questo risulterà più facile se, invece di alzare il corpo a forza, si inclineranno le gambe verso il capo, avvicinando i piedi a terra; ciò aiuta molto a staccare il bacino da terra. È di aiuto anche esercitare una pressione con le mani contro il pavimento. Le gambe si portano circa ad angolo retto col corpo e si sostiene il bacino con le mani (fig. 307). Si mantiene la posizione con l'attenzione sul respiro diaframmatico. Per scioglierla, è molto utile ripassare per la posizione coi piedi avvicinati al terreno dietro il capo. Ciò permette di tenere il corpo in equilibrio e di portare le braccia a terra, sempre senza allargarle, per sostenersi nel movimento di discesa, ritornando a terra senza contraccolpi. Se necessario, si può compiere questa discesa a ginocchia piegate. Dopo l'esecuzione, è bene non rialzare la testa da terra per qualche istante; ciò vale per tutte le posizioni di questo genere.

A volte la pratica presenta difficoltà iniziali perché i muscoli addominali non sono abbastanza rafforzati o perché si prova una repulsione psicologica a capovolgersi. Può essere utile cercare di raggiungere la posizione partendo seduti a terra con le ginocchia piegate e lasciandosi rotolare velocemente all'indietro. Questo metodo dovrà essere abbandonato appena possibile.

Effetti

Benché questa posizione sia molto simile a *sarvânga-âsana*, gli effetti sono intermedi fra quelli di quest'ultima e quelli di *shîrsha-âsana*, poiché il petto non è premuto contro il mento. La loro intensità è comunque minore, rendendo la posizione adatta a chi compie le sue prime esperienze in queste pratiche.



fig. 307

Cautele

Si vedano quelle generali. Bisogna inoltre ricordare, come detto a proposito di *sambha-âsana*, che il dorso e il bacino devono essere aderenti al terreno durante il sollevamento delle gambe; eventualmente esso si può effettuare con le ginocchia leggermente piegate.

Varianti

Alcuni consigliano di abbinare al mantenimento della posizione il *jihvâ-bandha*, cioè la pressione della lingua contro il palato, per rallentare l'afflusso di sangue al capo.

Una variante più impegnativa consiste nel portare le gambe in verticale. In questo caso le mani non stanno dietro il bacino ma ai lati di esso, sorreggendo il peso del corpo, con l'anca appoggiata sopra l'arco formato da pollice e indice (fig. 308).

Sarvânga-âsana

Letteralmente il nome significa «posizione di tutte le membra», nel senso di posizione in cui tutto il corpo è sollevato. In alcune scuole tale nome è considerato un'abbreviazione di *sâlamba-sarvânga-âsana*, che assume allora il significato di «posizione di tutto il corpo sostenuto», con riferimento all'uso delle braccia come sostegno del tronco. In Occidente è spesso chiamata «la candela».

Esecuzione

Come per *viparîta-karanî*, stando sdraiati a terra si tengono le braccia aderenti ai fianchi e si sollevano le gambe in verticale. Il mento deve essere rivolto verso lo sterno e non rovesciato indietro. Dopo alcuni istanti, espirando si portano i piedi verso terra dietro il capo, rendendo più facile il sollevamento del bacino. Quando il tronco è circa verticale si appoggiano le mani dietro il dorso, avvicinandole fra loro o sovrapponendole; i gomiti non sono più allargati delle spalle (fig. 309). Si raddrizzano poi le gambe inspirando, cercando di portarle in linea retta col tronco e di premere lo sterno contro il mento, senza sollevare quest'ultimo (fig. 310). Ciò si dovrebbe ottenere utilizzando soprattutto i muscoli



fig. 308

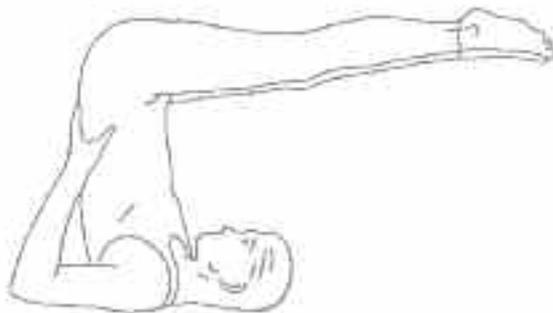


fig. 309

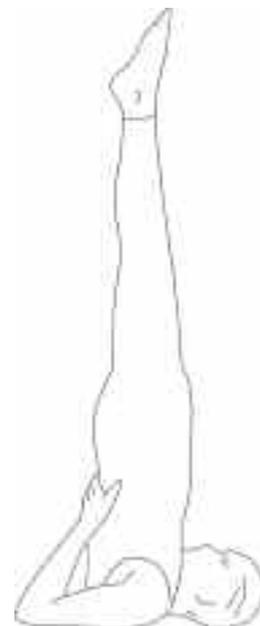


fig. 310

dorsali e premendo con le mani soltanto per aggiungere un piccolo aiuto finale. Si rimane nella posizione con l'attenzione sul respiro diaframmatico e si ritorna a terra ripassando per la posizione con i piedi avvicinati a terra oltre il capo. È questa una posizione di equilibrio che permette di spostare a terra le braccia, avvicinate fra loro il più possibile. Soltanto dopo avere fatto questo si comincia a muovere il tronco, scendendo lentamente e senza contraccolpi, senza sollevare la testa da terra, abbassando infine le gambe. Eventualmente, si compie il movimento con le ginocchia leggermente piegate.

Effetti

Fra quelli generali, *sarvânga-âsana* ha una marcata azione sulla tiroide, di cui corregge le piccole disfunzioni. Secondo alcuni, la posizione di compressione del mento favorisce la circolazione in tale zona; altri lo negano, affermando però che la circolazione viene ravvivata dopo l'esecuzione, soprattutto se si esegue una controposizione col capo rovesciato all'indietro. Inoltre migliora la funzione respiratoria ed è raccomandata agli asmatici, poiché rende impossibile la respirazione nella parte alta dei polmoni, mentre favorisce quella profonda. Dal punto di vista psichico, calma l'agitazione mentale, predispone alla concentrazione e rende più tranquillo il sonno. Stimola in particolare *vishuddha-chakra*.

Cautele

Si vedano quelle generali e quanto detto a proposito della regione lombare nella trattazione di *viparîta-karanî*. In questo caso si deve anche preparare con cura la regione cervicale, che viene fortemente estesa. Alcuni suggeriscono di eseguire la posizione tenendo un asciugamano ripiegato sotto le spalle (non sotto il collo), per arrotondare e attenuare l'angolo fra il collo e il tronco. In caso di ipertiroidismo è consigliabile sostituire *sarvânga-âsana* con *viparîta-karanî*.

La posizione di per sé non è vietata in caso di gravidanza, tuttavia la sua assunzione comporta uno sforzo dei muscoli addominali. Per evitare questo problema, alcuni suggeriscono di sedersi a cavalcioni di una sedia a sdraio e lasciarsi rotolare lentamente all'indietro. Ciò eventualmente può aiutare anche chi ha altri tipi di difficoltà.

Posizioni complementari e controposizioni

In una seduta di sufficiente durata, è consigliato di far seguire *sarvânga-âsana* da *hala-âsana* (p. 197), se quest'ultimo è già stato appreso, poiché gli effetti sono complementari. Dopo tali posizioni (o la prima di esse, se non si esegue la seconda) la controposizione classica è *matsya-âsana* (p. 109), anche se alcune scuole usano invece assumere *setubandha-âsana* (p. 104), raggiunto direttamente dalla posizione sollevata, mettendo a terra i piedi senza riportare il dorso al suolo.

Varianti

Dalla posizione fondamentale, si può abbassare una gamba espirando, per portare il piede verso terra (fig. 311). Inspirando, si raddrizza la gamba per eseguire dall'altro lato. Si può poi piegare le ginocchia avvicinandole alla fronte espirando (fig. 312), per risollevarle inspirando. Queste varianti migliorano l'effetto di massaggio addominale e l'agilità delle gambe.

La variante detta «senza sostegno» (*nirâlamba-sarvânga-âsana*) si esegue mantenendo le braccia a terra (fig. 313). In altri casi le braccia possono essere tenute



fig. 311



fig. 312

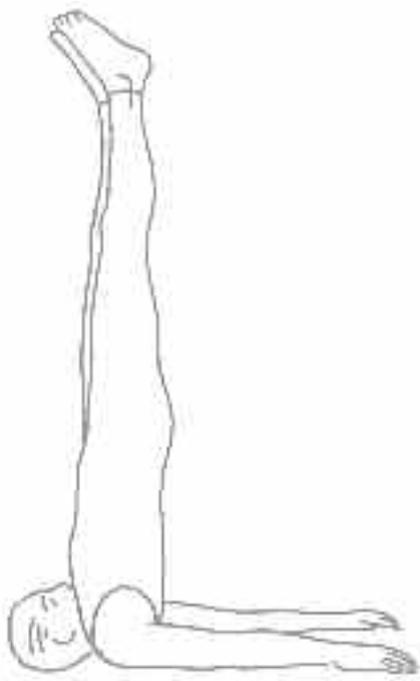


fig. 313



fig. 314



fig. 315

sollevate verticalmente (fig. 314), o a terra ai lati del capo, rendendo più difficile l'equilibrio.

La variante in torsione consiste nel ruotare il tronco da un lato e inclinarlo diagonalmente in fuori. Se i piedi ruotano verso la propria destra, si appoggia la mano sinistra sul fianco, mentre l'altra rimane nella sua posizione, e si abbassano il tronco e le gambe verso sinistra, ripetendo poi sull'altro lato (fig. 315). Viene intensificato il massaggio sul fegato, il pancreas e la milza.

Hala-âsana

«Posizione dell'aratro».

Esecuzione

L'inizio è uguale a quello di *sarvânga-âsana*, sempre curando che il mento sia rivolto verso il petto. Dopo aver sollevato il bacino da terra, si estendono le gambe all'indietro espirando, cercando di portare i piedi fino a terra (fig. 316). Se questo è possibile, si lasciano le braccia nella posizione di partenza, ma se i piedi non poggiano saldamente al suolo, è necessario sostenere il bacino, portando le mani su di esso come in *viparîta-karanî*, per evitare che il corpo ondeggi senza sostegno. La posizione si mantiene con l'attenzione sul respiro addominale e sullo stiramento del collo e si scioglie inspirando, ritornando a terra con le stesse attenzioni raccomandate per *sarvânga-âsana*.



fig. 316

Effetti

Simili a quelli di *sarvânga-âsana*, ma con un più marcato effetto sugli organi addominali, soprattutto sul fegato e sul pancreas.

Cautele

Simili a quelle di *sarvânga-âsana*, con maggior attenzione ai problemi cervicali e all'ipertiroidismo. Non richiede invece grandi cautele in caso di ipertensione.

Varianti

Invece di rimanere nella posizione di partenza, le braccia possono essere fatte scorrere oltre il capo, fino a toccare la punta dei piedi (fig. 317). Lo stiramento, soprattutto delle vertebre cervicali, viene aumentato. Si può anche, dopo avere afferrato i piedi, divaricare le gambe (fig. 318), aumentando lo stiramento di queste ultime.



fig. 317



fig. 318

Nella variante in torsione, sostenendo i fianchi con le mani, si portano le gambe unite verso un lato e poi verso l'altro il più possibile (fig. 319). Il massaggio sugli organi addominali viene intensificato.

Una variante che si può considerare una posizione a sé e prende il nome di *karnapîda-âsana*, posizione di pressione sulle orecchie, consiste nel piegare le gambe in modo che le ginocchia poggino sul terreno ai lati del capo (fig. 320), mentre le punte dei piedi restano unite. Vengono intensificati la trazione della colonna vertebrale e il massaggio addominale. La posizione si può anche tenere incrociando gli avambracci dietro le gambe.

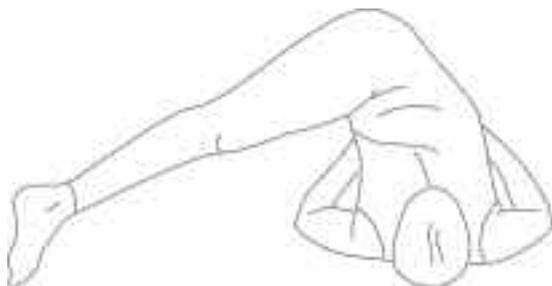


fig. 319



fig. 320

Kapâla-âsana

«Posizione sul cranio». Può essere considerata una posizione autonoma o una variante di *shîrsha-âsana*, che è generalmente un po' più difficile da assumere.

Posizione intermedia

Inginocchiati, si portano a terra la sommità del capo e le mani, in modo che formino un triangolo equilatero. Le punte delle dita possono essere rivolte in avanti o, se ciò causa tensione ai polsi, in fuori (fig. 321). Staccando le ginocchia da terra, si avvicinano i piedi alle mani con una serie di piccoli passi e si appoggiano le ginocchia sulle braccia, poco sopra il gomito, muovendole una per volta (fig. 322). Gli avambracci restano circa verticali. Dopo il mantenimento, si riportano i piedi a terra uno per volta e si rimane per qualche tempo in *dhârmika-âsana*, lasciando regolarizzare la circolazione del sangue.



fig. 321



fig. 322

Posizione completa

Dalla precedente, si sollevano cautamente le gambe assumendo dapprima una posizione coi piedi rivolti verso il dorso e le ginocchia piegate; in seguito, quando ci si sente sicuri del proprio equilibrio, si cerca di distendere le gambe in verticale (fig. 323). Per scendere, si piegano le ginocchia ripassando dalla posizione intermedia e mettendo adagio a terra i piedi, e rimanendo in *dhârmika-âsana* per un tempo più lungo.



fig. 323



fig. 324

Varianti

Le braccia possono essere tenute in maniere diverse, ad esempio conserte davanti alla fronte, diminuendo così la superficie d'appoggio (fig. 324), oppure distese con le palme rivolte in alto (fig. 325).

Effetti e cautele

Si veda la trattazione di *shîrsha-âsana*. La posizione intermedia dà già i vantaggi, attenuati, di quella completa, e prepara la regione cervicale a sostenere il peso del corpo. Non bisogna temere eventuali cadute in avanti, poiché in questo caso il corpo rotola sulla testa e il dorso arriva a terra senza un forte contraccolpo. È soltanto necessario evitare di irrigidirsi e lasciarsi cadere abbandonati come un sacco vuoto, come fanno gli

acrobati, badando di non tenere alcun oggetto sul pavimento intorno a sé. Se sono presenti problemi cervicali, una posizione simile può essere ottenuta appoggiando le spalle su due sedie ravvicinate e tenute contro una parete, in modo che la testa penda in mezzo ad esse verso il basso, tenendo con forza il bordo delle sedie con le mani.

Shîrsha-âsana

«Posizione sul capo».

Esecuzione

Il raggiungimento della posizione completa comprende varie fasi, ciascuna delle quali va tentata soltanto quando la precedente è diventata facile. Anche quando si è imparata la tecnica finale, è bene, a ogni esecuzione, sostare qualche istante, a seconda delle condizioni personali, al termine di ciascuna di esse prima di iniziare la successiva. Nella prima fase ci si porta in ginocchio intrecciando le dita delle mani e appoggiando gli avambracci al suolo. La distanza fra i gomiti è circa uguale alla lunghezza di un avambraccio, in modo da descrivere un triangolo equilatero a terra. Si appoggia poi a terra la sommità del capo in modo che le mani allacciate sostengano la regione occipitale (fig. 326). Sollevando da terra le ginocchia, si avvicinano i piedi al capo a piccoli passi, fino a raddrizzare il dorso (fig. 327). Questa posizione abitua la



fig. 325



fig. 326



fig. 327

regione cervicale a sostenere il peso del corpo; da alcuni è considerata una variante di *shvâna-âsana*, la posizione del cane.

Nella seconda fase, con una spinta controllata, si staccano i piedi da terra rimanendo in equilibrio con le ginocchia piegate (fig. 328). Nella fase successiva si raddrizzano le gambe portando i piedi verso il dorso (fig. 329), e in quella finale si tendono le gambe completamente, senza però irrigidirle (fig. 330). Anche le spalle sono rilassate. Nel corso di questi movimenti il tronco si sposterà leggermente, per compensare la diversa distribuzione del peso. La posizione si mantiene con l'attenzione sulla verticalità del corpo e sul respiro diaframmatico e si scioglie ripassando in senso inverso per le fasi descritte, rimanendo poi in *dhâr-mika-âsana*, senza alzare la testa per un certo tempo.

Inizialmente è più facile mantenere la posizione se si appoggia a terra non il vertice del capo, ma un punto intermedio fra esso e la sommità della fronte. In questo modo si aumentano però le difficoltà della regione cervicale.

È oggetto di discussione fra le varie scuole la distribuzione del peso del corpo. Alcuni consigliano di ripartirlo fra il capo e i gomiti, altri di usare gli avambracci soltanto per mantenere l'equilibrio, caricando soprattutto il capo. Un'altra possibilità è tenere i gomiti un po' più stretti di quanto indicato prima e, una volta assunta la posizione, premere sugli avambracci allargandoli leggermente, per scaricare del peso le vertebre cervicali.

Data la difficoltà, inizialmente, di mantenere l'equilibrio, alcuni consigliano di imparare la posizione vicino a un muro, per appoggiarvi i piedi in caso di necessità. A parte il fatto che la vicinanza del muro può aggravare le conseguenze, se non si riesce a impedire la caduta, ciò rischia di creare una dipendenza invece di favorire lo spirito di miglioramento progressivo. Sarebbe preferibile, even-



fig. 328

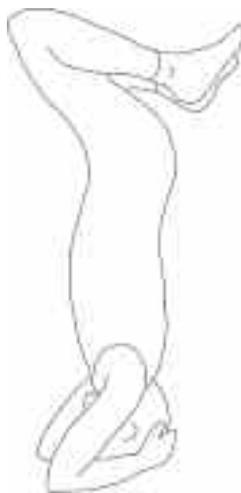


fig. 329



fig. 330

tualmente, farsi aiutare da un compagno che in caso di ondeggiamento eccessivo riporti il corpo alla verticale respingendolo all'altezza delle lombari; non si deve invece cercare di afferrare le gambe, perché è difficilissimo arrestare la caduta in questo modo. Comunque, in caso di caduta, è sufficiente sciogliere rapidamente le dita delle mani, per non passare sopra di esse, e abbandonarsi come detto a proposito di *kapâla-âsana*.

Effetti

Fra quelli generali, si ha un particolare miglioramento dell'efficienza mentale e del carattere, con aumento dell'ottimismo, della sicurezza in se stessi, della concentrazione, della memoria e della capacità lavorativa. Viene inoltre stimolato l'appetito. Influenza in particolare *âjnâ-chakra*, ma anche gli altri *chakra* vengono stimolati.

Cautele

Si vedano quelle generali, con maggiore precauzione per quanto riguarda i problemi cervicali e di ipertensione.

Varianti

Quando si ha padronanza della posizione fondamentale, si può variare in diversi modi la disposizione delle gambe, ad esempio divaricandole il più possibile (fig. 331), o abbassandone una verso terra (fig. 332), o intrecciandole in

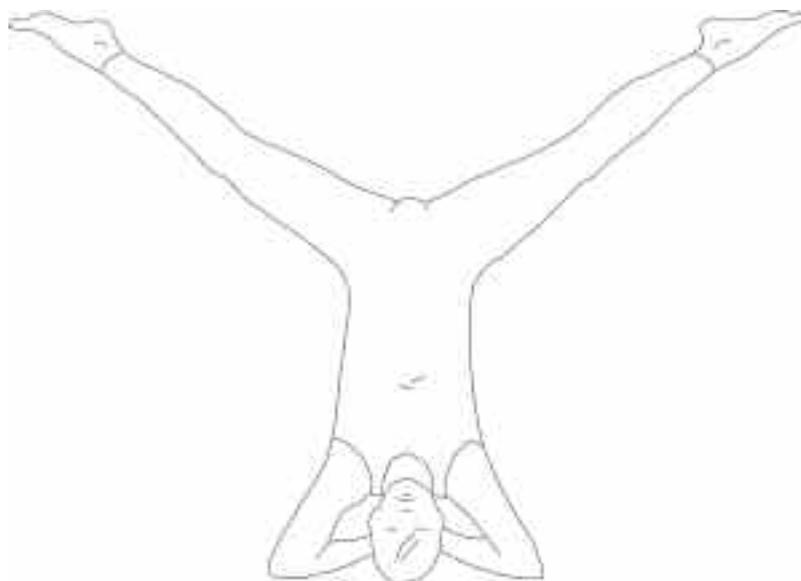


fig. 331

padma-âsana (fig. 333); quest'ultimo *âsana* è anche chiamato *ûrdhva-padma-âsana*, posizione del loto rovesciato, e assomma i benefici delle due posizioni. Una variante in torsione consiste nel far ruotare le gambe e il bacino lungo l'asse verticale (fig. 334).

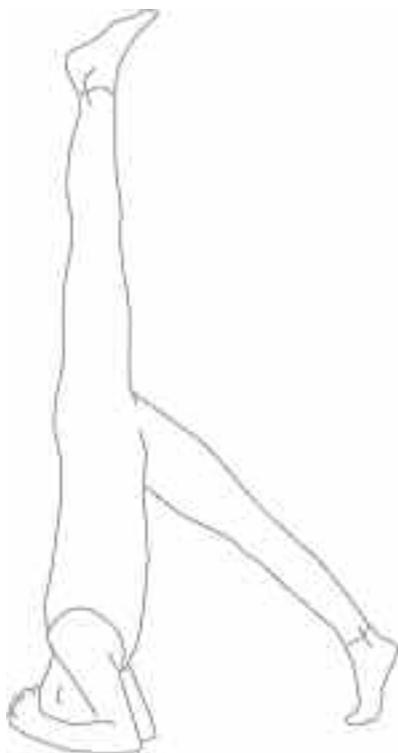


fig. 332



fig. 333

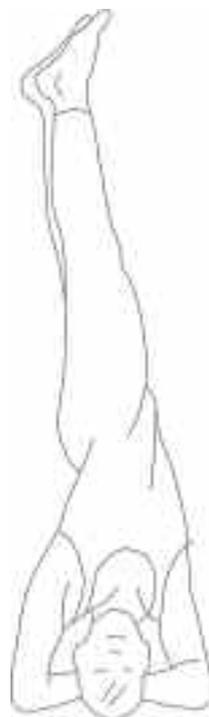


fig. 334

Vriscika-âsana

«Posizione dello scorpione».

Esecuzione

Può essere raggiunta da *shîrsha-âsana*, portando avambracci paralleli fra loro con le palme a terra oppure appoggiandoli nello stesso modo dalla posizione in ginocchio. Piegando le gambe e inarcando il dorso, si abbassano i piedi verso il terreno dietro la testa, mentre quest'ultima si rialza. La parte superiore delle braccia è verticale (fig. 335). Si può sciogliere la posizione ritornando in *shîrsha-âsana* o lasciando che i



fig. 335

piedi tocchino terra dietro la testa; in questo caso, si può anche passare per *chakra-âsana*, la posizione della ruota.

Effetti

Oltre a quelli di *shîrsha-âsana*, viene aumentata l'elasticità del dorso e vengono irrobustiti vari fasci muscolari.

Cautele

Deve essere tentata soltanto da persone che possono eseguire tutte le altre posizioni capovolte senza difficoltà. Rispetto a *shîrsha-âsana*, elimina il problema della compressione delle vertebre cervicali.

Varianti

Una variante molto intensa consiste nell'inarcare il dorso il più possibile e sfiorare il capo con i piedi (fig. 336).



fig. 336

Adhomukhavriksha-âsana

«Posizione dell'albero rovesciato».

Esecuzione

In piedi, ci si china in avanti appoggiando le mani a terra distanziate fra loro. Piegando le gambe, si imprime al corpo una spinta controllata per portarlo in verticale (fig. 337) e si rimane in equilibrio sulle mani. Dopo il mantenimento, si riportano i piedi a terra per ritornare in posizione di partenza.



fig. 337

Effetti

Oltre a quelli di *shîrsha-âsana*, aumenta il senso di equilibrio, irrobustisce vari fasci muscolari ed elasticizza la colonna vertebrale.

Cautele

Si veda la trattazione di *vriscika-âsana*.

Varianti

Similmente a *vriscika-âsana*, si può inarcare maggiormente il dorso avvicinando i piedi al capo (fig. 338).



fig. 338