

SOMMARIO

9	Yoga
15	Asana
41	Movimenti respiratori
59	Ritmo e movimento
67	Lezioni di Asana
75	Posizioni elementari
207	Posizioni evolute
273	Posizioni rovesciate
301	Posizione del Loto
329	Yoga e salute
341	<i>Conclusione</i>
345	<i>Bibliografia</i>
347	<i>Indice delle posizioni</i>

ASANA

Tutte le posizioni dell'Hatha Yoga

A Lapo, Shila e Amanda

YOGA

DEFINIZIONE E ORIGINI DELLO YOGA

Definire qualcosa spesso vuol dire limitarla, negarle possibilità ulteriori. È con questo concetto ben chiaro nella mente che ci apprestiamo a definire lo Yoga, sicuri di non poterlo fare completamente, ma sperando di riuscirci sufficientemente.

Lo Yoga, in una forma molto simile a quella che noi conosciamo, è nato in India, in epoca remota: le sue origini si perdono nella prassi della tradizione orale e non sono databili.

Con il termine generale di «Yoga» vengono indicati, a seconda dei casi, numerosi raggruppamenti di esercizi, pratiche, tecniche a impronta terapeutico-magico-spirituale; la generalizzazione, e talvolta anche l'inevitabile confusione, deriva dall'universalità del termine. Derivando dalla radice sanscrita «Yug», che letteralmente significa «unire insieme», «aggiogare» e pure «sforzo», «mezzo», «occupazione», «equipaggiamento», «trucco», «magia», «somma» eccetera, nessun vocabolo meglio di Yoga poteva essere più appropriato per indicare quel vitale e luminoso processo che mira a fondere la fiammella individuale col grande fuoco cosmico, l'umana parziale coscienza con quella divina così come pure a indicare l'insieme delle svariate pratiche e tecniche con cui gli umani si sforzano di raggiungere tale scopo.

Con questo termine (Yoga) si intendono dunque sia gli svariati, innumerevoli mezzi usati per realizzare la «Suprema Unione», sia l'«Unione» stessa. Qualunque sia la tecnica usata, lo Yoga è quel procedimento che permette di trasferire la consapevolezza dall'io al Sé, dall'Agire all'Essere, trasferimento questo che implicitamente risolve la dualità della coscienza (dualità che ha per scopo la creazione) in un'unità superiore!

Nel corso del tempo le numerosissime tecniche dello Yoga vennero raggruppate in alcuni sistemi principali, logici e organici, da cui poi si formarono ulteriori sottosistemi. Rimanendo inalterato l'obiettivo centrale dello Yoga (trasferimento della consapevolezza dall'io al Sé) la differenza tra un sistema e l'altro sta nell'importanza attribuita ad alcuni tipi di pratiche, ovvero nell'indirizzare l'energia su un aspetto particolare dell'essere piuttosto che su un altro.

Ogni tipo di Yoga si incentra su una particolare potenzialità e si propone di svilupparla e perfezionarla al massimo.



Secondo lo schema di Y. Ewanz Wenz, il più valido e preciso, i vari tipi di Yoga sono:

Yogashadana	padronanza di	conduce al controllo di
HATHA YOGA	respiro	corpo fisico e vitalità
LAYA YOGA	volontà	poteri della mente
Bhakti Y.	amore	poteri dell'amore divino
Shakti Y.	energia	forze vitali della natura
Mantra Y.	suono	poteri delle vibrazioni sonore
Yantra Y.	forma	poteri delle forme geometriche
DHYANA YOGA	pensiero	poteri dei processi del pensiero
RAJA YOGA	metodo	poteri del discriminare
Jnana Y.	conoscenza	poteri dell'intelletto
Karma Y.	attività	poteri dell'azione
Kundalini Y.	Kundalini	poteri della forza psiconervosa
Samadhi Y.	io	poteri dell'estasi

Tutti i sistemi di Yogashadana (pratica Yoga) si integrano e combinano, almeno in parte.

Vogliamo aggiungere che lo Yoga non è mai, in alcun modo, una religione, né una dottrina o una filosofia dogmatica; lo si potrebbe piuttosto definire un metodo per il perfezionamento individuale, la scienza della religiosità, un corpo (e un insieme di corpi) organizzato e scientifico di tecniche, pratiche, rituali, che possono aiutare gli umani nell'esplicare la propria religiosità, cioè l'esperienza dell'unione di tutte le energie possibili in un organismo armonico, la percezione verticale e atemporale della realtà, la divinizzazione dell'esistenza.

PATANJALI YOGA

I primi riferimenti scritti riguardanti lo Yoga li troviamo, non organizzati, in antichi testi sacri indiani di 3000-4000 anni fa. Esclusi brevi, frammentari, enigmatici scritti, la scienza Yoga venne trasmessa per millenni segretamente, da bocca a orecchio; è solo nel secondo secolo a.C. che, ad opera del saggio Patanjali, mitica figura di semidio, l'intero bagaglio dello Yoga viene sistematizzato in forma scritta nel classico trattato che porta il nome di *Yoga Sutra* (versetti dello Yoga).

Gli *Yoga Sutra*, abilissima riorganizzazione degli insegnamenti orali dei più importanti metodi del tempo, sono quindi il primo, e tuttora insuperato, trattato organico sullo Yoga, tanto che il

Patanjali Yoga è conosciuto come Yoga classico, oltre che come *Astanga Yoga* (Yoga dalle otto membra).

Negli *Yoga Sutra* le numerose tecniche vengono riunite in otto gruppi principali che sono:

YAMA

Non violenza, Verità, Non Furto, Continenza, Perdono, Pazienza, Compassione, Sincerità, Sobrietà, Pulizia.

NIYAMA

Penitenza, Letizia, Fede, Carità, Adorazione, Studio, Modestia, Intelletto, Meditazione e Sacrificio.

ASANA

Posizioni statiche del corpo, unite a una corretta respirazione e a un corretto atteggiamento mentale.

PRANAYAMA

Controllo dell'estensione del respiro; assorbimento volontario del Prana (energia cosmica intelligente) tramite la pratica di ritmi respiratori controllati, con l'aiuto e in armonia con la mente.

PRATYAHARA

L'esercizio e la facoltà di liberare l'attività sensoriale dall'influenza degli oggetti esterni.

DHARANA

Il fissare l'attenzione mentale su un punto.

DHYANA

La continua fissità della conoscenza su un punto.

SAMADHI

Quando, nella meditazione, ogni differenza tra il conoscere, il conosciuto e il conoscitore cessa.

Secondo la logica consequenziale dello Yoga classico questi gruppi di tecniche vanno appresi, eseguiti e padroneggiati l'uno dopo l'altro nell'ordine descritto, da Yama sino a Samadhi. Essendo Yama e Niyama più che altro indicazioni di tipo morale ed etico, insieme di proibizioni e obblighi che ognuno dovrà vagliare e adottare in base alla sua propria personale visione della vita e della realtà, ne risulta che il primo gruppo di esercizi effettivi è quello che va sotto il nome di Asana.

Ed è delle Asana, vero e proprio fondamento di tutto lo Yoga, che ci occupiamo in questo nostro lavoro.

ASANA

DEFINIZIONE E FUNZIONE DELLE ASANA

L'Asana si occupa della parte più spessa e grossolana dell'essere umano, l'involucro fisico. Gli aggettivi «spesso» e «grossolano» possono far supporre che si attribuisca al corpo una scarsa importanza e qualcuno può addirittura intuirvi un senso quasi dispregiativo, ma non è così: l'involucro fisico è infatti fondamentale in ogni pratica Yoga, tanto che il suo perfezionamento e la sua purificazione vengono anteposti a ogni altra pratica. Il corpo è per lo yogi il tempio dello spirito, il santo rifugio dove adorare Atman (Sé individuale) e Paramatman (Sé cosmico); non è un ostacolo sulla via dell'illuminazione, ma è invece l'unico luogo in cui quest'illuminazione può realizzarsi: luogo che però deve essere opportunamente ripulito e adeguato.

E così l'Asana si occupa del corpo fisico, della sua purezza ed efficienza, della sua salute, forma e stabilità. Per mezzo della disciplina delle Asana il corpo fisico viene preparato affinché possa adeguatamente ospitare il Sé, possa esprimere il più alto grado di consapevolezza possibile.

I primi riferimenti riguardanti l'Asana li troviamo in antichi testi indù. Nella *Bhagavad Gita* (l'antichissimo testo fondamentale per la filosofia e la religione indù) sta scritto: «In un luogo santo e isolato, egli deve prepararsi un seggio d'erba Kusa, né troppo alto né troppo basso, e ricoprirlo con una pelle di daino e un panno di tessuto soffice. Là deve sedersi immobile, praticare lo Yoga controllando la mente ed i sensi, fissare i suoi pensieri in un unico punto e purificare così il suo cuore. Il corpo, il collo, la testa dritti, lo sguardo fisso alla radice del naso, la mente quieta, controllata, libera da paura...» (VI - II - 12, 13). Negli Yoga Sutra di Patanjali invece: «La postura dovrebbe essere stabile e comoda. Mediante il rilassamento dello sforzo e la meditazione su Ananta» (sezione II, 46, 47) e Vyasa, uno dei principali commentatori degli Yoga Sutra, completa: «La postura è perfetta quando lo sforzo per realizzarla scompare, di guisa che nel corpo non si abbia più alcun movimento. Parimenti si realizza la sua perfezione allorché lo spirito si trasforma in infinito (Ananta), cioè quando dell'idea dell'infinito fa il suo proprio contenuto».

Risulta subito che, in quest'ottica, l'Asana è finalizzata alla meditazione ed all'adorazione; il termine si riferisce qui alle sole posizioni sedute perché queste offrono i migliori vantaggi per le pratiche mentali: il corpo poggia interamente sulla base del bacino e sulle gambe, è ben bilanciato e stabile anche in

caso di perdita della coscienza corporea, la colonna vertebrale dritta, la muscolatura e il sistema nervoso rilasciati, la respirazione lunga e senza intoppi, facilmente ritenibile; inoltre la circolazione nelle gambe viene rallentata e si ha così una maggiore ossigenazione ed irrorazione sanguigna negli organi interni e nel cervello.

In altri testi di Hatha Yoga il concetto di Asana è invece più esteso e comprende innumerevoli posizioni corporee messe in relazione con forme matrici universali. Dice il *Gheranda Samhita*: «Vi sono ottantaquattro centinaia di migliaia di Asana descritte da Shiva. Ve ne sono tante quante sono le creature viventi dell'universo». Molte di queste posizioni, ritenute utili per la salute e l'evoluzione umana, sono accuratamente descritte. Rispetto all'effetto dell'Asana, lo *Hatha Yoga Pradipika*, che, come il *Gheranda Samhita*, dedica all'Asana un intero capitolo, così afferma: «Le Asana costituiscono il primo passo dell'Hatha Yoga; rendono l'uomo forte, sano e agile».

Nella nostra esposizione tratteremo dell'Asana dal punto di vista dell'Hatha Yoga.

AZIONE TERAPEUTICA DELL'ASANA

Abbiamo detto che l'Asana è una posizione statica del corpo, unita a una corretta respirazione e a un corretto atteggiamento mentale; corpo, mente e respiro vengono messi in un dato atteggiamento, realizzando così una determinata forma psicofisica, veicolo e involucro di uno stato di coscienza, di una particolare dimensione della consapevolezza.

Vediamo ora, in pratica, quali sono i benefici effetti dell'Asana sul corpo fisico e sulla mente.

AZIONE SUL CORPO FISICO

L'azione dell'Asana sul corpo fisico è profonda, complessa e completa. Per mezzo di una regolare pratica delle posizioni Yoga, l'intero organismo, in tutte le sue molteplici componenti, viene purificato, stimolato, vitalizzato, riequilibrato.

E ora vediamo, più in particolare, l'azione dell'Asana sulle principali componenti dell'involucro fisico; teniamo a precisare che, seppure vengano indicati effetti particolari, ogni effetto, essendo l'organismo un tutt'uno, è, di fatto, generale.

- *Rachide*: vero e proprio perno del corpo, la colonna vertebrale (e il midollo spinale al suo interno) è il sentiero, la via che l'energia cosmica individualizzata (Kundalini) percorre nel suo evolutivo movimento dalla base dei genitali al cervello; ed è pure per suo tramite che sono possibili le comunicazioni tra i vari organi e il cervello. Una colonna vertebrale rigida, deformata, indebolita è un chiaro segno di invecchiamento, mentre appartiene sicuramente a una persona giovane se è diritta e flessibile; e questo indipendentemente dall'età anagrafica del suo possessore.

Tutte le posizioni Yoga hanno una profonda e benefica azione sul rachide, che viene fisiologicamente piegato, ruotato, allungato; le lunghe immobilità permettono una rivitalizzazione in profondità dei gangli nervosi e il riequilibrio delle energie stimolanti e inibenti; le trazioni prolungate correggono le piccole imperfezioni strutturali e ne garantiscono l'elasticità e l'architettura.

- *Muscolatura*: grazie alle combinazioni tensione-rilassamento la muscolatura si fa salda, elastica, compatta, proporzionata, e realizza un tono perfetto.

- *Struttura*: l'azione sulle giunture è molto forte, e queste divengono rapidamente elastiche e sciolte; questo, unito al perfetto tono muscolare e a un acutizzarsi del senso dell'equilibrio, corregge e migliora portamento e deambulazione.

- *Circolazione*: l'azione sulla circolazione avviene sia per effetto delle lunghe contrazioni e degli stiramenti muscolari (che favoriscono il ritorno venoso), sia soprattutto per effetto della gravità; l'esempio perfetto di questa azione gravitazionale l'abbiamo con la posizione Sulla Testa. Si regolarizza pure la pressione arteriosa e il liquido interstiziale, drenato dalle combinazioni stiramento-contrazione, per effetto posturale ed in grazia della migliorata circolazione sanguigna, viene facilmente e ottimamente recuperato con un deciso e complessivo miglioramento della circolazione linfatica. L'energia, con il sangue, tende a spostarsi verso gli organi interni, ringiovanendoli.

- *Assimilazione-Escrezione*: solo un'azione prolungata, come quella che si ottiene con l'immobilità nelle varie posizioni, permette una stimolazione reale ed approfondita della muscolatura involontaria; da questa stimolazione, dalla migliorata funzionalità dei centri nervosi, dallo sciogliersi progressivo dei blocchi psichici e pure per effetto meccanico delle posizioni

assunte, tutte le funzioni degli organi collegati ad assimilazione ed escrezione del cibo divengono regolari ed efficaci.

- *Sistema nervoso*: come già detto, le energie stimolanti-inibenti dei sistemi simpatico e parasimpatico tendono, per effetto delle Asana, a equilibrarsi, diffondendo nell'organismo e nella mente una piacevole sensazione di pace; i gangli nervosi, arricchiti dalla maggior quantità di energia ricevuta sia dal sangue sia per mezzo dei canali energetici interni al rachide, sono rigenerati e la trasmissione nervosa ottimizzata.

- *Sistema endocrino ed esocrino*: tutte le secrezioni ghiandolari vengono armonizzate dalle Asana, quindi stimolate o inibite a seconda dei casi.

- *Respirazione*: sbloccata dalle diverse posizioni, affinata dalla costante attenzione, si fa profonda, lenta e regolare con il doppio vantaggio di espellere maggior quantità di anidride carbonica e di migliorare l'assorbimento dell'ossigeno e anche di calmare la mente.

- *Cervello*: in numerose posizioni, specialmente in quelle rovesciate ed in quelle sedute, il cervello e tutti gli organi della testa ricevono un'irrigazione non ottenibile con altro sistema.

BENEFICI EFFETTI SULLA PSICHE

Per comprendere l'effetto delle Asana sulla psiche dobbiamo prima avere chiari alcuni semplici meccanismi riguardanti i rapporti corpo-mente, meccanismi che ognuno potrà verificare senza la minima difficoltà su se stesso e sul suo prossimo.

«Ogni movimento mentale (emozione, sensazione, pensiero eccetera) si riflette sul corpo fisico e sulla sua attività; così come ogni azione fisica si riflette sul mentale.» È una verità facilmente dimostrabile l'affermazione che la «non necessità» di cambiare posizione è, di per sé, una delle manifestazioni esteriori di uno stato di calma e lucida concentrazione mentale così come l'agitazione fisica, i tic e i piccoli e grandi movimenti incontrollati e incontrollabili sono segno visibile di una agitazione mentale.

Durante la pratica delle Asana accade che, con il corpo immobilizzato, l'espressione del viso serena e imperturbabile, la respirazione regolare e ottimizzata, per mezzo delle forti contrazioni muscolari, nervose e giunturali combinate con i rilassamenti, il maggiore afflusso di sangue al cervello, la stimolazione equilibrante degli organi vitali, l'inconsueto rapporto del

corpo rispetto allo spazio ecc., le Vasana, ovvero le sensazioni specifiche subcoscienti che rappresentano il cumulo latente del patrimonio individuale inconscio, vengano portate alla luce della coscienza, costrette dalla staticità e dalla durata dell'Asana a manifestarsi. Nonostante le Vasana, vere e proprie radici di desiderio, si esprimano continuamente tramite i Vritti (movimenti mentali), il loro movimento è così veloce, continuo e caotico che è praticamente impossibile divenirne coscienti; e così la mente è come una scimmia ubriaca, che salta da un punto all'altro senza sosta e senza ragione. È solo per mezzo delle Asana (e degli altri esercizi Yoga di grado superiore) che esse, bloccate sulla soglia della coscienza dall'immobilità fisica e dall'acquietamento dei ritmi vitali, divengono gradatamente manifeste.

E nel momento in cui la luce della coscienza le illumina, nelle Vasana avviene una trasformazione: la meccanicità e la morbosità ripetitiva del desiderio si estinguono e l'impulso vitale residuo si trasforma in impulso creativo, non più in contrasto ma in armonia con tutto l'essere.

EFFETTI GENERALI

In senso generale dalla pratica delle Asana si ottiene un miglior funzionamento di tutti gli organi, che vengono riequilibrati nei loro ritmi e ringiovaniti; una sensazione di leggerezza pervade tutto l'organismo, quasi una musicalità che dal cuore si diffonde sin nei più remoti recessi del corpo fisico, la cui percezione diverrà nitida, e che pure contagia piacevolmente l'atteggiamento mentale. Un sensibile e significativo aumento della resistenza organica sia rispetto alle malattie che alla fatica fisica e nervosa lo si può constatare dopo i primi mesi di pratica regolare, così come verificheremo l'apertura di un dialogo tra l'Io Consapevole e gli inconsci meccanismi biologici e la stessa massa materiale del corpo; dialogo che aumenterà la nostra percezione delle loro energie permettendoci di contrastare con maggiore efficacia gli effetti negativi del sovraccarico e recuperare i contorni della nostra identità.

Grazie alla regolarizzazione dei ritmi biologici e alla conseguente purificazione dell'organismo, quelli che sono gli ostacoli fisici che si frappongono alla concentrazione mentale sono eliminati; la capacità di attenzione e tutte le altre funzioni mentali ne risultano migliorate.

RITUALISMO DELL'ASANA

Esiste una vibrazione, una radiazione, un pulsare ritmico e vitale, un fremere denso e lieve, un'energia che satura ad un tempo il pieno e il vuoto, il formato e l'informe; quest'energia è *Shakti*, la *Grande Madre*, ingenerata generatrice di tutto il generato, dell'universo in ogni suo aspetto. Forma formante sul sentiero del tempo, *Shakti* crea e distrugge, alla ricerca della *forma perfetta*.

Esiste un riflesso, un'essenza, un bagliore che illumina ogni realtà, in essa si riflette, la giustifica, la spiega, e da essa trae godimento: è il *Purusa*, il *Conoscente*. Immoto, ingenerato, informe, la sua caratteristica è l'assenza di caratteristiche. Dalla solidarietà di questi due elementi nasce la vita.

Tutto l'universo in movimento è così unione di consapevolezza e potenzialità, e l'intero svolgersi del movimento cosmico si sviluppa come processo di gestazione della forma-potenza in cui la consapevolezza possa manifestarsi interamente. Tutte le forme, in tutte le espressioni vibratorie possibili, sono, a livelli differenti, involucri per la consapevolezza; e ogni consapevolezza è di per se stessa origine di una realizzazione della potenza in forma superiore, ottenuta a mezzo di nuove nascite, precedute da nuove morti.

Nel mondo della natura tutte le forme sono consapevoli in vario grado, dalle più semplici alle più complesse. Per complessità si intende maggior possibilità di movimento-forma, ovvero maggior possibilità per la consapevolezza di manifestarsi tramite la materia-potenza al di là della limitazione azione-reazione propria della materia. Restando la volontà fatto cosmico e totale, le sue possibili manifestazioni attraverso la materia dipendono dalla maggiore o minore perfezione della struttura-potenza rapportata al fine di rendere manifesta, e perciò realizzata attraverso forme-potenza, la consapevolezza.

L'evoluto movimento di forma in forma dei due elementi originari, materia-potenza e consapevolezza, si svolge come illusione (*Maya*). Infatti la consapevolezza, assunta la forma della materia, ancora imperfetta, ne fa propri i limiti e, nella misura in cui il processo di trasformazione e di perfezionamento è vissuto come esperienza alternata di piacere e dolore, si manifesta, in contrapposizione alla tensione di sviluppo dinamico, una tensione opposta, che possiamo identificare come tendenza al mantenimento. Ogni forma che, in quanto imper-

fetta, è limitata da tempo-luogo e modo, per processo di attaccamento egocentrico si identifica infatti con la sua propria forma particolare e si pone in tal modo come ostacolo tra quella particolare forma-istante e tutte le forme possibili. L'attaccamento egocentrico a una particolare forma diviene allora rallentamento del processo di evoluzione dalla forma-istante particolare alla forma-perfetta-assoluta.

Tra tutte le forme a noi note, l'umana è quella che più di ogni altra si avvicina alla forma perfetta. Essa può già, a questo livello di sviluppo, essere perfetta unione forma-consapevolezza senza ulteriore trasformazione totale; ha la possibilità – in un solo ciclo – di adeguare la sua struttura imperfetta al fine di perfezione per il quale si è formata. Gli umani possiedono tutte le funzioni necessarie a esprimere la grande unione: sono dotati di movimento indipendente, discernimento, intuizione, memoria, capacità di afferrare (sia fisica che mentale) e di integrare in sé tutte le forme possibili (fantasie creative), sentimento, capacità di scelte finalizzate, volontà e potenza sufficienti per realizzare tutte queste funzioni al massimo grado. Gli umani vivono contemporaneamente, in differente intensità a seconda del loro grado di sviluppo, la doppia esperienza materia-consapevolezza; in loro è presente, più che in ogni altra forma definita, la nostalgia del ritorno: ritorno al movimento non finalizzato, allo stato informe delle origini, e la nostalgia del ritorno alla pura consapevolezza attraverso la liberazione dai limiti della materia, la sua natura propria essendo formata da entrambe e alla realizzazione-superamento di entrambe finalizzata.

Ed è proprio nel senso di realizzazione-superamento delle umane, relative modalità di esistenza che si esprime il ritualismo dell'Asana.

Il senso dell'assumere l'Asana è quello di realizzare una «statua della divinità», è il rappresentare, facendola propria, una delle innumerevoli forme viventi. Mentre le contrazioni giunturali-muscolari e nervose rappresentano la rinuncia al movimento e alle azioni relative – ovvero la rinuncia all'identificazione limitata del proprio «Se stessi» con il proprio corpo fisico – l'immobilità statuaria è l'espressione di questo superamento, simboleggia della collocazione atemporale dell'essere, la percezione verticalizzata dell'esistenza; ovvero simboleggia, rea-

lizzandolo fisicamente, il modo di essere di Purusa (Sé universale, spirito supremo): immoto, consapevole, concentrato su se stesso.

CLASSIFICAZIONE DELLE ASANA

Numerose sono le possibili classificazioni delle Asana; nessuna è di per se stessa superiore alle altre, ma è semplicemente più o meno funzionale al fine di fare risaltare un determinato aspetto della pratica che voglia essere messo in evidenza.

Elencheremo di seguito, come esempio e chiarificazione, alcune di queste classificazioni:

- *Classificazione rispetto all'utilizzo*

posizioni meditative;
posizioni ginniche.

- *Classificazione rispetto alla dimensione cielo-terra*

posizioni erette;
posizioni inversamente erette (rovesciate);
posizioni orizzontali;
posizioni sedute;
posizioni miste.

- *Classificazione rispetto alla struttura corporea*

posizioni di equilibrio;
posizioni di tensione (totale);
posizioni di riposo (totale);
posizioni miste.

- *Classificazione rispetto alla difficoltà di esecuzione*

posizioni elementari;
posizioni evolute.

In questo volume, che è strutturato come manuale autodidattico, la classificazione delle Asana è fatta sulla base delle difficoltà di esecuzione.

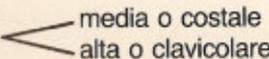
LA RESPIRAZIONE DURANTE LE ASANA

La respirazione è un gesto «continuamente fondamentale» nella vita di ognuno di noi, dalla nascita alla morte. Vivere e respirare sono sinonimi. Il respiro è l'aspetto centrale e continuato del nostro esistere in questa dimensione; coi suoi molteplici ritmi scandisce ogni nostra azione, ogni pensiero, ogni emozione. La respirazione è il punto di congiunzione tra azione volontaria e riflesso involontario, tra consapevolezza e incoscienza, tra potenzialità e realizzazione, tra esistere coscientemente e non. In quanto avvenimento ritmico, è un ottimo soggetto di concentrazione che, per le sue peculiari caratteristiche di mediatore-raccordo tra il biologico e il cosciente diviene sicuramente e facilmente un fatto di profonda conoscenza non discorsiva di Sé e dei più profondi livelli di coscienza.

Il «come respirare durante le Asana» è importantissimo, essendo il respiro il punto di mediazione e di verifica dell'equilibrio psicosomatico, l'anima stessa della posizione.

Là dove spieghiamo le varie tecniche di assunzione, diamo pure precise indicazioni sulla respirazione da tenere; affinché siano correttamente comprese, sarà opportuno consultare con attenzione le seguenti classificazioni del respiro:

Respirazione completa

ombelicale				laterale
+				
toracica		media o costale	anteriore e/o posteriore	
		alta o clavicolare		

RESPIRAZIONE OMBELICALE

La zona dell'ombelico, sopra e sotto, viene in fuori quando si inspira e rientra quando si espira; le costole non si muovono. Per effetto del gioco diaframmatico si ha il massimo utilizzo della parte bassa dei polmoni e il conseguente miglioramento della circolazione venosa; gli organi addominali sono massaggiati e vitalizzati in profondità, le funzioni intestinali regolarizzate, il plesso solare decontratto. La mente si calma, l'energia e l'attenzione si staccano dagli oggetti esterni per focalizzarsi sull'interno.

RESPIRAZIONE TORACICA

Le costole si aprono inspirando e si chiudono espirando, completamente. La zona dell'ombelico rimane passiva.

La respirazione toracica, al contrario di quella addominale, è esteriorizzante, stimola al fare e all'agire. L'energia e l'attenzione sono spinte verso la periferia del corpo, verso i sensi e gli oggetti esterni.

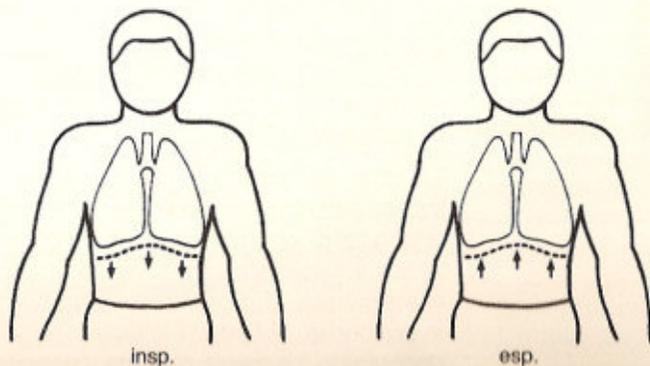
Media o costale: il movimento di apertura e chiusura è accentuato e percepito nella parte bassa delle costole.

Alta o clavicolare: il movimento di apertura e chiusura è accentuato e percepito nella parte alta delle costole, fin sotto le spalle.

RESPIRAZIONE COMPLETA

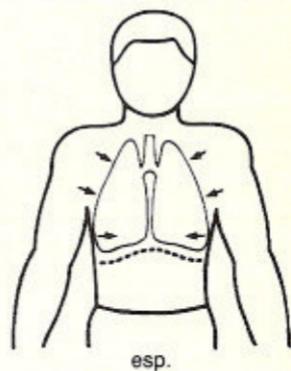
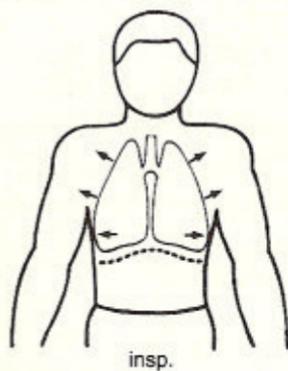
Unione armonica della fase ombelicale e toracica, dal basso verso l'alto inspirando e dall'alto verso il basso espirando. Oltre a permettere il massimo utilizzo dei polmoni, aiuta a creare il perfetto equilibrio tra soggettivo e oggettivo, tra percezione interna ed esterna.

Esempio: una respirazione che apra le costole facendo sporgere in avanti il torace è una respirazione toracico-anteriore; se poi viene fatta in una posizione che prevede piegamento laterale del corpo e quindi maggiore apertura di una parte rispetto all'altra, sarà una respirazione toracico-anteriore-laterale.

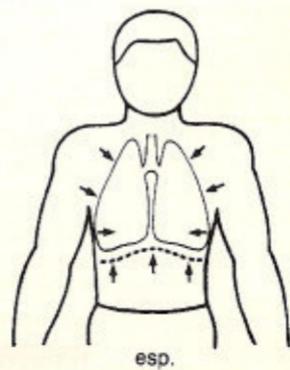
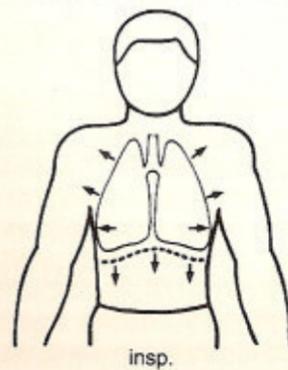
Respirazione ombelicale

La linea tratteggiata rappresenta il diaframma.

Respirazione toracica



Respirazione completa



Respirazione laterale



CARATTERIZZAZIONE DELLA RESPIRAZIONE

- *Ampia*: dilatare al massimo possibile la respirazione che state attuando.
- *Profonda*: come sopra.
- *Regolare*: si cerca di rendere identici il tempo di inspirazione e quello di espirazione.
- *Ritmica*: ci si concentra sul piacere di respirare e di essere vivi.
- *Lenta*: stabilito un certo tipo di respirazione, si cerca di rallentarlo nei limiti dell'agevole.
- *Spontanea*: non c'è nessun atto volontario, si lascia che la respirazione si determini da sola.
- *Sciolta*: come sopra.
- *Fluida*: spontanea e regolare a un tempo.
- *Impercettibile*: lenta e calma da non essere quasi percepibile.

Durante le posizioni, esclusi i casi in cui venga specificatamente indicato, non si trattiene mai il respiro.

TECNICHE DI ASSUNZIONE DELL'ASANA

L'assunzione dell'Asana, ovvero i gesti che si compiono per realizzare una determinata posizione, si basano su una gestualità molto precisa, gestualità ad un tempo rituale e funzionale; le tecniche di assunzione sono finalizzate a:

1. facilitare l'assunzione;
2. permettere la migliore assunzione possibile;
3. creare i presupposti, sia fisici che mentali, alla perfetta realizzazione della fase di immobilità;
4. evitare inconvenienti che potrebbero derivare da tecniche di assunzione errate.

Come primo punto, estremamente importante, dobbiamo avere presente che *l'assunzione di ogni Asana inizia sempre da una situazione di rilassamento*. Questo non vuol dire che bisogna ogni volta, dopo ogni posizione, stendersi sulla schiena per cinque minuti... basterà, rimanendo nella posizione in cui ci si viene a trovare terminata l'Asana, rilasciare la muscolatura, specialmente

nella zona rimasta in tensione, e fare alcune respirazioni ritmiche e complete, da 2 a 10.

LE TECNICHE DI ASSUNZIONE POSSONO ESSERE:

- *libere*: piuttosto rare; si usano quando la metodologia di assunzione ha pochissima o nessuna importanza;
- *sul ritmo di inspirazione ed espirazione*: i vari movimenti vengono eseguiti inspirando o espirando; l'inspirazione o l'espirazione durano per tutto l'arco del movimento; il movimento respiratorio e il gesto sono sincronizzati e di ugual durata ed entrambi andranno eseguiti lentamente ed uniformemente;
- *con movimento rallentato*: muovendosi lentamente, usando più ritmi respiratori (da 5 a 10). L'attenzione sarà rivolta alla fluidità e alla continuità del movimento;
- *con movimento molto rallentato*: muovendosi molto lentamente, usando più ritmi respiratori (da 10 a 20). L'attenzione sarà rivolta alla fluidità e alla continuità del movimento.
- *con movimento ultra-rallentato*: muovendosi con lentezza estrema, tanto che il movimento risulti quasi impercettibile e quindi usando molti ritmi respiratori (da 20 a 50-100). Più che per le due tecniche precedentemente descritte, l'attenzione sarà rivolta alla fluidità e alla continuità dei movimenti. L'aspetto più difficile di questa tecnica di assunzione consiste infatti, come potrete personalmente constatare, nel compiere il movimento molto lentamente, ma pure senza mai interromperlo, senza mai rallentare o accelerare.

L'esecuzione dei movimenti con lentezza più o meno accentuata permette di ottenere i seguenti effetti:

1. percezione di tutto ciò che nel corpo avviene eseguendo il movimento;
2. rallentamento del flusso mentale ed accesso spontaneo alla dimensione di «meditazione sul movimento» e conseguente maggior disponibilità all'immobilità successiva;
3. superamento (senza pericolo di inconvenienti) del limite di ritorno dei muscoli.

Nella descrizione delle posizioni abbiamo sempre indicato la tecnica di assunzione basata sul ritmo del respiro, la più semplice, immediata e generalmente valida. Abbiamo descritto, a mo' di esempio, la posizione dell'elefante eseguita sul ritmo del respiro

ed anche con movimento ultra-rallentato. Per le altre posizioni, al fine di evitare descrizioni troppo minuziose ci siamo limitati a indicare, là dove ci sembrava opportuno, le tecniche di assunzione alternative, usando il seguente codice:

L per libere;

MR per movimento rallentato;

MMR per movimento molto rallentato;

MUR per movimento ultra rallentato.

ATTEGGIAMENTO MENTALE E CONCENTRAZIONE

L'atteggiamento mentale è fondamentale per la corretta realizzazione dell'Asana; solo quando l'integrazione corpo-mente-respiro è perfetta siamo realmente nello Yoga; quindi è importante assumere bene l'Asana, è importante una rigorosa immobilità durante la fase statica, è importante un'adeguata respirazione ed è importante un corretto atteggiamento mentale.

LO «STATO DI ATTENZIONE A SÉ»

O «STATO DI TESTIMONIANZA»

O «STATO DI VUOTO CONSAPEVOLE»

Le caratteristiche di questo particolare stato sono: assenza di pensieri e/o immagini mentali, concentrazione senza tensione rivolta all'osservazione di sé; il soggetto si «osserva respirare, sudare, registra le proprie sensazioni piacevoli e no, il prurito, la tensione, il caldo, il freddo, l'equilibrio ecc., percepisce il proprio corpo e l'energia che vibra, e fa tutto questo come se stesse osservando un altro!».

Ci si troverà in uno stato particolare in cui lucidità, concentrazione attiva, rilassamento passivo saranno perfettamente combinati e tali da formare uno stato di coscienza alquanto particolare: per l'appunto lo «stato di testimonianza a se stessi».

Lo «stato di attenzione» è un atteggiamento generalmente valido; in alcuni casi però, o per particolari esigenze dell'Asana, e quando non si è in grado di rimanere passivi senza cadere intrappolati nella rete dei pensieri, ci si potrà concentrare su alcuni determinati soggetti. Alcune volte, anzi quasi sempre, vengono date nella descrizione dell'Asana chiare indicazioni circa i soggetti di concentrazione, e in tal caso bisogna cercare di eseguirle precisamente; quando ciò non sia possibile, o risulti sgradevole o difficol-

tosio, oppure nei casi in cui nulla è specificato, o non si è in grado di mantenere lucidamente lo «stato di attenzione», elenchiamo alcuni soggetti sui quali concentrarsi, affinché la mente non divaghi e il corpo rimanga immobile.

● *Ci si potrà concentrare:*

sul ritmo del respiro;

sulla percezione complessiva del corpo;

sul rilassamento (zone passive dell'Asana);

sul punto più importante dell'Asana o sul più sentito;

sull'immobilità;

su un punto del corpo, di solito il più stimolato dall'Asana;

sulla sensazione preponderante (calma, dolore, gioia, pace, leggerezza ecc.) o una particolare percezione di una certa parte del corpo;

su un punto esterno (nelle posizioni di equilibrio).

ALLA FINE DI OGNI ASANA

Si ritorna, seguendo le opportune modalità, nella posizione di partenza, si rilassa la muscolatura, si fanno alcune respirazioni complete, si rimane in «stato di attenzione».

LE ETÀ DELLA VITA E LA PRATICA DELLE ASANA

Qualsiasi età è adatta per iniziare la pratica delle Asana e dello Yoga in generale. Ciò che conta è lo spirito e non l'età anagrafica. Molte volte persone in età avanzata riescono meglio dei giovani, altre no; non esistono regole fisse. È indispensabile comprendere lo spirito dello Yoga e andare al di là del puro fatto fisico. Chi riesce a tenere a lungo posizioni anche facili, con il corretto atteggiamento mentale, è «più bravo» (vive più profondamente lo Yoga) di chi, in grazia di gioventù o predisposizione fisica, riesce ad assumere complicate e difficili posizioni, ma solo per pochi secondi, senza corretta concentrazione e magari con l'aggravante narcisistica del «guardate quanto sono bravo».

In alcuni casi, quando il praticante è molto giovane o molto anziano, è opportuno seguire alcune semplicissime indicazioni, che andranno poi adattate nello svolgersi della pratica, a seconda dei risultati e delle difficoltà incontrate.



BAMBINI

Evitare qualsiasi forzatura o costrizione; gli esercizi andranno presentati come giochi, l'immobilità dovrà durare solo pochi secondi, da 10 a 30, e le sedute non dovranno mai essere più lunghe di 30 minuti. Andranno anche sospese se il bambino si mostra infastidito e annoiato. Da evitarsi le posizioni Sulla Testa e Sul Cranio e in generale tutte le posizioni che richiedano sforzo eccessivo o che potrebbero risultare, per il bambino, pericolose.

RAGAZZI

Possono praticare con successo e grandi benefici tutte le posizioni: uniche eccezioni la posizione Sulla Testa e Sul Cranio, che consigliamo di evitare – o di tenere solo pochi secondi per evitare carichi eccessivi alla colonna vertebrale in un momento tanto delicato dello sviluppo. Sarà invece opportuno insistere sulle posizioni che rinforzano la muscolatura dorsale (Locusta, Serpente, Arco ecc.). I tempi possono essere ridotti da 1 a 2 terzi rispetto a quelli indicati.

ANZIANI

La giovinezza è essenzialmente elasticità, entusiasmo e gioia di vivere. La prima regola per gli anziani è il ringiovanimento mentale; rispolverate il vostro entusiasmo e dedicatevi alla pratica delle Asana con tutta la vostra energia. Ne avete sicuramente più di quanta non immaginate. Le sedute saranno inizialmente brevi, composte con posizioni molto semplici ed eseguite con la massima attenzione e cautela e andranno ripetute il più frequentemente possibile, anche due volte al giorno, al mattino e alla sera. Poi, in qualche mese, notando in voi un aumento dell'elasticità e un miglioramento dello stato di salute, potrete prolungare i periodi dedicati alla pratica, riducendone eventualmente la frequenza e pure tentando gradualmente posizioni più difficili. Il resto verrà da solo.

GLI OSTACOLI ALLA PRATICA

«Malattia, apatia, dubbio, indolenza, superficialità, intemperanza, concezioni erranee, incapacità a raggiungere lo stato estatico, instabilità, questi nove elementi determinano la distrazione della mente e costituiscono gli ostacoli (allo Yoga)».

Questi sono gli ostacoli alla pratica dello Yoga elencati da Patanjali.

La pratica delle Asana si propone di ridurre e gradatamente eliminare gran parte di questi ostacoli, ma qualcosa per iniziare ci vuole, almeno un po' di buona volontà e un po' di fede.

LA VOLONTÀ

Potrete svilupparla, tanto quanto basta, meditando sui benefici che vi verranno dalla pratica delle Asana; se oggi soffrite di disturbi e dolori pensate che presto spariranno, se vi stancate rapidamente o avete difficoltà nell'applicarvi pensate che in breve tempo vi sentirete sempre freschi e leggeri e che la vostra mente diverrà limpida e precisa, mentre recupererete la capacità di concentrazione e la memoria; se vi capita di svegliarvi già stanchi e sfiduciati, di digerire male, di avere spesso gli intestini pigri, sappiate che presto tutto ciò scomparirà come per incanto, per far posto a una salute di ferro e a tanta gioia di vivere.

LA FEDE

Ciò che vi richiede lo Yoga non è null'altro che l'assenza del dubbio; non vi si chiede di rinnegare il vostro Dio né la vostra etica, ma semplicemente di iniziare, dopo tutti gli studi e le ricerche che riterrete opportune, una determinata pratica, nel caso specifico le Asana, con la mente sgombra da pregiudizi. Potete iniziare o no, ma se cominciate dovrete essere totalmente convinti di ciò che fate; le conferme verranno da sole ed anche rapidamente. D'altra parte ciò che vi si richiede è minimo; infatti, se dopo 4-5 mesi di pratica corretta e costante non noterete né sentirete in voi alcun beneficio farete benissimo a lasciare perdere; vuol dire che questa pratica non fa per voi.

OSTACOLI SPECIFICI ALLA PRATICA DELLE ASANA

- *Il dolore*: succede spesso, specialmente nei primi mesi di pratica, di provare delle sensazioni dolorose in varie parti del corpo. Queste sensazioni sgradevoli sono provocate principalmente da due fattori: a) la tensione a cui muscoli e giunture irrigiditi sono sottoposti, b) lo stato d'intossicazione del corpo. Seguendo una dieta leggera e idonea e con una pratica regolare, le sensazioni sgradevoli di tensione e dolore spariranno nel giro di poche settimane o al massimo qualche mese, anche se,

almeno per un certo periodo, dovremo sopportarle e quindi dobbiamo sapere come comportarci. I metodi per affrontare le sensazioni dolorose sono principalmente due, in un certo senso antitetiche:

1. concentrarsi sul centro del dolore, ovvero sul preciso punto in cui manifesta la sua massima intensità, e continuare senza tentennamenti sino ad annullarlo;
2. concentrarsi con la massima intensità su un punto del corpo lontano da quello da cui provengono le sensazioni dolorose ed occupare la mente con le sensazioni provenienti da quel punto, negando qualsiasi spazio a quelle dolorose.

● *Il desiderio di muoversi*: è questa una delle principali cause di insuccesso nella pratica delle Asana. La mente, abituata a saltare da un oggetto all'altro, fluttuando costantemente nel turbine delle libere associazioni e nella reazione alle eccessive stimolazioni esterne, impone anche al corpo dei continui, involontari, dannosi movimenti; sono le piccole contrazioni, le correzioni continue dell'equilibrio, i tremori, i palpiti, le variazioni respiratorie, attraverso i quali si sprecano inutilmente enormi quantità di energie vitali e che sono la rappresentazione corporea dell'instabilità mentale.

E così, quando noi immobilizziamo il corpo in un'Asana, anche se semplice e che non causa il minimo dolore, subito la mente, non trovando più risposta nel corpo, per una sorta di paura della solitudine, si mette in agitazione provocando una moltitudine di pensieri e sensazioni per spingere il corpo al movimento. Dovremo essere molto saldi e mantenere rigorosamente l'immobilità, senza tentennamenti; se riusciremo in ciò verificheremo che la mente, per effetto dell'associazione che la lega al corpo, rallenterà i suoi movimenti, le immagini si faranno più rare e nitide, così come più nitidi saranno i pensieri e le sensazioni e la coscienza delle cause che li hanno provocati.

● *L'incostanza*: la pigrizia e la paura di non riuscire sono le principali cause dell'incostanza; esse si trasformano e si rigenerano una nell'altra, senza soluzione di continuità. Così dalla pigrizia nasce il fallimento, e da lì la paura di fallire ancora, che è un'ottima scusa per non riprovarci. Così si tenta un po' di tutto, senza però mai andare a fondo di nulla, saltellando nella superficialità e nell'incostanza come un ranocchietto in uno stagno.

La pigrizia e la paura, veri e propri vizi dello spirito, si combattono coltivando rispettivamente la volontà e la fede.

INDICAZIONI GENERALI PER LA PRATICA DELLE ASANA

Le Asana vanno praticate in un luogo pulito, ben arieggiato e tranquillo, stomaco, intestino e vescica vuoti, il corpo libero da costrizioni tipo anelli, orologio, abiti stretti ecc.

IGIENE ALIMENTARE

Innanzitutto diciamo che non esiste cibo dannoso a priori: tutto dipende da tempo, luogo, abitudini, tipo somatico e caratteriale. Generalmente possiamo però a priori asserire che i cibi integrali sono migliori di quelli raffinati, che miele e zucchero nero sono da preferirsi allo zucchero bianco, i cibi freschi a quelli conservati, che sono da evitare carne e pesce in grandi quantità e in generale tutti i cibi a fermentazione putrida. Chi pratica l'Hatha Yoga deve seguire una dieta contenuta, gradevole e dolce, evitando i cibi eccessivamente salati, o eccessivamente acidi o piccanti. Gli alimenti più indicati sono il riso, le farine integrali, orzo, yogurt, miele, frutta in generale, verdure ma non in eccesso e più genericamente tutto ciò che cresce nella zona in cui si vive; evitate inoltre di mangiare se siete molto irritati, o stanchi, o affranti, eccetera; pure importantissima è la masticazione: il cibo va masticato a lungo, fintanto che ha sapore.

Da evitare l'alcool, il caffè e simili, o comunque ridurli al minimo; la pratica delle Asana provoca una forte espulsione di tossine, cosa che può provocare inizialmente, unitamente alle tensioni muscolari, dolori diffusi e torpore. Questi inconvenienti spariscono rapidamente, ma se continuerete a intossicare il vostro corpo essi persisteranno, seppure con minore intensità. Il dolore diffuso che si avverte a volte dopo la pratica delle Asana non è quindi da ritenersi dannoso, anzi è il segno della disintossicazione in atto; smettete di intossicarvi e sparirà.

IGIENE GENERALE

Oltre alle normali regole di igiene, che consistono nel tenere pulito il corpo esteriormente, è buona cosa praticarne altre che riguardano la pulizia interna e la conservazione della salute.

VESTITI

Evitate di costringere il corpo dentro abiti stretti. Se una parte del corpo è costretta, si ha in quella zona un minor afflusso di sangue e per conseguenza un inflaccidimento dei tessuti; per di più, essendo il corpo un insieme armonico, questo fatto provoca uno squilibrio nella circolazione delle energie; inoltre le costrizioni corporee provocano per simbiosi una tendenza alla sclerosi mentale. Lo stesso discorso vale per le scarpe, che devono essere comode e traspiranti, e mai a punta. Quindi abiti comodi e di fibre naturali e scarpe a punta quadra o arrotondata.

PULIZIA INTERNA

Appena alzati sciacquarsi la bocca e in particolare pulire i denti e la lingua. La pulizia della lingua si fa con le dita o con uno spazzolino morbido, più a fondo che sia possibile; durante il sonno si accumulano in bocca, e in particolare sulla lingua, gran parte delle tossine espulse: se prendete cibi o bevande prima di esservi sciacquati reingerite tutto. Appena pulita la bocca bevete un bicchiere d'acqua pura, magari tiepida. Anche il naso è molto importante perché è per suo tramite che si respira; spesso, a causa dello smog o di altri fattori ambientali, si chiude o comunque si sporca e quindi va giornalmente pulito. Lo si pulisce facendo passare acqua tiepida o fredda da una narice per poi espellerla dall'altra o dalla bocca o passando un filo morbido per una narice sino a estrarlo dalla bocca. Quando gli occhi sono stanchi o arrossati spruzzarli con acqua fredda, e pure rilassarli e decontrarli volontariamente e specificatamente di tanto in tanto. Per quanto riguarda gli organi digestivi ed escretori, esistono nell'Hatha Yoga esercizi destinati a ripulire l'apparato digerente e l'intestino: sono però discretamente difficili e per di più richiedono una quantità di tempo non indifferente. Un giorno la settimana di digiuno è un'abitudine sostitutiva e salutare, che fa giustizia di molte scorie, permette allo stomaco un meritato riposo e dà al sangue la possibilità di purificarsi.

SONNO

Il letto deve essere duro; sul morbido il corpo non si rilassa e per di più prende forme antifisiologiche. La testa va tenuta a nord-est, verso il polo magnetico. La durata del sonno non dovrebbe mai essere inferiore alle sei ore e superiore alle dieci.

RESPIRAZIONE

Respirare sempre e solo con il naso; di tanto in tanto, nelle piccole pause di relax, fare alcune lente e complete respirazioni.

ABITUDINI GENERALI

State il più possibile all'aperto, a contatto con la natura, in disposizione d'animo aperta e rilassata, camminando il più possibile e possibilmente a piedi scalzi (non sull'asfalto per evitare intossicazioni). Dopo aver lavorato a lungo o riposato, stirarsi in tutto il corpo, come fanno i gatti.

CONTROINDICAZIONI ALLA PRATICA DELLE ASANA

La pratica autodidattica delle Asana è sconsigliata a chi sia sofferente di: ipertiroidismo acuto, epilessia, forti sbalzi di pressione, disturbi cardiaci e/o polmonari gravi, instabilità emotiva grave, altre malattie di una certa entità. In questi casi si potrà praticare solo con molta prudenza e sotto la guida di un maestro esperto, previa accurata visita medica.

La pratica delle Asana deve essere momentaneamente sospesa (escluse le posizioni sedute) quando si è indisposti, specie se si presenta rialzo della temperatura corporea.

Le allieve, nei primi due giorni del ciclo, dovranno praticare le posizioni rovesciate con cautela ed eventualmente, avendone dei disturbi, evitarle.

Negli altri casi ci si regolerà ascoltando il corpo e usando il cervello. Quindi, ad esempio, se avete l'ernia, evitate le posizioni faticose o che comportino forte tensione della parte lesa; se avete un ascesso a un dente non abbassate la testa, altrimenti il dolore aumenterà; se avete il torcicollo evitate le posizioni in cui la testa sostiene il corpo, eccetera. Soprattutto ascoltate i ritmi del vostro organismo: essi vi parleranno e vi daranno indicazioni chiare e precise.

INDICAZIONI PER UNA CORRETTA COMPrensIONE DELLE DESCRIZIONI DEGLI ESERCIZI

MOVIMENTI RESPIRATORI

Si tratta di una serie di movimenti che consigliamo di eseguire, due-tre volte la settimana, per due-tre mesi prima di iniziare la pratica autodidattica delle Asana. Vi abitueranno ai movimenti lenti e fluidi e rimetteranno in funzione tutte le parti del corpo. Se però le vostre attuali condizioni fisiche sono buone ed il vostro corpo non è troppo irrigidito potrete tranquillamente saltare questa fase.

Si può anche, a piacere, inserire dei movimenti respiratori nella seduta di Asana, per introdurre qualche elemento dinamico o per perfezionare dei movimenti.

RITMO E MOVIMENTO

Sono qui descritti due esercizi dinamici, *Guru e Surya Namaskar*. Vanno sempre praticati all'inizio della seduta o anche indipendentemente da essa. Hanno l'effetto, specie il S.N., di mettere in funzione e stimolare positivamente tutto l'organismo, di creare il giusto rapporto movimento-respiro e di favorire l'interiorizzazione.

Sono esercizi completi e sono validissimi anche quando non si fa seguire alla loro esecuzione la pratica di Asana.

LA DESCRIZIONE DELLE ASANA

Le posizioni descritte in quest'opera sono divise in quattro parti:

Nella *prima* troviamo descritte le POSIZIONI ELEMENTARI, ovvero quelle posizioni che tutti possono, più o meno bene, eseguire sin dalle prime prove.

Nella *seconda* sono descritte le POSIZIONI EVOLUTE, ovvero esercizi che nella maggior parte dei casi richiedono numerose prove e talvolta anche mesi di tentativi e di esercizi specifici prima di poter essere realizzate.

Nella *terza* ci sono esclusivamente POSIZIONI ROVESCIATE (che sono tutte posizioni evolute), ovvero posizioni con testa in basso e piedi in alto.

Nella *quarta* c'è la POSIZIONE DEL LOTO e le sue variazioni (tutte posizioni evolute).

SPECIFICA PER LA DESCRIZIONE DELLE POSIZIONI

La descrizione delle posizioni è così divisa:

- *Partenza*: situazione in cui porsi prima di cominciare la fase di realizzazione (esempio: eretti, seduti ecc.).
 - *Realizzazione*: movimenti e respirazioni e altre indicazioni che dovremo utilizzare per arrivare alla formazione della posizione.
 - *Fase statica*: comprende un richiamo costante all'immobilità, la descrizione della respirazione da assumere, l'atteggiamento mentale, eccetera.
 - *Fase dinamica*: descritta solo quando c'è, descrive i movimenti da inserire nella posizione, il come ed il quando.
 - *Durata*: tempi minimi e tempi massimi della fase statica; numero di ripetizioni minimo e massimo per la fase dinamica. Inizialmente, per i primi due-tre mesi, si potrà rimanere sotto i tempi minimi, ripetendo ogni posizione più volte; i tempi massimi andranno superati solo con grande prudenza e comunque non prima di due anni di pratica.
 - *Chiusura*: le modalità per sciogliere la posizione.
-
- *Errori probabili*: vengono descritti gli errori in cui si cade abitualmente.
 - *Posizioni antecedenti*: si descrivono quelle che sono le posizioni da eseguire prima (ma non necessariamente subito prima) della posizione descritta;
 - a) se vengono riportati solo i nomi di posizioni vuol dire che queste vanno eseguite prima di quella descritta;
 - b) se viene riportato *consigliato* e poi i nomi di posizioni vuol dire che queste posizioni sono indicate come le migliori da eseguire prima di quella descritta, ma che ci si può anche regolare diversamente;
 - c) se viene riportato *nessuna in particolare* vuol dire che la posizione può essere eseguita quando più ci aggrada.
 - *Posizioni conseguenti*: si descrivono quelle che sono le posizioni da eseguire dopo (ma non necessariamente subito dopo) la posizione descritta:
 - a) se vengono riportati i nomi di posizioni e null'altro vuol dire che queste posizioni devono essere eseguite dopo la posizio-

ne descritta, non necessariamente subito dopo ma comunque prima della fine della seduta;

b) se viene riportato *consigliato* e poi i nomi di posizioni, vuol dire che queste posizioni sono indicate come le migliori da eseguire dopo quella descritta, ma che ci si può anche regolare diversamente;

c) se viene riportato *nessuna in particolare*, vuol dire che possiamo far seguire alla posizione descritta quella che più ci aggrada, e anche nessun'altra posizione.

N.B. I particolari di posizioni antecedenti e conseguenti saranno meglio compresi là dove faremo l'esempio di varie sedute e dei differenti modi possibili di organizzarsi una seduta.

- *Effetti psicofisici*: sempre ricordando che ogni posizione ha un effetto globale, abbiamo descritto come effetti psicofisici quelli che sono i principali punti di azione ed i più vistosi effetti delle singole Asana, sul corpo e sulla mente.
- *Posizioni elementari preparatorie*: questa specifica comparsa sono nelle posizioni evolute; indica quelli che sono i movimenti respiratori e le posizioni elementari da praticare intensamente per riuscire a realizzare la posizione evoluta descritta.

Prima di dedicarvi alla pratica dovete non solo leggere tutte le fasi della descrizione ma anche osservare attentamente le illustrazioni. Ricordate l'antico detto: «Vale più un'immagine di mille parole».

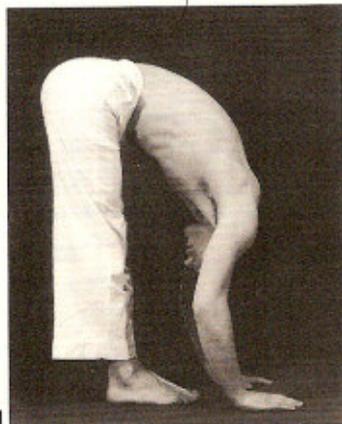
MOVIMENTI RESPIRATORI

ESERCIZI PREPARATORI

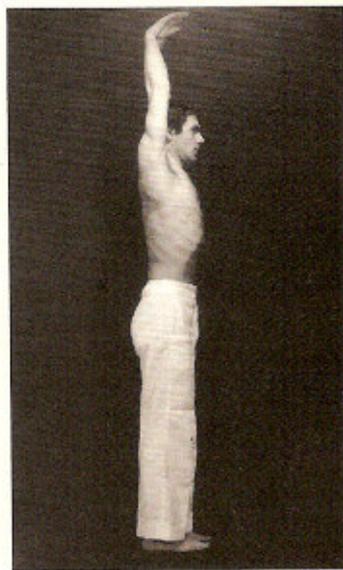
I «movimenti respiratori» sono gesti eseguiti sul ritmo del respiro (esempio – piegarsi espirando, raddrizzarsi inspirando). Quasi sempre il loro percorso deriva dalla metodologia di assunzione di un'Asana.

Scopo ed effetto dei M.R. è quello di tonificare la muscolatura, abituare ai movimenti fluidi e uniformi (minimo sforzo, massimo rendimento), armonizzare il rapporto movimento-respiro favorendo con ciò la calma mentale ed il risparmio di energie; perfezionare e rendere spontanea e precisa l'assunzione dell'Asana.

1



1



2

PARTENZA:

Eretti, le mani vicino ai fianchi.

ESECUZIONE:

Inspirare e portare le mani e le braccia in alto (foto 1).

Espirare e, tenendo le braccia allineate con il busto, piegarsi in avanti e portare le palme a terra (foto 2).

Apnea a polmoni vuoti per 5-10 secondi.

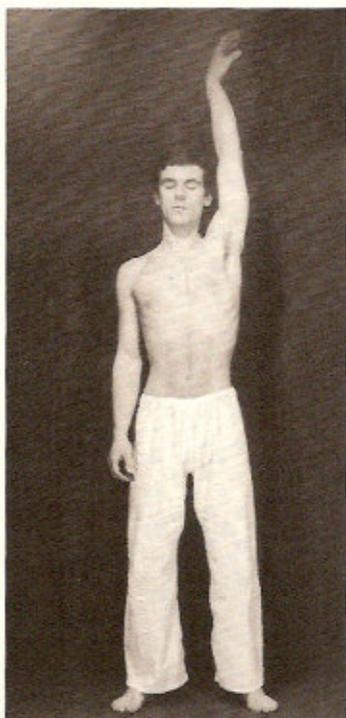
Inspirare e contemporaneamente raddrizzarsi mantenendo le braccia allineate con il busto (foto 1).

In apnea portare le mani alle spalle e senza interrompere il movimento ed espirando riportarle vicine ai fianchi.

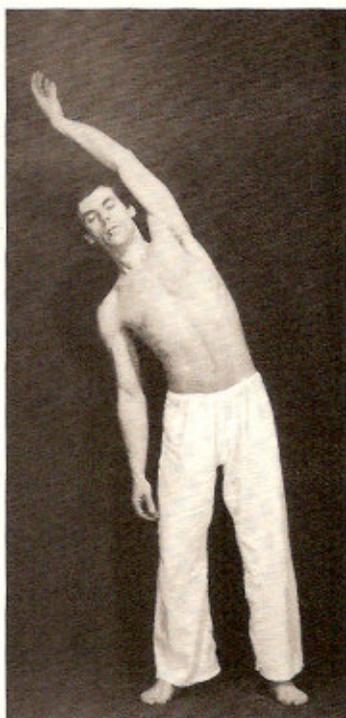
RIPETIZIONI:

Da 5 a 15 volte.

2



3



4

PARTENZA: Eretti, piedi separati, mani vicino ai fianchi.

ESECUZIONE: Inspirando sollevare lateralmente il braccio sinistro sino a portarlo disteso vicino alla testa, la palma della mano rivolta verso l'esterno (foto 3).

Espirare e contemporaneamente scendere lateralmente, lasciando morbido l'altro braccio (foto 4).

Apnea a polmoni vuoti per 5-7 secondi.

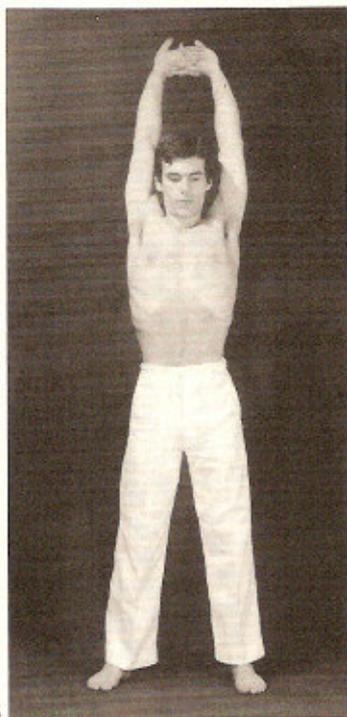
Raddrizzare il busto inspirando (foto 3).

Espirare riportando la mano vicino al fianco sinistro.

Ripetere con l'altro braccio.

RIPETIZIONI: Da 3 a 7 volte per lato, alternando ogni volta.

3



5



6

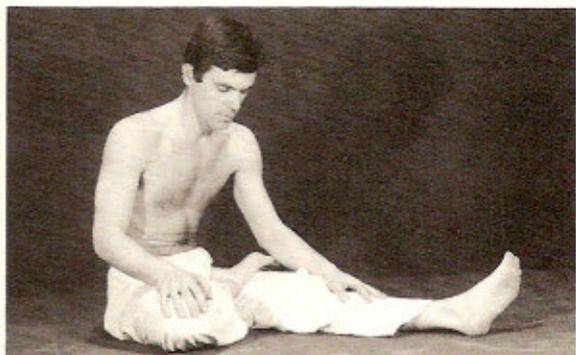
PARTENZA: Eretti, piedi separati, mani unite davanti al ventre.

ESECUZIONE: Inspirando sollevare le braccia sopra la testa, girando contemporaneamente le palme in alto (foto 5).
 Espirando piegarsi lateralmente (foto 6).
 Apnea a polmoni vuoti per 5-7 secondi.
 Inspirando riportare il busto diritto (foto 5).

Ripetere sul lato opposto.

RIPETIZIONI: Da 3 a 7 volte per lato, alternando ogni volta.

4

**PARTENZA:**

Seduti con le gambe distese in avanti.

ESECUZIONE:

Portare il piede destro sulla coscia sinistra, quanto più è possibile verso l'anca e con la pianta girata verso l'alto. Poggiare la mano destra sul ginocchio destro e imprimere una leggera oscillazione, cercando di spingere il ginocchio verso terra (foto 7).

Dopo circa un minuto portare il ginocchio verso terra senza usare la mano, ma solo la muscolatura della coscia.

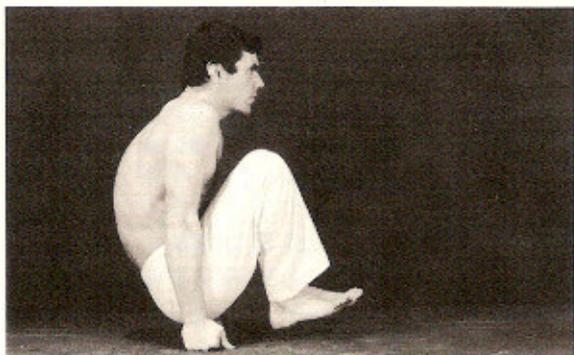
Mantenendo fermo il piede e tenendo il ginocchio verso terra, espirare e piegare il busto cercando di portare la fronte al ginocchio della gamba allungata, che resterà diritta (foto 8). Inspirando allontanare un po' la testa, poi espirando avvicinarla ancora.

Ripetere sull'altro lato.

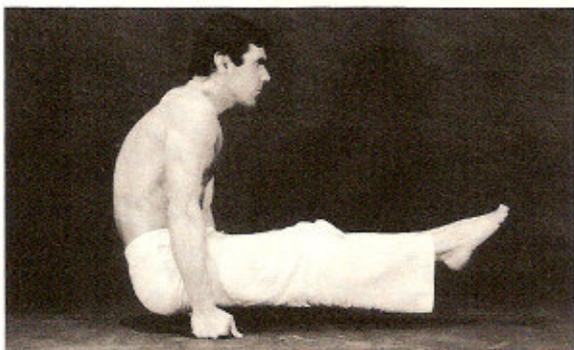
RIPETIZIONI:

4-5 min. su ogni lato.

5



9



10

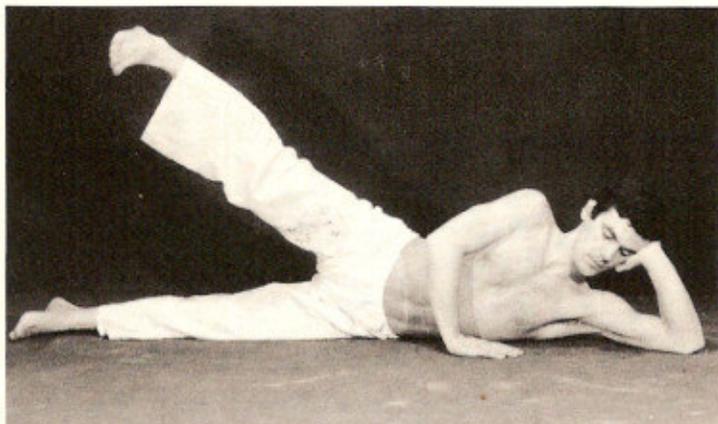
PARTENZA: Seduti con le gambe allungate in avanti e i pugni vicino ai fianchi.

ESECUZIONE: Avvicinare i talloni al bacino.
 Inspirando sollevarsi sulle braccia (foto 9).
 Rimanere immobili per 6-8 secondi in apnea piena.
 Espirando riportare le natiche a terra.

La stessa cosa può essere fatta con le gambe tese (foto 10).

RIPETIZIONI: Da 6 a 10 volte.

6

**PARTENZA:**

Sul fianco sinistro, la testa appoggiata sulla mano sinistra, la mano destra a terra davanti al petto.

ESECUZIONE:

Poggiare la punta del piede destro sul centro del piede sinistro indi inspirando sollevare la gamba destra, senza variare la posizione del piede (foto 11).

Rimanere immobili in apnea per 5-8 secondi.

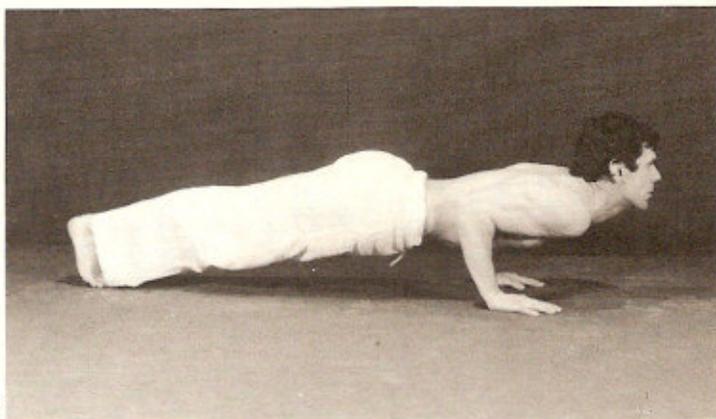
Riabbassare la gamba espirando.

Dopo una serie con la gamba destra, ruotare e ripetere allo stesso modo con l'altra.

RIPETIZIONI:

Da 7 a 15 volte per gamba.

7



12

PARTENZA:

Proni, palme poggiate a terra appena sopra i fianchi, dita dei piedi puntate a terra.

ESECUZIONE:

Inspirando sollevarsi sino a quando le braccia vengano a trovarsi sulla stessa linea del busto.

Immobili per 3-5 secondi in apnea piena (foto 12).

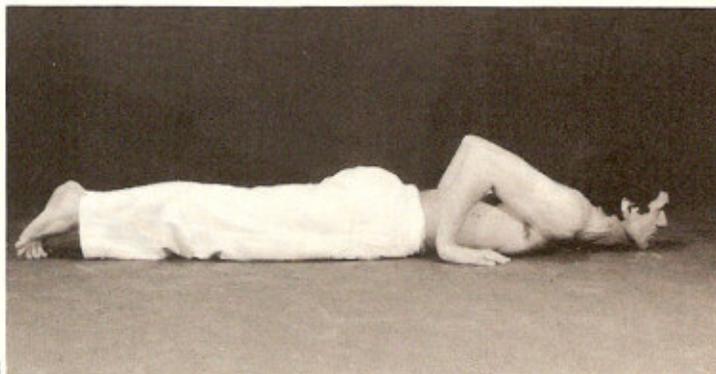
Espirando scivolare in avanti sino ad appoggiare il corpo a terra (foto 13).

Inspirando sollevare il corpo, spostarlo indietro e riportarsi nella posizione precedente (foto 12).

Ancora in avanti espirando e così via.

RIPETIZIONI:

Da 5 a 10 volte.



13

8



14

PARTENZA:

Proni, palme a terra (ai lati del busto) e punte dei piedi puntate al suolo (foto 14).

ESECUZIONE:

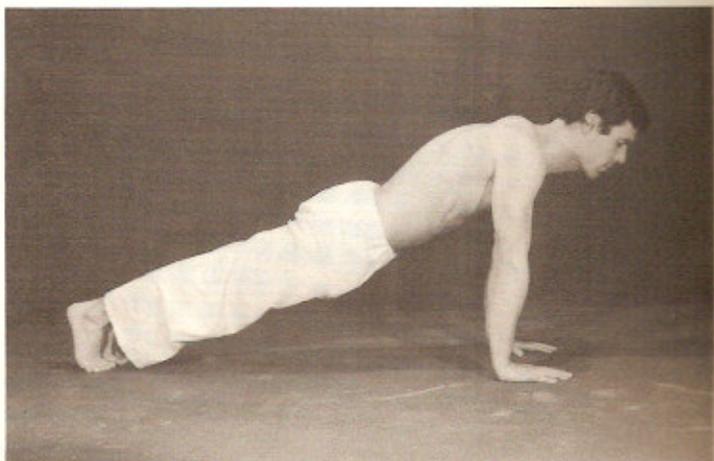
Inspirare e, con i polmoni pieni, sollevare il corpo (mantenuto teso) stendendo le braccia (foto 15).

Espirare completamente.

Inspirando riportare il corpo a terra (foto 14).

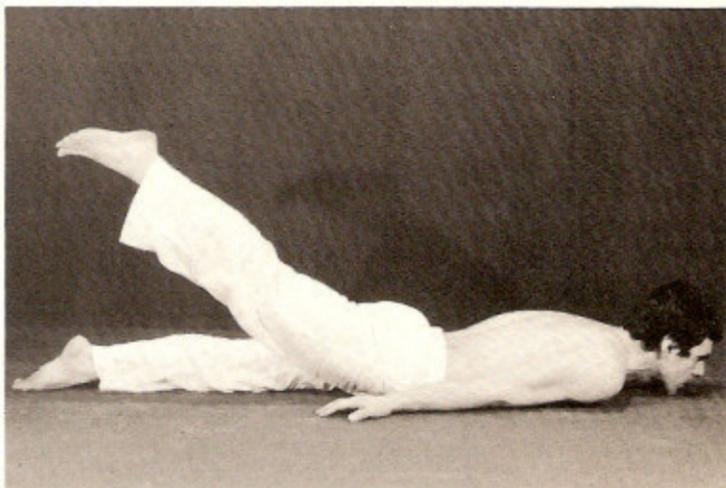
RIPETIZIONI:

Da 10 a 30 volte.



15

9



16

PARTENZA: Proni, braccia distese laterali al busto, palme a terra.

ESECUZIONE: Inspirando sollevare la gamba destra, tenuta dritta (foto 16).
Trattenere il respiro per 5-7 secondi.
Espirare riabbassando la gamba.

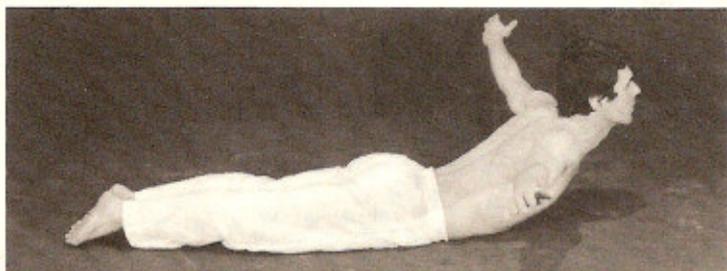
Ripetere con l'altra gamba.

RIPETIZIONI: Da 5 a 10 volte alternando ogni volta la gamba.

10



17



18



19

PARTENZA:

Proni, dorso dei piedi a terra, braccia distese lungo il busto.

ESECUZIONE:

Inspirare e sollevare testa, spalle, petto e braccia (foto 17).
Rimanere immobili in apnea per 5-10 secondi, spingendo il
respiro in basso, verso l'ombelico.
Espirando riportarsi proni.

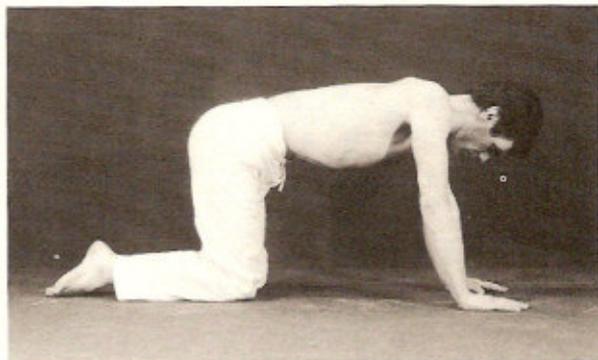
RIPETIZIONI:

Da 5 a 10 volte.

VARIAZIONI:

Lo stesso esercizio tenendo le braccia aperte (foto 18).
Lo stesso esercizio tenendo le mani allungate davanti alla
testa e in linea con il busto (foto 19).

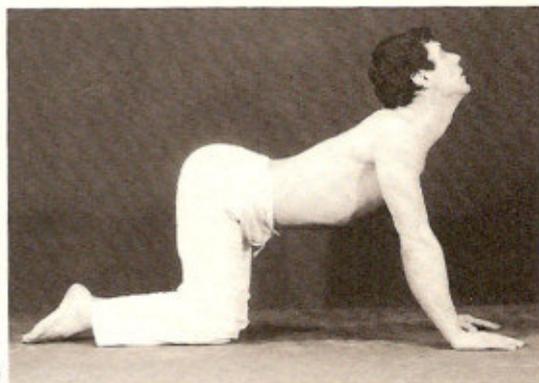
11



20



21



22

PARTENZA:

Sulle ginocchia e sulle mani, con il busto e il capo allineati e paralleli al terreno (foto 20).

ESECUZIONE:

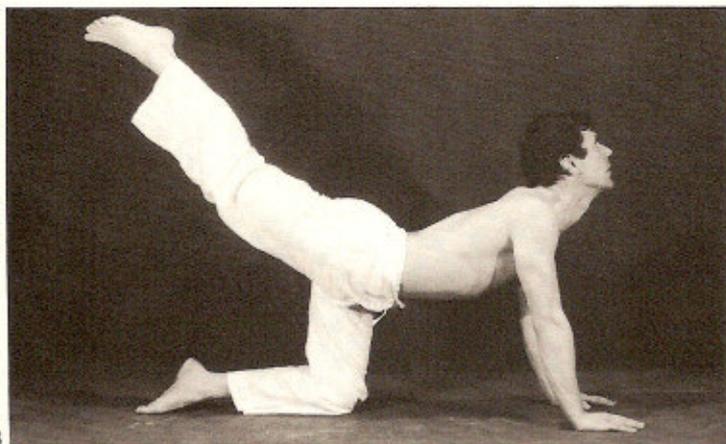
Espirare e contemporaneamente inarcare la schiena, sollevare in dentro e in su i muscoli retti, tirare il mento verso la gola (foto 21).

Inspirando inarcare la schiena in senso opposto, ovvero spingendo lo stomaco verso terra e tirando indietro la testa (foto 22).

RIPETIZIONI:

Passare da una posizione all'altra per una decina di volte.

12



23

PARTENZA:

Sulle ginocchia e sulle mani, con il busto e il capo allineati e paralleli al terreno (foto 20).

ESECUZIONE:

Inspirando sollevare in alto la gamba destra, inarcando la schiena e portando indietro la testa (foto 23).

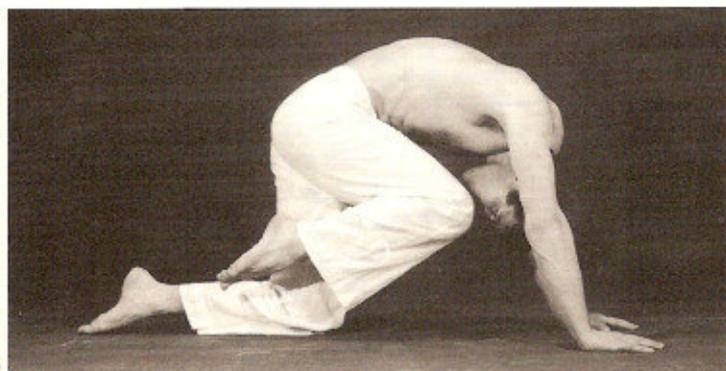
Espirando avvicinare il viso al ginocchio destro e il ginocchio destro al viso; durante il movimento il piede non deve toccare terra (foto 24).

Apnea vuota di 4-5 secondi.

Ripetere con l'altra gamba.

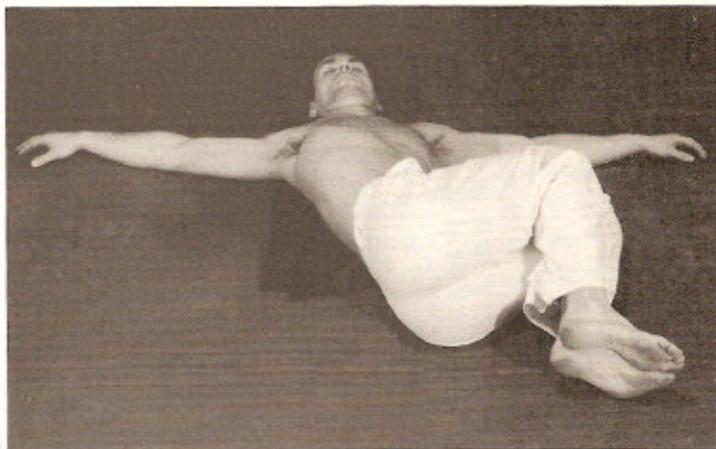
RIPETIZIONI:

Da 3 a 7 volte per gamba.



24

13



25

PARTENZA: Supini, allargare le braccia e premere con una certa forza le palme delle mani a terra; sollevare le gambe piegando le ginocchia, sino a quando le cosce sono perpendicolari al terreno.

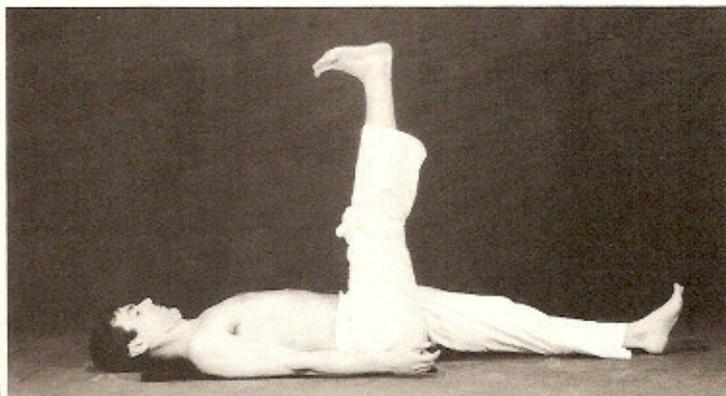
ESECUZIONE: Espirando fare scendere le ginocchia lateralmente, cercando di tenerle unite e soprattutto senza che le spalle si alzino da terra; la testa ruota dalla parte opposta alle gambe (foto 25).

- Apnea vuota di 4-5 secondi.
- Inspirando riportare le ginocchia in alto.
- Espirando scendere sul lato opposto, apnea, risalire inspirando e così via.

RIPETIZIONI: Da 10 a 20 volte alternando ogni volta il lato.

14

26



27



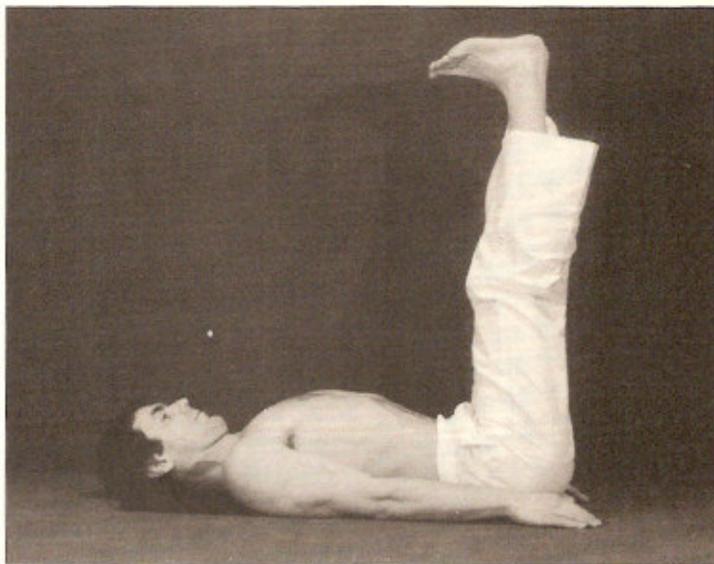
PARTENZA: Supini, con le mani vicino ai fianchi.

ESECUZIONE: Tendere la gamba destra tirando le dita del piede verso il ginocchio.
 Inspirando alzare la gamba (tenuta diritta) sino a portarla a squadra con il busto (foto 26).
 Stendere il piede e rimanere 3-5 secondi immobili, in apnea piena (foto 27).
 Espirando fare scendere lentamente il piede sino a terra, sempre tenendo la gamba diritta.

Ripetere sull'altro lato.

RIPETIZIONI: Da 3 a 7 volte alternando ogni volta.

15



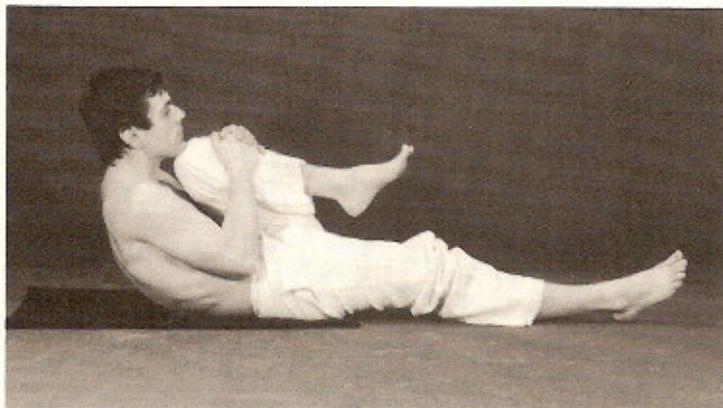
28

PARTENZA: Supini, mani lungo i fianchi e piedi uniti.

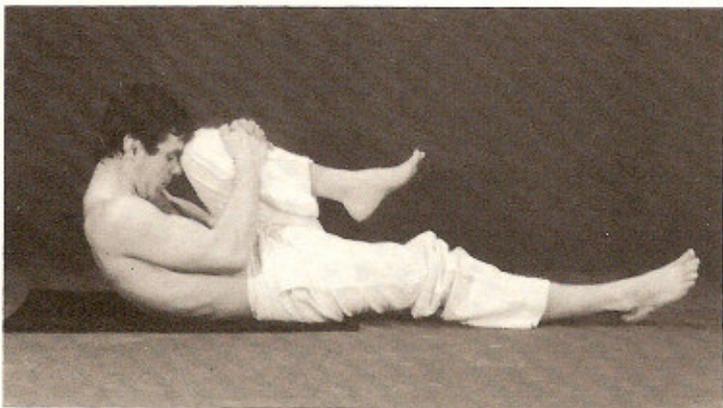
ESECUZIONE: Inspirando sollevare entrambe le gambe a squadra (foto 28). Stendere i piedi e rimanere in apnea per qualche secondo. Espirando riportare le gambe a terra mantenendole diritte.

RIPETIZIONI: Da 7 a 10 volte.

16



29



30

PARTENZA:

Supini, le mani vicino ai fianchi.

ESECUZIONE:

Espirando sollevare il ginocchio sinistro avvicinandolo al petto, alla testa e alle spalle e portare il mento o la fronte verso il ginocchio; le due mani unite afferrano il ginocchio e ne forzano il movimento verso il petto (foto 29 e 30).

Rimanere immobili in apnea vuota per 5-8 secondi.

Lasciare il ginocchio e riportarsi indietro inspirando; far sì che la nuca e il tallone arrivino a terra nel medesimo istante.

Ripetere con l'altra gamba.

RIPETIZIONI:

Da 5 a 10 volte per gamba, consecutivamente o alternando ogni volta.

RITMO E MOVIMENTO

**GURU
NAMASKAR**
(Saluto al maestro)

I due magnifici esercizi che descriveremo nelle pagine successive (Guru e Surya Namaskar) costituiscono, assieme o separatamente, la miglior introduzione per qualsiasi seduta di Hatha Yoga.

**SURYA
NAMASKAR**
(Saluto al sole)

Eseguendo le splendide serie di movimenti che formano le due sequenze noi salutiamo simbolicamente i due grandi principi originari della vita e della conoscenza e, prostrandoci e svuotandoci di fronte alla loro sublime grandezza ci poniamo in uno stato di aperta, disponibile, gioiosa celebrazione, diveniamo coscienti sia della nostra pochezza individuale quanto della scintillante magnificenza delle nostre origini.

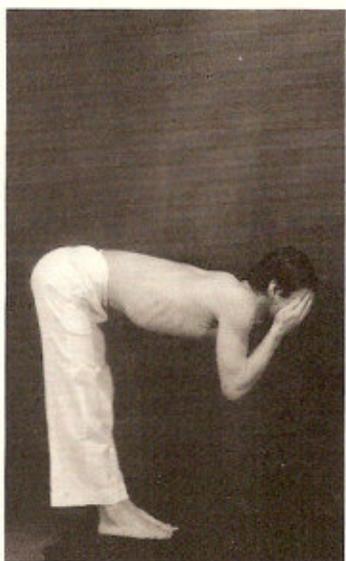
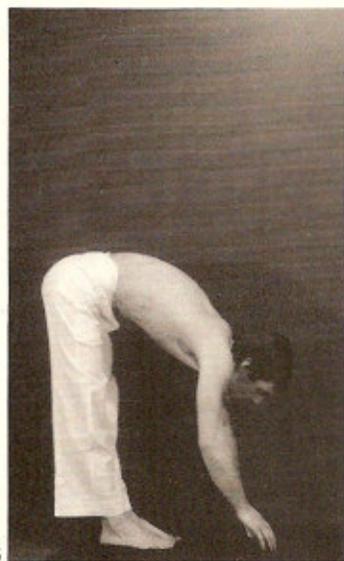
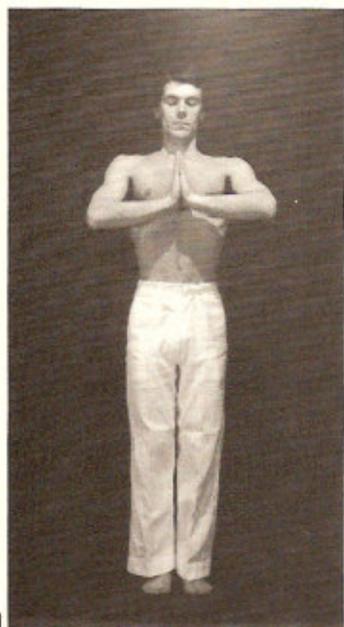
Con il Guru Namaskar si saluta e si rende onore e gloria al maestro dei maestri, a colui da cui emana ogni conoscenza e quindi anche lo Yoga, la scienza suprema. Nella fase finale dell'esercizio, rimanendo immobili con il busto parallelo al terreno, gli occhi chiusi e coperti, il respiro e il pensiero sospesi ci porremo in uno stato di vuota e umile attenzione, aperti e disponibili solo al trascendente. Simbolicamente, di fronte all'onnipresente splendore del maestro, ci liberiamo dei contenuti individuali e preghiamo affinché ci colmi con la sua luce.

Nel Surya Namaskar rivolgiamo invece il nostro saluto e ringraziamento al sole, principio ed origine della vita sul nostro pianeta. I dodici movimenti di questo secondo esercizio rappresentano i 12 mesi e i 12 attributi¹ del sole e nel complesso l'intero ciclo dell'anno e il costante alternarsi dei ritmi vitali della natura.

Il Guru Namaskar e/o il Surya Namaskar andranno eseguiti prima di ogni seduta di Asana, da 3 a 7-10 volte. La pratica di questi due esercizi scioglie tutto il corpo, favorisce l'interiorizzazione, armonizza il rapporto corpo-mente-respiro e quindi predispone a quella calma concentrazione che è la base di ogni esercizio di Hatha Yoga.

¹ I dodici attributi del sole sono 1) amichevole 2) luminoso 3) luce meravigliosa 4) scintillante 5) colui che si muove nel cielo 6) donatore di forza 7) rilucente d'oro 8) signore dell'alba 9) figlio di Aditi, madre degli dei 10) donatore di ricchezza 11) dispensatore di energia 12) illuminante.

GURU NAMASKAR



Questo stupendo e facile esercizio, in cui movimento, respirazione, equilibrio e tensione si fondono gradevolmente, è, assieme al Surya Namaskar, l'ideale per iniziare una seduta di Hatha Yoga.

Scioglie e scalda il corpo, calma la mente, favorisce l'interiorizzazione e la realizzazione di un corretto atteggiamento mentale.

PARTENZA:

Eretti, i piedi vicini e paralleli, le gambe piacevolmente tese, il busto diritto con l'addome un po' rientrante, il capo in linea con il busto. Unire le mani davanti al petto ed espirare completamente (foto 1).

Inspirando portare le braccia in alto e inarcare la schiena (foto 2).

Espirando e tenendo diritte le gambe piegarsi in avanti, verso terra, sino a quando le dita sfiorano il terreno (foto 3).

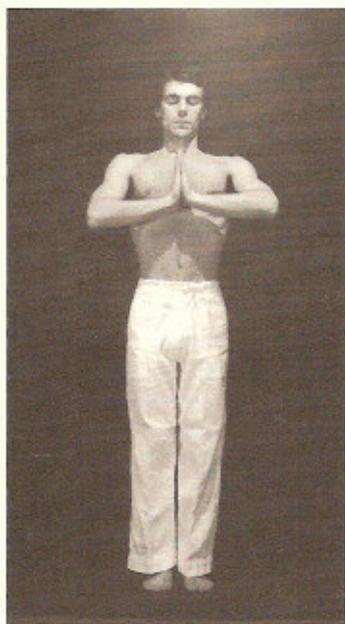
Inspirando tendere la schiena, in modo tale da formare con gambe e busto un angolo di 90 gradi, e portare contemporaneamente le mani davanti agli occhi, a coppa (foto 4).

Rimanere immobili in apnea per almeno 10 secondi. Gli occhi sono chiusi, lo sguardo rivolto verso il centro delle sopracciglia, il movimento mentale sospeso. Siamo nella fase più importante e delicata dell'esercizio, il punto in cui si esprime il suo massimo valore, sia psicofisico che spirituale. Dobbiamo cercare di svuotarci completamente, rimanendo passivi e al tempo stesso attenti. Immaginate di avere di fronte a voi lo stesso dio Shiva; non potete contemplarne la luce perché è talmente intensa da bruciare i vostri occhi, ma se sarete sufficientemente vuoti e attenti il riflesso di questa luce vi colmerà, saturando ogni infinitesimale frazione del vostro essere.

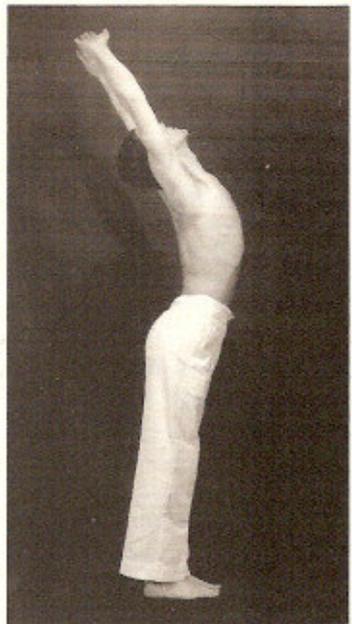
Espirando riportarsi nella posizione di partenza (foto 1).

I movimenti saranno sempre lenti, costanti, uniformi, armonizzati con inspirazione ed espirazione.

SURYA



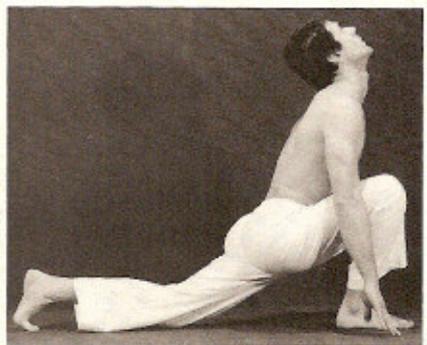
1



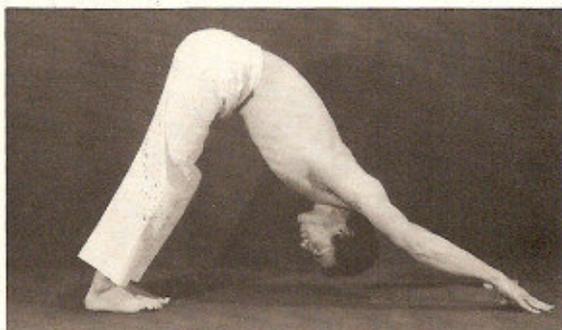
2



3

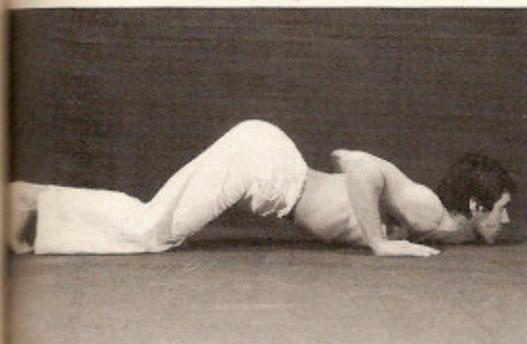


4

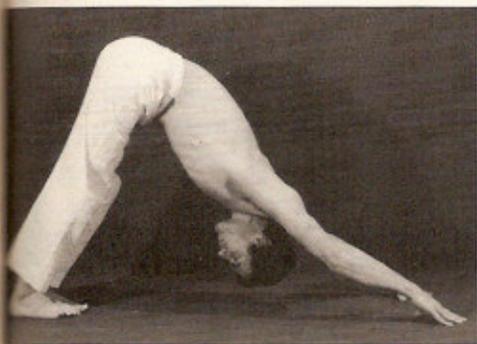


5

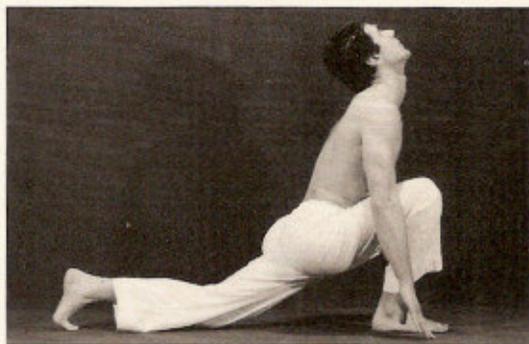
NAMASKAR



6



8



10



11



1

1. Eretti, i piedi vicini e paralleli, le gambe piacevolmente tese, il busto dritto con l'addome un po' rientrante, il capo in linea con il busto. Congiungere le mani all'altezza del cuore, interiorizzarsi ed espirare completamente.
2. Inspirando portare le braccia in alto e inarcare il busto e la testa.
3. Espirando piegare il busto e portare le mani vicino ai piedi e la fronte fino (o almeno verso) alle ginocchia, senza piegare le gambe.
4. Inspirando portare indietro il piede sinistro; la punta del piede ed il ginocchio toccano il terreno, la natica sinistra contratta, la testa indietro, le dita sfiorano il terreno.
5. Trattenendo il respiro, avvicinare il piede destro al sinistro, fare un angolo con il corpo, portare il mento verso la gola; sforzarsi di far aderire i talloni a terra.
6. Espirando scendere con il corpo sino a terra; il bacino rimarrà staccato dal suolo; il corpo aderirà al terreno solo con le punte dei piedi, le ginocchia, il petto, il mento, le mani.
7. Inspirando inarcare il busto e la testa; lo sguardo sarà verso la fronte, le gambe diritte e le ginocchia staccate da terra; il corpo rimarrà sospeso sulle punte dei piedi, sulle palme delle mani ed eventualmente (piegandosi sufficientemente) sul bacino.
8. Espirando portare il corpo ad angolo come al punto 5; in più si farà rientrare l'addome.
9. Inspirando portare avanti il piede sinistro sino in mezzo alle mani; la gamba destra rimarrà indietro, poggiata sulla punta del piede e sul ginocchio; la natica destra contratta; la testa indietro.
10. Espirando avvicinare i piedi e portarsi nella posizione descritta al punto 3.
11. Inspirando raddrizzarsi e inarcarsi portando le braccia in alto, come nella posizione descritta al punto 2.
12. Espirando riportarsi dritti e con le mani giunte davanti al cuore, come nella posizione descritta al punto 1.

I movimenti saranno sempre lenti, costanti, uniformi, armonizzati con inspirazione, espirazione e apnea.

LEZIONI DI ASANA

UNA SEDUTA DI ASANA: COME ORGANIZZARLA

DA RICORDARE

- Le ore migliori per praticare le Asana sono quelle della mattina e quelle della sera, prima di cena. L'ultimo pasto deve essere stato consumato da almeno tre ore; se invece si tratta di un leggero spuntino basterà mezz'ora. Pure non fumare né bere alcool per almeno mezz'ora prima e mezz'ora dopo la seduta. Prima di iniziare vuotare la vescica e se possibile gli intestini.

- Il luogo in cui si pratica dovrà essere tranquillo e pulito, ben arieggiato: per terra si potrà collocare un tappeto o una coperta piegata. Anche la mente dovrà essere sgombra e calma; si dovrà avere a disposizione tempo sufficiente e nessuna preoccupazione riguardante il trascorrere dei minuti; ricordate che nello Yoga la fretta non paga, anzi può provocare degli inconvenienti e rendere sterile la pratica; quindi nessuna fretta né nell'esecuzione degli esercizi né nella ricerca dei risultati.

- Durante l'esecuzione delle Asana, e in generale in tutti gli esercizi Yoga, l'espressione del viso deve rimanere trasparente, serena ma priva di espressioni particolari.

- Ogni seduta inizierà sempre con almeno tre ripetizioni del Guru Namaskar e/o tre del Surya Namaskar: questi due esercizi, oltre a preparare e sciogliere il corpo e ad aiutarvi a realizzare il giusto atteggiamento mentale, elimineranno almeno il cinquanta per cento degli inconvenienti che potrebbero nascere dall'eseguire le posizioni in sequenza errata.

REGOLE GENERALI

Ci sono molti modi per combinare una seduta corretta. Per il primo periodo basarsi sugli esempi di lezioni esposti di seguito, praticandoli gradualmente; quando poi sarete dotati di sufficiente esperienza potrete organizzare la vostra seduta, in base alle vostre particolari preferenze ed alle vostre specifiche esigenze.

Per escludere errori e per evitare di realizzare sedute incomplete ricordate le regole qui di seguito descritte:

- La seduta può essere iniziata o con una posizione che determini profondo stiramento della colonna vertebrale, ad esempio la Montagna, il Mulino a vento, la posizione Allungata ecc.; oppure con una posizione rovesciata, tipo Treppiede, Candela ecc.; o con una posizione di equilibrio, come l'Albero,

il Pavone ecc.; o con una posizione di meditazione. La scelta sarà determinata dalle posizioni che vogliamo eseguire dopo e dall'effetto generale che ci preme realizzare con la seduta.

- Per quanto riguarda la successione delle posizioni ci lasceremo guidare dalle indicazioni poste nelle specifiche «Posizioni antecedenti» e «Posizioni conseguenti»; seguendo tali indicazioni non correrete alcun rischio di strappi o sforzi eccessivi in quanto vi guideranno, passo per passo, grado per grado, all'esecuzione della posizione desiderata. In seguito, con molta esperienza e cautela, potrete anche ignorare alcune di queste indicazioni, realizzando subito la posizione desiderata. Ma anche quando sarete molto esperti farete però cosa saggia a seguire una certa progressione rispetto alla difficoltà, per cui, ad esempio, prima di realizzare una posizione con un forte inarcamento sarà buona e prudente regola eseguirne almeno una che richiede inarcamento medio.

- Pure importante è il bilanciamento delle posizioni e la torsione del corpo in ogni senso. A un piegamento in un senso si può farne seguire un secondo nell'altro senso, oppure si possono eseguire alternativamente, nei due sensi, due o tre tensioni progressive.

- Le posizioni che richiedono piegamento in avanti (interiorizzanti) dovranno essere eseguite per un tempo maggiore rispetto a quelle che richiedono inarcamento indietro, che risultano faticose e fortemente stimolanti se praticate in eccesso.

- L'ultima parte della seduta dovrà sempre comprendere una posizione interiorizzante con piegamento in avanti (Pinza, Ostrica, Sigillo ecc.) a cui potrete far seguire una o più posizioni sedute o di tensione, purché non siano di inarcamento dorsale (esempio: Vascello, Mezzo vascello, Pavone ecc.).

- Almeno una torsione laterale dovrà essere presente in ogni seduta (esempio Triangolo frontale, Matsyendra ecc.).

- Ogni seduta finisce con il «Cadavere», tenuta per almeno dieci minuti.

Tenendo a mente queste brevi e semplici indicazioni, seguendo le indicazioni delle specifiche «Posizioni antecedenti» e «Posizioni conseguenti» e consultando e praticando le *Sedute Esempio* esposte di seguito, imparerete a organizzare le vostre personali sedute senza il minimo errore.

ALCUNE SEDUTE CON SOLE POSIZIONI ELEMENTARI

ERETTA tensione*

ALBERO
CAVALIERE 1
ELEFANTE
MEZZO CERCHIO 1
TRIANGOLO LATERALE
FULMINE
BILANCIERE 1
FULMINE ROVESCiato
OSTRICA

MONTAGNA statica

CAVALIERE 2
ELEFANTE
STRUZZO
MEZZO CERCHIO 2
TRIANGOLO FRONTALE
LOCUSTA 1
SERPENTE tradizionale
SQUADRA
RACCHIUSA
PINZA

FULMINE
FULMINE ROVESCiato
TALPA
COLOMBO
SBARRA 1
FOGLIA
COCCODRILLO
LOCUSTA 1
ARCO
VENTRE CHE RUOTA
PINZA
CERVO

MONTAGNA dinamica

POTENTE
ELEFANTE
ANGOLO LATERALE
FULMINE
LOCUSTA 1
LOCUSTA 2
SERPENTE evoluta
MEZZO VASCHELLO
PINZA

MONTAGNA dinamica

PRECARIA
ALBERO
POTENTE
ELEFANTE
MEZZA LUNA
VASISTA
BEATITUDINE
PONTE 1
MATSYENDRA
AIRONE

ALLUNGATA
SQUADRA
RACCHIUSA
SBARRA
ALBERO
MAHAVIRA
MULINO A VENTO
ELEFANTE
FULMINE
VENTRE CHE RUOTA
OSTRICA
COMODA



* Per il numero di pagina vedere l'indice delle posizioni.

ALBERO
 INCROCIO
 ELEFANTE
 TRIANGOLO LATERALE
 DISTESA SU UN FIANCO
 PESCE 1
 SQUADRA
 TESA AD EST 2
 CIONDOLANTE
 CIABATTINO
 OSTRICA

SQUADRA
 PESCE 1
 MATSYENDRA
 VASISTA
 MUSO DI VACCA
 PINZA
 CERVO
 LEONE
 COMODA

SEDUTE CON POSIZIONI PREVALENTEMENTE ELEMENTARI E ALCUNE EVOLUTE

SQUADRA
 CANDELA
 PESCE 1
 MATSYENDRA
 RANA
 CANE attiva
 CANE passiva
 LEONE
 OSTRICA

TREPIEDE
 CANDELA
 ARATRO
 PESCE 1
 TESA AD EST 2
 PINZA
 SEDUTI AD ANGOLO
 PIEGATA
 PERFETTA o EROE o LOTO

TREPIEDE
 CANDELA
 MONTAGNA dinamica
 ALBERO
 ELEFANTE
 MEZZO CERCHIO 1
 MEZZO CERCHIO 2
 TRIANGOLO LATERALE
 TRIANGOLO GIRATO
 VIRABHADRA
 PIEDE IN ALTO
 ESTESA TRA I PIEDI 1 e/o 2
 OSTRICA

MONTAGNA dinamica
 ALBERO
 POTENTE
 ELEFANTE
 MEZZA LUNA
 TRIANGOLO LATERALE
 GAMBA IN AVANTI
 ESTESA TRA I PIEDI
 PERFETTA o EROE o LOTO
 LOCUSTA
 SERPENTE tradizionale
 PINZA

MONTAGNA statica
 INCROCIO
 ELEFANTE
 TRIANGOLO LATERALE
 INTENSA
 VIRABHADRA
 PERFETTA o EROE
 SERPENTE tradizionale
 ARCO
 ALLUNGATA
 PINZA

MONTAGNA statica
 CAVALIERE 1
 ELEFANTE e Variazione
 TRIANGOLO LATERALE
 DISTESI SU UN FIANCO
 ESTESA TRA I PIEDI 2
 PONTE 1
 PONTE 2
 PINZA
 SEDUTI AD ANGOLO
 TARTARUGA

CANDELA
 PONTE 1
 PONTE 2
 FULMINE
 ACCUCCIATA
 NODO
 NODO PIATTO
 NODO DOPPIO
 MUSO DI VACCA
 PINZA
 ARCIERE

TREPIEDE
 CANDELA
 LOCUSTA 1
 LOCUSTA 2
 MATSYENDRA
 o SEMITORSIONE
 PERFETTA o EROE o LOTO
 PINZA
 VASCELLO
 CERVO

SEDUTE CON POSIZIONI PREVALENTEMENTE EVOLUTE

PAVONE
 TREPIEDE e/o SULLA TESTA
 CANDELA
 LOCUSTA 1
 SERPENTE
 CAMELLO
 SEMI-TORSIONE
 o MATSYENDRA
 LOTO o PERFETTA
 CIABATTINO
 DIFFICILE
 OSTRICA

CORVO
 SULLA TESTA
 o SUL CRANIO
 CANDELA
 LOCUSTA 1 e 2
 SEMI TORSIONE
 TORSIONE COMPLETA
 SERPENTE
 PINZA
 SEDUTI AD ANGOLO
 RAGNO
 LOTO o PERFETTA →

CIGNO
 TREPIEDE
 SUL CRANIO
 CANDELA
 ARATRO
 PONTE 1
 PONTE 2
 PONTE 3
 MATSYENDRA
 PAVONE
 LOTO
 SIGILLO

PIEGATA
 RAGNO
 LOCUSTA 1
 LOCUSTA 2
 RANA
 PINZA
 VENTRE CHE RUOTA
 CIABATTINO
 DIFFICILE
 PAVONE
 SEDUTI AD ANGOLO
 OSTRICA

SEDUTE CON POSIZIONI ROVESCIATE E DI ALTA DIFFICOLTÀ DI ESECUZIONE

MONTAGNA dinamica
 ELEFANTE
 MEZZO CERCHIO 1
 SULLA TESTA
 CANDELA
 ARATRO
 SCORPIONE
 MATSYENDRA
 TORSIONE COMPLETA
 CIABATTINO
 OSTRICA

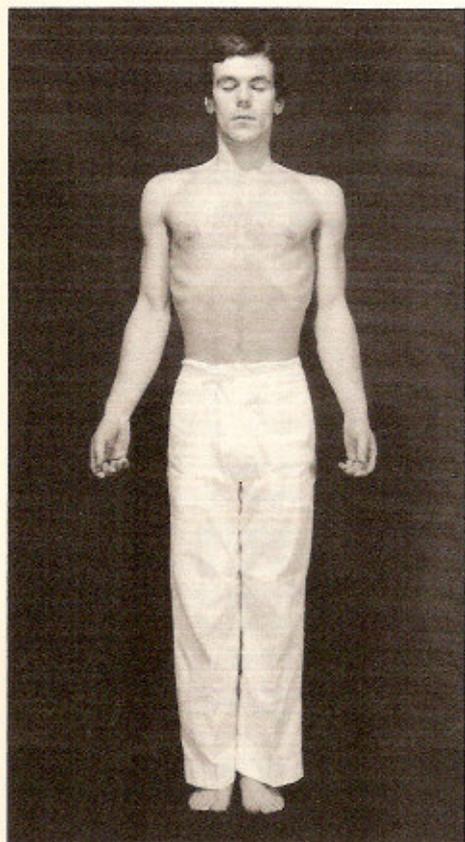
MONTAGNA dinamica
 ELEFANTE
 MEZZO CERCHIO 1
 TREPIEDE
 CIGNO
 SUL CRANIO
 CANDELA
 LOCUSTA ROVESCIATA
 SEMI TORSIONE
 TORSIONE COMPLETA
 PINZA
 SEDUTI AD ANGOLO

SULLA TESTA IN LOTO
 TREPIEDE IN LOTO
 CANDELA IN LOTO
 PESCE 2
 LEONE IN LOTO
 LOTO CHIUSO
 MATSYENDRA IN LOTO
 PAVONE IN LOTO
 SIGILLO
 LOTO APERTO

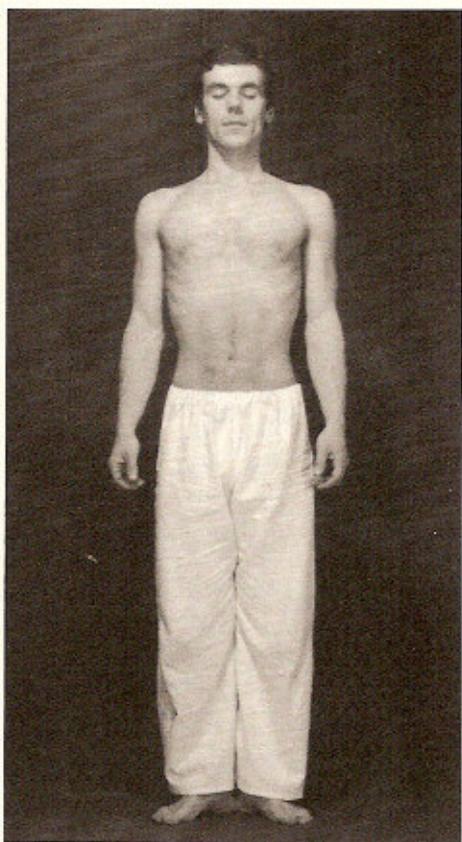
SULLA TESTA IN LOTO
 CANDELA IN LOTO
 PESCE 2
 GALLO
 MATSYENDRA IN LOTO
 SERRATA
 SIGILLO
 BILANCIA
 LOTO APERTO

POSIZIONI ELEMENTARI

ERETTA



1



2

Esistono tre modi per stare correttamente eretti, tre differenti posizioni che si caratterizzano soprattutto per il modo di tenere i piedi e le ginocchia, per la respirazione e per l'atteggiamento mentale.

POSIZIONE ERETTA «DEL GUERRIERO»

Abbiamo una posizione con i piedi un po' divaricati, bacino e busto dritti, respirazione ombelicale; è una posizione guerriera, di estrema vigilanza e potenza. Così sta difatti chi si aspetta un pericolo esterno e si tiene pronto a reagire: partendo da una tale posizione si può rapidamente spostare il corpo da ogni parte senza nessun movimento intermedio, e in egual modo

saltare, abbassarsi, scaliare ecc. Nonostante presenti inizialmente qualche difficoltà e richieda un certo sforzo, una volta perfezionata diviene comoda e agevole tanto da poter essere mantenuta a lungo e senza fatica.

Questa posizione non è comunque oggetto di studio da parte dell'Hatha Yoga e quindi non ci dilungheremo oltre su di essa.

POSIZIONE ERETTA «TENSIONE»

Posizione con i piedi vicini, ginocchia unite con rotule rialzate, respirazione toracico-regolare, spalle diritte e rilassate con bicipiti ed eventualmente palme delle mani in avanti. Il ventre tende a rientrare, la testa è in linea con il busto; il corpo rimane rispetto al suolo come un filo a piombo e tutto il suo peso è perfettamente distribuito sulle piante dei piedi (foto 1).

Ci troveremo così in una posizione di estrema attenzione, rispetto e anche fiducia e rinuncia. L'attenzione è vivida e pronta, ma soprattutto rivolta verso l'interiore, ed è implicitamente tale da considerare l'ambiente esterno degno di rispetto e fiducia; infatti per poter agire e muoverci dovremmo prima flettere le ginocchia e abbassare la respirazione, perdendo attimi preziosi in caso di pericolo.

Rivolgeremo l'attenzione all'equilibrio del corpo, cercando di migliorarlo sino alla perfezione. Ricordiamo che quando le gambe sono diritte con le rotule rialzate, l'equilibrio si corregge facendo rientrare il ventre ed espandendo il petto.

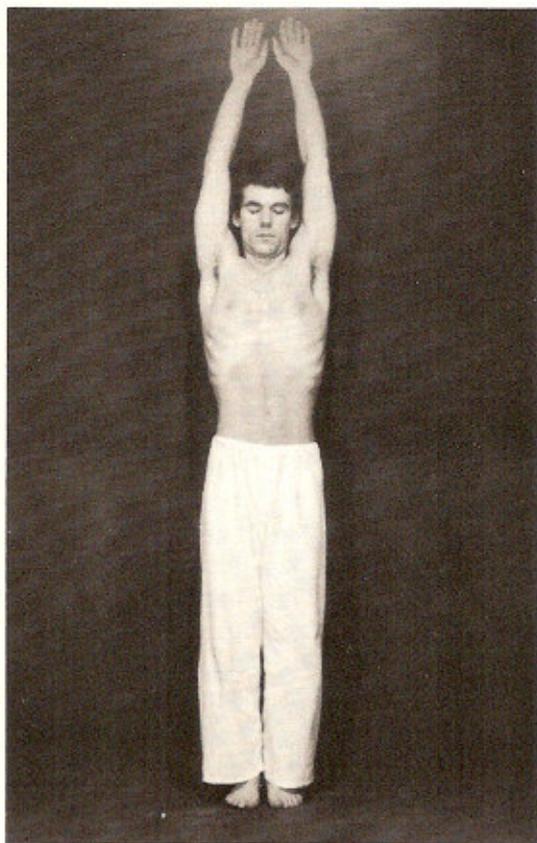
POSIZIONE ERETTA «RILASSAMENTO»

Posizione con i talloni uniti e le punte dei piedi divaricate; in tal modo i nostri piedi formano un triangolo, per garantire il massimo della stabilità possibile. Le ginocchia diritte ma con le rotule abbassate e le cosce perfettamente rilassate, il busto e la testa pure diritti ma privi di qualsiasi tensione, la respirazione sciolta, fluida, impercettibile e totalmente involontaria; la mente ed i sensi privi di oggetti (foto 2).

In tale posizione potremo rimanere anche molto a lungo, senza il minimo sforzo e in una condizione di riposo simile al sonno.

MONTAGNA

statica



- PARTENZA:** Piedi paralleli e vicini, rotule sollevate con una leggera contrazione della muscolatura anteriore delle cosce, ventre leggermente rientrante, torace disponibile alla massima espansione durante l'inspirazione, il capo in linea con il busto.
- REALIZZAZIONE:** Inspirando sollevare le braccia in alto e mantenerle ben tese, senza spostare indietro la testa.
- FASE STATICA:** Mantenere la posizione con una respirazione toracica ampia e regolare. All'inspirazione corrisponderà una sensazione piuttosto intensa di stiramento e allungamento, peraltro reale.

DURATA: Da 1 min. a 5 min.

CHIUSURA: Al termine di un'inspirazione (cioè a polmoni pieni) abbassare le braccia facendole scendere lungo l'asse mediano del corpo; mantenersi in apnea piena sino a quando le mani sono alle spalle, quindi (senza interrompere il movimento) farle scendere sino ai fianchi espirando.

● *Errori probabili:*

Sollevare i talloni durante l'inspirazione, non tenere le braccia tese, non respirare a fondo, tenere la testa indietro.

● *Posizioni antecedenti:*

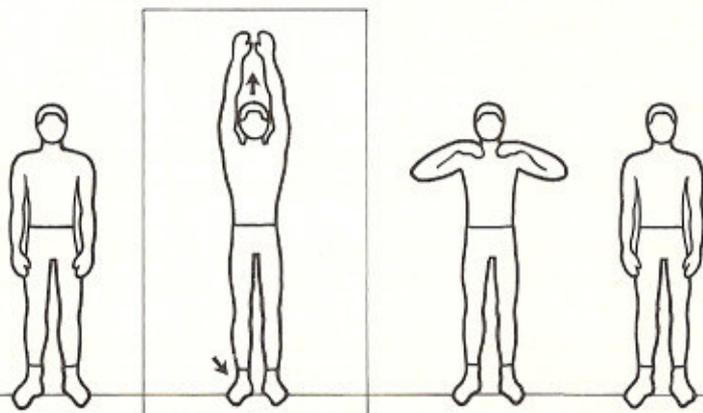
Nessuna in particolare.

● *Posizioni conseguenti:*

Nessuna in particolare; questa posizione è ottima per iniziare una serie di posizioni erette.

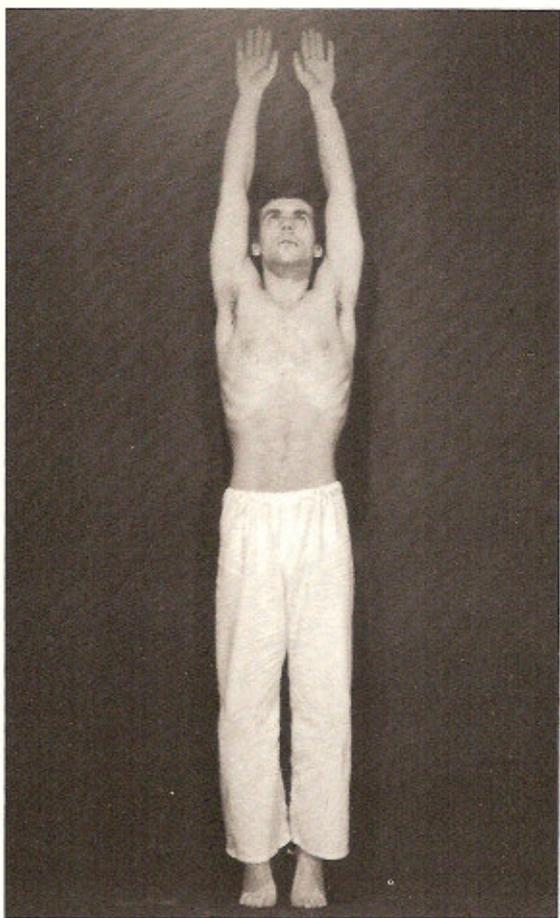
● *Effetti psicofisici:*

Si impara a stare correttamente in piedi, ben bilanciati e conseguentemente senza stancarsi; migliora la deambulazione, stira la colonna vertebrale, aumenta la capacità vitale, scioglie le spalle, tonifica piacevolmente tutta la muscolatura e rinforza la volontà.



MONTAGNA

dinamica



- PARTENZA:** Come per l'esecuzione statica, in più fissare un punto più alto della testa e abbastanza distante (5-7 metri).
- REALIZZAZIONE:** Inspirando (toracica ampia) sollevarsi sulle punte dei piedi e portare contemporaneamente le braccia sopra la testa.
- FASE STATICA:** Rimanere immobili in apnea piena per non meno di 10 sec., e tenendo lo sguardo fermo.

CHIUSURA:

Espirando fare scendere lateralmente le braccia e contemporaneamente abbassare i talloni; il tutto va eseguito armonicamente e in un unico movimento.

Ripetere da 3 a 10 volte senza mai arrestare il movimento.

Anche (e ancor di più) stando sulle punte dei piedi e con le gambe diritte, l'equilibrio si corregge facendo rientrare il ventre ed espandendo il petto.

- *Errori probabili:*

Non tenere fermi sguardo e attenzione, sollevare poco i talloni, non coordinare il movimento delle braccia e dei talloni nella fase di ritorno.

- *Posizioni antecedenti:*

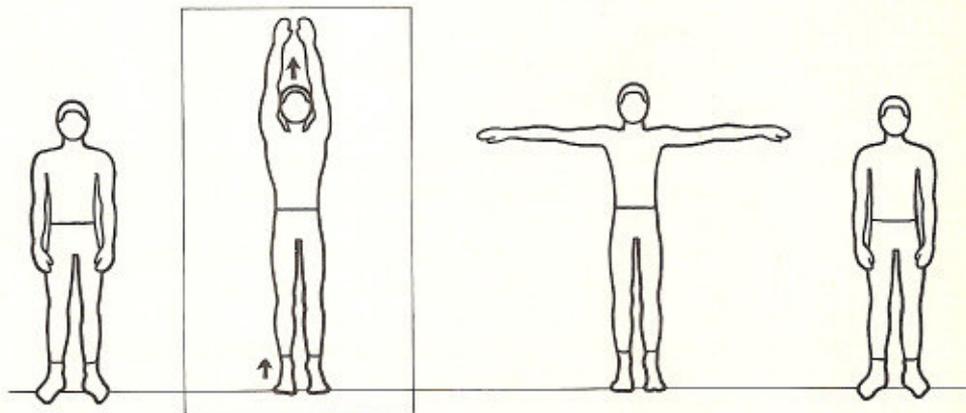
Nessuna in particolare.

- *Posizioni conseguenti:*

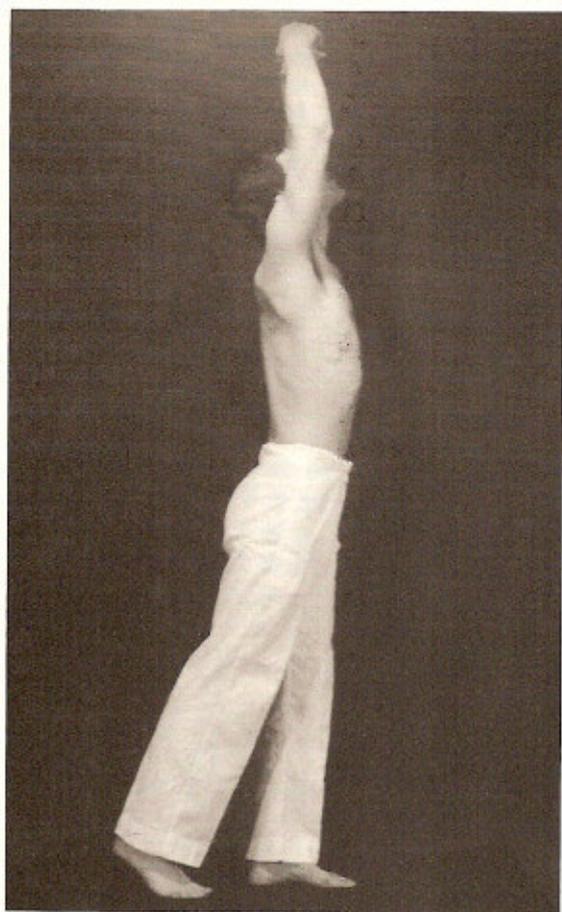
Nessuna in particolare; ottima per iniziare le posizioni erette.

- *Effetti psicofisici:*

Tutti quelli dell'esecuzione statica; azione decisa sull'equilibrio e sulla percezione globale del corpo; rinforza i piedi, le caviglie e le gambe.



PRECARIA



PARTENZA: Eretti, piedi vicini; fare un piccolo passo in avanti con la gamba sinistra; stabilizzarsi.

REALIZZAZIONE: Inspirando spostare il peso del corpo sulla gamba sinistra, staccando contemporaneamente il tallone destro da terra; alzare le mani sopra la testa con le palme rivolte in basso, girare il viso e lo sguardo verso l'alto e verso le mani, inarcando appena la schiena all'altezza delle scapole.

FASE STATICA: Totalmente immobili; la respirazione sciolta. Siamo con il piede sinistro aderente a terra e il destro poggiato solo sulle dita, lo sguardo sulle mani, la concentrazione rivolta all'equilibrio.

DURATA: Da 1 min. a 3 min.

CHIUSURA: Abbassare le mani e il tallone, raddrizzare la testa e avvicinare i piedi.

Ripetere sul lato opposto.

● *Errori probabili:*

Non alzare bene il tallone del piede che resta dietro;
non tenere gli occhi fissi sulle mani.

● *Posizioni antecedenti:*

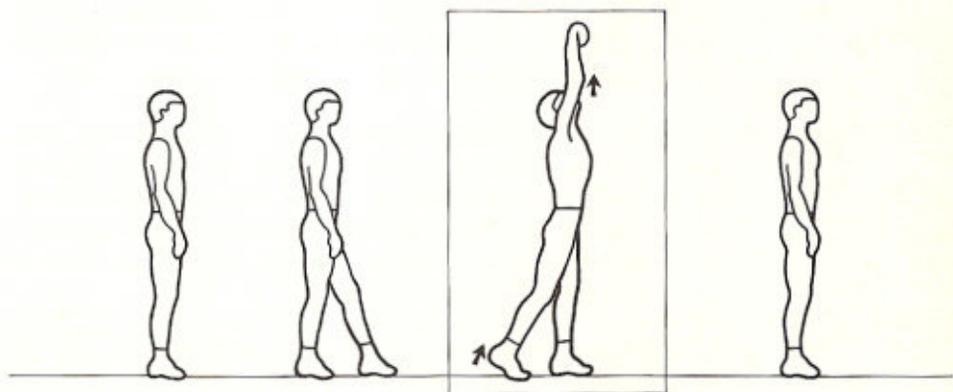
Nessuna in particolare.

● *Posizioni conseguenti:*

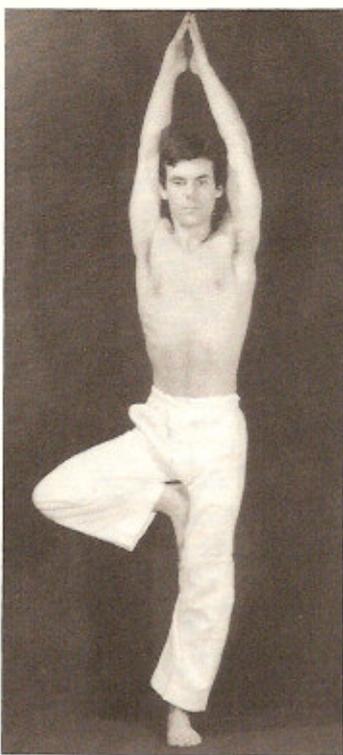
Nessuna in particolare.

● *Effetti psicofisici:*

Verifica e migliora equilibrio e concentrazione.



ALBERO



«Poggia il piede destro alla base della coscia sinistra, rimanendo fermo come un albero nel terreno. Questa è chiamata Vrksasana (posizione dell'albero)» G.S., II, 36.

PARTENZA:

Eretti, piedi vicini, mani ai fianchi; prendere coscienza dell'equilibrio e dell'aderenza dei piedi al terreno. Scegliere con cura un punto all'altezza degli occhi e fissarvi lo sguardo.

REALIZZAZIONE: (anche L*)

Solleverare il piede destro inspirando e portarlo all'interno della coscia sinistra, il tallone verso l'inguine e le dita appoggiate sopra il ginocchio; il ginocchio destro rimane girato verso l'esterno, la pianta del piede destro premuta contro la coscia sinistra; le mani possono essere unite in alto (foto 1) o davanti al petto o aperte ai lati del busto.

* Per questa e per le tecniche che seguiranno cfr. «Tecniche di assunzione dell'Asana» a pag. 28.

FASE STATICA: Rimanere immobili, dritti ma rilassati e con lo sguardo e l'attenzione fissi sul punto scelto inizialmente; la respirazione spontanea e totalmente involontaria.

DURATA: Da 1 min. a 7 min.

CHIUSURA: Abbassare il piede e le mani.

Ripetere sul lato opposto.

VARIAZIONE: Esistono numerose variazioni di questa posizione, tutte con effetti praticamente identici; ne illustriamo una (foto 2).

● *Errori probabili:*

Tenere la gamba che sostiene il corpo un po' flessa o troppo tesa; sguardo e attenzione scarsamente stabili.

● *Posizioni antecedenti:*

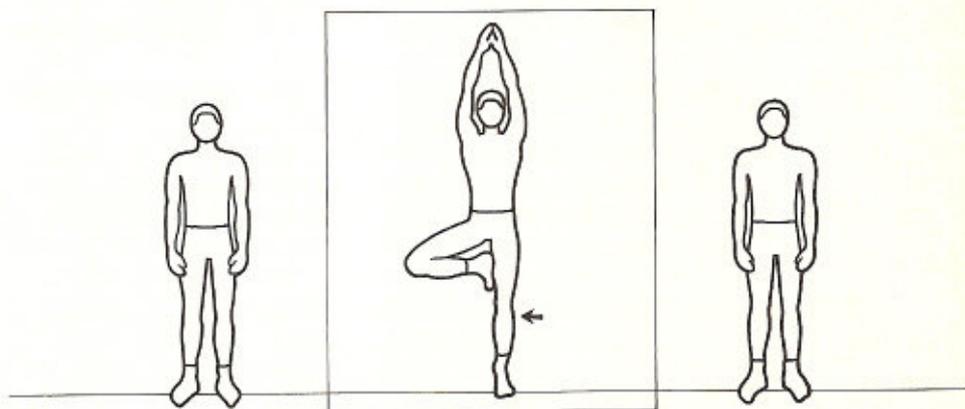
Nessuna in particolare.

● *Posizioni conseguenti:*

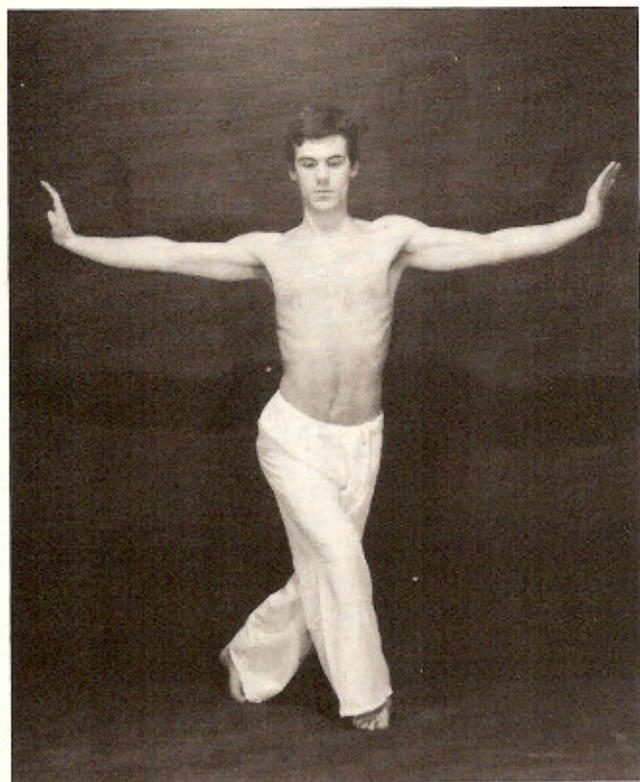
Nessuna in particolare.

● *Effetti psicofisici:*

Migliora il senso dell'equilibrio; pacifica la mente ed i sensi e diffonde in tutto l'essere armonia e calma; rinforza le gambe.



INCROCIO



PARTENZA: Eretti, piedi uniti, mani ai fianchi.

REALIZZAZIONE: Inspirando portare il piede sinistro indietro e verso destra e poggiarlo sulle dita; spostare il peso del corpo sulla gamba destra.

Entrambe le gambe avranno le ginocchia flesse, il piede destro completamente aderente al terreno.

Contemporaneamente si dovranno allargare le braccia tenendo le palme verso l'esterno. Espirando dovremo poi ruotare il busto in modo da portarlo frontale; le cosce tenderanno ad avvicinarsi.

FASE STATICA: Rimanere immobili respirando profondamente e regolarmente, con lo sguardo fermo su un punto.

DURATA: Da 30 sec. a 2 min.

CHIUSURA:

Inspirando avvicinare le mani davanti al collo e portare il piede sinistro vicino al destro, rimanendo sulle dita; espirando abbassare sincronicamente mani e tallone.

Ripetere sul lato opposto.

● *Errori probabili:*

Non incrociare correttamente le gambe, non raddrizzare il busto.

● *Posizioni antecedenti:*

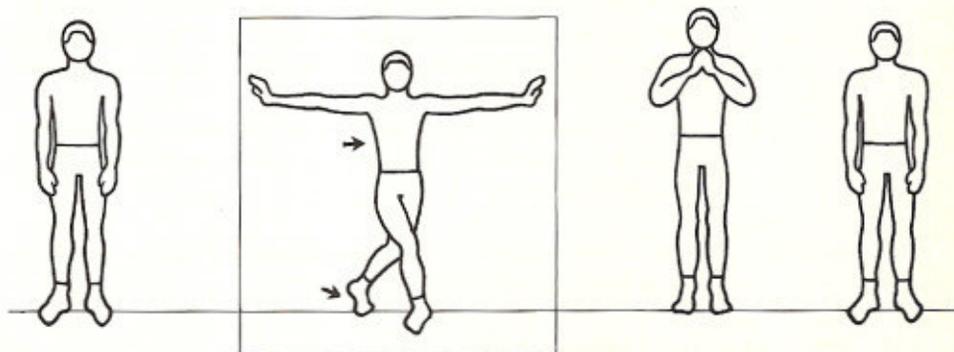
Consigliate «Montagna statica e/o dinamica», «Eretta tensione e/o rilassamento» e/o «Albero».

● *Posizioni conseguenti:*

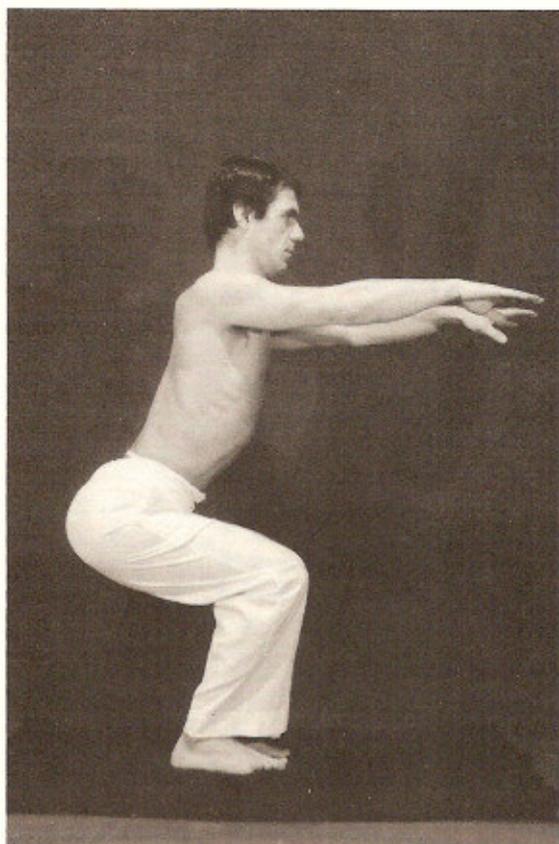
Consigliate «Elefante» e/o «Triangolo frontale».

● *Effetti psicofisici:*

Rinforza le gambe e le cosce, scioglie e tonifica la colonna vertebrale all'altezza delle lombali, migliora il senso dell'equilibrio.



CAVALIERE 1



PARTENZA: Eretti, piedi uniti, mani lungo i fianchi.

REALIZZAZIONE: Inspirando sollevare le braccia in alto, espirando portarsi seduti (punto massimo: con le cosce parallele al terreno) e contemporaneamente abbassare le braccia sino a portarle parallele al terreno.

Le piante dei piedi rimarranno completamente aderenti a terra, lo sguardo fisso su un punto del pavimento, il busto diritto quanto possibile.

FASE STATICA: Rimanere immobili con una respirazione ampia e principalmente toracico anteriore.

DURATA: Da 30 sec. a 2 min.

CHIUSURA:

Inspirando raddrizzarsi con un unico e fluido movimento e portando le braccia in alto, quindi abbassare le braccia come descritto per la posizione della Montagna.

● *Errori probabili:*

Sollevarre i talloni; tenere il busto troppo in avanti.

● *Posizioni antecedenti:*

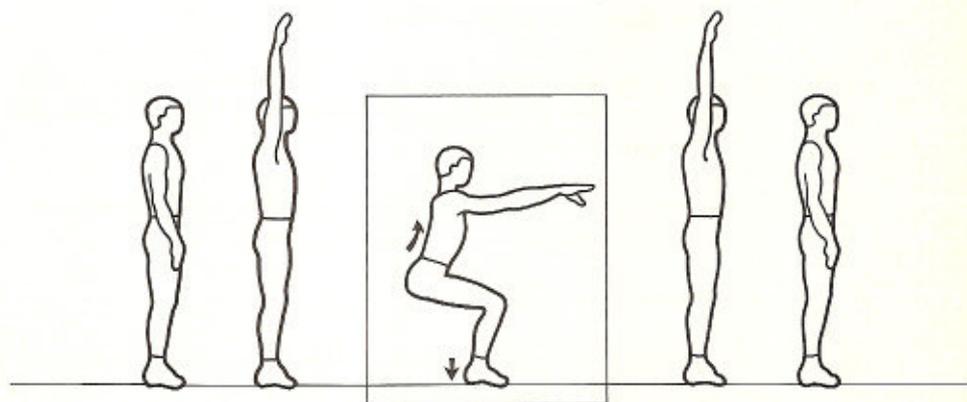
Consigliate «Montagna statica e/o dinamica» e/o «Albero».

● *Posizioni conseguenti:*

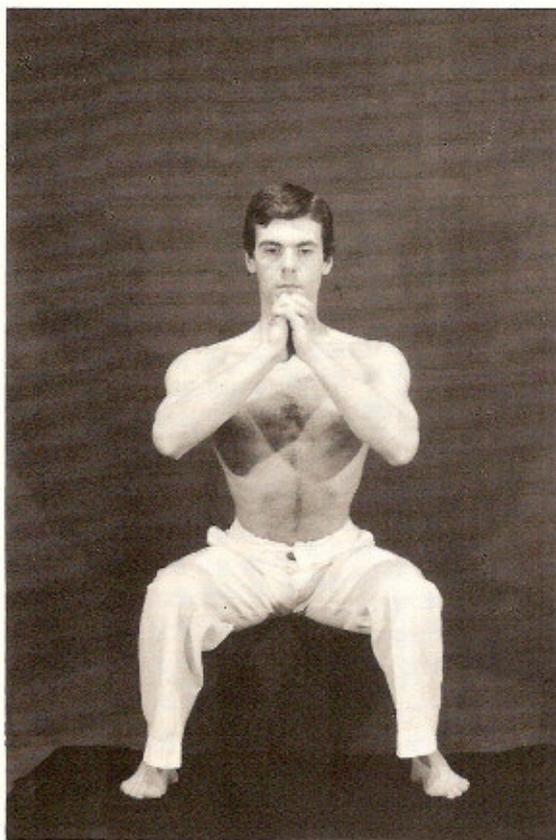
«Elefante» e/o «Triangolo frontale».

● *Effetti psicofisici:*

Migliora il senso dell'equilibrio, rinforza caviglie, gambe e cosce, tonifica organi pelvici e addominali.



CAVALIERE 2



PARTENZA: Eretti, gambe allargate, piedi perfettamente paralleli; le mani unite davanti al petto, a circa 20-30 centimetri.

REALIZZAZIONE: (anche MR) Espirando scendere verso terra sino a quando le cosce siano quasi parallele al terreno e mantenendo il busto diritto; gli occhi sono fissi su un punto.

FASE STATICA: Rimanere immobili con lo sguardo fermo e una respirazione ampia e toracica.

DURATA: Da 30 sec. a 2 min.

CHIUSURA: Raddrizzarsi inspirando, con un movimento fluido e uniforme, sciogliere le mani e riavvicinare i piedi.

Nella posizione del «Cavaliere 2» come per la «1» il punto massimo di flessione delle cosce si ha quando sono parallele al terreno. Quindi fate bene attenzione, non dovete accucciarsi ma assumere la stessa posizione che avreste stando seduti su uno sgabello.

● *Errori probabili*

Non tenere i piedi paralleli; tenere il busto in avanti.

● *Posizioni antecedenti:*

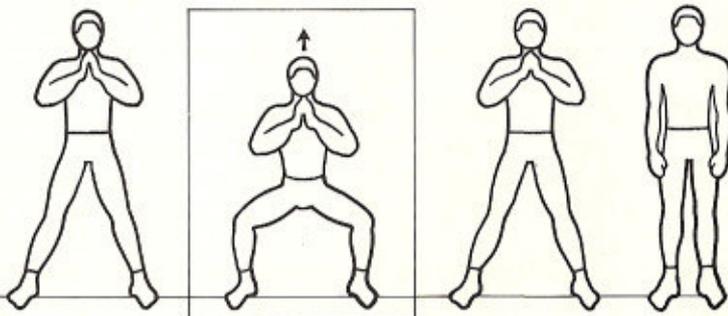
Consigliate «Montagna statica e/o dinamica» e/o «Albero».

● *Posizioni conseguenti:*

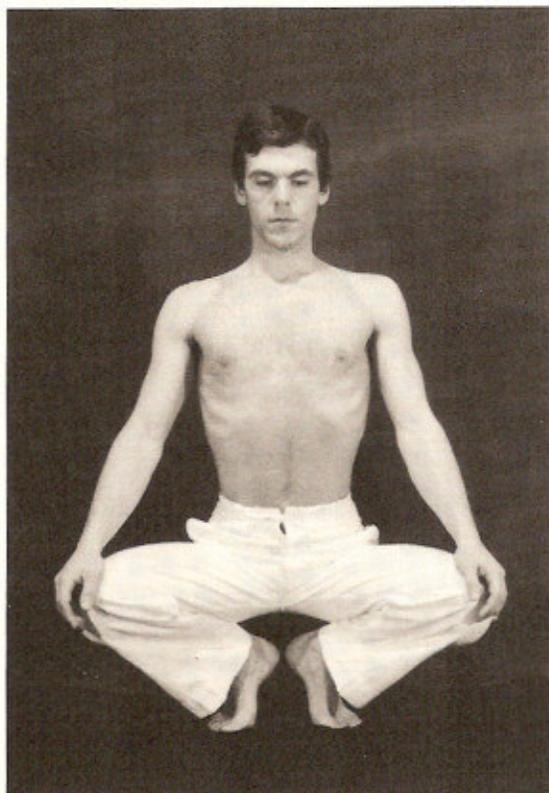
«Elefante» e/o «Triangolo frontale».

● *Effetti psicofisici:*

Rinforza le cosce e le gambe, scioglie le anche e riduce il grasso all'altezza dei fianchi; agisce beneficamente sugli organi pelvici e addominali, potenzia la respirazione toracica, aiuta a perfezionare il senso dell'equilibrio.



POTENTE



Così il *Gheranda Samhita* descrive questa posizione: «Fissando fermamente le dita dei piedi al terreno e tenendo le caviglie alzate in aria e poggiando l'ano sui talloni. Questa è chiamata Utkatasana (posizione Potente o posizione Fiera)» G.S., II, 27.

PARTENZA: Eretti, talloni vicini e punte dei piedi divaricate.

REALIZZAZIONE: Espirando piegare le gambe e sollevare i talloni sino a portarsi seduti comodamente; le mani scivolano sulle gambe e si fermano sulle ginocchia, la schiena dritta, gli occhi fissi su un punto.

FASE STATICA: Rimanere immobili, lo sguardo fermo, respirazione ampia e toracica.

VARIAZIONE: Portare la mano sinistra sulla spalla destra (passando dietro la testa) e la mano destra sulla spalla sinistra (passando dietro la testa). La respirazione clavicolare si amplia maggiormente e l'equilibrio si fa più precario.

DURATA: Da 1 min. a 5 min.

CHIUSURA: Con un lento e continuo movimento e inspirando riportarsi eretti.

● *Errori probabili:*

Tenere il busto in avanti; non tenere lo sguardo fermo; testa piegata in avanti (nella variazione).

● *Posizioni antecedenti:*

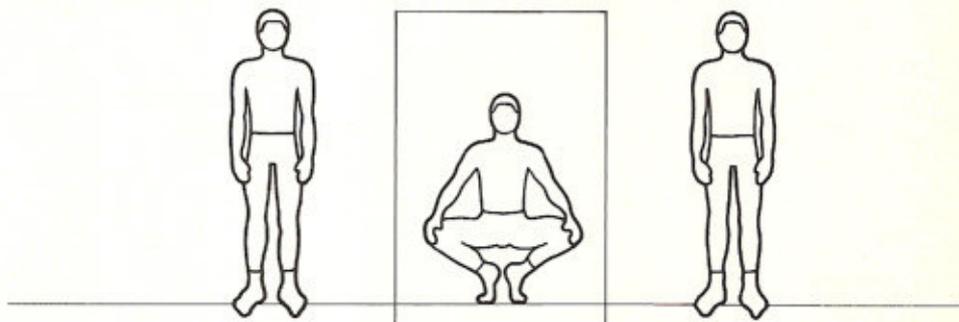
Consigliate «Montagna» statica o dinamica e/o «Albero» e/o «Mulino a vento».

● *Posizioni conseguenti:*

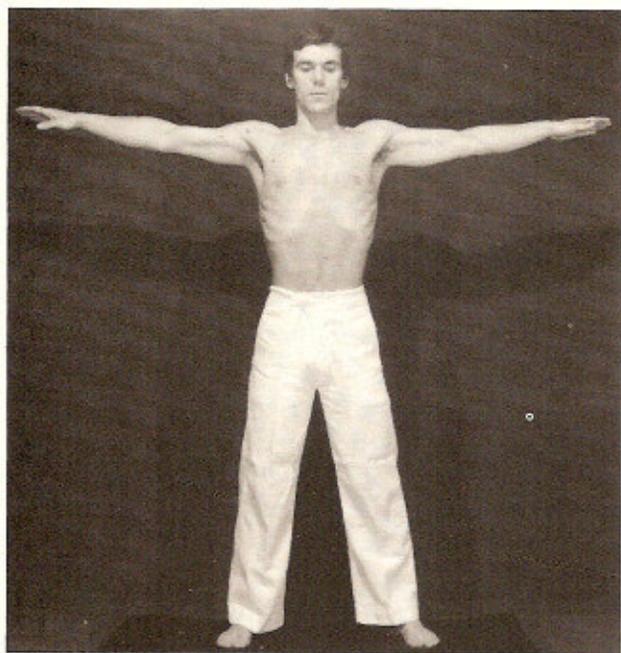
Consigliate «Elefante» e/o «Triangolo frontale».

● *Effetti psicofisici:*

Migliora equilibrio e attenzione, stimola le funzioni collegate ad assimilazione ed escrezione; rinforza piedi e caviglie; riposa le gambe e regolarizza la circolazione del sangue. È consigliata a tutti coloro che per lavoro od altri motivi siano obbligati a rimanere a lungo immobili in piedi.



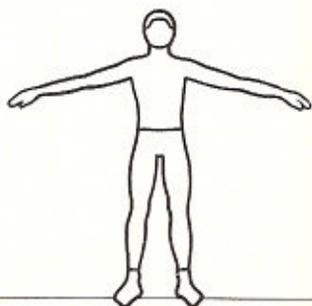
MULINO A VENTO



PARTENZA: Eretti, piedi separati di 40-50 centimetri, mani vicino ai fianchi.

REALIZZAZIONE: Con un lento movimento alzare lateralmente le braccia sino a quando le mani sono all'altezza delle spalle.

FASE STATICA: Rimanere immobili a lungo, respirando profondamente; per i primi 2-3 minuti tenere le braccia aperte non richiederà alcuna fatica; poi inizierete a sentire una sensazione di tensione e di dolore che tenderà a farsi sempre più acuta. Dovrete a questo punto concentrare tutta la vostra energia sul dolore stesso sino ad annullarlo.



DURATA: Da 7 min. a 15 min. e oltre.

CHIUSURA: Abbassare le braccia con un movimento U.R.; sciogliere con lenti movimenti circolari la muscolatura delle spalle e del collo.

● *Errori probabili:*

Non resistere per un tempo sufficiente;
lasciare scivolare le braccia nella fase di immobilità;
abbassare le braccia rapidamente anziché con
movimento U.R. nella fase di chiusura.

● *Posizioni antecedenti:*

Nessuna in particolare.

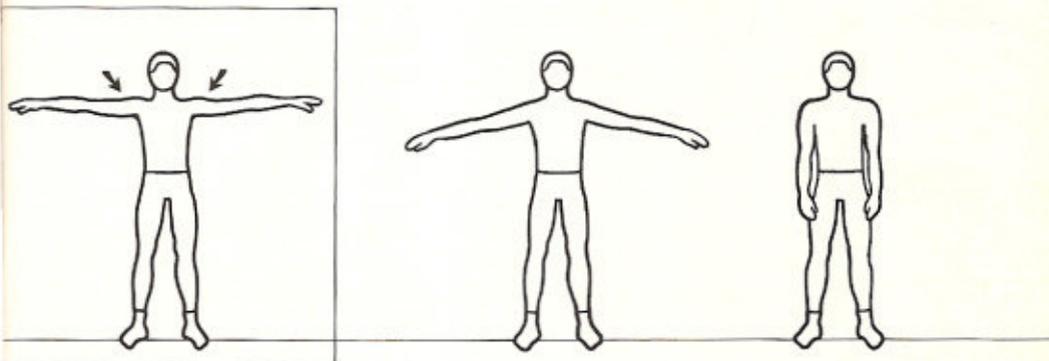
● *Posizioni conseguenti:*

Consigliate «Elefante» e/o «Fulmine».

● *Effetti psicofisici:*

La posizione in se stessa favorisce un'ampia e profonda respirazione; per di più, per poter resistere al dolore tenderemo ad approfondire maggiormente il respiro; la muscolatura del busto viene tonificata e rinforzata, come pure le spalle ed il collo.

I maggiori benefici saranno però di carattere psichico: impareremo a rimanere impassibili di fronte al dolore e pure mille piccoli accorgimenti per renderlo tollerabile; in conseguenza di ciò il nostro comportamento generale si farà via via meno timido, meno ansioso, più fiducioso e sicuro (perché è la paura del dolore, l'incapacità di considerare il dolore una sfida e non una disgrazia).



ELEFANTE



PARTENZA: Eretti, piedi vicini, mani ai fianchi.

REALIZZAZIONE: Inspirando portare le braccia in alto, espirando piegarsi in avanti mantenendo le braccia in linea con il busto (e quindi immobili) e portare le mani a terra o verso terra.

FASE STATICA: Rimanere immobili, rilassando tutta la muscolatura dal bacino in su; particolare attenzione va dedicata al collo, alle spalle ed al viso. Dopo 1-2 minuti forzare leggermente la respirazione, ampliandola delicatamente. È ammesso un leggero dondolio avanti e indietro.

DURATA: Da 3 min. a 15 min.

CHIUSURA: Raddrizzarsi inspirando e portare le braccia in alto, mantenendole in linea con il busto per tutto il movimento; far scendere le braccia vicino ai fianchi (come per la posizione della Montagna).

● *Errori probabili:*

Tenere le ginocchia piegate; tenere il collo e le spalle tese.

● *Posizioni antecedenti:*

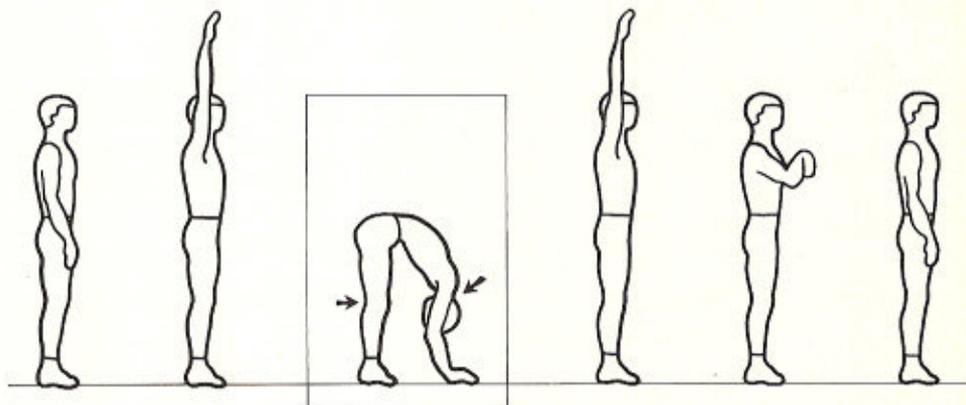
Consigliate «Eretta tensione o rilassamento» e/o «Montagna statica o dinamica» e/o «Albero» e/o «Mulino a vento».

● *Posizioni conseguenti:*

Dopo aver eseguito l'Elefante si può assumere agevolmente qualsiasi posizione che comporti tensione nella parte posteriore delle gambe.

● *Effetti psicofisici:*

Posizione antitensione e antifatica; riposa il cuore, tonifica il cervello e tutti gli organi della testa, calma i pensieri e le agitazioni del corpo e permette di ottenere un perfetto, profondo e completo rilassamento di tutta la muscolatura e di tutti gli organi dal bacino in su; migliora la digestione, tonifica ed equilibra le ghiandole sessuali; distende i legamenti e la muscolatura posteriore delle gambe e delle cosce; grandi benefici psichici.



ELEFANTE

tecnica ultra-rallentata

La posizione dell'Elefante si presta, più di ogni altra, ad essere eseguita con la tecnica dell'ultra-rallentamento. Per questo motivo ci dilungheremo, unico caso, a descriverne le fasi: in altri casi ci limitiamo a consigliare questa tecnica di assunzione senza ulteriori specifiche.

- PARTENZA:** Eretti, piedi uniti, mani vicino ai fianchi. Chiudere gli occhi e rilassare con attenzione braccia e spalle ed appropriarsi la sensazione di rilassamento. Ricordiamo che per tutta la durata dell'esercizio le braccia dovranno rimanere perfettamente rilassate e gli occhi chiusi.
- REALIZZAZIONE:** Con lentissimo movimento spostare in avanti il capo sino a quando il mento è quasi al petto.
Proseguire senza arresti, sempre lentissimi, piegando il busto in avanti; le braccia passive e rilassate rimangono sempre perpendicolari al terreno.
Continuare a piegarsi sin quando è possibile.
- FASE STATICA:** Rimanere perfettamente immobili, verificare il rilassamento, approfondire il respiro.
- DURATA:** Da 3 min. a 5 min. e oltre.

CHIUSURA:

Raddrizzare il busto, sempre con movimento ultra rallentato e sempre con le braccia totalmente passive e rilassate, che rimarranno perciò perpendicolari al terreno; il collo resta decontratto e la testa penzolante.

Solo quando il busto sarà perfettamente diritto si inizierà a raddrizzare anche la testa continuando sino a portarla in linea con il busto.

Rimanere ancora un po' immobili, sempre con gli occhi chiusi, e sensibilizzarsi sull'equilibrio.

Dopo aver eseguito correttamente sia la fase di realizzazione sia la statica abbiamo intrapreso quella di chiusura; siamo ormai completamente diritti con il busto, solo il collo è ancora piegato in avanti. Inevitabilmente siamo piuttosto stanchi per i lunghi minuti di concentrazione: e a questo punto quasi tutti si fanno prendere dalla frenesia di porre fine all'esercizio e, imponendo al movimento un'accelerazione, raddrizzano il collo di scatto rendendo in tal modo sterili gran parte degli sforzi precedenti. Fate molta attenzione a questo particolare ed evitate di farvi prendere dall'ansia di concludere.

- *Errori probabili:*

Eseguire il movimento in modo discontinuo, con accelerazioni, arresti, scatti; tenere il collo e/o le braccia tesi.

- *Posizioni antecedenti:*

Come per «Elefante» descritto precedentemente.

- *Posizioni conseguenti:*

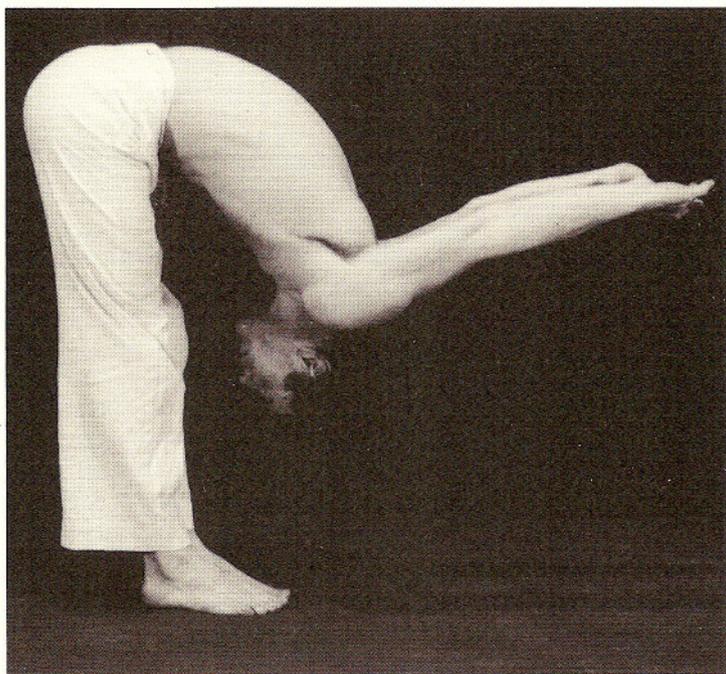
«Fulmine» e come per «Elefante» descritto precedentemente.

- *Effetti psicofisici:*

Tutti gli effetti dell'esecuzione realizzata sul ritmo del respiro; in più nettissima e vivida percezione di tutto il corpo e una vasta gamma di nitide e piacevoli sensazioni: avrete l'impressione di sorgere, di fiorire, di espandervi, di affondare dolcemente in profonde vallate di pace.

ELEFANTE

variazione



- PARTENZA:** Eretti, piedi vicini, mani unite dietro la schiena.
- REALIZZAZIONE:** Inspirare profondamente spingendo in avanti il petto, indi espirando piegarsi in avanti con un unico e fluido movimento allontanando contemporaneamente le braccia dal dorso.
- FASE STATICA:** Rimanere immobili lasciando che la forza di gravità attiri lentamente le braccia verso terra.
Eseguire i passaggi di rilassamento e respirazione come nella posizione dell'Elefante descritta precedentemente.
- DURATA:** Da 2 min. a 5 min.
- CHIUSURA:** Raddrizzarsi inspirando e riavvicinare le mani alle natiche; sciogliere le mani.

- *Errori probabili:*

Non rilasciare le braccia, tenere il collo teso.

- *Posizioni antecedenti:*

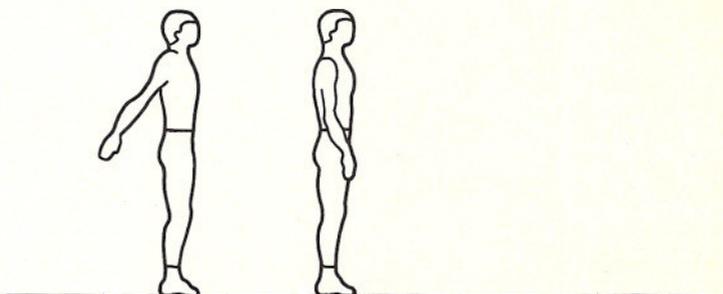
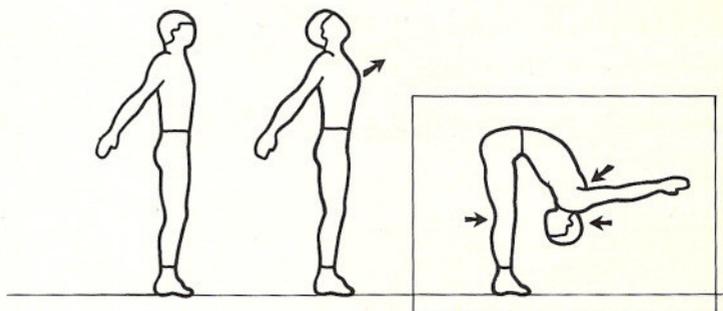
Consigliate «Eretta tensione o rilassamento» e/o «Montagna statica o dinamica» e/o «Albero».

- *Posizioni conseguenti:*

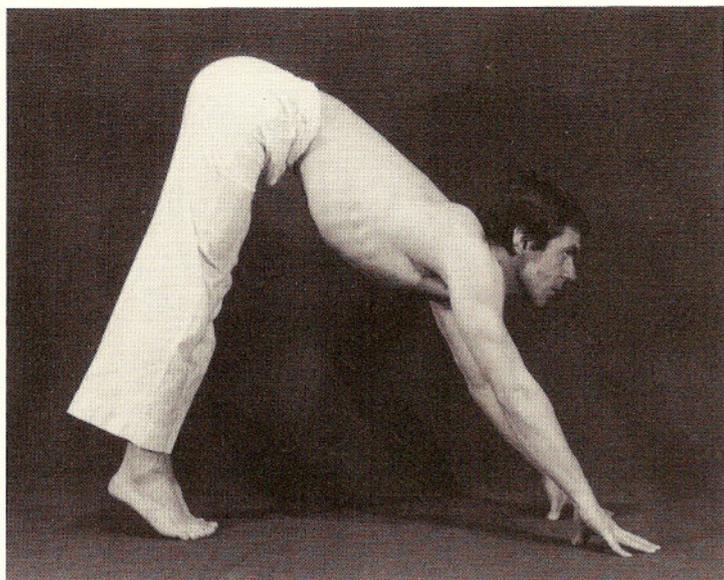
Come «Elefante» descritto precedentemente.

- *Effetti psicofisici:*

Come per la posizione dell'Elefante classica; in più forte scioglimento delle articolazioni delle spalle.



STRUZZO



- PARTENZA:** Posizione dell'Elefante; tenere la posizione per 7-10 ritmi respiratori.
- REALIZZAZIONE:** Inspirando sollevare la testa e il busto, spostare il peso del corpo in avanti e lasciarsi andare sulle dita delle mani o sulle palme sollevando ad un tempo i talloni e pure tirando decisamente indietro il capo.
- FASE STATICA:** Verremo a trovarci sulle mani e sulle dita dei piedi, con le gambe ben distese; l'angolo formato da busto e gambe non supera i 90 gradi; se la posizione è corretta saremo in situazione di totale tensione, tensione che sarà particolarmente intensa alla nuca e alla schiena.
Rimanere immobili concentrandosi sulla tensione, con la respirazione assolutamente spontanea.
- DURATA:** Da 30 sec. a 3 min.
- CHIUSURA:** Inspirando portare indietro il corpo, spingendo un po' con le braccia; espirare, rilasciare la tensione e tornare nella posizione dell'Elefante; tenere la posizione dell'Elefante per 2-3 minuti.

● *Errori probabili:*

Non forzare sufficientemente indietro la testa; fare l'angolo con busto e gambe troppo ampio; non tenere le gambe diritte; non essere in tensione totale.

● *Posizioni antecedenti:*

«Elefante».

● *Posizioni conseguenti:*

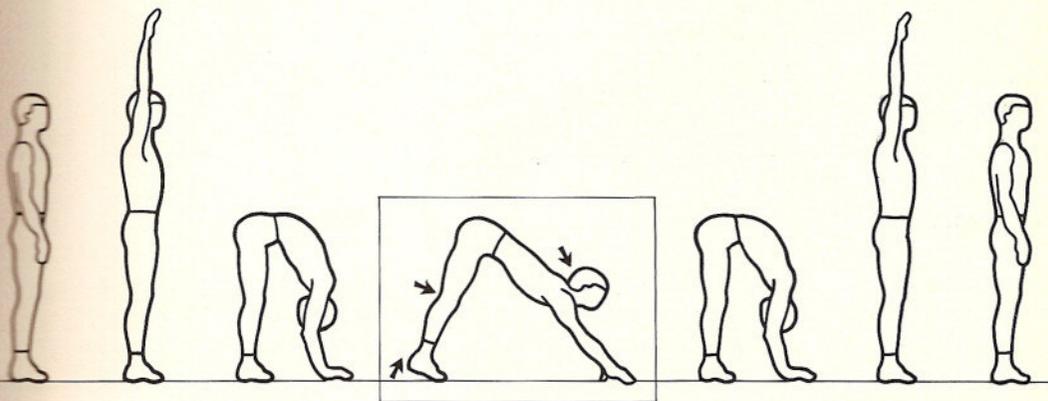
«Elefante».

● *Effetti psicofisici:*

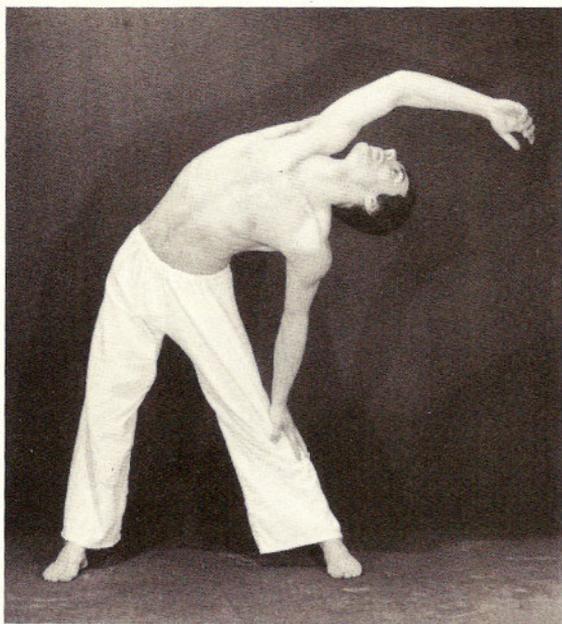
Rinforza e tonifica tutta la muscolatura, specialmente braccia, gambe e collo; aumenta le capacità digestive ed in generale la salute del corpo e la volontà.

Essendo la capacità di tensione volontaria e quella di rilassamento volontario strettamente complementari, questa posizione, combinata con la posizione dell'Elefante, permette di realizzare un profondo rilassamento.

La forte tensione muscolare, particolarmente intensa nella regione cervicale, agisce come un tonico stimolante sui centri nervosi determinando una sensazione di forza e vigore fisico; inoltre il mantenere questo particolare tipo di tensione unito alla forte concentrazione di energia che si realizza a livello della nuca e del plesso solare sviluppa, a seguito di una pratica regolare, un sensibile aumento della volontà.

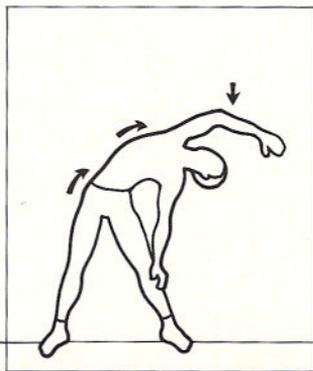
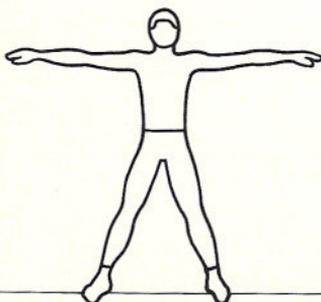
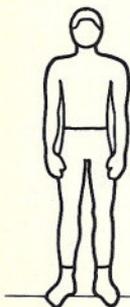


ANGOLO



PARTENZA: Eretti, piedi uniti, mani lungo i fianchi.

REALIZZAZIONE: Con un saltello e inspirando portarsi con le gambe e le braccia aperte; mantenendo le gambe diritte piegarsi lateralmente verso sinistra; la mano sinistra si appoggia appena sopra il ginocchio sinistro e il braccio destro gira in alto sino a trovarsi parallelo al terreno, sopra la testa; la testa ruota un po' e gli occhi si portano sulla mano che sta in alto.



FASE STATICA: Rimanere immobili, respirazione toracico-laterale ampia e regolare, lo sguardo fermo sulla mano.

DURATA: Da 1 min. a 3 min.

CHIUSURA: Raddrizzarsi inspirando e riportare le braccia parallele al terreno, con un saltello e ancora inspirando un po' portare le braccia in alto, in apnea far scendere le mani sino alle spalle ed espirando riportarle lungo i fianchi.

Ripetere sull'altro lato.

● *Errori probabili*

Non tenere le spalle sulla stessa linea delle gambe e quindi inarcare il busto in avanti o indietro; non portare il braccio che resta in alto parallelo al terreno.

● *Posizioni antecedenti:*

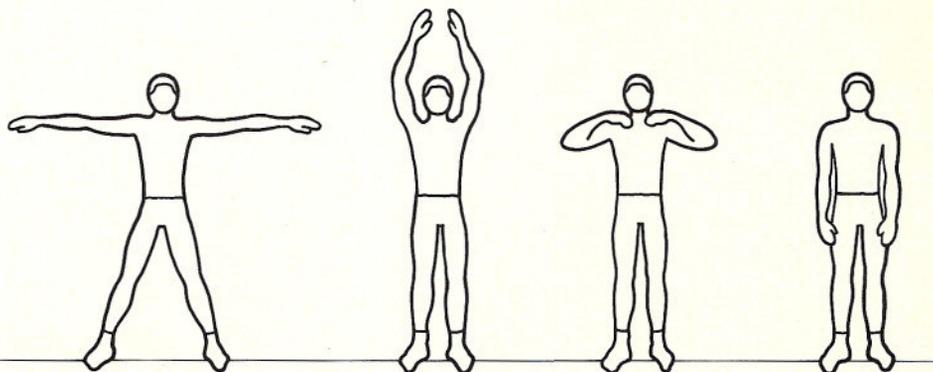
Consigliate «Montagna statica e/o dinamica» e/o «Albero» e/o «Mulino a vento».

● *Posizioni conseguenti:*

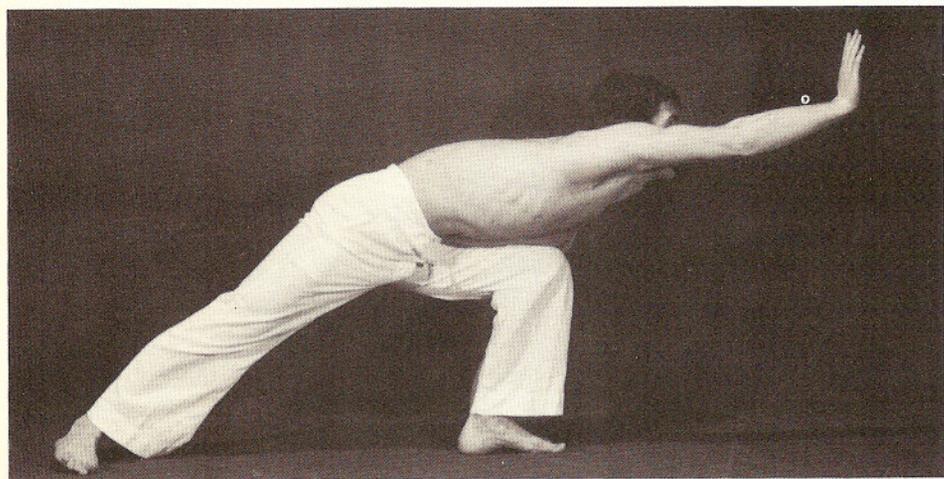
Consigliate «Elefante» e/o «Triangolo frontale».

● *Effetti psicofisici:*

Distende e rinforza la muscolatura dei fianchi; rinforza e amplia il respiro.

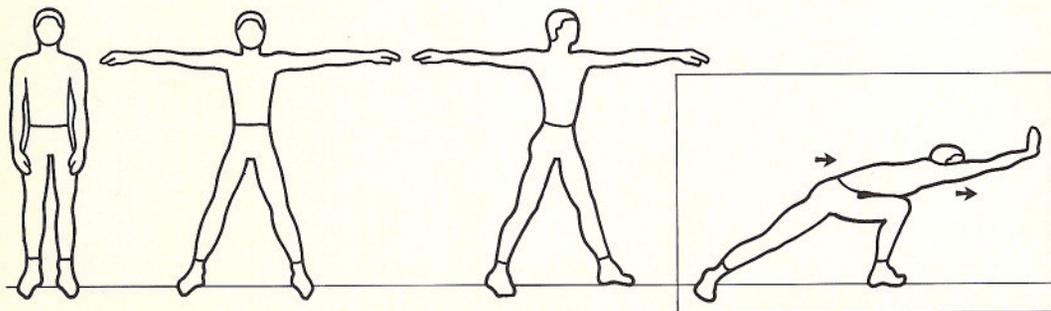


ANGOLO LATERALE



PARTENZA: Eretti, piedi vicini, mani lungo i fianchi.

REALIZZAZIONE: Con un saltello e inspirando allargare gambe e braccia; girando sui talloni ruotare il piede sinistro di 90 gradi e il destro di 45; espirando piegare la gamba sinistra al ginocchio e tenere la destra diritta e tesa, adagiare il lato sinistro del busto sulla coscia sinistra e poggiare la mano sinistra a terra – esterna alla caviglia – mentre il braccio destro scende in avanti sino a quando è parallelo al terreno.



FASE STATICA: Rimanere immobili, tutto il corpo teso e proiettato energicamente in avanti. Stiamo fermando con la mano un oggetto che viene verso di noi e tutta l'energia del corpo è raccolta a questo scopo. La respirazione sciolta.

DURATA: Da 1 min. a 3 min.

CHIUSURA: Inspirando raddrizzarsi e, ruotando sui talloni, portarsi frontali e con le braccia aperte; con un saltello e ancora inspirando un po' unire i piedi e portare le braccia in alto; in apnea fare scendere le mani sino alle spalle ed espirando riportarle ai fianchi.

Ripetere sull'altro lato.

● *Errori probabili:*

Non essere in totale tensione; non proiettare l'energia verso la mano che sta in avanti.

● *Posizioni antecedenti:*

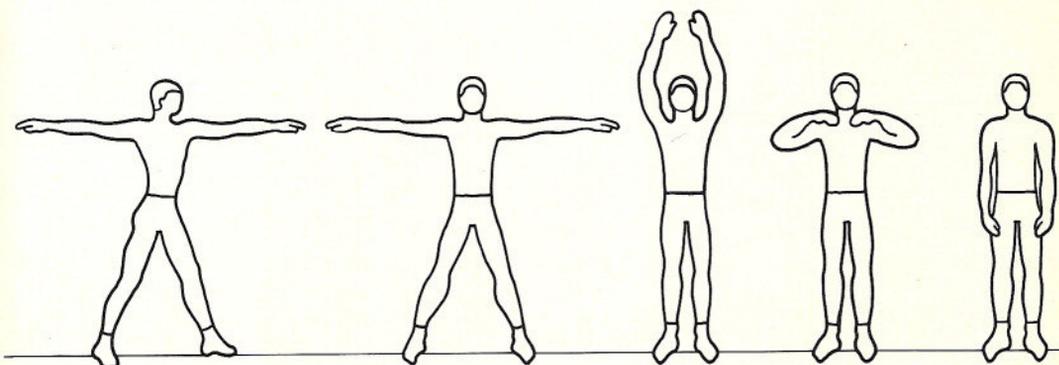
«Elefante» e/o «Triangolo frontale».

● *Posizioni conseguenti:*

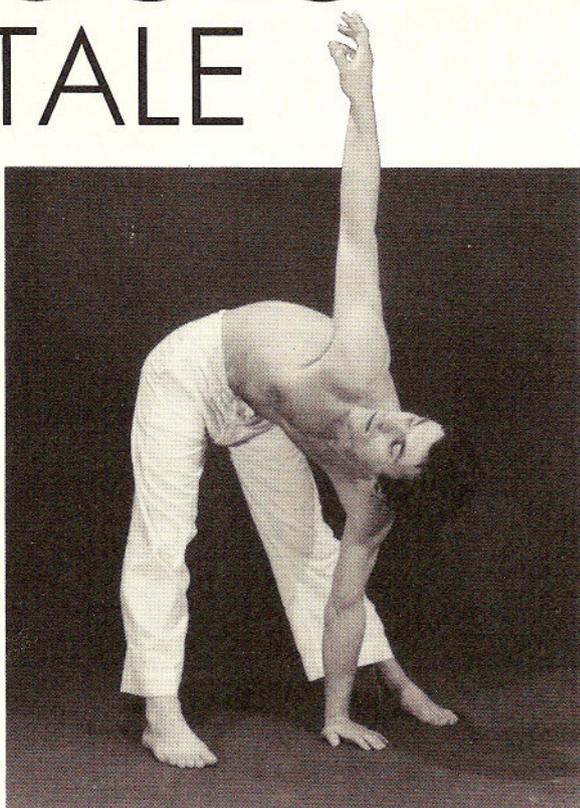
Consigliate «Estesa tra i piedi» e/o «Fulmine» e/o «Comoda».

● *Effetti psicofisici:*

Rinforza giunture e muscolatura;
scioglie ginocchia e cintura; stira la colonna vertebrale.

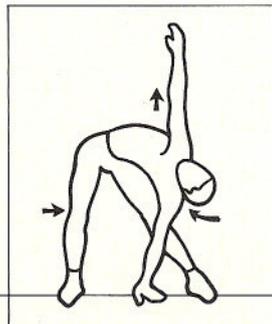
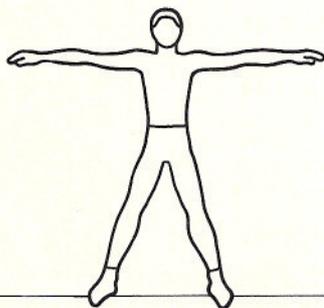


TRIANGOLO FRONTALE



PARTENZA: Eretti, piedi uniti, mani lungo i fianchi.

REALIZZAZIONE: Con un saltello e inspirando allargare le gambe e le braccia, espirando portare il braccio sinistro tra i due piedi e il destro in alto, ruotando il busto e la testa.



FASE STATICA: Rimanere immobili, con lo sguardo fermo sulla mano in alto, il respiro ampio laterale destro; le braccia formano una linea continua, le gambe diritte e leggermente tese, i piedi paralleli, la testa girata al massimo.

DURATA: Da 1 min. a 4 min.

CHIUSURA: Raddrizzarsi inspirando e riportarsi con le braccia allargate, con un saltello e ancora inspirando un po' riunire i piedi e portare le braccia in alto, in apnea piena scendere con le mani sino alle spalle ed espirando riportarle lungo i fianchi.

Ripetere sull'altro lato.

● *Errori probabili:*

Non tenere le gambe diritte e tese, non tenere le braccia in linea, non girare sufficientemente la testa.

● *Posizioni antecedenti:*

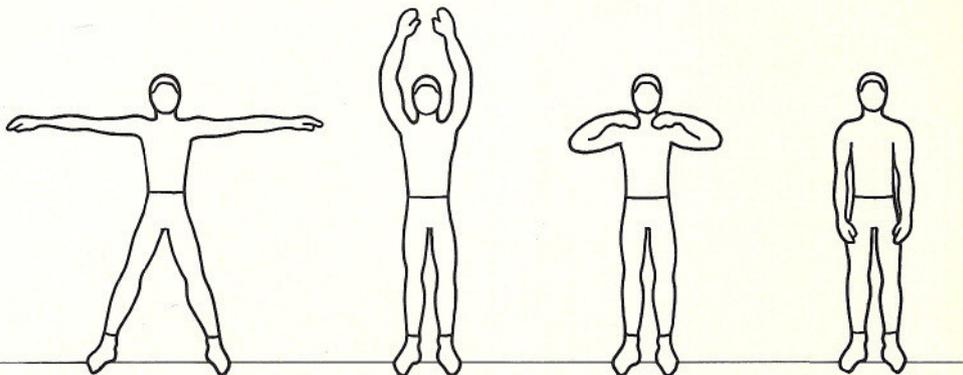
«Montagna» e/o «Albero» e/o «Eretta» e/o «Mulino a vento».

● *Posizioni conseguenti:*

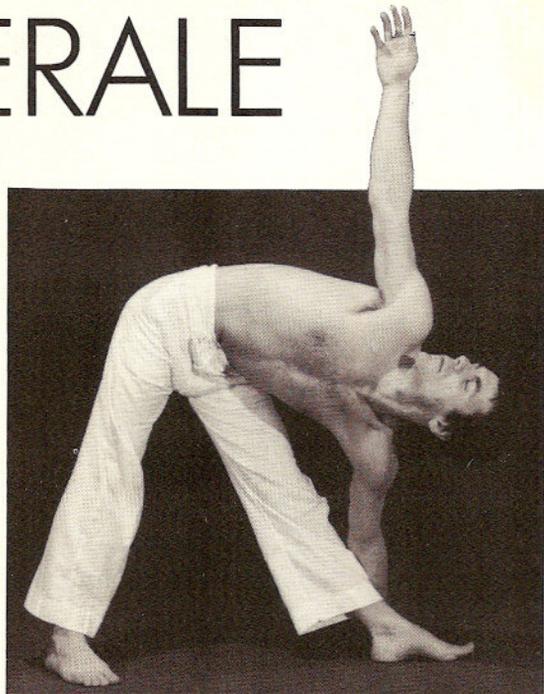
Consigliate «Triangolo laterale» e/o «Inchino» e/o «Angolo laterale» e/o «Mezza luna».

● *Effetti psicofisici:*

Riduce i fianchi; scioglie schiena e spalle; cura dolori di schiena, cervicale e torcicollo frequente.

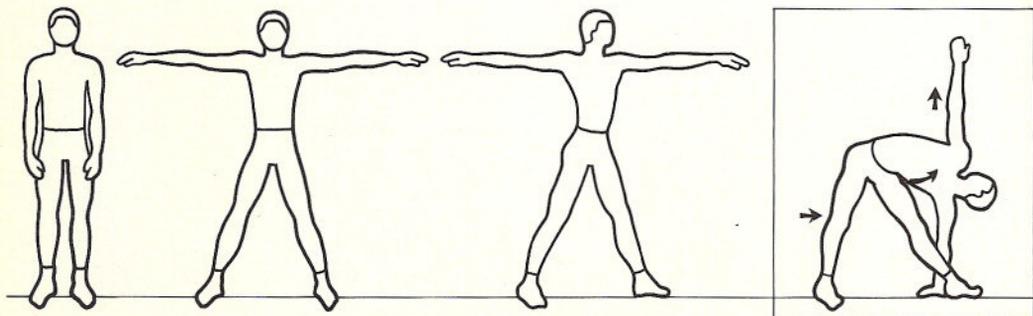


TRIANGOLO LATERALE



PARTENZA: Eretti, piedi uniti, mani lungo i fianchi.

REALIZZAZIONE: Inspirando e con un saltello aprire le gambe e le braccia, indi, ruotando sui talloni, girare il piede sinistro di 90° e il destro di 45; espirando e mantenendo le gambe diritte e tese, piegarsi lateralmente e portare la mano sinistra vicino alla caviglia sinistra (poggiandola a terra o sul collo del piede); il braccio destro viene alzato in modo da rimanere allineato con il sinistro, il viso girato verso la mano destra e quindi verso l'alto.



FASE STATICA: Rimanere immobili, con una respirazione ampia e ritmica laterale destra.

DURATA: Da 30 sec. a 120 sec.

CHIUSURA: Inspirando raddrizzarsi, ruotando sui talloni portare i piedi paralleli indi, con un saltello e ancora inspirando un po', riunire i piedi e portare le braccia in alto, in apnea fare scendere le mani sino alle spalle ed espirando riportarle ai fianchi.

Ripetere sull'altro lato.

● *Errori probabili:*

Non tenere le gambe diritte; non portare il petto frontale; non tenere le braccia in linea una con l'altra.

● *Posizioni antecedenti:*

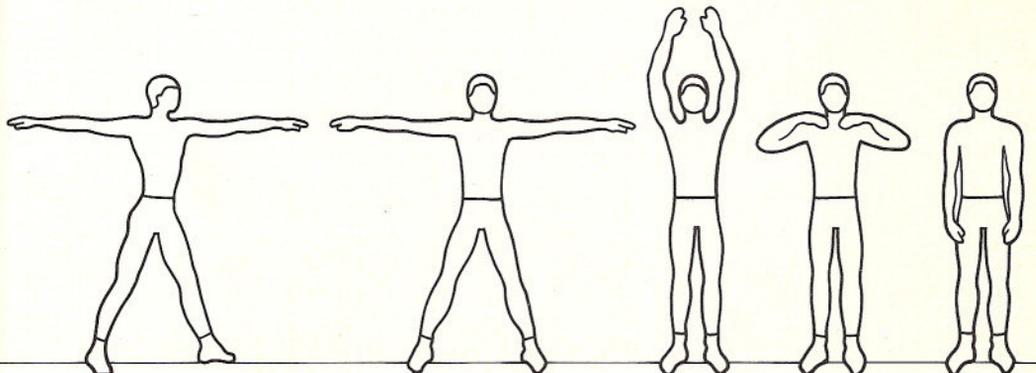
«Elefante» e/o «Triangolo frontale».

● *Posizioni conseguenti:*

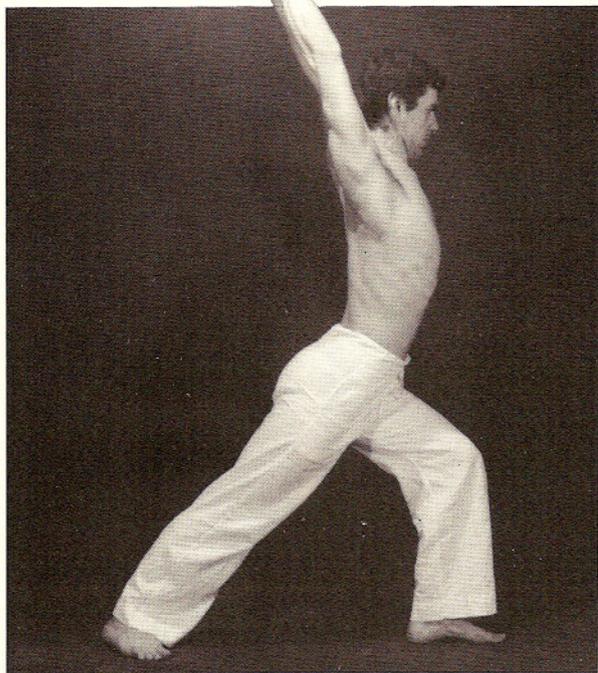
Consigliate «Distesa su un fianco» e/o «Estesa tra i piedi» e/o «Intensa» e/o «Virabhadra» e/o «Gamba in avanti» e/o «Triangolo girato».

● *Effetti psicofisici:*

Tonifica la colonna vertebrale, aiuta a combattere il mal di schiena e il torcicollo, distende e rinforza le gambe, riduce l'adipe ai fianchi; rinforza i muscoli laterali del tronco; stimola e tonifica gli organi addominali e pelvici.

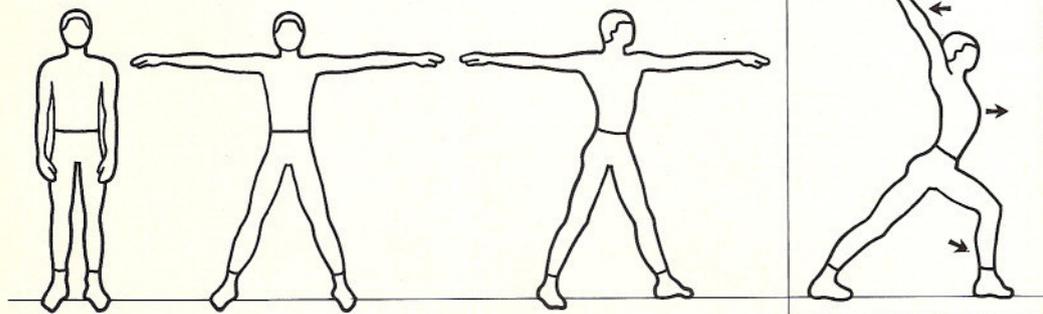


MAHAVIRA



PARTENZA: Eretti, piedi vicini, mani lungo i fianchi.

REALIZZAZIONE: Con un saltello e inspirando allargare le gambe e le braccia, poi ruotare sui talloni – il piede sinistro di 90° e il destro di 45° – e contemporaneamente ruotare il busto verso la gamba sinistra e portare le mani in alto, sopra la testa; espirando piegare la gamba sinistra indi inspirando spingere le braccia indietro il più possibile ed il petto in avanti.



FASE STATICA: Rimanere immobili con una respirazione molto ampia e toracico-anteriore, la gamba sinistra puntata a terra e la destra tesa, tutto il corpo in completa tensione, come se foste sul punto di vibrare un colpo.

DURATA: Da 30 sec. a 2 min.

CHIUSURA: Espirando riportare le mani davanti al petto, inspirando ruotare sui talloni e portare il petto frontale aprendo anche le braccia; con un saltello e forzando l'inspirazione riunire i piedi e portare le braccia in alto, in apnea portare le mani alle spalle ed espirando farle scendere sino ai fianchi.

Ripetere sull'altro lato.

● *Errori probabili:*

Non puntare a terra la gamba davanti; non portare indietro le braccia, non espandere sufficientemente il petto.

● *Posizioni antecedenti:*

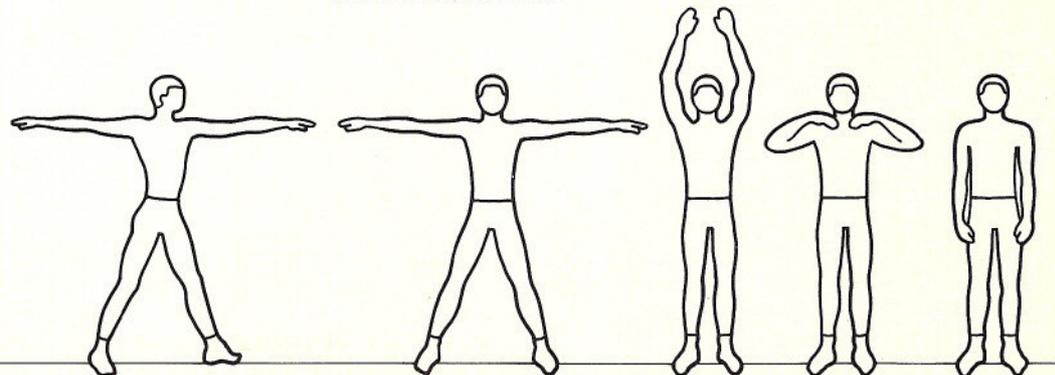
Consigliate «Montagna» e/o «Albero».

● *Posizioni conseguenti:*

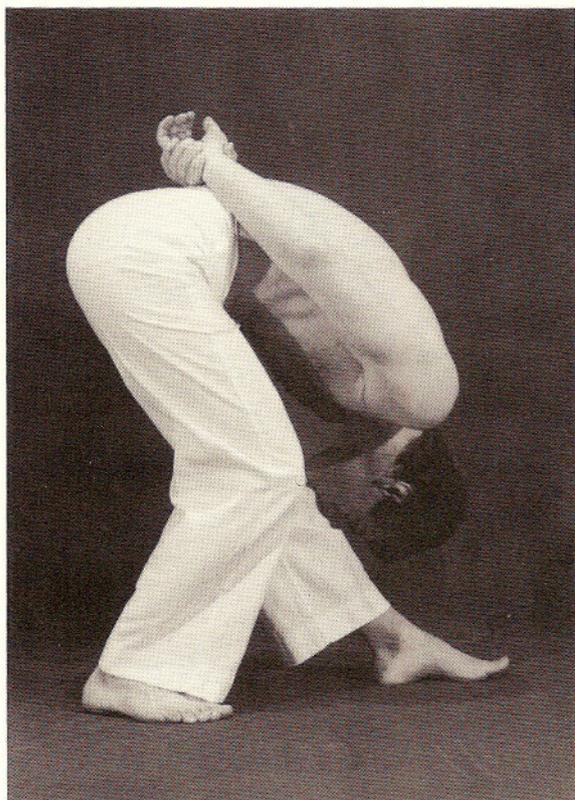
Consigliate «Elefante» e/o «Fulmine».

● *Effetti psicofisici:*

Rinforza la muscolatura di tutto il corpo, specialmente gambe e spalle; sviluppa il torace e rinforza il respiro; rende decisi e attivi.



INCHINO



PARTENZA:

Eretti, piedi vicini e mani lungo i fianchi.

Fare un piccolo passo in avanti e leggermente in fuori con il piede sinistro; la mano sinistra afferra il polso destro dietro la schiena.

Respirare regolarmente alcune volte.

REALIZZAZIONE: (anche MR e MMR)

Inspirare profondamente spingendo il petto in fuori, indi espirando piegare il busto in avanti e portare il viso sotto il ginocchio sinistro, tenendo la gamba sinistra diritta e tesa e piegando la destra al ginocchio.

Il ginocchio della gamba destra rimane frontale o va verso l'esterno.

FASE STATICA:

Rimanere immobili, concentrandosi sulla tensione e lasciare spontanea la respirazione.

DURATA: Da 30 sec. a 90 sec.

CHIUSURA: Al termine di un'espiazione, raddrizzarsi inspirando, riavvicinare i piedi e sciogliere le mani.

Ripetere sull'altro lato.

● *Errori probabili:*

Avvicinare il ginocchio piegato all'altro;
non tenere ben diritta
la gamba verso cui ci si piega.

● *Posizioni antecedenti:*

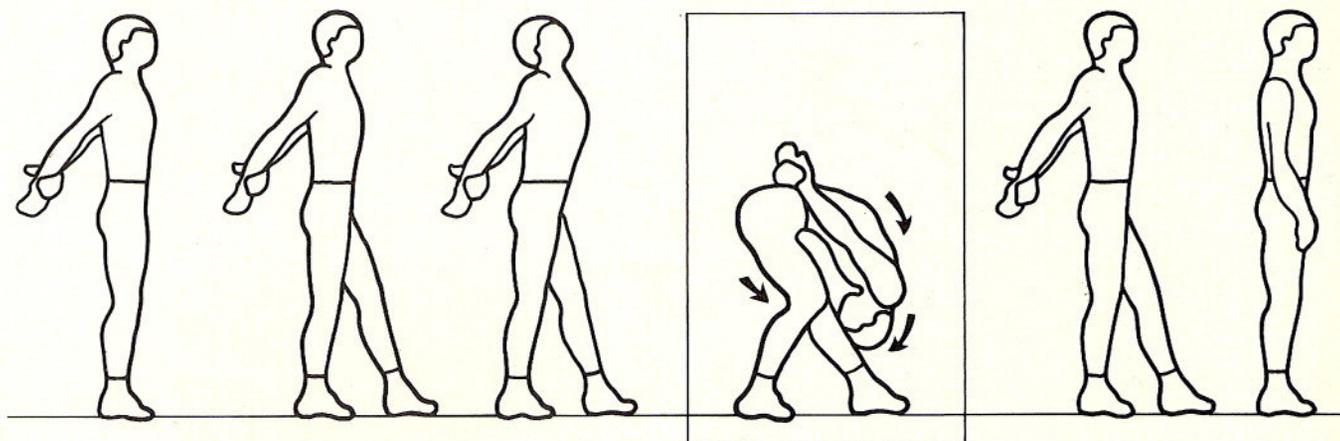
«Elefante» e/o «Triangolo frontale».

● *Posizioni conseguenti:*

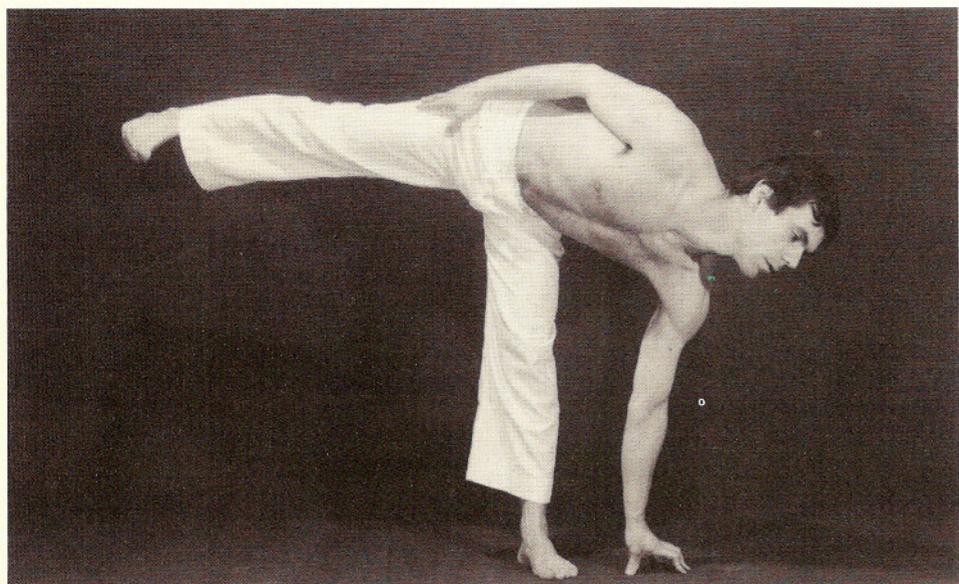
Consigliate «Distesa su un fianco» e/o
«Triangolo girato» e/o «Virabhadra».

● *Effetti psicofisici:*

Rinforza i muscoli, i legamenti e le giunture
delle gambe, stira la colonna vertebrale,
tonifica tutta la parte superiore del corpo.



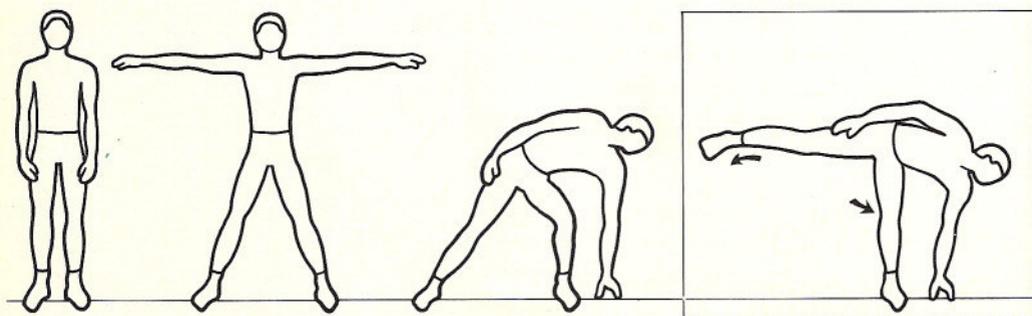
MEZZA LUNA



PARTENZA: Eretti, piedi vicini, mani lungo i fianchi.

REALIZZAZIONE: Inspirando fare un saltello e allargare gambe e braccia; espirando piegare il ginocchio sinistro (tenendo diritta la gamba destra), portare la mano sinistra a terra (vicino al piede sinistro) e la mano destra sulla coscia destra; alzare la gamba destra tenendo il piede parallelo al terreno e raddrizzare la sinistra.

FASE STATICA: Rimanere immobili con le due gambe tese; la punta del piede destro tende leggermente verso terra; gli occhi fermi su un punto; la respirazione spontanea.



VARIAZIONE: Quando la posizione non presenterà più difficoltà si potrà provare a staccare la mano da terra rimanendo così in equilibrio solo su un piede.

DURATA: Da 30 sec. a 90 sec.

CHIUSURA: Espirando abbassare lentamente la gamba destra piegando contemporaneamente il ginocchio sinistro; indi raddrizzarsi inspirando e aprire le braccia; con un saltello e forzando un po' l'inspirazione avvicinare i piedi e portare le braccia in alto; fare scendere le braccia come per la posizione della Montagna.

Ripetere sull'altro lato.

● *Errori probabili:*

Non tenere diritte le gambe, specie quella poggiata a terra; poggiare la mano davanti al piede anziché lateralmente.

● *Posizioni antecedenti:*

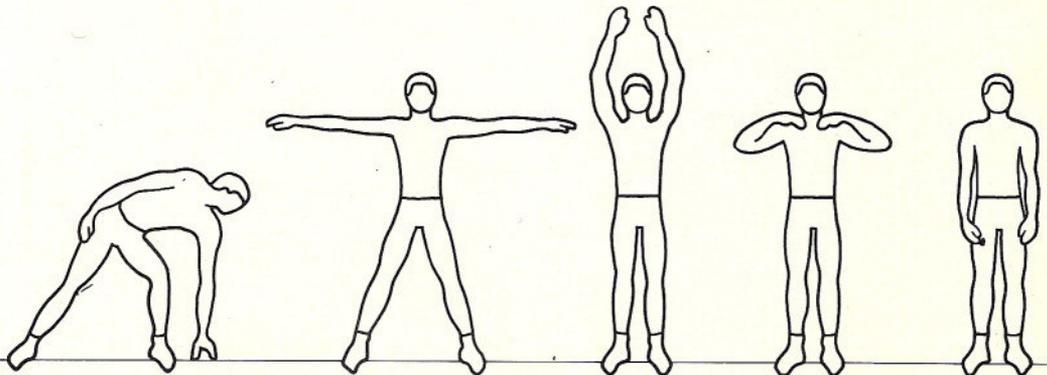
«Elefante» e/o «Triangolo frontale» e/o «Triangolo laterale».

● *Posizioni conseguenti:*

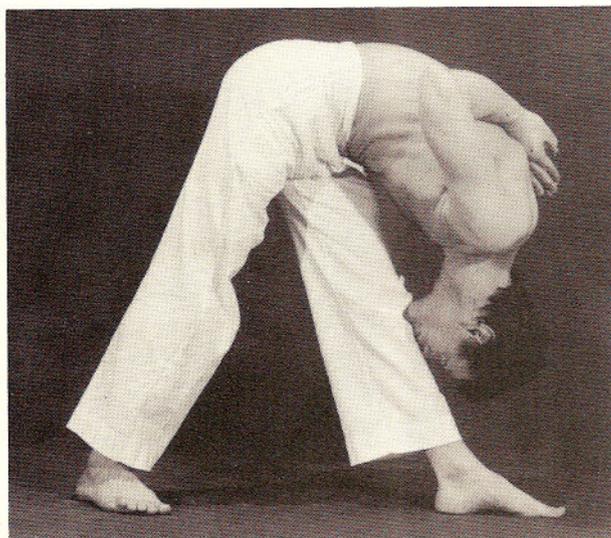
Nessuna in particolare.

● *Effetti psicofisici:*

Migliora l'equilibrio e l'attenzione; rinforza gli abduttori delle cosce e distende gli adduttori; tonifica gli organi pelvici; riduce il grasso, previene e distrugge la cellulite.



DISTESA SU UN FIANCO



- PARTENZA:** Eretti, piedi vicini, mani lungo i fianchi.
- REALIZZAZIONE:** Inspirando e con un saltello allargare le gambe e le braccia indi, ruotando sui talloni, girare il piede sinistro di 90 gradi e il destro di 45; congiungere le mani dietro la schiena e ruotare il busto verso sinistra; espirando e mantenendo le gambe diritte e tese, portare il viso sotto il ginocchio sinistro.
- FASE STATICA:** Rimanere immobili, respirazione sciolta e posteriore; i muscoli retti tutti in contrazione, la concentrazione sulla tensione.
- DURATA:** Da 30 sec. a 120 sec.
- CHIUSURA:** Raddrizzarsi Inspirando; sciogliere le braccia ed aprirle e, al tempo stesso, ruotare sui talloni riportando frontali piedi e busto; con un saltello e ancora inspirando un po' riavvicinare i piedi e portare le braccia in alto, indi in apnea far scendere le mani sino alle spalle ed espirando riportarle lungo i fianchi.

Ripetere sull'altro lato.

● *Errori probabili:*

Non tenere le gambe diritte, non portare sufficientemente il viso verso le gambe.

● *Posizioni antecedenti:*

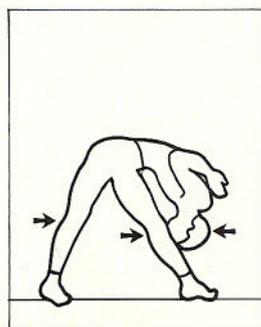
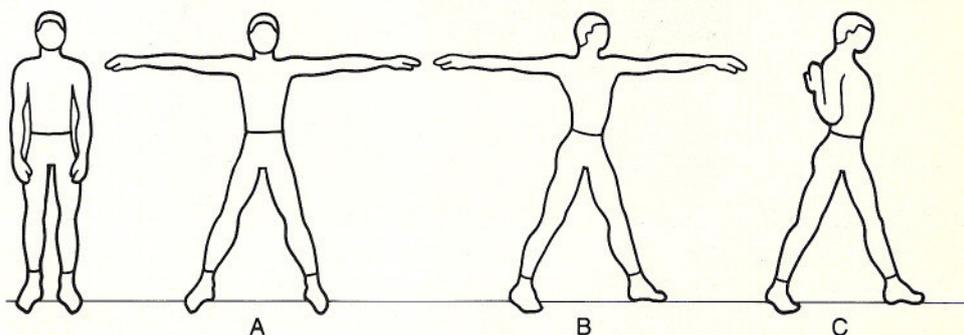
«Inchino» e/o «Triangolo laterale».

● *Posizioni conseguenti:*

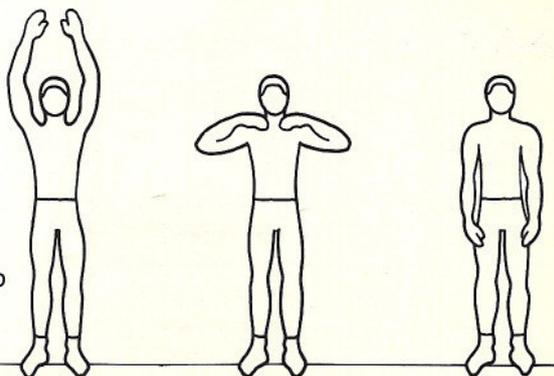
Consigliate «Estesa tra i piedi» e/o «Piede in alto» e/o «Intensa».

● *Effetti psicofisici:*

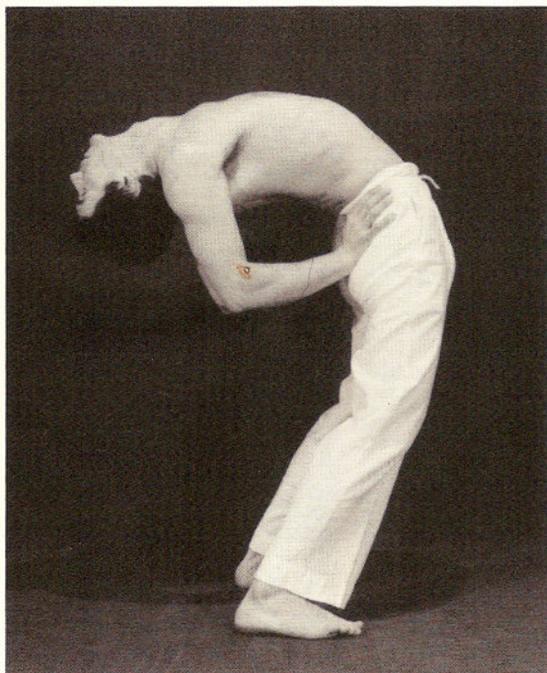
Distensione di tutta la colonna vertebrale; azione tonica e stimolante sugli organi pelvici e addominali; rinforza la respirazione ed il cuore, la volontà e l'equilibrio; scioglie le gambe, le anche e le spalle; dona agilità e scioltezza.



Ripetere
il passaggio
C, B, A.



MEZZO CERCHIO 1



PARTENZA:

Eretti, piedi allargati alle spalle, ginocchia leggermente flesse, mani poggiate sopra le natiche.

REALIZZAZIONE:

Inarcarsi indietro espirando; evitare con particolare attenzione di tenere il collo teso – dovrà essere invece rilassato, con il capo abbandonato indietro; pure la mandibola sarà rilasciata e la bocca si aprirà leggermente per effetto dello stiramento del collo.

Se la schiena è molto rigida assumere la posizione con un movimento rallentato e frazionato: si espira scendendo lentamente indietro, poi piccola sosta e si respira spontaneamente alcune volte; ancora lentamente ed espirando scendere ancora un po', poi sosta e respirare alcune volte e così via sino a raggiungere il punto massimo di inarcamento.

FASE STATICA: Rimanere immobili, il respiro sciolto e anteriore, la testa abbandonata indietro, l'equilibrio sentito sulle ginocchia e sulle mani; evitare durante l'inspirazione un'eccessiva pressione nel torace.

DURATA: Da 30 sec. a 90 sec.: ripetere la posizione due o tre volte.

CHIUSURA: Raddrizzarsi inspirando con un fluido movimento, oppure con una serie di piccoli movimenti frazionati.

- *Errori probabili:*

Tenere il collo contratto.

- *Posizioni antecedenti:*

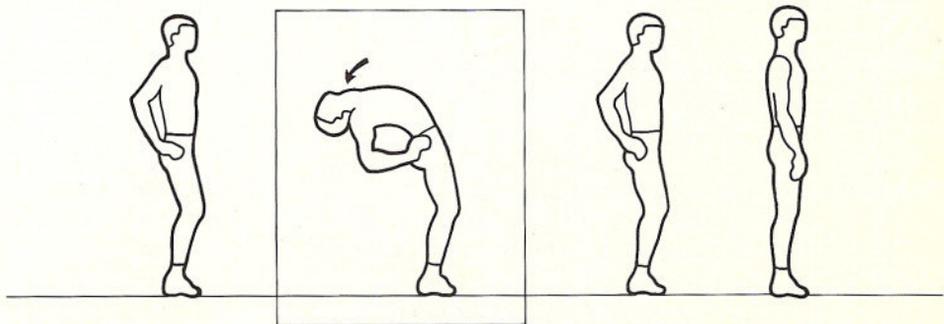
«Montagna» e/o «Candela» e/o «Eretta» e/o «Albero».

- *Posizioni conseguenti:*

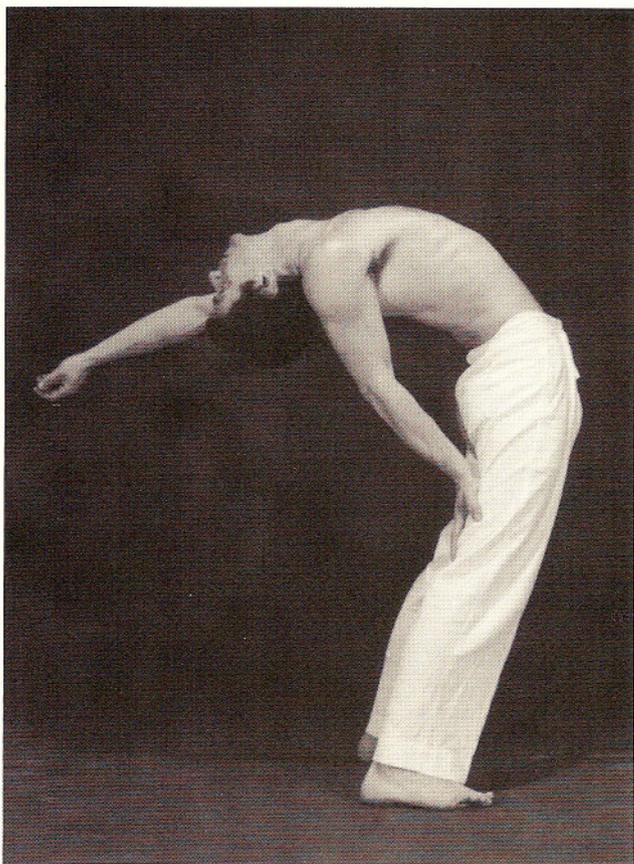
«Elefante» e/o «Intensa» e/o «Foglia» e/o «Ostrica» e/o «Pinza» e/o «Nodo piatto» e/o «Nodo doppio».

- *Effetti psicofisici:*

Potente azione su tutta la colonna vertebrale che diviene elastica, flessibile e resistente; agisce positivamente sui reni, sulla digestione, sui polmoni; aiuta a scacciare pigrizia e depressione mentale.



MEZZO CERCHIO 2



PARTENZA:

Eretti, piedi separati alle spalle, ginocchia leggermente flesse; appoggiare la mano sinistra sul lato sinistro del ventre e la destra sulla natica destra.

REALIZZAZIONE:

Inspirando sollevare il braccio sinistro in alto, espirando inarcare la schiena facendo scivolare il braccio destro lungo la parte posteriore della coscia destra (e verso il ginocchio destro), mentre il sinistro formerà una linea curva con il busto; la testa va indietro, il collo e la mandibola rilassati.

FASE STATICA: Rimanere immobili, il respiro sciolto e anteriore, la testa abbandonata indietro; evitare un'eccessiva pressione interna durante l'inspirazione.

DURATA: Da 30 sec. a 90 sec.

CHIUSURA: Raddrizzarsi inspirando, espirando abbassare il braccio sinistro.

Ripetere sull'altro lato.

● *Errori probabili:*

Tenere il collo contratto, non spingere indietro il braccio alzato.

● *Posizioni antecedenti:*

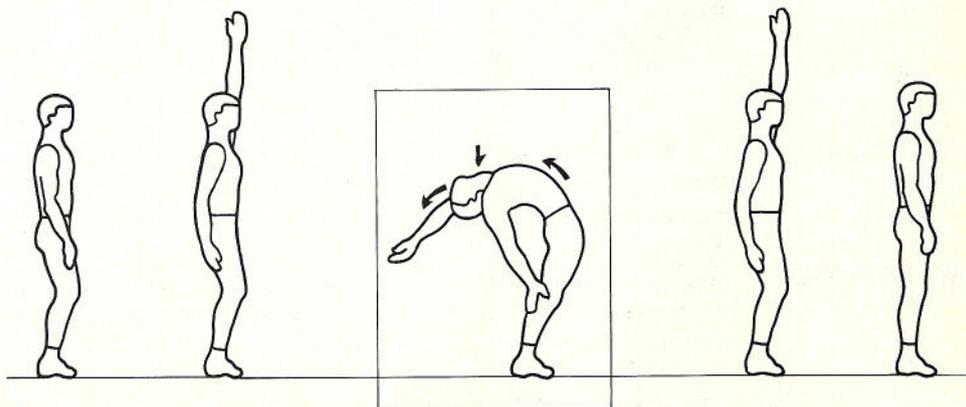
«Montagna» e/o «Candela» e/o «Eretta» e/o «Albero».

● *Posizioni conseguenti:*

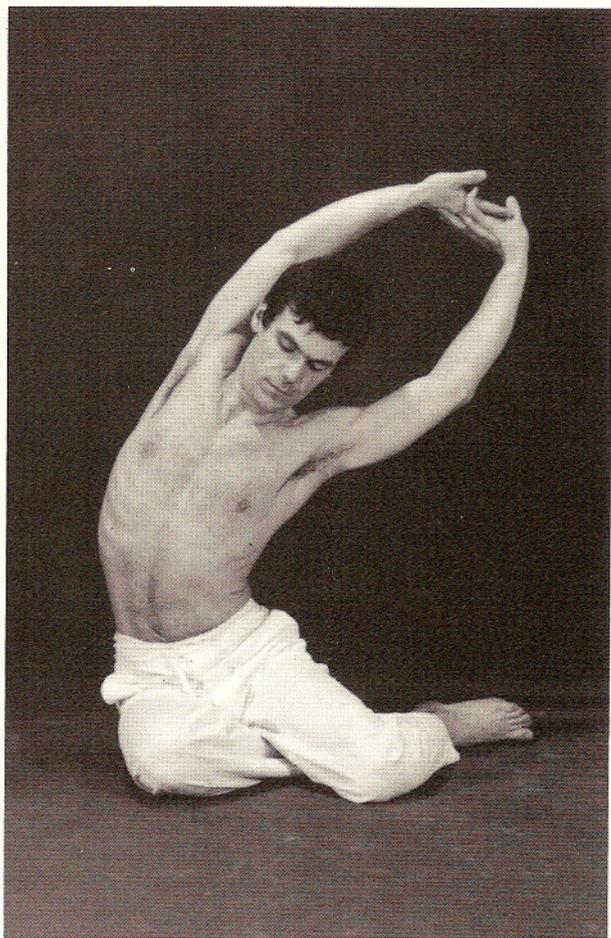
«Elefante» e/o «Intensa» e/o «Foglia»
e/o «Ostrica» e/o «Pinza» e/o «Nodo piatto»
e/o «Nodo doppio».

● *Effetti psicofisici:*

Come per il «Mezzo cerchio 1» ma leggermente aumentati; in più scioglie le spalle e migliora sensibilmente la respirazione clavicolare.



BILANCIERE 1



PARTENZA: Seduti, entrambe le gambe piegate sul lato sinistro, le dita delle mani unite assieme.

REALIZZAZIONE: Inspirando portare le braccia in alto, espirando flettersi lateralmente verso sinistra.

FASE STATICA: Restare immobili mantenendo una respirazione toracica ampia laterale destra; il fianco destro rilassato e disponibile all'allungamento.

DURATA: Da 30 sec. a 3 min.

CHIUSURA:

Raddrizzare il busto inspirando e contraendo la muscolatura del fianco destro e solo quella; abbassare le braccia espirando.

Ripetere sull'altro lato.

● *Errori probabili:*

Piegare il busto in avanti o indietro anziché lateralmente. Piegare le braccia, soprattutto in corrispondenza al lato del corpo in tensione; vanno tenute diritte e tese verso l'alto.

● *Posizioni antecedenti:*

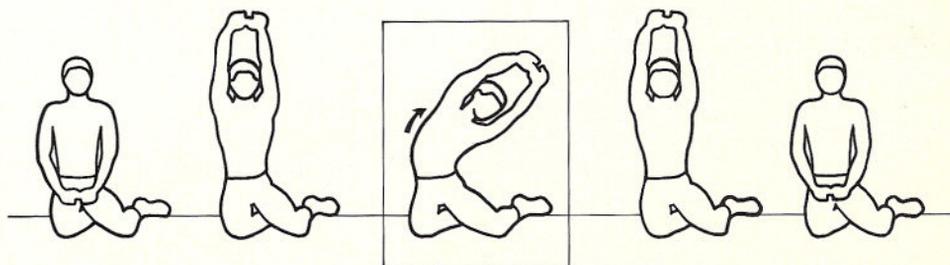
Nessuna in particolare.

● *Posizioni conseguenti:*

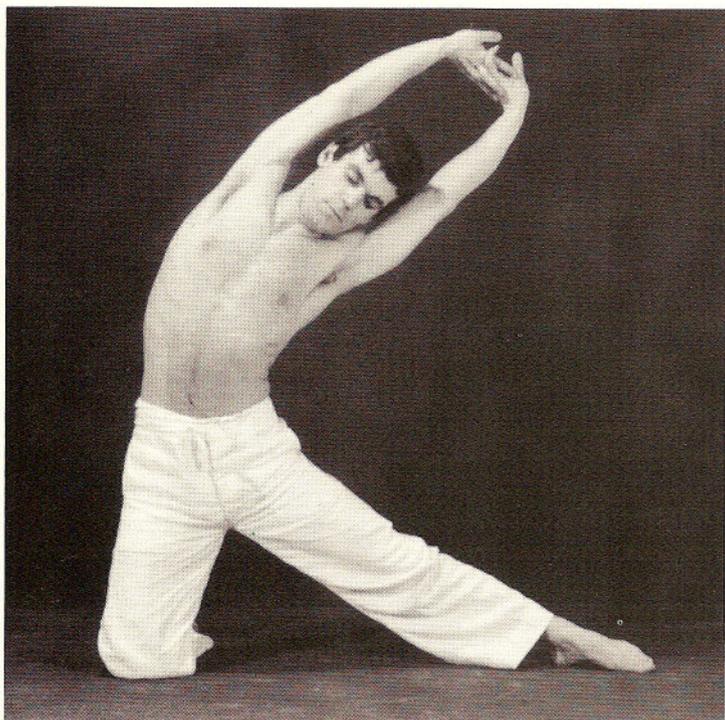
Consigliate «Fulmine rovesciato» e/o «Colombo».

● *Effetti psicofisici:*

Benefica azione su colonna vertebrale, ghiandole endocrine ed apparato respiratorio; potenzia la muscolatura dei fianchi, scioglie le spalle, modella il corpo e lo rende flessibile e sano. La respirazione viene grandemente stimolata da questa Asana, in modo particolare nella fascia alta; gli apici dei polmoni vengono ampiamente dilatati e ventilati con grande beneficio per l'ossigenazione del sangue. La posizione agisce positivamente sul meccanismo cerebrale e una pratica regolare di alcuni minuti al giorno permette di ottenere in breve tempo un netto aumento della lucidità mentale e della capacità di concentrazione. Le persone che si sentono mentalmente intorpidite dovrebbero praticarla con regolarità.



BILANCIERE 2



PARTENZA: Seduti sui talloni; sollevarsi in equilibrio sulle ginocchia, stendere la gamba sinistra e ruotare il piede sinistro verso l'esterno; respirare regolarmente alcune volte.

REALIZZAZIONE: Inspirando sollevare le mani, ruotando le palme verso l'alto; espirando piegarsi lateralmente verso sinistra.

FASE STATICA: Rimanere immobili mantenendo una respirazione costale ampia laterale destra; il fianco destro rilasciato e disponibile all'allungamento.

DURATA: Da 30 sec. a 150 sec.

CHIUSURA: Inspirando raddrizzare il busto contraendo la muscolatura del fianco destro e solo quella; espirando abbassare le mani. Girare il piede e riavvicinare le ginocchia.

Ripetere sull'altro lato.

- *Errori probabili:*

Piegare il busto in avanti o indietro anziché lateralmente, non tenere le anche in posizione frontale.

- *Posizioni antecedenti:*

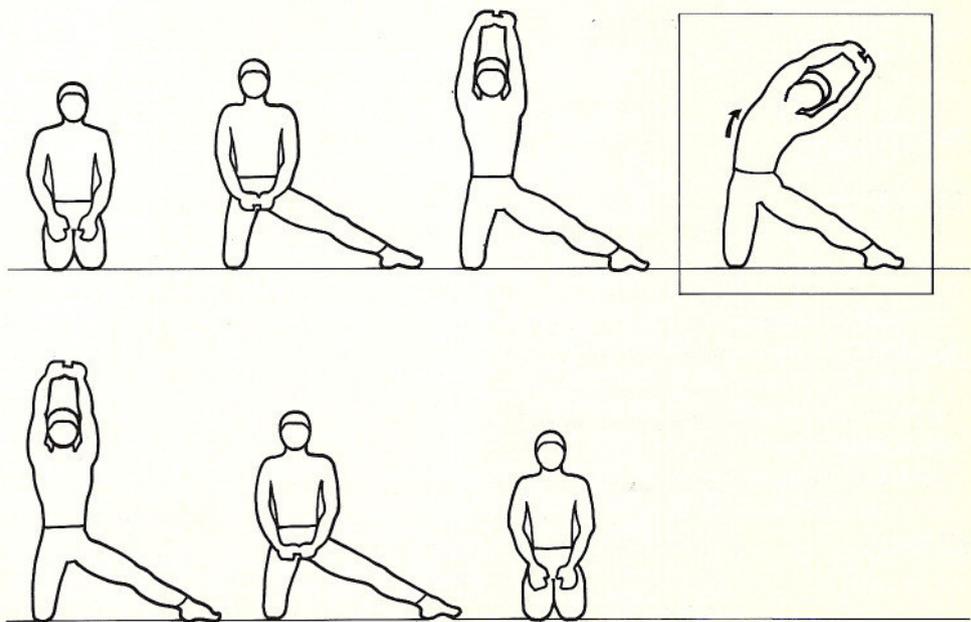
Consigliate «Triangolo frontale» e/o «Triangolo laterale».

- *Posizioni conseguenti:*

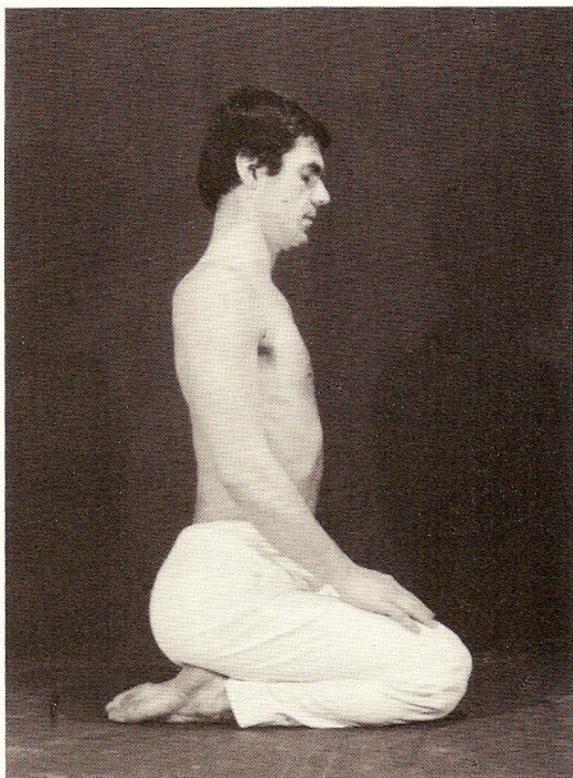
Consigliate «Fulmine rovesciato» e/o «Colombo».

- *Effetti psicofisici:*

Come per «Bilanciere 1»; in più scioglie le anche e migliora l'equilibrio.



FULMINE



PARTENZA: Seduti sui talloni.

REALIZZAZIONE: Raddrizzare la schiena, poggiare le mani sulle ginocchia, avvicinare il mento al petto raddrizzando così il capo e mettendolo in linea con il busto, chiudere gli occhi e rilassare braccia e spalle.

FASE STATICA: Rimanere immobili come una statua, calmare il respiro e renderlo prevalentemente ombelicale; per fare ciò espirate il più lentamente possibile tirando in dentro e un po' in su la zona sopra e sotto l'ombelico, quindi inspirare rilasciando la muscolatura, in un sol tratto.

DURATA: Posizione eccellente per la meditazione e per gli esercizi di respirazione, prevede una lunga immobilità, da un minimo di 5 minuti sino a 3 ore.

CHIUSURA: Stendere le gambe in avanti ed eventualmente massaggiare le caviglie.

VARIAZIONE: La stessa posizione può essere assunta tenendo i piedi esterni alle natiche e le natiche a terra.

Bisogna abituarsi a mantenere il «Fulmine» per tempi sempre più lunghi. Nei primi due o tre minuti limitarsi a osservare il respiro; se la posizione è corretta vi accorgete di avere naturalmente una respirazione addominale.

Quando avrete stabilito un perfetto contatto mentale con il flusso respiratorio dovrete, procedendo delicatamente, influenzerlo volontariamente.

Vi sforzerete di eseguire le espirazioni più lentamente possibili, contraendo in dentro e in su l'addome; poi, terminato di espirare, dovrete rilasciare la muscolatura lasciando che l'inspirazione si determini da sé. Affinché sia efficace, tutto questo va fatto con la massima attenzione.

● *Errori probabili:*

Non tenere la testa allineata con il busto; tenere le spalle tese; fare dei movimenti anche minimi; errori di respirazione.

● *Posizioni antecedenti:*

Nessuna in particolare.

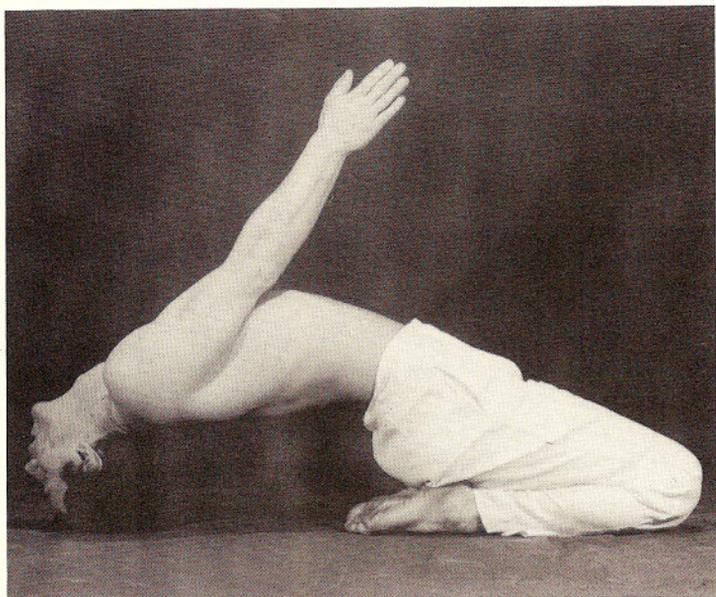
● *Posizioni conseguenti:*

Nessuna in particolare.

● *Effetti psicofisici:*

Ottima posizione meditativa, se mantenuta per un tempo sufficiente (almeno mezz'ora) prepara la mente ed il corpo alla dimensione del «non tempo»; la respirazione ombelicale è favorita e migliorata e con ciò la capacità di interiorizzazione; scioglie le caviglie ed aiuta a correggere i piedi piatti; migliora la digestione e l'assimilazione del cibo; rinforza le ginocchia, migliora il portamento e l'auto-controllo delle emozioni.

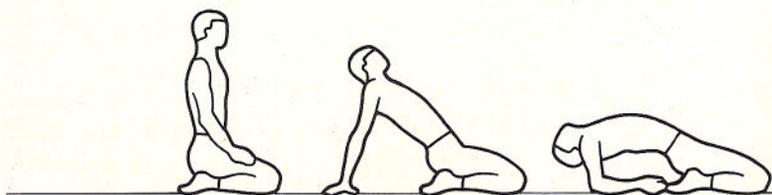
FULMINE ROVESCiato



PARTENZA: Posizione del Fulmine.

REALIZZAZIONE: Scivolare indietro inarcando la schiena e appoggiando prima le mani a terra, indi i gomiti e per finire la parte superiore del cranio; quando la testa va indietro la bocca si apre. Alzare le mani e unirle in alto, sopra il petto o sopra la gola.

FASE STATICA: Rimanere immobili con una respirazione prevalentemente toracico-anteriore, la mente svuotata da ogni contenuto, il corpo rilassato.



DURATA: Da 3 min. a 15 min.

CHIUSURA: Appoggiare i gomiti e le mani a terra e lentamente e con cura sollevare la testa e il busto e riportarsi seduti.

- *Errori probabili:*

Poggiare a terra la nuca anziché la parte superiore del cranio; tenere la bocca chiusa anziché aperta.

- *Posizioni antecedenti:*

Nessuna in particolare.

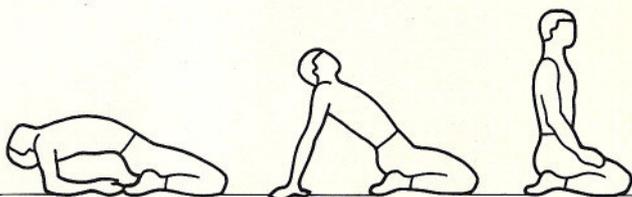
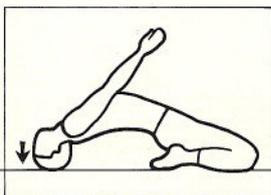
- *Posizioni conseguenti:*

«Foglia» e/o «Ostrica» e/o «Pinza».

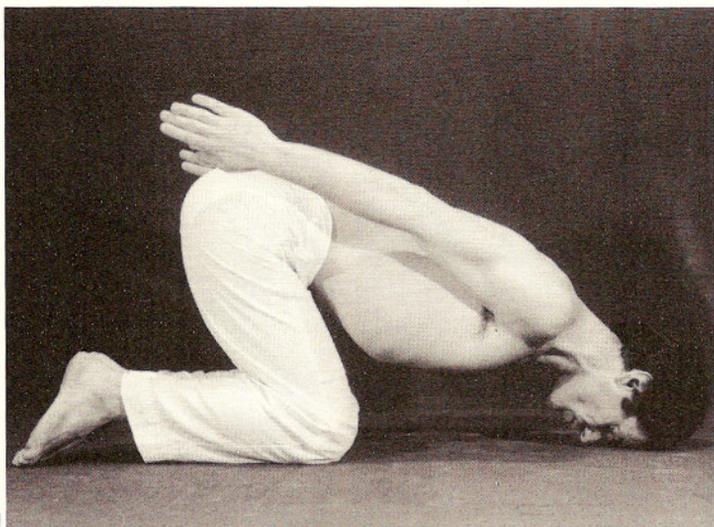
- *Effetti psicofisici:*

Tutti i benefici fisici della posizione del Fulmine; in più espande il petto, rinforza ed elasticizza la muscolatura anteriore delle cosce, agisce potentemente e beneficamente sui muscoli e sui nervi della gola e sulle vertebre cervicali; toglie la fatica dalle gambe ed ha un effetto corroborante su tutto il corpo.

Quando l'assunzione diviene agevole, e se mantenuta sufficientemente a lungo, permette di ottenere un profondo stato di rilassamento psicofisico.



TALPA



PARTENZA:

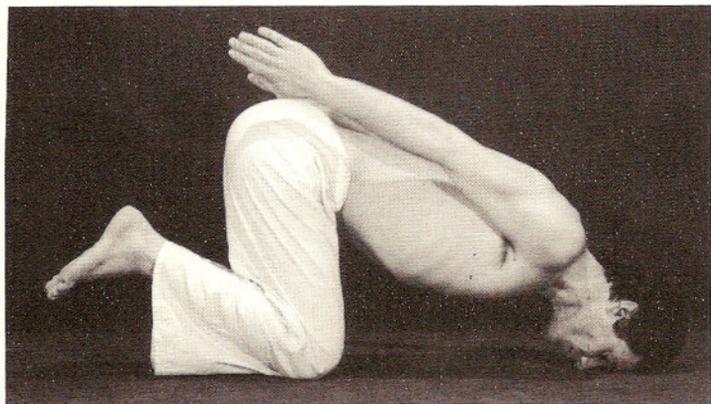
Seduti nella posizione del Fulmine; piegarsi in avanti e poggiare a terra la parte alta della fronte; alzare le braccia e, tenendole parallele, portarle appena più alte delle natiche (foto 1).

REALIZZAZIONE:

Espirando sollevare i piedi e rimanere sulla fronte e sulle ginocchia (foto 2).

FASE STATICA:

Rimanere immobili, con il corpo irrigidito, la respirazione prevalentemente ombelicale e adeguata alla posizione che è di sforzo non indifferente, specialmente per la zona del collo.



DURATA: Da 30 sec. a 120 sec.

CHIUSURA: Abbassare i piedi, abbassare le mani, scivolare lentamente indietro e portare le natiche sui talloni; normalizzare il respiro e raddrizzarsi.

- *Errori probabili:*

Poggiare a terra la parte superiore del cranio anziché la fronte.

- *Posizioni antecedenti:*

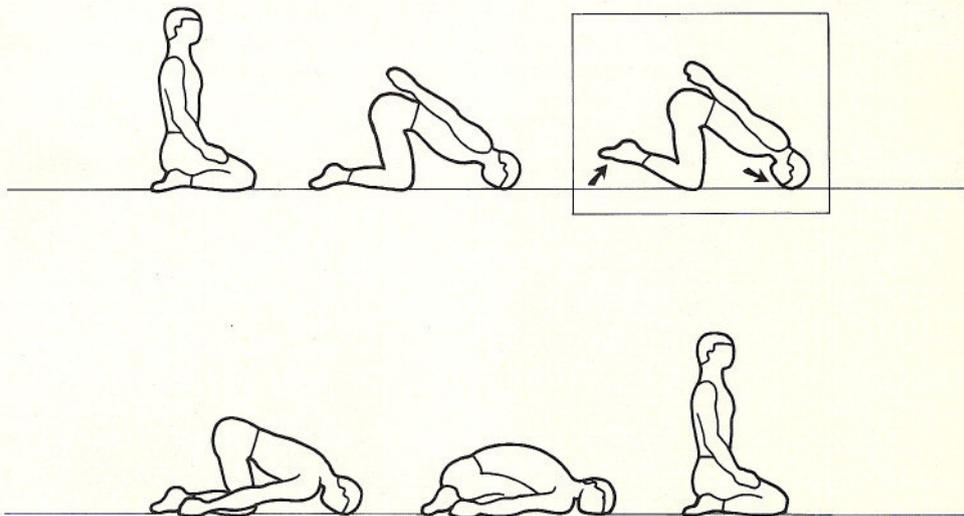
Consigliata «Fulmine».

- *Posizioni conseguenti:*

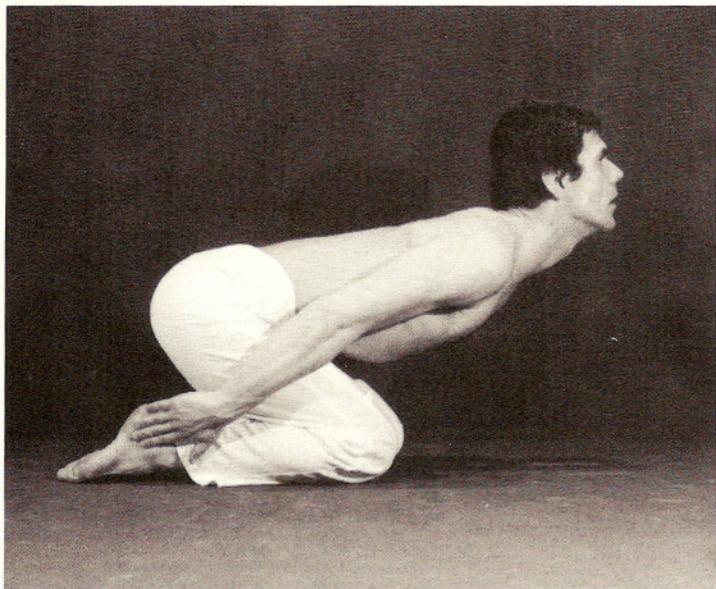
Consigliata «Colombo».

- *Effetti psicofisici:*

Rinforza decisamente il collo, la schiena e le spalle; tutta la complessa nervatura del collo, della gola, della schiena e il cervello beneficiano di questa posizione, che pure rinforza la volontà, il cuore e la salute di tutto il corpo.



COLOMBO



PARTENZA:

Posizione del Fulmine; piegarsi in avanti e poggiare la fronte a terra (senza staccare le natiche dai talloni) e le palme delle mani sul lato esterno dei piedi.

REALIZZAZIONE:

Inspirando e con una contrazione dorsale (partendo dalle natiche sino alla nuca) sollevare il busto e la testa, che verrà tirata indietro, e pure sollevare leggermente le natiche portandosi così in equilibrio sulle ginocchia, sulle gambe e sui piedi. Le spalle dovranno essere più alte delle natiche.

FASE STATICA:

Rimanere immobili in tensione, lo sguardo rivolto in alto e verso la fronte, la respirazione spontanea, la concentrazione sulla tensione.



DURATA: Da 1 min. a 3 min.

CHIUSURA: Rilasciare gradatamente la tensione (dalla nuca sino alle natiche) espirando, riportare la fronte a terra e le natiche sui talloni. Calmare il respiro e raddrizzare il busto.

Ricordate che per ottenere il massimo da questa Asana, la contrazione deve essere ascendente, ovvero deve salire progressivamente dalle natiche alla nuca; è su questa contrazione che dovremo tenere fissa la mente.

La posizione delle cosce dovrà essere tale da garantire un equilibrio calibrato al millesimo.

● **Errori probabili:**

Non tenere le spalle più alte delle natiche; non tenere la testa indietro, non staccare le natiche dai talloni.

● **Posizioni antecedenti:**

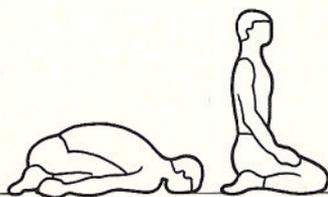
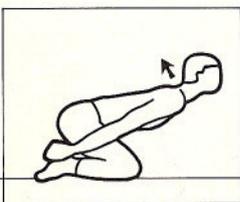
Consigliata «Talpa».

● **Posizioni conseguenti:**

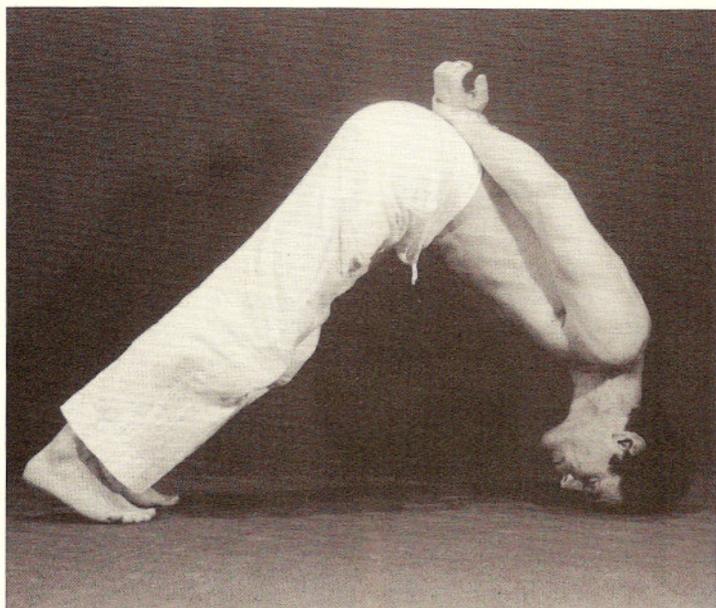
Consigliate «Cane attiva e passiva» e/o «Foglia».

● **Effetti psicofisici:**

Corroborata tutto l'organismo e rinforza tutta la muscolatura, specialmente dorso e collo; azione sull'equilibrio, percezione e funzione complessiva di tutto il corpo.



CANE attiva



- PARTENZA:** Posizione del Fulmine.
Portare la fronte a terra e le mani laterali al capo e un po' indietro, in modo tale che mani e testa formino un triangolo equilatero.
- REALIZZAZIONE:** Tendere la muscolatura del collo; espirando raddrizzare le gambe, così che il 60% del peso del corpo ricada sulla testa. La muscolatura del collo e della schiena sostiene uno sforzo notevole.
Rimanere immobili per 30 secondi e verificare l'equilibrio.
Alzare lentamente le mani e unirle dietro la schiena.
- FASE STATICA:** Rimanere immobili, in equilibrio sulla testa e sui piedi, con una respirazione sciolta e la concentrazione sull'equilibrio e sulla tensione.
- DURATA:** Da 30 sec. a 120 sec.
- CHIUSURA:** Abbassare le mani, piegare lentamente le gambe riducendo la tensione nel collo e nella schiena, scivolare indietro e poggiare le natiche sui talloni.

È importantissimo, al fine di evitare spiacevoli fastidi alle vertebre cervicali, tendere con forza la muscolatura del collo prima di raddrizzare le gambe.

Questa è una posizione molto forte e, se correttamente eseguita, è molto salutare per tutta la colonna vertebrale e preventiva per molti dei suoi disturbi; ma proprio per questa sua «forza» e per il carico che impone alle vertebre è sconsigliata a coloro che soffrono di artrosi, schiacciamenti o simili disturbi del rachide.

● **Errori probabili:**

Non raddrizzare le gambe completamente.

● **Posizioni antecedenti:**

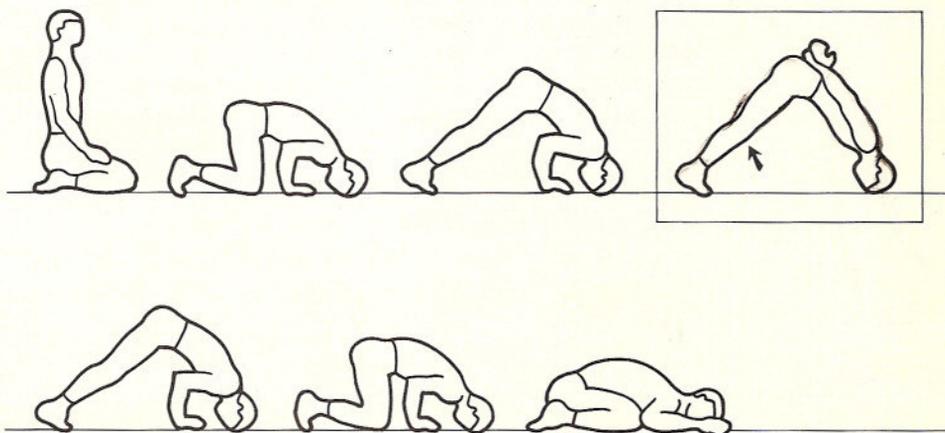
Consigliata «Colombo».

● **Posizioni conseguenti:**

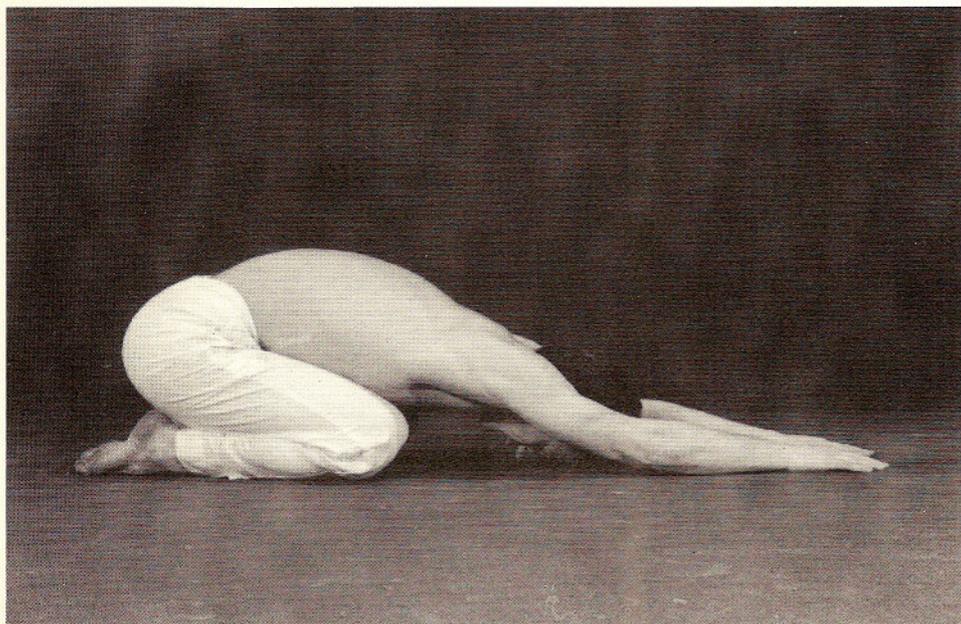
Consigliate «Cane passiva» e/o «Foglia».

● **Effetti psicofisici:**

Equilibrio e percezione del corpo potenziati, rinforza muscoli e nervi della gola e della schiena, come pure la colonna vertebrale; benefici effetti sul cervello e tutti gli organi della testa, sul cuore e sul respiro; tonifica tutto il corpo, dalla punta dei piedi alla testa.



CANE passiva



PARTENZA: Posizione del Fulmine.

REALIZZAZIONE: Inspirando portare le braccia in alto, espirando scendere in avanti sino a poggiare la fronte a terra (e mantenendo le natiche sui talloni); mentre ci si piega in avanti le braccia rimangono parallele e distese, allineate con il busto.

FASE STATICA: Facendo aderire il busto alle cosce, fare alcune lente respirazioni complete, tirando le braccia in avanti, quasi a volerle staccare dal corpo.



La tensione raggiunge il massimo al termine di ogni inspirazione.

Dopo due-tre minuti, sempre rimanendo immobili, rallentare gradatamente il respiro sino a renderlo impercettibile, mentre tutte le tensioni del corpo si sciogliono; gli occhi rimarranno chiusi, le immagini mentali e i pensieri annullati.

DURATA: Da 5 min. a 10 min.

CHIUSURA: Con un lento movimento, usando più respirazioni, riportarsi seduti.

● *Errori probabili:*

Tenere le natiche staccate dai talloni:
non essere totalmente passivi nella fase finale.

● *Posizioni antecedenti:*

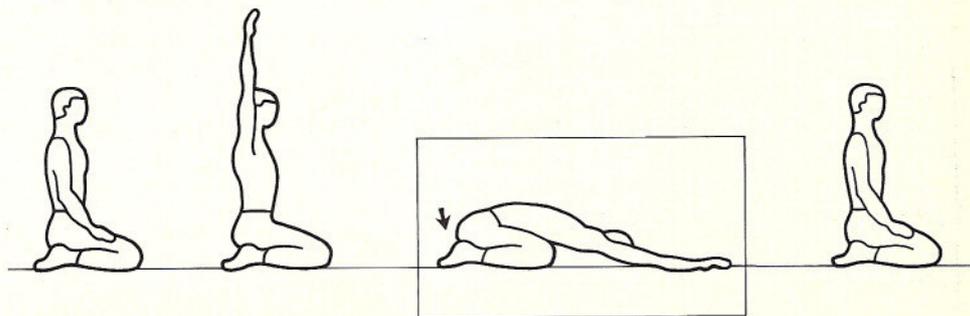
Consigliate «Colombo» e «Cane attiva».

● *Posizioni conseguenti:*

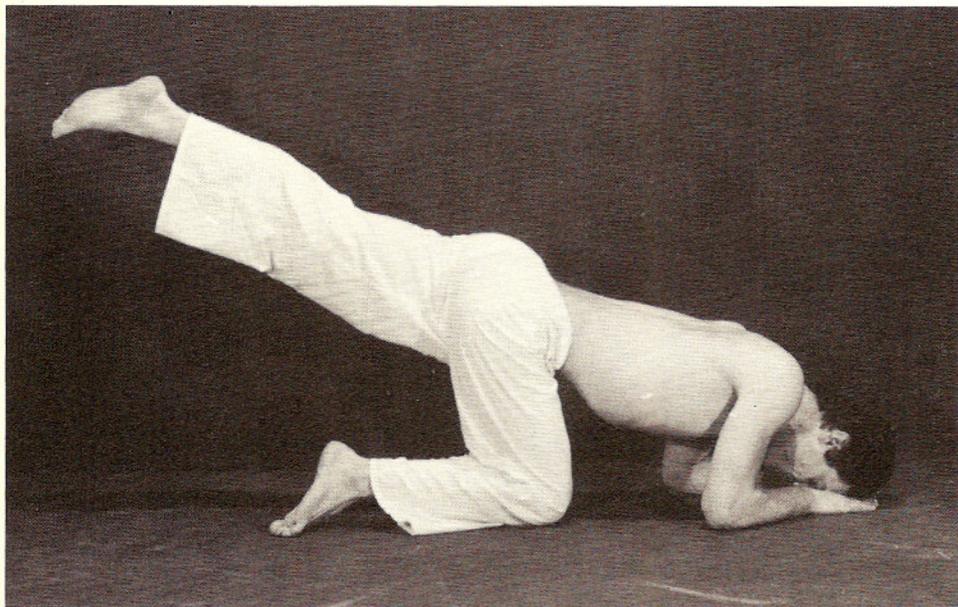
Nessuna in particolare.

● *Effetti psicofisici:*

Posizione di profondo riposo, aiuta a vincere la stanchezza, sia fisica che mentale, e a eliminare la spiacevole sensazione di «essere contratti». Distende la colonna vertebrale, specialmente nella parte bassa; aiuta a decontrarre il plesso solare. Questa posizione può essere usata, anche isolatamente, quando ci si voglia liberare dalla tensione e dalla stanchezza pur senza avere il tempo per una completa seduta di Asana o per un rilassamento profondo. Sentendovi stanchi o affaticati assumete la posizione del Cane passiva eseguendo con grande cura la prima fase della respirazione completa, portandola eventualmente a 5-6 minuti, poi, come descritto, rallentare il respiro e lasciarsi andare totalmente. Rialzandovi vi sentirete rigenerati.



SBARRA 1



PARTENZA:

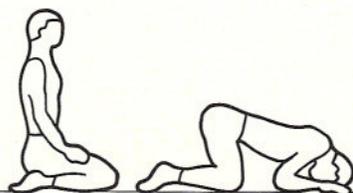
Seduti nella posizione del Fulmine; piegarsi in avanti e poggiare le palme delle mani a terra con gli indici a contatto. I tre punti segnati dai due gomiti e dagli indici uniti formano un triangolo equilatero; poggiare la fronte tra le mani.

REALIZZAZIONE:

Espirando sollevare la gamba sinistra, portandola diritta e in linea con il busto, tale che l'intero corpo formi una continua linea obliqua.

FASE STATICA:

Rimanere immobili con la concentrazione sulla natica sinistra e sulla percezione del corpo e respirando spontaneamente e regolarmente.



DURATA: Da 1 min. a 3 min.

CHIUSURA: Abbassare con un lento movimento la gamba alzata e riportarla vicino all'altra.

Ripetere sull'altro lato.

Il corretto equilibrio statico della posizione è dato dal triangolo formato dagli avambracci e dalla gamba che poggia al suolo. La coscia corrispondente alla gamba poggiata a terra dovrà essere quasi perpendicolare al suolo, con la natica appena spostata indietro rispetto al ginocchio; il busto e il bacino saranno obliqui con la parte corrispondente alla gamba sollevata più alta rispetto all'altra. La concentrazione sulla tensione della natica corrispondente alla gamba tesa in alto vi darà poi la chiave per la corretta esecuzione della posizione.

● **Errori probabili:**

Non alzare la gamba quanto basta a formare una linea continua con il busto; non tenere diritta la gamba alzata.

● **Posizioni antecedenti:**

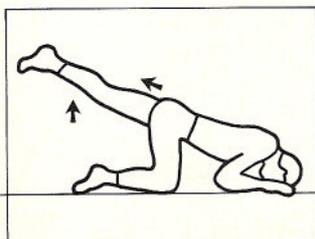
Nessuna in particolare.

● **Posizioni conseguenti:**

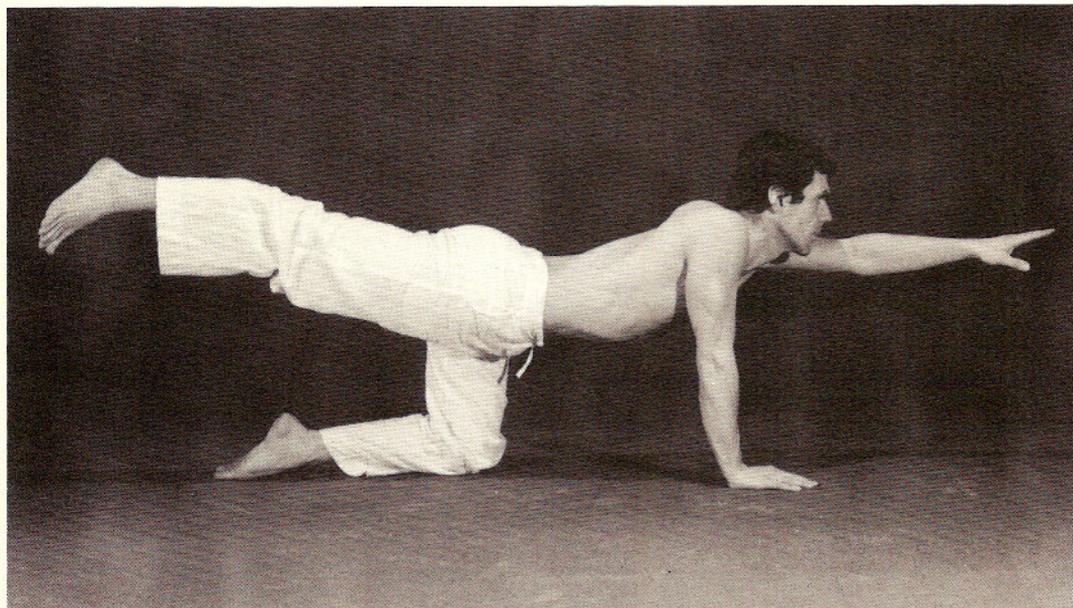
Consigliata «Foglia» e/o «Ostrica».

● **Effetti psicofisici:**

Rinforza tutta la parte posteriore del corpo, in particolare la zona della vita e le natiche, come pure tonifica i nervi e i muscoli del collo e tutti gli organi della testa; cura il mal di schiena.



SBARRA 2



PARTENZA:

Seduti nella posizione del Fulmine; sollevarsi sulle ginocchia e portarsi in avanti, poggiando le due palme delle mani a terra, in modo tale che il busto rimanga parallelo al terreno.

REALIZZAZIONE:

Con un lento movimento sollevare il braccio sinistro portandolo in linea con il busto, e leggermente la testa e gli occhi, che cercheranno un punto a cui afferrarsi; indi, sempre lentamente, sollevare la gamba destra portandola, essa pure, in linea con il busto e quindi parallela al terreno.

Si rimarrà così in equilibrio sulla gamba sinistra e sulla palma destra.

*Pos. di
Equilibrio*



FASE STATICA: Rimanere immobili, lo sguardo fermo sul punto scelto inizialmente, la respirazione sciolta, la concentrazione sull'equilibrio e sulla tensione.

DURATA: Da 1 min. a 3 min.

CHIUSURA: Abbassare lentamente la gamba sinistra riportando le ginocchia vicine, indi abbassare anche il braccio destro, scivolare indietro e rimettersi seduti.

Ripetere sull'altro lato.

● *Errori probabili:*

Non tenere diritta la gamba alzata, non tenere lo sguardo fermo.

● *Posizioni antecedenti:*

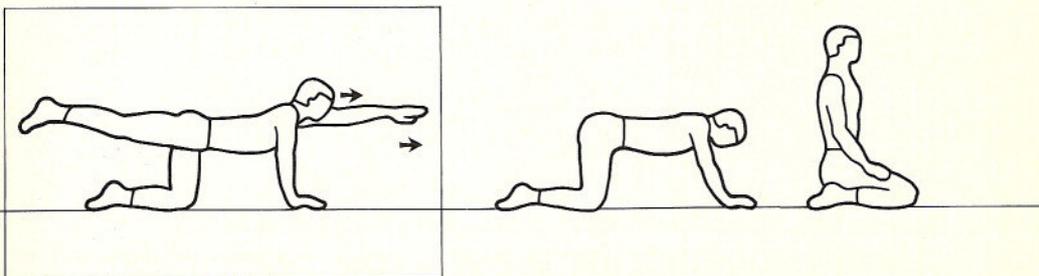
Nessuna in particolare.

● *Posizioni conseguenti:*

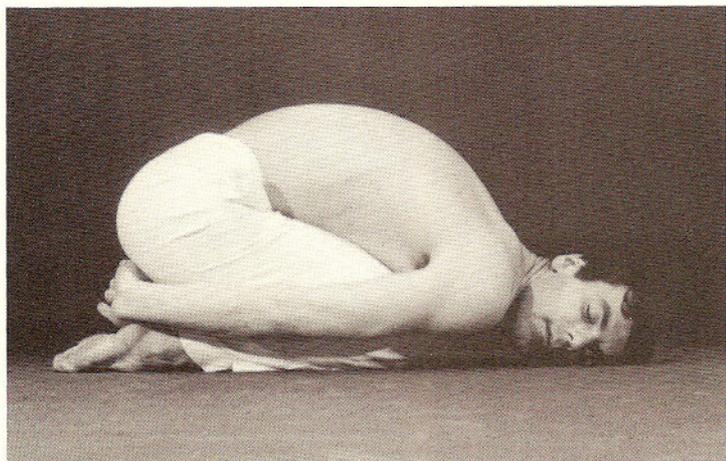
Consigliate «Foglia» e/o «Ostrica».

● *Effetti psicofisici:*

Rinforza tutta la parte posteriore del corpo, specialmente vita e spalle; cura il mal di schiena, migliora l'equilibrio e la percezione complessiva del corpo.



FOGLIA



PARTENZA: Seduti nella posizione del Fulmine.

REALIZZAZIONE: Senza sollevare le natiche dai talloni, piegarsi in avanti espirando e fare aderire ventre, addome e parte delle costole alle cosce; poggiare a terra la guancia sinistra (o la destra), girare le braccia in modo tale che le mani vadano a unirsi sulle piante dei piedi (oppure lasciarle distese ai lati dei fianchi).

FASE STATICA: Immobilizzarsi totalmente, chiudere gli occhi, calmare e rendere impercettibile il respiro, svuotare la mente, decontrarre tutto il corpo rilassandolo profondamente.

DURATA: Un minimo di 3 min. e senza limiti.

CHIUSURA: Tendere gradatamente le braccia, il collo, il busto... tutto il corpo, stirarsi e riportarsi seduti.



● *Errori probabili:*

Uno degli errori più frequenti consiste nello staccare le natiche dai talloni mentre ci si piega in avanti; a causa di ciò diviene impossibile una perfetta aderenza dell'addome alle cosce ed una scarsa distensione delle vertebre lombari.

Altro errore in cui spesso si incorre è uno scarso rilassamento psicofisico.

● *Posizioni antecedenti:*

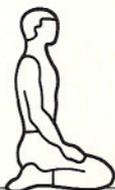
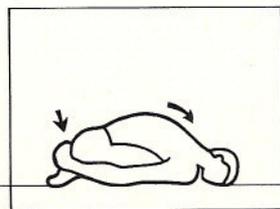
Consigliate «Fulmine», «Fulmine rovesciato», «Colombo» e pure qualsiasi serie di posizioni di tensione che comporti inarcamento della schiena.

● *Posizioni conseguenti:*

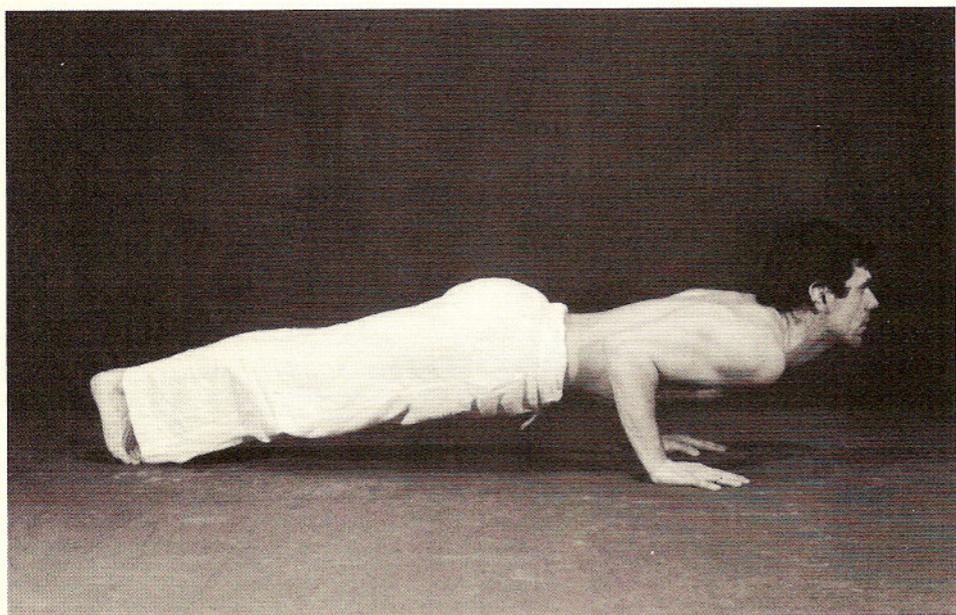
Nessuna in particolare.

● *Effetti psicofisici:*

Eseguito correttamente la «Foglia» si riesce ad entrare in uno stato di profonda interiorizzazione, quasi uno stato fetale. Il plesso solare ed i visceri si decontraggono completamente, il battito cardiaco e tutte le altre funzioni vitali rallentano, guadagnando in pochi minuti un ristoro completo e benefico. Sia per effetto delle sensazioni che la posizione stessa suscita sia grazie al rallentamento delle funzioni vitali il flusso mentale si fa lento, morbido, tenue, popolato dalle immagini del dormiveglia. Il risultato di una decina di minuti immobili nella posizione della foglia sarà un profondo e totale rilassamento. Mantenendo a lungo questa posizione potrà anche succedervi di addormentarvi e in tal caso vi sarà un profondo, tranquillo sonno ristoratore.



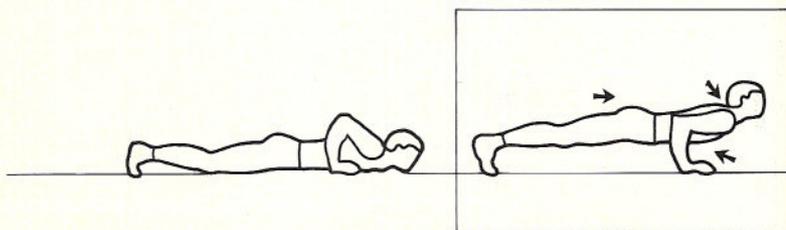
COCCODRILLO



PARTENZA: Proni, sulle dita dei piedi e con le palme delle mani ai lati del busto, appena sotto le spalle.

REALIZZAZIONE: Inspirando sollevare il corpo, tenendolo teso come una tavola, sino a quando le braccia siano parallele al busto; tirare indietro la testa e spingere con il corpo indietro verso i talloni.

FASE STATICA: Respirando spontaneamente, rimanere immobili, come un cocodrillo che si prepara a colpire.



FASE DINAMICA: Al termine di un'inspirazione completa, spingendo sincronamente coi piedi e con le mani e mantenendo il corpo teso, fare alcuni saltelli in avanti (da 3 a 7) espirando ogni volta un po' d'aria, sino a svuotare completamente i polmoni.

DURATA: Per la fase statica da 30 sec. a 60 sec., per la dinamica il tempo necessario.

CHIUSURA: Riportare il corpo a terra e rilassarsi a fondo.

Ripetere l'esercizio alcune volte.

- *Errori probabili:*

Sollevare troppo il corpo (l'angolo tra braccio e avambraccio non deve superare i 90 gradi); piegare il corpo alla vita, tenendo così le natiche troppo in alto o troppo in basso.

- *Posizioni antecedenti:*

Nessuna in particolare.

- *Posizioni conseguenti:*

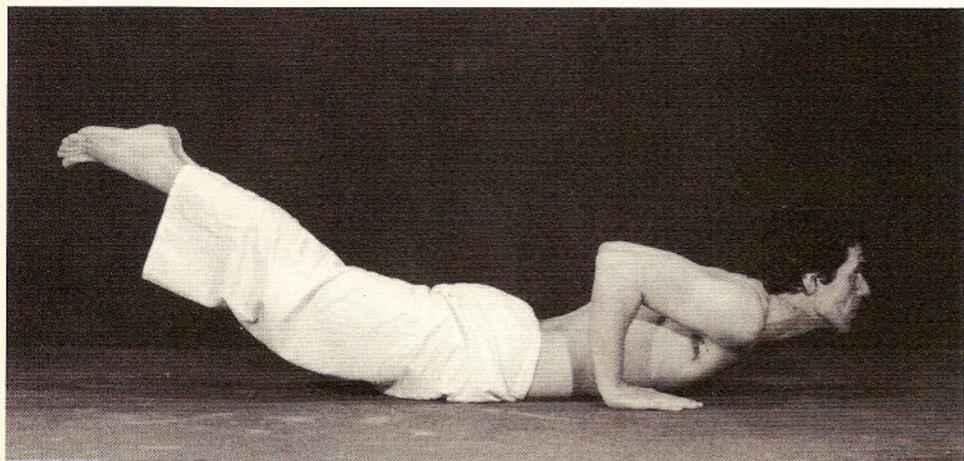
Nessuna in particolare.

- *Effetti psicofisici:*

Forte effetto sulla percezione globale del corpo e sul coordinamento dei movimenti e del movimento con il respiro; rinforza tutta la muscolatura, in particolare braccia, collo, piedi e gambe; profonda identificazione con il mondo animale.



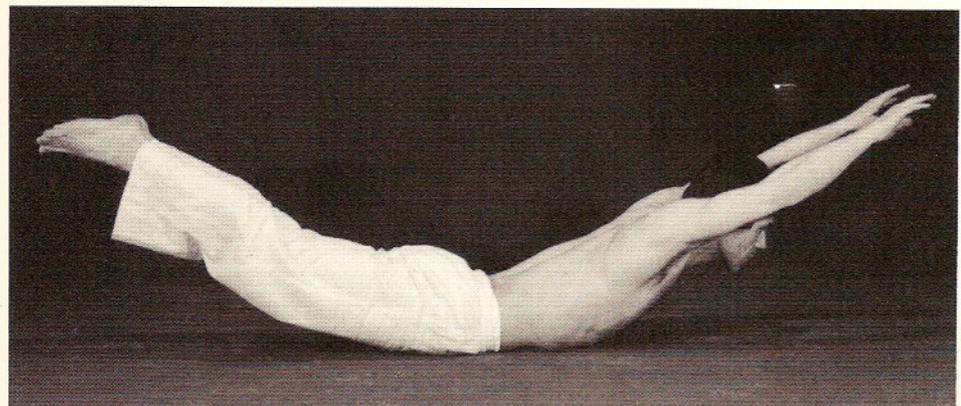
LOCUSTA 1



«Giacendo proni premere il terreno con le palme delle mani poggiate ai due lati del petto. Sollevare alte nell'aria le due gambe contemporaneamente. Questa è chiamata Salambhasana (Posizione della Locusta) da eminenti saggi» G.S., II, 39. Così il *Gheranda Samhita* descrive quest'Asana, di cui esistono numerose variazioni, di differente difficoltà.

PARTENZA: Proni, palme a terra ai due lati del petto.

REALIZZAZIONE: Espirando sollevare testa, spalle, un po' il petto e le due gambe contemporaneamente, tenendo piedi e ginocchia unite.



FASE STATICA: Rimanere immobili, respirazione sciolta toracico-anteriore, lo sguardo in avanti o verso la fronte, le ginocchia unite, la concentrazione sulla colonna vertebrale (foto 1).

DURATA: Da 1 min. a 3 min.

CHIUSURA: Espirando abbassare le gambe, il petto, il capo, controllando il movimento sino all'ultimo istante.

VARIAZIONE: La posizione della Locusta 1 si può pure eseguire: tenendo le mani unite sotto il viso e le braccia rilassate; tenendo le mani vicino ai fianchi; tenendo le braccia stese in avanti (foto 2).

● *Errori probabili:*

Tenere i piedi e le ginocchia separate.

● *Posizioni antecedenti:*

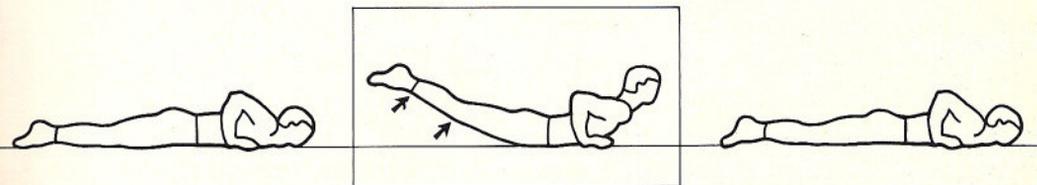
Nessuna in particolare.

● *Posizioni conseguenti:*

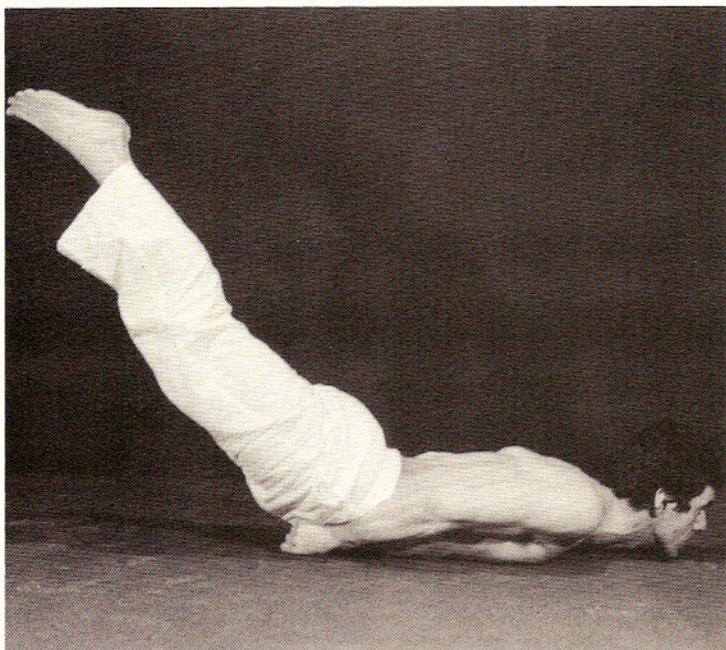
«Ostrica» e/o «Pinza» e/o «Cervo» e/o «Airone» e/o «Accucciata» e/o «Racchiusa» e/o «Nodo piatto» e/o «Nodo doppio» e/o «Sigillo».

● *Effetti psicofisici:*

Posizione estremamente potente; le funzioni digestive e quelle dei reni, delle viscere, della vescica, della prostata e delle ghiandole sessuali vengono decisamente migliorate da questa potente posizione, che pure rinforza la volontà, risveglia l'energia potenziale di Kundalini e aiuta a sublimare le energie sessuali. Inoltre elasticizza la colonna vertebrale, rinforza tutta la muscolatura dorsale, snellisce la vita e i fianchi.



LOCUSTA 2



- PARTENZA:** Proni, porre i due pugni vicini all'ombelico, interni ai fianchi. Il bacino rimarrà così sollevato e poggiato sui due pugni. Il mento è fermamente poggiato a terra, la testa diritta in avanti, lo sguardo fermo.
- REALIZZAZIONE:** Espirare e, con un colpo di reni e facendo forza sulle braccia, sollevare le gambe in aria quanto più è possibile e senza staccare il mento da terra.
- FASE STATICA:** Rimanere immobili, in totale tensione; il respiro che tenderà ad essere corto e rapido, deve essere lasciato completamente spontaneo; la concentrazione sulla tensione.
- DURATA:** Da 30 sec. a 120 sec.
- CHIUSURA:** Espirando abbassare lentamente le gambe, controllando il movimento.
- VARIAZIONE:** Eseguire la posizione tenendo le palme delle mani a terra vicino ai fianchi.

- *Errori probabili:*

Tenere la testa girata da un lato, poggiando su una guancia anziché sul mento; attenzione, questo errore può essere pericoloso; tenere le gambe separate.

- *Posizioni antecedenti:*

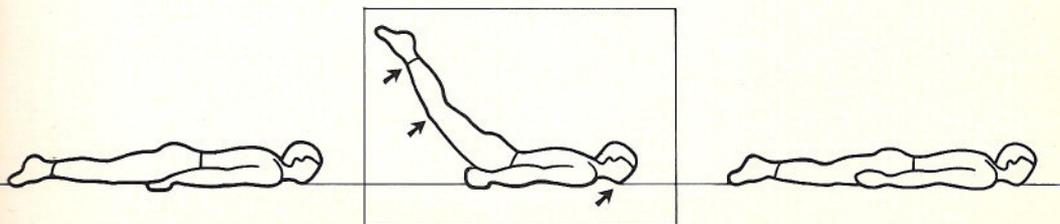
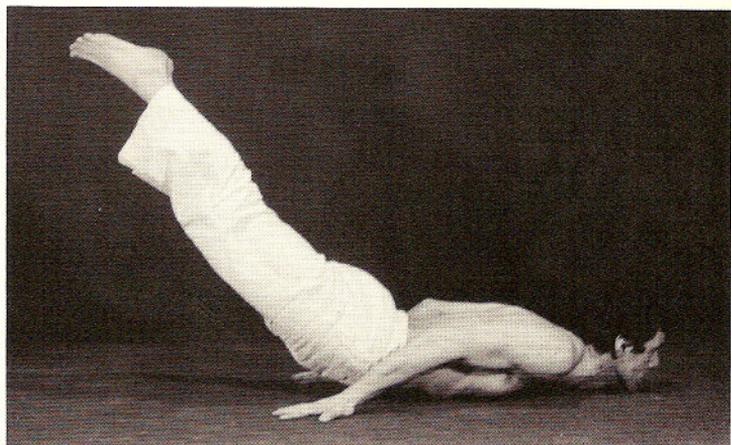
«Locusta 1» e/o «Serpente tradizionale» e/o «Ponte 1» nei primi mesi di pratica.

- *Posizioni conseguenti:*

«Pinza» e/o «Ostrica» e/o «Cervo» e/o «Airone» e/o «Nodo piatto» e/o «Nodo doppio» e/o «Sigillo».

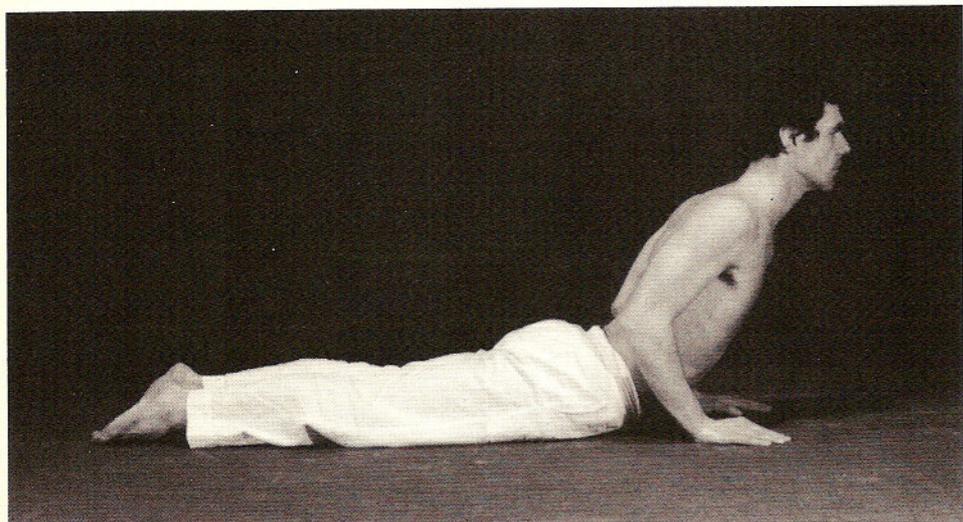
- *Effetti psicofisici:*

Simili a quelli della «Locusta 1» ma potenziati. Se praticata con costanza e regolarità aiuta a combattere l'impotenza, la sterilità, la frigidità e l'eiaculazione incontrollata.



SERPENTE

tradizionale



«Fai in modo che la parte inferiore del corpo, dagli alluci all'ombelico, tocchi il terreno. Poggia le palme a terra e raddrizza la testa come un serpente. Questa è Bhujangasana (posizione del Serpente)». *GHERANDA SAMHITA*, II, 42.

PARTENZA:

Proni, dorso dei piedi aderente al terreno; poggiare le palme a terra, appena sopra i fianchi, vicino al tronco; stirarsi allungando il collo il più possibile per alcune volte; rilassarsi e respirare regolarmente.

REALIZZAZIONE: (anche MMR)

Concentrarsi e prendere coscienza rapidamente della muscolatura dorsale, dal basso verso l'alto; espirando e usando solo la muscolatura dorsale (le braccia rilassate) sollevare quanto possibile la testa e il petto; dai piedi all'ombelico il corpo resta aderente a terra.



FASE STATICA: Immobilizzarsi totalmente; il peso della testa e del busto passa per metà sulle braccia e rimane per l'altra metà a carico della muscolatura dorsale; le natiche contratte in dentro, lo sguardo verso la fronte; respirazione toracico-anteriore; osservare attentamente il respiro durante la fase di immobilità!

DURATA: Da 3 min. a 7 min.

CHIUSURA: Il peso della testa e del busto tornano in toto alla muscolatura della schiena; poi espirare e scendere a terra.

● *Errori probabili:*

Non tenere lo sguardo verso la fronte;
non tenere le natiche chiuse.

● *Posizioni antecedenti:*

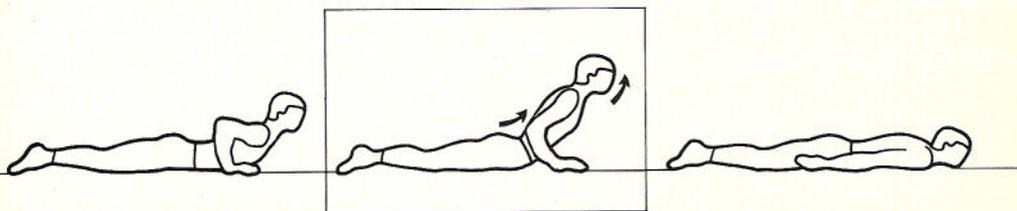
Nessuna in particolare.

● *Posizioni conseguenti:*

«Pinza» e/o «Ostrica» e/o «Cervo» e/o «Airone»
e/o «Nodo piatto» e/o «Nodo doppio» e/o «Sigillo».

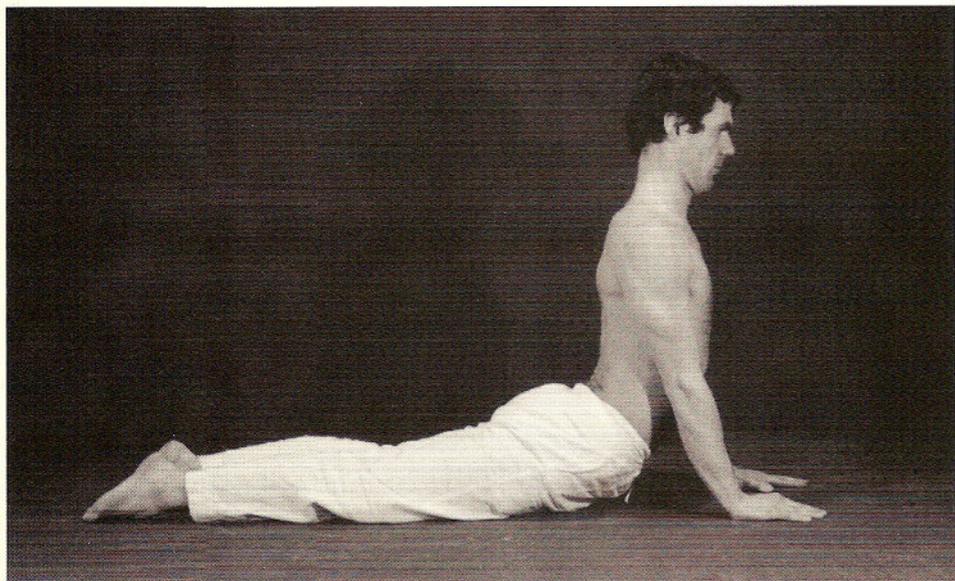
● *Effetti psicofisici:*

Migliora la flessibilità della colonna vertebrale e rinforza la muscolatura dorsale; tonifica il sistema nervoso; migliora il funzionamento di tutti gli organi addominali, in particolare i reni; stimola ed equilibra il funzionamento delle ghiandole sessuali e aiuta a regolare il ciclo mestruale; stimola il risveglio e l'ascesa dell'energia di Kundalini; aiuta a combattere pigrizia e insicurezza e migliora il portamento.



SERPENTE

evoluta



PARTENZA: Proni, dorso dei piedi e palme delle mani a terra, appena sotto le spalle.

REALIZZAZIONE: Inspirando sollevare il corpo tenendolo teso, rimanendo così sulle mani e sul dorso dei piedi; espirando inarcarsi facendo aderire a terra le gambe ed il bacino; chiudere le natiche, aumentare l'inarcamento e abbassare le spalle.

FASE STATICA: Immobilizzarsi, respirazione prevalentemente toracico-anteriore, sguardo verso la fronte, le natiche contratte in su e in dentro, le spalle abbassate. La concentrazione sul respiro.

DURATA: Da 2 min. a 5 min.

CHIUSURA: Espirando riportarsi a terra.



VARIAZIONE:

La posizione del Serpente evoluta si esegue anche facendo andare la testa indietro (bocca aperta), rendendo in tal modo completo l'inarcamento (vedi disegno).

La respirazione toracico-anteriore favorisce l'inarcamento della schiena e aiuta a distribuire uniformemente la curvatura lungo tutta la colonna vertebrale.

Fare quindi molta attenzione alla respirazione.

● *Errori probabili:*

Tenere le spalle sollevate e quindi la testa incassata; non tenere lo sguardo verso la fronte; tenere il bacino staccato da terra; non tenere le natiche contratte in su e in dentro.

● *Posizioni antecedenti:*

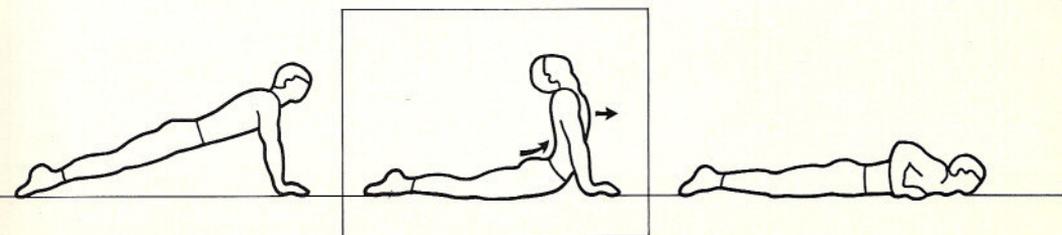
«Locusta 1» e/o «Serpente tradizionale» per i primi mesi di pratica.

● *Posizioni conseguenti:*

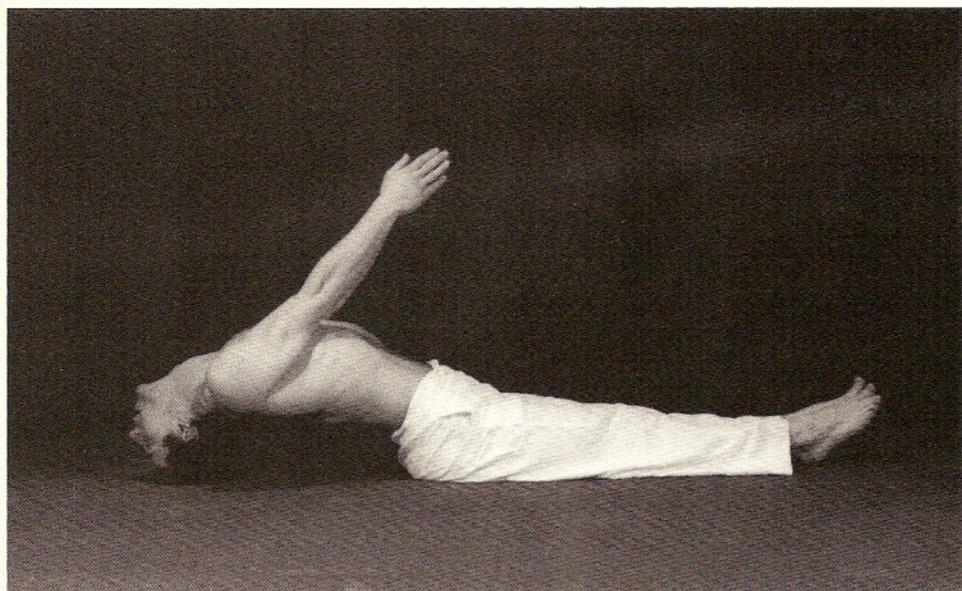
«Pinza» e/o «Cervo» e/o «Airone» e/o «Ostrica» e/o «Sigillo» e/o «Nodo piatto» e/o «Nodo doppio».

● *Effetti psicofisici:*

Come la posizione del Serpente tradizionale, più marcati per quanto concerne la flessibilità della colonna vertebrale e l'effetto sui reni.



PESCE 1

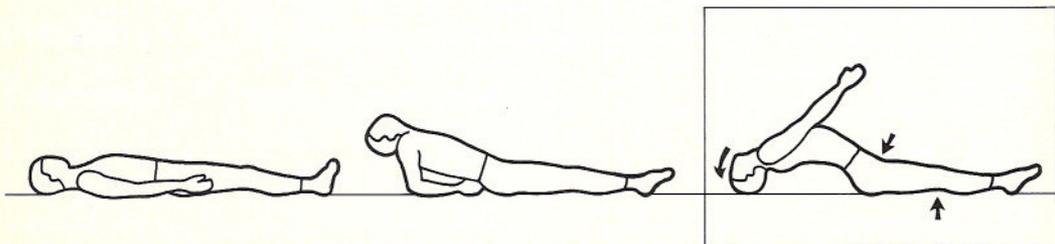


PARTENZA: Supini, sollevare il busto e poggiarsi sui gomiti.

REALIZZAZIONE: Tendere leggermente le gambe, spingendo in avanti le punte dei piedi; espirando inarcare la schiena (senza sollevare le natiche) cercando di poggiare a terra la parte superiore del cranio.

Piegando indietro la testa lasciare che la bocca si apra. Stabilizzare la respirazione, poi sollevare le mani e unirle in alto, sopra il petto.

FASE STATICA: Rimanere immobili, con una respirazione toracico-anteriore, cercando di sollevare a ogni inspirazione l'addome in su e un po' in dentro.



DURATA: Da 1 min. a 3 min.

CHIUSURA: Abbassare lentamente le mani e appoggiare i gomiti a terra; con la massima calma fare scivolare il capo, decontrarre la schiena e giacere supini respirando profondamente alcune volte.

VARIAZIONE: La stessa posizione può essere variata staccando da terra i talloni di una decina di centimetri; avremo in questo caso un abbassarsi della respirazione con diminuzione dell'espansione toracica, sostituita però da una decisa azione sulla muscolatura e sugli organi addominali.

● *Errori probabili:*

Non tenere le gambe stese; tenere la bocca serrata; sollevare le natiche da terra.

● *Posizioni antecedenti:*

Consigliata «Candela».

● *Posizioni conseguenti:*

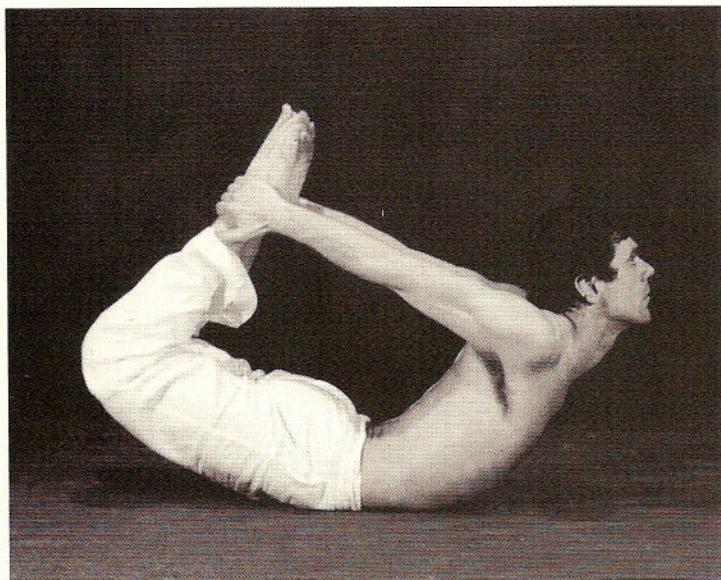
«Pinza» e/o «Ostrica» e/o «Sigillo» e/o «Racchiusa» e/o «Nodo piatto» e/o «Nodo doppio» e/o «Cervo».

● *Effetti psicofisici:*

Azione tonica e rinforzante sulla colonna vertebrale, che diviene elastica; rinforza il collo e regolarizza le funzioni della tiroide, espande il torace e migliora la respirazione costale, aiuta a combattere le emorroidi e migliora la digestione. Ha azione benefica sui reni e sulle ghiandole surrenali.



ARCO

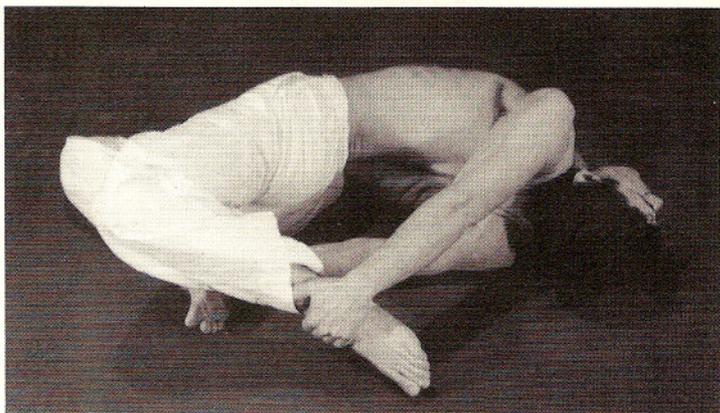


- PARTENZA:** Proni, piegare le ginocchia e afferrare le caviglie con le mani.
- REALIZZAZIONE:** Espirando sollevare la testa e il petto, poi le gambe, cercando di tenere le ginocchia unite.
- FASE STATICA:**
- a) Assumendo una respirazione toracico-anteriore rimanere immobili.
 - b) Assumendo una respirazione ombelicale, mantenere ferma la posizione, mentre il corpo prenderà ad oscillare dolcemente avanti e indietro per effetto del movimento addominale.
- FASE DINAMICA:** Rilasciare un po' la tensione, indi espirando spostarsi sul fianco destro e tirare il tallone sinistro verso la testa; inspirando riportarsi sul ventre; poi espirando ripetere sull'altro lato e così via (foto a lato).



DURATA: Da 1 min. a 3 min. per la fase statica, per la fase dinamica una decina di ripetizioni per lato.

CHIUSURA: Abbassare le ginocchia e le spalle e lasciare le caviglie.



● *Errori probabili:*

Tenere le ginocchia troppo separate; non tenere le ginocchia unite nel momento della rotazione nella fase dinamica.

● *Posizioni antecedenti:*

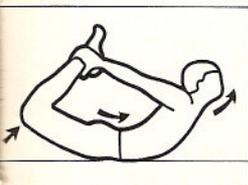
Consigliate «Locusta 1» e/o «Mezzo cerchio» e/o «Serpente» e/o «Ponte 1» e/o «Pesce» per i primi mesi di pratica.

● *Posizioni conseguenti:*

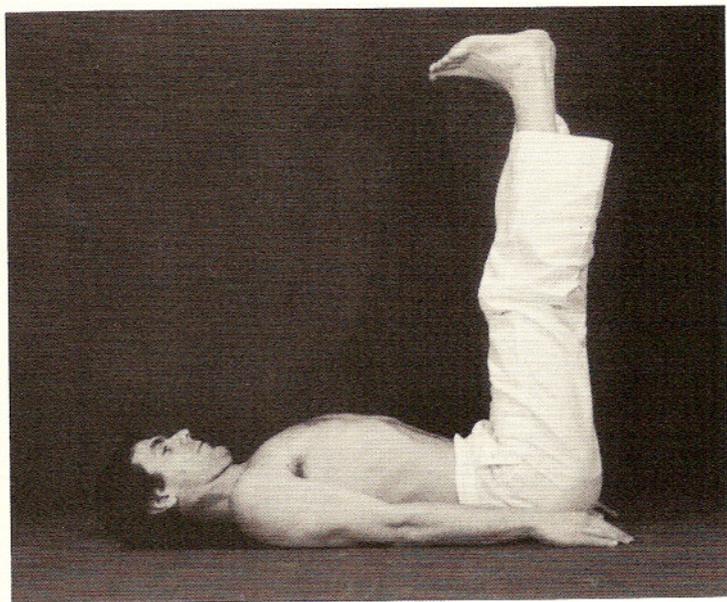
«Pinza» e/o «Ostrica».

● *Effetti psicofisici:*

Rinforza ed elasticizza la colonna vertebrale; migliora le funzioni di reni, stomaco, intestino; decongestiona il plesso solare; aumenta la salute di tutto il corpo.



SQUADRA



- PARTENZA:** Supini, talloni uniti, mani lungo i fianchi, nuca e schiena quanto più possibile aderenti al terreno.
- REALIZZAZIONE:** Inspirando sollevare le due gambe, unite e diritte, sino a quando arrivino a formare con il busto un angolo di 90 gradi.
- FASE STATICA:** Rimanere immobili, la respirazione ampia e toracica, sentita fin sotto le spalle e con la massima espansione del petto in avanti e in su, cosa questa che ci permetterà di tenere le gambe a squadra quasi senza sforzo; lo sguardo fermo sulle ginocchia.
- DURATA:** Da 30 sec. a 5-7 min.
- CHIUSURA:** Stendere le punte dei piedi in alto indi espirando abbassare le gambe (tenendole diritte).



Questa Asana, che per molti risulterà semplicissima e neppure faticosa presenta invece notevoli difficoltà per coloro che hanno il torace stretto e/o il basso addome abbondante e/o flaccido; d'altronde sono proprio queste le persone che debbono praticarla più intensamente.

Per vincere la sensazione di fatica e di forte contrazione muscolare potete usare il seguente procedimento: inspirando profondamente (toracica) contrarre i piedi verso le ginocchia;

espirando (lunga e completa) stendere i piedi in alto cercando di allinearli il più possibile alle gambe.

Usando questo semplice accorgimento riuscirete a mantenere la «Squadra» per un tempo doppio e anche triplo del normale.

● *Errori probabili:*

Cercare di mantenere la posizione con lo sforzo muscolare anziché usando la corretta respirazione.

● *Posizioni antecedenti:*

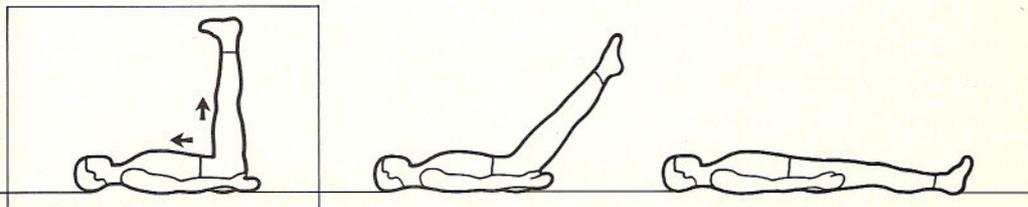
Nessuna in particolare.

● *Posizioni conseguenti:*

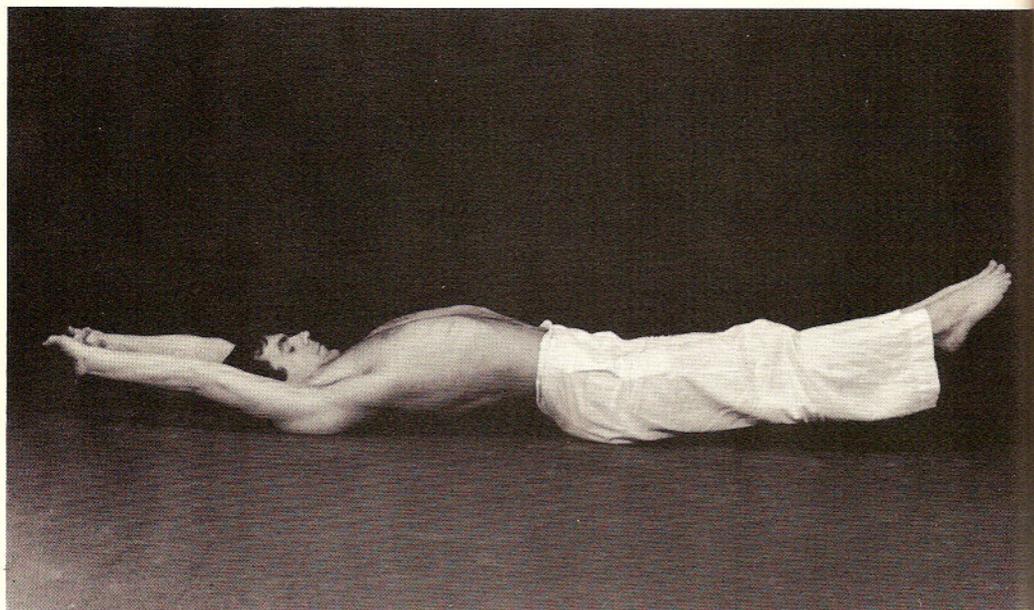
Nessuna in particolare.

● *Effetti psicofisici:*

Riposa le gambe stanche facendo defluire il sangue venoso; azione molto profonda sulla respirazione toracica, che risulterà ampliata; espande il torace e le spalle; decongestiona il plesso solare, stimola le funzioni del fegato, della milza e dell'intestino, migliora la digestione ed aiuta a combattere la stitichezza.



ALLUNGATA



- PARTENZA:** Supini, intrecciare le mani e allungarle dietro la testa.
- REALIZZAZIONE:** Espirando inarcare la schiena, staccandola da terra, senza sollevare né le spalle né le natiche; alzare pure le mani da terra di alcuni centimetri e ugualmente i talloni, tenendo le punte dei piedi stese in avanti.
- FASE STATICA:** Rimanere immobili respirando profondamente; dovrete avere la sensazione di essere tirati dalle mani e dai piedi.
- DURATA:** Da 30 sec. a 120 sec.
- CHIUSURA:** Rilassando gradualmente la tensione, abbassare i piedi, le mani e la schiena.



● *Errori probabili:*

Due sono gli errori in cui più frequentemente si incorre nell'esecuzione della posizione «allungata».

Il primo e più frequente consiste nel sollevare i talloni non di pochi centimetri (10-15) ma invece molto in alto; agendo in tal modo non solo si riduce o addirittura si elimina una delle due forze che determinano lo stiramento ma si riduce anche la possibilità di inarcamento dorsale. Il secondo tra gli errori più frequenti consiste nel tenere le spalle sollevate poggiando il corpo sulla nuca; in questo caso non solo si rovina completamente l'Asana ma si sottopongono pure le vertebre cervicali a un inutile e pericoloso sforzo.

● *Posizioni antecedenti:*

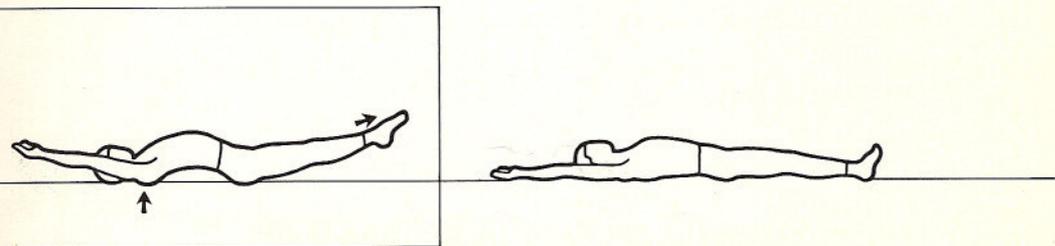
Nessuna in particolare.

● *Posizioni conseguenti:*

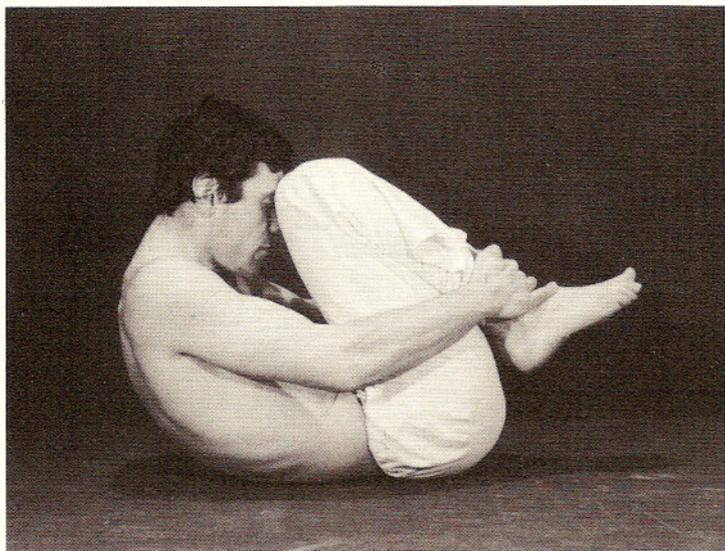
Nessuna in particolare.

● *Effetti psicofisici:*

Potente azione su tutta la colonna vertebrale, che viene correttamente distesa e allungata; per effetto di questa posizione tutto il corpo viene prima stimolato e poi (al termine) profondamente rilassato.



RACCHIUSA



- PARTENZA:** Supini, sollevare le ginocchia avvicinando contemporaneamente i talloni alle natiche; afferrare con le mani le caviglie.
- REALIZZAZIONE:** Espirando sollevare il capo e parte del busto e avvicinare la fronte alle ginocchia, rimanendo poggiati a terra con la zona lombale e sacrale.
- FASE STATICA:** Rimanere immobili, la respirazione spontanea.
- DURATA:** Da 30 sec. a 90 sec.
- CHIUSURA:** Rilasciare le mani e riportarsi supini; decontrarre volontariamente la muscolatura addominale ed eseguire alcune respirazioni ombelicali, lente e ampie.



Affinché la zona lombale e sacrale rimangano ben aderenti al terreno dovremo agire in modo tale da dirigere la spinta esercitata con le mani verso il basso. Quindi per realizzare correttamente la posizione dovremo sviluppare una duplice tensione: con le mani verso il basso e con la fronte verso le ginocchia; si realizzerà una forte contrazione dei retti superiori non solo in dentro ma anche verso l'alto e un conseguente profondo e benefico massaggio degli organi sottostanti.

● *Errori probabili:*

Poggiarsi sul dorso lasciando staccate da terra le vertebre sacrali.

● *Posizioni antecedenti:*

Consigliata «Squadra».

● *Posizioni conseguenti:*

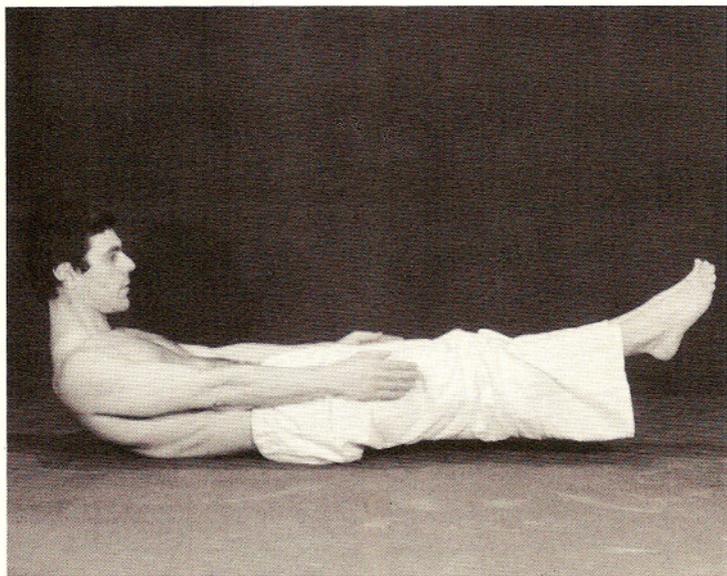
Nessuna in particolare.

● *Effetti psicofisici:*

L'azione di quest'Asana si manifesta soprattutto sugli organi addominali, in particolare fegato, milza, pancreas e stomaco; rinforza la muscolatura addominale; aiuta a liberarsi dei gas intestinali.



MEZZO VASCELLO



- PARTENZA:** Supini, mani distese lungo i fianchi.
- REALIZZAZIONE:** Espirando sollevare la testa, le spalle, il petto, le braccia e le gambe; la schiena si stacca da terra sino alla fine delle scapole e non oltre, i piedi saranno stesi in avanti e avranno gli alluci alla stessa altezza degli occhi.
- FASE STATICA:** Rimanere immobili, mantenendo una respirazione posteriore sciolta, sguardo fermo sugli alluci, concentrarsi sulla muscolatura addominale.
- DURATA:** Fino a quando il corpo non comincia a tremare notevolmente; ripetere due o tre volte.
- CHIUSURA:** Rilasciare la tensione e riportarsi supini; fare alcune respirazioni ombelicali cercando di rilassare profondamente tutto il corpo, specialmente i muscoli addominali.

VARIAZIONE:

La posizione del Mezzo vascello può essere perfezionata e resa più efficace con una semplice variazione: anziché tenere le mani lungo i fianchi unire, nella fase della realizzazione, le due mani dietro la nuca (incrociando le dita); tenendole ferme realizzare la posizione come descritto. Ricordate che i gomiti rimangono aperti e che le mani non spingono. Quasi tutta la tensione del corpo è accumulata nell'addome, ed è in questa zona che dovrete mantenere ferma la concentrazione.

● *Errori probabili:*

Tenere le gambe troppo alte, non avvicinare il mento al petto non tenere i piedi stesi.

● *Posizioni antecedenti:*

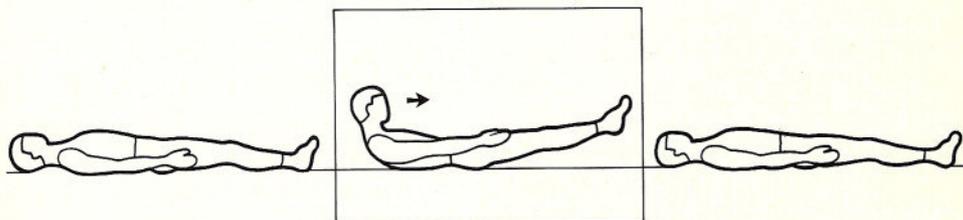
È consigliabile eseguire questa posizione nella parte finale della seduta.

● *Posizioni conseguenti:*

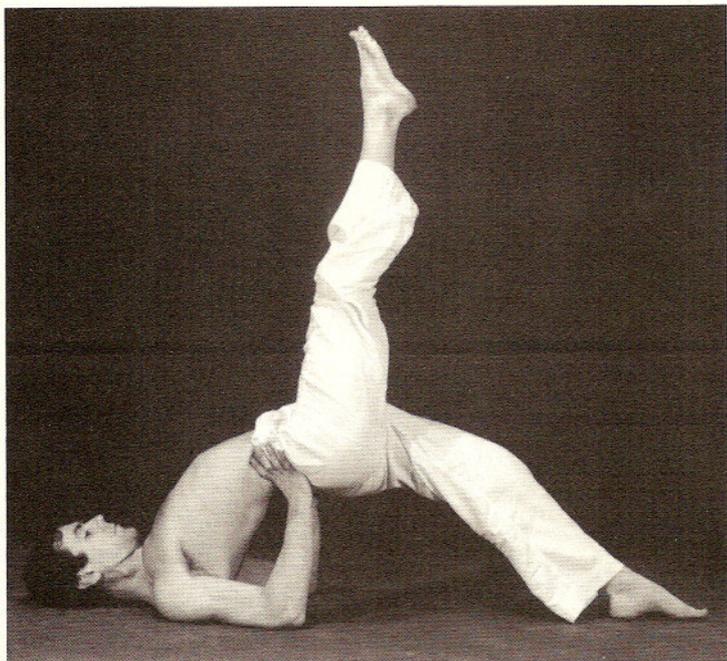
Nessuna in particolare; ricordarsi invece sempre di eseguire alcune respirazioni ombelicali al termine di ogni ripetizione, continuando sino a quando non sentirete i muscoli decontratti.

● *Effetti psicofisici:*

Rinforza in particolare la muscolatura addominale ed il collo, in generale tutta la muscolatura; migliora le funzioni del fegato, della milza e dello stomaco; aiuta a decontrarre il plesso solare e a normalizzare la respirazione ombelicale; riduce il grasso alla vita e ai fianchi.



PONTE 1



- PARTENZA:** Supini, avvicinare i talloni alle natiche.
- REALIZZAZIONE:** Espirando sollevare il bacino quanto possibile, piegare i gomiti e puntellarsi con le mani sotto le reni; fare aderire le piante dei piedi a terra.
- FASE STATICA:** Immobilizzarsi, con una respirazione fluida e toracico-anteriore, il petto verso il mento, le piante dei piedi a terra, le gambe distese.
- FASE DINAMICA:** Inspirando e tenendola tesa, sollevare la gamba destra in alto; tenerla immobile per 3-4 ritmi respiratori, indi espirando riportarla a terra vicino all'altra; ripetere con la gamba sinistra e continuare a ripetere alternando ogni volta le gambe per tre-quattro volte.
- DURATA:** Da 1 min. a 4 min. per la fase statica, il tempo necessario per la fase dinamica.
- CHIUSURA:** Abbassare le mani e lentamente riportare il bacino a terra.

● *Errori probabili:*

Sollevare le spalle; tenere i gomiti troppo esterni e quindi gli avambracci inclinati anziché perpendicolari al terreno, realizzando così un sostegno precario anziché stabile.

● *Posizioni antecedenti:*

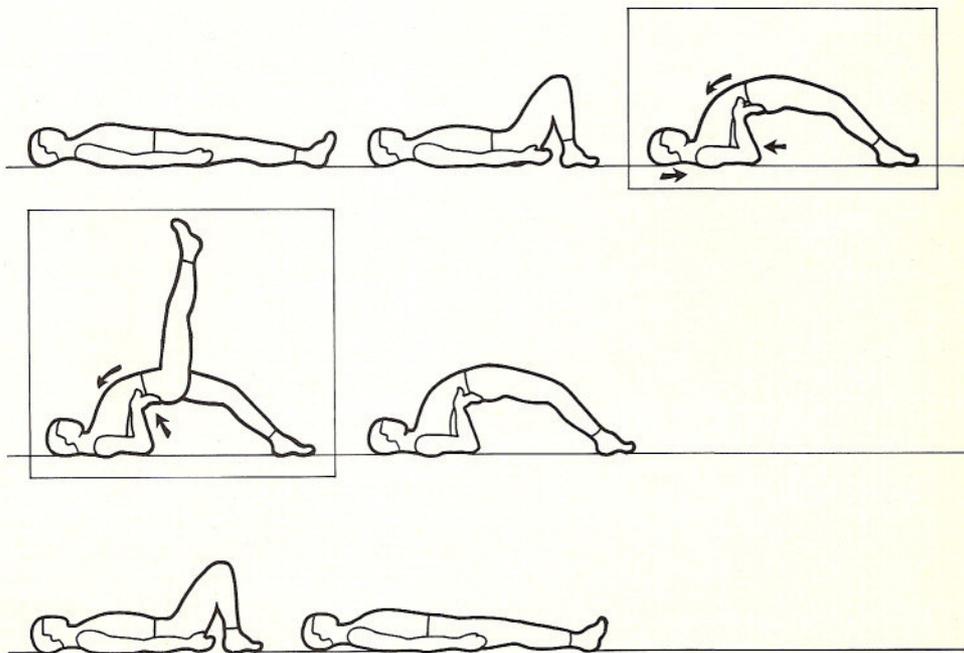
Nessuna in particolare.

● *Posizioni conseguenti:*

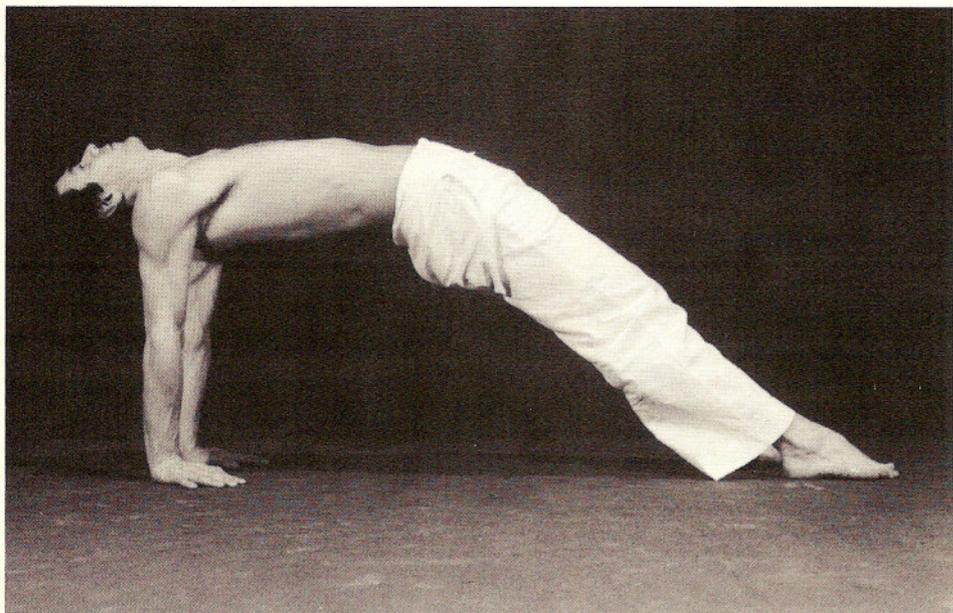
«Pinza» e/o «Racchiusa» e/o «Ostrica»
e/o «Cervo» e/o «Accucciata» e/o «Nodo piatto»
e/o «Nodo doppio» e/o «Sigillo».

● *Effetti psicofisici:*

Migliora e amplia la respirazione costale;
azione sui tratti sacro-lombare e cervicale della colonna
vertebrale, che vengono tesi in senso opposto;
azione regolatrice sul sistema endocrino e uro-genitale.



TESA AD EST 1

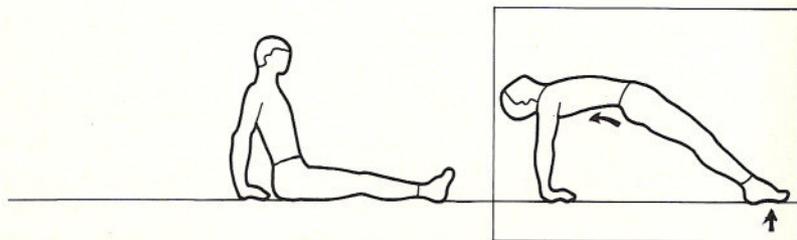


PARTENZA:

Seduti con le gambe distese in avanti, i piedi leggermente distanziati (5-10 centimetri), le mani poggiate a terra 10-15 centimetri dietro le natiche.

REALIZZAZIONE:

Espirando sollevare il bacino quanto possibile, fare aderire le piante dei piedi a terra tenendo le gambe diritte; il capo rimane in linea con il busto, oppure tirato in su, con il mento verso il petto, il corpo forma una continua linea curva.



FASE STATICA: Immobilizzarsi, rimanendo in equilibrio sulle mani e sui piedi, in totale tensione, respirando spontaneamente.

DURATA: Da 30 sec. a 120 sec.

CHIUSURA: Espirando riportare lentamente e con cautela le natiche a terra; stendersi sulla schiena e rilassare la muscolatura per 30-60 secondi, profondamente.

● *Errori probabili:*

Poggiare le mani troppo indietro; in questo caso le braccia non rimangono perpendicolari al suolo e i polsi, a causa dell'eccessiva tensione a cui vengono sottoposti, dolgono rapidamente; non tenere tutta la pianta dei piedi aderente a terra; non sollevare abbastanza il bacino.

● *Posizioni antecedenti:*

Consigliata «Squadra» e «Candela».

● *Posizioni conseguenti:*

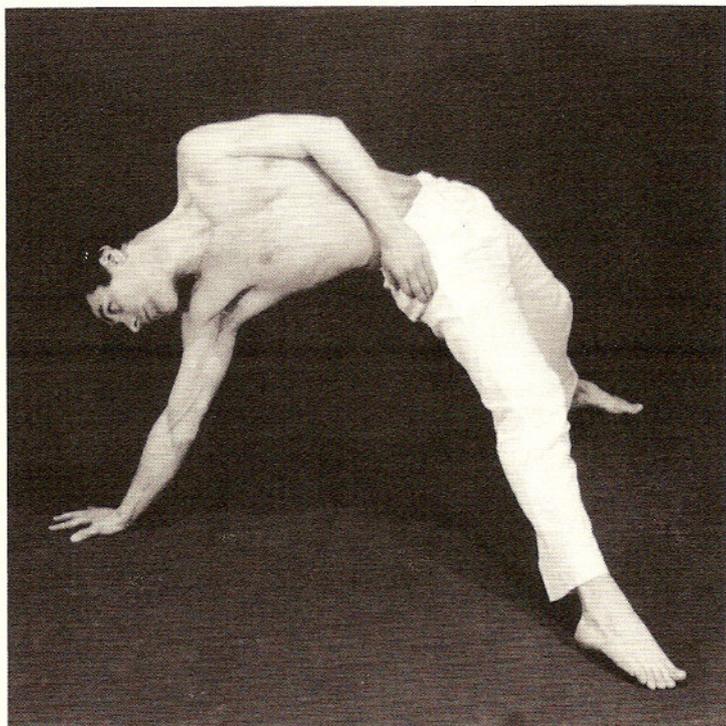
«Pinza» e/o «Ostrica» e/o «Elefante» e/o «Racchiusa» e/o «Accucciata» e/o «Nodo piatto» e/o «Sigillo».

● *Effetti psicofisici:*

Rinforza i muscoli di tutto il corpo e le giunture delle braccia; scioglie le spalle; insegna a percepire il corpo nel suo insieme ed a sopportare una forte tensione; potenzia la volontà.



TESA AD EST 2



PARTENZA:

Seduti, gambe divaricate; portare la mano destra dietro la schiena (ruotando il busto) e la sinistra sul fianco sinistro; anche la testa ruota assieme al busto e gli occhi fissano la mano a terra.

REALIZZAZIONE:

Espirando sollevare il bacino quanto possibile, tenere le gambe stese e fare aderire le piante dei piedi a terra, mantenendo le anche diritte e ruotando il busto.

FASE STATICA:

Rimanere immobili, lo sguardo fermo sulla mano a terra, la respirazione spontanea, la concentrazione sulla tensione.

DURATA:

Da 30 sec. a 120 sec.

CHIUSURA:

Espirando riportarsi lentamente con le natiche a terra.

Ripetere sull'altro lato.

● *Errori probabili:*

Non fare aderire le piante dei piedi a terra,
non tenere le anche frontali (se le anche non sono frontali
il punto di rotazione si sposta dalla vita alle ginocchia);
tenere le ginocchia piegate.

● *Posizioni antecedenti:*

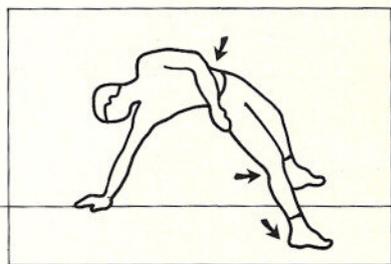
Consigliate «Squadra» e/o «Candela» e/o «Aratro».

● *Posizioni conseguenti:*

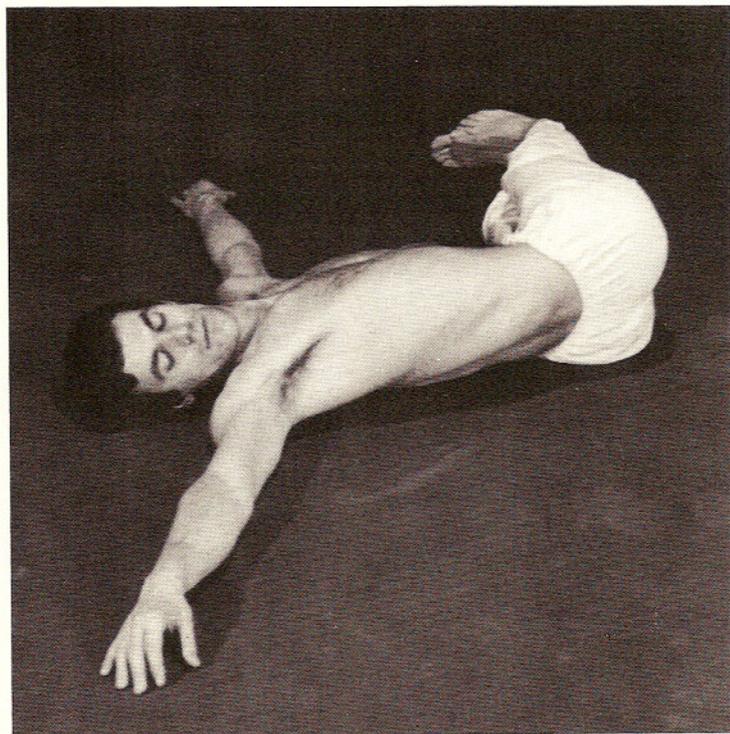
«Pinza» e/o «Ostrica» e/o «Airone» e/o «Cervo»
e/o «Nodo piatto» e/o «Sigillo» e/o «Racchiusa».

● *Effetti psicofisici:*

Come per la posizione Tesa ad est 1; in più scioglie
tutta la colonna vertebrale, specie nella fascia lombale
ed agisce beneficamente sull'apparato uro-genitale.



VENTRE CHE RUOTA



- PARTENZA:** Supini, inspirando portarsi nella posizione a Squadra; allargare le braccia.
- REALIZZAZIONE:** Espirare e fare scendere lateralmente le gambe (verso sinistra) e ruotando contemporaneamente il capo verso destra e senza sollevare le spalle.
- FASE STATICA:** Immobilizzarsi, gli occhi chiusi, rendere il respiro impercettibile, rilasciare tutta la muscolatura in profondità, lasciando che la posizione del corpo si assesti e tenendo sempre presente che entrambe le spalle devono rimanere a terra.
- DURATA:** Da 3 min. a 10 min.

CHIUSURA:

Tendere un po' la muscolatura, inspirando riportare le gambe a squadra raddrizzando contemporaneamente la testa.

Ripetere sull'altro lato.

● *Errori probabili:*

Ruotare il capo sullo stesso lato delle gambe.
Tensione nella schiena.

● *Posizioni antecedenti:*

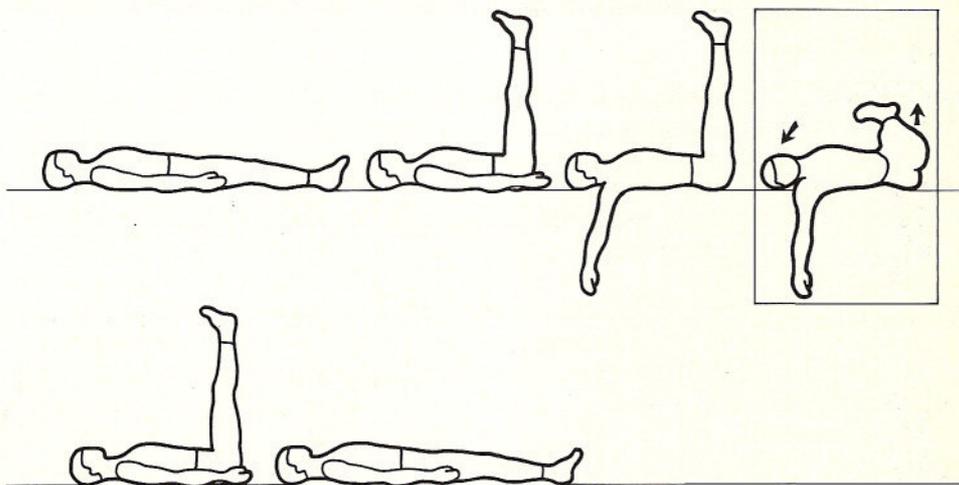
Consigliate «Candela» e/o «Aratro».

● *Posizioni conseguenti:*

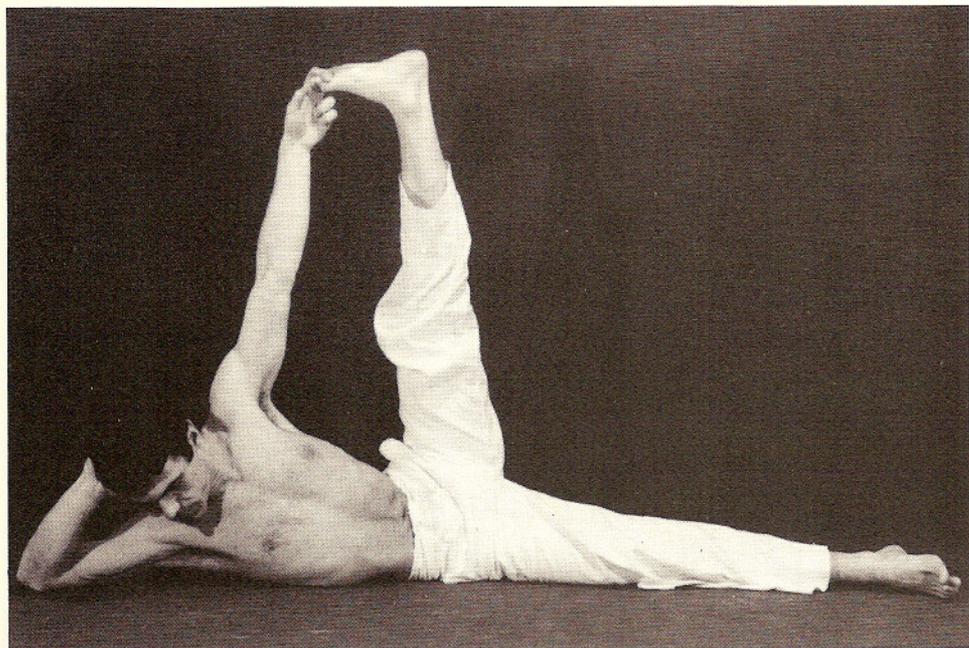
Consigliate «Allungata» e/o «Racchiusa» e/o «Mezzo vascello» e (e anche solo) «Pinza» e/o «Ostrica» e/o «Sigillo».

● *Effetti psicofisici:*

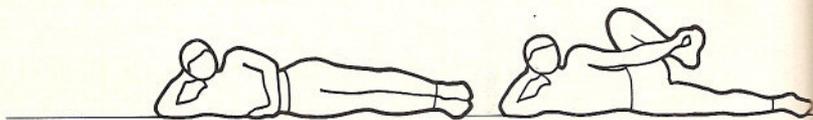
Questa posizione permette di ottenere un profondo e intenso rilassamento psicofisico; scioglie la colonna vertebrale e tonifica il sistema nervoso; aiuta a curare gastriti, disturbi al fegato, alla milza e agli intestini; ha effetto dimagrante e calma la mente.



BEATITUDINE



- PARTENZA:** Distesi sul fianco destro, la testa appoggiata sulla mano destra, gli occhi chiusi.
- REALIZZAZIONE:** Inspirando piegare la gamba sinistra e afferrare l'alluce con l'indice, pollice e medio della mano sinistra; espirare e stendere la gamba in alto decontraendo la destra.
- FASE STATICA:** Immobilizzarsi totalmente, rendere il respiro lento e regolare, rilassare tutto il corpo mantenendo la mente passiva e vuota, rimanere nell'atteggiamento di chi sta per addormentarsi.



DURATA: Da 2 min. a 5 min.

CHIUSURA: Piegarla la gamba sinistra e riportarla sopra la destra.

Ripetere sull'altro lato.

La principale difficoltà che si incontra nella realizzazione di questa Asana consiste nel tenere ben stesa la gamba che sta in alto e contemporaneamente decontrarre l'altra. Le due cose sono d'altronde complementari, e, una volta realizzatele, non troveremo altre difficoltà.

Dovremo da un lato allenarci costantemente al fine di riuscire a tenere ben diritta la gamba che sta in alto e al tempo stesso, ogni volta che eseguiamo la posizione, controllare mentalmente la muscolatura dell'altra, soprattutto nella parte interna e alta della coscia, e decontrarla volontariamente.

● **Errori probabili:**

Non tenere stesa la gamba alzata.

● **Posizioni antecedenti:**

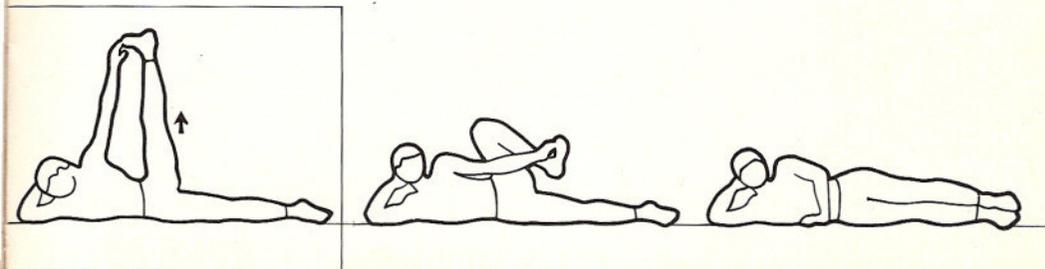
Consigliata «Vasista».

● **Posizioni conseguenti:**

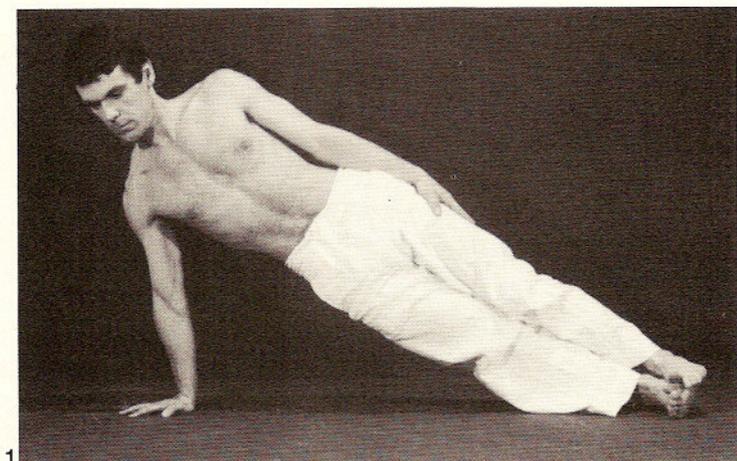
Nessuna in particolare.

● **Effetti psicofisici:**

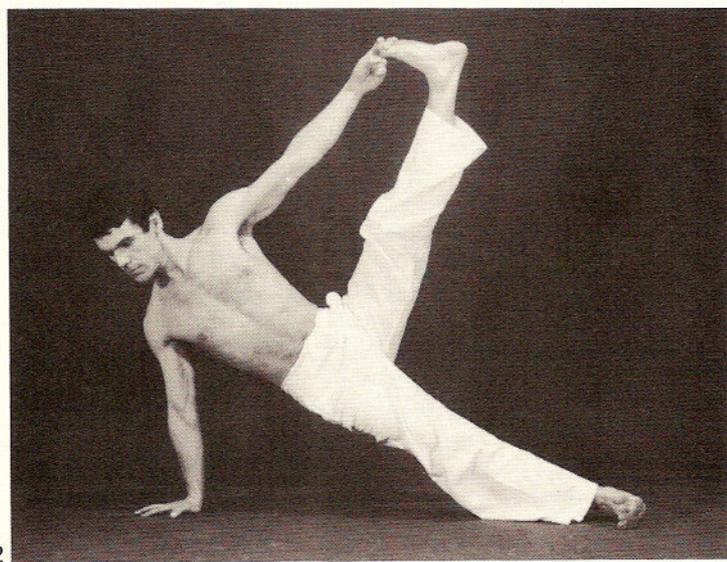
Stira e distende i legamenti e i muscoli delle gambe; profonda azione sugli organi pelvici, in particolare sulle ghiandole sessuali; favorisce la sublimazione delle energie sessuali; migliora i processi digestivi e pacifica la mente.



VASISTA



1



2

PARTENZA:

Distesi sul lato destro, con il busto sollevato e poggiato sul braccio destro che sarà posto perpendicolare al terreno; il piede destro tirato indietro con le dita verso il ginocchio, il sinistro poggiato sopra, lo sguardo fisso su un punto del terreno a 1-2 metri dagli occhi.

REALIZZAZIONE:

Inspirare, e tendendo il corpo sollevarlo dal suolo; si rimane sulla mano destra e sul dorso del piede destro.

FASE STATICA: Rimanere immobili, completamente tesi, la respirazione spontanea, lo sguardo fermo, la concentrazione sull'equilibrio e sulla tensione (foto 1).

DURATA: Da 30 sec. a 120 sec.

CHIUSURA: Espirare e riportare le gambe a terra.

Ripetere sull'altro lato.

VARIAZIONE: Realizzata «Vasista» con fermezza, flettere la gamba che sta sopra, afferrare l'alluce, tenderlo in alto e mantenere l'equilibrio (foto 2).

● *Errori probabili:*

Tenere il piede che sta sotto disteso anziché artigliato indietro, rendendo così l'equilibrio oltremodo precario; non tenere lo sguardo fermo.

● *Posizioni antecedenti:*

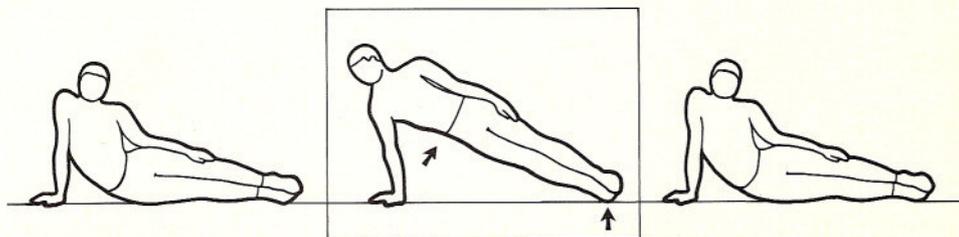
Nessuna in particolare.

● *Posizioni conseguenti:*

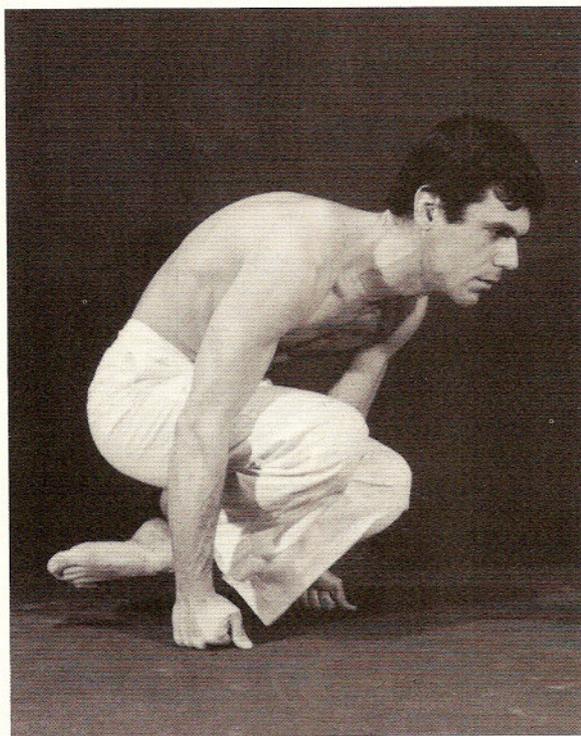
Consigliata «Beatitudine».

● *Effetti psicofisici:*

Rinforza braccia, spalle e gambe, sia muscolatura che giunture; azione ancora più forte la si applica però sulla muscolatura dei fianchi e sulla fascia della cintura, che viene rinforzata e modellata; migliora il portamento, l'equilibrio e la percezione del corpo.



CIONDOLANTE



- PARTENZA:** Seduti con le gambe stese in avanti; piegare la gamba destra e portare il tallone destro sotto la natica sinistra; piegare la gamba sinistra e portare il tallone sinistro sotto la natica destra; poggiare i due pugni (o le palme) a terra, a metà strada tra le natiche e le ginocchia.
- REALIZZAZIONE:** Inspirando sollevarsi da terra tirando le ginocchia verso il petto e i talloni verso le natiche.
- FASE STATICA:** Rimanere immobili, la respirazione sciolta, lo sguardo fermo su un punto sul pavimento.
- DURATA:** Da 30 sec. a 60 sec.
- CHIUSURA:** Abbassare piedi e ginocchia e riportarsi a terra.
Ripetere variando l'incrocio delle gambe.

- *Errori probabili:*

Toccare terra con le punte dei piedi;
questo errore è inizialmente ammesso.

- *Posizioni antecedenti:*

Nessuna in particolare.

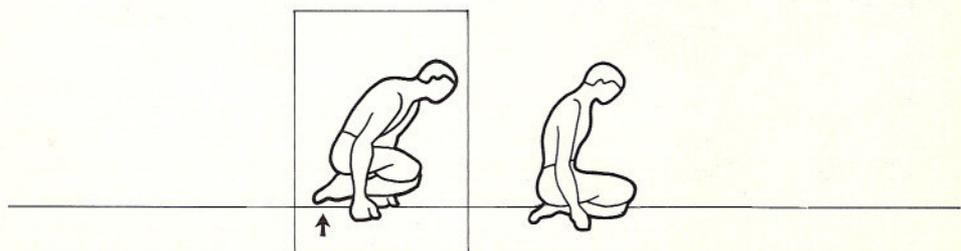
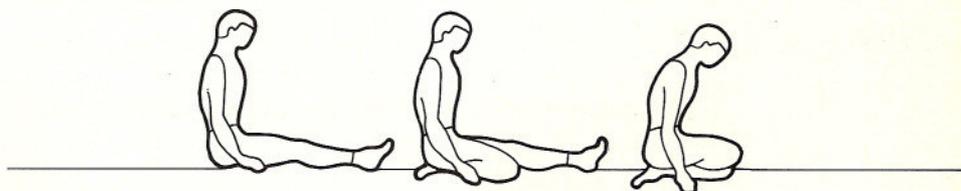
- *Posizioni conseguenti:*

Consigliata «Fulmine».

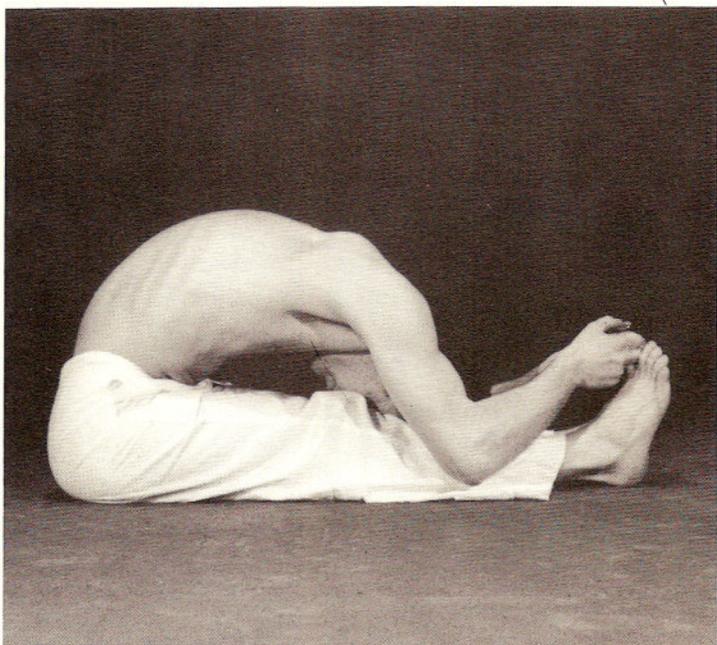
- *Effetti psicofisici:*

Rinforza braccia, spalle e muscolatura addominale;
gli intestini pigri vengono stimolati, il fegato,
la milza e lo stomaco e in generale tutti gli organi addominali
ricevono benefici effetti da questa posizione,
che pure aiuta ad espellere i gas intestinali e a ridurre
il grasso della vita e dei fianchi.

Migliora concentrazione e senso dell'equilibrio.



PINZA



Il nome originario di questa posizione è Paschimottanasana, che vuol dire «Posizione in cui la parte occidentale del corpo (posteriore) è tesa».

Così la descrivono l'*Hatha Yoga Pradipika* e il *Gheranda Samhita*:

«Allungare le gambe sul pavimento, rigide come bastoni e, dopo aver afferrato con le mani le dita dei piedi, poggiare la fronte sulle ginocchia.

«Si ha così Paschimottanasana.

«Questo principe delle Asana, Paschimottanasana, fa scorrere il respiro vitale attraverso il Susumna, stimola il fuoco gastrico, riduce i lombi e cura tutte le malattie degli uomini».

H.Y.P., I, 28-29

«Stendere le due gambe sul terreno, simili a un bastone, ponendo la fronte sulle ginocchia e afferrando con le mani gli alluci è chiamato Paschimottanasana» *G.S.*, II, 26.

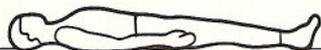
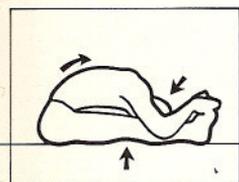
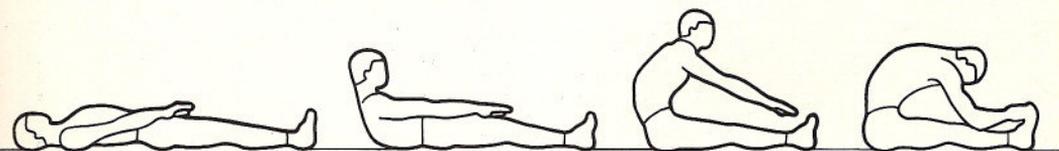
PARTENZA: Supini, le braccia distese dietro la testa; stendere le gambe, tenendole unite e respirare profondamente alcune volte.

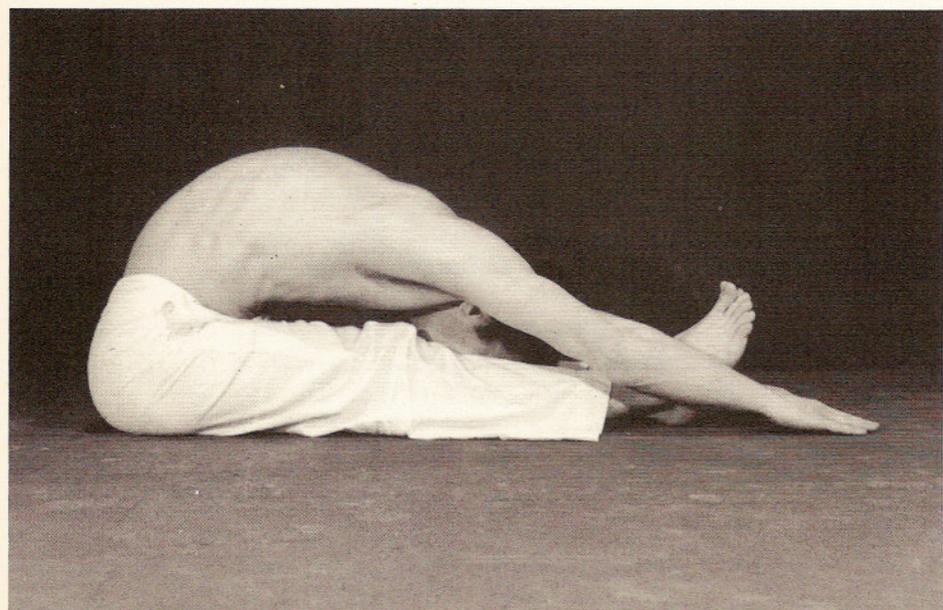
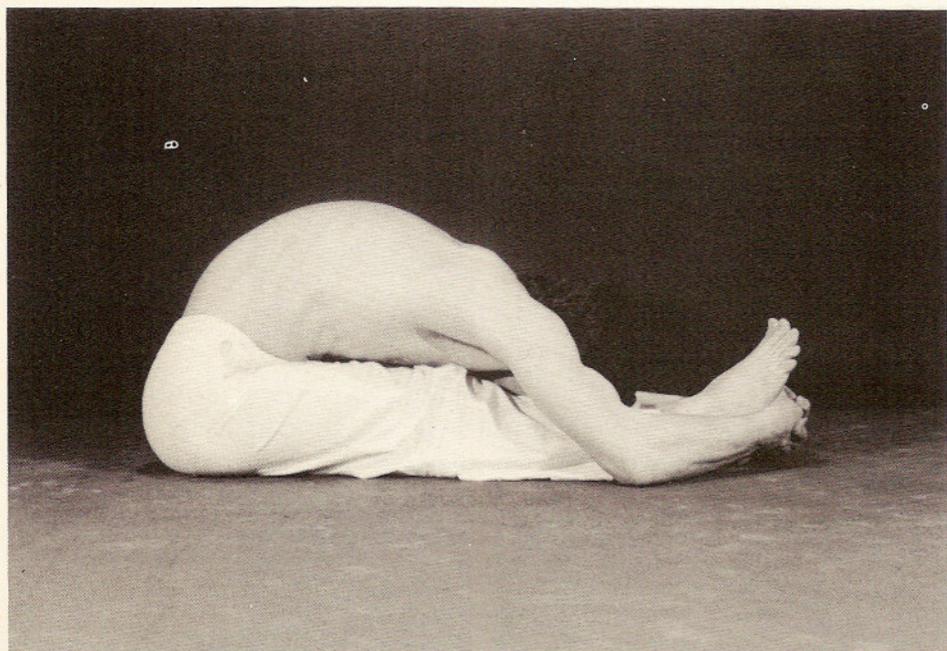
REALIZZAZIONE: (anche MR e MMR) Inspirando sollevare le mani facendole girare sopra la testa e portarle sino ai fianchi; a questo punto e solo ora, sollevare la testa e il busto (con contrazione addominale); quando il busto è perpendicolare al terreno e senza interrompere il movimento, iniziare a espirare piegandosi in avanti e contraendo sempre in dentro e un po' in su il ventre; afferrare gli alluci (se non si arriva, afferrare i piedi o le caviglie) e portare la fronte sulle (o verso le) ginocchia.

FASE STATICA: Immobilizzarsi, le gambe diritte e tese, la respirazione lenta e posteriore; i muscoli retti rimangono in dentro e l'attenzione segue il movimento del respiro. Tutta la parte posteriore del corpo, dai talloni alla nuca, è in tensione o meglio... in distensione.

DURATA: Da 2 min. a 10 min.

CHIUSURA: Rilasciare lentamente le braccia e la contrazione addominale ed inspirando riportarsi supini; respirare a fondo numerose volte. →





VARIAZIONE:

Quando sarete in grado di mantenere la posizione della «Pinza» a lungo e senza fatica potrete tentare le seguenti variazioni:

a) dopo aver tenuto per un paio di minuti la fronte sulle ginocchia contrarre ancora la muscolatura addominale e, espirando delicatamente e facendo leva con le braccia, spingere maggiormente il busto verso le cosce sino a quando il viso non sia sprofondato tra le gambe. A questo punto agganciare le mani dietro i piedi e mantenersi immobili (foto 1);

b) dopo aver tenuto per un paio di minuti la fronte sulle ginocchia espirare delicatamente e, tenendo le braccia allungate in avanti e parallele, contrarre al massimo la muscolatura addominale spingendo il viso tra le gambe. Mantenere ferma la posizione con la sola contrazione della muscolatura addominale (foto 2).

● *Errori probabili:*

Non tenere le gambe tese e piegarle invece al ginocchio; non tirare la fronte verso le ginocchia e quindi tenere il mento distanziato dal petto.

● *Posizioni antecedenti:*

Qualsiasi posizione comporti inarcamento della schiena; in particolare «Cammello» e «Ponte 2» e «Locusta rovesciata».

● *Posizioni conseguenti:*

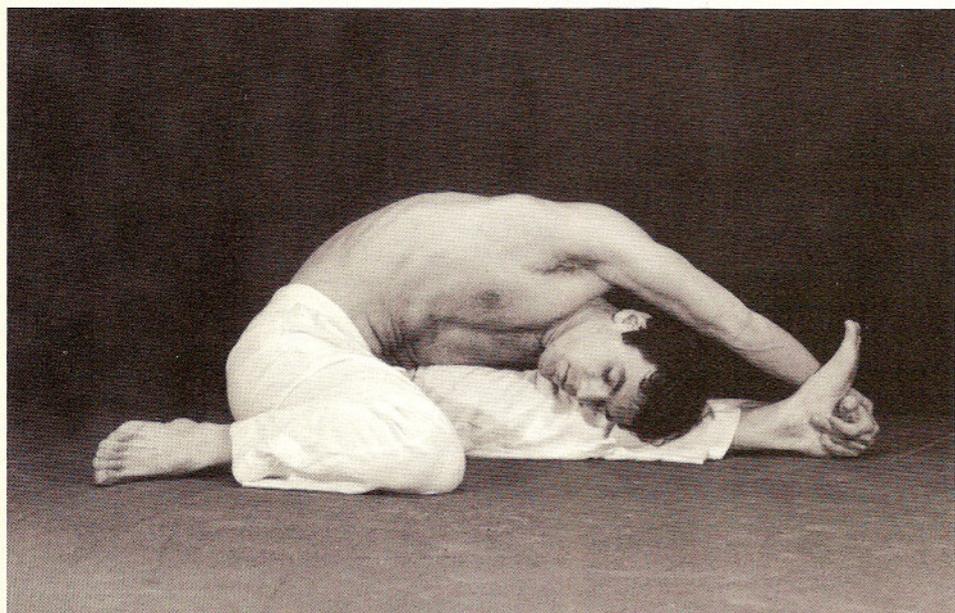
Nessuna in particolare.

● *Effetti psicofisici:*

La pinza è una posizione eccezionale; aiuta a prevenire ed a curare disturbi quali: diabete, emorroidi, debolezza sessuale e morbosità sessuale, gastriti, mal di fegato e di reni, gonfiore intestinali, disturbi nervosi di vario genere.

Regolarizza la circolazione linfatica e il ciclo mestruale, agisce sulla colonna vertebrale distendendola e rilassandone la muscolatura e aiuta a combattere la lordosi; calma la mente ed aiuta a sublimare l'energia sessuale.

AIRONE



PARTENZA:

Seduti con le gambe distese in avanti; piegare indietro la gamba destra e portare il piede destro vicino alla natica destra; raddrizzare bene il busto e respirare alcune volte profondamente.

REALIZZAZIONE:

Espirare e scendere piegando in avanti il busto e cercando di far aderire il lato sinistro (del busto) alla coscia sinistra e di poggiare la guancia sinistra sulla gamba sinistra e pure afferrare il piede sinistro con la mano destra.

FASE STATICA:

Immobilizzarsi, gli occhi chiusi, il respiro calmo e prevalentemente toracico-laterale destro.



DURATA: Da 1 min. a 3 min.

CHIUSURA: Lasciare il piede, decontrarre il corpo e raddrizzarsi; portare le gambe vicine.

Ripetere sull'altro lato.

● *Errori probabili:*

Tenere piegato il ginocchio della gamba che resta allungata.

● *Posizioni antecedenti:*

Qualsiasi posizione che comporti inarcamento della schiena; in particolare «Tesa ad est 1».

● *Posizioni conseguenti:*

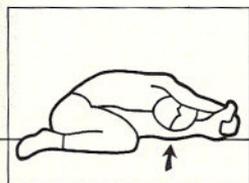
Nessuna in particolare.

● *Effetti psicofisici:*

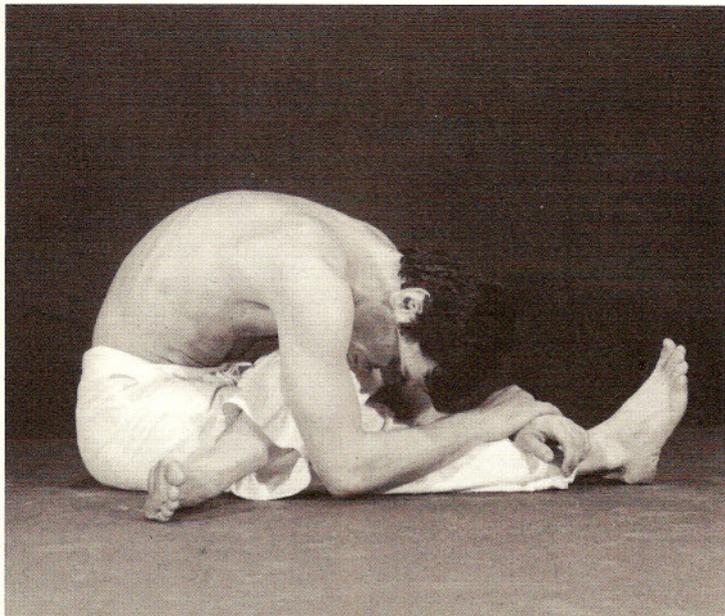
Durante l'esecuzione della posizione dell'Airone tutta la colonna vertebrale viene piacevolmente stirata e massaggiata mentre i plessi nervosi sono stimolati e purificati, soprattutto a livello lombale e sacrale. Il portamento legnoso, la deambulazione rigida e a gambe dritte, l'impostazione in avanti del bacino vengono rapidamente corretti da una regolare pratica dell'«Airone».

Più in generale i benefici effetti di questa bella e potente Asana sono molto simili a quelli della «Pinza» e quindi va praticato in sostituzione o in combinazione con quest'ultima.

Particolarmente significativa l'azione su fegato e milza.



CERVO



- PARTENZA:** Seduti con le gambe distese in avanti; piegare la gamba sinistra e, passandola sopra la destra, portare il piede sinistro vicino alla natica destra. Raddrizzare il busto e respirare alcune volte, profondamente.
- REALIZZAZIONE:** Piegare in avanti il busto, espirando, e lasciarsi andare in totale passività; le braccia, le spalle, il collo, il dorso, l'intero corpo completamente rilassato.
- FASE STATICA:** Immobilizzarsi, chiudere gli occhi, rendere il respiro lento e impercettibile, escludere pensieri e immagini, rimanere totalmente disponibili all'azione della gravità che attrarrà dolcemente il busto e la testa verso terra.
- DURATA:** Da 3 min. a 10 min.
- CHIUSURA:** Raddrizzare il busto con un lento e fluido movimento, sciogliere le gambe e portarle vicine.
- Ripetere sull'altro lato.

Nei primi 60-120 secondi dopo aver assunto la posizione si avvertirà un dolore piuttosto intenso nella parte posteriore del ginocchio della gamba stesa; questo provoca solitamente un irrigidimento generale e vari movimenti del busto che guastano la posizione senza ridurre le percezioni dolorose.

La soluzione sta nel resistere per qualche secondo impegnandosi a non contrarre il corpo ma invece a rilassarlo maggiormente specie nella parte posteriore delle cosce e dei polpacci; riuscendo in ciò constaterete una rapida scomparsa del dolore che verrà sostituita dalla sensazione di essere «piacevolmente stesi».

- **Errori probabili:**

Mantenere delle tensioni nel corpo, specie nel collo e nella schiena.

- **Posizioni antecedenti:**

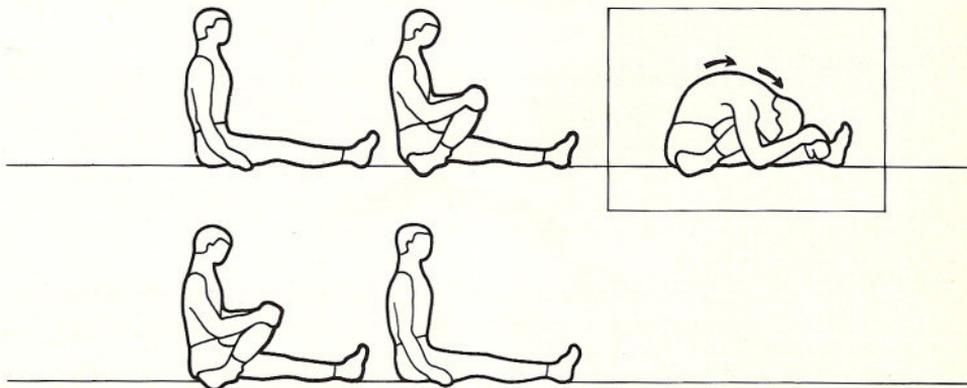
Qualsiasi posizione che preveda inarcamento dorsale; in particolare «Locusta», «Serpente» ecc.

- **Posizioni conseguenti:**

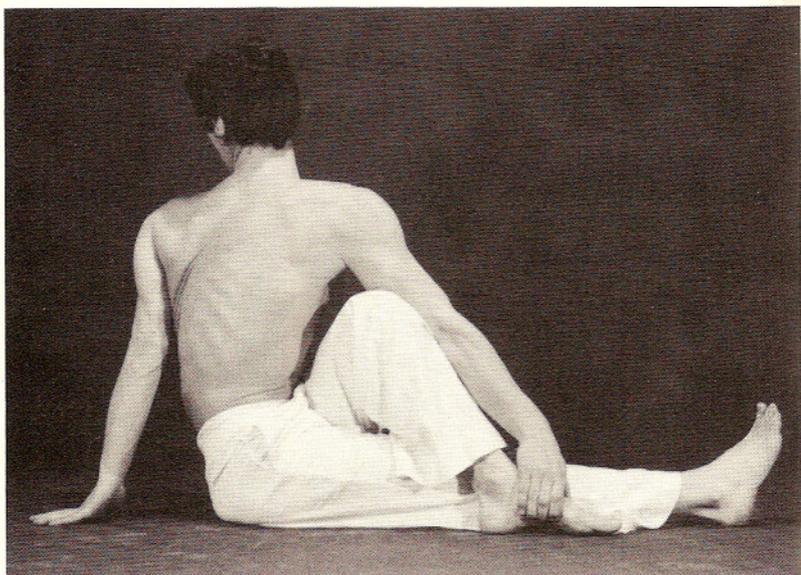
Nessuna in particolare.

- **Effetti psicofisici:**

Simili a quelli della posizione della Pinza; particolarmente spinti gli effetti tonificanti e sublimanti sugli organi e sull'energia sessuale; profondo rilassamento psicofisico.



MATSYENDRA



Così l'*Hatha Yoga Pradipika* e il *Gheranda Samhita* descrivono questa bellissima posizione:

«Portare il piede destro alla base della coscia sinistra e il piede sinistro esterno al ginocchio destro. Afferrare saldamente il piede destro con la mano sinistra e il piede sinistro con la mano destra e rimanere con il corpo girato.

Quest'Asana è stata descritta da Matsyendra.

«Questo Matsyendrasana stimola l'appetito e, ventilando il fuoco gastrico, è un'arma che distrugge terribili malattie del corpo; con la pratica giornaliera essa sveglia Kundalini e fissa la luna negli uomini» *H.Y.P.*, I, 26-27.

«Tira indietro con calma l'addome verso la schiena; quindi piegando la gamba sinistra e poggiando il piede vicino al ginocchio destro... poggia inoltre il gomito destro sul ginocchio. Allora, poggiando il mento sul braccio destro fissa lo sguardo al centro delle sopracciglia. Questa è chiamata Matsyendrasana» *G.S.*, II, 22-23.

Esistono numerosi modi per eseguire la posizione di Matsyendra; fra i tanti ne descriviamo due, che ci sembrano i migliori e i più facili.

PARTENZA: Seduti con le gambe distese in avanti; portare il piede sinistro esterno al ginocchio destro (la caviglia sinistra sulla stessa linea del ginocchio destro); raddrizzare il busto e respirare a fondo per 2-5 volte.

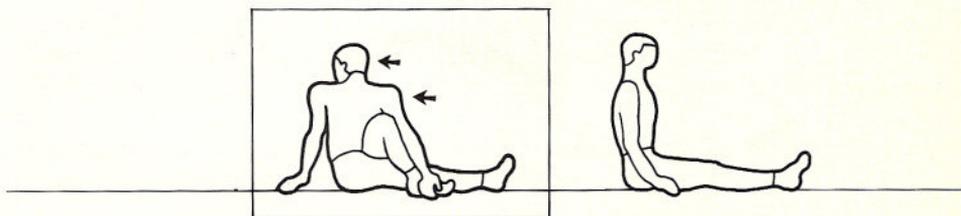
REALIZZAZIONE: Espirando ruotare il busto da destra verso sinistra; il braccio destro passa davanti al ginocchio sinistro e la mano destra si ferma sul piede sinistro; la mano sinistra viene invece poggiata a terra dietro le natiche.

FASE STATICA: A questo punto inizia la fase di immobilità, che dovrà essere totale; chiudete gli occhi, poi calmate e rallentate il respiro sino a renderlo impercettibile; dopo circa un minuto, al fine di rendere ancora più potente la posizione, fissate la vostra attenzione a percepire la «sensazione di immobilità corporea complessiva».

DURATA: Da 3 min. a 9 min.

CHIUSURA: Raddrizzare lentamente il busto e stendere le gambe in avanti.

Ripetere sull'altro lato.



- *Errori probabili:*

Difetti nell'immobilità.

- *Posizioni antecedenti:*

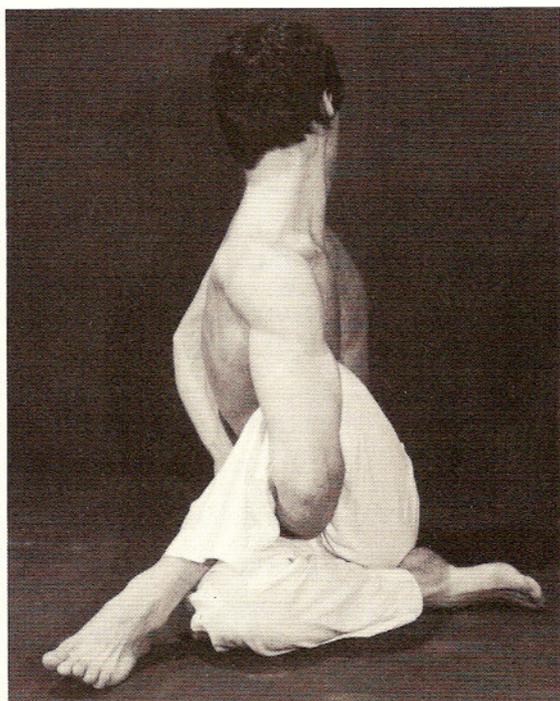
Consigliate «Candela» e/o «Aratro».

- *Posizioni conseguenti:*

Consigliate «Nodo piatto» e/o «Nodo doppio» e/o «Pinza» e/o «Ostrica».

- *Effetti psicofisici:*

Elasticizza e rinforza la colonna vertebrale, specie all'altezza della quinta vertebra lombale, e ne corregge le deviazioni; aiuta a curare mal di schiena, lombaggini e sciatica; agisce sul fegato e sui reni e in generale sulle funzioni di assimilazione ed escrezione; tonifica il sistema nervoso, regolarizza le secrezioni ghiandolari e agisce contro la debolezza sessuale.



variazione

PARTENZA: Seduti con le gambe distese in avanti; portare il piede sinistro esterno al ginocchio destro e il piede destro vicino alla natica sinistra; raddrizzare il busto e respirare profondamente per 2-5 volte, cercando di tenere entrambe le natiche poggiate a terra.

REALIZZAZIONE: Espirando ruotare il busto da destra verso sinistra; il braccio destro passerà poi sotto la gamba sinistra e il sinistro dietro la schiena e quindi le due mani si uniranno (se possibile); la coscia viene tirata verso l'addome (foto a fronte).

FASE STATICA: Come per la tecnica precedente.

DURATA: Da 3 min. a 9 min.

CHIUSURA: Raddrizzare lentamente il busto e stendere le gambe in avanti.

- *Errori probabili:*

Come per la tecnica precedente.

- *Posizioni antecedenti:*

Come per la tecnica precedente.

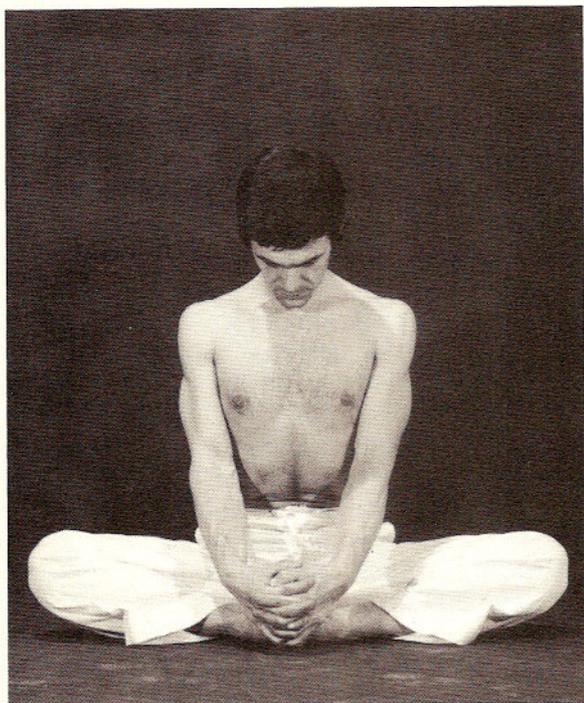
- *Posizioni conseguenti:*

Come per la tecnica precedente.

- *Effetti psicofisici:*

Come per la tecnica precedente.

CIABATTINO



PARTENZA:

Seduti con le gambe distese in avanti; tirare i talloni verso le natiche portando le piante dei piedi a contatto.

Posare le mani sulle ginocchia e spingerle verso terra con un'oscillazione sempre crescente.

Quando si sente che le anche sono sufficientemente sciolte e le tensioni negli adduttori delle cosce rilassate, afferrare con le mani i due piedi.

REALIZZAZIONE:

Espirando avvicinare i talloni all'inguine, tirare le ginocchia verso terra e raddrizzare la schiena; queste tre cose vanno fatte insieme e nel tempo necessario all'inspirazione.

FASE STATICA:

Rimanere immobili con lo sguardo fermo tra i piedi, la respirazione ampia e lenta e tendenzialmente completa.

DURATA:

Da 30 sec. a 3 min.

CHIUSURA:

Rilasciare le mani e stendere le gambe in avanti.

● *Errori probabili:*

Mantenere contrazioni nella parte interna delle cosce, tenere la schiena piegata, non avvicinare i talloni all'inguine.

● *Posizioni antecedenti:*

Nessuna in particolare.

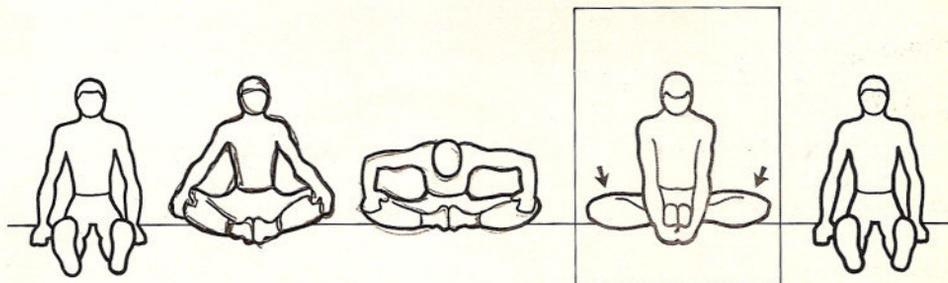
● *Posizioni conseguenti:*

Consigliata «Ostrica».

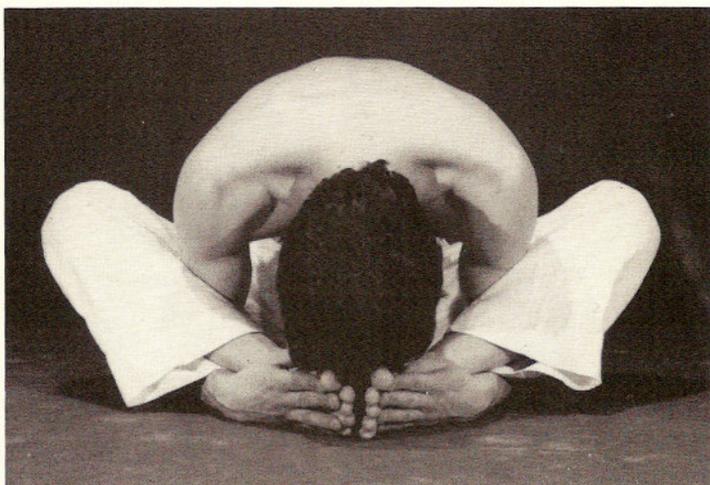
● *Effetti psicofisici:*

Questa posizione ha una potente e benefica azione su reni, organi escretori e apparato genitale. Tutte le tensioni psicosomatiche, non solo superficiali ma anche interne, che riguardano il bacino e la regione addominale vengono gradatamente sciolte dalla pratica regolare di questa bellissima e importante Asana, un forte flusso di energia vitale satura tutta la parte inferiore del corpo.

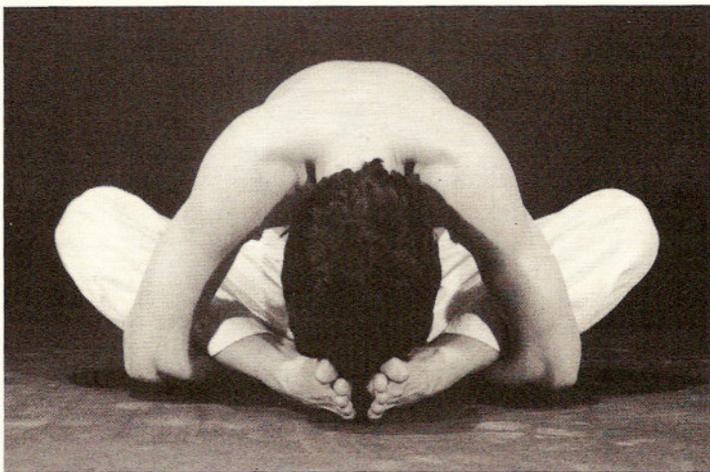
La posizione aiuta anche sicuramente a regolarizzare il ciclo mestruale ed a ridurre ed anche eliminare eventuali dolori ad esso connessi; previene e contrasta l'insorgere di antiestetici cuscinetti di grasso nelle cosce e nei fianchi; attiva la circolazione linfatica nelle cosce e nei glutei, previene la cellulite e la distrugge se già presente.



OSTRICA



1



2

PARTENZA:

Seduti con le gambe distese in avanti; unendo le piante dei piedi avvicinare un po' (sino a 25-35 centimetri) i talloni all'inguine.

REALIZZAZIONE: (anche MR e MMR)

Passare l'avambraccio sinistro sotto la gamba sinistra, poggiando la mano sinistra sul dorso del piede sinistro; porre in egual modo la mano destra sul collo del piede destro; la schiena si piega in avanti espirando e la fronte va verso i piedi, se possibile sino ad appoggiarvisi.

FASE STATICA: Immobilizzarsi, occhi chiusi, rendere il respiro lento e impercettibile, rimanere in stato di lucida passività, con il corpo totalmente rilassato. È essenziale il rilassamento del collo e delle spalle, che da lì si irraderà al dorso e a tutto il corpo; questo è ancora più valido se la fronte non arriva ai piedi (foto 1).

DURATA: Da 3 min. a 10 min.

CHIUSURA: Sfilare le mani e raddrizzare il busto con un lento e fluido movimento.

VARIAZIONE: Un'interessante variazione consiste nel passare gli avambracci davanti e poi sotto alle gambe ed unire le mani tra i talloni e il bacino (foto 2).

● *Errori probabili:*

Tensione nel collo e nelle spalle; tensione nelle cosce.

● *Posizioni antecedenti:*

Consigliata «Ciabattino» e posizioni con inarcamento dorsale.

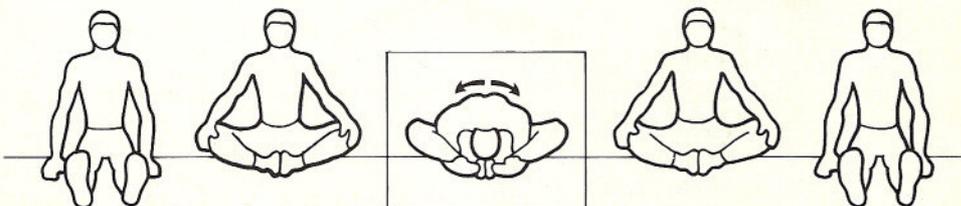
● *Posizioni conseguenti:*

Nessuna in particolare.

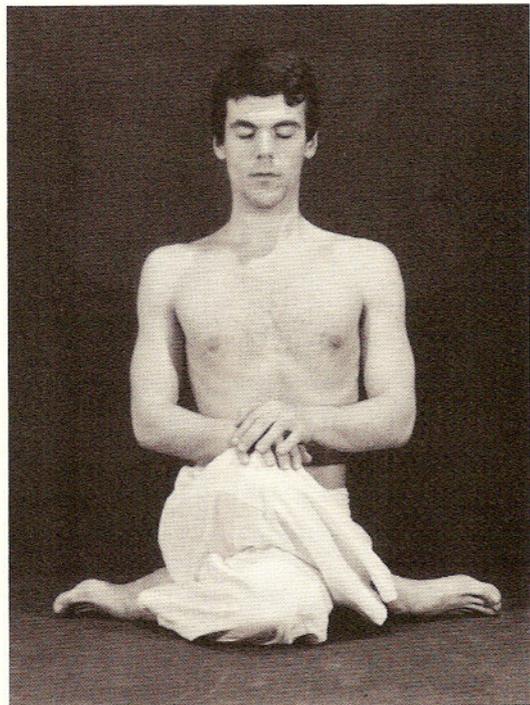
● *Effetti psicofisici:*

Benefica e profonda azione su reni, organi escretivi, apparato genitale, cuore; regolarizza il flusso mestruale ed aiuta a prevenire ed a curare la cellulite ed il grasso nelle cosce e nei fianchi.

Genera un profondo rilassamento e una intensa interiorizzazione facilitata dalla naturale indifferenza per gli oggetti esterni che questa posizione determina.



MUSO DI VACCA



«Portare la caviglia destra vicino alla natica sinistra, e la caviglia sinistra vicino alla natica destra. Questa è Gomukhasana e somiglia al muso di una vacca» *HATHA YOGA PRADIPIKA I, 20.*

PARTENZA: Seduti con le gambe distese in avanti.

REALIZZAZIONE: Portare il piede destro vicino alla natica sinistra; piegare la gamba sinistra e portare il piede sinistro vicino alla natica destra.

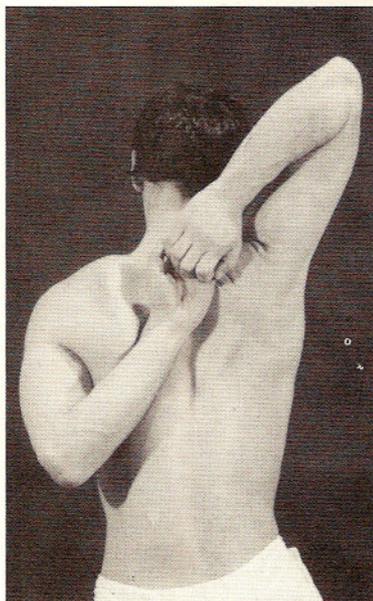
Poggiare le mani, una sull'altra, sul ginocchio sinistro.

FASE STATICA: Mantenendo la schiena diritta, immobilizzarsi, attuando una respirazione ampia e ritmica e concentrando l'attenzione sulla zona del cuore.

DURATA: Da 1 min. a 5 min.; se usata come posizione per la meditazione, il tempo della stessa.

CHIUSURA: Allungare le gambe in avanti con cura, una per volta.

Ripetere invertendo l'incrocio delle gambe.



VARIAZIONE:

Unire le mani dietro la schiena, tra le scapole, e tenerle ferme respirando profondamente.

● *Errori probabili:*

Tenere il piede della gamba che sta sopra vicino al ginocchio anziché verso la natica.

● *Posizioni antecedenti:*

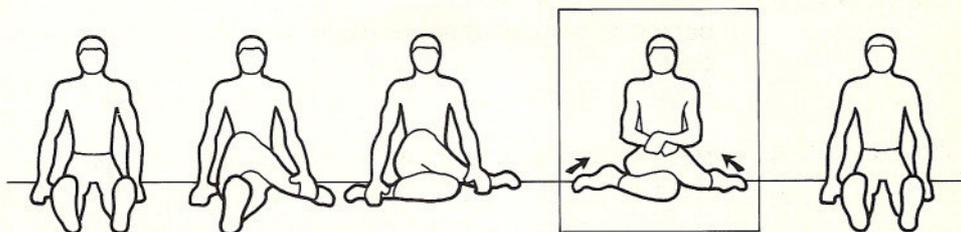
Nessuna in particolare.

● *Posizioni conseguenti:*

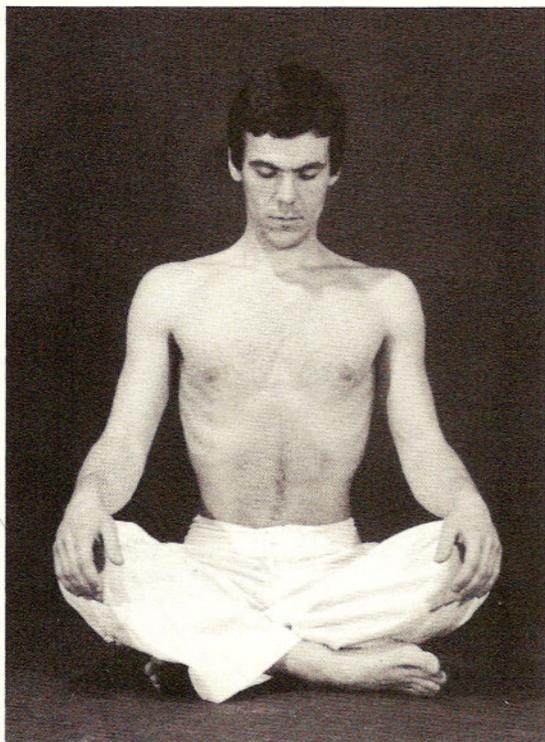
Nessuna in particolare.

● *Effetti psicofisici:*

Agisce sul cuore e sulla circolazione; la respirazione si fa ritmata e si rinforza; aiuta a sciogliere caviglie e ginocchia; stimola l'energia sessuale e ne favorisce la sublimazione; è utile per praticare la meditazione ed esercizi di respirazione.



COMODA



PARTENZA: Seduti con le gambe stese in avanti.

REALIZZAZIONE: Piegarne una gamba e portarla verso la natica opposta; piegarne l'altra e portarla sotto la gamba opposta; raddrizzare con la massima cura la schiena, il collo e la testa, sistemandoli in modo tale da formare una linea continua e perpendicolare al terreno.

FASE STATICA: Rimanere immobili; fare alcune lente ed ampie respirazioni, poi lasciare che il respiro diventi spontaneo. Durante la fase dell'immobilità gli occhi possono stare semplicemente chiusi, o fissi al centro delle sopracciglia (aperti o chiusi).

DURATA: Da 5 min. a 3 ore.

CHIUSURA: Sciogliere le gambe.

Eseguendo per la prima volta la posizione Comoda e in generale tutte le posizioni sedute a gambe incrociate, capita spesso di contrarre involontariamente la parte interna delle cosce. Questa contrazione viene adottata in modo spontaneo per evitare la sensazione di «cadere indietro».

Dovrete fare attenzione affinché questo non avvenga, perché se la muscolatura delle cosce è in tensione saremo facilmente e rapidamente soggetti a crampi, formicolii, intorpidimenti tanto che ci sembrerà impossibile mantenere la posizione anche per pochi minuti. Oltretutto queste tensioni creano un ristagno di energia nella zona del bacino limitando notevolmente i benefici effetti della posizione.

Quindi, molto importante, ricordate sempre di rilassare le cosce.

● **Errori probabili:**

Tenere la schiena curva; tenere le spalle tese; tenere la testa indietro, tenere le cosce contratte.

● **Posizioni antecedenti:**

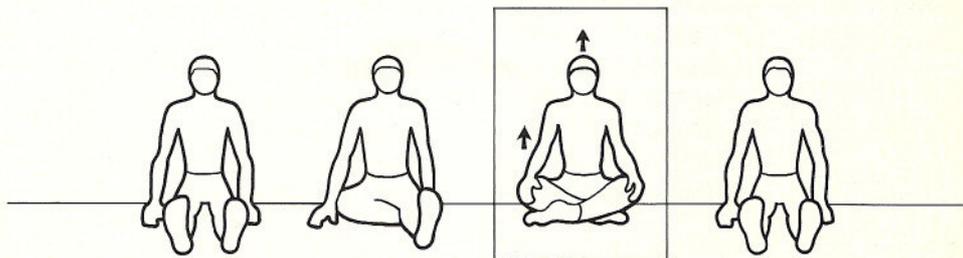
Nessuna in particolare.

● **Posizioni conseguenti:**

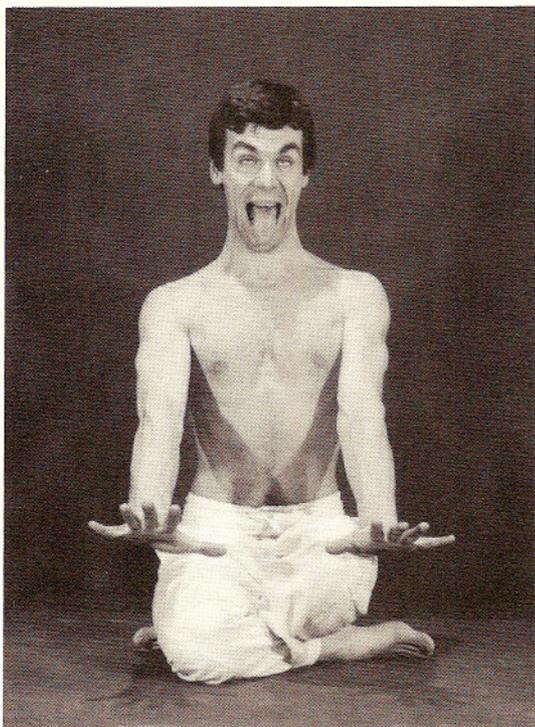
Nessuna in particolare.

● **Effetti psicofisici:**

Ottima posizione per praticare gli esercizi di respirazione, concentrazione e meditazione; calma il respiro, i pensieri e le emozioni.



LEONE



«Si dovrebbero porre i talloni incrociati sotto lo scroto e rivolgerli in su, le ginocchia appoggiate al terreno e le mani appoggiate alle ginocchia; adottare Jalundhara-bhanda e fissare lo sguardo alla radice del naso. Questa è Shimasana, che distrugge tutte le malattie» *GHERANDA SAMHITA* II, 15.

PARTENZA:

Seduti con le gambe distese in avanti; portare il piede sinistro sotto la natica destra e il destro sotto la natica sinistra. Le mani sulle ginocchia.

REALIZZAZIONE:

Dopo aver inspirato completamente, espirare e facendo ciò contrarre progressivamente (tempo complessivo = durata espirazione) tutto il corpo, escludendo solo le gambe, dal perineo alla testa, aprendo pure la bocca e spingendo in fuori la lingua e girando gli occhi verso il centro delle sopracciglia. La contrazione andrà percepita principalmente in tre punti: lo sfintere anale, chiuso in su e in dentro, il plesso solare e la gola.

FASE STATICA: Immobilizzarsi mantenendo la contrazione e respirare con la bocca.

DURATA: Da 1 min. a 4 min.

CHIUSURA: Rilasciare gradatamente la tensione; riprendere la respirazione attraverso il naso; sciogliere le gambe.

● *Errori probabili:*

Gli errori più probabili sono solitamente un'imperfetta contrazione dello sfintere anale e del plesso solare e il non sporgere completamente la lingua.

● *Posizioni antecedenti:*

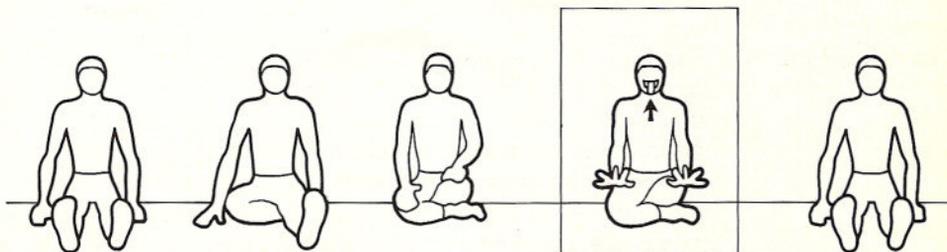
Nessuna in particolare; assumere la posizione verso la fase finale della seduta.

● *Posizioni conseguenti:*

Consigliate «Comoda» e/o «Perfetta» e/o «Eroe» e/o «Loto» e/o «Fulmine» se eseguite il «Leone» nella prima parte della seduta.

● *Effetti psicofisici:*

Azione potente sull'espressività e sulla mimica facciale, che tenderà a sciogliersi, con gli effetti mentali corrispondenti; risveglia l'energia di Kundalini e aiuta a percepire nitidamente i tre nodi che ne impediscono l'ascesa; benefica azione su stomaco, gola, concentrazione e su tutta la muscolatura superiore del corpo: aiuta a combattere la balbuzie, la timidezza, l'orgoglio e i blocchi energetici.



CADAVERE

«Giacere sulla schiena come un cadavere. Questa è Savasana. Toglie la fatica provocata dalle altre asana e facilita il riposo della mente» HATHA YOGA PRADIPIKA I, 51.

Savasana (posizione del Cadavere) corrisponde alla posizione supina; sembrerebbe la più facile tra le posizioni e invece è una delle più difficili in quanto, per essere perfetta, prevede una completa decontrazione sia fisica che mentale.

PARTENZA:

Stesi sulla schiena, con le mani a 10-15 centimetri dai fianchi e le palme girate in su; i piedi leggermente separati; se ne sentite il bisogno collocate un cuscino, non troppo alto, sotto la testa e/o sotto i piedi.

REALIZZAZIONE:

Durante l'esecuzione della posizione del Cadavere gli occhi stanno chiusi e questo sia per favorire la visualizzazione del corpo che il riposo mentale; perciò chiudere gli occhi, *ma non serrarli*. Lasciar cadere verso l'esterno le punte dei piedi; eventualmente spingerli un po' volontariamente; questo decontrae gli adduttori delle cosce e l'inguine, spesso sede di costanti e involontarie tensioni. Aprire leggermente la bocca, così che la mandibola risulti cadente; questo decontrae la nuca, anch'essa spesso costantemente contratta.

A questo punto inizia la fase del rilassamento profondo che può essere attuato utilizzando numerose tecniche; prima di descriverle alcune avvertenze:

1. Innanzitutto dovrete essere stesi sul duro, perché solo così sarà possibile un reale, profondo e completo rilassamento;
2. Quando il tono muscolare cade, la percezione del freddo aumenta; così il luogo in cui vi trovate dovrà avere una temperatura di 20-22 gradi; oppure copritevi con una leggera coperta di lana;
3. Isolatevi mentalmente da ogni fattore esterno; ripetetevi che nulla di ciò che accade esternamente né vi riguarda né vi infastidisce, sia che si tratti di suoni o di luci, odori ecc.;
4. Durante le fasi del rilassamento si presenteranno molti fattori che vi spingeranno a compiere dei movimenti: un prurito intenso, una sensazione di caldo o di freddo, il desiderio di starnutire, un pensiero ricorrente e fastidioso, il bisogno di controllare qualcosa, la sensazione di essere storti o con un

piede sopra l'altro, fitte e formicolii, la percezione acuta e fastidiosa dei talloni contro il suolo ecc.; tutte queste manifestazioni e ogni altra che potrete avere non sono altro che trucchi della vostra mente per impedire il rilassamento: dovrete resistere, rimanere comunque immobili evitando anche il gesto più impercettibile. Se riuscirete a resistere le percezioni fastidiose spariranno rapidamente per lasciare il posto a una profonda e benefica decontrazione; ma se comincerete a muovervi, anche poco, anche solo un piccolo gesto, allora non potrete fare altro che continuare a muovervi e il rilassamento diverrà impossibile.

La posizione corretta e l'immobilità assoluta sono i due elementi fondamentali di questo esercizio, sono l'esercizio stesso.

FASE STATICA:

Ora descriviamo le varie tecniche per ottenere il Rilassamento Profondo. Qualunque sia la tecnica usata, prima di iniziare respirare lentamente e completamente alcune volte, indi lasciarsi andare come morti.

1. Percezione degli opposti: contrarre la mano destra chiudendo il pugno e far salire la contrazione sino alle spalle, al massimo delle vostre possibilità; poi rilasciare e concentrarsi sulla decontrazione. Procedere in modo analogo per tutto il corpo (piedi, gambe, addome, collo ecc.).
2. Percezione del corpo: visualizzare tutto il corpo, partendo da uno dei due piedi, internamente ed esternamente, senza tralasciarne nessuna parte. Vi potrà aiutare nella visualizzazione il consultare tavole di Anatomia Umana prima di procedere a questo esercizio.
3. Percezione del contatto: dai piedi alla testa, cercate di percepire l'aderenza del vostro corpo al terreno.
4. Percezione della pesantezza: cominciando con un piede, visualizzare ogni muscolo del corpo e percepirlo pesante, estremamente pesante, come fosse di piombo. Particolare attenzione quando si arriva al viso; non dimenticate la lingua, il palato, gli occhi ecc.
5. Percezione della liquefazione: immaginate il vostro corpo fatto di cera; visualizzatelo con cura. Sottoposta al fuoco della vostra concentrazione questa cera si scioglie, perde la sua

forma; visualizzate, dai piedi alla testa, il vostro corpo che si scioglie e si spande sul pavimento.

6. Percezione del respiro: concentrate la vostra attenzione sul movimento del respiro e ascoltatelo mentre diviene sempre più lento e sempre più calmo via via che il vostro corpo si rilassa e si decontrae completamente e profondamente.

È assolutamente naturale addormentarsi alla fine (o anche prima) dell'esercizio, qualunque sia la tecnica usata.

DURATA:

Da 10 min. a 30 min.

CHIUSURA:

Aprire e chiudere le mani, stendere i piedi, girare la testa da una parte e dall'altra, indi alzarsi, stirarsi ripetutamente.

● *Errori probabili:*

Non lasciar ricadere le punte dei piedi verso l'esterno; non lasciar cadere la mandibola; muoversi; pensare.

● *Posizioni antecedenti:*

Quest'Asana si esegue sempre alla fine della seduta.

● *Posizioni conseguenti:*

Dopo la posizione del Cadavere non si esegue nessuna posizione, solo un profondo stiramento.

● *Effetti psicofisici:*

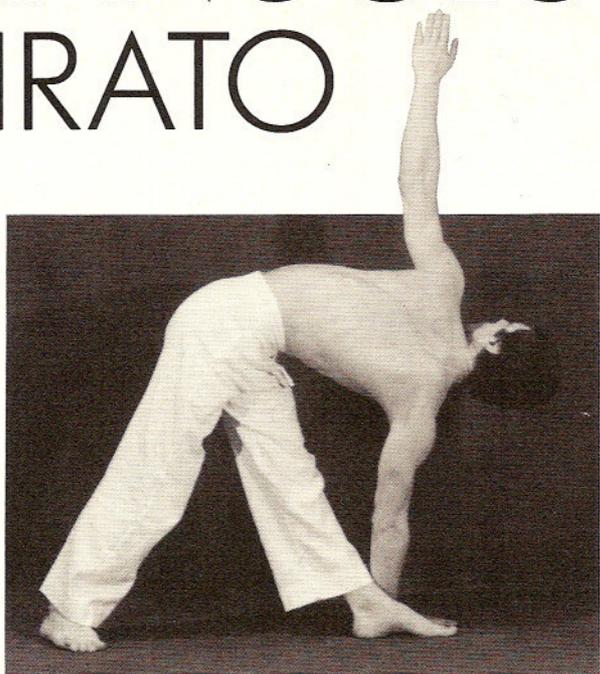
Qualsiasi sia il vostro attuale stato fisico, trarrete grandi benefici da questa posizione; la si raccomanda particolarmente in tutti i casi di ipertensione, esaurimento fisico e/o psichico, difficoltà di concentrazione, disturbi psicosomatici di vario genere.

È da notarsi che le persone che più abbisognano di quest'Asana sono pure quelle che hanno maggiore difficoltà a realizzarla; costoro devono insistere ancora e ancora senza scoraggiarsi; una volta riusciti, gli sforzi fatti vi sembreranno nulla rispetto ai benefici che ne ricaverete.

POSIZIONI

EVOLUTE

TRIANGOLO GIRATO

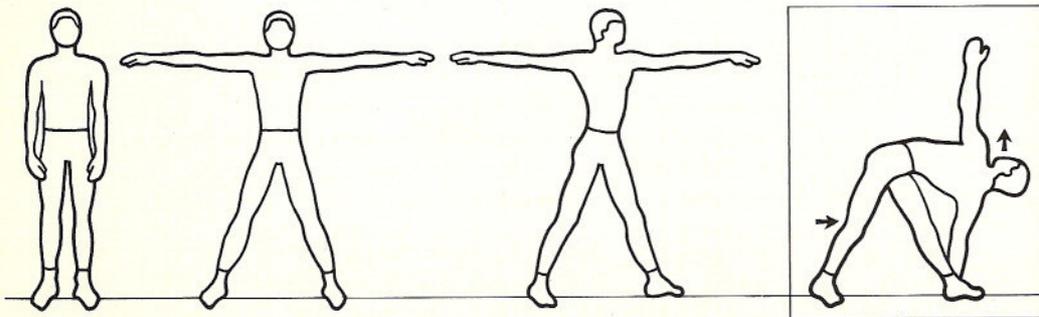


PARTENZA:

Eretti, con i piedi vicini e le mani lungo i fianchi.

REALIZZAZIONE:

Inspirando e con un saltello divaricare gambe e braccia, ruotando sui talloni girare il piede sinistro di 90 gradi e il destro di 45; espirando e ruotando il busto portare la mano destra esterna alla caviglia sinistra e la mano sinistra in alto. La testa ruota e gli occhi fissano la mano in alto; le gambe sono diritte e notevolmente tese (la tensione nelle gambe è elemento essenziale per il mantenimento dell'equilibrio).



FASE STATICA: Rimanere immobili, respirazione spontanea, lo sguardo fermo sulla mano in alto.

DURATA: Da 30 sec. a 100 sec.

CHIUSURA: Inspirando raddrizzare il busto e, ruotando sui talloni, riportare i piedi paralleli; con un saltello e ancora inspirando un po' avvicinare i piedi e portare le braccia in alto, in apnea abbassare le mani sino alle spalle ed espirando portarle ai fianchi.

Ripetere sull'altro lato.

● *Errori probabili:*

Tenere le ginocchia piegate, scarsa tensione nelle gambe; tentennamento dell'equilibrio; non ruotare la testa.

● *Posizioni antecedenti:*

Consigliate «Triangolo laterale» e/o «Inchino».

● *Posizioni conseguenti:*

Nessuna in particolare.

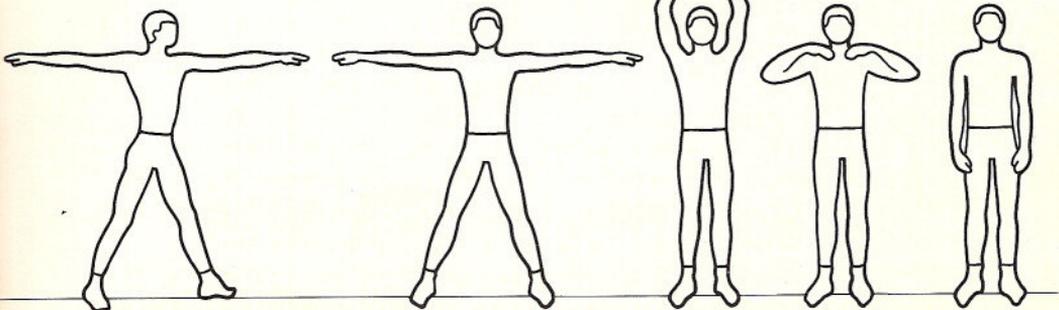
● *Effetti psicofisici:*

Benefici effetti su gambe, cosce, fianchi, organi addominali, spina dorsale.

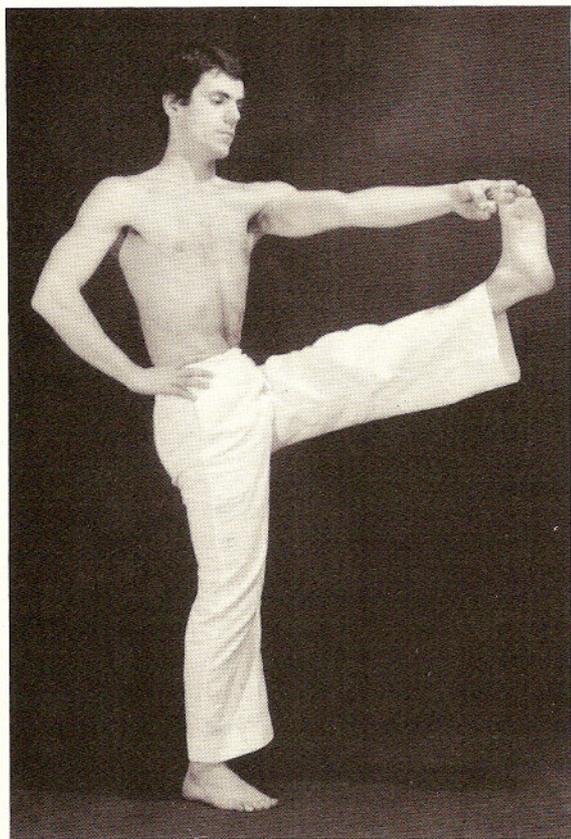
● *Posizioni elementari preparatorie:*

«Triangolo laterale», «Inchino»,
«Distesa su un fianco»,

«Matsyendra».



GAMBA IN AVANTI



PARTENZA:

Eretti, piedi vicini e mani ai fianchi; fissare un punto all'altezza degli occhi; portare la mano destra al fianco destro.

REALIZZAZIONE:

Inspirando sollevare il ginocchio sinistro e afferrare con l'indice, il medio e il pollice della mano sinistra l'alluce sinistro; rimanere immobili per 3-7 ritmi respiratori indi, espirando, tendere la gamba sinistra in avanti.

FASE STATICA:

Rimanere immobili, lo sguardo fermo, la gamba destra diritta e in linea con il busto, la respirazione sciolta.

DURATA: Da 30 sec. a 3 min.

CHIUSURA: Inspirando riportare il tallone sinistro verso il bacino, espirando portare il piede sinistro a terra.

Ripetere sull'altro lato.

● *Errori probabili:*

Tenere il busto in avanti o indietro;
tenere le ginocchia piegate;
non mantenere fermo lo sguardo.

● *Posizioni antecedenti:*

Consigliate «Elefante» e/o «Triangolo laterale».

● *Posizioni conseguenti:*

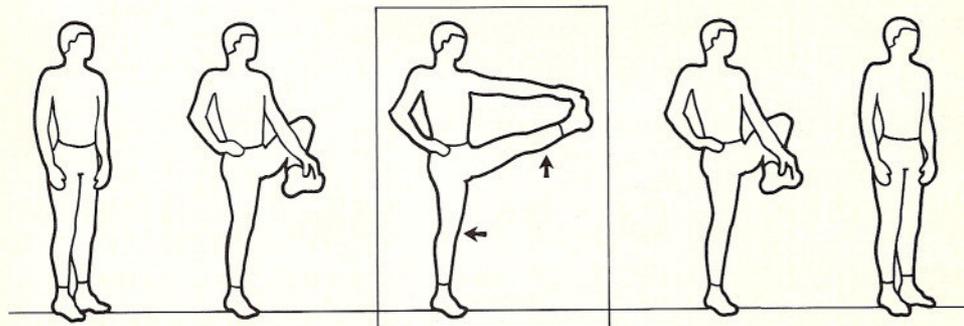
Nessuna in particolare.

● *Effetti psicofisici:*

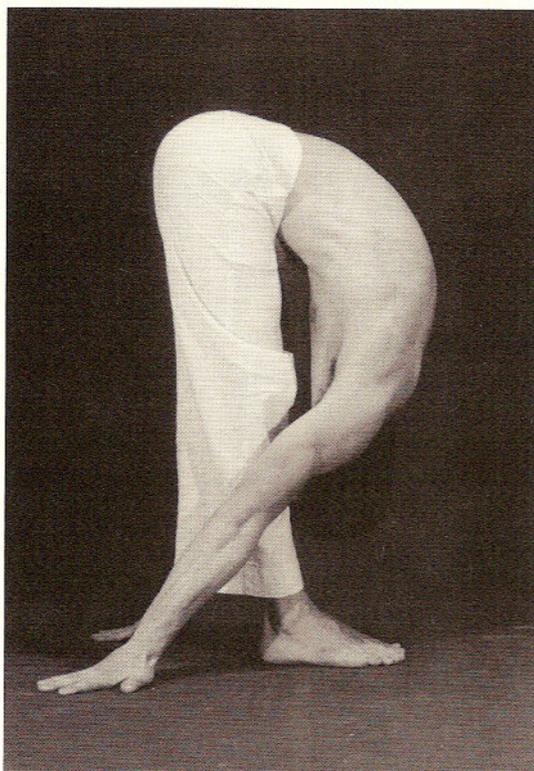
Rinforza e modella il corpo dai piedi alla vita; migliora la deambulazione, l'equilibrio e la concentrazione.

● *Posizioni elementari preparatorie:*

«Albero», «Potente», «Elefante», «Triangolo laterale».



INTENSA



- PARTENZA:** Eretti, piedi vicini e mani lungo i fianchi; irrigidire le gambe premendo le ginocchia una contro l'altra.
- REALIZZAZIONE:** Inspirando portare le braccia in alto, espirando (e mantenendo le gambe tese) piegarsi in avanti e portare la fronte ed il viso a poggiarsi sotto le ginocchia e le palme delle mani a terra dietro i talloni.
- FASE STATICA:** Immobilizzarsi, respirazione spontanea, concentrazione sulla respirazione e sul diaframma.
- DURATA:** Da 20 sec. a 60 sec.
- CHIUSURA:** Al termine di un'espirazione, inspirando raddrizzarsi portando in alto le braccia, in apnea abbassare le mani sino alle spalle ed espirando farle scendere sino ai fianchi.

- **Errori probabili:**

Tenere le ginocchia piegate; non spingere il viso verso le gambe.

- **Posizioni antecedenti:**

Consigliate «Triangolo laterale e/o rovesciato» e/o «Distesa su un fianco».

- **Posizioni conseguenti:**

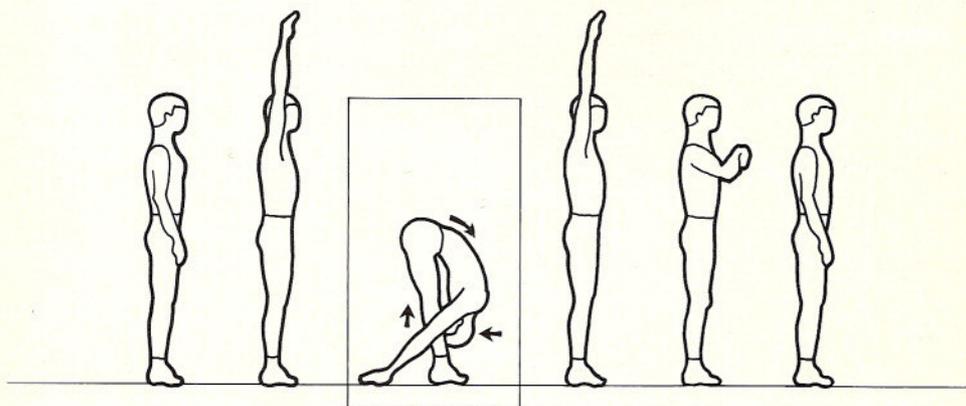
Consigliate «Fulmine» o «Perfetta» o «Eroe» o «Loto».

- **Effetti psicofisici:**

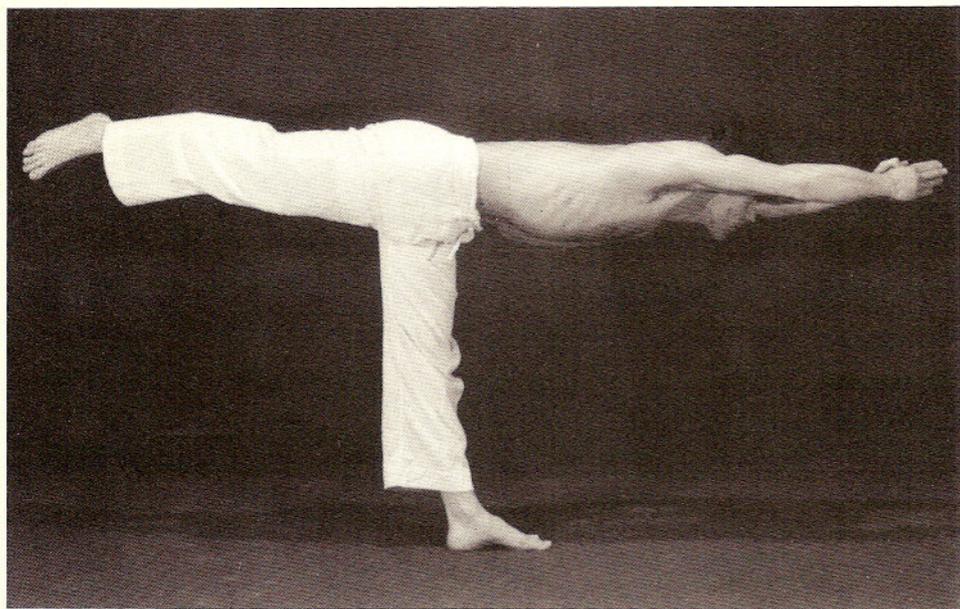
Stimola le funzioni di stomaco, milza, reni e fegato; decontrae il plesso solare e fa fluire al cervello e agli organi del capo fresche e vitali energie; spiccata azione «antiangoscia» e «antidepressione»; rallenta i battiti cardiaci; i muscoli posteriori delle gambe si stirano e si allungano; tutta la colonna vertebrale ed i gangli nervosi collegati e gli organi genitali risultano vitalizzati e tonificati.

- **Posizioni elementari preparatorie:**

«Elefante», «Triangolo laterale», «Distesa su un fianco», «Pinza», «Airone».



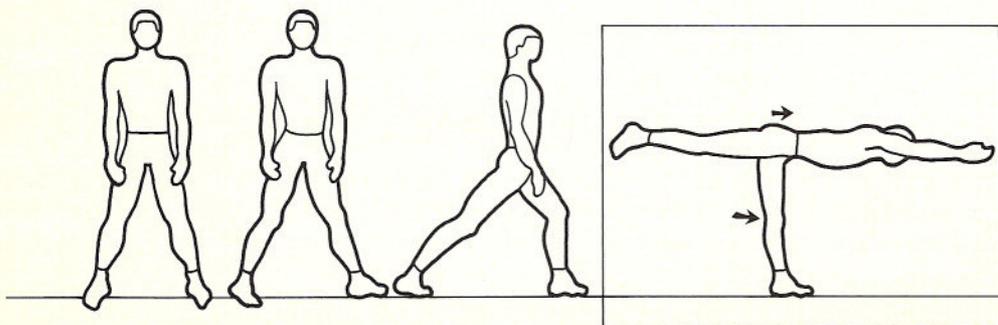
VIRABHADRA



PARTENZA: Eretti, piedi divaricati alle spalle, mani lungo i fianchi.

REALIZZAZIONE: Ruotare il piede sinistro di 90 gradi ed espirando piegare il ginocchio sinistro (tenendo la gamba destra diritta) e portare il busto verso la coscia. Inspirando alzare la gamba destra (mantenendola diritta e tesa) e il busto e raddrizzare la gamba sinistra.

Le braccia possono essere lasciate morbide e perpendicolari al terreno, oppure aperte lateralmente o stese in avanti unendo le mani.



FASE STATICA: Rimanere immobili, respirazione spontanea, lo sguardo fermo su un punto, concentrazione sull'equilibrio. Il busto e la gamba alzata sono sulla medesima linea.

DURATA: Da 30 sec. a 2 min.

CHIUSURA: Espirando piegare il ginocchio sinistro e abbassare la gamba destra mantenendola diritta, inspirando raddrizzarsi e ruotare i piedi, riportandosi frontali.

Ripetere sull'altro lato.

● *Errori probabili:*

Tenere la gamba che poggia a terra piegata;
non tenere la gamba alzata e il busto sulla medesima linea.

● *Posizioni antecedenti:*

Consigliate «Triangolo laterale» e/o «Distesa su un fianco».

● *Posizioni conseguenti:*

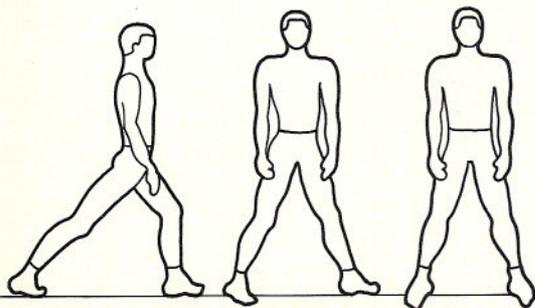
Consigliate «Fulmine» o «Perfetta» o «Eroe».

● *Effetti psicofisici:*

Rinforza tutto il corpo, in particolare le gambe, la cintura e il collo; migliora il portamento; dona equilibrio, flessibilità, agilità, resistenza alla fatica e concentrazione.

● *Posizioni elementari preparatorie:*

«Albero», «Cavaliere 1 e 2», «Incrocio», «Elefante», «Mezza luna», «Triangolo laterale», «Distesa su un fianco».



PIEDE IN ALTO



PARTENZA: Eretti, piedi vicini, mani ai fianchi.

REALIZZAZIONE: Espirando portare la fronte verso il ginocchio destro; afferrare con la mano destra la caviglia destra, portare un po' indietro il piede sinistro e poggiare la mano sinistra al posto del piede. Rimanere fermi per 3-5 ritmi respiratori. Ancora espirando sollevare la gamba sinistra, ben distesa, quanto più è possibile dietro e in alto facendo aderire contemporaneamente il busto alla gamba destra e tirando il viso verso la caviglia (contraendo il braccio).

FASE STATICA: Rimanere immobili lasciando il respiro spontaneo; la concentrazione sull'equilibrio e sulla tensione.

DURATA: Da 20 sec. a 100 sec.

CHIUSURA:

Abbassare il piede alzato e allontanare un po' il busto dalla gamba; rimanere immobili per 3-7 ritmi respiratori, indi raddrizzare il busto.

Ripetere sull'altro lato.

● *Errori probabili:*

Tenere la gamba che si alza piegata o più bassa delle natiche; perdere l'equilibrio; non aderire con il busto alla gamba poggiata a terra.

● *Posizioni antecedenti:*

Consigliate «Distesa su un fianco» e/o «Intensa» e/o «Estesa tra i piedi» e/o «Virabhadra».

● *Posizioni conseguenti:*

Consigliate «Fulmine» o «Perfetta» o «Loto».

● *Effetti psicofisici:*

Migliora decisamente il senso dell'equilibrio, rinforza i muscoli delle gambe, snellisce la vita e i fianchi.

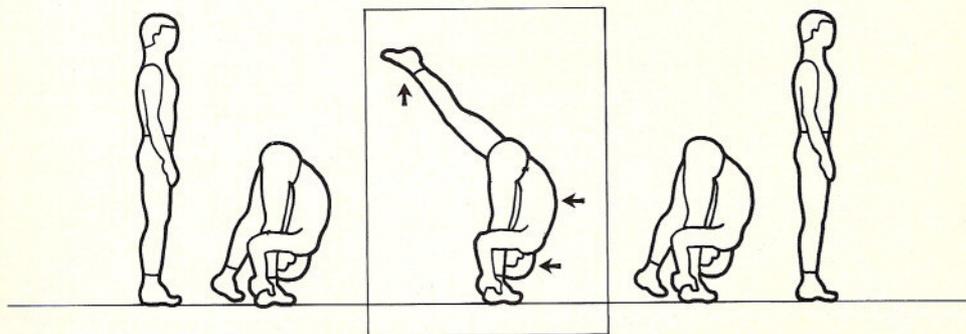
La sua benefica azione si manifesta pure sulla funzionalità epatica, sul cuore, sull'intestino.

Cervello e organi del capo vengono irrorati di sangue.

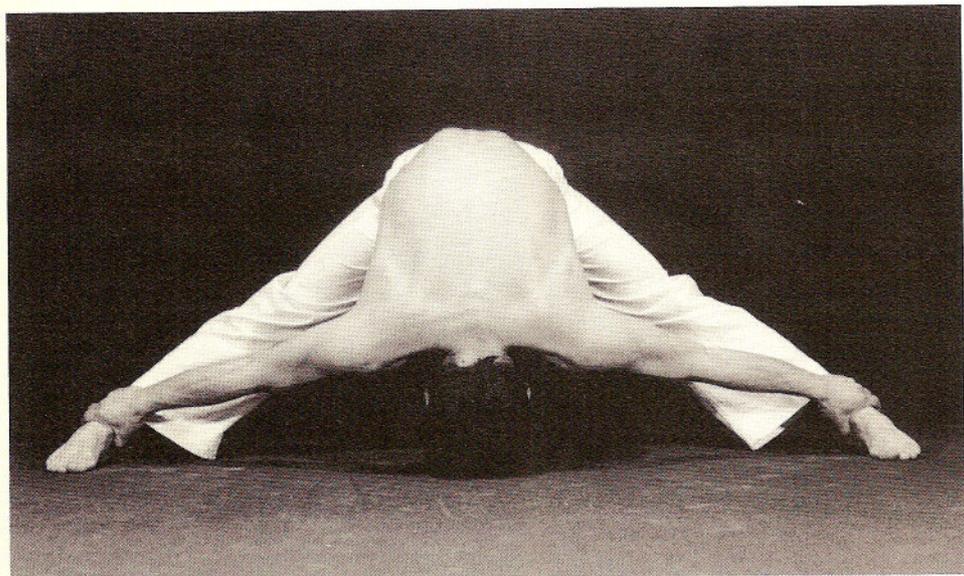
Dà sicurezza e agisce da antidoto sulla depressione mentale.

● *Posizioni elementari preparatorie:*

Come per «Virabhadra».

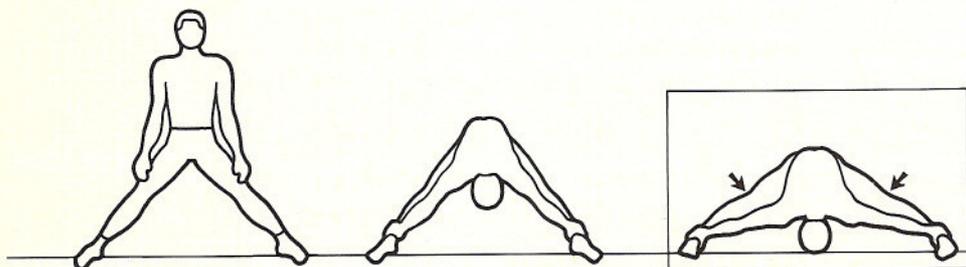


ESTESA TRA I PIEDI 1



PARTENZA: Eretti, gambe ampiamente divaricate e diritte.

REALIZZAZIONE: Espirando piegarsi in avanti e scivolare con le mani sino alle caviglie; rimanere fermi e respirare profondamente per 5-7 volte poi... lasciare che le gambe si aprano piano piano, controllando il procedere della divaricazione (e regolandolo) con le braccia e continuare sino a quando la testa poggia a terra.



FASE STATICA: Rimanere immobili, distribuendo il peso del corpo tra la testa e le gambe, con una respirazione lenta e ampia.

DURATA: Da 1 min. a 4 min.

CHIUSURA: Tendere con forza le gambe, portare le mani vicino alla testa e con un saltello ravvicinare i piedi (piegando le gambe).

● *Errori probabili:*

Tenere le ginocchia piegate; spingere troppo in avanti il bacino spostando la maggior parte del peso sulla testa (in tal caso si tende a rotolare in avanti).

● *Posizioni antecedenti:*

Consigliate «Triangolo laterale» e/o «Inchino» e/o «Distesa su un fianco».

● *Posizioni conseguenti:*

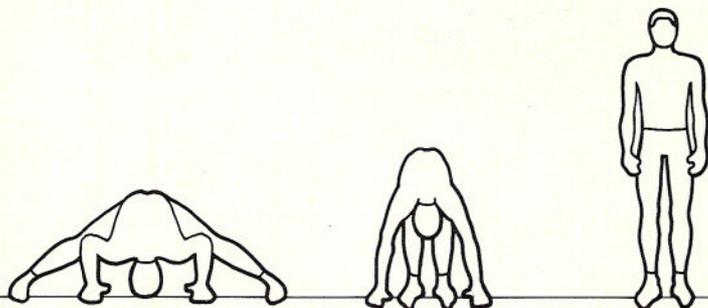
Nessuna in particolare.

● *Effetti psicofisici:*

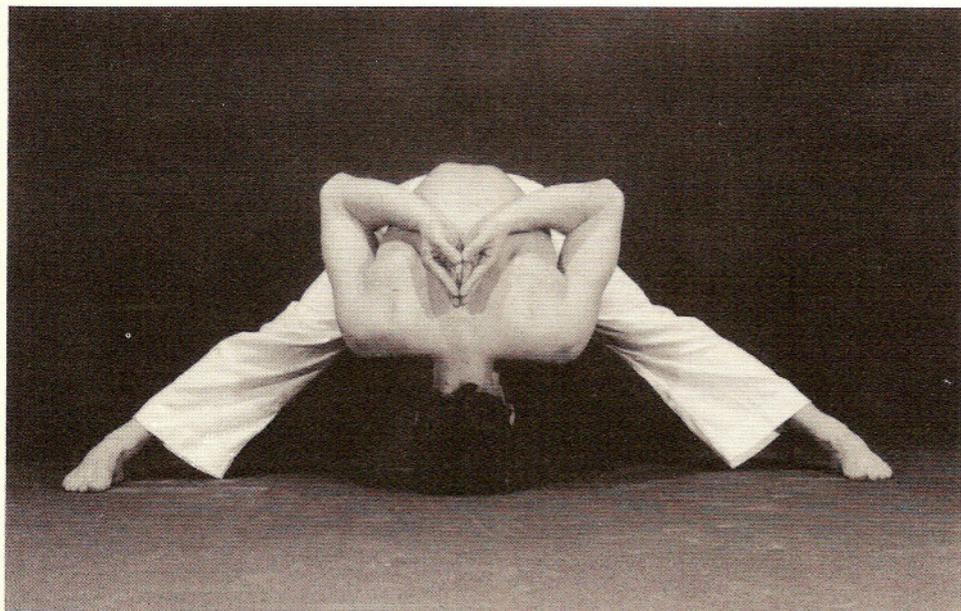
Le funzioni di cuore, polmoni, stomaco, organi pelvici sono migliorate da questa posizione. Rinforza le gambe e scioglie le anche.

● *Posizioni elementari preparatorie:*

«Elefante», «Triangolo frontale e laterale», «Distesa su un fianco», «Pinza», «Airone», «Cervo».



ESTESA TRA I PIEDI 2



- PARTENZA:** Eretti; unire le mani dietro la schiena – palma contro palma – poi, con attenzione e lentezza, divaricare le gambe. La divaricazione sarà piuttosto ampia, i piedi rimangono paralleli e sulla medesima linea, la tensione nelle gambe notevole.
- REALIZZAZIONE:** Espirando piegarsi in avanti, mantenendo le gambe diritte e tese, e continuare sino a quando la testa arriva a terra. Non caricare tutto il peso sulla testa.
- FASE STATICA:** Distribuire il peso del corpo tra le gambe e la testa, rimanere immobili con una respirazione lenta e ampia e mantenendo le gambe tese.
- DURATA:** Da 1 min. a 4 min.
- CHIUSURA:** Tendere al massimo le gambe ed inspirando raddrizzare il busto; sciogliere le mani e riavvicinare i piedi.

- *Errori probabili:*

Come per posizione Estesa tra i piedi 1;
in più insufficiente tensione nelle gambe,
soprattutto nella fase di realizzazione ed in chiusura.

- *Posizioni antecedenti:*

Come per posizione Estesa tra i piedi 1.

- *Posizioni conseguenti:*

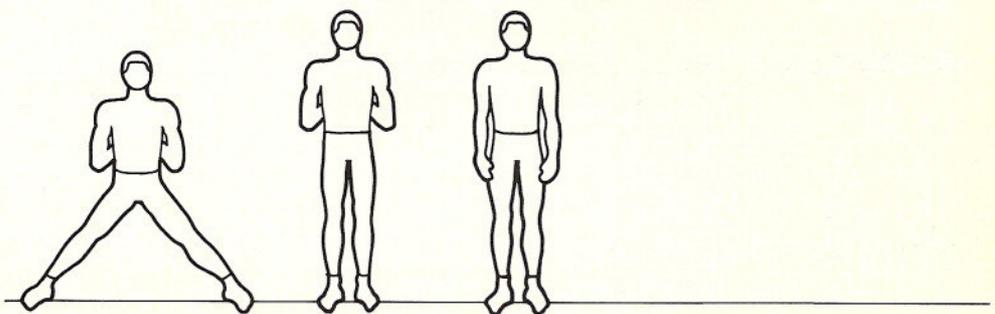
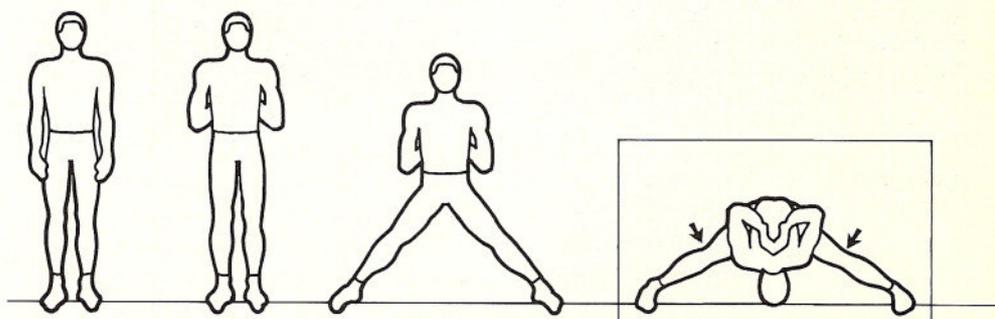
Come per posizione Estesa tra i piedi 1.

- *Effetti psicofisici:*

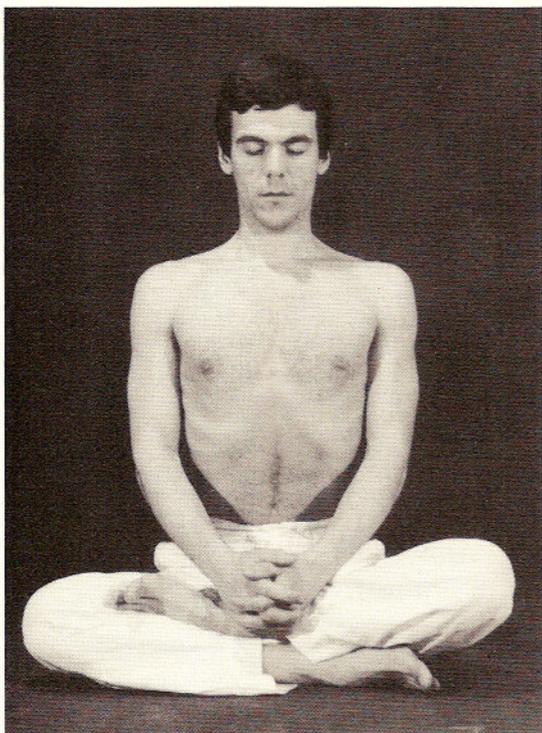
Come per posizione Estesa tra i piedi 1,
ma leggermente aumentati.

- *Posizioni elementari preparatorie:*

«Cavaliere 1 e 2», poi come «Estesa tra i piedi 1».



PERFETTA



«Premere il perineo con la base del tallone sinistro e portare l'altro piede sopra i genitali. Tenere il mento saldamente appoggiato sulla fossetta della gola. Rimanere immobili, con gli organi di senso sotto controllo e lo sguardo fisso al centro delle sopracciglia. Questa è Siddhasana (posizione Perfetta) che tiene aperta la porta verso l'emancipazione» *H. Y. P. I.*, 35-36.

PARTENZA: Seduti con le gambe distese in avanti.

REALIZZAZIONE: Piegando una gamba portare il tallone sinistro al perineo, tenendo il piede leggermente disteso; piegare poi l'altra e portare l'altro tallone sopra i genitali mentre il bordo esterno andrà ad incastrarsi tra il polpaccio e la coscia della gamba opposta (il piede può pure essere poggiato a terra davanti all'altro). Sistemare con cura i piedi, raddrizzare la schiena tenendo il capo in linea con il busto (oppure poggiando il mento sul petto) e le mani in grembo una sull'altra.

FASE STATICA: Immobilizzarsi, fare tre-quattro respirazioni lente e complete, quindi lasciare la respirazione totalmente spontanea; volgere con delicatezza lo sguardo verso la fronte e da qui al centro delle sopracciglia; mantenere l'attenzione e lo sguardo fermi sul centro delle sopracciglia.

DURATA: Da 5 min. a 180 min.

CHIUSURA: Sempre con estrema delicatezza, riportare lo sguardo frontale, indi muovere pian piano le mani e le braccia, aprire gli occhi e sciogliere le gambe.

- *Errori probabili:*

Tenere la schiena curva; tensione nelle spalle; mento troppo alto; scarsa concentrazione.

- *Posizioni antecedenti:*

Nessuna in particolare.

- *Posizioni conseguenti:*

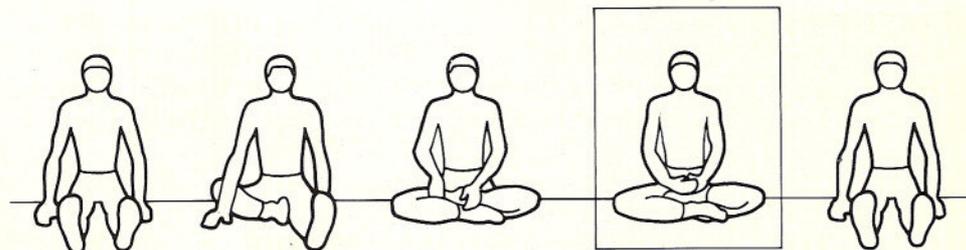
Nessuna in particolare.

- *Effetti psicofisici:*

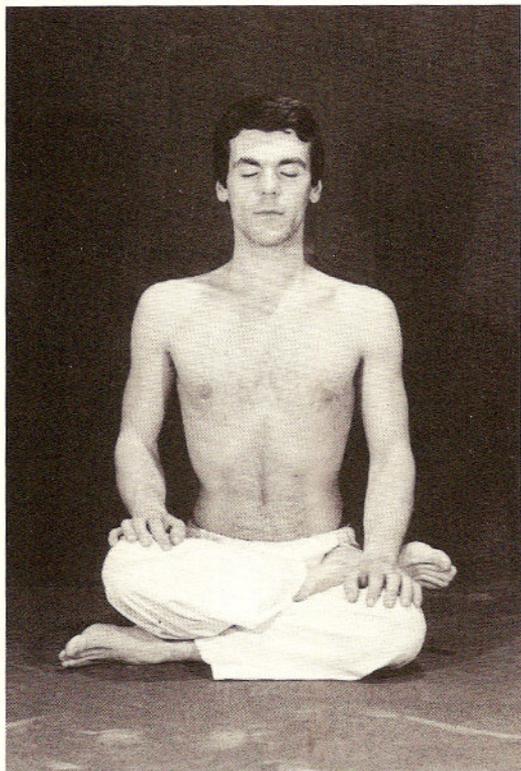
Risveglia l'energia potenziale di Kundalini e la fa ascendere; aumenta la tolleranza agli opposti; abitua al controllo degli organi di senso e della mente; rende flessibili anche, ginocchia e caviglie.

- *Posizioni elementari preparatorie:*

«Comoda», «Movimento respiratorio n. 4».



EROE



«Poggiare fermamente il piede destro sulla coscia sinistra e il piede sinistro sotto la coscia destra. Questo si chiama Virasana (posizione dell'Eroe)» *HATHA YOGA PRADIPIKA I, 21.*

PARTENZA: Seduti con le gambe distese in avanti.

REALIZZAZIONE: Piegare la gamba destra e portarla sopra la coscia sinistra; in ugual modo portare la gamba sinistra sotto la coscia destra; raddrizzare la schiena, porre le mani sulle ginocchia (o in grembo una sull'altra), allineare la testa con il busto.

FASE STATICA: Immobilizzarsi, fare alcune respirazioni lente e complete, poi lasciare la respirazione spontanea; volgere con delicatezza lo sguardo prima verso la fronte, poi verso il centro delle sopracciglia e qui mantenere fermi sguardo e concentrazione.

DURATA: Da 5 min. a 180 min.

CHIUSURA: Riportare delicatamente lo sguardo frontale, muovere lentamente mani e braccia, aprire gli occhi e per finire sciogliere le gambe.

- *Errori probabili:*

Tenere la schiena curva; tensione nelle spalle; mento alto; scarsa concentrazione.

- *Posizioni antecedenti:*

Nessuna in particolare.

- *Posizioni conseguenti:*

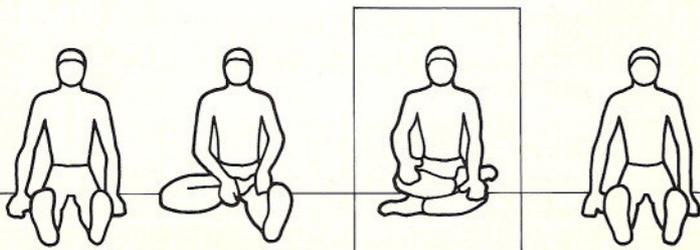
Nessuna in particolare.

- *Effetti psicofisici:*

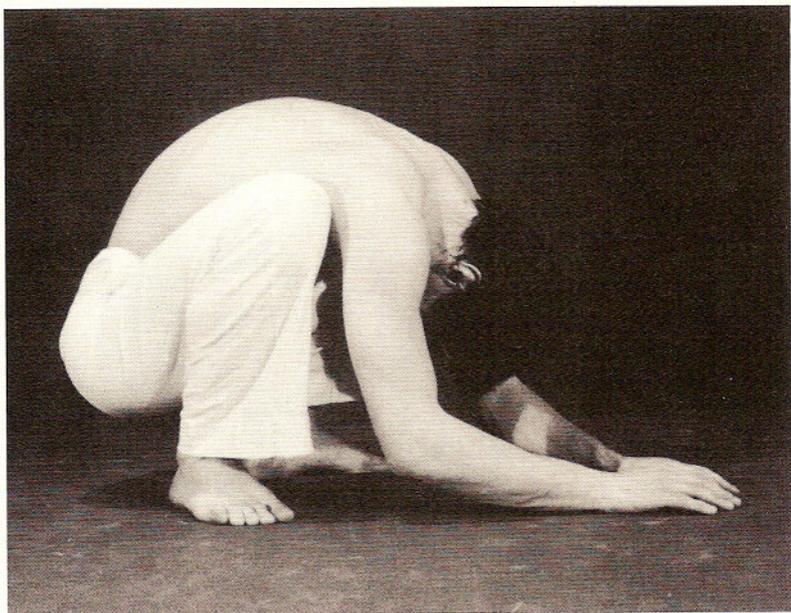
Risveglia l'energia potenziale di Kundalini e la fa ascendere; aumenta la tolleranza agli opposti; abitua al controllo degli organi di senso e della mente; anche, ginocchia e caviglie diventano flessibili.

- *Posizioni elementari preparatorie:*

«Comoda», «Movimento respiratorio n. 4».



ACCUCCIATA

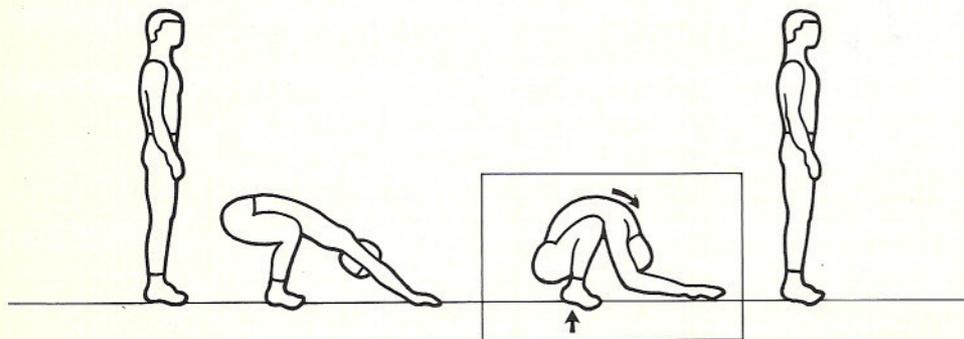


PARTENZA:

Eretti, con le gambe divaricate di 40-50 centimetri, le punte dei piedi leggermente verso l'esterno.

REALIZZAZIONE:

Scendendo molto lentamente accucciarsi a terra senza mai staccare i talloni dal suolo e spingere il busto tra le ginocchia. Allungare le braccia in avanti forzando il busto tra le ginocchia ed eventualmente dondolarsi per qualche istante avanti e indietro, sempre senza sollevare i talloni.



FASE STATICA: Rilassarsi completamente dalle mani alle natiche facendo particolare attenzione alle spalle ed al collo; rimanere immobili e completamente passivi, sia fisicamente che mentalmente, con una respirazione lenta e prevalentemente ombelicale. Le piante dei piedi rimarranno totalmente aderenti al suolo.

DURATA: Da 3 min. a 10 min.

CHIUSURA: Raddrizzare il busto, portarsi in piedi o seduti.

- *Errori probabili:*

Tenere i talloni staccati da terra; difetto di rilassamento; braccia tenute diritte e non abbandonate nella fase statica.

- *Posizioni antecedenti:*

Nessuna in particolare.

- *Posizioni conseguenti:*

Nessuna in particolare.

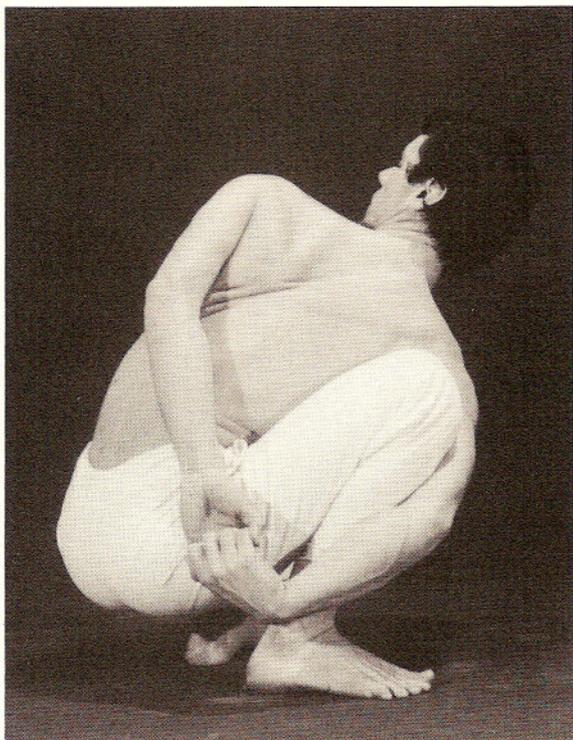
- *Effetti psicofisici:*

Grazie a questa posizione (quando si sia in grado di eseguirla facilmente) si ottiene un profondo rilassamento, in special modo della schiena e del collo; tutta la colonna vertebrale si distende e si stira e i gangli nervosi a essa collegati vengono irrorati di fresca energia vitale. La posizione Accucciata e una delicata respirazione ombelicale esercitano sugli organi addominali un benefico massaggio che stimola e migliora tutte le funzioni di assimilazione-escrezione. Oltre a questi benefici effetti rinforza notevolmente i piedi, le caviglie, le ginocchia e le gambe, specialmente la parte anteriore.

- *Posizioni elementari preparatorie:*

«Cavaliere 1 e 2», «Eretta tensione»
dondolando avanti e indietro con gli occhi chiusi;
continuare a provare la posizione stessa sino a realizzarla.

NODO



PARTENZA: Accucciati, con le piante dei piedi interamente appoggiate al suolo.

REALIZZAZIONE: Passare il braccio destro davanti alla gamba destra, sotto il ginocchio, e il sinistro dietro la schiena, sino ad afferrare la mano destra con la sinistra e la sinistra con la destra. Raddrizzare il busto e respirare a fondo 3-5 volte indi, espirando, ruotare il busto e la testa da destra verso sinistra.

FASE STATICA: Immobilizzarsi, respirazione lenta e fluida.

DURATA: Da 1 min. a 3 min.

CHIUSURA: Lasciare le mani e raddrizzare il busto.

Ripetere sull'altro lato.

È assolutamente inutile cercare di realizzare questa posizione sino a quando non si sia in grado di eseguire agevolmente la posizione Accucciata.

● *Errori probabili:*

Tenere uno o entrambi i talloni sollevati dal suolo;
non ruotare il capo.

● *Posizioni antecedenti:*

Consigliata «Accucciata».

● *Posizioni conseguenti:*

«Nodo doppio» e «Nodo piatto».

● *Effetti psicofisici:*

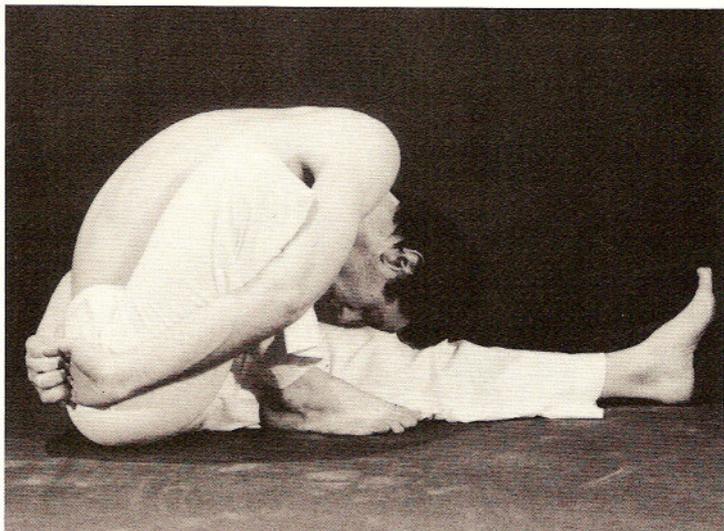
Agisce beneficamente sulla colonna vertebrale che diviene rapidamente mobile ed elastica; da tenere presente che la posizione, pur lavorando su tutta la colonna, centra la sua azione soprattutto sulle vertebre cervicali e sulle prime dorsali. Le spalle, tirate alternativamente in avanti e indietro si mobilizzano e si raddrizzano; tutta la parte alta del busto, dalle scapole al collo (compreso) risulterà tonificata e ammorbidita. Le funzioni di assimilazione ed escrezione, il cuore e la respirazione ricevono grandi benefici dalla pratica di questa Asana che rinforza pure i piedi, le caviglie, le ginocchia e le gambe e migliora la salute di tutto il corpo.

● *Posizioni elementari preparatorie:*

«Matsyendra», «Ciabattino», «Muso di vacca».



NODO PIATTO



PARTENZA:

Seduti con le gambe allungate in avanti; portare il tallone destro a contatto con la natica destra (piegando il ginocchio).

REALIZZAZIONE:

Circondare la gamba destra con il braccio destro che viene girato indietro e passare il braccio sinistro dietro la schiena sino a unire le due mani (verso il basso). Tenendo le mani unite raddrizzare ed allungare bene il busto e fare da 3 a 7 ampie e lente respirazioni in di, espirando, portare la fronte verso il ginocchio sinistro tenendo la gamba sinistra diritta; mantenere per alcuni secondi la tensione, sistemando eventualmente le braccia nel migliore dei modi, poi rilassare il corpo, esclusa la gamba allungata e le mani.



FASE STATICA: Il nodo piatto è una posizione di quasi totale rilassamento; la gamba stesa viene tenuta diritta con il minimo della contrazione necessaria; il busto, il capo e in particolare il collo, una volta fissata la loro corretta posizione, rimarranno senza tensione alcuna.

Si rimane immobili con gli occhi chiusi, la respirazione posteriore, lenta e quasi impercettibile, la mente svuotata dei suoi contenuti.

DURATA: Da 1 min. a 4 min.

CHIUSURA: Sciogliere le mani, raddrizzare il busto, stendere le gambe.

Ripetere sull'altro lato.

● *Errori probabili:*

Tenere piegato il ginocchio della gamba allungata in avanti; carenza di rilassamento nel collo.

● *Posizioni antecedenti:*

«Accucciata».

● *Posizioni conseguenti:*

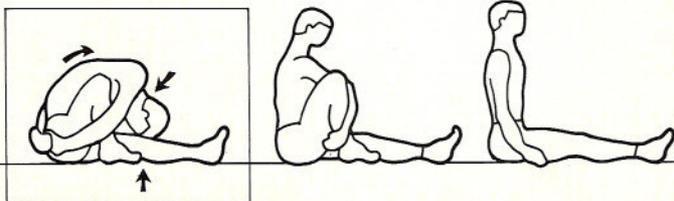
Nessuna in particolare.

● *Effetti psicofisici:*

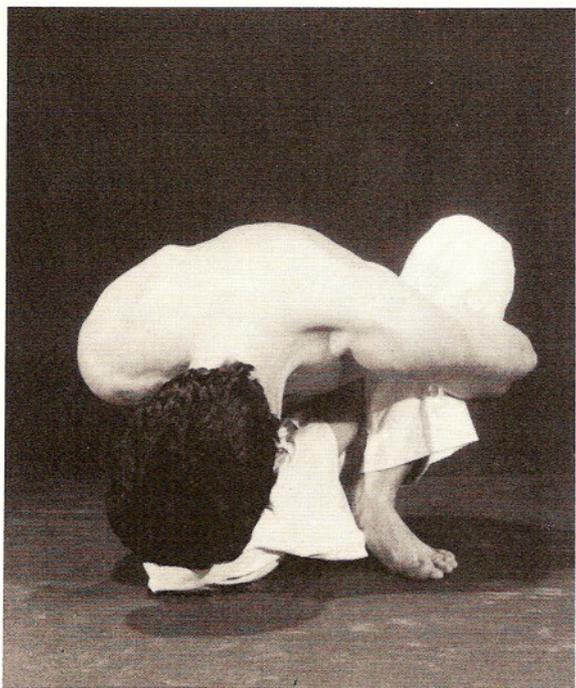
Azione specifica sugli organi addominali e sulla colonna vertebrale; riposa il cuore, calma la mente, scioglie le anche.

● *Posizioni elementari preparatorie:*

«Matsyendra», «Ciabattino», «Muso di vacca», «Cervo».

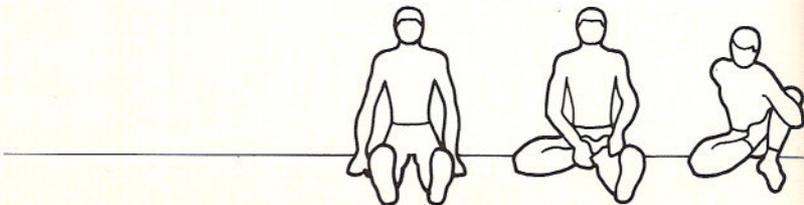


NODO DOPPIO



PARTENZA:

Seduti con le gambe distese in avanti; piegando il ginocchio portare il piede destro sulla coscia sinistra, verso l'anca e con la pianta girata in su; il ginocchio destro rimane a contatto con il terreno. Portare poi il tallone sinistro vicino alla natica sinistra.



REALIZZAZIONE: Passare il braccio sinistro davanti alla gamba sinistra e girarlo indietro e il destro dietro la schiena, unendo le due mani verso il basso. Raddrizzare e stendere il busto e rimanendo fermi fare 3-5 respirazioni lente ed ampie, indi espirando portare la fronte verso il ginocchio destro.

FASE STATICA: Immobilizzarsi, respirazione fluida, lenta e posteriore.

DURATA: Da 1 min. a 4 min.

CHIUSURA: Sciogliere le mani, stendere piano la gamba sinistra, terminare allungando anche la destra.

Ripetere sull'altro lato.

● *Errori probabili:*

Tenere il piede che rimane chiuso tra le cosce ed il ventre non sufficientemente verso l'anca.

● *Posizioni antecedenti:*

Consigliata «Nodo piatto».

● *Posizioni conseguenti:*

Nessuna in particolare.

● *Effetti psicofisici:*

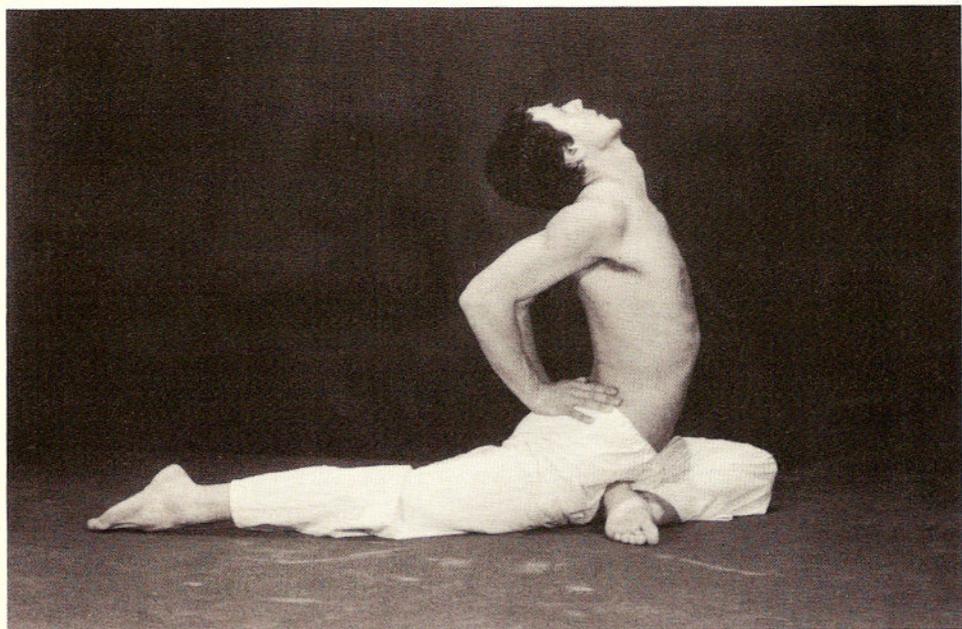
Come per il «Nodo piatto»; in più scioglie le caviglie e le ginocchia e stimola le funzioni intestinali.

● *Posizioni elementari preparatorie:*

«Comoda», «Ciabattino», «Muso di vacca», «Cervo».



COBRA



- PARTENZA:** Seduti con le gambe allungate in avanti; portare il tallone del piede destro all'inguine (piegando il ginocchio), poi, scendendo un po' in avanti con il busto, girare all'indietro la gamba sinistra (vedi disegni).
- REALIZZAZIONE:** Inspirando raddrizzare il busto e inarcarsi indietro, testa compresa; le mani dietro la vita, il tallone destro verso il fianco sinistro, la gamba sinistra aderente al terreno.
- FASE STATICA:** Immobilizzarsi assumendo una respirazione toracica ampia e anteriore.



DURATA: Da 1 min. a 3 min.

CHIUSURA: Espirando piegare in avanti il busto, riportare in avanti la gamba destra e poi allungare anche la sinistra.

Ripetere sull'altro lato.

● *Errori probabili:*

Non inarcare la schiena; respirazione scarsa.

● *Posizioni antecedenti:*

«Locusta 2» e/o «Serpente evoluta».

● *Posizioni conseguenti:*

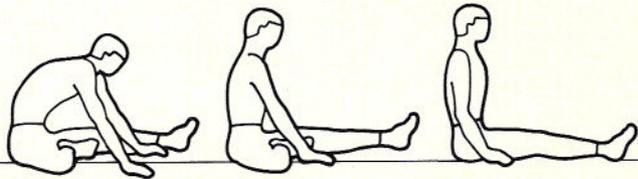
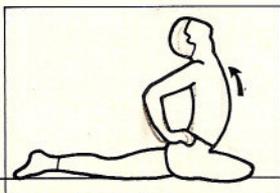
«Pinza» e/o «Ostrica» e/o «Cervo» e/o «Sigillo».

● *Effetti psicofisici:*

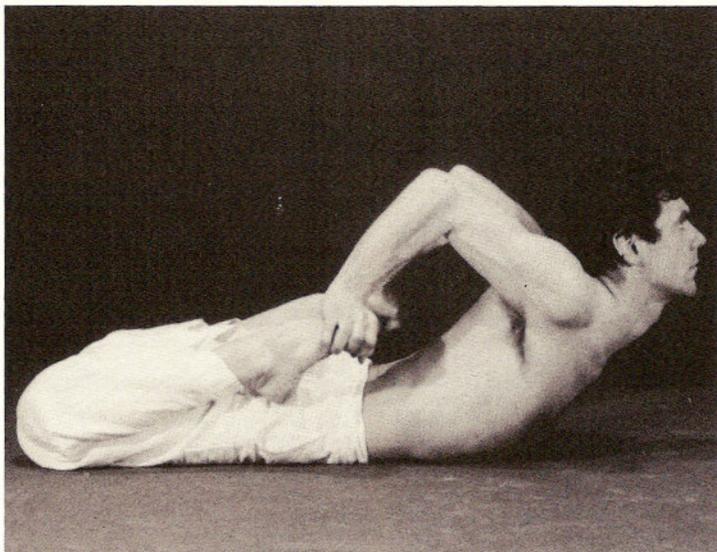
Posizione molto potente, il «Cobra» rinforza tutta la muscolatura della schiena e rende elastica e flessibile la colonna vertebrale. Reni e ghiandole sessuali sono i maggiori beneficiari di questa Asana, che pure regolarizza il funzionamento di tutti gli organi addominali e stimola il risveglio e l'ascesa dell'energia di Kundalini. Effetti notevoli si hanno pure sul cuore e sulla capacità vitale, che risulterà aumentata. Più in generale il «Cobra» aiuta a combattere la pigrizia, l'insicurezza e l'eccessiva introversione, favorisce la sublimazione dell'energia sessuale e migliora e rende elastica la deambulazione.

● *Posizioni elementari preparatorie:*

«Serpente evoluta», «Muso di vacca», «Arco».



RANA



PARTENZA: Proni, sollevare i piedi piegando le ginocchia (che restano unite o quasi).

REALIZZAZIONE: Poggiare le palme sul dorso dei piedi, verso le dita; respirare regolarmente per 3-5 volte indi, espirando, sollevare la testa (e tirarla indietro), le spalle ed il petto e premendo con le palme delle mani sui piedi, spingerli verso terra (esterni alle cosce).

FASE STATICA: Rimanere immobili, le ginocchia sono unite o quasi, i talloni esterni alle cosce, lo sguardo in avanti o meglio verso la fronte, la respirazione toracica anteriore, probabilmente un po' accelerata.



DURATA: Da 20 sec. a 60 sec.

CHIUSURA: Sfilare le mani e riportarsi proni, lentamente ed espirando.

● *Errori probabili:*

Afferrare con le mani le caviglie anziché poggiare le palme sui piedi; spingere i talloni sulle cosce anziché esterni ad esse; tenere la testa bassa anziché rialzata.

● *Posizioni antecedenti:*

Consigliate «Locusta» e/o «Serpente tradizionale» e/o «Fulmine rovesciato» e/o «Pesce».

● *Posizioni conseguenti:*

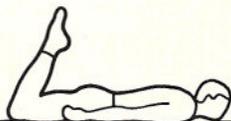
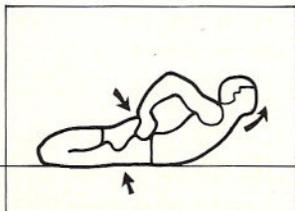
Consigliate «Pinza» e «Ostrica».

● *Effetti psicofisici:*

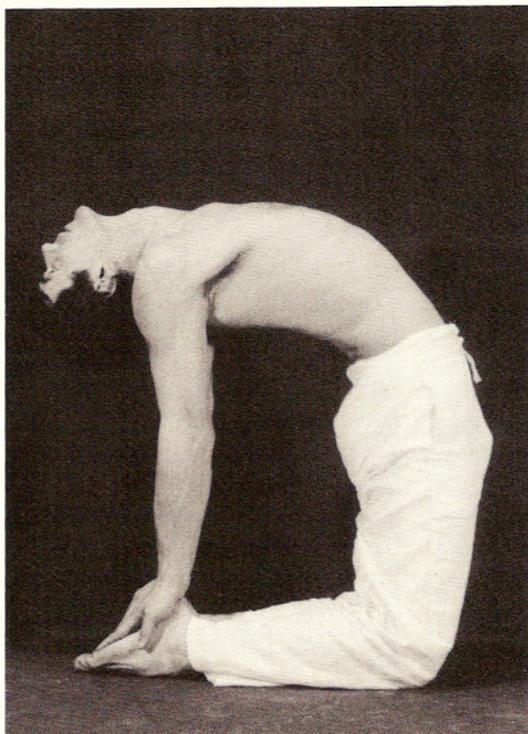
Elasticizza e raddrizza la colonna vertebrale rinforzando contemporaneamente la muscolatura del dorso e del collo; apre ed ammorbidisce le spalle e migliora la respirazione toracica e in particolare clavicolare; scioglie ginocchia e caviglie; aiuta a combattere i piedi piatti e migliora la deambulazione; reni e intestino ricevono grandi benefici da questa posizione che pure migliora la digestione e rinforza la salute di tutto il corpo.

● *Posizioni elementari preparatorie:*

«Locusta 1 e 2», «Serpente tradizionale ed evoluta», «Arco», «Fulmine rovesciato».



CAMMELLO



PARTENZA: Seduti sui talloni (posizione del Fulmine).

REALIZZAZIONE: Inspirando alzarsi sulle ginocchia portando le cosce perpendicolari al terreno e poi un po' oltre, spingendo leggermente in fuori il bacino; espirando piegarsi indietro e appoggiare le palme delle mani sulle piante dei piedi; il collo rimane rilassato e il capo penzola indietro.

Il bacino viene spinto in avanti; si cercherà di eseguire la posizione tenendo le ginocchia unite.

FASE STATICA: Immobili, respirazione toracico-media anteriore e probabilmente, almeno le prime volte, piuttosto affrettata. Concentrarsi sulla tensione nella zona del bacino e sulla colonna vertebrale.

DURATA: Da 30 sec. a 2 min.

CHIUSURA: Al termine di un'espirazione, inspirando raddrizzare il busto,

slanciando le braccia in avanti a mo' di bilanciere, espirando portarsi sui talloni; quest'ultimo movimento in particolare va eseguito lentamente e con cautela.

VARIAZIONE:

Si può eseguire la posizione rimanendo con le dita dei piedi poggiate a terra e poggiando poi le mani sui talloni.

● *Errori probabili:*

Tensioni nel collo; più in generale, tensioni nelle spalle, nell'addome, nella parte anteriore delle cosce; non spingere in avanti il bacino.

● *Posizioni antecedenti:*

Consigliate «Serpente evoluta» e/o «Arco».

● *Posizioni conseguenti:*

«Foglia» o «Cane passiva» o «Pinza».

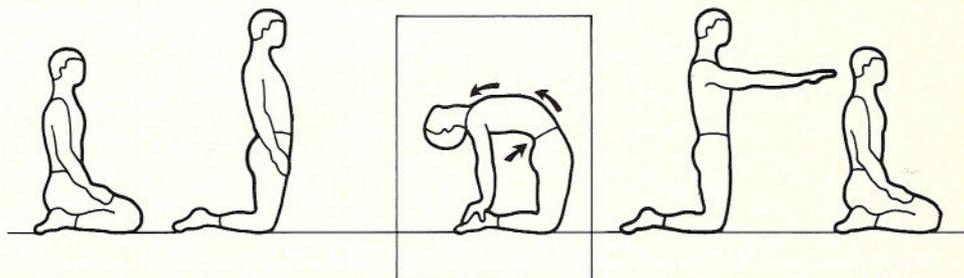
● *Effetti psicofisici:*

Cura vari disturbi digestivi; raddrizza le spalle e rinforza la schiena; agisce beneficamente sulla respirazione, sulla gola e sulla circolazione; regola il funzionamento delle ghiandole endocrine, regolarizza il ciclo mestruale, stimola e rinforza gli organi pelvici.

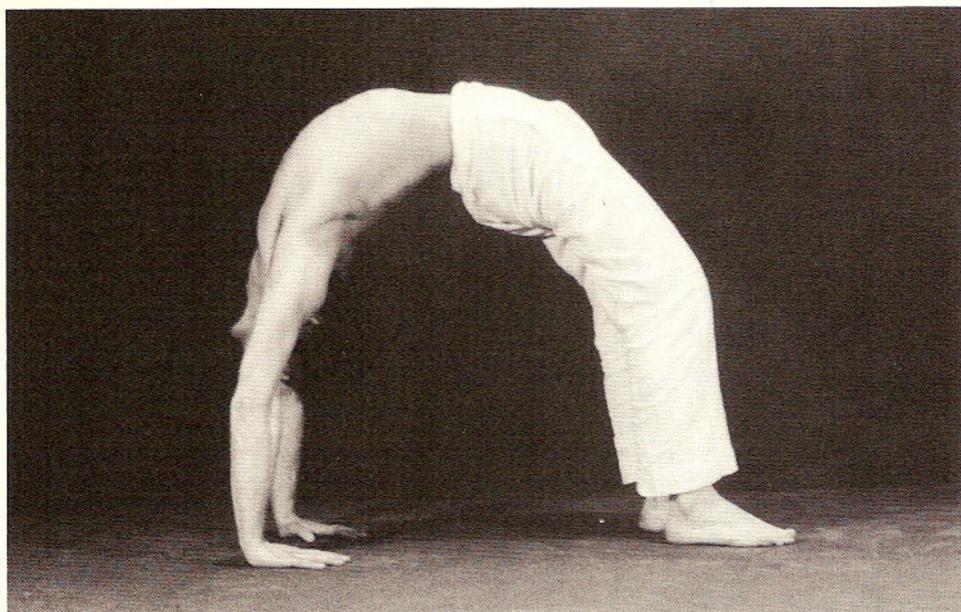
È una posizione antifatica e antipigritia.

● *Posizioni elementari preparatorie:*

«Serpente evoluta», «Arco», «Locusta 1 e 2», «Mezzo cerchio 1 e 2».



PONTE 2



PARTENZA:

Supini; avvicinare i talloni alle natiche e poggiare le palme delle mani vicino alle orecchie, con le dita girate verso le spalle. Sia l'appoggio delle mani che quello dei piedi deve essere molto curato e saldo.

REALIZZAZIONE:

Espirando sollevare il bacino e poggiare a terra la parte superiore del cranio; fermarsi in questa posizione per il tempo necessario a sistemare le mani e i piedi, indi... ancora espirando sollevare il bacino verticalmente stendendo gambe e braccia; le natiche sono contratte in dentro.

FASE STATICA:

Rimanere immobili con una respirazione toracico-anteriore e concentrati sulla tensione e sull'inarcamento, in particolare sulla zona della vita e dei fianchi.



DURATA: Da 30 sec. a 120 sec.

CHIUSURA: Piegando gambe e braccia e con grande attenzione riportarsi sulla schiena; allungare le gambe e respirare profondamente e completamente alcune volte, rilassando la muscolatura.

● *Errori probabili:*

Partire con le mani poste scorrettamente; non correggere adeguatamente la posizione delle mani e dei piedi durante la sosta intermedia; non sollevare il bacino verticalmente ma in avanti venendosi così a trovare con l'angolo del polso troppo chiuso, in situazione di equilibrio precario senza poter raddrizzare le gambe e sotto eccessivo sforzo.

● *Posizioni antecedenti:*

«Ponte 1» e/o «Serpente evoluta» e/o «Locusta 2».

● *Posizioni conseguenti:*

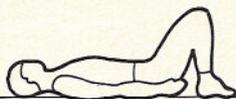
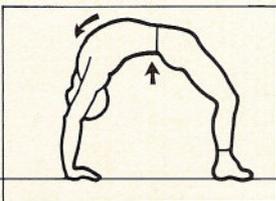
«Pinza» e/o «Tartaruga» e/o «Sigillo».

● *Effetti psicofisici:*

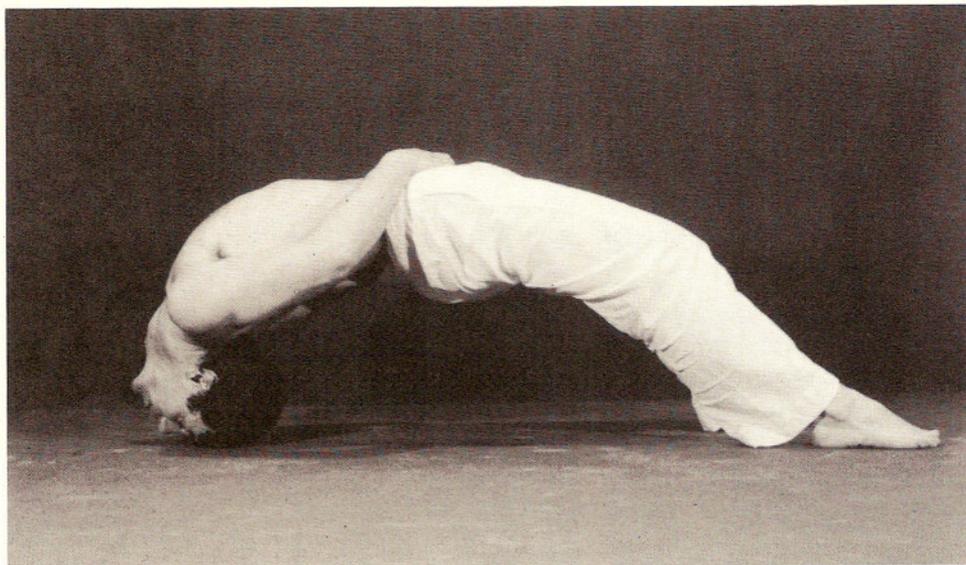
Corregge le deviazioni della colonna vertebrale dovute a debole muscolatura e a posizione viziata. Stimola tutto il sistema endocrino, gli organi uro-genitali e quelli del capo, decongestiona l'organismo donando agilità ed energia. Rin vigorisce ed esercita tutto il corpo.

● *Posizioni elementari preparatorie:*

«Arco», «Locusta 1 e 2», «Serpente tradizionale ed evoluta», «Muso di vacca con mani unite dietro la schiena».



PONTE 3



PARTENZA:

Supini; piegando le ginocchia portare i talloni a circa 45-70 centimetri (a seconda della lunghezza delle gambe) dalle natiche, tenendo i piedi leggermente distanziati; aiutandosi con i gomiti (poggiati a terra) inarcare la schiena e (senza staccare le natiche dal suolo) poggiare la parte superiore del cranio a terra.

A questo punto saremo appoggiati su: testa, natiche, piedi e gomiti.

REALIZZAZIONE:

Con estrema lentezza e attenzione, respirando pian piano, raddrizzare le gambe e sollevare il bacino; così facendo il busto scivolerà in avanti, il cranio ruoterà su se stesso sino a quando sarà la fronte a trovarsi poggiata a terra. Durante quest'operazione avremo l'aiuto delle mani mentre poi, una volta stabilizzato l'equilibrio, le solleveremo entrambe, poggiandole sul ventre.



FASE STATICA: Rimanere immobili sulla fronte e sui piedi, lasciare la respirazione spontanea e concentrare tutta l'attenzione sull'equilibrio e sulla tensione.

DURATA: Da pochi secondi a 1 minuto.

CHIUSURA: Aiutandosi con le mani, scivolare, con la massima attenzione, a terra; rilassarsi e respirare profondamente numerose volte.

Posizione pericolosa: eseguire con cautela.

● *Errori probabili:*

L'errore più probabile sta nella distanza da porre tra i talloni e le natiche; questa distanza deve essere tale da permettere, quando verrà il momento, di allungare le gambe e di ritrovarsi con le gambe allungate e la fronte a terra, né più né meno; questa distanza andrà inevitabilmente identificata attraverso alcune prove. Difetto di concentrazione.

● *Posizioni antecedenti:*

«Ponte 2».

● *Posizioni conseguenti:*

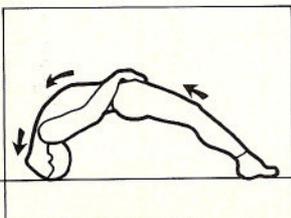
«Sigillo» e/o «Pinza» e/o «Tartaruga».

● *Effetti psicofisici:*

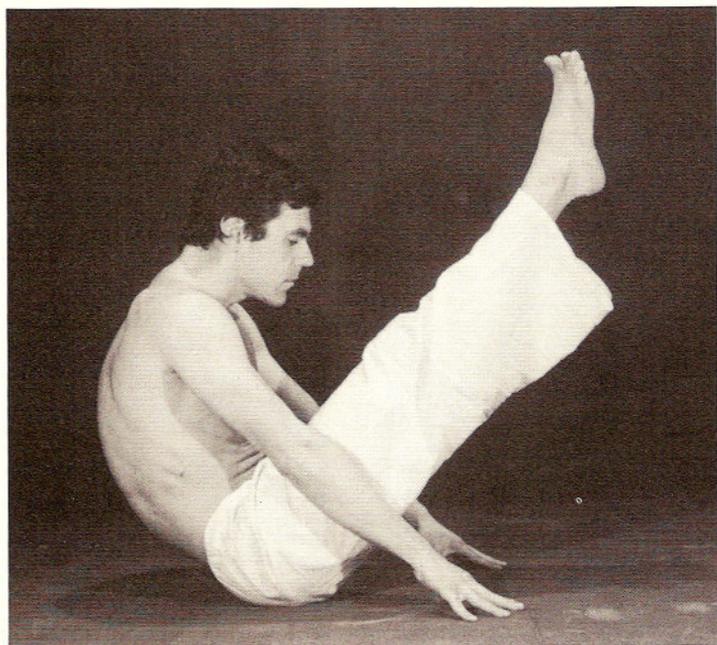
Simili alla posizione del Ponte 2; molto forte l'azione sui nervi e muscoli del collo, sulla tiroide.

● *Posizioni elementari preparatorie:*

«Serpente tradizionale ed evoluta», «Pesce 1», «Tesa ad est 1 e 2», «Fulmine rovesciato».



VASCCELLO



- PARTENZA:** Seduti con le gambe distese in avanti; tendere tutta la muscolatura delle gambe stendendo un po' i piedi e raddrizzare il busto tenendo le mani vicino ai fianchi.
- REALIZZAZIONE:** Fare 5-8 ampie respirazioni toraciche, facendo rientrare l'addome e sporgere il petto; facendo scivolare un po' le mani, alzare contemporaneamente le gambe espirando e tenendole rigide e portarsi in equilibrio sulle natiche, spingendo un po' la fronte verso le ginocchia e contraendo la muscolatura addominale.
- FASE STATICA:** Immobilizzarsi, respirazione spontanea, lo sguardo sulle ginocchia, la concentrazione sulla tensione e sulla muscolatura addominale. I piedi dovranno essere più alti della testa.
- DURATA:** Da 15 sec. a 60 sec.
- CHIUSURA:** Abbassare le gambe, stendersi sulla schiena rilassando la muscolatura; fare prima alcune respirazioni ombelicali e, subito dopo, alcune respirazioni complete.

VARIAZIONE:

Quando saremo in grado di eseguire la posizione del Vascello per 60 secondi e correttamente potremo allora tentare questa semplice ma non facile variazione, che consiste nel tenere entrambe le braccia tese e parallele al terreno, mantenendo per il resto inalterata la posizione e rimanendo quindi in equilibrio solo sulle natiche.

- *Errori probabili:*

Tenere le ginocchia piegate anziché perfettamente diritte; rimanere in equilibrio sui lombi anziché sulle natiche.

- *Posizioni antecedenti:*

Nessuna in particolare.

- *Posizioni conseguenti:*

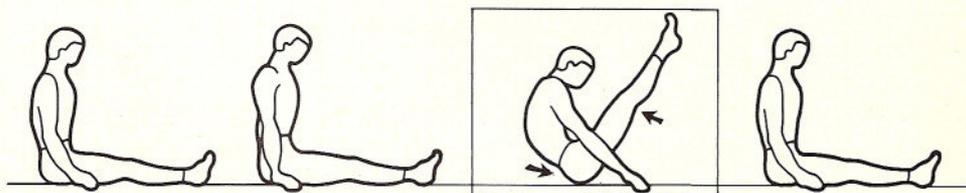
Nessuna in particolare.

- *Effetti psicofisici:*

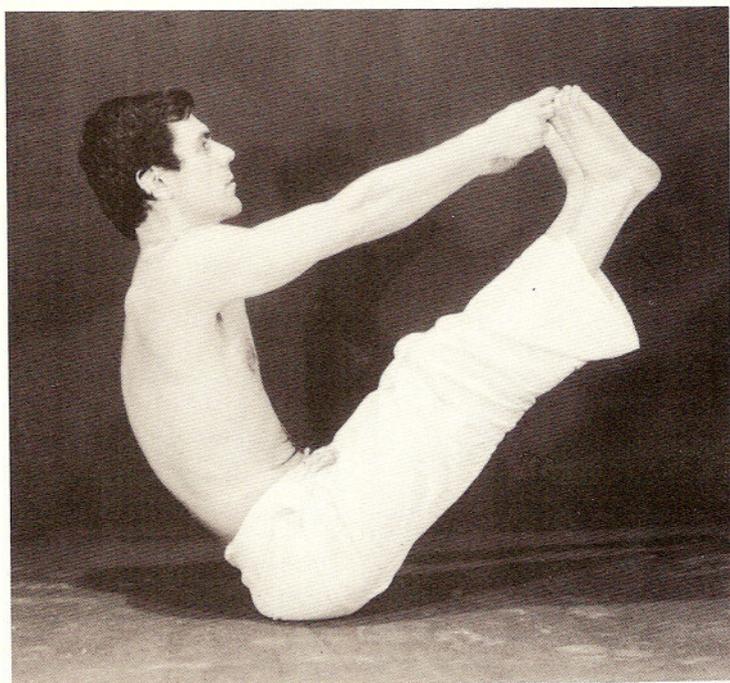
Le funzioni di molti organi sono migliorate da questa Asana, in particolare quelle del fegato, milza, pancreas, cuore, reni. Ha effetto dimagrante e specialmente distrugge il grasso accumulato su cosce, addome e fianchi. Migliora la percezione del corpo, armonizza le secrezioni di molte ghiandole ed aiuta a prevenire e a combattere il meteorismo.

- *Posizioni elementari preparatorie:*

«Mezzo vascello», «Racchiusa», «Pinza».



DIFFICILE



PARTENZA:

Seduti con le piante dei piedi una contro l'altra e i talloni verso l'inguine; afferrare gli alluci con pollice, indice e medio delle due mani; fissare un punto bene in evidenza e un po' più alto degli occhi.

REALIZZAZIONE:

Quando la concentrazione è sufficiente... espirando sollevare e raddrizzare le due gambe divaricate, spostando un po' indietro la schiena e bilanciandosi sulle natiche, poi, con cautela, senza piegare le gambe né distrarre lo sguardo avvicinare i due piedi.

FASE STATICA:

Rimanere immobili, lo sguardo fermo, la concentrazione tutta sull'equilibrio, la respirazione spontanea.



DURATA: Quanto possibile.

CHIUSURA: Spostare con cura l'equilibrio in avanti, piegare le gambe riportando i talloni verso l'inguine, indi lasciare gli alluci, distendere le gambe e rilassarsi.

Se vi è impossibile eseguire la posizione con i piedi uniti, eseguitela con i piedi separati e praticate intensamente la «Pinza», prima e dopo, sino a quando non riuscirete ad accostare i piedi.

● **Errori probabili:**

Non tenere le gambe diritte durante la fase statica; difetti di concentrazione.

● **Posizioni antecedenti:**

Consigliate «Ciabattino» e «Pinza».

● **Posizioni conseguenti:**

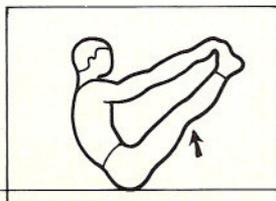
Consigliata «Ostrica».

● **Effetti psicofisici:**

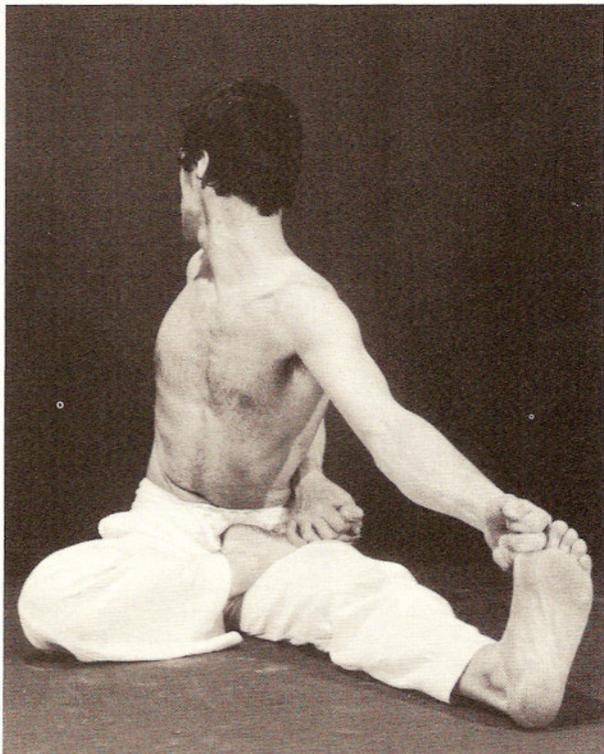
I migliori e più evidenti benefici effetti della posizione Difficile si riscontrano su concentrazione, senso dell'equilibrio e percezione del corpo. Per il resto quest'Asana aiuta a curare ed a prevenire vari disturbi tra i quali debolezza sessuale, mal di fegato, dolori mestruali, ristagni linfatici. Rinforza il sistema nervoso, lo sguardo e le gambe.

● **Posizioni elementari preparatorie:**

«Ciabattino», «Pinza».



SEMI- TORSIONE



PARTENZA:

Seduti con le gambe stese in avanti: piegando il ginocchio portare il piede destro sulla coscia sinistra, tirandolo su verso l'anca e con la pianta rivolta in alto; il busto perpendicolare al terreno.

REALIZZAZIONE:

Afferrare con la mano destra l'alluce destro (passandola dietro la schiena) e contemporaneamente espirare e ruotare il busto da sinistra verso destra afferrando pure con la mano sinistra l'alluce sinistro.

FASE STATICA:

Immobilizzarsi, stabilire una respirazione lenta e calma, concentrarsi sull'immobilità.

DURATA: Da 3 min. a 7 min.

CHIUSURA: Lasciare la presa delle mani, raddrizzare il busto e stendere le gambe.

Ripetere sull'altro lato.

● *Errori probabili:*

Tenere il busto piegato al momento della rotazione, difetto di concentrazione.

● *Posizioni antecedenti:*

Consigliate «Candela» e/o «Aratro».

● *Posizioni conseguenti:*

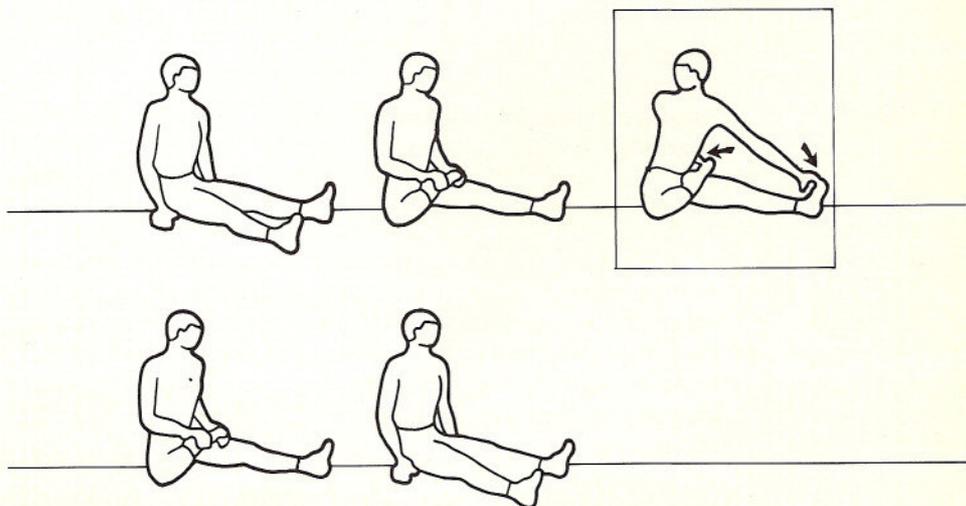
Consigliate «Nodo doppio» e/o «Sigillo».

● *Effetti psicofisici:*

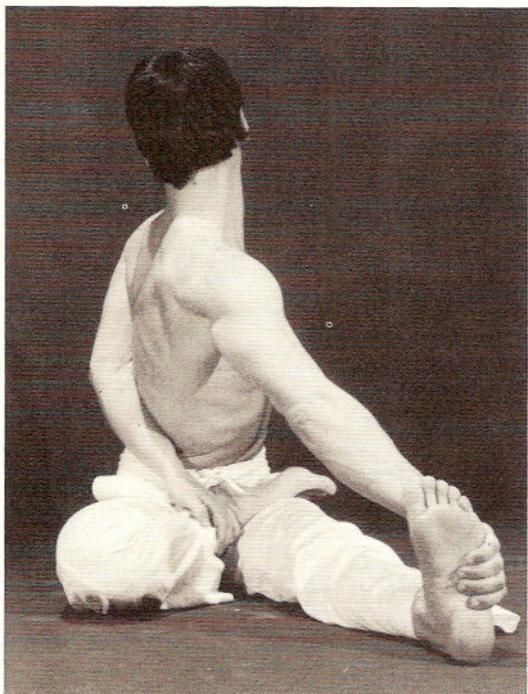
Simili alla posizione di Matsyendra ma minori.

● *Posizioni elementari preparatorie:*

«Movimenti respiratori n. 4, 13», «Matsyendra», «Ventre che ruota», «Tesa ad est 2», «Muso di vacca», «Cervo».



TORSIONE COMPLETA



PARTENZA: Seduti con le gambe stese in avanti; piegando il ginocchio portare il piede destro sulla coscia sinistra, tirandolo su verso l'anca e con la pianta rivolta in alto; il busto è perpendicolare al terreno.

REALIZZAZIONE: Afferrare con la mano destra il piede sinistro e, ruotando il busto e la testa da destra verso sinistra ed espirando, afferrare saldamente la caviglia destra con la mano sinistra (passandola dietro la schiena).

FASE STATICA: Immobilizzarsi, respirazione lenta e calma, concentrarsi sull'immobilità.

DURATA: Da 2 min. a 5 min.

CHIUSURA:

Lasciare la presa delle mani, raddrizzare il busto e stendere le gambe.

Ripetere sull'altro lato.

● *Errori probabili:*

Tenere il busto piegato al momento della rotazione, difetto di concentrazione.

● *Posizioni antecedenti:*

Consigliate «Candela» e/o «Aratro» e «Semi-torsione».

● *Posizioni conseguenti:*

Consigliate «Nodo doppio» e/o «Sigillo».

● *Effetti psicofisici:*

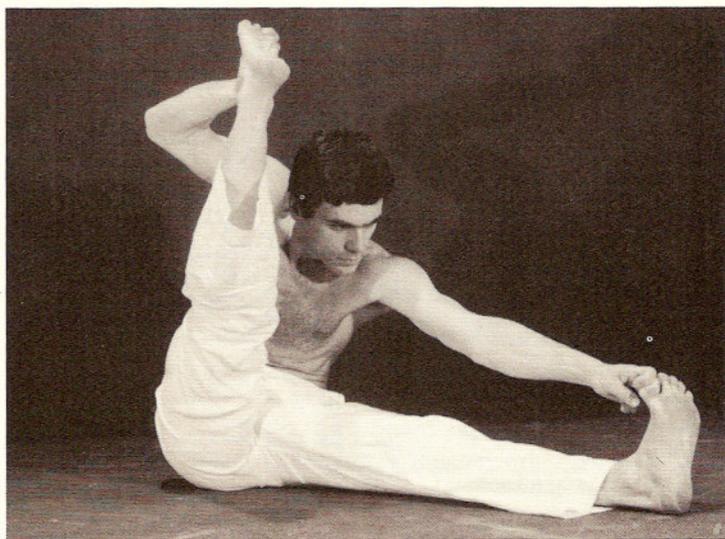
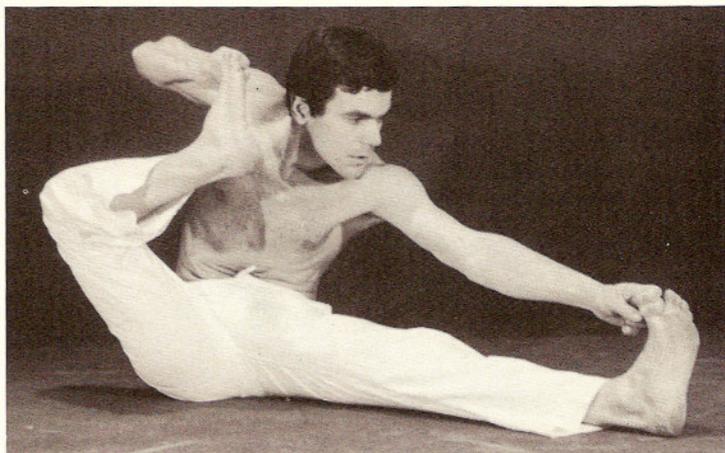
Simili a quelli della posizione di Matsyendra, ma aumentati.

● *Posizioni elementari preparatorie:*

«Movimenti respiratori n. 4 e 13», «Matsyendra», «Ventre che ruota», «Tesa ad est 2», «Muso di vacca», «Cervo».



ARCIERE



PARTENZA: Seduti con le gambe distese in avanti; piegarsi e, tenendo le gambe diritte, afferrare gli alluci con le mani.

REALIZZAZIONE: Espirando e tenendo la gamba sinistra diritta, tirare il piede destro verso l'orecchio destro; il ginocchio va in fuori.

FASE STATICA I: Immobilizzarsi, respirazione sciolta, sguardo fisso all'alluce sinistro (foto 1).

FASE STATICA II: Stendere la gamba destra, sollevando il piede oltre la testa e immobilizzarsi così; la respirazione spontanea (foto 2).

DURATA: Da 30 sec. a 60 sec. per ogni fase.

CHIUSURA: Espirando riportare il piede destro vicino al sinistro.

Ripetere sull'altro lato.

● *Errori probabili:*

Non portare sufficientemente il piede verso l'orecchio; piegare il ginocchio della gamba allungata.

● *Posizioni antecedenti:*

Consigliata «Pinza».

● *Posizioni conseguenti:*

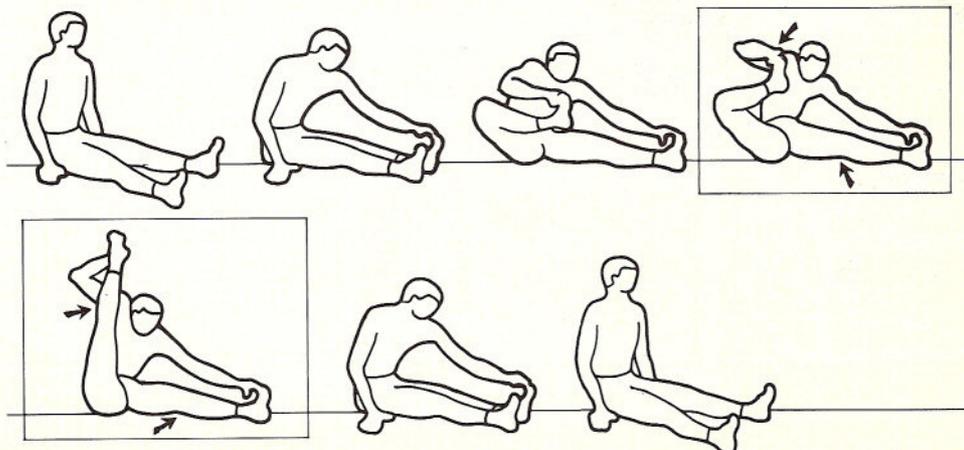
Nessuna in particolare.

● *Effetti psicofisici:*

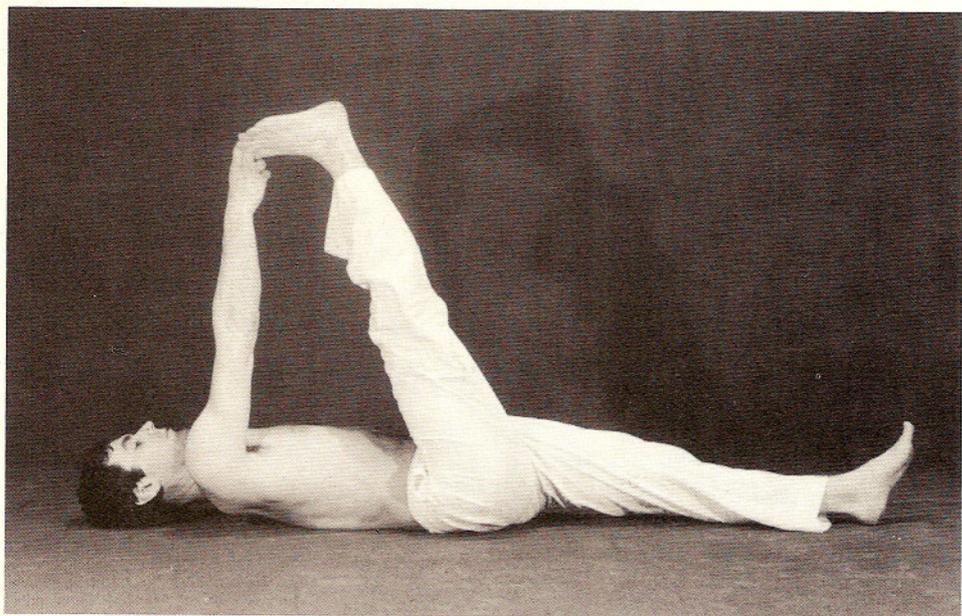
Fegato, milza e intestini sono i maggiori beneficiari di questa posizione; elasticizza e rinforza anche, gambe, cintura, spalle.

● *Posizioni elementari preparatorie:*

«Pinza», «Airone», «Cervo», «Ciabattino», «Ostrica».



TIRANDO L'ALLUCE



PARTENZA: Seduti con le gambe allungate in avanti; piegarsi e afferrare con la mano destra l'alluce destro; respirare regolarmente alcune volte.

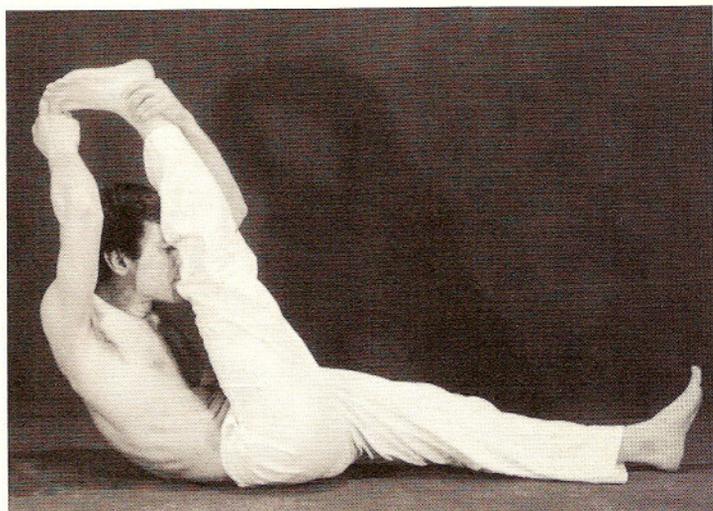
REALIZZAZ. I: Inspirare ed irrigidire la gamba destra (lasciando la sinistra rilassata) poi, espirando, scendere indietro con il busto sempre tenendo con la mano destra l'alluce destro e con la gamba destra diritta e tesa.

FASE STATICA I: Rimanere immobili facendo delle ampie e lente respirazioni.

DURATA I: Da 20 sec. a 60 sec.

● *Errori probabili I:*

Tenere piegato il ginocchio della gamba alzata; tenere tesa o addirittura leggermente sollevata la gamba poggiata a terra.



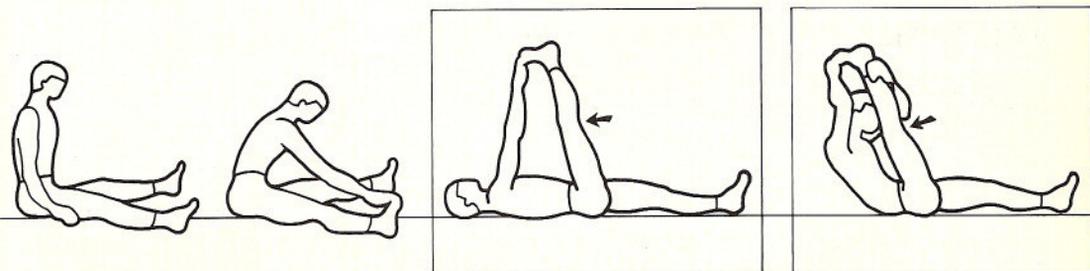
REALIZZAZ. II: Espirando sollevare la testa e portare la fronte verso il ginocchio e contemporaneamente tirare il ginocchio verso la fronte; portare la mano sinistra dietro la caviglia destra e fermare la posizione.

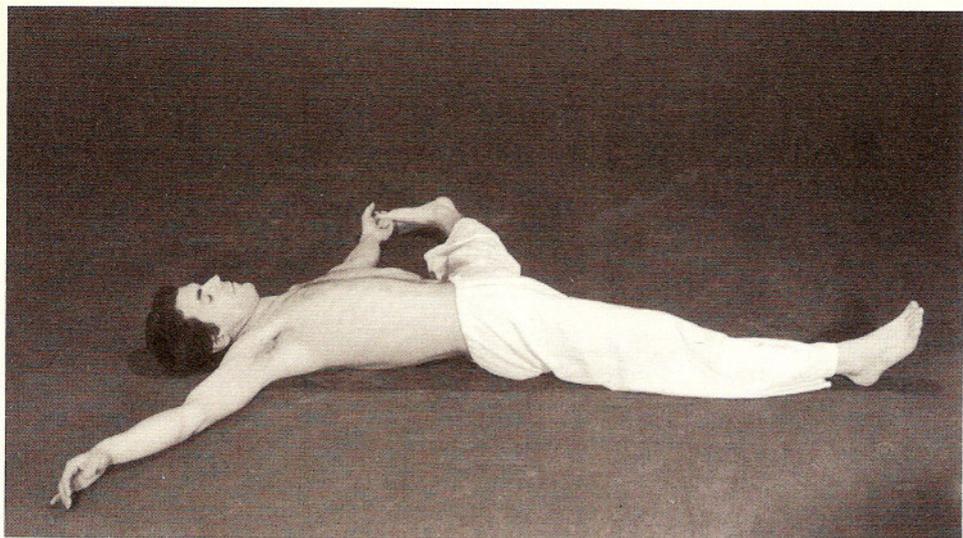
FASE STATICA II: Immobilizzarsi, respirazione toracico-posteriore, concentrazione sulla tensione della gamba alzata e/o sul rilassamento di quella a terra.

DURATA II: Da 20 sec. a 50 sec.

● *Errori probabili II:*

Come Errori probabili I.





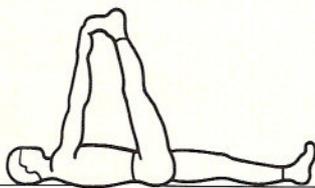
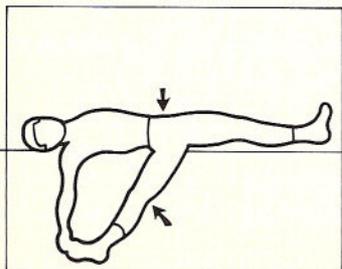
REALIZZAZ. III: Riportarsi nella posizione descritta nella fase I poi, espirando, tirare esternamente la gamba destra sino a portarla a terra, sempre tenendola diritta e, nei limiti del possibile, senza staccare la natica sinistra da terra.

FASE STATICA III: Rimanere immobili facendo delle lente e ritmiche respirazioni; concentrazione sulla zona dell'inguine.

DURATA III: Da 20 sec. a 70 sec.

● *Errori probabili III:*

Non tenere diritta la gamba che viene tirata di lato; rimanere sul lato anziché sforzarsi di tenere entrambe le natiche a terra.



CHIUSURA:

In ogni caso riportarsi nella posizione descritta nella fase I e da lì seduti con le gambe allungate in avanti.

Ripetere sull'altro lato.

La posizione Tirando l'alluce può essere realizzata eseguendo le tre fasi una dopo l'altra come sono descritte oppure:

- a) eseguendo solo la fase I;*
- b) eseguendo solo la fase I e la II;*
- c) eseguendo solo la fase I e la III.*

La fase I non può essere saltata.

- *Posizioni antecedenti:*

Nessuna in particolare.

- *Posizioni conseguenti:*

Nessuna in particolare.

- *Effetti psicofisici:*

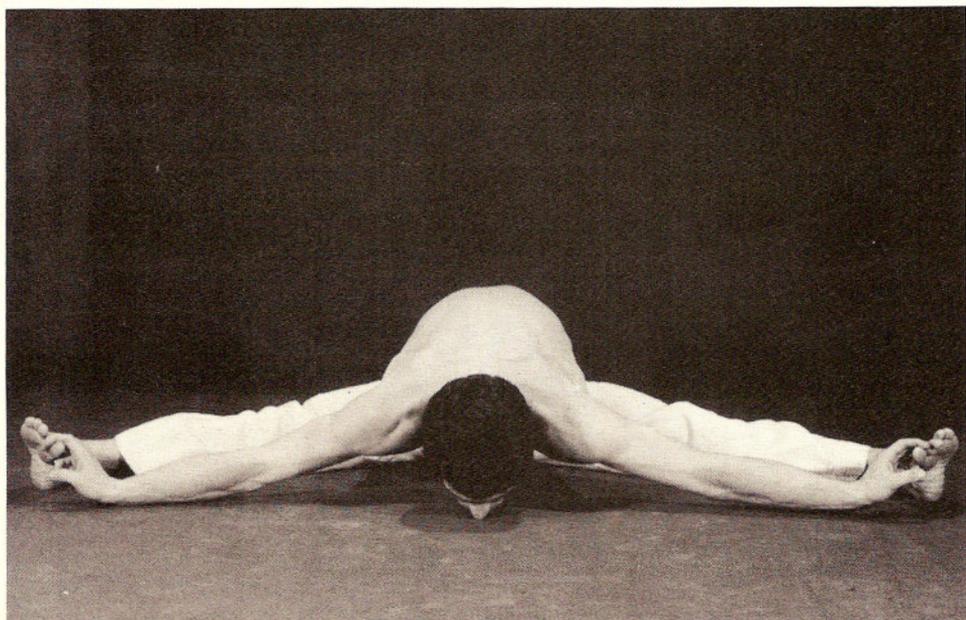
Questa posizione ha un effetto molto stimolante sul sistema nervoso; la parte bassa della colonna vertebrale ed il bacino vengono mobilizzati in tutte e tre le fasi dell'Asana ed eventuali piccole imperfezioni vengono corrette; la fase I e la II hanno un effetto preventivo e curativo sui disturbi del nervo sciatico mentre tutte e tre le fasi agiscono profondamente sulla circolazione linfatica e sugli organi genitali. Tutto il corpo viene tonificato e rinvigorito; le gambe e le cosce divengono forti e soprattutto elastiche. La resistenza alla fatica, la salute del corpo e la volontà aumentano sensibilmente.

- *Posizioni elementari preparatorie:*

«Elefante», «Triangolo frontale e laterale», «Inchino», «Distesa su un fianco», «Pinza», «Airone», «Cervo».



SEDUTI AD ANGOLO



- PARTENZA:** Seduti con le gambe distese in avanti; divaricare ampiamente le gambe (divaricazione quasi completa) e, piegando il busto in avanti (espirare), afferrare gli alluci con le mani.
- REALIZZAZIONE:** Fare alcune ritmiche respirazioni poi irrigidire le gambe e, espirando, tirando con le braccia e con una completa, progressiva contrazione dei muscoli addominali, piegarsi in avanti sino ad appoggiare il mento o la fronte a terra.
- FASE STATICA:** Immobilizzarsi, respirazione posteriore, concentrazione sulla contrazione addominale.
- DURATA:** Da 20 sec. sino a 60 sec.
- CHIUSURA:** Lasciare gli alluci, rilassare progressivamente la muscolatura e raddrizzarsi inspirando.

● *Errori probabili:*

Scarsa tensione nelle gambe e ginocchia piegate; punte dei piedi verso l'esterno; gambe poco aperte; difetto di contrazione addominale.

● *Posizioni antecedenti:*

«Pinza» e/o «Airone» e/o «Cervo» e «Arciere» e/o «Tirando l'alluce».

● *Posizioni conseguenti:*

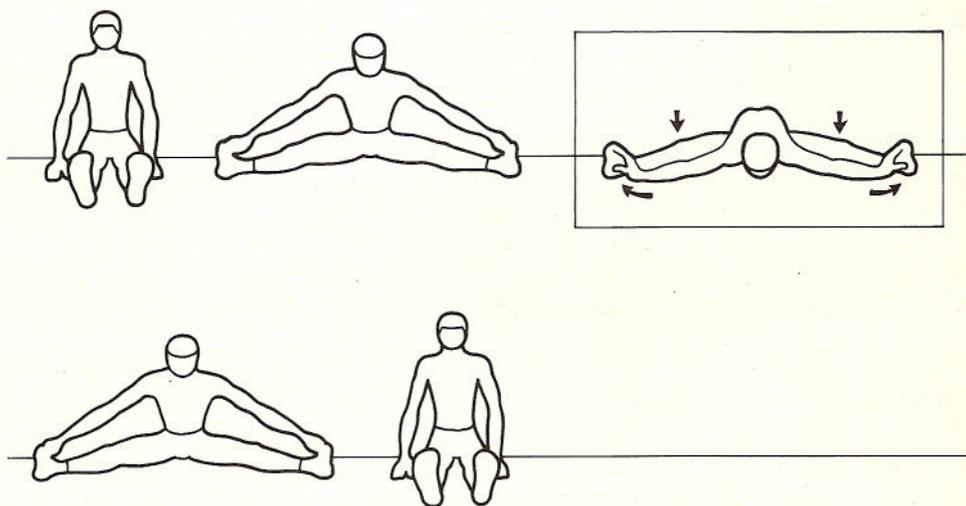
Nessuna in particolare.

● *Effetti psicofisici:*

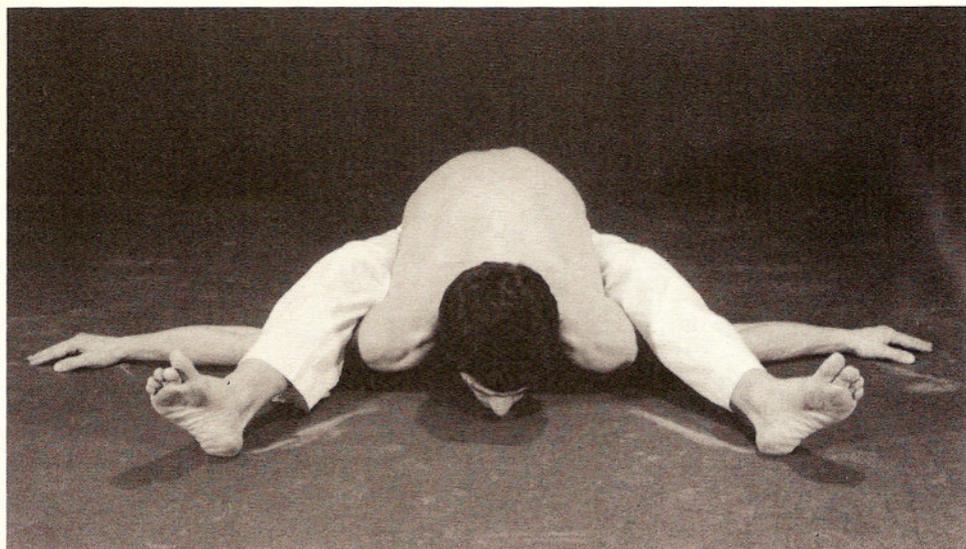
Agisce con decisione sugli organi pelvici e addominali e ne cura ogni disturbo; previene e toglie i dolori al nervo sciatico; regolarizza il flusso mestruale; rende le gambe, le anche e la vita snelle e flessibili; aumenta il fuoco gastrico.

● *Posizioni elementari preparatorie:*

«Elefante», «Triangolo frontale e laterale», «Inchino», «Distesa su un fianco», «Pinza», «Airone», «Cervo».



TARTARUGA 1



PARTENZA: Seduti con le gambe distese in avanti, un po' allargate. Piegarle un po' le ginocchia, indi...

REALIZZAZIONE: Infilare il braccio sinistro sotto il ginocchio sinistro e il braccio destro sotto il ginocchio destro spingendoli entrambi sino alla spalla. Rimanere immobili per 3-4 respirazioni poi, espirando, stendere le gambe spingendo così il busto e le spalle verso terra; continuare sino a quando il mento (o almeno la fronte) sia a contatto con il suolo.

FASE STATICA: Rimanere immobili, respirazione spontanea, concentrarsi sulla tensione delle gambe.



DURATA: Da 30 sec. a 2 min.

CHIUSURA: Rilasciare la tensione nelle gambe e piegare le ginocchia; rimanere immobili per 3-4 ritmi respiratori poi sfilare il braccio sinistro e subito dopo il destro (o viceversa) indi raddrizzare il busto.

● *Errori probabili:*

Non stendere le gambe; inserire le braccia in modo errato.

● *Posizioni antecedenti:*

«Seduti ad angolo».

● *Posizioni conseguenti:*

Nessuna in particolare.

● *Effetti psicofisici:*

Posizione di grande efficacia e bellezza.

Rende forte ed elastico tutto il corpo;

distende la schiena, stimola l'intestino,

agisce beneficamente sugli organi uro-genitali,

combatte l'obesità e migliora la digestione;

aiuta a ritirare i sensi dai rispettivi oggetti

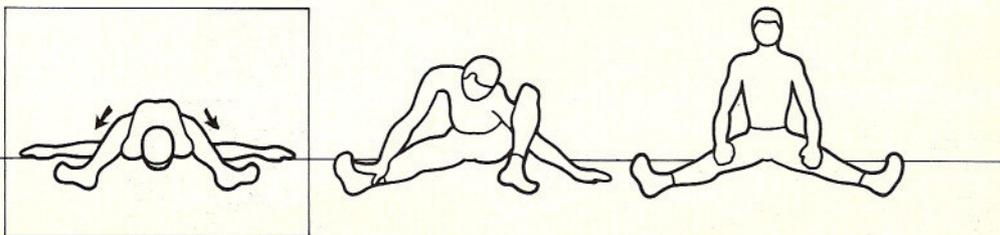
e quindi calma la mente.

● *Posizioni elementari preparatorie:*

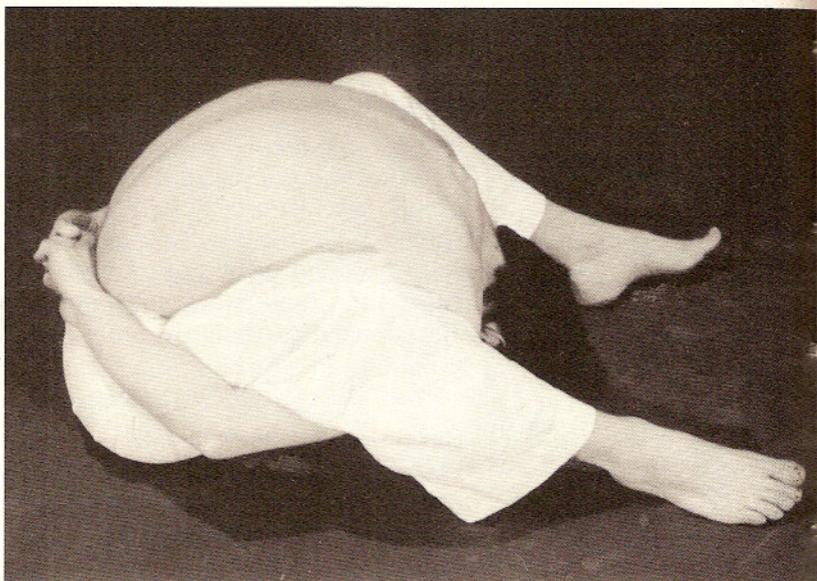
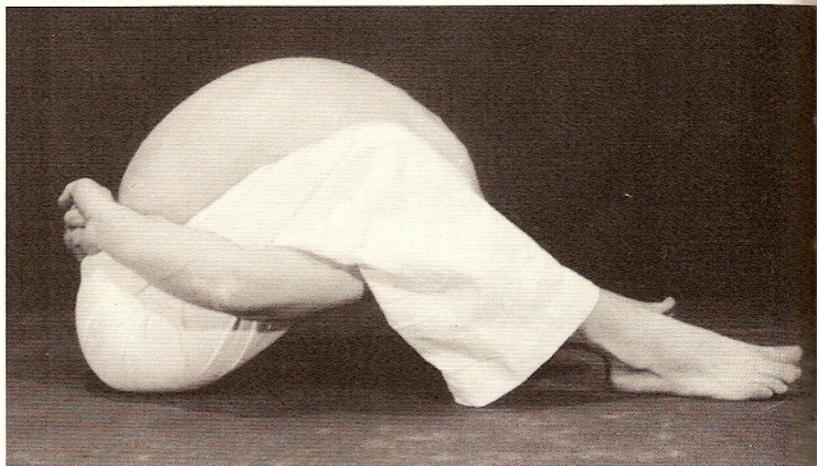
«Elefante», «Triangolo laterale», «Mahavira»,

«Pinza», «Airone», «Cervo», «Muso di vacca con mani

unite dietro la schiena», «Ostrica».



TARTARUGA 2



PARTENZA:

Seduti con le gambe distese in avanti; divaricare un po' le gambe e piegare le ginocchia.

REALIZZAZIONE:

Piegando il tronco ed espirando, inserire le braccia sotto le ginocchia, sino alle spalle e, girando le braccia, unire le due mani dietro la schiena poggiando la fronte a terra.

FASE STATICA: Immobilizzarsi, rilassare il collo e il dorso, rendere il respiro lento e quasi impercettibile, svuotare la mente e rimanere totalmente passivi.

DURATA: Da 1 min. a 5 min.

CHIUSURA: Lasciare la presa delle mani, sfilare le braccia e raddrizzarsi inspirando.

- *Errori probabili:*

Tensione nel collo; non poggiare la fronte a terra.

- *Posizioni antecedenti:*

«Seduti ad angolo».

- *Posizioni conseguenti:*

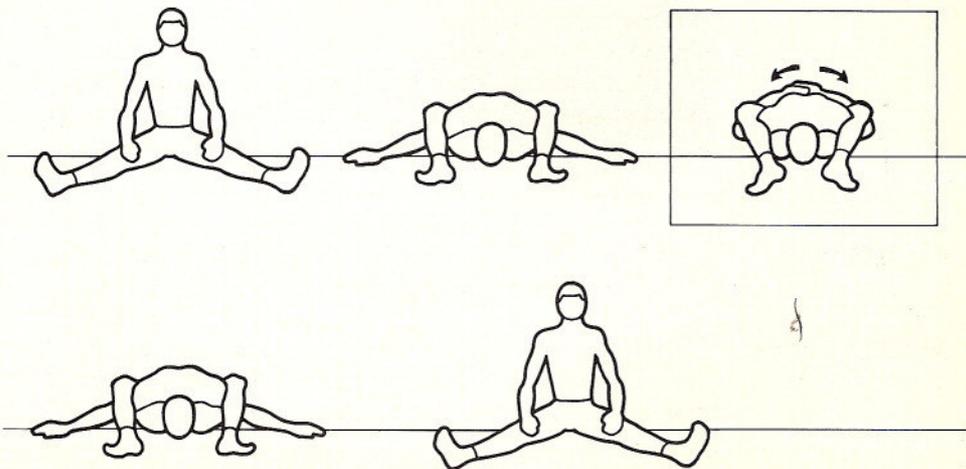
Nessuna in particolare.

- *Effetti psicofisici:*

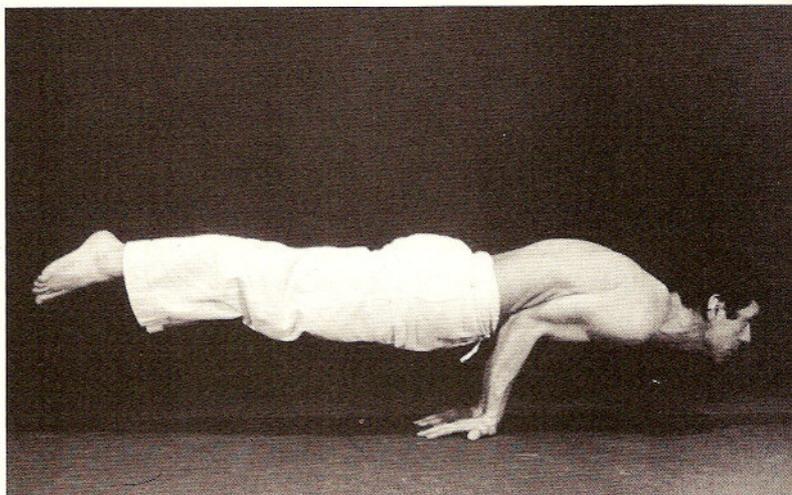
Simili a quelli della posizione della Tartaruga 1; nette le manifestazioni sulla psiche e sulla digestione, ridotte le altre.

- *Posizioni elementari preparatorie:*

«Pinza», «Ostrica».



PAVONE



«Ponendo le palme delle due mani sul terreno e l'ombelico sui gomiti, solleva il corpo simile a un bastone. Questa è Mayurasana. Questa notevole Mayurasana brucia tutti gli eccessi del cibo, permette di digerire veleni mortali e rapidamente rende innocue malattie come febbre e tremori» G. S. II, 29-30.

PARTENZA:

In equilibrio su gambe e ginocchia, piegare in avanti il busto e appoggiare le palme a terra, ponendo gli avambracci perpendicolari e le dita girate indietro (verso le ginocchia).

REALIZZAZIONE:

Facendo scivolare il busto in avanti (sino a poggiare la fronte a terra) puntare i gomiti sull'addome, uniti. Rimanendo fermi respirare 2-3 volte e sistemare accuratamente mani e gomiti, indi... espirando stendere il corpo, portandolo un po' in avanti e tirando in su e indietro la testa.

FASE STATICA:

Immobili, il corpo totalmente teso, lo sguardo fisso su un punto sul pavimento, la respirazione toracica è ridotta.



DURATA: Da 10 sec. fino a quanto possibile.

CHIUSURA: Rilasciare la tensione piegando il corpo e poggiare la fronte a terra; rimanere fermi per 3-5 respirazioni indi tirarsi su.

● *Errori probabili:*

Non tenere i gomiti uniti; cercare di sollevare il corpo anziché lasciare che si sollevi spingendolo leggermente in avanti espirando; non tirare su e indietro la testa.

● *Posizioni antecedenti:*

Nessuna in particolare.

● *Posizioni conseguenti:*

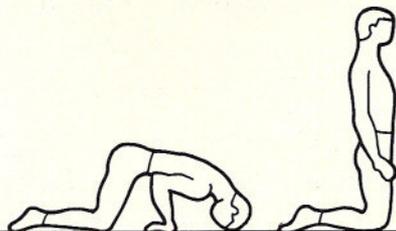
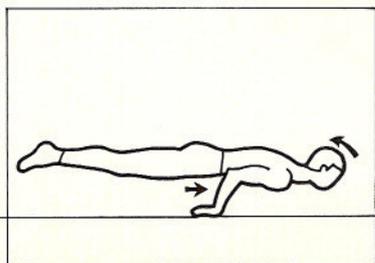
Consigliate «Loto» o «Perfetta» o «Eroe».

● *Effetti psicofisici:*

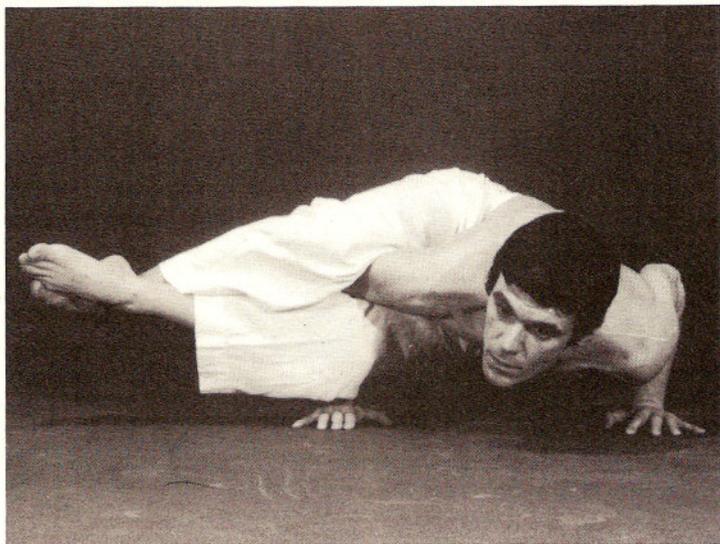
I benefici sono: cura stomaco, obesità, idropisia e disordini causati da flemma, bile e vento; cura fegato, milza e reni; purifica il sangue; migliora il senso dell'equilibrio, la percezione del corpo e rinforza tutti i muscoli; ha effetto stimolante e corroborante sul corpo e sulla psiche, dona sicurezza e soddisfazione psicologica.

● *Posizioni elementari preparatorie:*

«Movimenti respiratori n. 5, 7, 8, 12», «Coccodrillo», «Locusta 1», «Ciondolante», «Tesa ad est 1», «Racchiusa», «Mezzo vascello».



PIEGATA



PARTENZA:

Seduti con le gambe allungate in avanti; poggiare la mano sinistra esterna alla coscia destra e la sinistra tra le due cosce; sollevare la gamba destra e appoggiarla appena sotto la spalla destra indi, appoggiando il piede sinistro al destro, sollevarsi in equilibrio sulle mani (che vengono tenute con le dita aperte). Rimanere immobili e respirare regolarmente alcune volte.

REALIZZAZIONE:

Espirando spostare in avanti la testa e il busto e stendere le gambe; braccio e avambraccio formano un angolo retto, il corpo rimane parallelo al terreno.

FASE STATICA:

Rimanere immobili, respirazione sciolta, lo sguardo fisso su un punto sul pavimento, la concentrazione sull'equilibrio.



DURATA: Da 30 sec. a 90 sec.

CHIUSURA: Facendo forza sulle braccia riportare indietro il busto e la testa e contemporaneamente raddrizzare le braccia e piegare le gambe ritornando nella posizione descritta per la partenza; sciogliere i piedi e riportarsi seduti.

Ripetere sull'altro lato.

● *Errori probabili:*

Gli errori sono di solito dovuti a errato posizionamento delle gambe, o difetto di concentrazione e pure a imperfetta posizione della testa, che avrà funzione di bilanciere e dovrà essere tenuta più o meno alzata a seconda delle necessità.

● *Posizioni antecedenti:*

Nessuna in particolare.

● *Posizioni conseguenti:*

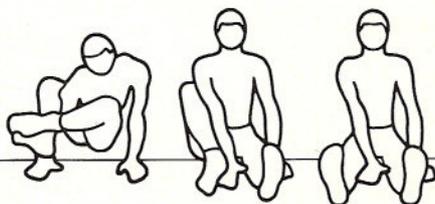
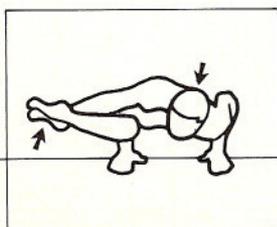
Nessuna in particolare.

● *Effetti psicofisici:*

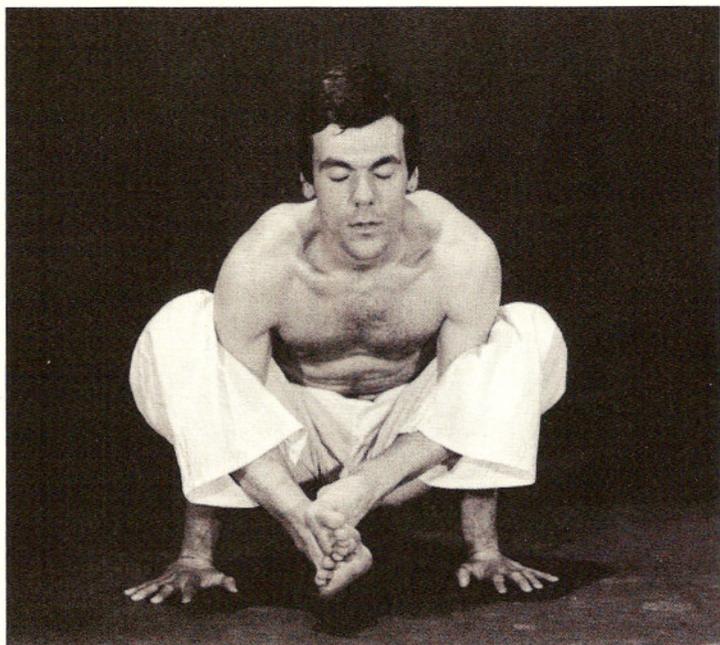
Migliora la digestione e l'escrezione, rinforza tutto il corpo, in particolare braccia e spalle; affina il senso dell'equilibrio e, come tutte le posizioni di equilibrio, dà sicurezza e controllo sulla mente e sui sensi e aumenta la concentrazione.

● *Posizioni elementari preparatorie:*

«Movimenti respiratori n. 5, 7, 8»,
«Coccodrillo», «Ciondolante».



RAGNO



- PARTENZA:** Eretti con i piedi separati; piegare le ginocchia e, abbassando il busto, far passare le braccia tra le gambe aprendole poi dall'interno verso l'esterno in modo tale da portare le mani esterne ai piedi, cosicché la parte posteriore delle ginocchia si venga a trovare appoggiata appena sotto le spalle; le dita delle mani dovranno essere separate sì da garantire il massimo della superficie d'appoggio e quindi il massimo della stabilità.
- REALIZZAZIONE:** Espirare e, facendo forza sulle mani e sulle braccia, sollevare i piedi da terra e incrociarli, rimanendo così in equilibrio sulle mani.
- FASE STATICA:** Immobilizzarsi tenendo lo sguardo fermo su un punto sul pavimento; la respirazione spontanea.
- DURATA:** Da 30 sec. a 90 sec.
- CHIUSURA:** Spostare leggermente in avanti l'equilibrio, poggiare i piedi a terra e riportarsi in piedi o seduti.

Molto frequentemente, eseguendo la posizione del Ragno per le prime volte, capita di cadere indietro. Questa incapacità di tenere l'equilibrio e il ritrovarsi trascinati indietro può avere molte cause; tra queste segnaliamo: polsi molto fragili, obesità, scarsa concentrazione. Ma la causa principale della caduta all'indietro, come si riscontra nella maggior parte dei casi, sta in errate contrazioni muscolari; più precisamente si contraggono con forza i muscoli dorsali e le cosce invece di tendere l'addome e soprattutto la muscolatura anteriore delle gambe.

● **Errori probabili:**

Tenere le ginocchia troppo abbassate (verso il gomito) e quindi trovarsi nell'impossibilità di tenere i piedi sollevati da terra.

● **Posizioni antecedenti:**

Nessuna in particolare.

● **Posizioni conseguenti:**

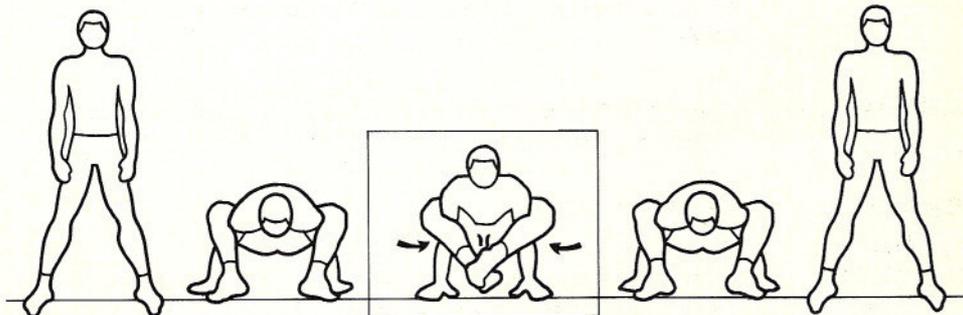
Nessuna in particolare.

● **Effetti psicofisici:**

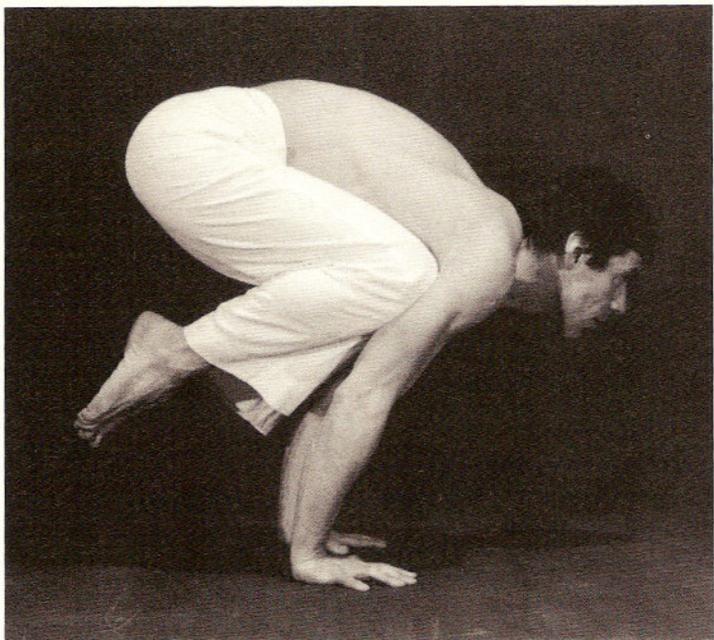
Rinforza tutte le giunture, in particolare polsi, gomiti e spalle; rinvigorisce le braccia e le spalle; normalizza le funzioni di reni, intestino e organi genitali.

● **Posizioni elementari preparatorie:**

«Movimenti respiratori n. 5, 7, 8», «Coccodrillo», «Ciondolante», «Ciabattino», «Ostrica».



CORVO



PARTENZA: Eretti, flettere il busto e, piegando le ginocchia, poggiare le palme delle mani a terra, a una decina di centimetri rispetto alla linea dei piedi indi, sollevandosi sulle punte, poggiare le ginocchia alle ascelle.
Respirare alcune volte concentrandosi al massimo sulla percezione dell'equilibrio.

REALIZZAZIONE: Tendere la muscolatura delle braccia e premere le dita delle mani (separate) contro il terreno; espirando spostare in avanti (leggermente) il peso del corpo staccando da terra i piedi e tirando i talloni verso le natiche e la testa indietro; la testa sarà il vostro bilanciere e quindi dovrete tirarla più o meno indietro a seconda delle necessità.

FASE STATICA: Immobili, sguardo su un punto, respirazione spontanea, concentrazione tutta rivolta all'equilibrio.

DURATA: Da 15 sec. a 60 sec.

CHIUSURA: Spostare il corpo indietro e portare i piedi a terra.

Perdendo l'equilibrio si cade facilmente in avanti, urtando con il viso il terreno. Prima di tentare il «Corvo» ponetevi davanti un grosso e alto cuscino o altro che possa servire allo scopo di proteggervi.

● *Errori probabili:*

Tenere la testa in avanti anziché indietro a bilanciare il corpo; far ricadere tutto il peso del corpo sulla parte alta della mano (sotto il polso) anziché su tutta la superficie possibile; piegare i gomiti (si cade in avanti); poggiare scorrettamente le ginocchia.

● *Posizioni antecedenti:*

Nessuna in particolare.

● *Posizioni conseguenti:*

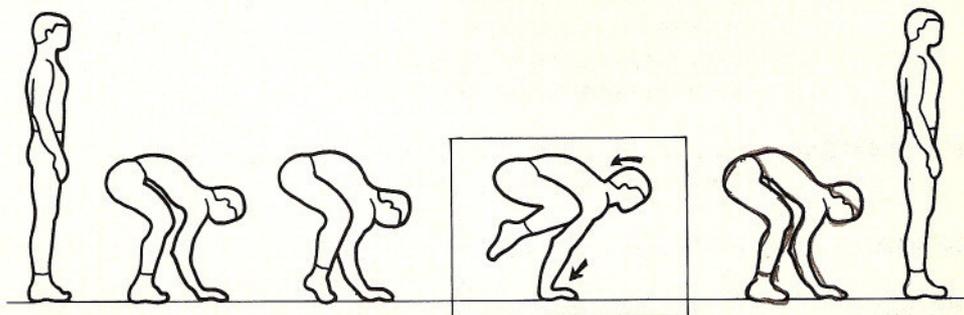
Nessuna in particolare.

● *Effetti psicofisici:*

Muscoli e giunture delle braccia e delle spalle ed il petto sono rinforzati; migliora la percezione del corpo e il senso dell'equilibrio; dona sicurezza interiore e calma mentale; aumenta la salute di tutto il corpo.

● *Posizioni elementari preparatorie:*

«Movimenti respiratori n. 5, 7, 8»,
«Coccodrillo», «Ciondolante», «Albero».



POSIZIONI
ROVESCIATE

«LA VIA DELLA INVERSIONE»

«Qui è descritto Viparitakarani: qualsiasi nettare sgorga dalla luna, che è di forma divina, viene assorbito dal sole. Subito il corpo diviene vecchio.

«Esiste un ottimo sistema per ingannare il sole. Deve essere appreso dal Guru e non dallo studio teorico dei Sastra.

«Quando il sole è sopra e la luna sotto al praticante, quando l'ombelico è in alto e il palato in basso, questo è Viparitakarani. Questo deve essere appreso dall'insegnamento del Guru.

«Nel caso di una persona che lo pratichi quotidianamente, il fuoco gastrico è aumentato e chi lo pratica si sentirà sempre sazio» HATHA YOGA PRADIPIKA II, 77/82.

Viparitakarani corrisponde alla posizione Sulla Testa, e per essere completo deve essere seguito dalla posizione della Candela e da quella dell'Aratro.

Più in generale si possono far rientrare sotto questa definizione tutte le posizioni rovesciate.

EFFETTI GENERALI DELLE POSIZIONI ROVESCIATE

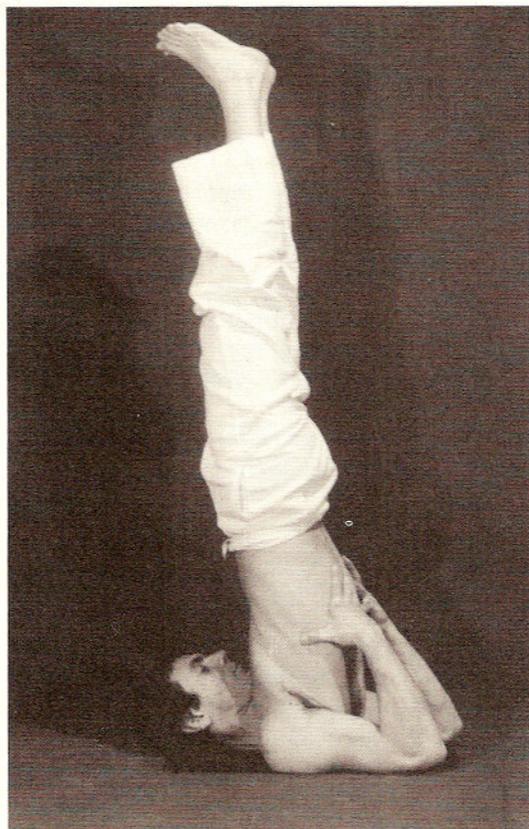
La parte superiore del corpo riceve un'abbondante irradiazione di sangue e di energia, mentre la parte inferiore è liberata dai ristagni di sangue venoso, per effetto della forza di gravità. Il sistema endocrino e in particolare la tiroide sono fortemente stimolati; mentre cervello, cervelletto e spina dorsale, specialmente nella parte alta, vengono vitalizzati e tonificati. Il fegato e gli organi addominali, massaggiati a ogni ritmo respiratorio, migliorano il loro funzionamento; le funzioni intestinali si normalizzano, l'espiazione si perfeziona e diviene profonda e completa.

CONTROINDICAZIONI ALLE POSIZIONI ROVESCIATE

Scoliosi grave (escluso Treppiede – Candela – Aratro), pressione arteriosa troppo alta o troppo bassa (sensibilmente), temperamenti sanguigni, situazioni purulente alla testa, debolezza cardiaca, glaucoma, cataratta, disturbi circolatori gravi, collo fragile (per posizioni Sulla Testa e Sul Cranio).

CANDELA

accesa e spenta



PARTENZA:

Supini, piedi uniti e mani lungo i fianchi; stirare il collo e fare aderire perfettamente la nuca al terreno. Inspirando portare le gambe a squadra e mantenersi immobili per almeno tre ritmi respiratori, che saranno ampi e toracici e sentiti fin sotto le spalle. Il viso diritto (rispetto alle spalle).

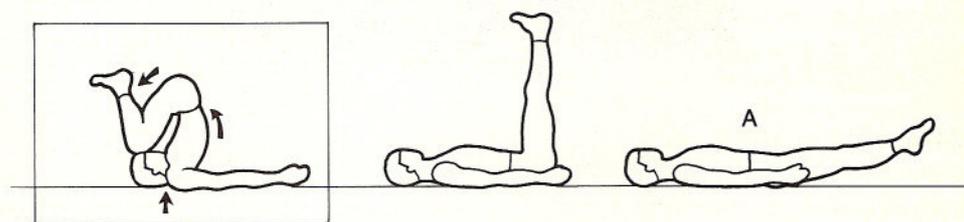
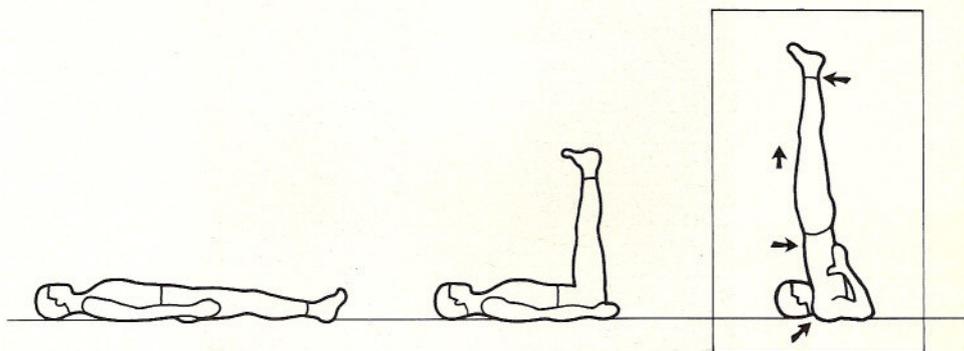
REALIZZAZIONE:

Espirando sollevare il corpo sino a quando viene a trovarsi perpendicolare al terreno, rimanendo in equilibrio sulla nuca, sul collo, sulle spalle e sulle braccia; le mani vengono appoggiate al dorso e aiutano sia a realizzare sia a mantenere la posizione.

Alcune persone potranno trovare difficoltà a raddrizzare totalmente il corpo in alto, e questo per svariati motivi. Costoro potranno, almeno in un primo tempo, limitarsi a sollevare il corpo senza però raddrizzarlo completamente, così da formare con le gambe ed il busto un angolo che sia superiore a 110-120 gradi, puntellandosi con le mani sotto i fianchi.

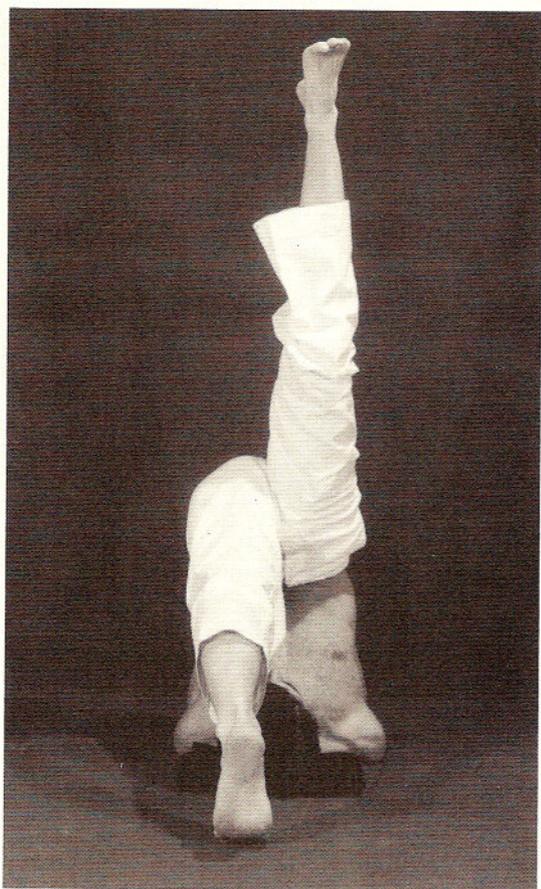
FASE STATICA I:
(Candela accesa)

Immobilizzarsi e, stabilizzato l'equilibrio, rilasciare ogni tensione nelle caviglie e nei polpacci, chiudere gli occhi e, realizzata una calma e lenta respirazione addominale, concentrarsi su di essa.



Ripetere 3 volte A + B + C



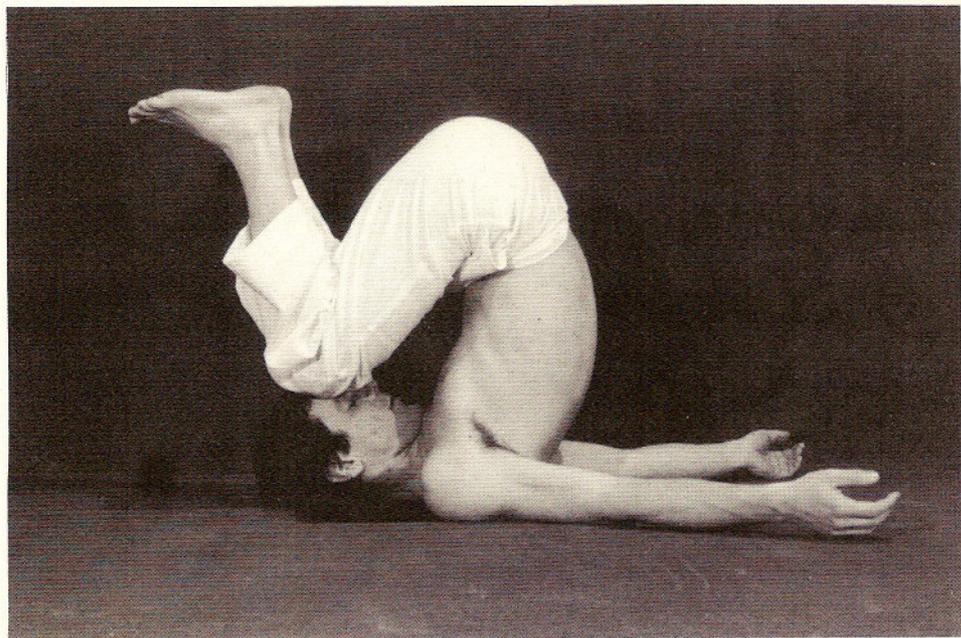


FASE DINAMICA: Dopo la fase statica si possono (ma non è indispensabile) eseguire alcuni movimenti con le gambe.

Prima di iniziare spostare un po' indietro il peso del corpo e, alzando l'appoggio delle mani verso i fianchi, fare con gambe e busto un angolo di circa 150-160 gradi.

A questo punto, tenendo la gamba sinistra diritta ed espirando, portare il piede sinistro a terra dietro la testa (la gamba destra rimane diritta in alto), inspirando riportarlo su, vicino al destro; far scendere il destro allo stesso modo.

Continuare alternando ogni volta.



FASE STATICA II: (Candela spenta) Dopo la Candela accesa si può (ma non è indispensabile) passare alla Candela spenta.

Espirando – oppure usando il movimento rallentato – si fanno scendere le ginocchia sino alla fronte tirando i talloni verso le natiche, e si rimane immobili, con una respirazione quasi impercettibile ed addominale e le braccia allungate dietro la schiena.

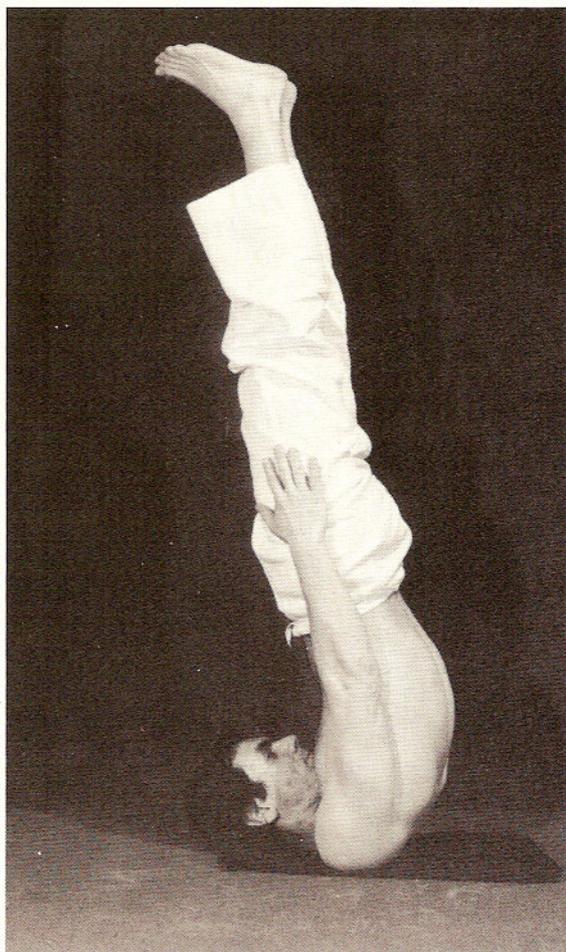
Alla fine dell'immobilità riportare le gambe in alto.

CHIUSURA:

Con lentezza, angolando le gambe in modo tale da non perdere l'equilibrio, riportarsi nella posizione a Squadra; respirare tre volte indi, espirando e tenendo le gambe diritte e con i piedi stesi in avanti, portare i talloni quasi a terra; senza toccare il terreno e in apnea vuota portare i talloni verso le natiche e poi, inspirando (toracico-ampia) raddrizzare le gambe riportandosi a squadra.

Questo giro con le gambe deve essere ripetuto per tre volte; dopo di che lasciare che i talloni arrivino sino a terra e, totalmente, rilasciare la muscolatura e respirare alcune volte lentamente e completamente.



**VARIAZIONE:**

Quando siete in grado di eseguire la Candela (accesa) con il corpo perfettamente diritto e senza sforzo alcuno, allora cercherete di eseguirla senza l'aiuto delle mani e delle braccia. Si sposterà appena indietro il peso del corpo, mantenendolo rigido ai fianchi e in modo tale che sia il mento, premendo contro il petto, a sostenerlo e a impedire che cada indietro; quindi con attenzione ed una per volta, si sollevano le mani e si portano ai fianchi, rimanendo così in equilibrio solo sul collo e sulle spalle.

Praticando la posizione della Candela ci si può regolare seguendo l'ordine elencato nel testo oppure:

- a) eseguire solo la «Fase statica I»;*
- b) eseguire la «Fase statica I» e la «Dinamica»;*
- c) eseguire la «Fase statica I» e la «Statica II».*

● *Errori probabili:*

Scorretta posizione del capo – se il capo non è perfettamente diritto rispetto alle spalle la posizione risulterà storta; tenere i piedi separati; lasciarsi cadere pesantemente al ritorno; errori di respirazione.

● *Posizioni antecedenti:*

Consigliate «Treppiede» e/o «Sulla Testa» e/o «Sul Cranio».

● *Posizioni conseguenti:*

«Pesce 1 e 2» e/o «Serpente» e/o «Arco» e/o «Mezzo cerchio» e/o «Locusta 1 2 e rovesciata» e simili a cui si farà seguire: «Matsyendra e/o in Loto» e/o «Semitorsione» e/o «Torsione completa» e/o «Triangolo frontale e/o laterale» «Ventre che ruota» oppure solamente: «Tesa ad est 2».

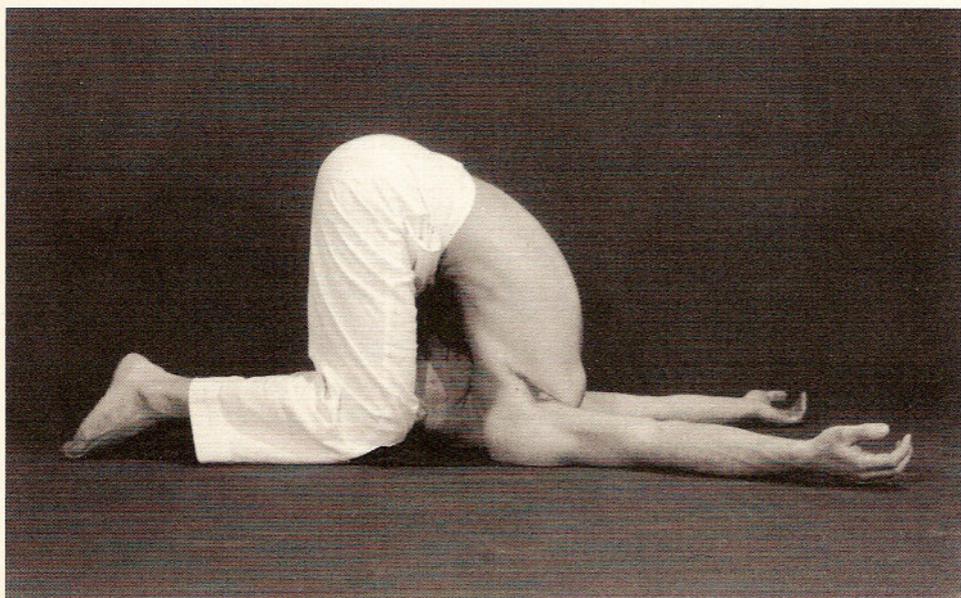
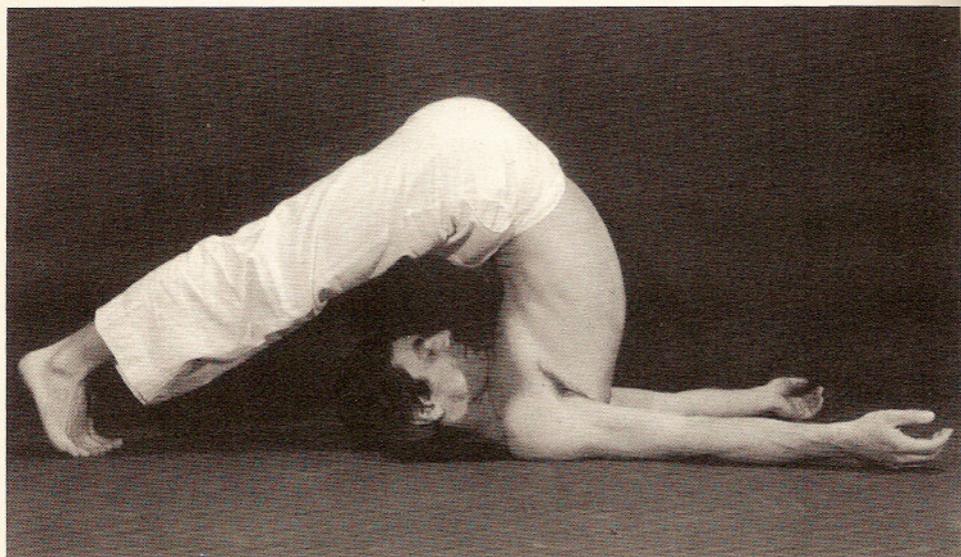
● *Effetti psicofisici:*

Si tratta di una delle posizioni più potenti e benefiche, tanto da essere definita la regina delle Asana. Facilita e migliora la respirazione addominale; aiuta la circolazione ed il ritorno del sangue venoso al cuore; le gambe, il ventre e l'addome vengono decongestionati, la stitichezza rapidamente vinta; regola le funzioni di timo e tiroide: aiuta a purificare il sangue; libera stomaco e intestino dai gas, stimola il fegato, cura gastriti e mal di testa, rinforza il cuore e regolarizza le funzioni degli organi genitali. Il cervello beneficia di un afflusso extra di sangue ed energia, con conseguente schiarimento delle percezioni e della memoria. Tutti gli organi della testa traggono grandi benefici da questa posizione.

● *Posizioni elementari preparatorie:*

«Squadra» e «Racchiusa».

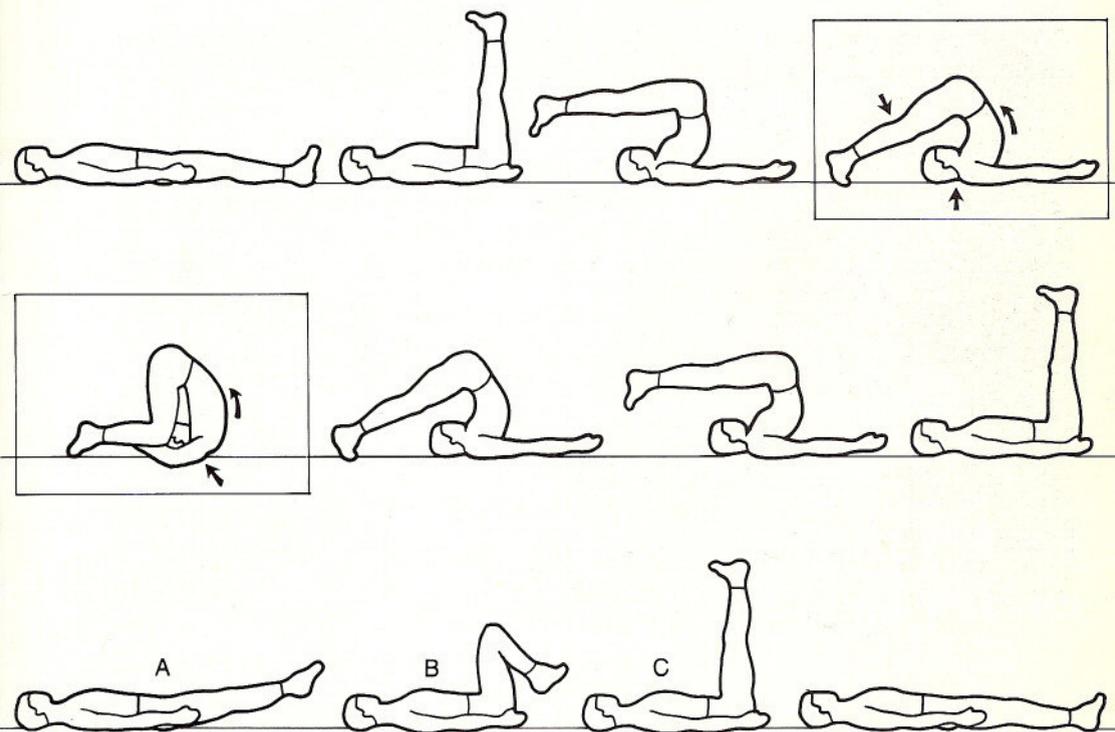
ARATRO



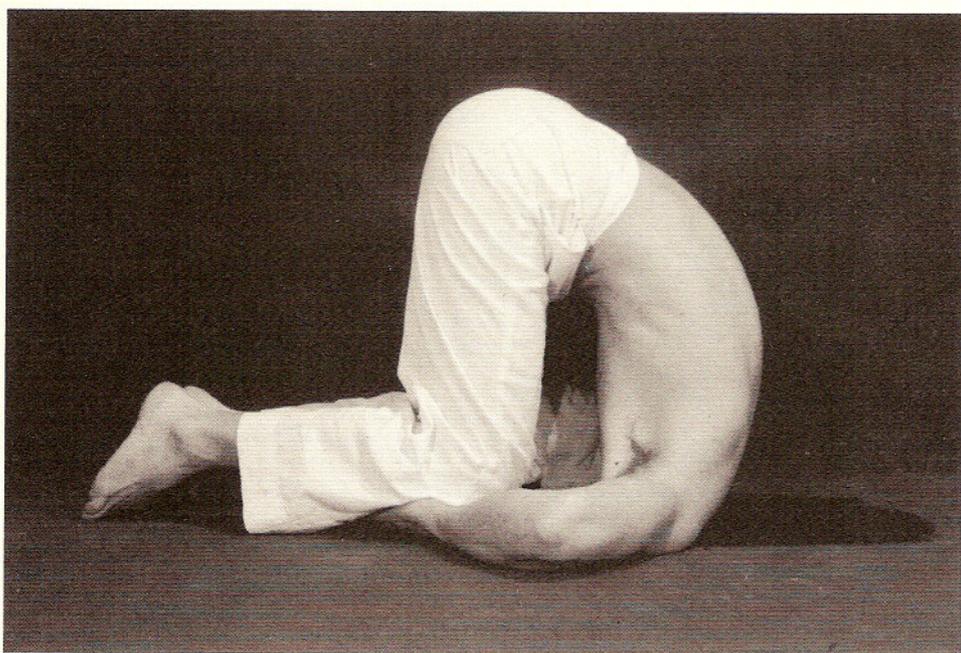
PARTENZA: Supini, piedi uniti e mani vicino ai fianchi.

REALIZZAZIONE: Inspirando (toracico-alta) portare le gambe a squadra e mantenerle ferme per tre ritmi respiratori; espirando portare le gambe parallele al terreno tenendole leggermente tese e ben diritte e rimanere fermi per dieci ritmi respiratori; espirando fare scendere i piedi indietro sino a poggiarli al suolo dietro la testa, in modo tale che il petto venga a contatto con il mento; le gambe rimangono diritte e tese leggermente (foto 1).

Rimanere immobili mantenendo una lieve respirazione, che sarà naturalmente ombelicale, per circa un minuto, poi rilasciare con delicatezza ogni tensione nelle gambe e, piegando le ginocchia, poggiarle a terra a lato delle orecchie (foto 2) o sulle mani (foto pag. seg.).



Ripetere 3 volte A + B + C



Per semplificare e rendere più agevole questa posizione, sia dal punto di vista strutturale che da quello respiratorio, si possono, prima di portare le ginocchia a terra, avvicinare le mani alle orecchie e poi lasciare che le ginocchia si appoggino sulle mani.

FASE STATICA: Chiudere gli occhi e immobilizzarsi totalmente, con tutta la muscolatura rilassata e abbandonata, la respirazione lenta e quasi impercettibile.

Lo sguardo, se vorrete aggiungere questo particolare non tassativo, verrà diretto verso il centro delle sopracciglia.

DURATA: Da 3 min. a 20 min.

CHIUSURA: Raddrizzare le gambe e mantenerle con i piedi a terra per dieci ritmi respiratori, portarle inspirando parallele al terreno e tenerle così per altri 10 ritmi respiratori, poi scendere a squadra e mantenere per tre respirazioni, indi eseguire i tre movimenti conclusivi come per la posizione della Candela.

VARIAZIONE: Un'interessante variazione della posizione dell'Aratro consiste nell'allungare le due braccia aperte dietro la testa e, anziché piegare le gambe, portare i due piedi sulle mani, tenendo le gambe diritte.

● *Errori probabili:*

Errori nella fase di realizzazione relativi soprattutto alla posizione delle gambe; testa storta o mento staccato dal petto; difetto di rilassamento e tensione nelle gambe; blocco diaframmatico che darà luogo ad una sensazione di soffocamento.

● *Posizioni antecedenti:*

Consigliate «Sulla Testa» e «Candela».

● *Posizioni conseguenti:*

«Pesce» e/o «Serpente» e/o «Arco» e/o «Mezzo cerchio» e/o «Locusta 1 e 2 e rovesciata» e/o «Ponte 1 - 2 - 3» e/o «Cammello» e simili a cui si farà seguire «Matsyendra e/o in Loto» e/o «Semi-torsione» e/o «Torsione completa» e/o «Triangolo frontale e/o laterale» e/o «Ventre che ruota» oppure solamente: «Tesa ad est 2».

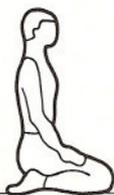
● *Effetti psicofisici:*

Stira e ridona mobilità alla colonna vertebrale; posizione rilassante ed antifatica, genera freschezza ed energia in tutto l'organismo; tonifica il sistema nervoso; migliora ossigenazione e circolazione e le intensifica nella zona della testa e del collo; regolarizza la funzione della tiroide; riduce il grasso superfluo del corpo, ha una azione benefica sulla milza e sulle ghiandole sessuali.

● *Posizioni elementari preparatorie:*

«Elefante», «Distesa su un fianco», «Squadra», «Racchiusa», «Pinza».

SULLA TESTA



PARTENZA:

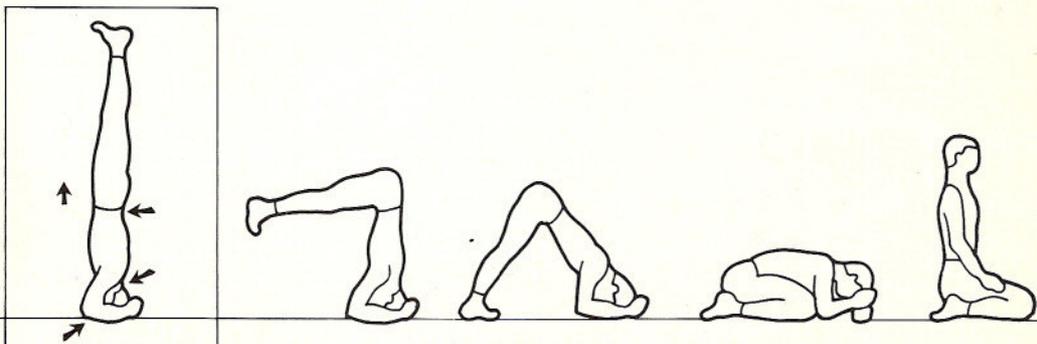
Seduti nella posizione del Fulmine; piegare il busto e poggiare la testa a terra, fermandola con le due mani unite dietro la nuca (con le dita incrociate). La testa poggerà a terra solo su un piccolo punto – due-tre dita sopra l'attaccatura dei capelli; le mani, poggiate dietro la testa e non sotto, sono saldamente unite e strette con una certa forza; i gomiti non dovranno essere eccessivamente allargati: quanto le spalle o appena di più.

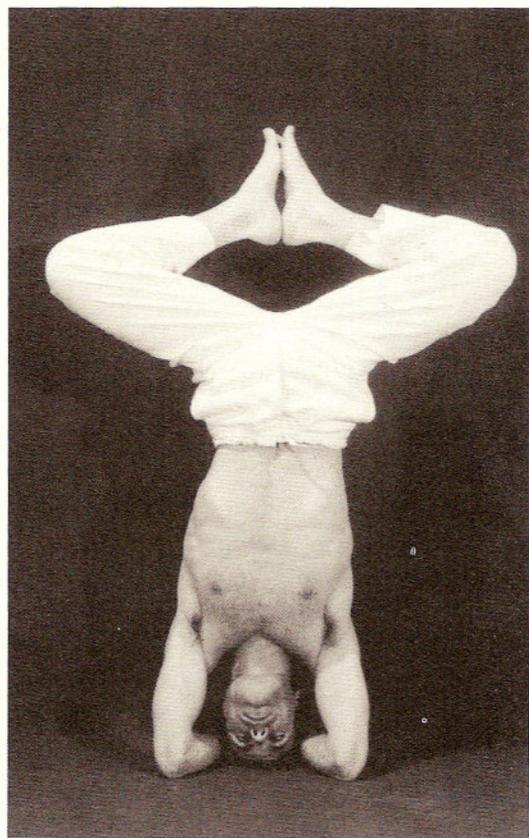
REALIZZAZIONE:

Verificare con cura la posizione della testa, delle mani e delle braccia, raddrizzare le gambe e, tenendole diritte, camminare un po' con i piedi verso la testa, senza però sbilanciarsi troppo indietro; trovato il giusto equilibrio, espirando portare le gambe in alto.

Fino a quando non avrete la capacità di eseguire perfettamente la posizione Sulla Testa, sarà opportuno che vi facciate assistere da qualcuno che possa sostenervi nel caso (molto probabile) cadiate indietro e che pure possa correggere la vostra posizione, che dovrà essere perfettamente perpendicolare al terreno; se siete soli ammassate dietro di voi materassi o cuscini oppure ponetevi a un angolo di muro – vi metterete sulla linea mediana dell'angolo e, una volta in posizione, aprite le gambe poggiando i piedi uno da una parte e uno dall'altra.

Ricordate che l'equilibrio dipende, oltre che da una corretta impostazione delle braccia e della testa, dalla contrazione delle mani e dalla posizione dell'addome; sarà lì che dovrete concentrarvi una volta rovesciato il corpo per perfezionare l'equilibrio o per correggerlo.





FASE STATICA: Una volta raggiunto l'equilibrio immobilizzarsi; piccole contrazioni delle mani e degli avambracci ci aiuteranno a mantenere un equilibrio statico così come pure ci aiuterà lo sguardo che terremo fisso su un punto davanti al viso (sul pavimento); le gambe unite ma non contratte; il respiro lento e regolare e spinto (su) verso l'ombelico.

DURATA: Da pochi secondi a 10 min., progressivamente.

CHIUSURA: Fare scendere le gambe, se possibile lentamente (riuscendo, tenerle parallele a terra per 3-5 respirazioni), e riappoggiare i piedi a terra; poggiare le natiche sui talloni e la fronte sui due pugni sovrapposti e rimanere così per almeno venti secondi, rilassando il collo; indi raddrizzare il busto.

VARIAZIONE:

Stando nella posizione Sulla Testa si possono eseguire molte varianti e movimenti, come ad esempio divaricare le gambe, inarcare la schiena, incrociare le gambe, eccetera.

Nella foto a lato è illustrata una di queste variazioni: una volta stabilizzata la posizione flettere le ginocchia e unire le piante dei piedi una contro l'altra, tenendo aperte il più possibile le ginocchia.

● *Errori probabili:*

Uno degli errori più frequenti consiste in uno scarso controllo della zona della vita: in questo caso ci si sforza di mantenere l'equilibrio tendendo le gambe ed il corpo comincia ad inarcarsi sui due lati finché si cade; altri errori frequenti consistono in un errato appoggio del capo e gomiti troppo aperti.

● *Posizioni antecedenti:*

Nessuna in particolare.

● *Posizioni conseguenti:*

«Candela» e/o «Aratro».

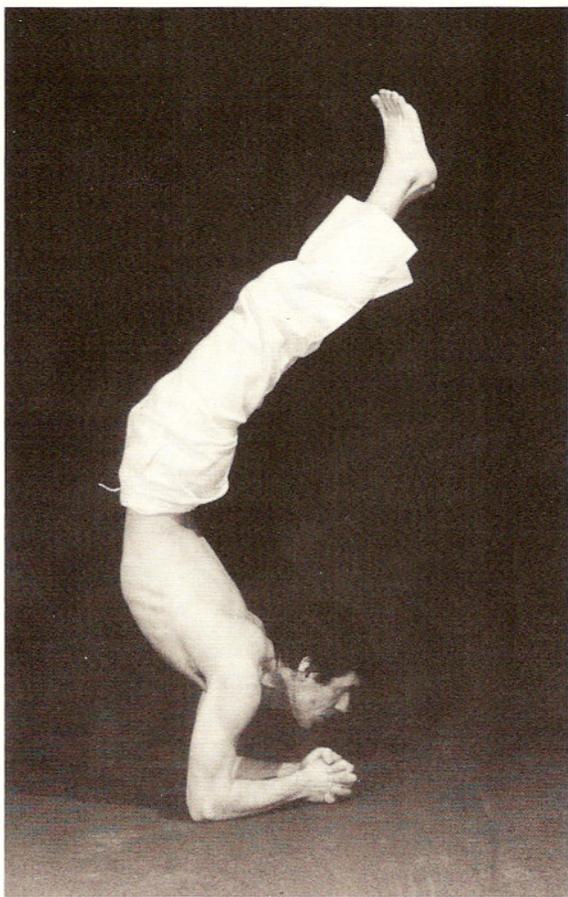
● *Effetti psicofisici:*

L'inversione yogica e il trasferimento delle energie verso i centri alti si verifica naturalmente, per effetto della gravità; rinforza la colonna vertebrale, la muscolatura del collo, delle braccia e delle spalle; il ritorno del sangue venoso è accelerato; decongestiona le gambe, la vescica e gli organi genitali e ha un'azione benefica sulle varici e sulle emorroidi; rinforza e affina tutti i sensi e le facoltà intellettive; migliora il portamento, sviluppa la percezione dell'equilibrio; aiuta a combattere emicranie, insonnia, impotenza, rughe, obesità e molti altri disturbi. Favorisce l'espulsione dell'anidride carbonica durante l'espirazione. Regolarizza il funzionamento del sistema endocrino.

● *Posizioni elementari preparatorie:*

«Albero», «Talpa», «Cane attiva», «Struzzo», «Pinza».

SCORPIONE



PARTENZA: Posizione Sulla Testa.

REALIZZAZIONE: Inarcare la schiena e stabilizzarsi per il tempo necessario a eseguire 3-5 respirazioni, sensibilizzandosi sull'equilibrio. Con estrema lentezza, tenendo le mani molto serrate ed aiutandosi con lo sguardo in tutta l'operazione, sollevare espirando la testa da terra rimanendo così in equilibrio sugli avambracci.

FASE STATICA: Immobilizzarsi, sguardo fermo su un punto del pavimento; le gambe e la testa saranno i bilancieri che regolano il vostro equilibrio; la respirazione spontanea.

DURATA: Quanto è possibile.

CHIUSURA: Portare le gambe indietro e riportare i piedi a terra, poi come per la posizione Sulla Testa.

Posizione pericolosa; eseguire vicino a un muro.

● **Errori probabili:**

Inarcamento insufficiente della schiena;
difetto nella percezione del corpo e dell'equilibrio.

● **Posizioni antecedenti:**

Posizione Sulla Testa.

● **Posizioni conseguenti:**

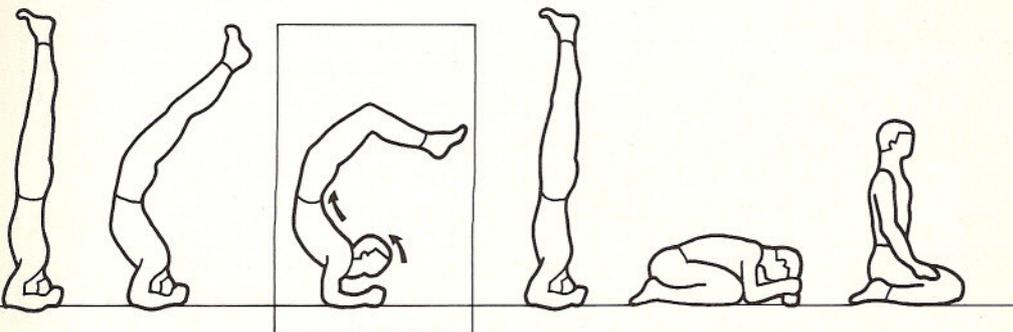
«Pinza» e/o «Ostrica» e/o «Cervo» e/o «Sigillo».

● **Effetti psicofisici:**

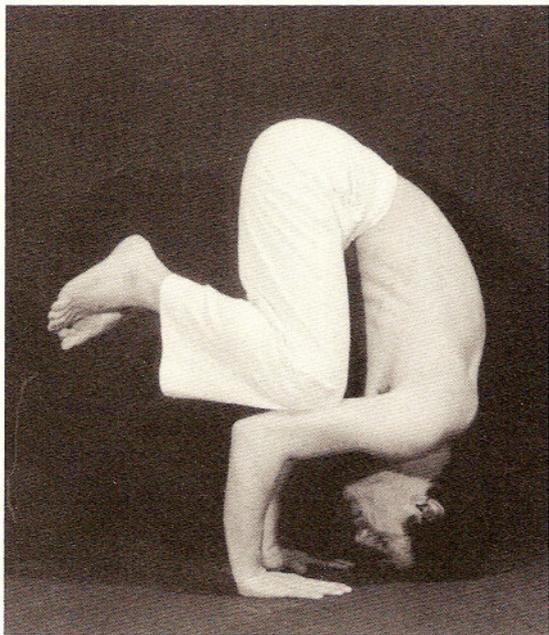
Tutti i benefici della posizione Sulla Testa
a cui vanno aggiunti quelli della posizione della Locusta;
rinforza la muscolatura di braccia e spalle.

● **Posizioni elementari preparatorie:**

«Albero», «Serpente tradizionale ed evoluta», «Locusta 1 e 2», «Struzzo», «Colombo», «Coccodrillo», «Ciondolante».



TREPPIEDE

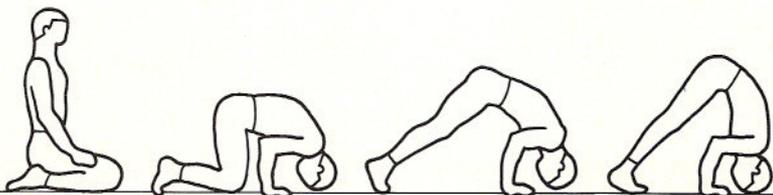


PARTENZA:

Seduti sui talloni; poggiare la testa a terra e le mani laterali al capo e un po' indietro in modo tale che insieme formino un triangolo equilatero; tenere presente che l'angolo descritto da braccio e avambraccio dovrà essere di 90 gradi.

REALIZZAZIONE:

Tenendo la testa a terra, raddrizzare le gambe e, tenendole diritte, camminare con i piedi verso la testa, senza piegare la schiena; quest'operazione, che va eseguita con calma, ha lo scopo di farci avvicinare le ginocchia ai gomiti; bisognerà però prestare attenzione a non andare troppo indietro con la schiena, per evitare di cadere. Quando l'angolo formato da gambe e busto è sufficientemente chiuso, portare il ginocchio sinistro sul braccio sinistro e il ginocchio destro sul braccio destro; se possibile avvicinare i piedi.



FASE STATICA: Ci si immobilizza fissando con gli occhi un punto o, se l'equilibrio è sufficiente, tenendo gli occhi chiusi; la respirazione va verso l'ombelico.

DURATA: Da 1 min. a 5 min.

CHIUSURA: Spostare le ginocchia e riportarle a terra, una per volta; non raddrizzare subito il busto ma, sovrapponendo i due pugni, poggiare la fronte su di essi, con le natiche che toccano i talloni.

Chi non può eseguire la posizione Sulla Testa o Sul Cranio a causa di scoliosi, obesità e simili, può ripiegare su quest'Asana. È pure consigliato eseguire il «Treppiede» per alcuni mesi prima di cimentarsi con la posizione Sulla Testa o Sul Cranio, per preparare adeguatamente e progressivamente la muscolatura del collo allo sforzo e per affinare l'equilibrio.

● **Errori probabili:**

Errata posizione delle mani o della testa; appoggiare il ginocchio esterno al braccio anziché *sul* braccio.

● **Posizioni antecedenti:**

Nessuna in particolare.

● **Posizioni conseguenti:**

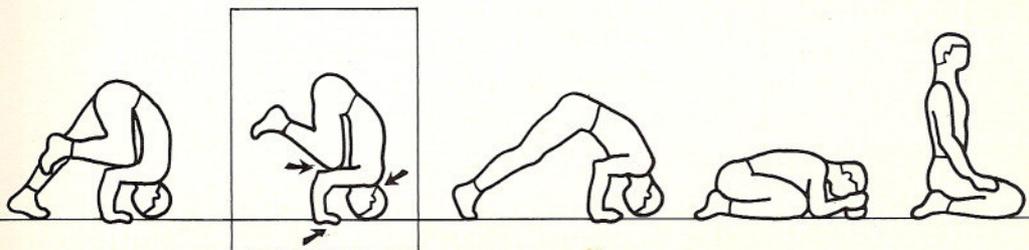
«Candela» e/o «Aratro».

● **Effetti psicofisici:**

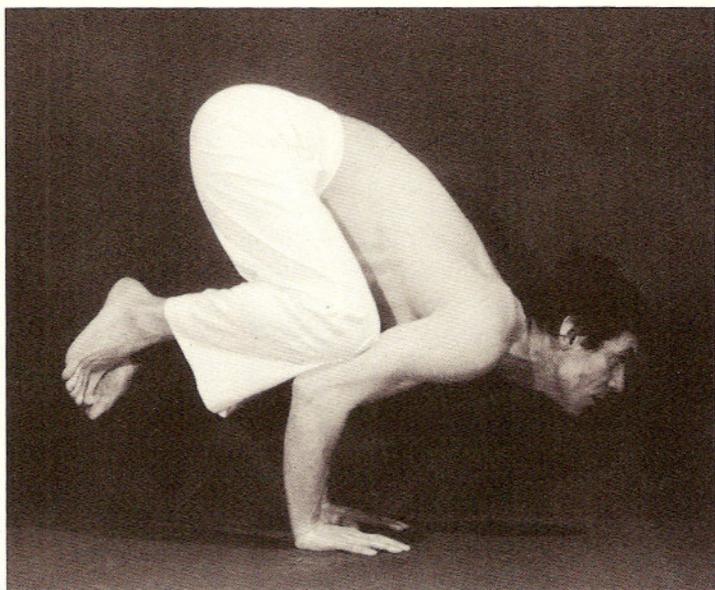
Simili a quelli della posizione Sulla Testa, ma meno intensi.

● **Posizioni elementari preparatorie:**

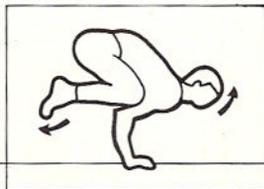
«Talpa», «Cane attiva», «Struzzo», «Pinza», «Coccodrillo».



CIGNO



- PARTENZA:** Posizione del Treppiede.
- REALIZZAZIONE:** Premere le dita delle mani a terra e spostare indietro il corpo staccando la testa da terra e tirandola indietro (sarà il vostro bilanciere); rimanere in equilibrio sulle mani.
- FASE STATICA:** Immobilizzarsi fissando un punto sul pavimento e concentrarsi totalmente sull'equilibrio; la respirazione si determina spontaneamente.
- DURATA:** Da 20 sec. a 60 sec.
- CHIUSURA:** Spostare indietro il peso del corpo e poggiare i piedi a terra o, se possibile, riportarsi nella posizione del Treppiede.



VARIAZIONE:

Se dovesse risultarvi impossibile eseguire la posizione del Cigno come descritta potrete tentare usando quest'altro sistema:

Mettetevi nella posizione Potente, in equilibrio sulle punte dei piedi e con le natiche sui talloni poi, piegando il busto, appoggiate le mani (distanziandole quanto sono larghe le vostre spalle) davanti ai piedi a 5-10 centimetri di distanza. Così facendo la parte alta delle gambe, appena sotto il ginocchio, verrà a toccare le braccia sopra i gomiti. Fermate bene le gambe contro le braccia, premendole con un po' di forza, quindi spingete in avanti il busto tirando contemporaneamente indietro la testa e sollevando i piedi. Durante tutta l'operazione gli occhi sono fissi su un punto.

Se avrete agito correttamente vi ritroverete esattamente nella posizione del Cigno.

Questa tecnica di assunzione può essere usata per un certo periodo, due o tre mesi, poi tenterete ancora la realizzazione del «Cigno» partendo dal «Treppiede».

● *Errori probabili:*

Cercare di sollevare il capo da terra con la forza, anziché determinare il sollevamento spostando indietro il corpo.

● *Posizioni antecedenti:*

«Treppiede».

● *Posizioni conseguenti:*

«Treppiede».

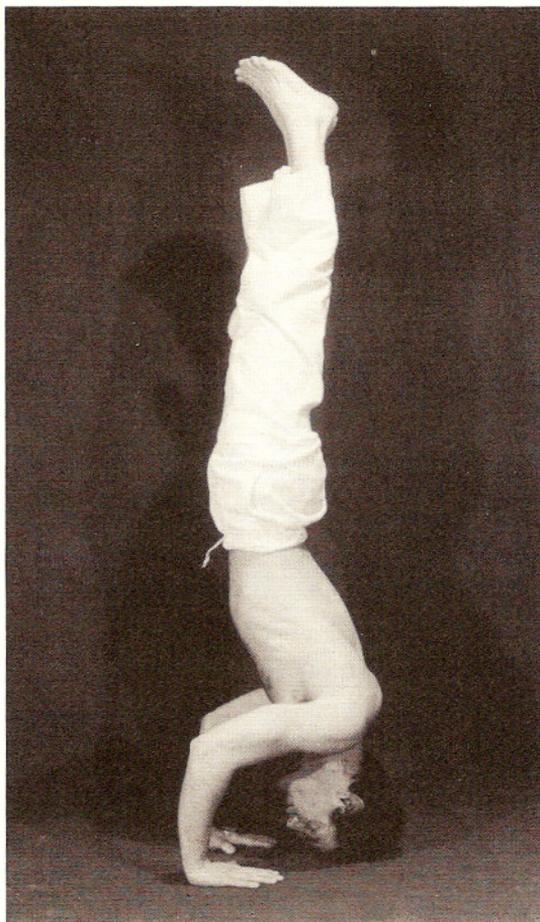
● *Effetti psicofisici:*

Migliora le capacità digestive; rinforza muscoli, nervi e giunture delle mani, braccia e spalle; aumenta e sviluppa il senso dell'equilibrio.

● *Posizioni elementari preparatorie:*

«Albero», «Movimenti respiratori n. 5, 7, 8», «Cocodrillo», «Struzzo», «Ciondolante», «Pinza».

SUL CRANIO



- PARTENZA:** Posizione del Treppiede.
- REALIZZAZIONE:** Premendo fortemente le mani a terra, raddrizzare le gambe in alto.
- FASE STATICA:** Immobilizzarsi; la respirazione va verso l'ombelico: lo sguardo viene tenuto fermo su un punto del pavimento, davanti al viso.
- DURATA:** Da 1 min. a 10 min.
- CHIUSURA:** Riportarsi nella posizione del Treppiede.

- *Errori probabili:*

Difetto di controllo della zona della vita;
difetto di concentrazione.

- *Posizioni antecedenti:*

«Treppiede».

- *Posizioni conseguenti:*

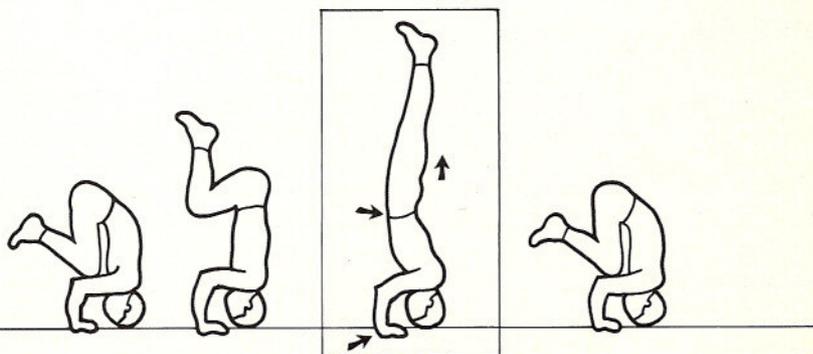
«Candela» e/o «Aratro».

- *Effetti psicofisici:*

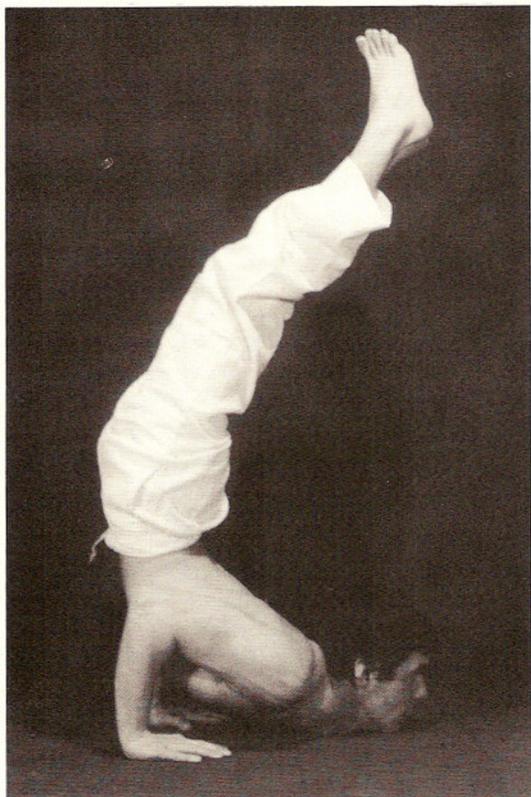
L'inversione yogica e il conseguente trasferimento dell'energia vitale verso i centri alti si realizza naturalmente per effetto della forza di gravità; rinforza la colonna vertebrale ed il collo, le braccia e le spalle; il ritorno del sangue venoso è favorito e facilitato; decongiona le gambe, la vescica e gli organi genitali e ha un'azione molto benefica sulle varici e sulle emorroidi; rinforza e affina tutti i sensi e le facoltà mentali; migliora la deambulazione; è un ottimo rimedio contro emicrania, insonnia, impotenza, rughe, obesità e molti altri disturbi. Migliora l'equilibrio, regolarizza le secrezioni di molte ghiandole, migliora l'ossigenazione del sangue.

- *Posizioni elementari preparatorie:*

«Movimenti respiratori n. 5, 7, 8», «Struzzo»,
«Coccodrillo», «Talpa», «Cane attiva», «Albero».



LOCUSTA ROVESCciata



PARTENZA: Posizione Sul Cranio.

REALIZZAZIONE: Con la massima attenzione inarcare la schiena espirando, portando i talloni oltre la testa; respirare regolarmente due o tre volte. Con la massima attenzione all'equilibrio, che verrà regolato spostando le gambe in avanti o indietro, premere le mani a terra e, spingendo in fuori il petto, portarsi sul mento.

FASE STATICA: Immobilizzarsi, respirazione costale anteriore e probabilmente un po' accelerata, i talloni sulla stessa linea del capo, i piedi uniti, il collo sfiora il terreno, le spalle ed il petto quasi.

DURATA: Da 15 sec. a 30 sec.

CHIUSURA: Scendere indietro, riportare i piedi a terra, le natiche sui talloni e poggiare per almeno 20 secondi la fronte sui due pugni sovrapposti.

Posizione pericolosa: eseguire vicino a un muro.

● **Errori probabili:**

Tenere i piedi separati; non inarcare sufficientemente la schiena.

● **Posizioni antecedenti:**

Consigliate «Candela» e/o «Aratro».

● **Posizioni conseguenti:**

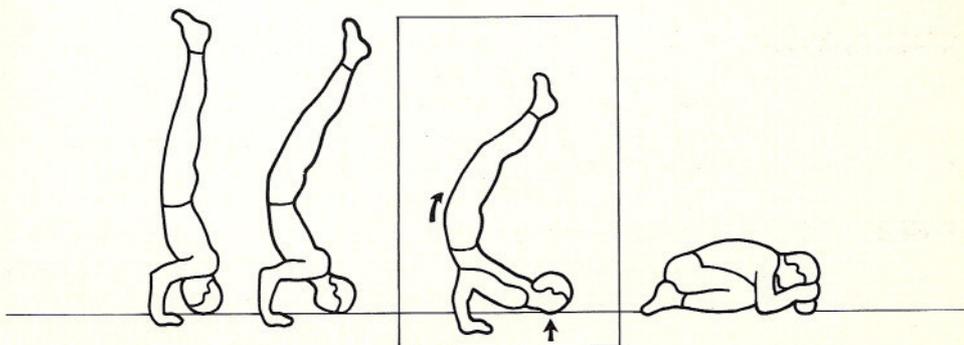
«Pinza» e/o «Ostrica» e/o «Sigillo»
e/o «Nodo doppio» e/o «Cervo» e/o «Airone».

● **Effetti psicofisici:**

Tutto il corpo è rinforzato; l'azione è particolarmente forte e benefica nella zona del collo; i benefici della posizione Sul Cranio e della posizione della Locusta si sommano ed esaltano in questa «Locusta rovesciata».

● **Posizioni elementari preparatorie:**

«Movimenti respiratori n. 9, 10, 11, 12», «Locusta 1 e 2», «Serpente tradizionale ed evoluta», «Pesce 1», «Fulmine rovesciato», «Arco», «Mezzo cerchio 1 e 2».



POSIZIONE DEL LOTO

POSIZIONE DEL LOTO E SUE VARIAZIONI

«Ora viene descritta Padmasana (posizione del Loto); portare il piede destro sulla coscia sinistra e il sinistro sulla coscia destra; incrociare le mani dietro la schiena e afferrare le dita dei piedi. Appoggiare il mento sulla fossetta della gola e fissare la radice del naso. Questa è Padmasana, che elimina tutte le malattie degli Yogi.

«Un'altra interpretazione: portare i piedi – le piante rivolte in alto – sulle cosce opposte ed appoggiare le mani, con le palme rivolte verso l'alto, fra le cosce. Dirigere lo sguardo sulla radice del naso e appoggiare la punta della lingua sulla base dei denti e il mento sulla fossetta della gola. Sollevare lentamente prana. Questa è Padmasana che elimina tutte le malattie. Non può essere praticata da persone qualsiasi. Solo gli intelligenti sulla terra la possono praticare» *HATHA YOGA PRADIPIKA I, 44-47.*

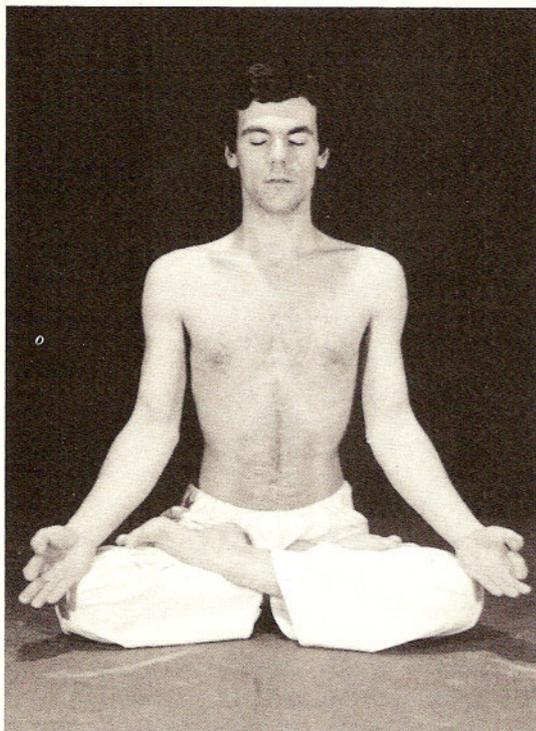
«Metti il piede destro sulla coscia sinistra e similmente il sinistro sulla coscia destra, incrocia le mani dietro la schiena e fermamente afferra gli alluci dei piedi così incrociati. Appoggia il mento sul petto e fissa la radice del naso. Questa è Padmasana, che distrugge tutte le malattie» *GHERANDA SAMHITA II, 8.*

Così l'*Hatha Yoga Pradipika* e il *Gheranda Samhita* descrivono questa eccellente posizione; le due variazioni descritte nei versetti precedenti corrispondono alle due posizioni chiamate generalmente Muktapadmasana (posizione del Loto libera o aperta) in cui le mani sono appoggiate in grembo o sulle ginocchia e Baddhapadmasana (posizione del Loto chiusa) in cui le mani, passando dietro la schiena, afferrano ognuna le dita di un piede.

La simbologia del loto è la simbologia stessa dello Yoga; il loto nasce nella melma e nel fango, da essi trae il suo nutrimento, in essi affonda le sue radici, eppure il suo fiore si innalza incontaminato e si manifesta e realizza nella luce. Così colui che pratica lo Yoga, senza rinnegare né il corpo né i sensi, ma anzi lavorando incessantemente per perfezionarli e affinarli, si innalza sopra l'oscurità della materia, per fiorire e realizzarsi nella luce dello spirito.

LOTO

aperto



«Portare i piedi, le piante rivolte verso l'alto, sulle cosce opposte e appoggiare le mani, con le palme rivolte verso l'alto, fra le cosce» *HATHA YOGA PRADIPIKA I, 45-46.*

PARTENZA:

Sedersi a terra con le gambe stese in avanti.

REALIZZAZIONE:

Piegare il ginocchio destro e, aiutandosi con le mani, portare il piede destro sopra la coscia sinistra, vicino all'attaccatura con l'anca, con la pianta rivolta in alto; piegare il ginocchio sinistro e portare il piede sinistro sopra la coscia destra, anch'esso con la pianta rivolta in alto. Raddrizzare la spina dorsale, appoggiare le mani sulle ginocchia (o in grembo), tenere il capo in linea con il busto o con il mento sul petto.

FASE STATICA: Immobilizzarsi, concentrare l'attenzione sul respiro, che sarà fluido e lento, o, girando gli occhi in su e verso l'interno, sul punto al centro delle sopracciglia. Ci si può pure concentrare su un punto del pavimento, sulla fiamma di una candela ecc.

DURATA: Da 3 min. a 30 min. e oltre.

CHIUSURA: Sciogliere le gambe ed allungarle in avanti.

Cambiare regolarmente l'incrocio delle gambe.

Per i primi mesi di pratica, prima e dopo l'esecuzione del Loto, fare un massaggio circolare alle caviglie ed alle ginocchia.

● *Errori probabili:*

Schiena storta; schiena tesa; tensione nelle spalle.

● *Posizioni antecedenti:*

Nessuna in particolare.

● *Posizioni conseguenti:*

Nessuna in particolare.

● *Effetti psicofisici:*

La posizione del Loto rende elastiche e rinforza caviglie, ginocchia e regione pelvica; con questa posizione si realizza il massimo dell'equilibrio statico possibile e ciò la rende ideale per la pratica della meditazione, il controllo emozionale, il riposo del sistema nervoso, il recupero energetico, l'equilibrio mentale.

Per effetto della posizione del Loto si ha un aumento della capacità di concentrazione, la regolarizzazione del respiro, un'intensa e profonda pace mentale.

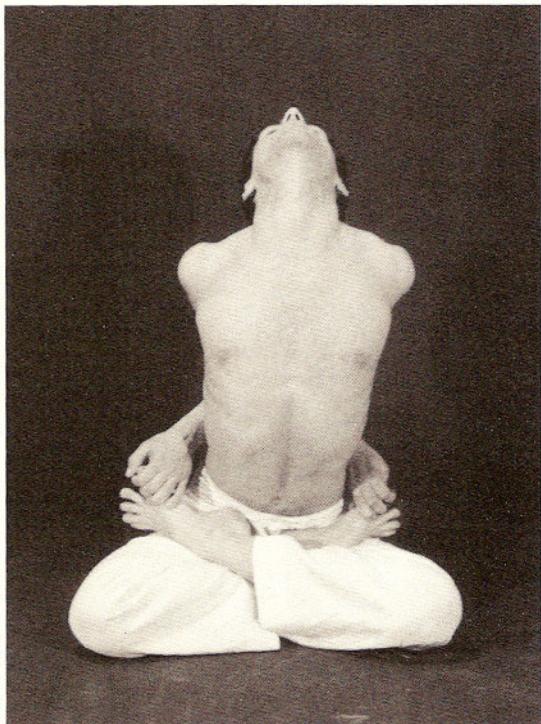
Se praticata con regolarità, cura e previene qualsiasi malattia.

● *Posizioni elementari preparatorie:*

«Movimento respiratorio n. 4», «Comoda», «Fulmine», «Ciabattino».

LOTO

chiuso



«Portare il piede destro sulla coscia sinistra e il sinistro sulla coscia destra; incrociare le mani dietro la schiena e afferrare le dita dei piedi» *HATHA YOGA PRADIPIKA I, 44.*

- PARTENZA:** Posizione del Loto aperto.
- REALIZZAZIONE:** Portare il braccio destro dietro la schiena e afferrare con la mano destra l'alluce destro; portare il braccio sinistro dietro la schiena e afferrare con la mano sinistra l'alluce sinistro. Tirare indietro la testa oppure premere il mento sul petto.
- FASE STATICA:** Immobilizzarsi, chiudere gli occhi, stabilire una lenta e calma respirazione, concentrarsi sul ritmo del respiro.
- DURATA:** Da 1 min. a 10 min. e oltre.

CHIUSURA:

Lasciare le mani, quindi come per Loto aperto.

Variare regolarmente l'incrocio delle gambe e delle braccia.

● *Errori probabili:*

Respirazione affrettata, scarsa concentrazione.

● *Posizioni antecedenti:*

Nessuna in particolare.

● *Posizioni conseguenti:*

Nessuna in particolare.

● *Effetti psicofisici:*

Il «Loto chiuso» favorisce in modo particolare la concentrazione, l'interiorizzazione e l'arricchimento energetico. Apre le spalle, rinforza il cuore e decontrae in profondità il plesso solare con grandi benefici per la respirazione e per le funzioni digestive.

Rende elastiche e resistenti anche, caviglie, ginocchia.

Ancor più che con il «Loto aperto» con questa posizione si realizza il massimo dell'equilibrio statico ed è quindi ottima per praticare la meditazione; favorisce il controllo delle emozioni, il riposo del sistema nervoso, il recupero delle energie e la loro sublimazione, l'equilibrio e l'armonia della mente.

Praticando quest'Asana con regolarità e costanza verificheremo un netto miglioramento della nostra capacità di concentrazione e della forza di volontà.

● *Posizioni elementari preparatorie:*

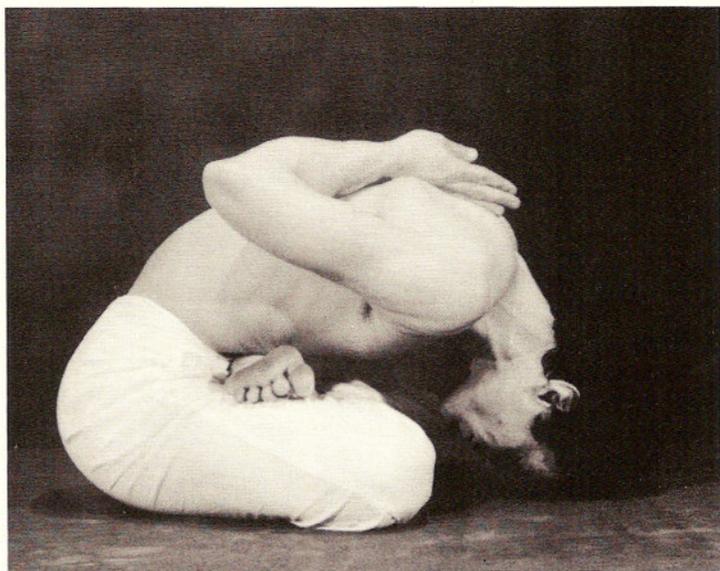
«Movimento respiratorio n. 4», «Comoda»,

«Fulmine», «Ciabattino», «Muso di vacca

con mani unite dietro la schiena», «Matsyendra»,

«Elefante con mani unite dietro la schiena».

SIGILLO



PARTENZA:

Posizione del Loto; inspirando spingere in avanti le braccia e il torace, abbassare le spalle e ruotare le braccia dietro la schiena portando le palme a contatto tra le scapole.

REALIZZAZIONE: (MMR e MUR)

Fare alcune lente ed ampie respirazioni prevalentemente toraciche poi espirando piegare il busto e portare la fronte a (o verso) terra senza peraltro staccare le natiche dal suolo. Cosce, natiche, ginocchia devono rimanere aderenti al terreno. Eseguendo questa posizione ci sono spesso grosse difficoltà cercando di arrivare sino a terra con la fronte. Molti risolvono il problema sollevandosi un po' sulle natiche e cadendo quindi con il busto in avanti. *Questo non va fatto*, piuttosto si resta con la testa sospesa, avendo cura di decontrarre collo e schiena in profondità.

Molte volte, comunque, il limite è dato più che altro da errori di esecuzione nella fase di realizzazione, errori che inibiscono e rendono limitato il movimento. Per ottenere il massimo dobbiamo tenere presenti le seguenti indicazioni:

a) iniziare scendendo in avanti con il busto diritto e solo quando questo diviene impossibile si comincia a piegare la schiena e il collo;

b) piegandosi si espira e si contrae la muscolatura addominale in dentro e in su;

c) cosce, natiche, schiena e collo sono rilassati.

FASE STATICA: Immobilizzarsi, occhi chiusi, rallentare e ridurre la respirazione sino a renderla impercettibile, sospendere ogni pensiero sforzandosi di percepire lo «stato di vuoto».

DURATA: Da 90 sec. a 5 min.

CHIUSURA: Con un movimento fluido e uniforme raddrizzare lentamente il busto (inspirando), sciogliere le mani, poi come per «Loto».

Variare regolarmente l'incrocio delle gambe.

● *Errori probabili:*

Errori di respirazione o di concentrazione.

● *Posizioni antecedenti:*

Consigliata «Pesce 2».

● *Posizioni conseguenti:*

Nessuna in particolare.

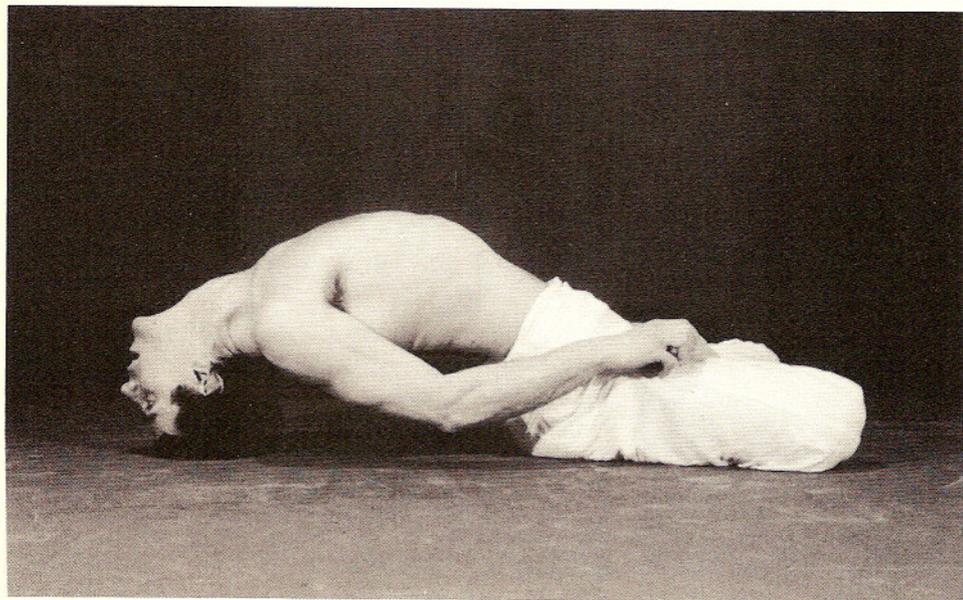
● *Effetti psicofisici:*

Riposa il cuore mentre la mente viene assorbita in una profonda e pacifica concentrazione; distende la colonna vertebrale; scioglie le articolazioni delle gambe; decongestiona gli organi addominali e pelvici; aumenta la potenza sessuale; risveglia Kundalini.

● *Posizioni elementari preparatorie:*

Come per «Loto»; poi «Racchiusa», «Pinza», «Ostrica».

PESCE 2



«Mettersi nella posizione del Loto, senza incrociare le braccia, poi rovesciarsi sul dorso sostenendo il corpo con i due gomiti. «Questa è Matsyasana (posizione del Pesce) che guarisce ogni malattia» *GHERANDA SAMHITA* II, 13.

PARTENZA: Posizione del Loto.

REALIZZAZIONE: Poggiando i gomiti a terra, scendere con il busto indietro e, inarcando la schiena, poggiare la parte superiore del cranio a terra; la mano destra afferra il piede destro e la sinistra il sinistro. Le mani possono anche essere tenute unite in alto, sopra il petto.

FASE STATICA: Immobilizzarsi; essendo la parte anteriore del collo molto tesa, la bocca rimarrà leggermente aperta; la respirazione sarà ampia e principalmente toracico-anteriore, l'attenzione rivolta alla percezione dell'inarcamento; cercheremo inoltre di tenere le ginocchia a terra.

DURATA: Da 1 min. a 4 min.

CHIUSURA:

Rilasciare le mani (o abbassarle) ed appoggiare i due gomiti al suolo; sfilare con cura la testa e appoggiare la schiena a terra rilassandola e facendo alcune lente e complete respirazioni; poi, aiutandosi con entrambe le braccia, riportarsi diritti. Procedere quindi come per posizione del Loto.

Variare regolarmente l'incrocio delle gambe.

Posizione di grande potenza e bellezza, il «Pesce 2» è la più naturale e la migliore tra le posizioni da assumere dopo la «Candela».

Il nome di questa Asana deriva dal fatto che, realizzandola in acqua, la galleggiabilità del corpo aumenta.

● **Errori probabili:**

Tenere la bocca serrata; non inarcare sufficientemente la schiena; poggiare a terra la nuca e non la parte superiore del cranio; non tenere una respirazione sufficientemente ampia (il torace deve dilatarsi completamente, sino a sentire una discreta pressione sotto le clavicole).

● **Posizioni antecedenti:**

Consigliate «Candela» e/o «Candela in Loto» e «Aratro».

● **Posizioni conseguenti:**

Consigliata «Sigillo».

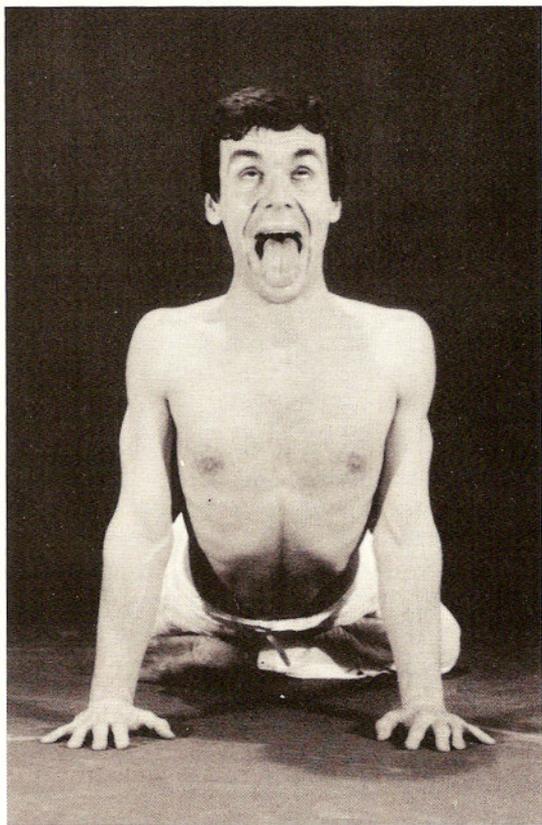
● **Effetti psicofisici:**

Regolarizza il funzionamento di tutto il sistema endocrino; aiuta a combattere la stitichezza, l'impotenza e la sterilità; fortifica la muscolatura dorsale ed elasticizza la colonna vertebrale; aiuta a regolare il ciclo mestruale; apre la respirazione toracica; raddrizza le spalle e migliora il portamento; aiuta a vincere e a prevenire le emorroidi; è a un tempo calmante e stimolante; scioglie e rinforza le articolazioni delle gambe.

● **Posizioni elementari preparatorie:**

Come per «Loto»; poi «Pesce 1» e «Fulmine rovesciato».

LEONE IN LOTO



PARTENZA:

Posizione del Loto; aiutandosi con le mani, portarsi in equilibrio sulle ginocchia e poi ancora in avanti sino a trovarsi con le braccia perpendicolari al terreno e il busto diritto e parallelo al terreno.

REALIZZAZIONE:

Dopo aver inspirato profondamente espirare e contemporaneamente inarcare la schiena mantenendo diritte le braccia. Fare alcuni (quattro-cinque) ritmi respiratori poi, ancora dopo aver inspirato completamente, espirare e contrarre tutto il cor-

po, progressivamente (tempo complessivo: durata espirazione) dal bacino alla testa. In particolare; le braccia spingono contro il terreno; le natiche e lo sfintere anale chiusi in su e in dentro; la zona del plesso solare contratta in dentro; la bocca è spalancata al massimo e la lingua sporge il più possibile verso il mento; lo sguardo è ruotato verso l'alto e verso il centro delle sopracciglia.

La contrazione andrà percepita principalmente in tre punti: lo sfintere anale, il plesso solare e la gola.

FASE STATICA: Immobilizzarsi, mantenere la contrazione concentrandosi sulla radice della lingua e respirare con la bocca.

DURATA: Da 30 sec. a 90 sec.

CHIUSURA: Far rientrare la lingua, riportare lo sguardo frontale e, aiutandosi con le mani, riportarsi seduti; poi come per posizione del Loto.

Variare regolarmente l'incrocio delle gambe.

● *Errori probabili:*

Non inarcare la schiena; non sporgere completamente la lingua.

● *Posizioni antecedenti:*

Nessuna in particolare; assumere la posizione verso la fase finale della seduta.

● *Posizioni conseguenti:*

Consigliate «Loto» per 5 minuti e «Sigillo».

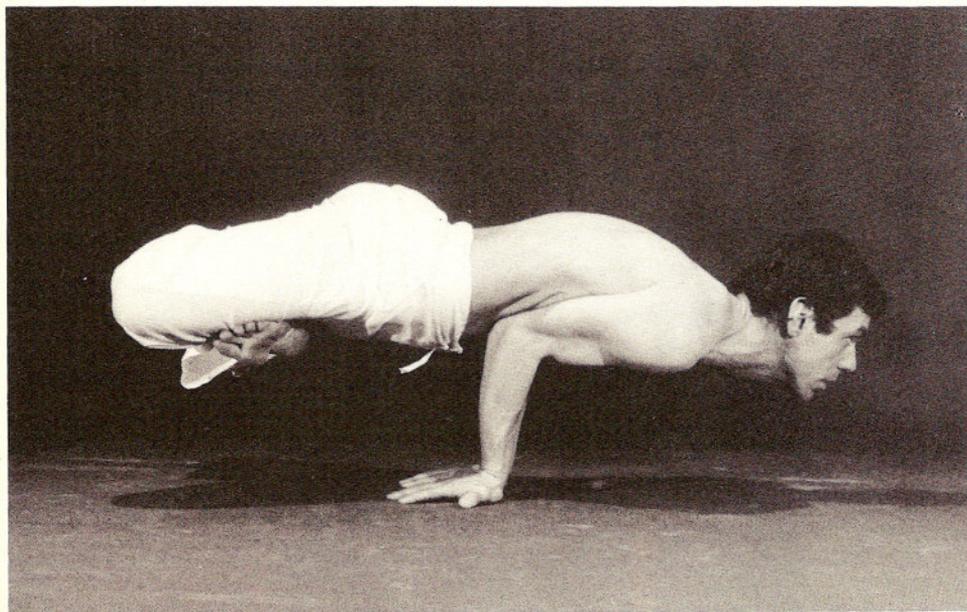
● *Effetti psicofisici:*

Agisce beneficamente su fegato e milza; tutti i benefici della posizione del Leone; scioglie le articolazioni delle gambe e i fianchi ed elasticizza la colonna vertebrale.

● *Posizioni elementari preparatorie:*

Come per «Loto»; poi «Leone», «Locusta 1 e 2», «Serpente evoluta», «Arco», «Mezzo cerchio 1 e 2».

PAVONE IN LOTO



PARTENZA: Posizione del Loto: aiutandosi con le mani spostarsi sulle ginocchia, indi, piegandosi in avanti e poggiando la fronte a terra, unire i due gomiti sotto lo stomaco, tenendo le dita delle mani rivolte indietro.

REALIZZAZIONE: Inspirando e tirando indietro la testa, tendere tutto il corpo (raddrizzandolo) e rimanere in equilibrio sulle palme.

FASE STATICA: Immobilizzarsi, sguardo fermo su un punto dinanzi a voi, respirazione toracica alta, concentrazione sull'equilibrio e sulla tensione.

DURATA: Quanto possibile.

CHIUSURA: Espirando poggiare a terra ginocchia e fronte; respirare alcune volte indi, spingendo indietro con le mani, riportarsi seduti; poi come per posizione del Loto.

Variare regolarmente l'incrocio delle gambe.

Anche se di apprendimento più difficile, una volta realizzata, risulterà più agevole mantenere la posizione del Pavone in Loto che non la posizione del Pavone.

● *Errori probabili:*

Errato posizionamento dei gomiti; non tirare la testa indietro; difetto di concentrazione.

● *Posizioni antecedenti:*

Nessuna in particolare.

● *Posizioni conseguenti:*

Consigliata «Loto».

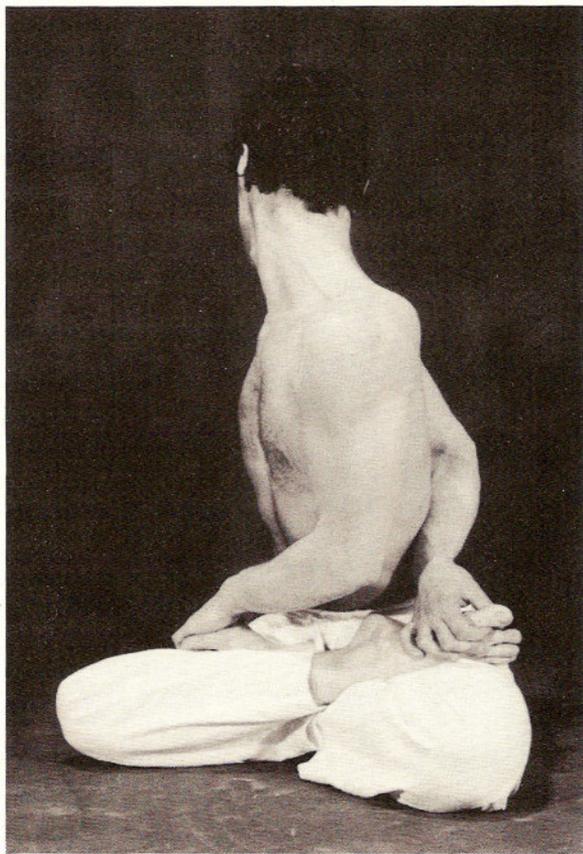
● *Effetti psicofisici:*

Gli effetti del «Pavone in Loto» sono praticamente identici a quelli del «Pavone»; ha un effetto molto stimolante e corroborante sia sul corpo che sulla mente; aumenta il fuoco gastrico e permette di eliminare rapidamente tutti i disturbi causati da digestione lenta e imperfetta, i disordini provocati da squilibri ghiandolari, i ristagni di liquidi o energia ecc. Ha un notevole effetto dimagrante, rinforza il cuore e purifica il sangue, migliora l'equilibrio, elasticizza caviglie e ginocchia.

● *Posizioni elementari preparatorie:*

Quelle elencate per la posizione del Loto specialmente il «Movimento respiratorio n. 4» e il «Ciabattino»; inoltre il «Coccodrillo», «Locusta», «Ciandolante», «Tesa ad est 1», «Racchiusa», «Mezzo vascello».

MATSYENDRA IN LOTO



PARTENZA:

Posizione del Loto; fare alcuni lenti e ampi ritmi respiratori.

REALIZZAZIONE:
(anche MMR e
MUR)

Espirando ruotare il busto (tenendolo diritto rispetto al suolo) da sinistra verso destra e così pure il capo, afferrare il piede destro con la mano destra (passandolo dietro la schiena) e il sinistro con la sinistra.

FASE STATICA:

Immobilizzarsi, rallentare la respirazione sino a renderla impercettibile, chiudere gli occhi e concentrarsi sull'immobilità.

DURATA: Da 2 min. a 7 min.

CHIUSURA: Lasciare le mani e inspirando raddrizzare il busto; poi come per posizione del Loto.

Ripetere sull'altro lato.

Variare regolarmente la posizione delle gambe.

Facendo alcuni ampi e lenti ritmi respiratori automaticamente non solo raddrizziamo la schiena ma pure le vertebre si distanziano leggermente permettendoci di eseguire una torsione corretta e spinta al massimo.

● *Errori probabili:*

Tenere il busto piegato prima di ruotare;
respirazione irregolare e scarsa concentrazione.

● *Posizioni antecedenti:*

«Candela» e/o «Candela in Loto».

● *Posizioni conseguenti:*

Consigliata «Sigillo».

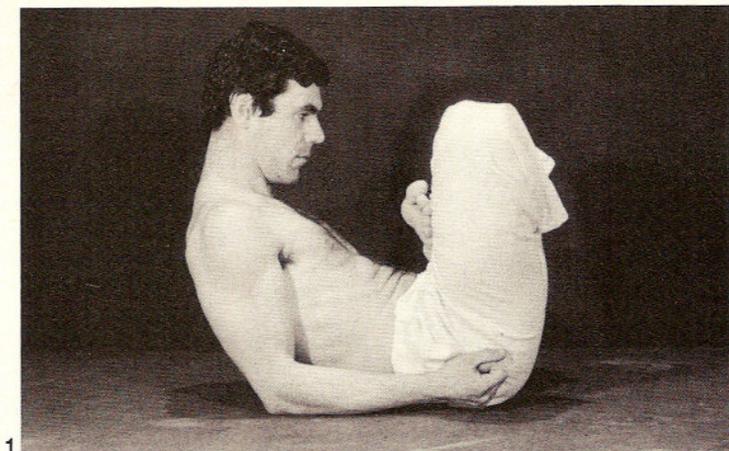
● *Effetti psicofisici:*

«Matsyendra in Loto» agisce profondamente sulla colonna vertebrale che viene rinforzata ed elasticizzata; cura molti mal di schiena, specie le lombaggini. Il sistema nervoso riceve grandissimi benefici; si regolarizzano le secrezioni ghiandolari e le funzioni degli organi genitali, viene favorito il recupero energetico e l'equilibrio mentale. Il fegato e in generale tutti gli organi addominali ricevono un benefico stimolo. Migliora la capacità di attenzione e di concentrazione.

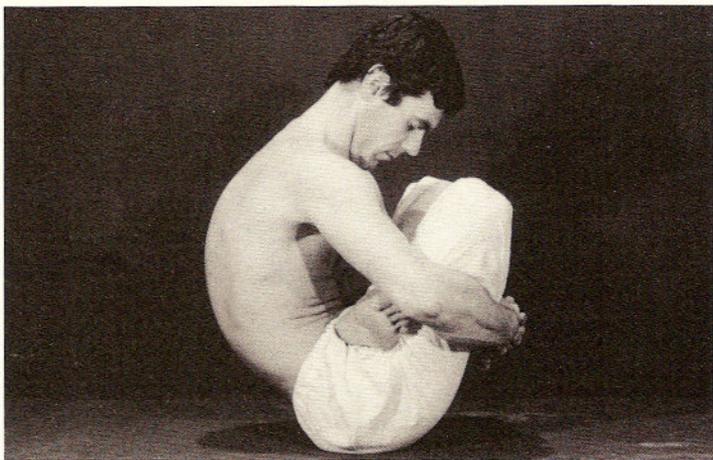
● *Posizioni elementari preparatorie:*

Come per «Loto»; poi «Matsyendra», «Ventre che ruota» e «Movimento respiratorio n. 13».

SERRATA



1



2

PARTENZA: Posizione del Loto.

REALIZZAZ. I: Spostare indietro il corpo, poggiandosi sui gomiti e sugli avambracci; espirando sollevare le gambe e tirare in avanti il capo (il mento vicino al petto).

FASE STATICA I: Rimanere immobili, l'addome in contrazione, la respirazione toracico-posteriore, la concentrazione sul respiro (foto 1).

DURATA I: Da 30 sec. a 90 sec.

REALIZZAZ. II: Staccare la schiena da terra e portarsi sulle natiche, sostenendosi anche con le mani. Facendo attenzione a non perdere l'equilibrio, passare le braccia davanti alle gambe, una per volta, e unire saldamente le due mani, tirando le ginocchia verso le spalle e piegando in avanti la testa.

FASE STATICA II: Immobilizzarsi, respirazione sciolta posteriore, concentrazione sull'equilibrio (foto 2).

DURATA II: Da 30 sec. a 90 sec.

CHIUSURA: Rilasciare le mani, riportarsi con le gambe a terra, poi come per posizione del Loto.

Variare regolarmente l'incrocio delle gambe.

● *Errori probabili:*

Fase I, non tirare in avanti la testa; Fase II, non piegare la testa in avanti e difetto di equilibrio.

Per tutte e due le fasi errori di respirazione.

● *Posizioni antecedenti:*

Nessuna in particolare.

● *Posizioni conseguenti:*

Nessuna in particolare.

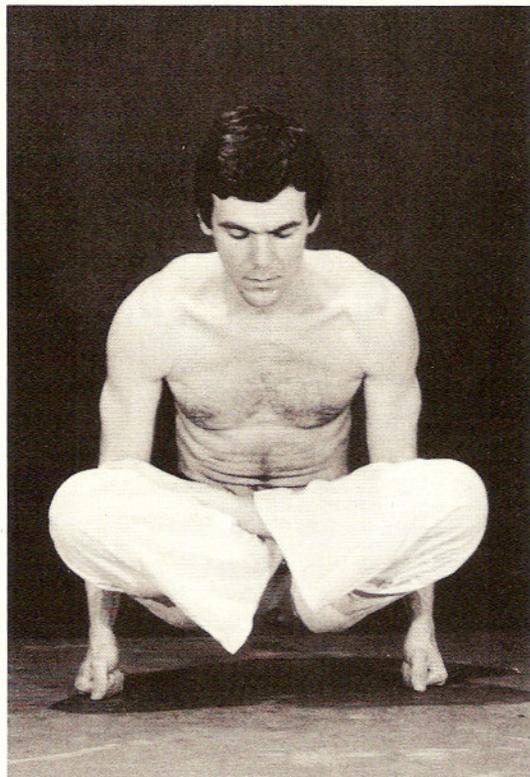
● *Effetti psicofisici:*

Rende elastico l'intero corpo; tonifica la zona pelvica e addominale con benefici effetti sugli organi sessuali, digestivi ed escretivi; migliora il senso dell'equilibrio e la percezione del corpo; scioglie e rinforza le giunture di gambe e fianchi; favorisce la concentrazione mentale.

● *Posizioni elementari preparatorie:*

Come per posizione del Loto; poi «Racchiusa», «Mezzo vascello».

BILANCIA



- PARTENZA:** Posizione del Loto; appoggiare i pugni chiusi (o le palme delle mani) vicino ai fianchi; fare alcune lente ed ampie respirazioni.
- REALIZZAZIONE:** Espirando e facendo forza sulle braccia (tenute diritte) e sulla muscolatura dell'addome, sollevare le natiche e le gambe da terra.
- FASE STATICA:** Immobilizzarsi, rimanendo in equilibrio sui pugni (o sulle palme), con le gambe parallele al terreno e lo sguardo fermo su un punto davanti a noi; la respirazione toracica e, nei limiti del possibile, regolare.
- DURATA:** Da 30 sec. a 60 sec. e oltre.
- CHIUSURA:** Riportarsi a terra con le natiche e le gambe, lentamente, poi come per posizione del Loto.

Variare regolarmente la posizione delle gambe.

La spinta delle braccia è verticale, dal basso verso l'alto; i gomiti saranno quindi vicini ai fianchi e non vicini alle ginocchia. Se ciò è ben fatto il busto rimane quasi diritto (appena inclinato in avanti) e le cosce non toccano le braccia; la muscolatura addominale sostiene le gambe parallele al terreno.

● *Errori probabili:*

Tenere le gambe piegate verso terra anziché parallele al terreno; errata posizione delle mani; difetto di concentrazione.

● *Posizioni antecedenti:*

Nessuna in particolare.

● *Posizioni conseguenti:*

Nessuna in particolare.

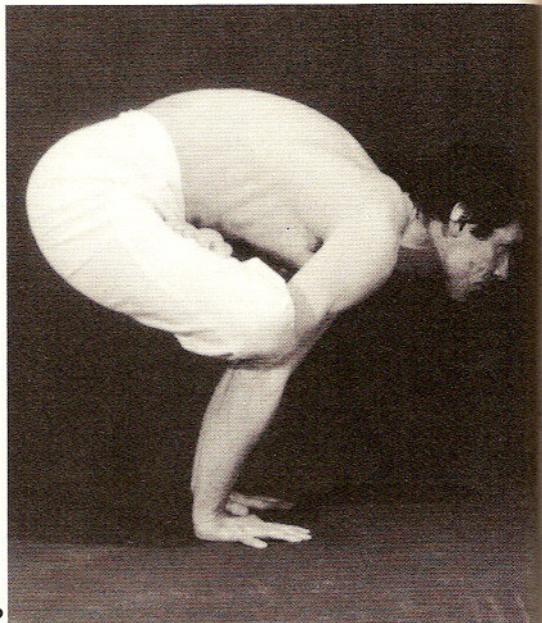
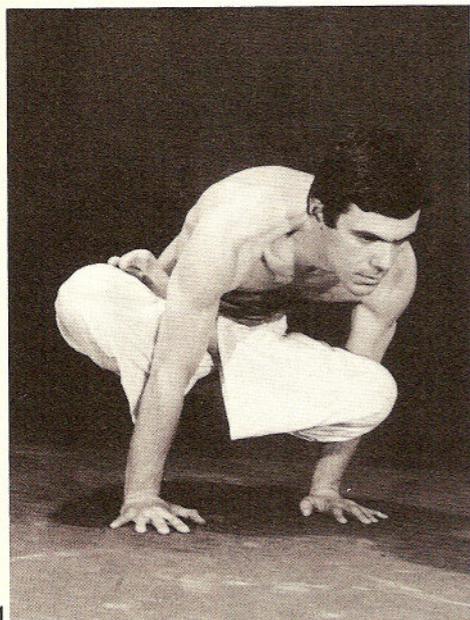
● *Effetti psicofisici:*

Posizione tra le più suggestive, ha effetti estremamente benefici sul corpo e sulla mente. Rinforza la muscolatura di tutto il corpo; aiuta a ridurre il grasso dal ventre e dai fianchi; ripulisce e rinforza stomaco e intestino, migliora il funzionamento degli organi uro-genitali; scioglie le articolazioni delle gambe, affina il senso dell'equilibrio e la percezione del corpo; fortifica la volontà e la resistenza agli opposti, rende la mente limpida e tranquilla, genera sicurezza interiore e aiuta a vincere la pigrizia, l'instabilità e la depressione. Una buona esecuzione della posizione della Bilancia produce una grande soddisfazione psicologica.

● *Posizioni elementari preparatorie:*

Come per «Loto»; poi «Movimenti respiratori n. 5, 7, 8», «Coccodrillo», «Ciondolante», «Racchiusa», «Mezzo vascello».

GALLO



PARTENZA:

Posizione del Loto; poggiare le due palme a terra, la destra davanti all'angolo formato dall'incrocio delle due gambe, la sinistra esterna alla coscia sinistra.

REALIZZAZIONE:

Espirare e, facendo forza sulle braccia e sulla muscolatura addominale, sollevare le gambe sopra i gomiti, tirando un po' indietro la testa per bilanciarsi (foto 1).

FASE STATICA:

Immobilizzarsi, il peso del corpo distribuito su tutta la superficie delle mani, lo sguardo fermo su un punto del pavimento, la respirazione toracica posteriore e probabilmente (le prime volte) un po' accelerata.

DURATA:

Da 30 sec. a 60 sec.

CHIUSURA:

Riportarsi seduti, scivolando giù piano ed espirando; poi come per posizione del Loto.

Variare regolarmente l'incrocio delle gambe.

VARIAZIONE:

Un'interessante variazione consiste nell'eseguire il «Gallo» con entrambe le mani davanti all'incrocio delle gambe. Si procede in questo modo; piegando il busto in avanti si appoggiano le palme delle mani a terra, a circa 20 centimetri dalle gambe; a questo punto eseguiamo alcune ritmiche respirazioni, cercando di raggiungere uno stato di intensa concentrazione. Quando vi sentite pronti fate forza sulle braccia e sulla muscolatura addominale, espirando e spostare le gambe contro le braccia cercando di sollevarle fin sopra i gomiti e tirando indietro la testa per bilanciarsi (foto 2). Ricordate che la testa è il bilanciante della posizione, va tenuta bene indietro. Da questo punto in avanti si procederà come per la posizione del Gallo prima descritta.

Questa variazione è pericolosa, infatti cadendo si picchia inevitabilmente la faccia a terra. Prima di provarla collocate davanti a voi un grosso cuscino.

- *Errori probabili:*

Non sollevare le gambe fin oltre il gomito, non tenere indietro la testa per bilanciarsi.

- *Posizioni antecedenti:*

Nessuna in particolare.

- *Posizioni conseguenti:*

Nessuna in particolare.

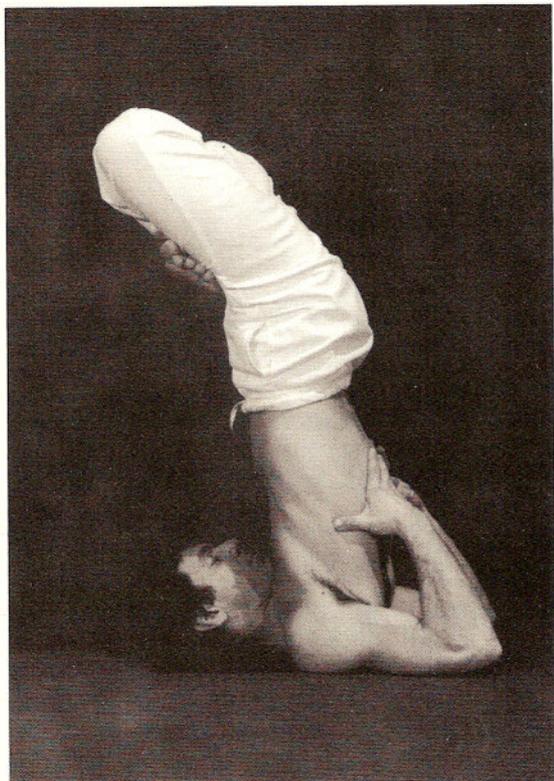
- *Effetti psicofisici:*

Rinforza tutto il corpo; migliora le funzioni del fegato, della milza, degli organi uro-genitali; ripulisce e rinforza stomaco e intestino; ha effetto dimagrante e affina il senso dell'equilibrio.

- *Posizioni elementari preparatorie:*

Come per «Loto»; poi «Movimenti respiratori n. 5, 7, 8», «Coccodrillo», «Ciondolante», «Racchiusa», «Mezzo vascello».

CANDELA IN LOTO



- PARTENZA:** Posizione del Loto; stendersi sulla schiena, con le mani vicino ai fianchi; fare alcune lente ed ampie respirazioni.
- REALIZZAZIONE:** Inspirando sollevare le gambe (incrociate) a squadra con il busto; tenerle ferme per tre respirazioni, che saranno ampie e toraciche indi, espirando, staccare il busto da terra e portarlo perpendicolare al suolo, il mento a contatto con il petto, le mani poggiate dietro la schiena a sostegno del corpo.
- FASE STATICA:** Immobilizzarsi, chiudere gli occhi, concentrazione sulla respirazione (addominale).

FASE DINAMICA: Espirando portare con un lento e fluido movimento il ginocchio destro alla fronte, inspirando raddrizzarsi; ripetere ugualmente con il ginocchio sinistro; continuare a ripetere alternando ogni volta.

DURATA: Da 3 min. a 7 min. per la fase statica; da 5 a 15 ripetizioni per la fase dinamica.

È corretto eseguire anche la sola fase statica.

CHIUSURA: Scendere indietro espirando e portare la schiena a terra, lasciando le gambe a squadra con il busto; fare alcune respirazioni contraendo lo sfintere anale in su e in dentro alla fine di ogni espirazione; sciogliere le gambe e rimanere distesi respirando lento e profondo per 8-10 volte.

Variare regolarmente l'incrocio delle gambe.

● *Errori probabili:*

Scorretta posizione del capo; errori di respirazione; tentare la posizione prima di aver padroneggiato bene la posizione del Loto.

● *Posizioni antecedenti:*

Consigliata «Sulla Testa in Loto».

● *Posizioni conseguenti:*

«Pesce 2» e/o «Ponte 2 e 3» a cui si farà seguire «Matsyendra in Loto».

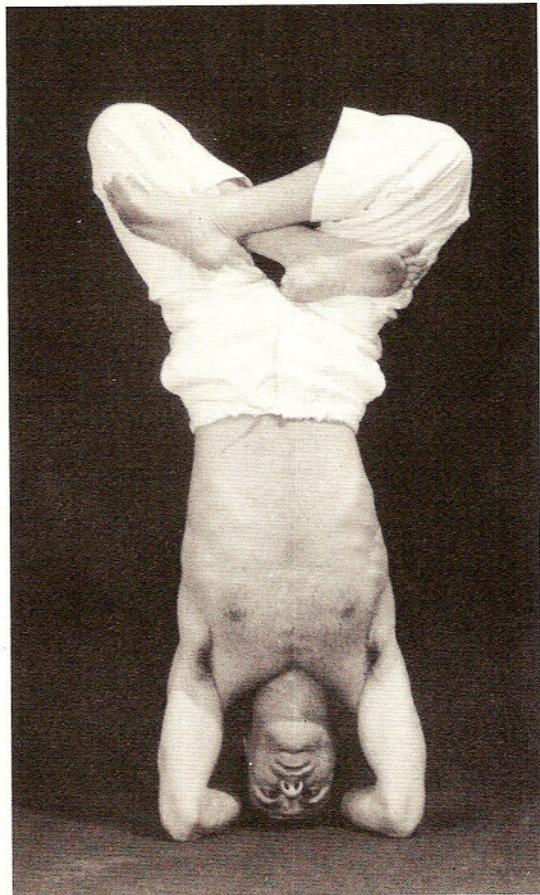
● *Effetti psicofisici:*

Come posizione della Candela; sensibilmente aumentati gli effetti sugli organi addominali e su quelli genitali; scioglie le articolazioni delle gambe.

● *Posizioni elementari preparatorie:*

«Movimento respiratorio n. 4», «Comoda», «Fulmine», «Ciabattino», «Squadra», «Racchiusa».

SULLA TESTA IN LOTO



PARTENZA: Posizione Sulla Testa.

REALIZZAZIONE: Spostare leggermente in avanti le gambe, portando l'angolo gambe-busto da 180 gradi a 160-140; incrociare le gambe nella posizione del Loto e riportarle in linea con il busto.

FASE STATICA: Immobilizzarsi, lo sguardo fisso su un punto del pavimento, respirazione spinta verso l'ombelico, lenta e calma.

FASE DINAMICA: Espirando, portare lentamente le ginocchia verso il petto; respirare alcune volte indi espirando riportare le gambe in linea con il busto; ripetere.

DURATA: Per la fase statica da 3 min. a 10 min.; per la fase dinamica da 3 a 10 ripetizioni.

CHIUSURA: Sciogliere le gambe e riportarle diritte in alto; poi come per posizione Sulla Testa.

È corretto eseguire anche la sola fase statica.

● *Errori probabili:*

Come per posizione Sulla Testa; imperfetto incrocio delle gambe; fianchi e ginocchia ruotati (storti) e non in linea con il busto; errori di respirazione e di equilibrio nella fase dinamica.

● *Posizioni antecedenti:*

Nessuna in particolare.

● *Posizioni conseguenti:*

«Candela» e/o «Candela in Loto».

● *Effetti psicofisici:*

Come quelli della posizione Sulla Testa; particolarmente intensificati gli effetti sugli organi genitali e sul sistema endocrino in generale; scioglie le articolazioni delle gambe e rinforza il cuore.

● *Posizioni elementari preparatorie:*

Tutte quelle elencate per la posizione del Loto, soprattutto il «Movimento respiratorio n. 4» e il «Ciabattino»; poi «Albero»; «Talpa», «Cane attiva», «Struzzo», «Pinza».

YOGA

E SALUTE

LA CURA DELLE MALATTIE CON LA PRATICA DELLE ASANA

Abbiamo precedentemente parlato degli effetti terapeutici delle Asana, sia in senso generale che specifico. Abbiamo visto come l'effetto di ogni Asana sia, da una parte sempre generale, e dall'altra specifico, nel senso che ogni singola posizione agisce su certi organi e su certe funzioni con maggior intensità che su altre. Con la pratica regolare e costante di sedute di Asana ben organizzate, si ha un progressivo e solitamente rapido miglioramento della salute; questo avviene naturalmente e senza bisogno di una ricerca e di una pratica specifica, indipendentemente dalle deficienze che possono essere presenti nel soggetto all'inizio della pratica. Quando però una determinata funzione risulti particolarmente compromessa, al punto da essere di ostacolo allo sviluppo della pratica, è opportuno agire con una serie di posizioni specifiche, rimuovere definitivamente l'ostacolo per poter poi sviluppare e perfezionare più agevolmente lo Yoga.

Così colui che si sente esaurito e con una debole volontà, dovrà indirizzare le energie residue a praticare sequenze di posizioni che, più di altre, lo aiutino a eliminare queste debolezze e solo dopo, recuperata sufficientemente la lucidità, l'energia e la volontà, dedicarsi alle altre.

Nelle pagine successive sono elencate alcune sedute finalizzate a risolvere, o per lo meno migliorare sensibilmente, alcune delle funzioni psicofisiche che frequentemente risultano compromesse a causa delle abitudini culturali e ambientali dell'occidente. Essendo queste sedute indirizzate a individui in qualche modo menomati, non completamente in grado di poter esprimere totalmente le proprie potenzialità, e pure in considerazione del fatto che il problema delle malattie è solitamente presente nella prima fase della pratica e non nel suo prosieguo, sono state usate, nei limiti del possibile, serie di posizioni elementari. In alcuni casi sono citate più serie, e in tal caso ognuno sceglierà in base alla propria preparazione ed attitudine personale.

Volutamente abbiamo evitato di citare malattie gravi o fortemente degenerative, in quanto tali deficienze vanno trattate soggettivamente, sotto la guida di un maestro e in collaborazione con fonti mediche qualificate.

Anche le sedute elencate di seguito iniziano con 3 ripetizioni del Guru e/o del Surya Namaskar e terminano con la posizione del Cadavere.

Accumulo di grasso ai fianchi e al ventre

Montagna dinamica, Cavaliere 2, Angolo, Elefante, Mezzo cerchio 1, Mezzo cerchio 2, Bilanciere 2, Mezzo vascello, Ostrica.

Allungata, Locusta 1, Pesce 1, Locusta 2, Vasista, Bilanciere 1, Sbarra 1, Sbarra 2, Matsyendra, Pinza.

Sulla Testa, Candela, Aratro, Pesce 1 o 2, Vasista, Bilanciere 1, Matsyendra, Mezzo vascello o Vascello, Pinza.

Acidità di stomaco

Montagna statica, Elefante, Fulmine, Fulmine rovesciato, Pavone (se possibile), Matsyendra, Racchiusa, Pinza, Leone.

Agitazione mentale (pensieri caotici, depressione mentale)

Montagna statica, Albero, Potente, Elefante, Fulmine, Fulmine rovesciato, Foglia, Pinza.

Fulmine, Fulmine rovesciato, Muso di vacca, Ostrica, Leone, Comoda.

Artrite

Vedi rigidità.

Asma

Eretta rilassamento, Elefante, Fulmine, Squadra, Candela (se possibile), Serpente tradizionale, Ventre che ruota, Pinza.

Balbuzie

Allungata, Leone, Cadavere (per 5 minuti), Fulmine, Fulmine rovesciato, Ostrica, Leone, Comoda.

Braccia deboli

Pavone (tentare), Mulino a vento, Elefante, Struzzo, Virasana. Coccodrillo, Tesa ad est 1, Tesa ad est 2, Vasista, Ciondolante, Pinza.

Bronchite

Montagna dinamica, Cavaliere 1, Elefante, Triangolo frontale, Triangolo laterale, Mezzo cerchio 1, Mezzo cerchio 2, Inchino, Distesa su un fianco, Leone, Pinza.

Cellulite

Albero, Elefante, Struzzo, Mezza luna, Pavone (se possibile), Locusta 1, Locusta 2, Ciabattino, Ostrica.

Treppiede o Sulla Testa, Candela, Aratro, Pesce 1 o 2, Bilanciere 2, Matsyendra, Mezzo vascello, Pinza.

Colite

Albero, Elefante, Accucciata (se possibile), Arco (con respirazione ombelicale), Racchiusa, Cervo, Leone.

Fulmine, Fulmine rovesciato, Arco (con respirazione ombelicale), Mezzo vascello, Ciondolante, Matsyendra, Cervo.

Collo fragile (torcicollo frequente)

Montagna dinamica, Elefante, Struzzo, Triangolo frontale, Triangolo laterale, Pesce, Mezzo vascello, Ostrica.

Fulmine, Fulmine rovesciato, Talpa, Colombo, Cane attiva, Cane passiva, Sbarra 1, Foglia.

Concentrazione (scarsa e discontinua)

Montagna dinamica, Precaria, Albero, Potente, Elefante, Mezza luna, Vasista, Ostrica.

Montagna dinamica, Potente, Elefante, Triangolo laterale, Gamba in avanti, Vasista, Piede in alto, Fulmine.

Sulla Testa, Candela, Aratro, Pesce 2, Bilancia, Matsyendra, Sigillo, Loto.

Cuore (per riposare) e **Circolazione** (disturbi di lieve entità)

Montagna statica, Potente, Elefante, Fulmine, Fulmine rovesciato, Muso di vacca, Ostrica, Pinza, Cervo.

Montagna dinamica, Elefante, Triangolo frontale, Inchino, Distesa su un fianco, Fulmine rovesciato, Sbarra 1, Foglia.

Deambulazione (difetti della)

Eretta tensione, Montagna statica, Albero, Potente, Elefante, Mezzo cerchio 1, Mezza luna, Ostrica.

Eretta rilassamento, Montagna dinamica, Albero, Cavaliere 1, Elefante, Mezza luna, Locusta 1, Pinza.

Debolezza sessuale

Allungata, Locusta 1, Locusta 2, Serpente evoluta, Beatitudine, Ciabattino, Ostrica, Muso di vacca.



Allungata, Locusta 1, Serpente tradizionale, Locusta 2, Beatitude, Matsyendra, Pinza, Cervo.

Treppiede o Sulla Testa, Candela, Aratro, Locusta 1, Serpente tradizionale, Locusta 2, Matsyendra, Pinza, Cervo.

Digestione (lenta e difficoltosa)

Pavone (se possibile), Montagna dinamica, Potente, Elefante, Struzzo, Triangolo laterale, Distesa su un fianco, Arco, Racchiusa, Pinza.

Pavone (se possibile), Fulmine, Fulmine rovesciato, Ciondolante, Matsyendra, Foglia, Leone.

Equilibrio

Montagna dinamica, Precaria, Albero, Incrocio, Elefante, Mezza luna, Talpa, Colombo, Foglia.

Montagna dinamica, Potente, Elefante, Triangolo laterale, Gamba in avanti, Virabhadra, Mezzo cerchio 2, Racchiusa.

Emorroidi

Allungata, Pesce 1 o meglio 2, Talpa, Colombo, Pinza, Leone.

Treppiede o Sulla Testa, Candela, Aratro, Pesce 1 o 2, Locusta rovesciata (se possibile), Ponte 2, Pinza, Leone.

Emotività (eccessiva e incontrollabile)

Eretta rilassamento, Albero, Elefante, Fulmine, Fulmine rovesciato, Beatitude, Ventre che ruota, Ostrica.

Fulmine, Fulmine rovesciato, Foglia, Muso di vacca, Matsyendra, Pinza, Cervo, Leone, Comoda.

Albero, Loto chiuso, Loto aperto più a lungo possibile.

Esaurimento nervoso

Eretta rilassamento, Albero, Elefante, Struzzo, Fulmine, Serpente tradizionale, Ventre che ruota, Pinza, Leone, Comoda.

Treppiede o Sulla Testa, Candela, Aratro, Serpente tradizionale, Serpente evoluta, Matsyendra, Beatitude, Ostrica, Leone, Comoda.

In entrambi i casi la posizione del Cadavere tenuta più a lungo possibile; eseguire la posizione del Cadavere anche per addormentarsi.

Fegato (disturbi del)

Eretta tensione, Elefante, Distesa su un fianco, Squadra, Racchiusa, Matsyendra, Ciondolante, Pinza.

Candela, Aratro, Leone, Leone in Loto (se possibile), Arco, Pavone, Matsyendra, Mezzo vascello, Cervo.

Gambe deboli

Montagna dinamica, Albero, Incrocio, Cavaliere 1, Cavaliere 2, Potente, Mahavira, Elefante, Angolo laterale, Inchino, Locusta 1, Locusta 2, Ciabattino, Ostrica.

Gastrite

Fulmine, Fulmine rovesciato, Squadra, Racchiusa, Locusta 1, Arco, Ventre che ruota, Pinza, Leone.

Ghiandole (per regolarizzarne le secrezioni)

Allungata, Locusta 1, Serpente tradizionale, Locusta 2, Bilanciere 1, Matsyendra, Pinza, Ostrica.

Pesce 1 e 2, Bilanciere 2, Ponte 2, Matsyendra, Pinza, Ostrica.

Gravidanza

La gravidanza è un momento particolare e magico in cui la donna vive una singolare esperienza interiore, un'esperienza ricca di emozioni e di stati d'animo difficilmente comunicabili agli altri. In questo senso vive anche un momento di solitudine in cui, però, non è totalmente sola con se stessa, poiché è consapevole che dentro di sé si crea una vita: un'altra creatura è unita a lei e nello stesso tempo separata da lei da una sua precisa identità. Quindi paura e piacere nella gravidanza, esaltazione e depressione nel parto, angoscia e ansia dell'ignoto, felicità e grande benessere nel sentirsi viva per creare vita, ma anche terrore dell'altro, dello sconosciuto nell'altro.

La psicologia femminile è stata spesso analizzata, ma questo momento particolare della donna è stato poco studiato e approfondito, troppo spesso etichettato in modo semplicistico e sbrigativo come fenomeno assolutamente naturale. Malgrado questa naturalità sia indiscutibile, restano delle difficoltà sia di carattere psicologico che fisico. Mai come in questo momento la donna dovrebbe essere «una con se stessa» avendo ben chiara la sua identità, con una propria capacità d'introspezione profonda per riuscire a superare un'emotività spesso conflit-

tuale e comunque più accentuata e affiorante che in altri momenti della sua esistenza. Introspezione ed interiorizzazione quindi, che non significhino però chiudersi, ripiegarsi su se stessa e isolarsi, ma riuscire a essere attenta a conoscere tutto quello che sta accadendo dentro di sé, accettando le ambivalenze emotive, gli stati d'animo conflittuali, sentendosi grande e piccola nello stesso tempo e comunque sempre fedele a se stessa e all'altro dentro di sé.

Cercare questa corrispondenza interiore e questa unità che presuppongono sicurezza nel proprio modo di sentire e di essere è un'esigenza che potrà trovare un valido contributo nelle tecniche di rilassamento, di concentrazione e controllo del respiro che sono alla base dello Yoga. Mai come in questo momento il corpo della donna assume un'importanza enorme. Sentire il proprio corpo sano, libero, accettato, sapendo che un'anima senza corpo è come un uccello privato della capacità di volare, è essenziale e indispensabile, perché l'esperienza di creare vita diventa un'esperienza che arricchisce e realizza profondamente la natura della donna e la sua femminilità.

Questo stato di equilibrio fra corpo, mente, sensi e psiche è l'obiettivo principale da ricercarsi con la pratica costante delle Asana. Tutte le Asana possono essere praticate durante i primi tre mesi di gravidanza, con lentezza e dolcezza ed evitando ogni sforzo e le eccessive pressioni addominali; in particolare sono consigliate le seguenti posizioni: Montagna statica, Cavaliere 2, Elefante, Triangolo laterale, Accucciata, Fulmine e Fulmine rovesciato, Matsyendra, Ciabattino, Ostrica.

L'esecuzione corretta porta una sensazione di benessere, tonificante per il corpo e la mente.

Nei mesi successivi al terzo è consigliabile dedicarsi prevalentemente a posizioni rilassanti e che favoriscano la percezione ed il controllo del respiro, posizioni che risulteranno come un vero antidoto alla tensione neuromuscolare, all'ansia, al nervosismo e che saranno anche di grande aiuto per ridurre il dolore al momento del parto. In particolare consigliamo:

- dal terzo mese al sesto: Montagna statica, Elefante (se sarà il caso poggiando le mani su uno sgabello di 10-15 centimetri), Triangolo laterale, Accucciata, Fulmine, Ciabattino;
- dal sesto mese al nono: Fulmine, Ciabattino.

L'equilibrio fisico promuove quello mentale e viceversa; le tecniche Yoga, agendo su entrambi, portano a una grande calma, a un'armonia delle emozioni e a un più sereno approccio alla vita.

Anna Alfieri

Insonnia

Albero, Elefante, Comoda, Serpente tradizionale, Beatitudine, Pinza, Cervo.

Treppiede e Sulla Testa, Candela, Aratro, Pesce, Ventre che ruota, Ostrica.

Usare la posizione del Cadavere per addormentarsi.

Mal di schiena

Montagna statica, Cavaliere 1, Elefante, Triangolo frontale, Tesa ad est 2, Sbarra 1, Sbarra 2, Cane passiva, Ventre che ruota, Ostrica.

Allungata, Aratro, Pesce 1, Matsyendra, Pinza, Cervo.

Mestruazioni (dolorose o irregolari)

Candela (se possibile) o Squadra, Serpente tradizionale, Locusta 1, Locusta 2, Matsyendra, Ciabattino, Ostrica, Pinza, Leone.

Meteorismo

Allungata, Squadra, Racchiusa, Locusta 1, Arco, Matsyendra, Pinza.

Treppiede, Sulla Testa, Candela, Locusta 1, Arco, Matsyendra, Pinza.

Morbosità sessuale

Fulmine, Locusta 1, Locusta 2, Beatitudine, Matsyendra, Ciabattino, Ostrica.

Albero, Elefante, Fulmine, Serpente tradizionale, Serpente evoluto, Matsyendra, Beatitudine, Pinza, Muso di vacca, Comoda.

Obesità

Pavone (se possibile), Montagna statica, Montagna dinamica, Cavaliere 2, Elefante, Triangolo laterale, Locusta 1, Locusta 2, Racchiusa, Ventre che ruota, Mezzo vascello, Pinza.

Pavone (se possibile), Treppiede, Sulla Testa, Candela, Aratro, Ponte 1, Ponte 2, Matsyendra, Mezzo vascello, Pinza, Vascello, Seduti ad angolo.

Piedi piatti

Fulmine, Fulmine rovesciato, Foglia, Muso di vacca.

Fulmine, Fulmine rovesciato, Rana, Pinza, Muso di vacca, Leone.

Reni (disturbi dei)

Allungata, Locusta 1, Serpente tradizionale, Locusta 2, Matsyendra, Ciabattino, Ostrica.

Candela, Serpente tradizionale, Arco, Matsyendra, Pinza, Ciabattino, Ostrica.

Rigidità delle spalle

Montagna dinamica, Elefante e variazione, Triangolo laterale, Mahavira, Mezzo cerchio 2, Distesa su un fianco, Bilanciere 1 e/o 2, Cane passiva, Allungata, Tesa ad est 1, Matsyendra, Ostrica, Muso di vacca con variazioni.

Rigidità delle anche

Albero, Incrocio, Cavaliere 2, Elefante, Angolo laterale, Triangolo frontale, Triangolo laterale, Bilanciere 2, Matsyendra, Ciabattino, Ostrica, Muso di vacca, Comoda.

Rigidità delle ginocchia

Fulmine, Fulmine rovesciato, Matsyendra, Ciabattino, Ostrica, Muso di vacca, Comoda.

Rigidità delle caviglie

Montagna dinamica, Potente, Cavaliere 1, Cavaliere 2, Elefante, Angolo laterale, Fulmine, Fulmine rovesciato, Foglia, Muso di vacca.

Rigidità della colonna vertebrale (in generale)

Allungata, Locusta 1, Serpente evoluta, Arco, Mezzo vascello, Ventre che ruota, Pinza, Cervo.

Montagna dinamica, Albero, Elefante, Triangolo laterale, Mezzo cerchio 1, Distesa su un fianco, Mezzo cerchio 2, Bilanciere 2, Locusta 1, Locusta 2, Matsyendra, Pinza, Cervo.

Aratro, Fulmine rovesciato, Talpa, Colombo, Pinza, Matsyendra, Airone.

Aratro, Pesce, Serpente tradizionale, Locusta 2, Tesa ad est 2, Semitorsione (se possibile), Pinza, Ciabattino, Ostrica.

Rigidità della colonna vertebrale – parte alta

Vedi «Collo fragile».

Rigidità della colonna vertebrale – parte media

Montagna dinamica, Elefante, Aratro (se possibile), Racchiusa, Serpente tradizionale, Ponte 1, Arco, Ventre che ruota, Pinza, Cervo.

Rigidità della colonna vertebrale – parte bassa

Albero (con piede posto all'interno della coscia), Incrocio, Elefante, Triangolo laterale, Intensa (se possibile), Aratro (se possibile), Fulmine, Fulmine rovesciato, Serpente evoluta, Matsyendra, Ciabattino, Ostrica, Airone.

Sciatica

Montagna statica, Cavaliere 1, Elefante, Triangolo laterale, Distesa su un fianco, Estesa tra i piedi (se possibile), Serpente evoluto, Pinza, Matsyendra, Seduti ad angolo (se possibile).

Stitichezza

Accucciata (se possibile), Squadra, Candela (se possibile), Serpente tradizionale, Fulmine, Arco con respirazione ombelicale, Ciondolante, Matsyendra, Pinza, Ostrica.

Tachicardia

Comoda, Albero, Elefante, Fulmine, Fulmine rovesciato, Foglia, Matsyendra, Pinza, Muso di vacca, Ostrica.

Torace stretto

Montagna dinamica, Angolo, Mulino a vento, Elefante, Mahavira, Mezzo cerchio 1, Bilanciere 1, Serpente evoluta, Fulmine rovesciato, Allungata, Pinza, Muso di vacca con mani sulle spalle e con mani unite dietro la schiena.

Vene varicose

Treppiede (se possibile), Sulla Testa (se possibile), Candela (se possibile) o Squadra, Pesce 1 e/o 2, Montagna dinamica, Potente, Elefante, Squadra, Ventre che ruota, Ostrica.

Volontà (carenza di)

Montagna dinamica, Mulino a vento, Elefante, Struzzo, Mahavira, Angolo laterale, Fulmine, Fulmine rovesciato, Talpa, Colombo, Tesa ad est 1, Matsyendra, Pinza, Leone, Comoda.

CONCLUSIONE

Caro amico, sono arrivato alla fine del mio lavoro e ora, mi auguro, inizia il tuo.

La mia speranza è che tu voglia dedicarti con amore e costanza alla pratica dello Yoga e che quest'opera possa esserti utile guida.

Il mio augurio sincero è che tu possa ottenere una salute stabile e completa, la pace della mente e la serenità dello spirito e che questo vada non solo a tuo beneficio, ma per la gioia di tutte le creature.

Prima di lasciarci, ancora qualche piccolo consiglio.

Cerca di risolvere tutti i tuoi dubbi prima di iniziare la pratica vera e propria, ma lasciati anche guidare dall'impulso; tieni sempre presente il detto: «Lo Yoga è conosciuto per mezzo dello Yoga; lo Yoga è realizzato per mezzo dello Yoga».

Evita perciò di sprecare energie cercando di capire ciò che può essere solo sperimentato e se senti dentro di te attrazione per questa disciplina, dedicatici senza esitazione.

Sforzati di essere costante e cauto, esercitati in stato d'animo aperto e rilassato, escludendo ogni fretta e ogni tensione nella ricerca degli obiettivi che ti sei proposto; meno penserai agli effetti della pratica e prima si manifesteranno.

Evita l'assurdo atteggiamento mentale di coloro che si sforzano di ottenere con gli esercizi Yoga straordinari poteri paranormali (Siddhi); finalizzare la pratica a qualcosa che non sia la pura conoscenza e la realizzazione della felicità di tutte le creature è a dir poco negativo e risulterà sicuramente controproducente e dannoso.

Anche nella ricerca della salute e dell'equilibrio psicofisico, che è un obiettivo non solo corretto ma addirittura augurabile, sforzati di evitare l'aspetto egoistico, il morboso attaccamento al corpo fisico; quando lavorerai per migliorare la tua salute e raffinare le tue energie mentali dovrai avere presente che così facendo non solo ti eviti fastidi e dolori, ma anche e soprattutto che stai contribuendo a migliorare l'intero universo, di cui sei parte; e almeno un po' dell'energia e della gioia ottenuta la dovrai indirizzare verso attività altruistiche.

Con la pratica delle Asana insegnerai al corpo a essere elastico e tollerante, a sentirsi comodo stando appoggiato sui piedi come sulle mani o sulla testa, piegato in avanti o indietro; così anche la mente dovrà imparare a essere elastica e tollerante, aperta e disponibile verso ogni aspetto e manifestazione della vita; dovrai imparare a essere lucido e attento nei tuoi giudizi, consapevole che quello che a te sembra giusto per altri può essere errato; con questa disposizione mentale, applicata alla quotidianità, potrai realizzare l'*Imperturbabilità*, quell'atteggiamento mentale di lucido e positivo distacco in cui le inutili e sterili dispersioni di energia psichica sono ridotte a zero.

Fai attenzione anche alle parole; la menzogna, l'inganno, i discorsi eccessivi si rivolgono sempre contro chi li fa; dovrai praticare lo Yoga con costanza ed energia, ma non parlarne troppo con gli altri, e se possibile non parlarne affatto, specialmente per il primo anno.

Anche se ora ti senti stanco, triste, oppresso, pesante, inutile, ricorda sempre che la tua origine è il tutto, che la tua destinazione è il tutto e che in grazia di ciò sei compartecipe della felicità e dell'onnipotenza dell'intero universo, e quando dico «sei» mi sto riferendo alla tua essenza profonda, al tuo vero essere e non al piccolo, presuntuoso Ego. Questo è invece ciò da cui dovrai guardarti maggiormente, è il limite, il nemico, la causa di ogni dolore, l'ostacolo che ti impedisce di essere un tutt'uno con ogni realtà.

Voglio terminare non con parole mie, ma proponendoti una poesia di un grande maestro e invitandoti a meditare a lungo sul suo profondo significato.

IO SONO TUTTO

*Io sono il firmamento azzurro e la nuvola nera,
io sono la cascata e il suo rombo,
io sono l'immagine scolpita e la pietra della strada
io sono la rosa e il suo petalo caduco,
io sono il fiore di campo e il loto sacro,
io sono l'acqua santa e il placido stagno,
io sono l'albero torreggiante tra le montagne
e il filo d'erba nel prato sereno,
io sono la tenera foglia primaverile
e il fogliame sempre verde.*

*Io sono il barbaro e il saggio,
il sono il pio e l'empio,
io sono il devoto e l'ateo,
io sono la cortigiana e la vergine,
io sono l'uomo liberato e lo schiavo del tempo,
io sono la rinuncia e il possessore orgoglioso,
io sono il distruttibile e l'indistruttibile.*

*Io non sono né Questo né Quello,
io non sono né staccato né legato,
io non sono né cielo né inferno,
io non sono né filosofie né credi,
io non sono né Gesù né il discepolo.*

*O amico
io contengo in me tutto.
Io sono chiaro come il torrente montano,
semplice come la nuova foglia primaverile.*

*Pochi mi conoscono.
Beati quelli
che s'incontrano con me.*

(J. Krishnamurti)

Ti auguro buon lavoro e ti abbraccio con affetto sincero.

INDICE DELLE
POSIZIONI

Accucciata, 226	Eroe, 224
Airone, 186	Estesa tra i piedi 1, 218
Albero, 84	Estesa tra i piedi 2, 220
Allungata, 162	
Angolo, 104	Foglia, 144
Angolo laterale, 106	Fulmine, 128
Aratro, 282	Fulmine rovesciato, 130
Arciere, 252	
Arco, 158	Gallo, 322
	Gamba in avanti, 210
Beatitudine, 176	
Bilancia, 320	Inchino, 114
Bilanciere 1, 124	Incrocio, 86
Bilanciere 2, 126	Intensa, 212
Cadavere, 204	Leone, 202
Cammello, 238	Leone in Loto, 312
Candela accesa e spenta, 276	Locusta 1, 148
Candela in Loto, 324	Locusta 2, 150
Cane attiva, 136	Locusta rovesciata, 298
Cane passiva, 138	Loto aperto, 304
Cavaliere 1, 88	Loto chiuso, 306
Cavaliere 2, 90	
Cervo, 188	Mahavira, 112
Ciabattino, 194	Matsyendra, 190
Cigno, 294	Matsyendra in Loto, 316
Ciondolante, 180	Mezza luna, 116
Cobra, 234	Mezzo cerchio 1, 120
Cocodrillo, 146	Mezzo cerchio 2, 122
Colombo, 134	Mezzo vascello, 166
Comoda, 200	Montagna dinamica, 80
Cervo, 270	Montagna statica, 78
Cranio (Sul), 296	Mulino a vento, 94
	Muso di vacca, 198
Difficile, 246	Nodo, 228
Distesa su un fianco, 118	Nodo doppio, 232
	Nodo piatto, 230
Elefante, 96	
Elefante, tecnica ultra-ral- lentata, 98	Ostrica, 196
Elefante, variazione, 100	
Eretta, 76	Pavone, 264
	Pavone in Loto, 314

- Perfetta, 222
Pesce 1, 156
Pesce 2, 310
Piede in alto, 216
Piegata, 266
Pinza, 182
Ponte 1, 168
Ponte 2, 240
Ponte 3, 242
Potente, 92
Precaria, 82
- Racchiusa, 164
Ragno, 268
Rana, 236
- Sbarra 1, 140
Sbarra 2, 142
Scorpione, 290
Seduti ad angolo, 258
Semi-torsione, 248
Serpente evoluta, 154
Serpente tradizionale, 152
- Serrata, 318
Sigillo, 308
Squadra, 160
Struzzo, 102
- Talpa, 132
Tartaruga 1, 260
Tartaruga 2, 262
Tesa ad est 1, 170
Tesa ad est 2, 172
Testa (Sulla), 286
Testa (Sulla) in Loto, 326
Tirando l'alluce, 254
Torsione completa, 250
Treppiede, 292
Triangolo frontale, 108
Triangolo girato, 208
Triangolo laterale, 110
- Vascello, 244
Vasista, 178
Ventre che ruota, 174
Virabhadra, 214