



Estate sul tappetino

**8 LEZIONI DI YOGA
PER 16 SETTIMANE DI PRATICA**

SECONDA PARTE



Indice

Lezione 5	3
6 consigli per fare yoga in vacanza	7
Lezione 6	9
Lo yoga e la montagna	12
Lezione 7	14
Lo yoga e il mare	17
Lezione 8	19
Come scegliere un corso di yoga	23



Estate sul Tappetino

© 2016 Le Vie del Dharma - Bis Edizioni srl
a cura di Anna Santoro/Dharma Kaur

Testi Cinzia Picchioni

Illustrazioni Lucia Zacchi

Progettazione grafica Roberta Romagnoli, Laura Santoro

Seguici su www.leviedeldharma.it!

Le informazioni scientifiche, sanitarie, psicologiche, dietetiche e alimentari fornite nei nostri libri non comportano alcuna responsabilità da parte dell'editore circa la loro efficacia e sicurezza in caso di utilizzo da parte dei lettori. Ognuno è tenuto a valutare con buon senso e saggezza il percorso psicologico, curativo e nutrizionale più appropriato. Ognuno è tenuto ad assumere tutte le informazioni necessarie, confrontando rischi e benefici delle diverse terapie e regimi dietetici disponibili.

LEZIONE 5

Da praticare regolarmente per almeno due settimane.

Forse sarai già in vacanza, perciò per la quinta settimana propongo delle posizioni particolari, simbolicamente parlando, ma anche per le sensazioni che possono regalare.

QUANDO PRATICARE

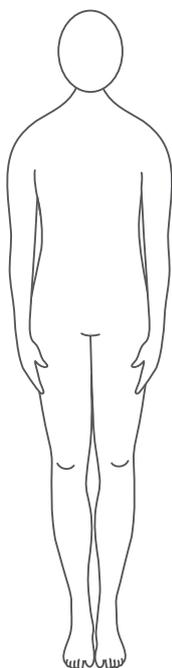
Puoi eseguire questa nuova piccola sequenza preferibilmente al mattino, anche ogni giorno o – se non riesci – 2 volte alla settimana in giorni non consecutivi.

1. SUPARNI-ASANA, LA POSIZIONE DELLA DÈA SUPARNI

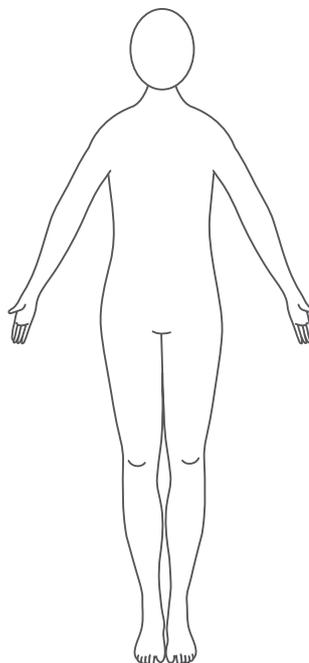
Questa dèa, Suparni, è la madre di Garuda (l'aquila) e il nome della posizione significa letteralmente "dalle ali spalancate". Giacché probabilmente sei in vacanza, ti consiglio di cercare appositamente un luogo dedicato per praticare questa posizione e godere appieno del suo carattere. Un grande sasso su un ruscello di montagna o uno scoglio con il mare sotto sono ideali. La posizione infatti mima l'atto di spiccare il volo, ad ali spalancate appunto.

- In piedi, a gambe unite, spalanca le braccia lateralmente, inspirando, mentre ti sollevi sulla punta dei piedi;

1

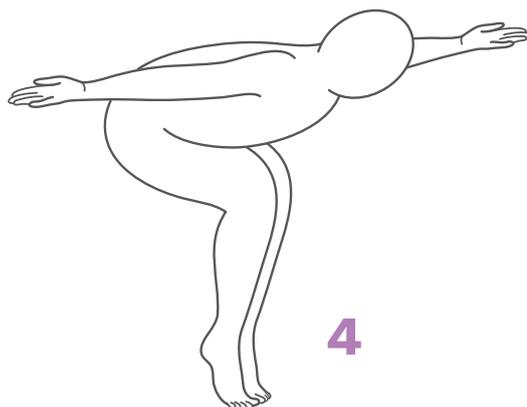
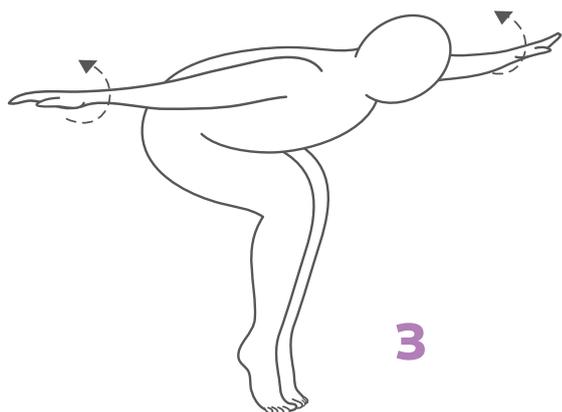


2



- espirando poi fletti il busto in avanti, piegando le ginocchia unite, finché la pancia sfiora le cosce, quindi ti fermi, guardando avanti, con gli occhi aperti;
- infine ruota le mani sui polsi per offrire i palmi al cielo.
- Mantieni respirando 4-7 respiri, quindi torna, riposa e ripeti altre 2 volte.

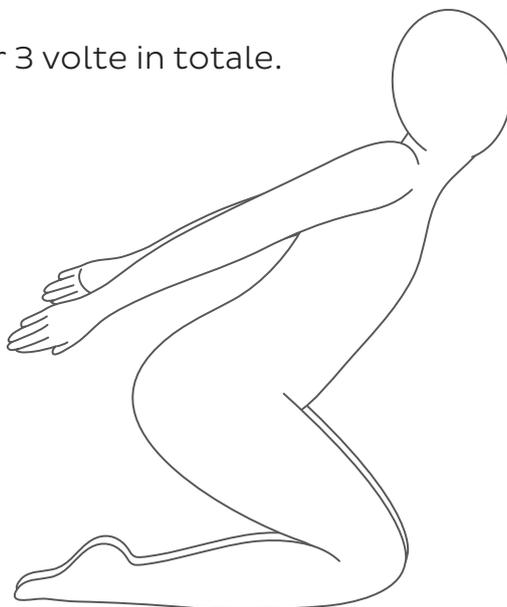
Avrai davvero la sensazione di volare, soprattutto se sotto di te ci sarà il vuoto. Attenzione a non cadere!



2. VARTAKA-ASANA, IL COLOMBO

Incontriamo un altro volatile, il colombo, che per gli induisti reca sulla Terra i messaggi degli dèi del Cielo.

- In ginocchio, talloni aperti per appoggiarvi i glutei, inspirando apri le braccia come ali, spingendole indietro e aprendo il petto;
- solleva il bacino mentre, espirando, il busto si spinge in avanti, le braccia leggermente flesse, e il mento va in alto.
- Mantieni qualche respiro poi, espirando, appoggia la fronte a terra, mantenendo le "ali" in alto.
- Non appena senti fatica, lascia cadere le braccia ai lati del corpo e riposa.
- Ripeti per 3 volte in totale.

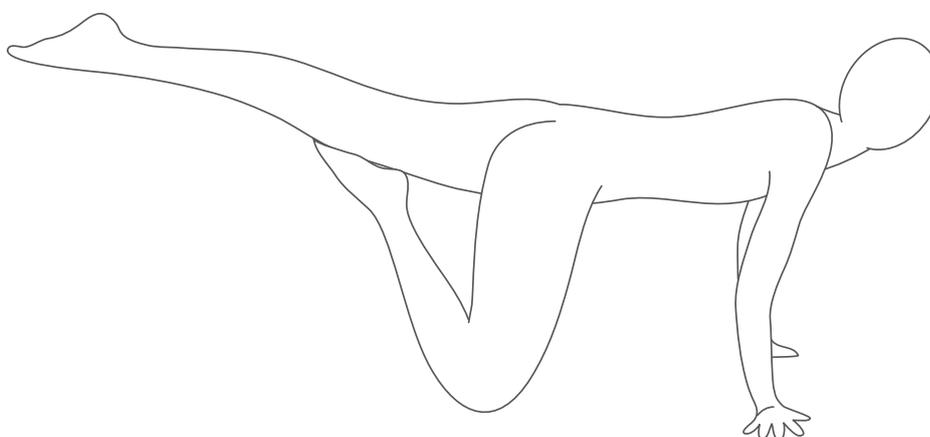


3. CHATAKA-ASANA, L'USIGNOLO

Questa posizione è adatta anche a essere praticata la sera prima di dormire, dopo aver “volato” di mattina con le due tecniche precedenti: può essere bello concludere la giornata con un *asana* di equilibrio (e tra l'altro le posizioni in equilibrio sono un po' più facili di sera...). Ma è una posizione adatta anche per chiudere la tua sessione di yoga matutino.

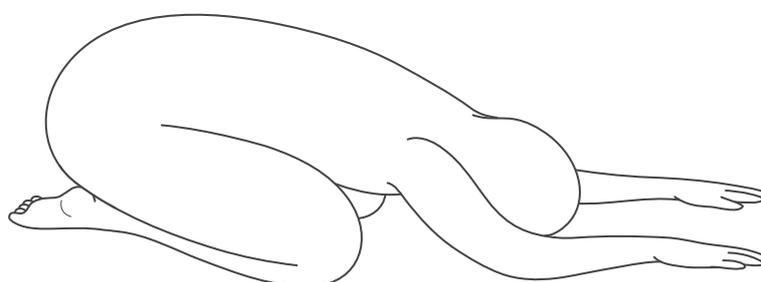
Chataka è un usignolo che secondo il mito vive sulle gocce di pioggia e di rugiada.

- Carponi, mani in fuori, piega il ginocchio destro sollevando il piede su cui si appoggia la gamba sinistra distesa;
- piegando appena i gomiti, sposta in avanti il peso del corpo;
- resta 4-7 respiri, torna, riposa e ripeti dall'altro lato per gli stessi tempi (e l'intero ciclo per 3 volte in totale).



4. DHARMIKA-ASANA, IL GIUSTO

- In ginocchio con i talloni aperti e i piedi allungati, convergenti.
- Scendi col busto fino ad appoggiare la fronte a terra (non importa se i glutei si sollevano) e le braccia allungate di fronte, palmi delle mani sul pavimento.
- Rilassa le braccia, flettendo leggermente i gomiti.
- Resta respirando da 4 a 7 volte.
- Torna con l'aiuto delle braccia e ripeti un totale di 3 volte, aumentando la statica di 1 respiro a ogni incontro, fino a 14 respiri per ognuna delle 3 ripetizioni.

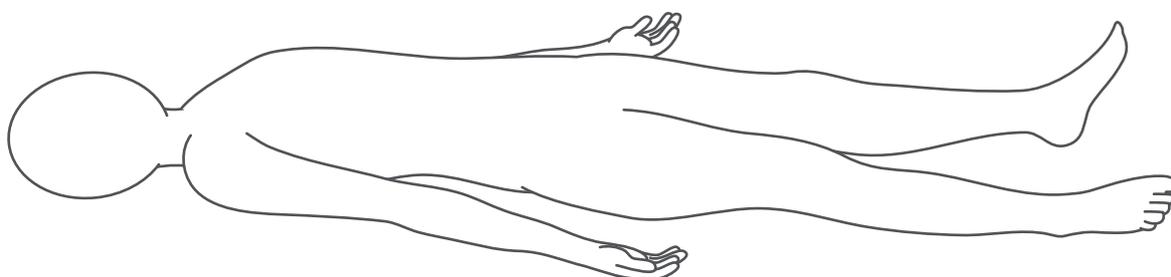


5. SAVASANA

Ogni volta che vuoi, anche tra una posizione e l'altra, esegui la posizione "del cadavere" per riposare:

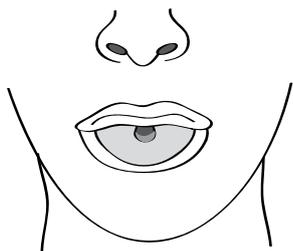
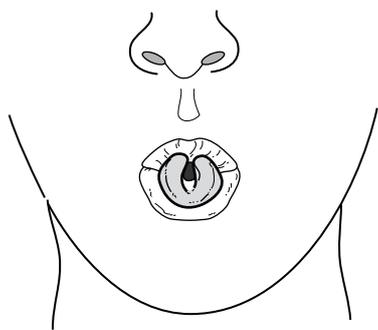
- supino, gambe divaricate, piedi all'infuori, braccia lontane dal corpo, palmo delle mani verso l'alto, occhi chiusi o socchiusi.
- Resta immobile, respirando tranquillamente e percorrendo mentalmente il corpo, rilassando dai piedi al viso.

Se la schiena protesta, piega le gambe divaricate e appoggia i piedi a terra, spingendo verso terra la parte bassa della schiena, nella *posizione antalgica*. Dopo poco potrai forse distendere le gambe senza provare disagio.



6. SITALI-PRANAYAMA, IL RESPIRO RINFRESCANTE

Inevitabilmente succederà di ripetere alcune tecniche già incontrate. È il caso di questa respirazione, perfetta per l'estate, che abbiamo imparato nella prima lezione. Ma ora possiamo perfezionarla, aumentando il movimento del collo e arricchendone il messaggio simbolico.



- Siedi con la schiena eretta, in qualunque posizione (anche su una sedia, magari in spiaggia) o, se è comodo per te, stai in ginocchio.
- Stringi le labbra – come per fischiare – e lascia uscire un po' la lingua, ripiegata "a cannello", inspira alzando il mento e espira dal naso chiudendo la bocca, ma restando nella posizione.
- *Senza* muovere la testa, a occhi aperti e guardando il cielo, respira così per 3-4 cicli.
- Dopo l'ultima inspirazione, mentre chiudi la bocca per espirare dal naso, ripiega il mento verso lo sterno e resta per 3-4 cicli, continuando a inspirare "succhiando" l'aria attraverso la lingua ed espirando dal naso a bocca chiusa, con gli occhi aperti e guardando la terra.

Nota le differenze: la temperatura dell'aria, il diverso percorso che compie, che cosa vedo nel cielo, e sulla terra?



EXTRA

6 CONSIGLI PER FARE YOGA IN VACANZA

Ti sei ripromesso di fare yoga con costanza per tutta l'estate, ma man mano che le meritate vacanze si avvicinano ti stai chiedendo se riuscirai a mantenere il tuo impegno anche fuori dalla routine della vita quotidiana? Ecco sette utili consigli per portare con te anche in viaggio la buona abitudine della pratica.

1. CREA UNA ROUTINE

All'inizio 5 minuti, possibilmente ogni giorno, sempre alla stessa ora e magari nello stesso posto. Poi 7 minuti, poi 10 e così via, fino a 35 minuti, anche "solo" due giorni alla settimana, non consecutivi. La regolarità è una qualità anzitutto mentale e molto *stress* quotidiano è causato proprio dalla sua assenza. Nello yoga la regolarità è importante, perché consente di cogliere i sottili cambiamenti dentro e fuori di noi.

2. SCEGLI IL LUOGO E IL MOMENTO GIUSTI

Scegliamo un luogo tranquillo, senza distrazioni né odori particolari, che sia sempre lo stesso. Questo donerà stabilità e sicurezza alla pratica. La regolarità (*abhyasa*) è una delle garanzie del successo: meglio mezz'ora ogni giorno alla stessa ora che due ore ogni tanto.

In vacanza è più facile poter praticare all'aria aperta, o almeno in una stanza ventilata; senza scarpe, con un abbigliamento comodo e nuovo (cioè diverso dal solito, dedicato allo yoga) e a stomaco vuoto.

Il momento migliore è il mattino, prima di colazione, quando la mente è più tranquilla. O la sera, prima di cena.

3. SCEGLI UNA SEQUENZA ADATTA A TE

- Stare in piedi
- Addominali
- Schiena
- Equilibrio
- Riposo-respiro-meditazione

Questa potrebbe essere una "scaletta" per scegliere le tecniche della nostra pratica autonoma.

Iniziare stando in piedi, rinforzare prima la parte anteriore e poi quella posteriore del corpo, sviluppare l'equilibrio, rilassare, respirare consapevolmente, meditare.

Teniamo conto anche dei ritmi dell'energia:

- dalle 9 alle 11 è difficile fare posizioni di flessione;
- dalle 11 alle 13 occorrono pratiche molto leggere o è meglio preferire tecniche di concentrazione;
- dalle 17 alle 19 evitare inarcamenti all'indietro, mentre è un buon momento per esercizi di respirazione;
- dalle 19 alle 21 è il tempo adatto alla meditazione (grazie alla maestra Gabriella Cella per questi suggerimenti).

4. CONCENTRATI SUL PRESENTE E NON TEMERE!

Se praticando dovessero affiorare emozioni (paura, rabbia, gioia) non spaventarti e prosegui. Lo yoga può liberare, grazie ai movimenti delle posizioni, emozioni memorizzate nel corpo fisico: è tutto normale, va tutto bene, respira.

5. SII COSTANTE: CON LA DISCIPLINA ARRIVA ANCHE LA FIDUCIA IN SÉ

La pratica regolare apporta grandi benefici, sia fisici sia mentali.

Il *corpo* è stimolato e disintossicato, il battito del cuore si stabilizza, il sistema digerente – sensibile al ritmo – funziona meglio, il sistema nervoso – grazie alla stabilità – diventa più forte per affrontare lo *stress*, aumenta la capacità respiratoria.

La *mente*, abituandosi a rimanere concentrata sulla pratica, acquisisce fiducia nella stabilità, anche fuori dal tappetino.

6. FAI DELLO YOGA UNO STILE DI VITA

Anche in vacanza continua a comportarti come quando, in città, frequenti regolarmente un centro yoga: se hai scelto la nonviolenza e non mangi carne, non cambiare abitudini solo perché c'è la grigliata sulla spiaggia; se cerchi di orientare le tue scelte alla sobrietà, seguendo le indicazioni (*yama/niyama*) dello yoga, non farti deviare dal clima "godereccio" dell'estate; anzi, nella bella stagione è più facile accorgersi di aver bisogno di poco (a partire dai vestiti, ma non solo) e di poter essere più "leggeri" anche rispetto alle "cose", no?

LA GIOIA DELLO YOGA, DI EMMA SILVERMAN, GRIBAUDDO

È un libro davvero utile e originale, corredato da illustrazioni adorabili, che propone sequenze di yoga per ogni occasione – incluso il viaggio! Lo troverai chiaro e coinvolgente anche se sei un principiante e, se invece sei già un praticante di yoga esperto, troverai spunti molto interessanti per la tua pratica.



LEZIONE 6

Da praticare regolarmente per almeno due settimane.

QUANDO PRATICARE

Forse quando arriverai a questa sesta lezione sarai in un luogo di vacanza, così ho studiato una sequenza che preveda dei “simboli” dell'estate: montagna, conchiglia (se siamo al mare e stiamo raccogliendole per portarle a casa come ricordo), farfalle e anatre (se siamo al lago), respiro del Sole e della Luna come elementi della natura, che in estate riusciamo a frequentare con più consapevolezza.

Puoi seguire questa piccola sequenza per due settimane, preferibilmente al mattino, anche ogni giorno o, se non riesci, due volte alla settimana in giorni non consecutivi. Come regola generale, è bene tener presente che le estensioni all'indietro vengono meglio di mattina; le flessioni in avanti riescono più facilmente di sera.

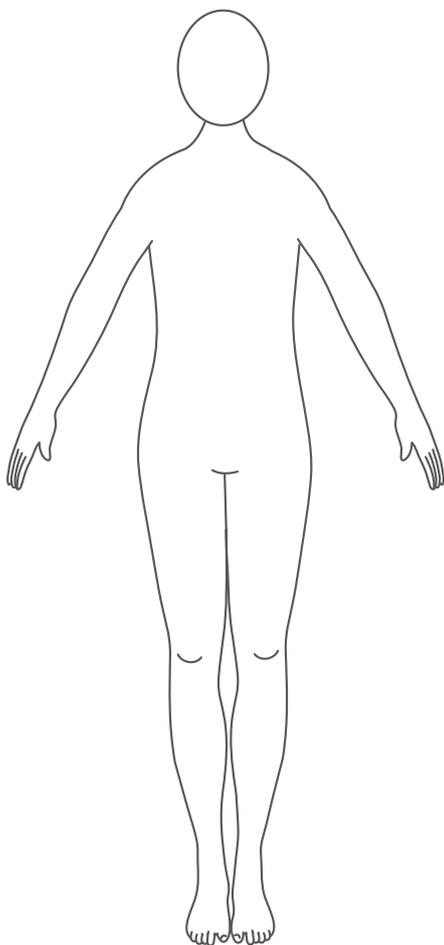
1. TADASANA, LA MONTAGNA

Abbiamo già incontrato una montagna, ma quella era “sacra” (*Parvata-asana*, nella terza lezione). Qui invece siamo in piedi:

- gambe unite, braccia lungo il corpo.
- Inspirando, allontaniamo un po' le braccia tese dal corpo, senza piegare i polsi, trasformando gli arti superiori nei “fianchi” della montagna.

Ognuno “forma” la sua propria montagna: ripida (con le braccia *poco* distanti dal corpo) o facile da scalare (con le braccia *molto* distanti dal corpo, quasi una grossa collina). È come se disegnassimo un immaginario triangolo, una montagna, in cui la testa è la vetta, i piedi sono la base, solida, su cui distribuire il peso, e le braccia (immaginando che la loro linea prosegua fino a terra) i “cateti”.

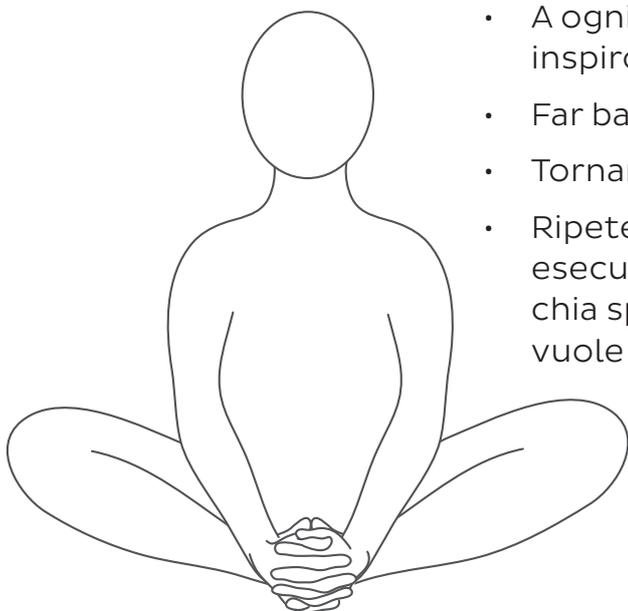
- Restare, a occhi socchiusi, respirando 4-7 volte, con i glutei leggermente contratti.
- Riposare le braccia e ripetere altre 2 volte, aumentando i respiri a piacimento, concentrandosi sul senso di stabilità e fermezza.



2. BHADRA-ASANA, LA POSIZIONE PROPIZIA

Questa posizione è conosciuta anche come “farfalla”, per via del movimento che fanno le gambe.

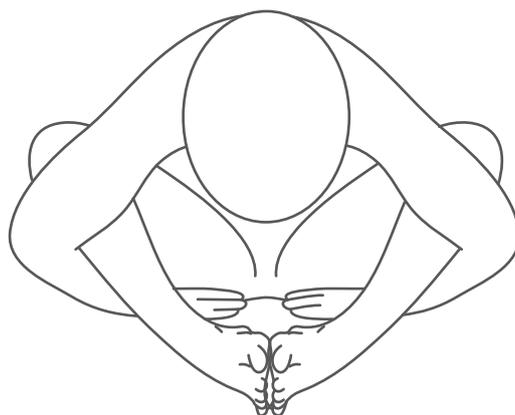
- Seduti, gambe piegate e piante dei piedi unite di fronte al bacino.
- Se è possibile, prendere i piedi con le mani, altrimenti lasciare le braccia rilassate e le mani appoggiate sulle caviglie.
- A ogni espiro spingi le ginocchia verso terra, a ogni inspiro smettere di spingere.
- Far battere “le ali” della farfalla per 4-7 respiri.
- Tornare, allungare le gambe e riposare.
- Ripetere tutto per un totale di 3 volte e, nella terza esecuzione, restare con le gambe ferme, le ginocchia spinte verso terra, respirando per quanto si vuole (fino a 1 minuto o più).



3. SHANKINI, LA CONCHIGLIA

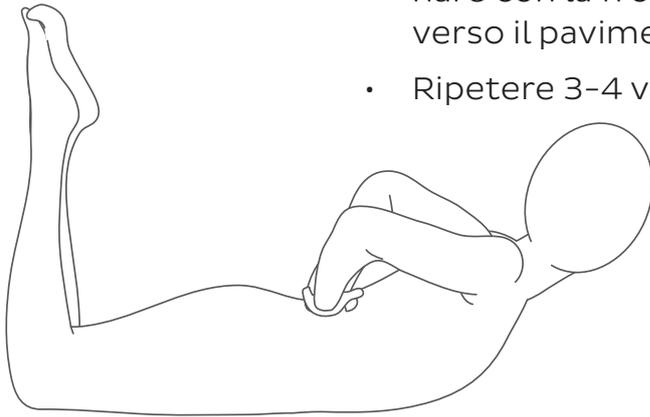
La posizione di partenza è la stessa della “farfalla”, ma i talloni sono un po’ più lontani dal bacino.

- Dopo una profonda inspirazione, flettere il busto espirando, abbandonando anche il capo (e un bel giorno la fronte si appoggerà sui talloni).
- Continuando a respirare, far passare le braccia *davanti* alle gambe e infilarci sotto le mani – palmi a terra – che scivolano verso il bacino.
- Restare per 3-4 respiri.
- Tornare lentamente, sciogliere e riposare.
- Ripetere per altre 2 volte, aumentando di 1-2 respiri ciascuna.



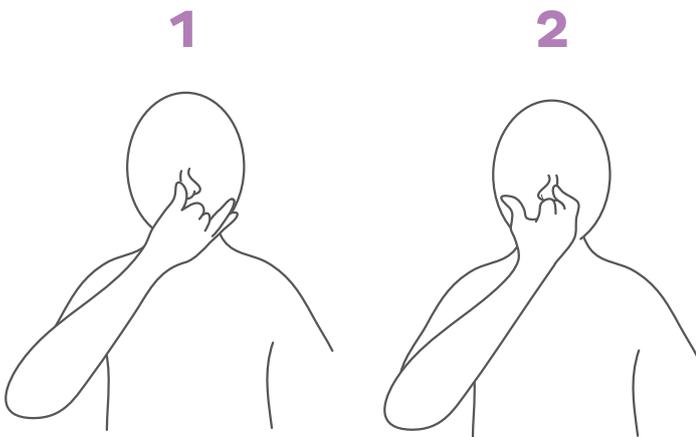
4. KARANDAVA-ASANA, L'ANATRA

- In posizione prona, intrecciare le dita delle mani e appoggiarle sulla parte bassa della schiena (provare sia con i palmi sia con i dorsi, scegliendo il modo più comodo).
- Piegarle le ginocchia e sovrapporre i piedi.
- Inspirando, sollevare la testa e il busto, avvicinando i gomiti tra loro, espirando dal naso e dalla bocca tornare con la fronte a terra e spingere anche i gomiti verso il pavimento.
- Ripetere 3-4 volte in totale.



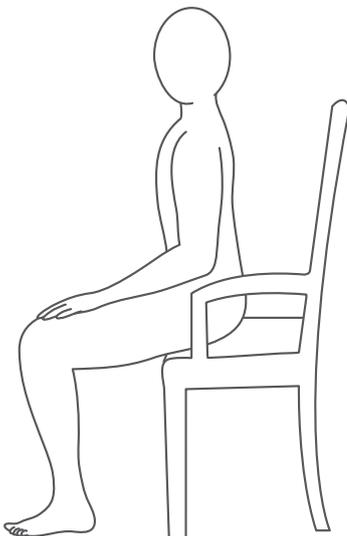
5. ANULOMA-VILOMA, IL RESPIRO A NARICI ALTERNATE

Questo pranayama è chiamato anche *Surya-Chandra pranayama*, “respiro del Sole e della Luna”, perché l’aria passa alternativamente dalla narice sinistra (lunare) alla destra (solare). Per chiudere le narici si usa la mano destra, con l’indice e il medio ripiegati verso il palmo: il pollice chiude la narice destra, il mignolo e l’anulare chiudono la sinistra.



Un ciclo di Anuloma-Viloma è composto da:

- Inspiro a sinistra, espiro a destra
- Inspiro a destra, espiro a sinistra
- Eseguire 4 cicli (o multipli di 4), con il respiro normale, né più profondo, né più lungo di ciò che ci viene naturale. *Il respiro passa solo da una narice per volta, mentre l'altra è chiusa dalle dita.*
- Eseguire in una posizione seduta (anche su una sedia), con la schiena eretta e gli occhi chiusi (ma anche aperti, se siamo di fronte a un bel panorama – e non ci distrae).





EXTRA

LO YOGA E LA MONTAGNA

Quest'estate stai cercando o cercherai refrigerio, pace e relax tra i monti? Fare yoga in montagna è un'ottima occasione per godere appieno di tutti i benefici dell'aria pulita e della vicinanza alla natura. Il momento ideale sarebbe il mattino presto, quando la natura si risveglia: gli uccellini cantano, possiamo vedere la rugiada ancora sui fiori e sui prati (e notare le molte ragnatele, anche orizzontali, stese tra i fili d'erba e rese visibili dalle gocce d'acqua), essere testimoni della progressiva coloritura delle rocce, a mano a mano che il sole si alza. Eccoci: un tappetino sotto il braccio, maglia di cotone, scarpe non troppo pesanti e calze, per restare senza scarpe durante la pratica. Nei giorni precedenti saremo andati in giro a cercare un posto adatto: una grossa roccia, un pezzetto di prato in leggera discesa un piccolo torrente... In montagna l'aria è più "sottile" oltre che (si spera!) più pulita, salubre e carica di *prana*. Se abbiamo la possibilità di andare vicino a un torrente possiamo addirittura "vederlo" il *prana*, oltre a "sentirlo" nelle goccioline d'acqua sospese in aria, come vaporizzate.

TADASANA, LA POSIZIONE DELLA MONTAGNA

Tadasana è una posizione molto nota, che avrai già praticato se hai fatto un corso di yoga. Si chiama posizione "della montagna" perché eseguendola correttamente ci si sente forti e alti come una montagna. Anche se può sembrarlo, non è affatto una posizione semplice e necessita di molta attenzione: non si tratta semplicemente di "stare in piedi a gambe unite, con le braccia un po' lontane dal corpo".

Una leggenda narra che un tempo le montagne avessero le ali (ecco le nostre braccia, che nella posizione si distaccano dal corpo "come per volare", anche se poi si fermano abbastanza vicine), ma volando nel cielo si scontravano sovente, infastidendo tutti gli dèi. Allora Shiva tagliò le ali alle montagne, che precipitarono sul suolo, rimanendovi immobili così come le vediamo oggi.

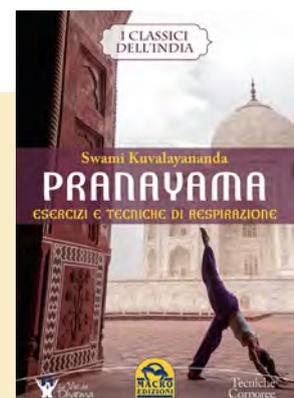
In questa posizione i piedi rappresentano la terra sotto di noi, oltre la nostra testa c'è il Cielo e noi siamo "quello che c'è nel mezzo" e che fa anche da collegamento. Ancora una volta, come in altre posizioni "della montagna" (alcune scuole chiamano così anche Adho-Mukha, o cane a testa in giù) il corpo assume una forma a triangolo: il cammino dell'adepto dal molteplice all'uno.

Praticare tadasana può insegnarci a "stare in piedi" – e la posizione dei nostri piedi ci dà preziose indicazioni sul nostro "stare sulla Terra":

- piedi piatti: indicano una difficoltà a mettere radici, e la tendenza a “scivolare via”. Tada-asana stimola soprattutto proprio muladhara, il chakra “radice”, e il suo elemento è proprio la Terra;
- piedi prensili: cosiddetti perché le dita sono rivolte in basso, in costante contrazione, indicano la tendenza a tenere tutto sotto controllo;
- piedi aperti: i piedi dovrebbero al contrario stare paralleli, per evitare atteggiamenti lordotici della colonna;
- peso sui talloni: gli anziani camminano spesso così, dimostrando un bisogno di ancorarsi alla terra. Ma per mantenere l’equilibrio in quella posizione si contrae la mandibola, irrigidendo l’addome; il peso deve essere distribuito equamente su tutta la pianta del piede (ci si accorge di una postura scorretta perché le suole delle scarpe risultano consumate in modo non uniforme (più sul bordo interno o esterno, più sulla punta o sul tallone); bisogna costantemente controllare che il peso sia scaricato proprio sul centro della pianta del piede (proprio dove c’è l’arco plantare, adatto ad ammortizzare), appoggiandosi su tutta la pianta del piede. Praticando Tadaasana è consigliabile oscillare più volte avanti e indietro, verso destra e verso sinistra, dondolando per trovare il perfetto “filo a piombo”, anche immaginando che un filo invisibile, partendo dal centro della testa, ci sollevi verso l’alto;
- equilibrio: è consigliabile tenere gli occhi socchiusi, con lo sguardo rivolto all’orizzonte: una striscia orizzontale di luce che filtra dall’esterno donerà stabilità alla nostra postura; lo stesso effetto può essere ottenuto con nasagra-drishti, lo sguardo fisso alla punta del naso (una tecnica più avanzata);

PRANAYAMA, DI SWAMI KUALAYANANDA, MACRO EDIZIONI

Un testo classico che ci porta direttamente la voce di uno dei maestri indiani che hanno fatto la storia dello yoga moderno, pioniere dello studio dello yoga su base scientifica: *Pranayama* è un libro agile ma profondo, che spiega nel dettaglio i nove esercizi di respirazione fondamentali dell’Hatha Yoga.



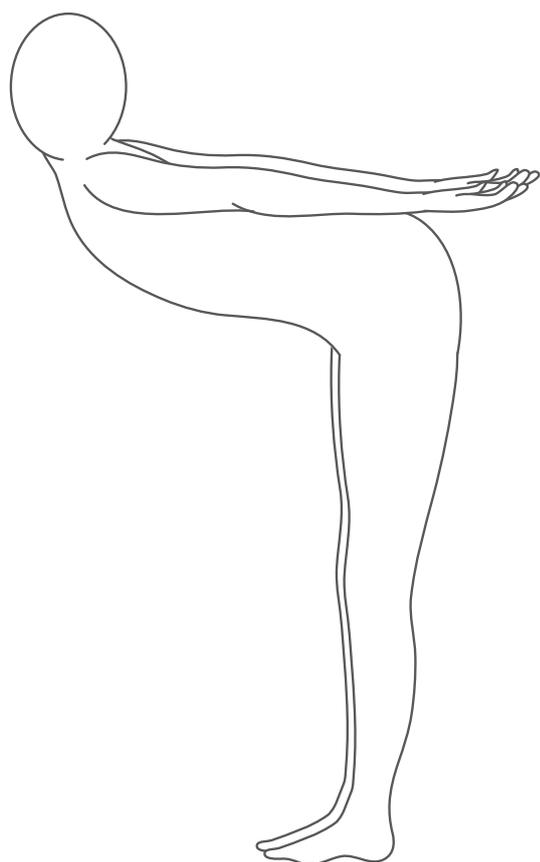
LEZIONE 7

Da praticare regolarmente per almeno due settimane.

Continuiamo con la simbologia dell'estate. In questa sequenza ci sono gabbiani, barche, pesci e... un Buddha che dorme. Sì, anche se appare una contraddizione (Buddha significa "risvegliato") c'è una posizione per rilassarsi che prevede di distendersi come il Buddha in molte delle statue che lo raffigurano in giro per il mondo. Così distesi e distese, su un fianco, potremo ascoltare il battito del cuore insieme, se siamo su una spiaggia, al canto del mare.

QUANDO PRATICARE

Puoi seguire questa piccola sequenza per due settimane, preferibilmente al mattino, anche ogni giorno o – se non riesci – 2 volte alla settimana in giorni non consecutivi. Come regola generale, è bene tener presente che le estensioni all'indietro vengono meglio di mattina; le flessioni in avanti riescono più facilmente di sera.



1. PAKSINI-ASANA, IL GABBIANO

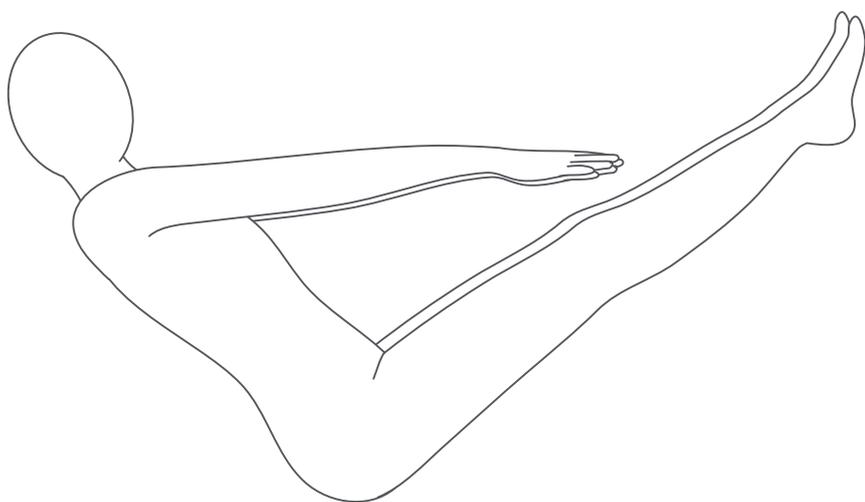
- In piedi, gambe unite, inspirare ed espirando flettere appena il busto in avanti, spingendo all'indietro le braccia e le spalle, mentre il mento si spinge in avanti.
- Infine, ruotare i palmi delle mani verso l'alto.
- Restare 2-4 respiri, tornare, riposare, ripetere altre 2 volte, aumentando di 1-2 respiri ognuna.

2. NAVASANA, LA BARCA

Questa posizione ha anche altri nomi e varianti, ma l'importante è che imitiamo la forma di una barca, se guardiamo la posizione di fianco.

- Dalla posizione seduta con le gambe unite e distese davanti, andare in equilibrio sui glutei, sollevando le gambe e appoggiando le mani a terra ai lati del bacino.
- Tenere per il tempo di 2-3 respiri, tornare, riposare;
- ripetere altre due volte e alla terza ripetizione sollevare anche le braccia, dritte e tese, con i palmi rivolti verso terra che si fermano all'altezza delle ginocchia.

Un altro modo per tenere le braccia prevede di intrecciare le dita dietro la nuca.

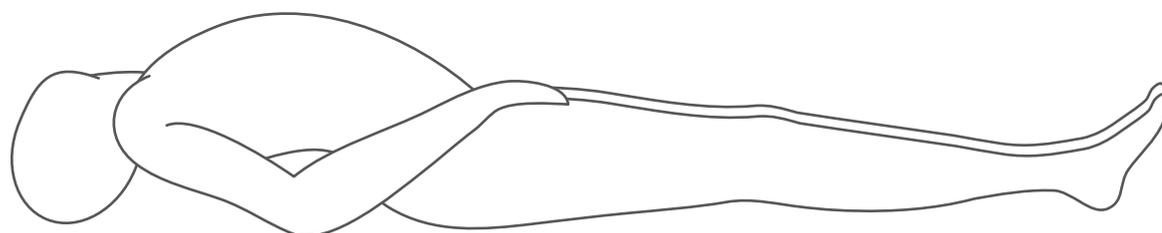


3. MATSYA-ASANA, IL PESCE

Impariamo prima la versione facilitata:

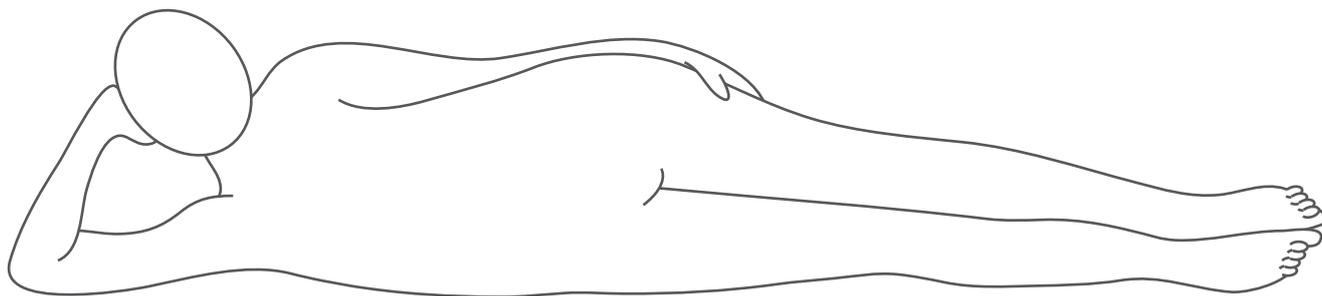
- distesi supini, gambe unite, piedi "a martello";
- sollevarsi sui gomiti, bloccando le mani sotto i glutei, palmi in basso;
- rovesciare il capo all'indietro e aprire gli occhi.
- Restare 2-3 respiri, tornare, riposare e ripetere altre 2 volte.

Una volta ripetuta la posizione per qualche giorno (almeno 4), dopo aver ruotato il capo all'indietro, scendere fino ad appoggiare a terra l'apice del capo, allargando i gomiti. I tempi e le ripetizioni sono gli stessi della posizione "facilitata".



4. SAYANA-BUDDHA-ASANA, IL BUDDHA DORMIENTE

- Sdraiarsi sul fianco destro, con il braccio che sorregge la testa, “tappando” completamente l’orecchio col palmo della mano; le dita vanno rivolte verso la base del collo.
- L’altro braccio si appoggia morbidamente alla curva del fianco, le gambe sono perfettamente una sull’altra e, per aiutare l’equilibrio, i piedi sono “a martello”.
- Rilassare tutto il corpo a ogni respiro, fino ad avvicinare l’ascella alla terra, così potrà essere possibile sentire, tramite il braccio e la mano, il battito cardiaco.
- Restare finché il polso che sorregge la testa non protesta, quindi ripetere per gli stessi tempi sull’altro lato.
- Ripetere altre 2 volte, aumentando il tempo a piacere.



YOGA RATNA – IL GIOIELLO DELLO YOGA, DI GABRIELLA CELLA AL-CHAMALI, FELTRINELLI

Se vuoi approfondire il tuo studio delle posizioni consigliate in queste sequenze, ti consiglio di leggere i libri di una delle più importanti insegnanti di yoga italiane, Gabriella Cella. Mentre *Il Grande Libro dello Yoga*, consigliato nella prima lezione, è un volumone enciclopedico, *Yoga Ratna* è un libro più breve, più adatto a essere portato con te anche in viaggio, ma non per questo meno profondo e autorevole.





EXTRA LO YOGA E IL MARE

Per chi in questi caldi mesi estivi ha lasciato la città per il mare, sette utili consigli per non abbandonare la buona abitudine della pratica quotidiana e portare con te lo yoga in spiaggia.

1. MANGIARE!

Iniziamo con un paio di consigli non di yoga, ma di alimentazione: un aspetto importantissimo per il nostro benessere – e anche per la pratica!

Quasi tutti sappiamo che le carote aiutano l'abbronzatura, ma forse non che l'olio extra-vergine di oliva è un antiossidante contro l'aggressione dei raggi solari. La frutta è ottima come spuntino, fuori pasto, blocca il senso di fame ed è piena di vitamine.

2. BERE

Porta sempre con te dell'acqua (o una tisana) per idratarti, eliminare tossine e purificarti. Il limone è disintossicante: al mattino, appena svegli, è bene bere un bicchiere d'acqua tiepida col succo di un limone.

3. TROVARE IL MOMENTO GIUSTO

Anche in vacanza, se vogliamo riuscire a fare yoga, dobbiamo creare uno spazio "intoccabile" per la pratica. Il momento ideale sarebbe il mattino presto, quando tutti dormono e la natura si risveglia, concedendoci momenti irripetibili più tardi: la spiaggia è vuota, il mare calmissimo, i pesci visibili a riva, la sabbia è appena stata pulita e "smossa" dai netturbini, lungo il bagnasciuga possiamo incontrare anziani in cerca di conchiglie, cani con i propri padroni, mamme con passeggini, gente che fa jogging e gente che fa... yoga! Eccoci: un tappetino sotto il braccio, costume (con una maglietta, è meglio), il sole ancora poco aggressivo, l'arietta fresca, il suono delle piccole onde. Quale momento migliore per rendere omaggio all'astro che permette la nostra vita con un bel Saluto al Sole?

4. CAMMINARE

Per iniziare 10-15 minuti di Saluto al Sole vanno bene, così poi avremo ancora tempo per una passeggiata in acqua – alle caviglie, alle ginocchia o anche fino alla vita. Il sale marino, per osmosi, attira l'acqua fuo-

ri dai tessuti, così potremmo liberarci degli antiestetici “cuscinetti” e, se non succede, avremo senz’altro stimolato la circolazione e non può farci che bene!

5. NUOTARE

L’aiuto migliore che può venire dallo yoga per il nuoto è ovviamente il pranayama: migliorare la respirazione serve per nuotare in maniera più rilassata e costante, assumendone tutti i benefici.

La tecnica migliore per il nuoto è forse Ujjayi, il respiro del vittorioso. Per imparare espira dalla bocca aperta come se volessi appannare il vetro di una finestra per pulirlo, haaaa, e, una volta ottenuto il tipico “suono” (che non è un suono, è più una vibrazione), chiudi la bocca e espira dal naso. Inizialmente è più facile ottenere la vibrazione di Ujjayi espirando, ma poi si può sia inspirare che espirare col respiro “vittorioso”.

Non ha controindicazioni, si può praticare ogni volta che si vuole; la tecnica ha un forte potere defatigante, e aiuta anche a prendere sonno, perché il “soffio” che sentiamo nelle orecchie – una sorta di “vento” – si trasforma in una specie di ninna-nanna!

6. LEGGERE

Fai di un libro il tuo “compagno di spiaggia”! Qualunque libro hai portato con te in vacanza, puoi leggerlo anche camminando in riva al mare. Otterrai così molti risultati: ti abbronzerei più uniformemente che non stando immobile; camminerai in modo più consapevole (e la “meditazione camminata” è una tecnica dello yoga) perché dovrai rallentare; non avrai troppo caldo con piedi e caviglie immersi nell’acqua; leggerai e farai del movimento utile. Potresti leggere, ad esempio, qualcosa di “filosofico” riguardo allo yoga.

7. RIPOSARE

Il momento migliore per la pratica è il mattino, prima di colazione, quando la mente è più tranquilla (o la sera, prima di cena, eseguendo gli esercizi di rilassamento per primi) e se ci siamo svegliati presto potremo – e anzi “dovremmo” – riposare nel pomeriggio, quando fuori il sole e la luce sono troppo forti e ci farà un gran bene distenderci, in penombra, e rilassarci in savasana o nella posizione del Buddha dormiente.

LEZIONE 8

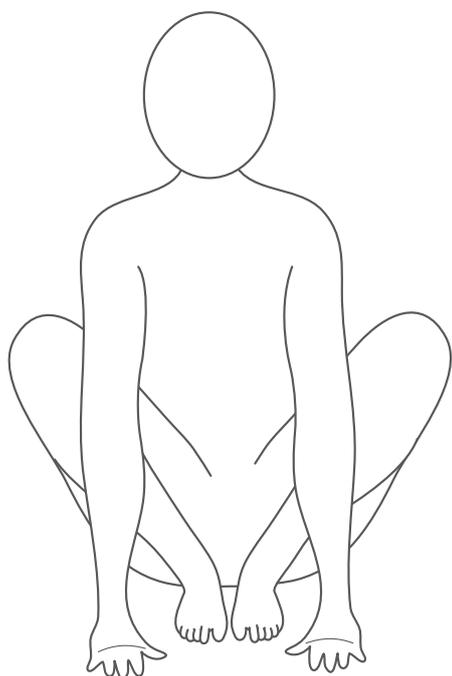
Da praticare regolarmente per almeno due settimane.

È l'ultimo ciclo di posizioni per la nostra pratica autonoma. L'estate si è conclusa, abbiamo trascorso le vacanze in luoghi ameni, al mare, in montagna, al lago... Ho creduto allora opportuno salutare la stagione con un ringraziamento per i bei momenti che ci ha regalato. Nello yoga la natura è importante e molte tecniche derivano dall'osservazione degli elementi naturali. Così ho cercato posizioni simboliche per ringraziare i 4 elementi fondamentali: Terra, Acqua, Fuoco e Aria.

QUANDO PRATICARE

Anche questa piccola sequenza può essere eseguita per due settimane, preferibilmente al mattino, anche ogni giorno o, se non riesci, due volte alla settimana in giorni non consecutivi. Come regola generale, è bene tener presente che le estensioni all'indietro vengono meglio di mattina; le flessioni in avanti riescono più facilmente di sera.

Queste posizioni sono state ideate da Gabriella Cella: se vuoi maggiori informazioni, puoi fare riferimento al suo libro che ti abbiamo consigliato nella prima lezione.



1. PRITHIVI-ASANA, LA POSIZIONE DELLA DÈA PRITHIVI

La dea Prithivi è la Terra stessa e in questa posizione si appoggiano le mani a terra, chiamandola a testimoniare che diciamo la verità.

- Seduti a terra, piegare le ginocchia lasciando i piedi a terra e portandoli uniti verso il bacino;
- lasciar cadere le ginocchia verso terra, ma senza alzare le piante dei piedi.
- Appoggiare le mani a terra, di fronte al bacino, stando all'interno delle gambe.
- Mantenere 4-7 respiri, tornare, riposare e ripetere altre 2 volte, aumentando ogni volta di 1 respiro (fino a 14 per ogni ripetizione).

2. VARUNA-ASANA, LA POSIZIONE DEL SIGNORE DELLE ACQUE

Come si evince dal nome, nella nostra sequenza questa posizione simboleggia l'Acqua.

- Seduti a terra, con le gambe incrociate in una posizione semplice, mettere la mano sinistra sull'orecchio sinistro, aprendo il gomito;
- l'altra mano si "aggancia" al ginocchio corrispondente, mentre il busto scende a sinistra, lentamente, espirando, finché il gomito si appoggia sul pavimento.
- Restare 4-7 respiri, tornare gentilmente, cambiare l'incrocio della gambe e ripetere dall'altro lato per gli stessi tempi.
- Ripetere l'intero ciclo per altre 2 volte, aumentando ogni volta la statica di 1-2 respiri.

Il braccio, tramite il gomito che fa da "antenna", trasmette all'orecchio il suono delle acque che scorrono sotto terra.

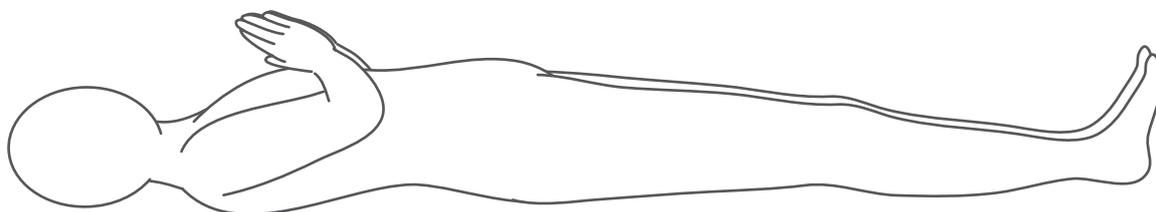


3. SURYANAMASKARA-MUDRA, IL GESTO DEL SALUTO AL SOLE

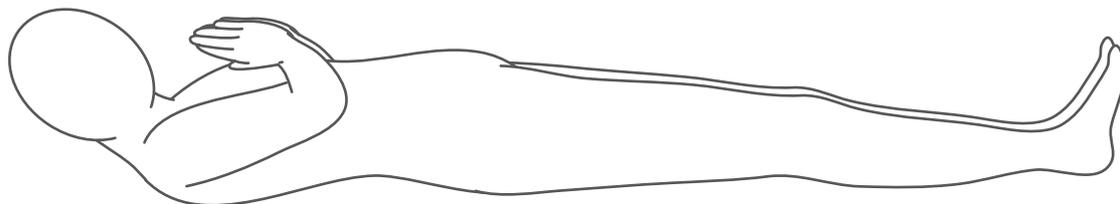
Il sole in questo caso simboleggia il Fuoco. Abbiamo già incontrato un Saluto al Sole nella quarta lezione, ma in quel caso era nella sua forma classica, mentre qui è in una versione un po' più semplice come esecuzione, ma più simbolica come significato.

L'"omaggio" in India si compie sempre piegando la testa, in segno di umiltà, e anche in questa posizione il capo si flette verso il "sole" che dimora al centro del nostro corpo, in quello che è appunto chiamato "plesso solare".

- Il corpo è disteso sulla schiena, con le gambe unite, i piedi "a martello".
- Unire le mani di fronte al petto, con le braccia vicine al corpo e i gomiti che si alzano leggermente.



- Poi con un unico gesto ruotare la punta delle mani verso la testa, che si solleva piegando il mento sul petto.
- Le scapole restano a terra.
- Rimanere respirando 3-4 volte, e spingendo la parte bassa della schiena e il retro delle ginocchia verso il pavimento.
- Ritornare, riposare e ripetere altre 2 volte, aumentando ogni volta la statica di 1 respiro (fino a 14 respiri per ogni esecuzione).



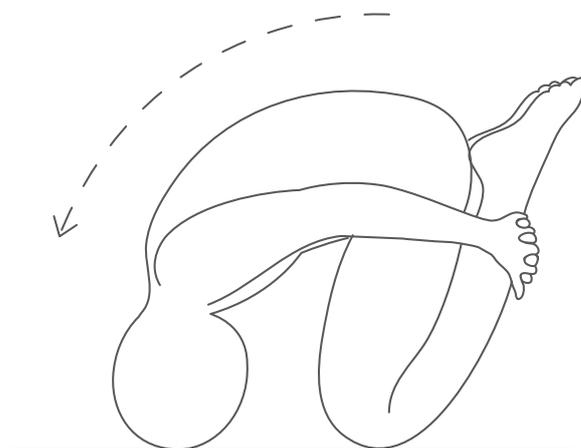
4. KAKINI-ASANA, IL CORVO FEMMINA

Il nome della deà *Kakini* significa “colei che si muove nel vento” e simboleggia quindi l’Aria.

- In ginocchio sui talloni, appoggiare le mani ai lati della gambe;
- sollevare il bacino per appoggiare a terra il vertice del capo, allungando bene la nuca;
- spostare il peso in avanti, per riuscire a sollevare i piedi da terra e prendere le caviglie con le mani tirando i talloni verso i glutei.
- Il peso del corpo è uniformemente distribuito sul “triangolo” formato dal vertice del capo e dalle due ginocchia.
- Restare 2-4 respiri, tornare, riposare e ripetere altre 2 volte, aumentando ogni volta di 1-2 respiri.



1

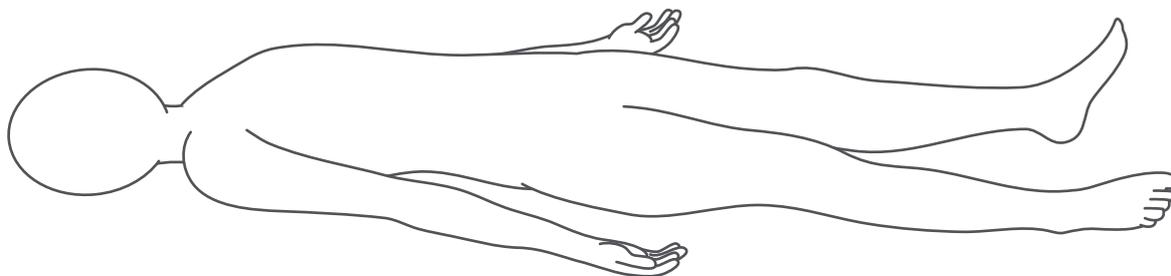


2

5. SAVASANA

Naturalmente, dopo ogni posizione e un po' più a lungo (5-7 minuti) alla fine della lezione, si riposa in *Savasana* la posizione "del cadavere":

- supino, gambe divaricate, piedi all'infuori, braccia lontane dal corpo, palmo delle mani verso l'alto, occhi chiusi o socchiusi.
- Resta immobile, respirando tranquillamente e percorrendo mentalmente il corpo, rilassando dai piedi al viso.
- Se la schiena protesta, piega le gambe divaricate e appoggia i piedi a terra, spingendo verso terra la parte bassa della schiena, nella *posizione antalgica*. Dopo poco potrai forse distendere le gambe senza avvertire disagio.



IL SALUTO AL SOLE (SÛRYA-NAMASKÂRA), DI GIORGIO LOMBARDI, MAGNANELLI

Un libretto breve e delizioso, che illustra molte fra le numerose versioni della sequenza continua di posizioni nota come Saluto al Sole: una pratica che vince la pigrizia, scioglie muscoli e le articolazioni, massaggia gli organi interni, attiva il respiro, armonizza il rapporto corpo-mente.





EXTRA

COME SCEGLIERE UN CORSO DI YOGA?

L'estate ormai ha lasciato il posto all'autunno e con esso l'inizio di nuovi corsi e attività per il benessere. Stai pensando di proseguire la tua pratica con un insegnante? Iscriverti a un corso di yoga è un'ottima scelta per un principiante: oltre a trovare costanza, disciplina e incoraggiamento, essere seguiti da un maestro è molto importante per affrontare in modo corretto e in sicurezza gli aspetti più sottili e complessi dello yoga. Per esempio, è difficile comprendere ed eseguire da soli in modo corretto e sicuro tecniche come le chiusure (i bandha) o alcuni esercizi di pranayama.

Anche i praticanti più esperti, che già praticano lo yoga quotidianamente in autonomia, troveranno beneficio dal confronto e dall'attenzione di un insegnante.

Gli stili di yoga, gli insegnanti, i luoghi e le modalità in cui praticarlo, sono tanti e spesso molto diversi tra loro. Come orientarsi tra tutte queste opzioni?

1. **Non cercare lo stile di stile di yoga "migliore" in assoluto.**

Gli stili di yoga sono molti, a volte possono anche sembrare contraddirsi tra loro. Tuttavia, il fine dello yoga in tutte le sue forme è lo stesso e non è possibile, né auspicabile, insegnare un singolo stile di yoga come fosse l'unico corretto. Cerca piuttosto lo stile di yoga migliore per te.

2. **Definisci cosa vorresti trovare praticando yoga.**

Stai cercando una disciplina spirituale oppure un modo per mantenere la forma fisica? Vuoi riprenderti da una lesione o alleviare lo stress imparando a rilassarti? Cerchi una forma di esercizio terapeutico ed evoluzione personale?

Stabilisci quali aspetti dello yoga sono prioritari per te e tienili sempre presenti quando ti informi su un corso o parli con un insegnante.

3. **Parla con i tuoi potenziali insegnanti: fai domande e racconta di te.**

Prima di iscriverti a un corso di yoga, parla con l'insegnante delle tue preferenze e dei tuoi bisogni. Non esitare a fare domande sul loro metodo di insegnamento e sullo stile di yoga che preferiscono.

4. **Se hai bisogni specifici, cerca un corso specifico.**

Sei in una fase della vita con esigenze particolari? Rivolgiti a corsi specifici per gruppi con le tue stesse esigenze: esistono corsi di yoga specifici per la gravidanza, per ultracinquantenni, per bambini, per persone in riabilitazione da traumi e incidenti...

5. Tieni presente la frequenza delle lezioni.

Inizialmente fare lezione un giorno alla settimana potrà sembrarti sufficiente, ma col tempo ti accorgerai di voler praticare lo yoga più spesso. Un corso con più appuntamenti settimanali, meglio se modulabili secondo le tue esigenze, può rivelarsi una soluzione valida sul lungo periodo.

6. Dove praticare yoga? Scegli tenendo presente le tue priorità.

Lo yoga è sempre più popolare, l'offerta di corsi aumenta e anche la tipologia di luogo che li ospita. È possibile praticare yoga nelle palestre, nei centri benessere, in centri olistici e in centri dedicati espressamente allo yoga, ma anche presso insegnanti indipendenti che si appoggiano per la struttura ai locali di scuole o parrocchie. Solitamente l'ambiente riflette in qualche modo il tipo di yoga che vi viene praticato. Nelle palestre o nei centri benessere potreste trovare corsi incentrati più sul lato fisico che su quello spirituale, mentre è probabile trovare insegnamenti spirituali nei corsi tenuti da maestri indipendenti o presso i centri yoga specializzati. Tieni presenti le tue priorità!

7. Scegli il tuo insegnante come sceglieresti un amico.

Fidati del tuo giudizio e saprai quando la sensazione è quella giusta. Un buon insegnante saprà darti istruzioni chiare, seguirti personalmente nella pratica e correggere la tua postura, ma non solo: saprà creare un ambiente accogliente e formativo, in cui mettere a proprio agio gli allievi indipendentemente dal loro livello ed esperienza.

8. Cerca un corso che accolga un gruppo di studenti non troppo numeroso.

Proprio perché l'insegnante dovrà essere in grado di fornirti una guida visiva chiara delle asana e darti assistenza se sbagli, sia a voce che aggiustando fisicamente la tua postura, scegli una classe che non sia troppo affollata. Una classe da cinque a quindici partecipanti può essere l'ideale. In un gruppo molto numeroso farai fatica a vedere chiaramente il maestro e lui d'altro canto non potrà dedicarti la dovuta attenzione.

9. Consulta le organizzazioni che certificano gli insegnanti.

Non sempre, ovviamente, una certificazione è garanzia di un insegnante sensibile e attento, ma soprattutto nel caso di corsi per studenti con bisogni specifici (gravidanza, terza età, lesioni o problemi di salute) la presenza di una certificazione può essere una rassicurante prova di competenza. Le organizzazioni che formano e certificano gli insegnanti in molti casi sapranno darti un elenco dei maestri che operano nella tua zona.

10. Prova, prova, prova! Sperimenta finché non trovi il corso che fa per te.

Non scoraggiarti se il primo tentativo non ti soddisfa: metti al banco diverse scuole e troverai l'insegnante e lo stile giusto per te.

Indice delle posizioni

PRIMA PARTE

Bhagavat-asana, il beato	8
Brahmari-pranayama, il respiro dell'ape	21
Dharmika-asana, il giusto	9
Jhilli-asana, il grillo	20
Marichi-asana, il saggio veggente marichi (227)	15
Parvata-asana, la montagna sacra	20
Sakuna-asana, l'avvoltoio	15
Saluto al sole	24
Sardula-asana, il gesto del gatto (o della tigre)	19
Savasi-asana, la possente	9
Sitkari-pranayama	16
Stambha-asana, il pilastro	10, 16

SECONDA PARTE

Anuloma-viloma, il respiro a narici alternate	11
Bhadra-asana, la posizione propizia	10
Chataka-asana, l'usignolo	5
Dharmika-asana, il giusto	5
Kakini-asana, il corvo femmina	21
Karandava-asana, l'anatra	11
Matsya-asana, il pesce	15
Navasana, la barca	15
Paksini-asana, il gabbiano	14
Prithivi-asana, la posizione della deà prithivi	19
Savasana	6, 22
Sayana-buddha-asana, il buddha dormiente	16
Shankini, la conchiglia	10
Sitali-pranayama, il respiro rinfrescante	6
Suparni-asana, la posizione della deà suparni	3
Suryanamaskara-mudra, il gesto del saluto al sole	20
Tadasana, la montagna	9
Vartaka-asana, il colombo	4
Varuna-asana, la posizione del signore delle acque	20