

Mudita yoga

lo yoga della gioia condivisa

**Yoga di preparazione
per le posizioni meditative**



*Con rispetto ci inchiniamo
ai Maestri che ci hanno
insegnato a guardare
il corpo nel corpo,
il respiro nel respiro,
la mente nella mente.*

Introduzione

Lo yoga è la soppressione dei vortici della mente.

Samādhi pāda, 2

La postura dovrebbe essere stabile e comoda.

Sādhana pāda, 46

Yogasutra, Patañjali

I due versi di apertura sono riportati dagli Yoga sutra, scritto dal saggio Patanjali circa 18 secoli fa. Esso è il testo fondamentale del Raja yoga. Questo antico sistema si articola in otto stadi: regole sociali e morali (molto simili ai 5 addestramenti), le asana (posture), il pranayama (padronanza del respiro), la ritrazione dei sensi e tre livelli di concentrazione, fino alla più profonda meditazione.

I curatori di questo manualetto si sono resi conto che ci sono tantissimi libri sullo yoga, ma sono rari quelli che trattano di una disciplina fisica adatta per il praticante di meditazione che non ha una particolare esperienza di tecniche corporee. Egli (o ella) può trovare giovamento praticando con regolarità questi esercizi, che seppure non abbiano alcuna pretesa di sistematicità e completezza, possono aiutarlo a superare alcune rigidità del corpo e riuscire a stare seduto *“su di un loto invece che sui carboni ardenti”*.

I monaci sono stati tradizionalmente abituati a sedere per terra e a eseguire esercizi fisici che si avvicinano molto alla pratica yoga (per esempio, i cinque tibetani), oltre che a eseguire raffinate pratiche di respiro (per esempio: il discorso sulla piena consapevolezza del respiro).

Perciò ci sembra che questi esercizi possano armoniosamente inserirsi nella pratica quotidiana, colmando almeno parzialmente le lacune provocate da uno stile di vita spesso sedentario, l'abitudine di usare sedie e di fare in genere poco movimento.

“Mudita” è un termine buddhista nella lingua Pāli che può essere tradotto come “gioia condivisa”, o “gioia altruistica”. E' quello che abbiamo provato nel compilare questo manuale. Ci auguriamo sia di buon auspicio per tutti noi.

Per ultimo, vorremmo ringraziare Marilia Albanese, per averci insegnato l'amore per la cultura indiana, oltre che averci suggerito il termine “mudita”; Gabriella Cella, per averci trasmesso l'amore per lo yoga; Thây e il sangha, per averci indicato la via.

Avvertenze per la pratica

Il corpo è uno strumento meraviglioso, attraverso il quale possiamo conoscere e sperimentare. Dobbiamo applicare la visione profonda anche ad esso: senza disprezzarlo né considerarlo un valore assoluto.

E' necessario trovare un luogo adatto per eseguire la pratica, che aiuti la concentrazione e il rilassamento.

Gli esercizi andrebbero eseguiti ogni giorno, o comunque con regolarità. Nessuna pratica saltuaria darà grandi risultati.

Nelle varie sezioni gli esercizi aumentano progressivamente di intensità. Si consiglia di iniziare dai più semplici.

E' bene variare ciclicamente gli esercizi, affinché non si cada nell'abitudine e in una ripetizione non consapevole.

Praticare lontano dai pasti principali e almeno due ore dopo uno spuntino leggero. I momenti migliori sono il mattino presto, al tramonto, di notte prima di dormire.

Iniziare e terminare l'attività fisica con tre respiri consapevoli, possibilmente accompagnati da un suono di campana. Se durante la sessione ci si accorge di aver perso l'attenzione, fermarsi e tornare al momento presente, ascoltando il proprio respiro.

Quando si è affaticati o doloranti, si è andati oltre le proprie capacità psicofisiche. E' bene riposare, eseguire alcuni respiri calmi e consapevoli attendere che i battiti del cuore siano tornati alla normalità. Se necessario eseguire dei movimenti di compensazione.

Eseguire l'esercizio successivo solo quando la mente è tornata silenziosa e il corpo vigoroso. Entrambi devono "dimenticare" quanto hanno appena compiuto, in modo da affrontare la nuova pratica con freschezza e determinazione.

E' bene ricordarsi che la pratica deve essere rilassata anche quando gli esercizi sono intensi, senza affrettarsi. Praticare con mente equanime e non-giudicante, osservando il corpo con compassione e distacco. Quando la sessione è corretta, conduce naturalmente all'ascolto e alla concentrazione.



*Che la pratica ci doni
gioia e stabilità*

Avvertenza: le foto relative alle posizioni sedute ritraggono la yogini senza alcun supporto (né cuscino, né panchetto), per mostrare la posizione ideale. Naturalmente il/la praticante di meditazione può usare i supporti necessari, cercando nel tempo di ridurre lo spessore o la frequenza d'uso.

Esercizi per il collo e il capo

Collo e capo sono soggetti a forti tensioni, per esempio quando passiamo lunghe ore al computer, oppure a scrivere o studiare ad una scrivania. Anche le tensioni emotive hanno un grande ruolo nell'irrigidire questa zona. Questi gesti, molto semplici, possono essere eseguiti anche sul posto di lavoro. Richiedono pochissimo tempo, e ci permettono di prenderci cura di noi stessi.

I gesti possono essere ripetuti più volte. Quelli laterali devono essere eseguiti alternando sinistra e destra, ripetendoli lo stesso numero di volte. Prima di eseguire la pratica 4, è bene eseguire la 1 e la 2, specialmente al mattino.

Nel caso si abbiano problemi cervicali, siate molto cauti nell'esecuzione, specialmente le prime volte. Naturalmente non sarà necessario ogni volta eseguire tutte le pratiche, ma solamente quelle che si sentono necessarie.

Pratica 1: Seduti in una posizione corretta e rilassata, con la schiena eretta, espirando abbandonare il capo in avanti, fino a che il mento sfiora lo sterno, guardando verso la terra. Inspirando sollevare delicatamente il capo, fino a guardare verso il cielo se non si hanno problemi cervicali. Se l'arcuazione cervicale è notevole, è bene aprire leggermente la bocca, per non contrarre la gola. Se la lingua sfiora il palato, il respiro avverrà sempre dalle narici. (foto 1).

Possibili errori: Inarcare o incurvare la schiena, richiudere le spalle.

Controindicazioni: essere molto prudenti nella fase di arcuazione se si sa di avere problemi alle vertebre cervicali.

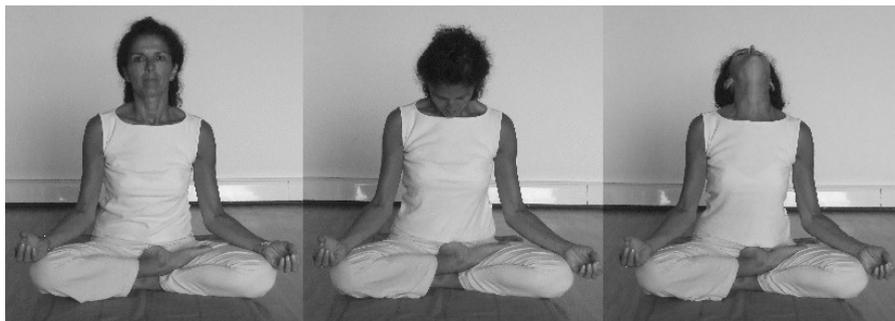


Foto 1

Pratica 2: [*Gesto di Brahma*]: seduti correttamente, inspirando ruotare il capo verso l'estrema sinistra. Se gli occhi sono aperti, anch'essi guardano a sinistra. Espirando diventare consapevole della tensione della fascia laterale sinistra del collo e della distensione di quella destra. Inspirando, il capo ritorna nel centro. Ripetere con le stesse modalità sul lato destro. (foto 2).

Possibili errori: ruotare il busto o irrigidire le spalle e il collo.



Foto 2

Pratica 3: [*Gesto del sole che sorge e tramonta*]: seduti correttamente, lo sguardo rivolto in avanti. Inspirando, sentire l'allungamento del busto ed il capo spinto verso il cielo. Espirando, lasciare flettere solo lateralmente il capo verso sinistra. Inspirando, il capo si risollewa. Espirando, abbandonare il capo verso destra. Inspirando ritornare. Ripetere per qualche ciclo (foto 3).

Possibili errori: sollevare la spalla quando il capo si abbandona lateralmente. Incurvare la schiena.



Foto 3

Pratica 4: [*Gesto del sole e della luna*]: Seduti correttamente, espirando, lasciare cadere completamente il capo, senza incurvare la schiena né chiudere le spalle. Per qualche respiro, il capo oscilla dolcemente a destra e sinistra, come cullato da un'onda. Poi inspirando, mantenendo il mento aderente al petto, ruotare il capo verso la spalla sinistra. Espirando, continuare la rotazione, abbandonando completamente la nuca all'indietro. Inspirando, lasciando il capo abbandonato, ruotare il mento verso la spalla destra. Espirando, abbandonare il capo in avanti e lasciarlo ancora oscillare. Ripetere in senso opposto. (foto 4)

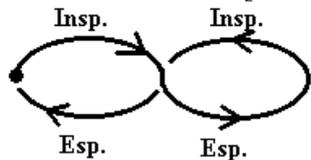
Possibili errori: incurvare la schiena, chiudere le spalle, ruotare il busto seguendo il movimento del capo.

Controindicazioni: essere molto prudenti nella fase di arcuazione se si sa di avere problemi alle vertebre cervicali.



Foto 4

Pratica 5: [*Gesto dell'infinito*]: Seduti correttamente, il viso guarda e l'attenzione verso la punta del naso. dolce arco verso l'alto, dal centro verso destra. Espirando, l'arco continua verso il basso da destra verso il centro. Inspirando



eseguiamo un dolce arco verso l'alto, dal centro verso sinistra. Espirando, l'arco continua verso il basso da sinistra verso il centro. Iniziando con dei movimenti molto piccoli, che via via divengono più ampi. Quando il gesto ha raggiunto la massima ampiezza, giunti al punto centrale, fermarsi alcuni attimi e poi invertire il senso di rotazione. Il gesto da molto ampio diverrà sempre più piccolo, fino a quando ci si fermerà nel punto centrale. Per qualche respiro, l'attenzione si ferma sul centro. (foto 5)

Possibili errori: tendere o irrigidire le spalle, seguire con il corpo i movimenti del capo.



Foto 5 (esecuzione sul lato sinistro)

Esercizi per lo scioglimento delle spalle

Le spalle sono un punto in cui si possono concentrare grandi tensioni, dovute a posture scorrette, specialmente restando a lungo seduti ad una scrivania, oppure dovute a motivazioni psicologiche e carichi emotivi. A volte sembra che sulle spalle si concentri tutto il peso del mondo. Alcuni semplici esercizi aiutano a rendere mobile e aprire questa zona rigida e chiusa, mentre con la consapevolezza cercheremo di scoprire le cause più sottili del malessere.

Pratica 7: (in piedi o seduti in posizione corretta). Inspirando profondamente, le spalle ruotano in avanti e verso l'alto. Espirando lentamente, le scapole si uniscono, aprendo le spalle che poi si abbandonano. Per ampliare il gesto, ci si può aiutare anche con il movimento delle braccia. Ripetere alcune volte, mantenendo anche la consapevolezza sullo scorrimento delle scapole sulla superficie della schiena. Il gesto può essere eseguito anche in senso inverso, ovvero inspirando unendo le scapole e portando le spalle in alto, espirando ruotare le spalle in avanti e verso il basso. (foto 6)



Foto 6

Pratica 8: In piedi, inspirando profondamente tendere le spalle verso l'alto, portandole verso il capo. Espirando un po' violentemente (se si soffia dalla bocca, aprire anche gli occhi), lasciare cadere rapidamente e totalmente le spalle e le braccia, rilassando completamente tutti i muscoli interessati. Ripetere più volte, ponendo grande attenzione a “lasciare andare”. (foto 7)



Foto 7

Pratica 9: Seduti a gambe incrociate, sentire il busto eretto. (1) Inspirando sollevare le braccia sulla linea del capo. Espirando flettere il braccio sinistro e portare la mano sul gomito destro. Inspirando aprire bene le spalle e ancora espirando ruotare verso sinistra, senza flettere il busto in avanti. Restare qualche respiro. Inspirando ritornare. (2) Mantenendo il braccio destro disteso verso il cielo, afferrare il polso con la mano sinistra. Inspirando, tendersi verso l'alto, espirando, flettersi solo lateralmente verso sinistra. Ripetere sull'altro lato. (foto 8)

Possibili errori: richiudere e/o tendere le spalle, flettere il busto in avanti.

Controindicazioni: lussazioni o sub-lussazioni delle spalle, osteoporosi, calcificazioni delle articolazioni, artrite.



Foto 8 (esecuzione sul lato sinistro)

Pratica 10: (1) In piedi, unire le scapole, ruotare le braccia all'indietro, unire i polsi e intrecciare le dita. Inspirando, eseguire una modesta rotazione delle braccia all'indietro, allontanando le mani dal bacino. Se i polsi sono uniti, il gesto è molto intenso; se si aprono, il gesto diventa progressivamente più leggero. (2) [*Sigillo dello yoga*]. Seduti sui talloni, intrecciare le dita delle mani come nel gesto (1). Espirando, portare la fronte a terra all'altezza dell'attaccatura dei capelli.. Inspirando, allontanare le braccia dal bacino fino a distenderle verso l'alto, perpendicolari al suolo.

Per alleggerire la posizione: aprire leggermente le mani ed allontanare i polsi

Controindicazioni: lussazioni o sub-lussazioni delle spalle, osteoporosi, calcificazioni, artrite, problemi cervicali.



Foto 9 (1)

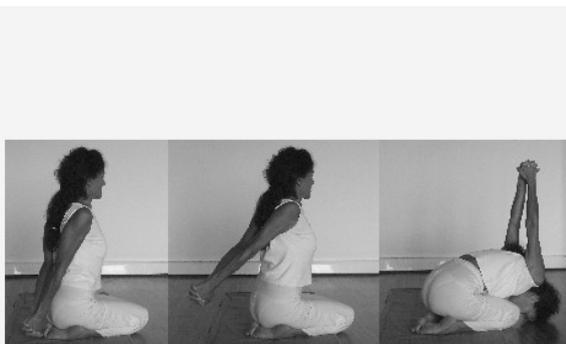


Foto 9 (2)

Esercizi per lo scioglimento della schiena

La schiena è il nostro asse portante e la sua salute è essenziale per il benessere del nostro corpo, ed in particolarmente per i praticanti della meditazione. All'interno della colonna scorrono i fasci nervosi che innervano gli organi del busto e gli arti. Quando la distanza tra le vertebre si riduce, oppure esse si disallineano, vengono provocate dolorose compressioni che si riflettono anche a notevole distanza, per esempio nel bacino o nelle gambe. Una pratica rilassata trova grande giovamento da una postura corretta, la tonicità dei muscoli dorsali e una corretta mobilità della colonna.

1) Arcuazione e flessione

Pratica 11 [gesto della Tigre] Posizione di base: porsi carponi. Gli alluci si sfiorano e i piedi sono rilassati. Le ginocchia sono leggermente divaricate, le cosce perpendicolari al suolo, come pure le braccia. Le mani sono aperte come le spalle e la distanza tra mani e ginocchia è pari alla lunghezza del busto. Il peso è ben equilibrato, la schiena è piatta e rilassata. **Prima fase:** inspirando, inarcare la schiena. Il primo movimento di rotazione è del bacino, che spinge l'addome verso il basso; tutta la schiena progressivamente si inarca, fino alle spalle. Infine anche il viso guarda verso l'alto. Le braccia non si flettono ai gomiti, né c'è un movimento dondolante di braccia e gambe. **Seconda fase:** mantenendo il capo inarcato, cominciare ad incurvare la schiena, iniziando con il movimento di retroversione del bacino. Stringere con forza i glutei, incurvandosi fino alle spalle e formando una grande gobba. Per ultimo, al termine dell'espiazione, reclinare anche il capo ponendo il mento contro lo sterno. Mantenendo questa posizione del capo, inspirando iniziare a inarcare la schiena, sollevando per ultimo il capo. Ripetere per alcuni cicli, rendendo il movimento più lento e consapevole, armonioso.

Le due fasi possono essere eseguite anche nell'immobilità (asana), mantenendole per alcuni respiri tranquilli. (foto 10).

Benefici: scioglie la schiena, bacino ed anche. Tonifica i muscoli del dorso, attenua il dolore o il peso dorsale, aumenta la capacità respiratoria e la concentrazione.

Controindicazioni: ernie lombari, dorsali o cervicali.

Possibili errori: basculare con il corpo in avanti e indietro o scuotere il capo durante il movimento, posizione di partenza non equilibrata. Respiro eccessivamente lento o veloce.



Foto 10

Pratica 12 [gesto del gatto]. Simile al precedente, ma un poco più intenso. La posizione di partenza è identica. Inspirando, inarcare la schiena e sollevare contemporaneamente la gamba sinistra, flettendola al ginocchio e portandola verso il capo. Espirando, incurvare la schiena, richiamare anche la gamba. Al termine dell'espiazione, la fronte appoggia (o si avvicina al ginocchio). Ripetere lo stesso numero di volte su entrambi i lati.

Benefici: simile alla pratica 2, agisce anche sulle articolazioni delle gambe.

Controindicazioni: ernie lombari, dorsali o cervicali.

Possibili errori: ruotare il bacino dalla parte della gamba che compie il movimento e spostare il peso dal centro.



Foto 11

Pratica 13: [*Gesto del cane*]: Posizione di base uguale alla posizione 1; l'unica differenza è che le dita dei piedi sono puntate a terra. Inspirando, inarcarsi dal bacino al capo. Espirando, distendere le gambe, portando i talloni al suolo (o verso di esso), la schiena ben distesa, il capo sulla linea delle spalle. Inspirando, spostare il peso ed il bacino all'indietro, espirando, ritornare alla posizione di partenza, con le ginocchia a terra e la schiena piatta. Ripetere per qualche ciclo. (foto 12). Ci si può anche fermare nella *posizione del cane*, respirando normalmente nella fase di chiusura ad angolo, con i talloni a terra.



Foto 12

Variante 1: nel caso il dorso rimanga incurvato, invece di mantenere le mani piatte al suolo, appoggiare a terra solo i polpastrelli delle dita, che rimangono rigide. Questo aiuta a spingere il bacino verso l'alto ed appiattare la schiena. Eseguire il movimento guidato dal respiro come nella pratica di base.

Variante 2: se i talloni sono molto lontani dal suolo, quando si raggiunge la forma ad angolo, flettere leggermente una gamba. In questo modo l'altra gamba si distenderà maggiormente, avvicinando il tallone al suolo. Ripetere in modo alternato.

Benefici: migliora lo stato di cifosi (incurvamento della parte alta della schiena), tonifica i muscoli del dorso, distende i muscoli flessori (posteriori) delle gambe, scioglie le caviglie e le spalle. Rovescia gentilmente il corpo, aumenta la consapevolezza del respiro e la determinazione.

Possibili errori: incurvare la schiena, abbandonare completamente il capo, fare uno sforzo eccessivo, eseguire un respiro troppo superficiale o troppo lento.

Pratica 14 [*Gesto della devozione*]. La posizione di partenza è come per la pratica 1. Espirando, abbandonare un poco all'indietro il bacino in modo da alleggerire le braccia, che scivolano in avanti, mentre le cosce tornano perpendicolari al suolo e il bacino si solleva. Anche la fronte (o il mento) tocca la terra. Senza un movimento esterno, sentire che il bacino tende un poco all'indietro e verso l'alto, mentre le mani e le braccia spingono in avanti e in basso, distendendo intensamente la colonna vertebrale. Allargando le spalle, avvicinare maggiormente il petto a terra. (foto 13/1)

Variante: ripetere il gesto tenendo il bacino aderente ai talloni, rilassando completamente il capo. (foto 13/2)

Precauzioni: in presenza di ernie cervicali, abbandonare completamente il capo a terra.

Benefici: distende e allunga la colonna, che ritrova il proprio asse (utile in caso di scoliosi laterale), scioglie le spalle, rinforza i muscoli del dorso e delle braccia; simbolicamente riporta alla terra.



Foto 13 (1)



Foto 13 (2)

2) Torsione

La vita sedentaria e il progredire dell'età tendono a irrigidire, a volte addirittura a saldare insieme le vertebre sacro-lombari, rendendo la schiena bloccata e producendo rigidità o dolore anche nel bacino e nelle gambe. I gesti di torsione sono utilissimi per prevenire o mitigare questi problemi.

Pratica 15 [*Torsione del saggio*] Seduti a terra in una qualsiasi posizione comoda, con il busto e il capo eretto, le spalle aperte ma senza generare tensioni. Le mani appoggiano sulle ginocchia. Inspirando, allungare il busto e contemporaneamente

ruotare verso sinistra, senza flettersi o incurvarsi. Ruotando, appoggiare la mano destra sul ginocchio sinistro, mentre il braccio sinistro avvolge (da dietro) la zona renale, la mano contro il fianco destro. Restare alcuni respiri, poi inspirando ritornare nel centro, espirando rilassarsi, con le mani sulle ginocchia, abbandonare le spalle. Ripetere sull'altro lato.

Benefici: mantiene la scioltezza delle vertebre sacro-lombari. Rinforza i muscoli dorsali. Aiuta a percepire una linea eretta della colonna. Apre il petto e le spalle.

Possibili errori: ruotando, abbassare la spalla legata alla mano che appoggia sul ginocchio. Flettere il busto e incurvarsi. Usare la forza delle braccia per intensificare la torsione.



Foto14

Pratica 16 [Torsione del serpente] Distesi supini. I piedi sono uniti, le gambe distese, cercare di ridurre delicatamente l'arcuazione lombare. Le braccia sono leggermente discoste dal corpo, i palmi delle mani a terra. Inspirando, flettere il ginocchio sinistro e portare il piede corrispondente sul ginocchio destro. Espirando, ruotare il ginocchio sinistro verso il suolo, sul lato destro. Scendere fino dove è possibile, senza sollevare la spalla sinistra da terra. Restare qualche respiro, portando l'attenzione al rilassamento di tutte le fasce muscolari dalla spalla al ginocchio sinistro. Ripetere con le stesse modalità in modo simmetrico. (foto 15)

Variante intensa: Quando il ginocchio sinistro scende verso terra, portare la mano destra sul ginocchio in movimento, per accompagnare e intensificare la rotazione con molta delicatezza.

Benefici: mantiene la scioltezza delle vertebre sacro-lombari e delle fasce muscolari del dorso. Alleggerisce la tensione della zona renale. Compensa le posizioni di arcuazione.

Possibili errori: iniziare il movimento senza che il corpo sia perfettamente in asse, sollevare la spalla nel movimento, irrigidire le spalle e il collo.



Foto 15

Pratica 17 [Movimenti al nord e al sud] Seduti con le gambe distese, busto eretto, spalle dolcemente aperte. Accavallare la gamba destra sulla sinistra. Inspirando, ruotare il busto di novanta gradi verso sinistra, spingendo in avanti il tallone destro. Le mani, aperte come le spalle, ruotano e appoggiano a terra ai lati del bacino. Espirando, le braccia si flettono e la fronte scende verso il suolo. Il busto è perpendicolare alle gambe. Inspirando distendere le braccia e risollevarle il tronco. Espirando, ruotare il busto, riportare la gamba destra a terra e rilassare le eventuali tensioni. Ripetere sull'altro lato.

Benefici: mantiene la scioltezza delle vertebre, più intensamente nella zona sacro-lombare, con maggiore delicatezza nella fascia superiore. Alternativamente allunga e rinforza i muscoli dorsali.

Controindicazioni: ernie o discopatie lombari, osteoporosi del bacino.

Possibili errori: Incurvare troppo la schiena, sollevare esageratamente il bacino dal suolo, compiere uno sforzo eccessivo.



Foto 16 (esecuzione sul lato destro)

Esercizi per lo scioglimento del bacino e delle articolazioni delle gambe

Per stare seduti stabili e comodi, è essenziale sciogliere le articolazioni del bacino, anche, ginocchia e caviglie. Oltre agli esercizi che saranno indicati in questa sezione, è buona norma abituarsi a stare il più possibile seduti a terra su di un tappeto o su un cuscino, se le nostre condizioni fisiche ce lo permettono.

Spesso quando sediamo a terra avendo le articolazioni delle gambe e del bacino rigide e senza una adeguata preparazione, sollecitiamo oltre misura le ginocchia che a causa della loro notevole possibilità di movimento sono piuttosto fragili.

Inoltre possono insorgere dolori alle caviglie o alle anche, formicolii, crampi, irrigidimenti muscolari, difficoltà di circolazione.

Precauzioni: *alcune delle pratiche consentono di usare una notevole forza, che se mal dosata rispetto alle nostre reali possibilità potrebbe generare dolore e/o altri effetti negativi. Si consiglia di praticare con prudenza, progressività e consapevolezza.*

1) Caviglie

Pratica 18 [*Posizione della bilancia*]: in piedi, con i piedi divaricati come l'apertura del bacino. Inspirando, portarsi in punta di piedi, sollevando le braccia in avanti per bilanciarsi. Espirando, flettere le ginocchia, divaricandole leggermente. Appoggiare gli ischi sui talloni, le mani (o i polsi) sulle ginocchia. Il busto è eretto, le spalle aperte, lo sguardo rivolto in avanti. Restare rilassati. Mantenere per qualche respiro. Se possibile, divaricare un poco di più le ginocchia, per aumentare l'apertura del bacino. Se si è molto stabili, provare a socchiudere gli occhi, sperimentando così un equilibrio più interiore. (foto 17)

Benefici: scioglie e rinforza le caviglie, le ginocchia il bacino e il senso dell'equilibrio, specialmente se mantenuta ad occhi chiusi. Col tempo può diventare una posizione rilassante.

Possibili errori: Incurvare il busto o le spalle, proiettarsi in avanti, eccedere nel divaricare le ginocchia, fare uno sforzo eccessivo.

Compensazione: distesi sul dorso, posare il bacino al suolo, abbracciare le ginocchia tenendo i piedi sollevati. Rilassare e ruotare le caviglie, muovere le dita dei piedi e dondolarsi leggermente, mantenendosi in equilibrio.

Controindicazioni: seri problemi alle ginocchia o alle caviglie.



Foto 17

Pratica 19 [*Posizione della ghirlanda*]: in piedi, i piedi aperti come il bacino. Inspirando, distendere le braccia in avanti. Espirando, senza sollevare i talloni, flettere le ginocchia, fino a restare accovacciati, senza che i glutei tocchino il suolo. Se si è rigidi, sarà necessario divaricare progressivamente le punte dei piedi verso l'esterno e mantenere le braccia in avanti per bilanciare il corpo. Quando si è invece molto comodi, portare le mani giunte al petto. Spesso gli indiani stanno in questa posizione, per esempio cucinando o eseguendo un gran numero di attività. (foto 18)



Foto 18

Benefici: scioglie potentemente le articolazioni delle caviglie e la parte bassa della colonna (esse sono intimamente legate). Rinforza i muscoli del perineo, del dorso e delle cosce.

Controindicazioni: gravi problemi al tratto sacro-lombare della colonna, delle ginocchia e delle caviglie.

Compensazione: distendersi sul dorso, sollevare le gambe verso l'alto senza tenderle, lasciarle oscillare e muovere delicatamente le articolazioni dalle anche ai piedi.

2) Ginocchia

Pratica 20 [posizione seduta sui talloni]: in ginocchio, avvicinare gli alluci, tenendo i talloni divaricati. Espirando, appoggiare il bacino nella conca formata dai piedi. Oscillare delicatamente con il bacino a destra e a sinistra più volte, in modo che esso si assesti bene sui piedi. Mantenere il busto eretto, le spalle aperte. Se necessario divaricare le ginocchia verso l'esterno. Restare così da alcuni respiri a diversi minuti. (foto 19)

Benefici: questa posizione facilita lo scioglimento di ginocchia e caviglie. Aiuta a percepire facilmente il respiro addominale (diaframmatico) Può essere usata anche come posizione di meditazione.

Controindicazioni: ginocchia fragili o compromesse, fragilità dei capillari delle gambe. Sospendere questo esercizio se si prova dolore alle ginocchia che non scompare dopo pochi minuti di rilassamento.

Possibili errori: incurvare la schiena, richiudere le spalle in avanti.

Compensazione: come per la pratica precedente.



Foto 19

Pratica 21 [*posizione del fulmine*]: partendo dalla posizione 1, sollevare il bacino inspirando, aprire i piedi. Espirando, il bacino scende direttamente al suolo, i piedi fanno da contorno ai glutei. Aprendo le ginocchia, la posizione progressivamente si alleggerisce. Il busto è eretto, le spalle aperte. In questa posizione è molto facile eseguire un respiro addominale. Può essere anche usata come posizione di meditazione.

Controindicazioni: problemi alle caviglie, ginocchia, anche. Difficoltà di circolazione nelle gambe, varici, fragilità capillari, osteoporosi. Se nell'eseguirlo si prova dolore, abbandonarla immediatamente.

Posizioni preparatorie: tutte quelle del paragrafo precedente, e in particolare la posizione di Vamadeva (paragrafo seguente).

Benefici: scioglimento delle articolazioni delle gambe, facilità di mantenere la schiena eretta. Aiuta a percepire il respiro addominale. Abbinata ad una leggera contrazione dell'ano, rinforza la zona del perineo.

Possibili errori: schiena curva, spalle chiuse in avanti, bacino asimmetrico rispetto al suolo.

Per alleggerire la posizione: Se il bacino non tocca terra, usare un cuscino basso per raggiungere il contatto con il suolo. Progressivamente ridurne lo spessore fino a toglierlo.

Compensazione: abbandonarsi sul dorso, distendere le gambe verso l'alto e scioglierne tutte le articolazioni.



Foto 20

Pratica 22 [*scioglimento del ginocchio*]: seduti per terra, le gambe distese, il busto perpendicolare al suolo. Inspirando, portare la caviglia sinistra sul ginocchio destro. Con il pollice e l'indice sinistro bloccare la parte anteriore del ginocchio, ponendo i polpastrelli nelle due piccole cavità sotto la rotula, anteriormente, stringendo intensamente, per proteggere i legamenti crociati anteriori. Cominciare a oscillare delicatamente il ginocchio sinistro, alternativamente verso l'alto e verso il basso. La mano sinistra segue il movimento, ma il suo unico scopo è salvaguardare il ginocchio, quindi non esercita alcuna pressione per intensificare il movimento.

Gradualmente, continuando l'oscillazione, spostare il tallone sinistro lungo la coscia destra, fino a che l'azione sia agevole e non si provi dolore alle articolazioni. Se si riesce a portare il tallone contro il perineo e il ginocchio sinistro appoggia a terra, le articolazioni caviglia-ginocchio-anca sono sufficientemente sciolte.

Ripetere l'esercizio con gli stessi tempi sull'altro lato. Solo se anche su questo lato il tallone raggiunge il perineo e il ginocchio tocca il suolo, si può tentare con molta precauzione la posizione del loto.

Se c'è differenza nella scioltezza tra le due gambe, lavorare maggiormente dove c'è più rigidità, per raggiungere la stessa flessibilità. A volte per ottenere la giusta scioltezza delle articolazioni è necessario praticare con costanza e consapevolezza per mesi. (foto 21)

Benefici: scioglie e rafforza tutte le articolazioni delle gambe. Permette di verificare se possiamo eseguire la posizione del loto.

Controindicazioni: ginocchia fragili o compromesse, fragilità dei capillari, varici delle gambe. Osteoporosi. Difficoltà di circolazione negli arti inferiori. Sospendere questo esercizio se si prova dolore alle ginocchia che non scompare dopo pochi minuti di rilassamento.

Possibili errori: usare una forza eccessiva, essere impazienti. Andare oltre alle proprie possibilità fisiche.



Foto 21 (esecuzione sul lato sinistro)

3) Anche

Pratica 23a [*movimento della farfalla*]: Seduti a terra, unire le piante dei piedi, portandole il più vicino possibile al perineo. Le mani appoggiano a terra al di là del bacino. Raddrizzare bene il busto, unendo le scapole. Inspirando, mantenendo il contatto dei piedi, sollevare un poco le ginocchia; espirando rilassare i muscoli delle gambe e portare le ginocchia vicino al suolo. Ripetere per qualche respiro. (foto 22)

Benefici: questo gesto migliora l'apertura del bacino e permette l'allungamento delle fasce muscolari nella zona interna delle cosce. Se le ginocchia toccano terra con facilità, il bacino e le anche sono molto sciolte.

Possibili errori: Incurvare la schiena, chiudere le spalle, usare una forza eccessiva nelle gambe.

Controindicazioni: infiammazione o debolezza dei muscoli e tendini nella fascia anteriore/interna delle cosce. Discopatie o ernie lombari.

Compensazione: abbandonarsi sul dorso, distendere le gambe verso l'alto e scioglierne tutte le articolazioni.



Foto 22

Pratica 23b [*movimento intenso della farfalla*]: gesto simile al precedente, ma le mani invece di appoggiarsi a terra, intrecciano le dita e avvolgono i piedi. Raddrizzare il busto, aprire le spalle. Inspirando, sollevare un poco le ginocchia, espirando rilassare i muscoli delle gambe e portare le ginocchia vicino al suolo. Ripetere per qualche respiro. (foto 23)

Controindicazioni: infiammazione o debolezza dei muscoli nella fascia anteriore/interna delle cosce. Problemi alle ginocchia. Discopatie o ernie lombari.

Benefici: gli stessi della pratica precedente, ma più intensi.

Possibili errori: usare la forza delle braccia o addirittura i gomiti per far scendere le ginocchia. Irrigidire le spalle e il busto, incurvare la schiena.

Compensazione: abbandonarsi sul dorso, portare le ginocchia unite verso il petto e avvolgerle con le dita delle mani intrecciate. Inspirando allontanate le ginocchia dal petto; espirando, avvicinarle.



Foto 23

Pratica 24 [gesto di Yamadeva]: seduti a terra. **Fase 1:** portare il tallone destro ben vicino al perineo. Spostare il peso verso destra, in modo da ruotare all'indietro la gamba sinistra. Il ginocchio è a terra, il piede al lato del bacino. Se possibile ruotare il ginocchio sinistro delicatamente verso l'esterno. Può darsi che il bacino tenda a sollevarsi a sinistra. Se ciò avvenisse, si può mettere un basso cuscino sotto l'ischio destro, per equilibrare la posizione del bacino. Restare qualche respiro nella posizione, per assestarsi e allungare i muscoli. Raddrizzare il busto, aprire le spalle, porre le mani sulle ginocchia e rilassare le braccia. Inspirando, portare tutta l'attenzione alla gamba destra, espirando rilassare le tensioni, di più ad ogni respiro. **Fase 2:** se si è comodi nella posizione, inspirando ruotare il busto verso destra; la mano sinistra appoggia, senza forzare, sul ginocchio destro. Il braccio destro ruota posteriormente avvolgendo la vita. Rimanere qualche momento nella posizione, poi espirando scioglierla e rilassarsi. Ripetere sull'altro lato. (foto 24)

Benefici: scioglie potentemente le articolazioni delle anche-ginocchia-caviglie. Scioglie le vertebre sacro-lombari. Rafforza e allunga i muscoli dorsali. Migliora la propria determinazione.

Compensazione: abbandonarsi sul dorso, distendere le gambe verso l'alto e scioglierne tutte le articolazioni.

Controindicazioni: problemi alle anche, ginocchia, fragilità capillare e circolazione nelle gambe. Osteoporosi. Ernie o discopatie sacro-lombari. Se si sente un forte dolore al ginocchio, lasciare rapidamente ma con delicatezza la posizione.

Possibili errori: inclinare il busto, mettere il cuscino sotto l'ischio sollevato, incurvarsi in avanti, tendere i muscoli della gamba flessa all'indietro. Eccedere le proprie possibilità fisiche

Posizioni preparatorie: tutte quelle del paragrafo precedente, in particolare la posizione del fulmine (foto 20), il movimento del ginocchio (foto 21), la torsione del saggio (foto 14)



(visione frontale)



Foto 24



(visione laterale)

Posizioni per la meditazione

E' molto importante per la meditazione raggiungere una posizione corretta e stabile, ma anche facile e piacevole, in modo da liberare la mente dal pensiero dei punti dolenti, diventando “come un Buddha seduto su di un loto”.

Verranno ora illustrate le classiche posizioni meditative. Prima di affrontarle, se non si è già esperti o particolarmente sciolti, è necessario eseguire gli esercizi preliminari illustrati nei paragrafi precedenti con costanza e consapevolezza.

Particolarmente nell'assumere queste posizioni, è necessario essere coscienti dei propri limiti, per poter espandere le proprie possibilità con la pratica. Esercitarsi con umiltà e nel caso non si riesca a eseguire alcune asana per problemi fisici, continuare con quelle abituali.

Evitare per impazienza o inconsapevolezza di procurarsi dolorosi stiramenti o peggio ancora danni alle articolazioni.

Pratica 25 [*sukāsana* (posizione facile)] Seduti a terra, incrociare le caviglie, mantenendo il busto eretto, le mani sulle ginocchia o in grembo. Questa posizione normalmente può venire eseguita da tutti, anche se non è particolarmente indicata per lunghe sedute di meditazione, perché i muscoli dorsali si stancano rapidamente. Eseguire variando di tanto in tanto l'incrocio delle caviglie. (foto 25)



Foto 25

Possibili errori: incurvare o irrigidire la schiena; tenere le ginocchia a differenti altezze da terra. Perdere la concentrazione e incurvarsi.

Supporti alla posizione: usare un cuscino da meditazione come ausilio per mantenere la schiena eretta.

Controindicazioni: problemi al bacino o alla colonna vertebrale. La posizione è facile, ma i punti di appoggio al suolo sono piccoli (ischi e piedi). Lo sforzo per mantenere la schiena eretta è quasi del tutto sopportato dai muscoli dorsali, che in breve tempo si stancano, inducendo la schiena ad incurvarsi.

Pratica 26: [*Posizione di Siddhi* (dei poteri)]. Sedere con il bacino al suolo, le gambe leggermente divaricate. Flettere completamente la gamba sinistra, fino a che il tallone appoggia stabilmente contro il perineo. Se il ginocchio rimane leggermente sollevato, restare così per alcuni respiri, in modo da rilassare completamente la gamba. Flettere la gamba destra, fino a che i piedi siano completamente sovrapposti, il tallone destro esattamente su quello sinistro. A volte il ginocchio destro rimane un poco sollevato. Con la pratica e l'esecuzione delle posizioni illustrate nel paragrafo precedente, il ginocchio destro tenderà a scendere. Posizionare i piedi in modo che i malleoli non siano perfettamente in asse, altrimenti dopo pochi attimi cominceranno a dolere. Eseguire su entrambi i lati. Se ci sono evidenti diversità di scioglimento sui due lati, praticare un poco più a lungo con la parte maggiormente rigida. (foto 26)

Controindicazioni: problemi al bacino, alle anche, alle ginocchia o alle caviglie. Osteoporosi. Difficoltà di circolazione negli arti inferiori. Varici e capillari deboli. Ernie sacro-lombari. Muscolatura delle gambe molto possente e contratta.

Possibili errori: Eccesso nello sforzo per portare le ginocchia al suolo. Se le ginocchia non sono entrambe a terra, fare attenzione al possibile sbilanciamento del bacino. Incurvarsi con il busto in avanti, chiudere le spalle.

Supporti alla posizione: un cuscino da meditazione, sufficientemente alto e rigido, aiuta a mantenere anche a lungo la posizione in modo confortevole.

Posizioni preparatorie: tutte le posizioni del capitolo precedente che aiutano lo scioglimento delle articolazioni delle gambe, in particolare il gesto di Vamadeva (foto 24), il movimento di scioglimento del

ginocchio (foto 25), il gesto della farfalla foto 22). Inoltre sono importanti i movimenti che allungano la muscolatura degli arti inferiori, come il gesto del cane (foto 12).

Benefici: il Buddha stesso nelle immagini tradizionali è spesso rappresentato meditare in questa posizione, quindi essa ha un grande valore anche da un punto di vista simbolico.

A causa della base molto ampia (bacino, cosce, ginocchia, piede) è molto stabile. Permette di mantenere la schiena diritta quasi senza sforzo. La forte chiusura della base favorisce la risalita delle energie sottili.



Foto 26

Pratica n. 27 [*Posizione del loto* (Padmāsana)]. Sedere con il bacino al suolo, le gambe leggermente divaricate, il busto diritto e rilassato. Afferrare con delicatezza la caviglia sinistra e guidare il piede sulla coscia destra, il più vicino possibile al pube. Prendere la caviglia destra porre il piede sulla coscia sinistra.

Ripetere sull'altro lato. (foto 27)

Pratica complementare 1: assunta la posizione, avvicinare e allontanare delicatamente le ginocchia, facendo scivolare i piedi sulle cosce. Seguire il ritmo del respiro.

Pratica complementare 2: nella posizione del loto, porre le braccia distese ai lati del bacino, con i pugni chiusi al suolo. Facendo forza con le braccia, sollevare il bacino da terra. Oscillare ritmicamente il bacino in avanti e indietro. Poi alternativamente oscillare il bacino a destra e a sinistra.

Pratica complementare 3: Sollevare il bacino come nella tecnica precedente, poi avvicinare e allontanare delicatamente le ginocchia.

Tutte queste pratiche aiutano a sciogliere il bacino e le articolazioni.

Benefici: è la principale posizione di meditazione. La base è bloccata ed estremamente stabile. La schiena rimane eretta a lungo senza sforzo. La chiusura della base aiuta decisamente le risalite delle energie sottili e spirituali.

Posizioni preparatorie: le stesse della posizione precedente, oltre alla posizione di siddhi (foto 26)

Controindicazioni: è la più intensa delle posizioni di meditazione. Ha le stesse controindicazioni delle altre posizioni di questo paragrafo, ma in misura maggiore. A volte richiede molto tempo per essere raggiunta e per alcune persone è impossibile. In questo caso, accettare serenamente il proprio limite ed eseguire altre posizioni di meditazione. Costruirla con molta cautela, e se si è poco sciolti, affrontarla solo dopo aver eseguito con costanza le pratiche del paragrafo precedente e la postura di siddhi.



Foto 27

Dopo la meditazione seduta

Dopo la meditazione seduta, specialmente se molto lunga, può essere utile sciogliere il corpo.

Alcuni movimenti generici sono già stati indicati nei paragrafi precedenti:

- **Scioglimento del collo:** particolarmente indicate le pratiche 1, 2 e 4 (pag. 6).
- **Scioglimento delle spalle:** pratiche 7, 8 e 10 (pag. 10)
- **Scioglimento della schiena:** pratica 11, pag 13; pratica 14, 15, pag. 16)

Tecniche elementari di respirazione.

Il Buddha, Thây, gli antichi yogin indicano spesso il respiro come prezioso strumento di consapevolezza e di tramite con il proprio profondo.

Queste semplici pratiche permettono di conoscere meglio il respiro e ci aiutano a disciplinarlo. Quando si è appresa perfettamente la tecnica, allora la si può abbandonare; il respiro sarà totalmente naturale e insieme perfettamente consapevole.

Queste tecniche di respiro sono assolutamente elementari, ma nel caso sorgano sensazioni spiacevoli o disagi fisici è necessario abbandonarle immediatamente e consultare un maestro o praticante esperto. Non eseguire trattenimenti; mantenere un respiro armonico e continuo.

Pratica 28 [Respiro addominale]. Il respiro basso, detto addominale o diaframmatico è del tutto naturale per i neonati. Spesso alcuni praticanti adulti manifestano una notevole difficoltà ad eseguire questo respiro. Ciò è dovuto a molteplici fattori, non ultimi dei blocchi emotivi. (foto 28)

Tecnica. Sedersi in una posizione rilassata e corretta, avendo cura che le narici siano libere. Porre il palmo di una mano sull'addome, all'altezza dell'ombelico. Rilassare i muscoli addominali. Inspirando gonfiare un poco l'addome; espirando, ritrarlo leggermente. Cercare di isolare solo questa fase di respiro, mantenendo ferma sia la cassa

toracica che le clavicole e spalle. In questo modo si attiva il movimento del diaframma. Se si pratica con attenzione, dopo qualche tempo si riesce a percepirne chiaramente il movimento.

Benefici: questo respiro permette una ottima ossigenazione, svuotando e riempiendo i polmoni dal basso e permettendo di espellere quell'aria che altrimenti ristagnerebbe nei polmoni. Esegue un massaggio riflesso su tutti gli organi addominali, che ciclicamente vengono compressi e poi rilassati, migliorando l'irrorazione sanguigna. Agevola la peristalsi (movimento) intestinale. Aiuta a regolarizzare le pulsazioni cardiache e il respiro, quando accelerati. Se si è in preda a forti emozioni, quali rabbia, avversione... permette di diventare consapevoli di questi stati d'animo e di abbracciarli.



Insp. Foto 28 esp.

Possibili errori: tenere una posizione scorretta. Sforzarsi eccessivamente, eseguire un respiro troppo intenso, gonfiare il petto, avere fretta o scoraggiarsi nel caso non si riesca a realizzarlo. Manifestare amorevolezza verso sé stessi ed essere pazienti e costanti.

Controindicazioni: se il respiro dà sensazioni spiacevoli, non insistere. Abbandonarlo, dedicarsi ad altre pratiche e riprovare quando le condizioni esterne e/o interne saranno più favorevoli.

Effetti collaterali: se si esegue un respiro troppo intenso, dopo qualche tempo si percepirà un leggero stato di vertigine, dovuto a iperossigenazione. In genere svanisce rapidamente quando si abbandona la tecnica e con la pratica costante.

Pratica 29 [*Respiro toracico*]. Per molte persone questo è il respiro abituale, quindi sarà eseguito senza particolare difficoltà.

Tecnica. Questo respiro è concentrato nella zona del petto e permette un movimento ampio e ritmico della cassa toracica.

Porre le mani con i palmi lateralmente al costato. Le dita si contrappongono e si sfiorano all'altezza dello sterno dopo lo svuotamento dei polmoni, al termine dell'espiazione. L'addome, delicatamente contratto, resta immobile. Inspirando, aprire leggermente la cassa toracica, senza gonfiare il petto (come abbiamo imparato durante le lezioni di educazione fisica). Eseguire invece un movimento di apertura e chiusura laterale della gabbia toracica. Le dita si allontanano quando si inspira e si avvicinano quando si espira. (foto 29).

Benefici: corretta ossigenazione della fascia mediana dei polmoni. Superamento del senso di oppressione e di peso (spesso figurato) che a volte opprime il petto. Maggiore presa di coscienza di tutti i muscoli che intervengono nel respiro.

Possibili errori: eccessivo sforzo, respiro troppo intenso. Gonfiare l'addome o sollevare le clavicole. Avere troppa fretta nel padroneggiare la tecnica. Inconsapevolezza durante il movimento.

Controindicazioni: se il respiro dà sensazioni spiacevoli, non insistere. Abbandonarlo, dedicarsi ad altre pratiche e provare quando le condizioni esterne e/o interne saranno più favorevoli.



esp.

Foto 29

insp.

Pratica 30 [*Respiro clavicolare*]: la pura respirazione clavicolare è breve, superficiale, dà un basso apporto di ossigeno e favorisce l'insorgere o il mantenimento di uno stato di ansia. Perciò sarà eseguita solo per apprendere questa particolare fase del respiro.

Tecnica: seduti in posizione corretta, mantenere controllato l'addome, immobile la cassa toracica. Per avere una maggiore percezione del respiro, appoggiare delicatamente le dita sopra le clavicole. Il respiro, molto breve, ossigena solo gli apici (la parte alta) dei polmoni e si nota un rapido sollevamento e abbassamento della parte superiore del petto e delle clavicole. Mantenere solo per breve tempo. (foto 30)

Benefici: apprendimento di questa particolare fase del respiro.

Controindicazioni: basso apporto di energia, favorisce l'insorgere o il mantenimento di uno stato ansioso o fortemente emotivo.

Possibili errori: movimento dell'addome o del petto. Sforzo eccessivo. Protrarre questo respiro troppo a lungo.



Foto 30

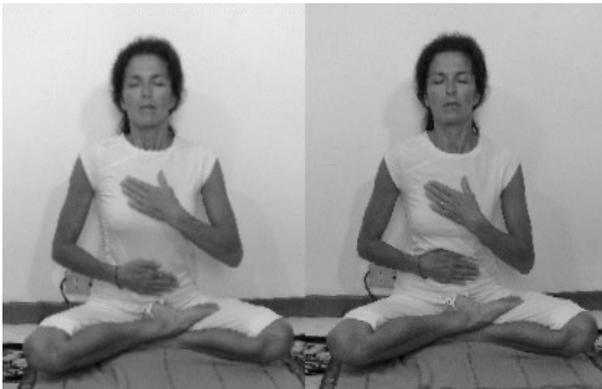
Pratica 31 [*respiro yogico completo*]. Seduti a terra in una posizione stabile e corretta, con la colonna eretta e distesa, porre una mano aperta sull'addome e l'altra aperta e orizzontale sulla parte alta del petto. **Tecnica:** espirare per svuotare i polmoni. Inspirare iniziando a gonfiare delicatamente l'addome; percepire la mano che viene sollevata (prima fase, diaframmatica). Continuando l'inspirazione, percepire l'apertura (possibilmente laterale) della cassa toracica (se-

conda fase, centrale). Per ultimo, viene ossigenata anche la parte superiore dei polmoni (terza fase,alta), sollevando leggermente le clavicole. Nella seconda e terza fase si percepisce il sollevamento della mano che appoggia sulla parte alta del torace.

L'espirazione inizia svuotando delicatamente l'addome (prima fase, bassa), continua richiudendo la cassa toracica (seconda fase, centrale) e termina abbandonando le clavicole e rilassando le spalle (terza fase, alta). (foto 31)

Possibili errori: eseguire un'inspirazione ed espirazione eccessiva e forzata, inducendo fatica e uno stato di iper-ossigenazione. Esso provoca un leggero senso di vertigine, che svanisce rapidamente quando si abbandona il respiro. Altro errore è quello di iniziare l'espirazione chiudendo per primo il torace, impedendo così il corretto svuotamento dei polmoni.

Benefici: induce calma, consapevolezza, presenza mentale, ossigena tutto il corpo in modo ottimale, sollecita tutti i muscoli respiratori. Quando la tecnica è perfettamente assimilata, il respiro perde la sua apparente meccanicità, la divisione netta in tre fasi e l'eccessiva profondità. Diviene naturale e può essere eseguito in tantissimi momenti della giornata. Indicato durante l'esecuzione avanzata delle asana. Induce naturalmente uno stato di concentrazione e serenità. Adatto per prepararsi alla meditazione.



Insp.

Foto 31

esp.

Tecnica 32 [Respiro a narici alternate (sole/luna)]. Nella tradizione dello yoga, il sole e la luna rappresentano le polarità del nostro corpo, rispettivamente l'aspetto maschile e femminile. Questo prezioso respiro permette di equilibrare i due aspetti.

Tecnica: sedere in una posizione meditativa comoda e corretta. Controllare che entrambe le narici siano perfettamente libere. Portare la mano destra al viso. Le dita indice e medio, unite, appoggiano alla radice del naso e iniziano a tracciare due piccoli solchi verticali, giungendo fino all'attaccatura dei capelli e viceversa, massaggiando la fronte. Dopo qualche respiro, le dita si fermano al centro della fronte e senza staccarsi da essa eseguono un piccolo massaggio circolare. Dopo qualche ripetizione, si fermano nel centro. Anulare e mignolo si appoggiano appena sopra alla narice di sinistra (luna), il pollice sulla narice di destra (sole). Inspirare con entrambe le narici. Eseguire una leggera pressione con il pollice sulla narice di destra. Espirare e inspirare con la narice sinistra. Comprimerne appena la narice sinistra con anulare e mignolo, liberando quella destra. Espirare e inspirare con la narice di destra. Continuare il respiro, senza alcuna forzatura, a narici alternate per alcuni cicli. Con la pratica si possono aumentare progressivamente i tempi di esecuzione. Quando si desidera terminare l'esercizio, delicatamente porre la mano destra sul ginocchio corrispondente. Mantenere ancora per alcuni attimi l'attenzione sul respiro alternato. (foto 32).

Variante n.1: se si ha bisogno di rafforzare la propria parte maschile (solare, riscaldante, attiva, che porta verso l'esterno), invece di respirare a narici alternate, mantenere la pressione sulla narice di sinistra, respirando solo con quella di destra.

Variante n.2: se si ha bisogno di rafforzare la propria parte femminile (lunare, rinfrescante, riflessiva, che porta all'introspezione), mantenere la pressione sulla narice di destra, respirando solo con quella di sinistra.

Benefici: questa pratica aiuta a raggiungere e mantenere l'equilibrio, calma, prepara alla concentrazione e alla meditazione.



Foto 32

(respiro a destra)

(respiro a sinistra)

Controindicazioni: questa tecnica di respirazione non ha particolari controindicazioni; comunque se si prova un senso di fastidio, stanchezza, perdita di concentrazione, lasciarlo immediatamente e riposare.

Possibili errori: eseguire un respiro troppo intenso (deve mantenersi tranquillo, armonico e regolare); iniziare la pratica inspirando. Flettere il capo verso destra; irrigidire i muscoli del collo o del braccio destro; incurvare la schiena o richiudere le spalle.

Sequenze

Ogni praticante potrà liberamente scegliere quali esercizi eseguire, ma nel caso abbia poca esperienza oppure desideri essere guidato, potrà sperimentare una di queste sequenze.

Iniziare con un numero modesto di ripetizione dei gesti o di tempo di mantenimento nell'immobilità, aumentando gradualmente i tempi

Le posizioni inserite nelle sequenze sono semplicemente indicative. Sostituirle periodicamente con altre presenti nello stesso gruppo, per evitare di introdurre un fattore di ripetitività e meccanicità che nuoce alla vivezza della pratica.

Le sequenze hanno difficoltà (e potenzialità) crescenti.

Sequenza di preparazione n.1

- Pratica 2: gesto di Brahma
- Pratica 4: gesto del Sole e della Luna
- Pratica 7: rilassamento delle spalle
- Pratica 15: torsione del saggio
- Pratica 11: gesto della tigre
- Pratica 14: gesto della devozione
- Pratica 23a: gesto della farfalla
- Pratica 25: posizione facile
- Breve rilassamento

Sequenza di preparazione n. 2

- Pratica 1: sollevare e abbandonare il capo
- Pratica 3: gesto del sole che sorge e tramonta
- Pratica 5: gesto dell'infinito
- Pratica 7: rilassamento delle spalle
- Pratica 24: torsione di Vamadeva
- Pratica 12: gesto del gatto
- Pratica 18: posizione della bilancia
- Pratica 22: scioglimento del ginocchio
- Pratica 26: posizione dei poteri
- Breve rilassamento

Sequenza di preparazione n. 3

- Pratica 4: gesto del Sole e della Luna
- Pratica 5: gesto dell'infinito
- Pratica 10: scioglimento delle spalle
- Pratica 7: rilassamento delle spalle
- Pratica 13: gesto del cane
- Pratica 16: torsione del serpente
- Pratica 19: posizione della ghirlanda
- Pratica 22: scioglimento del ginocchio
- Pratica 23b: gesto intenso della farfalla
- Pratica 26: posizione dei poteri oppure:
- Pratica 27: posizione del loto
- Breve rilassamento

Per eventuali donazioni che serviranno a finanziare le varie attività dell'associazione “Esserepace”, a cui va la nostra riconoscenza, scrivere a: info@esserepace.org o visitare il sito <http://www.esserepace.org>

Per informazioni sul maestro Thich Nath Hanh e la sua pratica:

<http://www.esserepace.org/> (italiano) oppure

<http://www.plumvillage.org/> (inglese)

Testi e progetto iniziale a cura di Riccardo Grosso

Posizioni e revisione eseguite da Silvia Parenti



Copyright Riccardo Grosso e Silvia Parenti 2009

Per qualsiasi comunicazione relativo al presente manuale,
scrivere all'indirizzo: sangha.piacenza@libero.it

Licenza d'uso

I curatori del presente manuale, “Mudita Yoga”, hanno deciso di rilasciarlo sotto la “GNU Public licence”, meglio conosciuta come GPL o Copyleft, applicata al software e manuali liberi, perché è quella che più si avvicina alla pratica condivisa di un sangha.

La conoscenza non deriva dall'intuizione di una singola persona, ma è il frutto delle molteplici esperienze dei nostri antenati. Noi possiamo entrare in contatto con essa, arricchirla della nostra esperienza e poi condividerla. Nella stessa opera potranno così confluire le esperienze di tante altre persone, che ne aumenteranno la profondità e la completezza.

Quanto riportato in calce è solo un breve e incompleto estratto della licenza. Nel caso di dubbio, il testo ufficiale di riferimento può essere reperito all'indirizzo: www.gnu.org/copyleft/gpl.html (inglese) oppure it.wikipedia.org/wiki/GNU_General_Public_License (italiano)

Ecco alcuni dei punti salienti di questa licenza:

- Ognuno è libero di usare, copiare, ridistribuire questo manuale, a titolo gratuito o oneroso, concedendo a tutti coloro che ne entrano in possesso di esercitare gli stessi diritti.
- Tutti coloro che hanno la competenza necessaria e lo desiderano, possono ampliare o migliorare il presente manuale. Nel caso lo ridistribuiscono, sono tenuti a comunicare le variazioni all'indirizzo e-mail sangha.piacenza@libero.it affinché i contributi vengano integrati nelle prossime versioni del manuale.
- L'uso parziale o totale del materiale contenuto nel presente manuale comporta il rilascio dell'ulteriore pubblicazione sotto la stessa licenza (GPL), indipendentemente dalla forma e dal supporto su cui venga distribuito.
- Il testo modificabile del manuale è reperibile all'indirizzo: <http://www.centroanahata.org/articoli/mudita.htm>
- Questa pagina è parte integrante del presente manuale e non può essere stralciata né modificata.

I curatori di questo manualetto si sono resi conto che ci sono tantissimi libri sullo yoga, ma sono rari quelli che trattano in modo sistematico una disciplina fisica adatta per il/la praticante di meditazione che non abbia una particolare esperienza di tecniche corporee.

L'unico scopo di queste note è di dare una guida chiara alla preparazione delle posizioni meditative sedute, iniziando con esercizi semplici e introducendone gradualmente altri più impegnativi, aiutando il/la praticante di meditazione a superare alcune rigidzze del corpo e riuscire a sedere ***“su di un loto invece che sui carboni ardenti”***.

