

LO YOGA: DA VIA SALVIFICA A PERCORSO SALUTISTICO

Lo yoga, filosofia e pratica millenaria che affonda le sue radici nell'antica India, non nasce con il mero scopo di procurare all'essere umano salute e benessere. Il fine dello yoga è la liberazione, il passaggio a uno stato superiore della coscienza. Risalire alle origini dello yoga non è impresa semplice perché parliamo di una disciplina che abbraccia un numero veramente straordinario di tecniche e metodologie, figlie di una sintesi durata migliaia di anni. La storia dell'umanità è accompagnata dal bisogno di proteggere e sostenere la vita e da una tensione al divino, con cui si è sempre cercato di stabilire una forma di comunicazione. Alcuni individui hanno sperimentato, approfondito e diffuso metodi e tecniche per soddisfare entrambe queste esigenze. Individui capaci di entrare in contatto con

gli spiriti della natura e quelli del cielo, di dialogare con i defunti o stabilire rapporti simbiotici con specie vegetali o animali. Da tali individui, sciamane e sciamani potremmo chiamarli, sono derivati i rudimenti della scienza dello yoga, le posizioni, il controllo del respiro, le tecniche contemplative, l'uso delle piante medicinali, l'alchimia e la ritualità magica. Lo yoga è nato in una società organizzata in tribù, gruppi familiari estesi, dove nessuno era mai lasciato solo e dove l'esistenza scorreva in perfetta armonia con i ritmi della natura e i suoi elementi. Lo yoga è quindi nato come mezzo per portare unione tra l'uomo e la natura, tra il corpo fisico, la mente e lo spirito.

Lo yoga è stato tramandato direttamente dalla bocca del maestro all'orecchio dell'allievo per moltissimo tempo e anche per



Supini e rilassati, con le ginocchia flesse. Portiamo la nostra attenzione al respiro e, inspirando, dirigiamo il respiro progressivamente nell'addome, nel torace e nell'area clavicolare.

Espirando l'aria esce dall'alto verso il basso. Il flusso del respiro è lento e costante, senza interruzioni, scatti, accelerazioni, rallentamenti: è uniforme. La percezione della respirazione è soprattutto laterale, lo stesso movimento di una fisarmonica.

L'inspirazione è completa ma mai forzata. L'espiazione è completa e, nella fase finale, l'addome viene leggermente retratto.

Si consigliano da tre a dieci minuti di pratica.



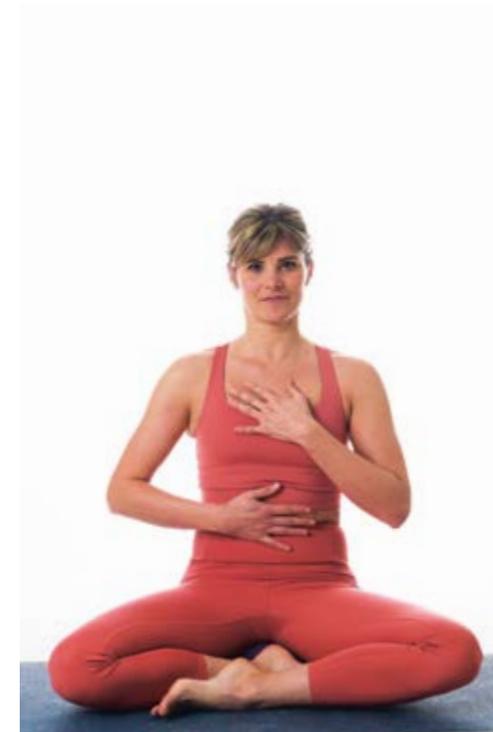
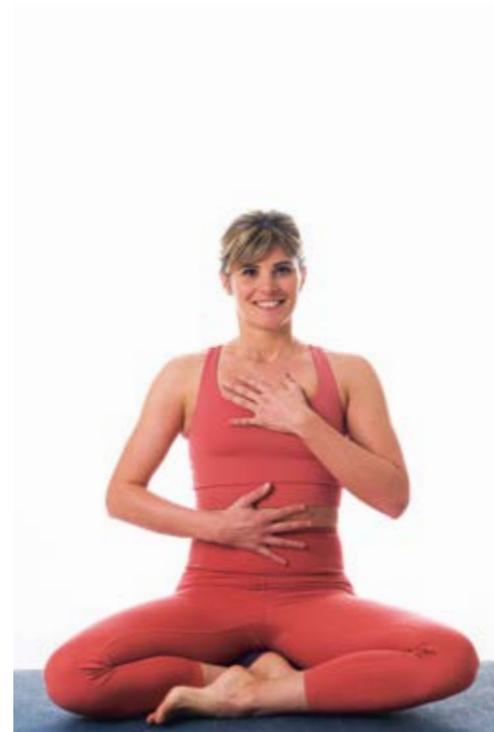
Respirazione completa seduti

La respirazione completa in posizione seduta si esegue esattamente come nella posizione supina.

Oltre ai benefici della pratica in posizione supina, l'esecuzione da seduti migliora allineamento e stabilità.

Controindicazioni

Nessuna specifica.



Mezza locusta dinamica

Questo bellissimo esercizio tonifica tutta la parte posteriore del corpo, in particolare la muscolatura paravertebrale; la sensibilità all'allungamento risulta utile in tutte le posture, specie in posizione eretta e seduta.

Proni con le braccia allungate oltre la testa. Inspirando, sollevare arto superiore destro e arto inferiore sinistro, poi mantenersi immobili trattenendo il respiro per sette-dieci secondi.

Espirando, abbassare arto superiore e arto inferiore; ripetere alternando.



Evitare di sollevare eccessivamente il piede; le creste iliache rimangono entrambe sempre a contatto con il suolo. Il piede sollevato è morbido; il gluteo corrispondente all'arto inferiore alzato è attivo. La testa si solleva quanto basta a vedere la mano; la mano alzata può essere orizzontale, a 45 gradi o con palmo verso l'interno; valutare la potenzialità di movimento della spalla.

È utile coltivare la sensazione di allungamento, come se si fosse tirati dal tallone e dalla punta del dito medio; arto superiore e inferiore che rimangono a terra sono rilassati.

L'esercizio viene ripetuto per un minimo di dieci volte e non più di trenta.

Controindicazioni

Cautela in presenza di disturbi cardiaci ed ernia del disco nella parte bassa della schiena.



Controindicazioni

- **Piramide:** fragilità dei polsi, periartrite scapolo-omerale, artrosi avanzata o seri disturbi alle spalle.
 - **Cobra:** ernia del disco, iperlordosi della regione lombare, lombalgia e sciatalgia in fase acuta, insonnia, disturbi cardiaci.
- Sperimentare gli esercizi per poche volte, verificarne l'effetto nei giorni successivi e incrementare lentamente le ripetizioni.



VARIANTE FACILITATA

Per questa variante della posizione della Piramide in combinazione con quella del Cobra, usiamo due mattoncini da yoga che, riducendo le distanze, rendono l'esecuzione più facile e accessibile. In alternativa ai mattoncini, potete usare due grossi libri. I sostegni sono posizionati nel punto d'appoggio delle mani, che saranno così rialzate. Per il resto, l'esercizio non presenta variazioni.

Dopo l'ultimo movimento appoggiare a terra le ginocchia e riportarsi nella posizione della Foglia, con la pancia sulle cosce e la fronte al suolo; rilassarsi completamente eseguendo delle profonde respirazioni addominali.



Sollevamenti a due gambe

Questo esercizio, come il precedente, oltre a tonificare addome, cosce e gambe, ha effetti benefici sull'apparato digerente ed escretore e contribuisce a combattere il meteorismo.

Controindicazioni

Disturbi cardiaci.

Dalla posizione seduta con le gambe allungate, raddrizzare la schiena e portarsi in equilibrio sui glutei, mani agganciate sotto alle cosce.

Espirare e distendere le gambe. Inspirare e fletterle. Espirare, inspirare, mantenersi in equilibrio sui glutei cercando di non poggiare i piedi a terra. I movimenti sono fluidi. Importante: avvicinare bene le cosce all'addome prima di distendere le ginocchia. Quando le gambe vengono allineate alle cosce fare attenzione nell'allungare la colonna vertebrale verso l'alto.

