

# 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.

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.



### 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.



## 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.

