

La logica dietro alla sequenza delle

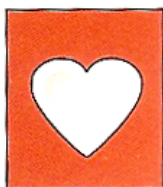
12 Asana di base

Di Swami Sivadasananda

Le antiche scritture indiane sull'hatha yoga (*Hatha Yoga Pradipika, Gerandha Samhita, Siva Samhita*) ci donano dettagliate descrizioni sulle tecniche di pranayama e meditazione, ma offrono solo poche istruzioni sulla pratica delle asana. Appare chiaro che le classiche sequenze di asana conosciute fino ad oggi sono basate su una tradizione orale. Le dodici asana di base insegnate da Swami Sivananda e Swami Vishnudevananda combinano in modo magistrale effetti di miglioramento della salute con il risveglio delle energie sottili, preparandoci così alla pratica del pranayama e della meditazione.

I BENEFICI DELLE POSTURE

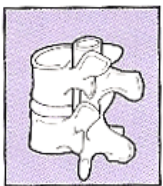
Ecco come lavorano le 12 posture di base, in congiunzione con la respirazione consapevole ed il rilassamento profondo.



Gentile stimolazione del sistema circolatorio

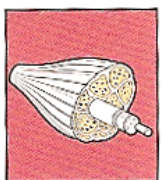
I programmi di fitness oggi pongono enfasi in maniera forte su un allenamento cardiaco equilibrato. Le Asana dello Yoga includono questo aspetto in maniera molto specifica:

- Le pose invertite e la respirazione addominale stimolano il ritorno del sangue venoso al cuore, il quale a sua volta stimola il battito cardiaco che diviene più vigoroso.
- L'azione del massaggio attraverso specifiche pressioni sugli organi interni incrementa la circolazione locale del sangue assicurando un ricco rifornimento di ossigeno e nutrienti a tutte le cellule del corpo.



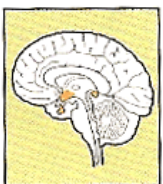
Yoga per la schiena

Cifiosi (esagerata curva della parte superiore della schiena), lordosi (esagerata curva della parte inferiore della schiena) e scoliosi (deviazione laterale) sono tre comuni problemi della spina dorsale. La sequenza di asana migliora sistematicamente queste tre condizioni posturali e spesso arriva ad alleviare il dolore associato ad esse.



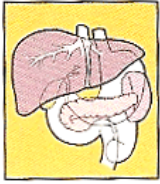
Bilanciamento tra l'allungamento ed il rafforzamento muscolare:

Gli esercizi di yoga sviluppano sia la forza sia la flessibilità, ma il corpo dell'esperto praticante non mostrerà nessuna estrema tendenza quale dei bicipiti sovrasviluppati o una permanente iper-flessibilità dell'articolazione delle anche. Questo perché la pratica delle dodici asana di base sviluppa flessibilità e forza in egual misura.



Bilanciamento ormonale

Le posizioni invertite aumentano l'afflusso del sangue al cervello. Ciò determina un migliore controllo neuronale della ghiandola pituitaria (ipofisi), i cui ormoni regolano importanti ghiandole endocrine come la tiroide (coinvolta nel metabolismo cellulare) e le ghiandole surrenali (bilanciamento emozionale). Asana specifiche lavorano come un massaggio, migliorando le funzioni cellulari in ogni ghiandola.



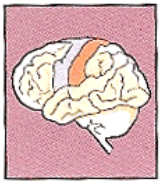
Organi interni:

Dal tratto gastrointestinale al fegato ed al pancreas fino alla vescica – la pressione esercitata dalle varie asana disintossica i tessuti e vi incrementa l'afflusso del sangue.



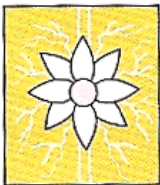
Sistema nervoso autonomo:

Lo stretching ed il rilassamento nella prima metà della sequenza di asana, così come la contrazione ed il rilassamento nella seconda metà, promuovono le funzioni di “riposa e ripara” del sistema nervoso parasimpatico. Allo stesso tempo si evita la sovra-stimolazione (la reazione “combatti o scappa”) del sistema nervoso simpatico.



Profondo rilassamento e autosuggestione:

Gli impulsi trasmessi dai nervi motori e sensori sono regolati o registrati in due adiacenti aree del cervello. Nell'onda del rilassamento che inizia nei piedi e finisce nella testa gli impulsi di ‘visualizzazione’ (motorio) e di ‘sensazione di rilassamento’ (sensorio) sono a mala pena distinguibili. Questa non è una sorpresa, se vediamo la prossimità delle rispettive aree del cervello dedicate all'attività sensoria e motoria. Il breve periodo di rilassamento tra le asana è essenziale per armonizzare gli impulsi motorio e sensorio.



Nadi (meridiani):

I testi classici di yoga parlano di 72.000 sottili canali attraverso i quali il prana (l'energia vitale) scorre dentro ed intorno (aura) al corpo. Blocchi pranici in corrispondenza dei punti di congiunzione delle nadi possono portare ad una mancanza (e, per converso, ad un eccesso) di energia nelle diverse parti del corpo. Le 12 posizioni di base esercitano pressioni in questi punti in modo da bilanciare il prana, molto similmente all'agopressione. Questa è una delle ragioni per le quali ci si sente ringiovaniti dopo una lezione di yoga.



Hatha Yoga, l'unione del Sole e della Luna

L'energia di Prana (che muove l'energia verso l'alto e dà supporto al processo della respirazione) è definito dal Sole (Ha). L'energia di Apana (che muove l'energia verso il basso e dà supporto ai processi di eliminazione) è chiamato Luna (Tha). Durante la sequenza delle asana queste due energie vitali si fondono a livello del plesso solare, creando una sensazione di benessere unica.



Effetti sui chakra

I sette centri di energia corrispondono agli elementi sottili ed ai piani spirituali di coscienza. Gli esercizi avanzati di pranayama, la ripetizione dei mantra e la meditazione sugli elementi possono risvegliare l'energia cosmica Kundalini nei chakra. Quando i nervi dei plessi nel corpo fisico, che corrispondono ai chakra del corpo astrale, sono stimolati attraverso le asana, il praticante di yoga può cominciare per la prima volta a prendere coscienza del fatto che questi centri di energia esistono realmente.



Sirshasana – La Posizione sulla Testa



L' aumentato afflusso del sangue venoso di ritorno al cuore potenzia il battito cardiaco ed è di aiuto nelle situazioni di vene varicose; controindicazioni: alta pressione sanguigna cronica.



Un aumentato apporto di sangue al cervello aiuta a regolare il sistema nervoso autonomo



Controindicazioni: lesioni al collo



Il lavoro dei muscoli delle braccia ed contemporaneo rilassamento delle gambe migliorano l'equilibrio



Rafforza i muscoli della zona delle spalle



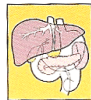
Porta il maggior afflusso di prana all'area della testa



Migliora la funzione della ghiandola pituitaria (ipofisi)



La posa invertita incanala l'energia di apana al plesso solare

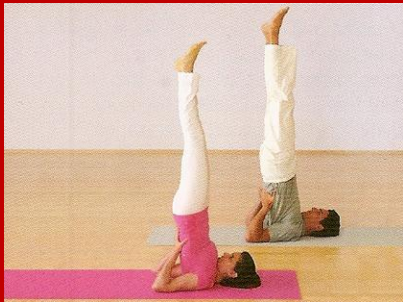


Combatte la gastroptosi (abbassamento dello stomaco).



Controindicazioni: mestruazioni

Energizza Ajna Chakra ("il terzo occhio")



Sarvangasana – La Posizione sulle Spalle



L' aumentato afflusso del sangue venoso di ritorno al cuore potenzia il battito cardiaco ed è di aiuto nelle situazioni di vene varicose; controindicazioni: alta pressione sanguigna cronica.



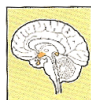
Lo stretching allevia le tensioni legate allo stress nelle aree del collo e delle spalle



Distende il collo e la parte alta della schiena e rinforza la parte bassa della schiena



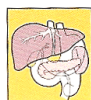
Rimuove i blocchi energetici nell'area del collo



Ha un effetto equilibrante sulle ghiandole tiroidea e paratiroidea



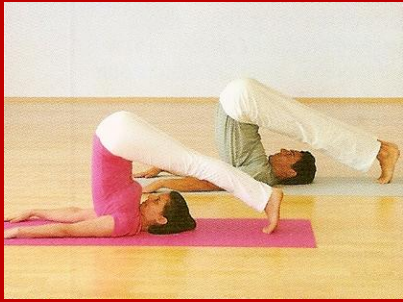
La posizione invertita e la condizione del mento chiuso portano prana e apana verso il plesso solare



Controindicazioni: mestruazioni



Stimola Vishuddha Chakra nella regione della gola



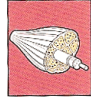
Halasana – L'Aratro



Combatte la lordosi (curva esagerata della parte bassa della schiena)



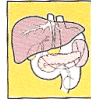
L'intenso allungamento stimola il sistema nervoso parasimpatico (rilassamento)



Allunga l'intera parte posteriore del corpo, dalle dita dei piedi fino al collo



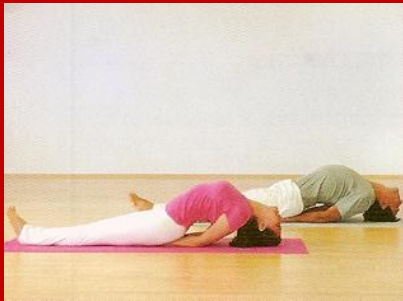
Rimuove i blocchi energetici nell'area del collo e della schiena



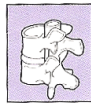
Esercita un gentile massaggio agli organi addominali



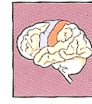
Massaggia il plesso solare, promuove l'unione di prana e apana



Matsyasana – Il Pesce



Combatte la cifosi (curva esagerata della parte alta della schiena)



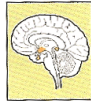
Il pesce è una contro-posizione della posizione sulla testa e dell'aratro. Ha un effetto di bilanciamento e di rilassamento sull'intera schiena



Rinforza le braccia ed estende i muscoli del torace



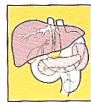
Rimuove i blocchi energetici a livello della gola e della regione del collo



Ha un effetto equilibrante sulle ghiandole tiroidea e paratiroidea, e porta una gentile pressione alla ghiandola del timo (sistema immunitario)



Lo stretching addominale intensifica l'unione di prana e apana nel plesso solare



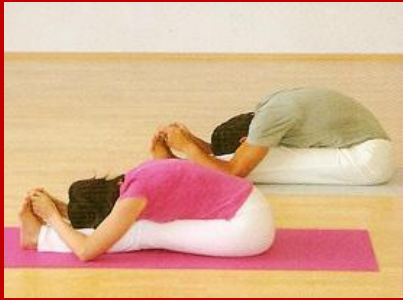
Allevia le bronchiti croniche e l'asma



Stimola Anahata Chakra (il chakra del cuore)



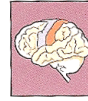
Stimola il sistema parasimpatico (rilassam.) con lo stretching di gola, cassa toracica, addome



Paschimottasana – Il Piegamento in Avanti



Combatte la lordosi (curva esagerata della parte bassa della schiena)



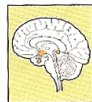
Il corpo sperimenta un naturale, profondo rilassamento di seguito a quest'asana



Allunga l'intera parte posteriore del corpo, dalle dita dei piedi fino al collo



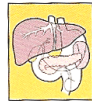
Libera le energie nelle nadi principali che si trovano lungo la spina dorsale



Porta un massaggio naturale al pancreas (aiutando a prevenire il diabete)



Intensifica l'unione di prana e apana nel plesso solare



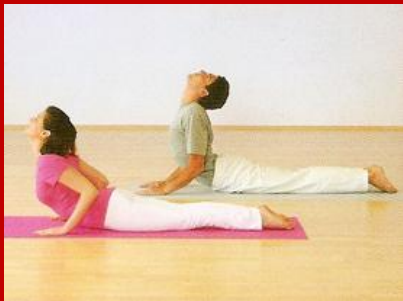
Porta un gentile massaggio agli organi addominali



Stimola i primi tre chakra (Muladhara, Swadhisthana, Manipura)



Stimolazione del sistema parasimpatico (rilassamento) attraverso il completo allungamento; ha un forte effetto calmante



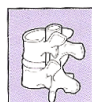
Bhujangasana – Il Cobra



L'esercizio dinamico stimola il sistema circolatorio



Allevia i problemi mestruali



Combatte la cifosi (curva esagerata della parte alta della schiena)



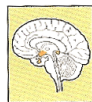
L'intensa esperienza tensione/rilassamento aumenta la resistenza del corpo allo stress



Rinforza il collo e la parte alta della schiena, allunga i muscoli toracici



Le brevi e potenti contrazioni rilasciano energia nella zona del collo



Massaggia le ghiandole sessuali femminili (ovaie)



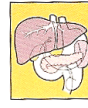
La pressione sul plesso solare incanala le energie unite Ha-Tha (Sole-Luna) verso il resto del corpo



Salabhasana – La Locusta



L'esercizio dinamico stimola il sistema circolatorio



Massaggia il tratto gastrointestinale



Rinforza la parte bassa della schiena e la protegge in caso di lordosi



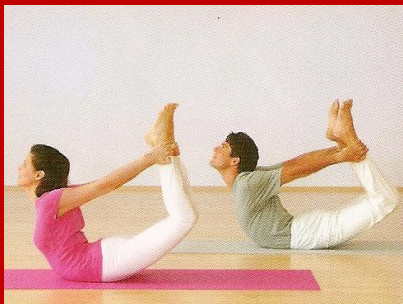
L'intensa esperienza tensione/rilassamento migliora la resistenza del corpo allo stress



Rinforza la parte bassa della schiena



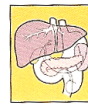
La pressione sul plesso solare incanala le energie unite Ha-Tha (Sole-Luna) verso il resto del corpo



Dhanurasana – L'Arco



L'esercizio dinamico stimola il sistema circolatorio



Dona un intenso massaggio a tutti gli organi addominali



Combatte la cifosi (curva esagerata della parte alta della schiena)



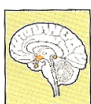
La consapevole esperienza di contrazione/rilassamento migliora la resistenza del corpo allo stress



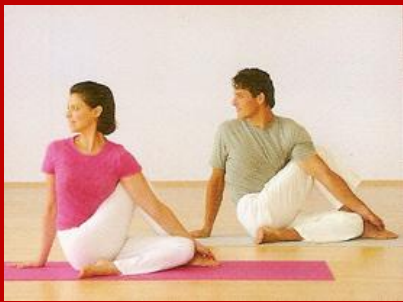
Allunga i muscoli toracici e rafforza le cosce



La pressione sul plesso solare incanala le energie unite Ha-Tha (Sole-Luna) verso il resto del corpo



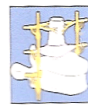
Massaggia il pancreas (azione preventiva verso il diabete) e gli organi riproduttivi femminili (ovaie)



Ardha Matsyendrasana – La Mezza Torsione Spinale



Combatte la scoliosi (curvatura laterale)



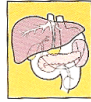
Riduce la pressione sulle radici dei nervi spinali, il che migliora la funzione del sistema nervoso periferico



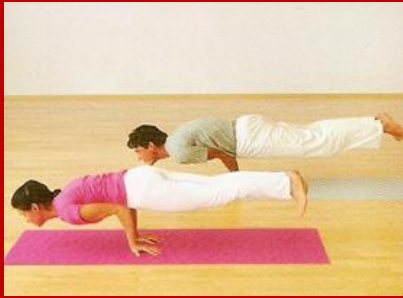
Allunga gli adduttori dell'anca e rinforza i muscoli della schiena



Armonizza gli emisferi destro e sinistro delle nadi



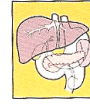
Massaggia il colon ed aiuta in caso di stitichezza



Mayurasana – Il Pavone



L'esercizio dinamico stimola il sistema circolatorio



Ottimo massaggio a tutti gli organi addominali



Combatte la cifosi (curva esagerata della parte alta della schiena)



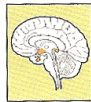
La forte esperienza di contrazione/rilassamento migliora la resistenza del corpo allo stress



Allunga molti muscoli lungo tutto il corpo



La pressione sul plesso solare incanala le energie unite Ha-Tha (Sole-Luna) verso il resto del corpo



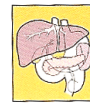
Massaggia il pancreas (azione preventiva verso il diabete) e gli organi riproduttivi femminili (ovaie)



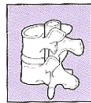
Padahasthasana – Il Piegamento in Avanti da in Piedi



Leggero aumento della circolazione del sangue alla testa; può essere praticato anche da persone con alta pressione sanguigna



Offre un gentile massaggio agli organi addominali



Combatte la lordosi (curva esagerata della parte bassa della schiena)



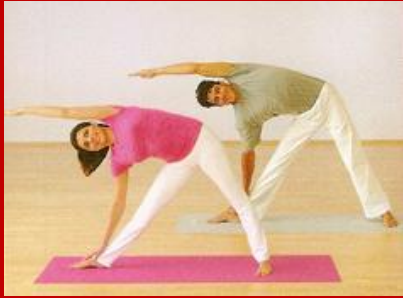
Stimolazione del sistema parasimpatico (rilassamento) attraverso l'allungamento completo



Allunga l'intera parte posteriore del corpo, dagli alluci fino al collo



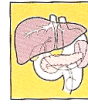
Libera energie nelle nadi principali lungo la spina dorsale



Trikonasana – Il Triangolo



L'esercizio dinamico stimola il sistema circolatorio



Massaggia le reni



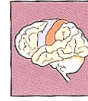
Combatte la scoliosi (curvatura laterale)



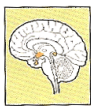
Lo stretching e la tensione sviluppano la resistenza allo stress



Simultaneamente allunga e rinforza i muscoli interni del bacino (ileo psoas)



Rafforzare i muscoli laterali della schiena sviluppa un effetto di rilassamento sull'intera schiena



Migliora l'apporto di sangue alle ghiandole surrenali



Armonizza gli emisferi sinistro e destro delle nadi