



ANATOMIA Y&OGA



red!

Indice

Come usare questo libro 6

INTRODUZIONE ALLO YOGA 8

Breve storia dello yoga 10

I sentieri dello yoga 12

Patanjali e gli Yoga Sûtra 14

La pratica dello yoga 16

ANATOMIA E FISIOLOGIA 18

I sistemi del corpo 20

SISTEMA SCHELETRICO

Il sistema scheletrico 22

Le ossa del corpo umano 24

La colonna vertebrale 26

SISTEMA MUSCOLARE

Il sistema muscolare 28

I muscoli del corpo 30

Piani, sezioni e movimenti corporei 32

ALTRI SISTEMI

Il sistema nervoso 34

Il sistema endocrino 35

ANATOMIA ENERGETICA DELL'ESSERE UMANO 36

I tre corpi dell'essere umano 38

I cinque kosha o involucri 39

NADI

Le nadi o canali energetici 40

CHAKRA

I chakra 41

Elementi essenziali dei chakra 42

ASANA 44

Introduzione 44
Conoscere le asana 46

ASANA DI PARTENZA

Tadasana 48

Dandasana 50

Savasana 52

ASANA DI BASE

Apanasana 54

Marjariasana 56

Adho Muka Svanasana 58

Virabhadrasana I e II 60

Virabhadrasana III 62

Malasana 64

Utkatasana 66

ASANA DI FORZA

Navasana 68

Vasishtasana 70

Chaturanga Dandasana 72

ASANA DI EQUILIBRIO

Vriksasana 74

Garudasana 76

ASANA LATERALI E TRIKONA

Parigasana 78

Utthita Trikonasana 80

Utthita Parsva Konasana 82

ASANA DI ESTENSIONE

Setu Bandhasana 84

Purvottanasana 86

Bhujangasana 88

Matsyasana 90

ASANA DI CHIUSURA O FLESSIONE IN AVANTI

Parsvottanasana 92

Paschimottanasana 94

Balasana 96

Kurmasana 98

ASANA DI TORSIONE

Ardha Matsyendrasana 100

Jatara Parivartanasana 102

ASANA SEMI-INVERTITE E INVERTITE

Prasarita Padottanasana 104

Sasangasana 106

Salamba Sarvangasana 108

Halasana 110

Salamba Sirsasana 112

Suryanamaskar, il Saluto al sole 114

PRANAYAMA E BANDHA 118

PRANAYAMA

L'apparato respiratorio 120

Tipologie respiratorie di base 122

La pratica del pranayama 124

Iniziazione al pranayama 126

Tecniche di base del pranayama 128

BANDHA

I bandha, le chiavi energetiche 130

RILASSAMENTO, MUDRA, MEDITAZIONE 132

Il rilassamento 134

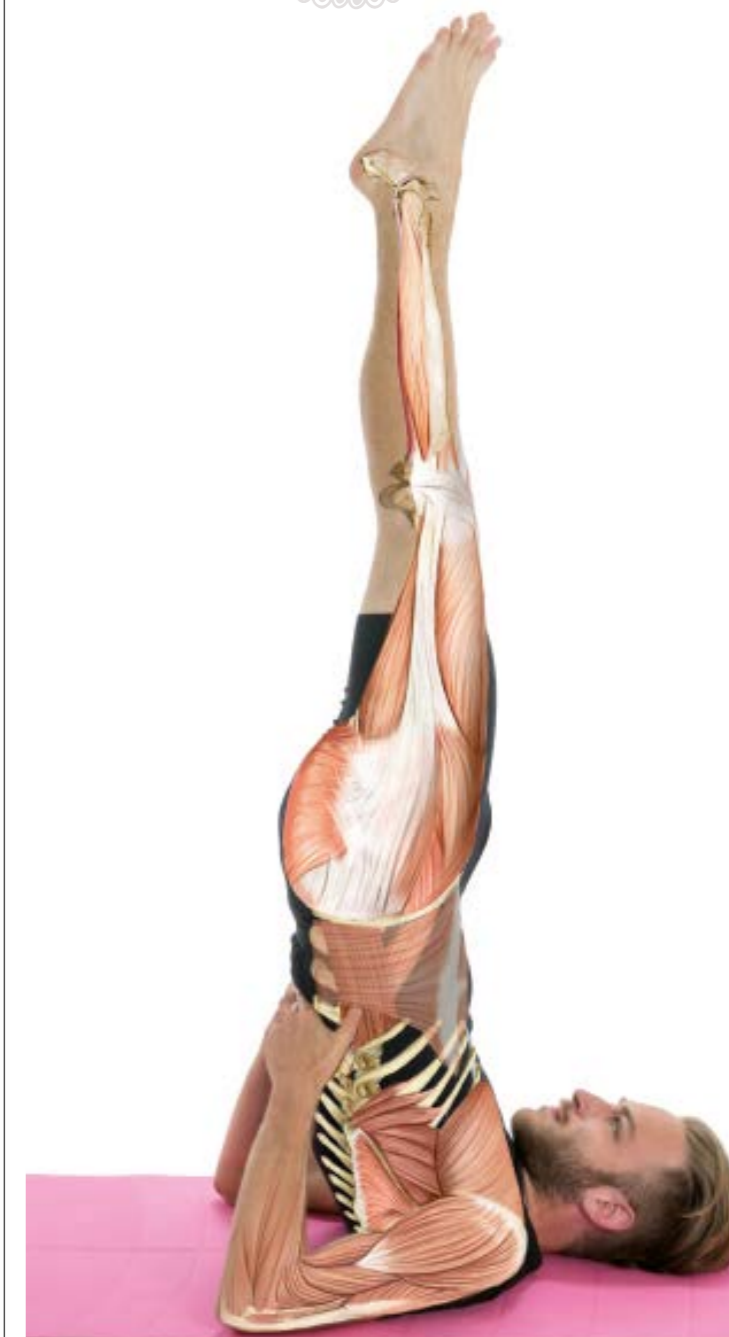
Hasta Mudra 136

La meditazione 138

Il silenzio interiore 140

Glossario 143

Bibliografia 144



Dandasana

Danda significa "bastone", "palo" o "pertica": in questa posizione la colonna vertebrale va infatti mantenuta dritta come un bastone. È un'asana di base che funge da punto di partenza per altre posizioni.

CLASSIFICAZIONE

Posizione di base, seduta, simmetrica.

TECNICA

Sedevi a terra con le gambe piegate, il busto eretto e le mani appoggiate al suolo. Allargate le natiche fino a percepire il contatto dei muscoli ischiocrurali con il pavimento. Estendete per bene le gambe affinché formino un angolo retto con il busto. Sollevate il torace e inclinatelo leggermente in avanti. Tirate le spalle all'indietro e premete le mani sul pavimento. Adottate una respirazione di tipo addominale. Nella versione più avanzata potete unire i palmi delle mani di fronte al petto in posizione di *namasté* (a mo' di saluto). Per uscire dalla posizione piegate nuovamente le gambe mantenendo i piedi a terra, e riposatevi abbracciando gli stinchi e appoggiando la testa sulle ginocchia.

ADATTAMENTO

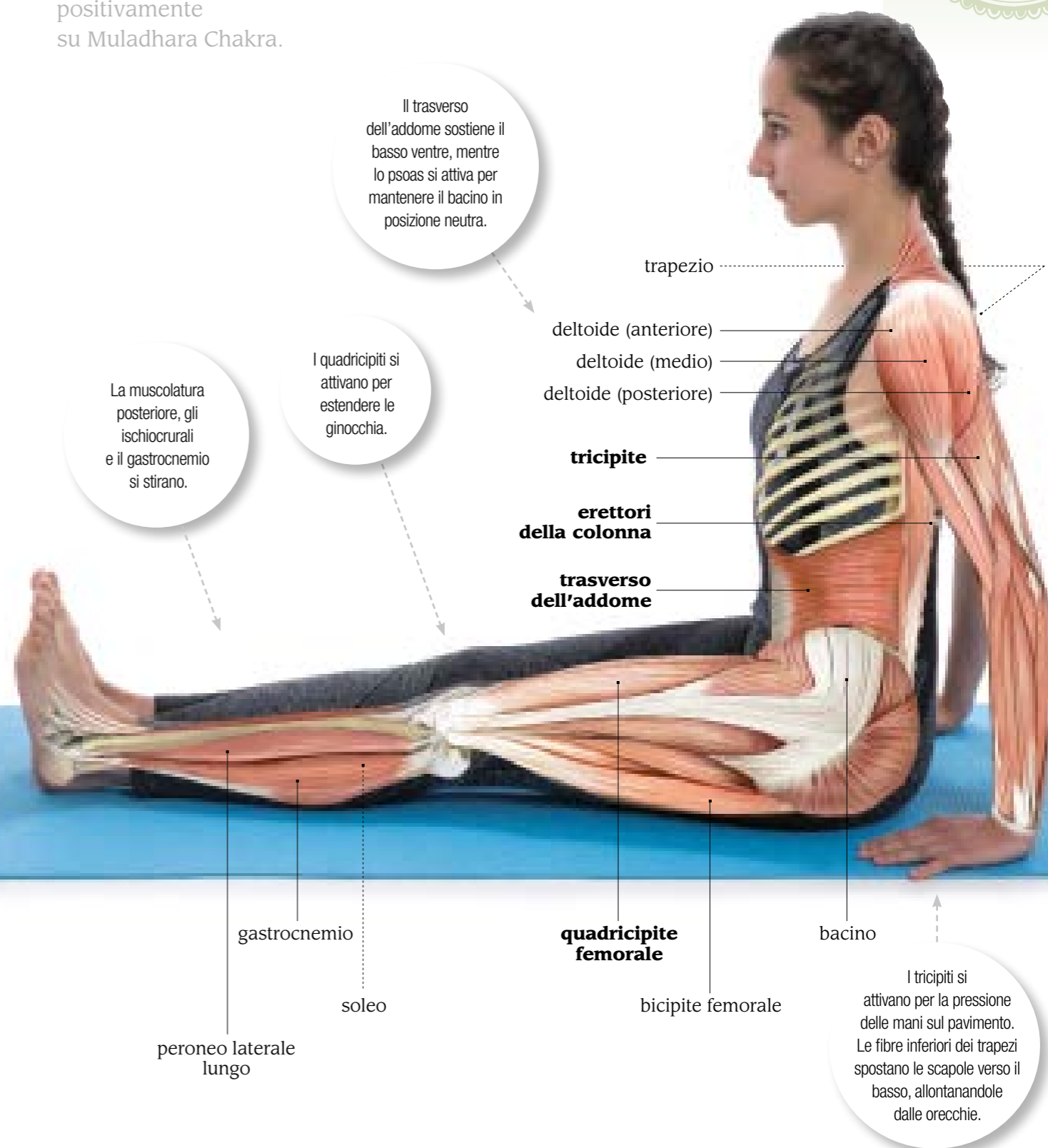
In caso di tensione alla schiena o di scarsa flessibilità degli ischiocrurali, eseguite la posizione sedendovi su un cuscino o una coperta ripiegata.

VARIANTE

Partendo dalla posizione iniziale, sollevate le mani da terra e posizionatele in *namasté*. È una variante avanzata che richiede forza nella schiena.



Dandasana fornisce concentrazione e solidità. Permette di intervenire positivamente su Muladhara Chakra.



BENEFICI

■ Rafforza la muscolatura della schiena, dell'addome e delle gambe.

■ Favorisce lo stiramento degli ischiocrurali.

■ Permette la presa di coscienza dell'allineamento della colonna vertebrale in posizione seduta.

CONTROINDICAZIONI

■ Lesioni alla colonna vertebrale.

Virabhadrasana I e II

Virabhadra era l'eroe che, secondo una leggenda, il dio Shiva creò a partire da un capello della propria chioma arruffata (secondo il poema *Kumara Sambhava*). Esistono tre "posizioni del guerriero", tutte dedicate a Virabhadra.

CLASSIFICAZIONE

Virabhadrasana I: posizione basilare di equilibrio, asimmetrica di estensione.

Virabhadrasana II: posizione basilare asimmetrica di forza.

TECNICA

Virabhadrasana I. Partendo da Tadasana, fate un passo in avanti. Piegate il ginocchio della gamba che avete mosso fino a portare la coscia in posizione parallela al suolo. Ruotate il piede posteriore di 45° verso l'esterno. Il ginocchio piegato non deve superare la verticale della caviglia, restando allineata con il secondo o il terzo dito del piede. Sollevate e allungate

le braccia sopra la testa, con i palmi delle mani uniti. Rivolgete lo sguardo in alto. Sciogliete la posizione e ripetetela dall'altro lato.

Virabhadrasana II. Partendo da Tadasana, aprite le gambe lateralmente, ruotate il piede, la gamba e l'anca destri di 90° e il piede sinistro di 45°. Piegate il ginocchio destro senza superare la verticale della caviglia. Distendete la braccia lateralmente. Le punte delle dita devono risultare all'altezza delle spalle. Ruotate la testa verso il lato destro, guardando la punta delle dita della mano. Per eseguire l'asana dall'altro lato ritornate alla posizione iniziale, con le gambe aperte e i piedi paralleli, e ripetete la successione dei movimenti.

ADATTAMENTI

Varianti di Virabhadrasana I. In caso di spalle e area cervicale particolarmente tese, potete eseguire l'asana mantenendo le braccia parallele e rivolgendo lo sguardo in avanti. Una variante ancora più semplice consiste nell'appoggiare le mani sui fianchi.

Virabhadrasana regala forza interiore e bellezza. Come foste anche voi eroi, entrambe le posizioni vi accompagneranno alla scoperta del vostro valore intrinseco, rafforzando la fiducia in voi stessi. Stimolano Anahata Chakra.

BENEFICI

■ **Rafforzano** le articolazioni di ginocchia e anche, oltre alla muscolatura di piedi e gambe.

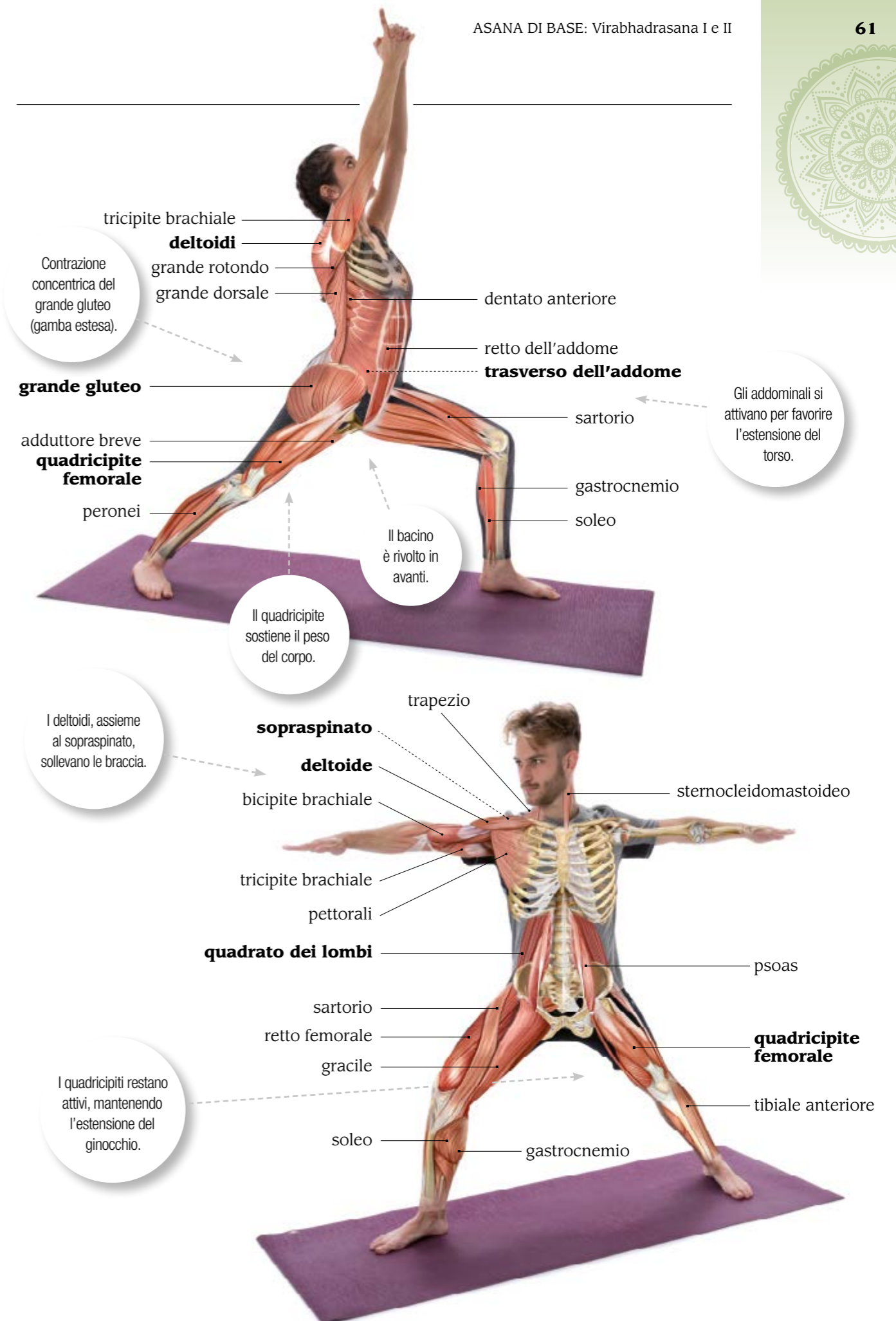
■ **Allenano** l'equilibrio.

■ **Riducono** la rigidità di spalle e schiena.

■ **Migliorano** la capacità respiratoria.

CONTROINDICAZIONI

■ **Lesioni** alla schiena o problemi coronarici: la seconda posizione è da preferire.





Prasarita Padottanasana

Prasarita significa “espandere” o “estendere”, mentre *pada* si traduce con “piede” o “gamba”. In questa posizione si stirano e rafforzano le gambe, connettendo al contempo piedi, mani e testa con il terreno.

CLASSIFICAZIONE

Posizione semi-invertita, simmetrica, di flessione del tronco in piedi.

TECNICA

Iniziate in Tadasana. Divaricate le gambe di parecchio ed estendetele. Con un'espiazione, appoggiate le mani sulle anche e inclinatevi in avanti mantenendo la schiena dritta. La flessione del busto deve partire dal bacino. Successivamente, appoggiate i palmi delle mani a terra, tra i piedi, separati della stessa distanza delle spalle. Le mani devono restare aperte, con i medi rivolti in avanti. Se siete abbastanza flessibili, piegate i gomiti e appoggiate la sommità della testa a terra. Piedi, mani e testa devono risultare allineati. Mantenete la posizione per diversi cicli di respirazione, poi scioglietela.

VARIANTE

Flettete il corpo in avanti e afferrate gli alluci con il medio e l'indice di entrambe le mani.



ASANA CORRELATE

Pada Hastasana. Si tratta di un'altra posizione di flessione in piedi. Partite da Tadasana e, sollevando le braccia verso l'alto, estendete il tronco. Con un'espiazione, piegatevi in avanti. Fate scivolare le mani sotto le piante dei piedi. Questa asana favorisce il rilassamento di nuca e regione cervicale.

ADATTAMENTO

In caso di accorciamento degli ischiocrurali o lesioni alla schiena, potete aiutarvi con una mattonella yoga. In questo modo potrete progredire nella posizione più dolcemente.



BENEFICI

■ **Stiramento intenso** di tutta la parte posteriore del corpo.

■ **Indicata** in caso di accorciamento della muscolatura posteriore, iperlordosi e ipercifosi.

■ **Aumenta** l'irrorazione sanguigna della testa, favorisce la concentrazione e il lavoro mentale intenso. Combatte stress e depressione.

■ **Favorisce** il ritorno venoso e normalizza la circolazione sanguigna nella muscolatura e negli organi interni.

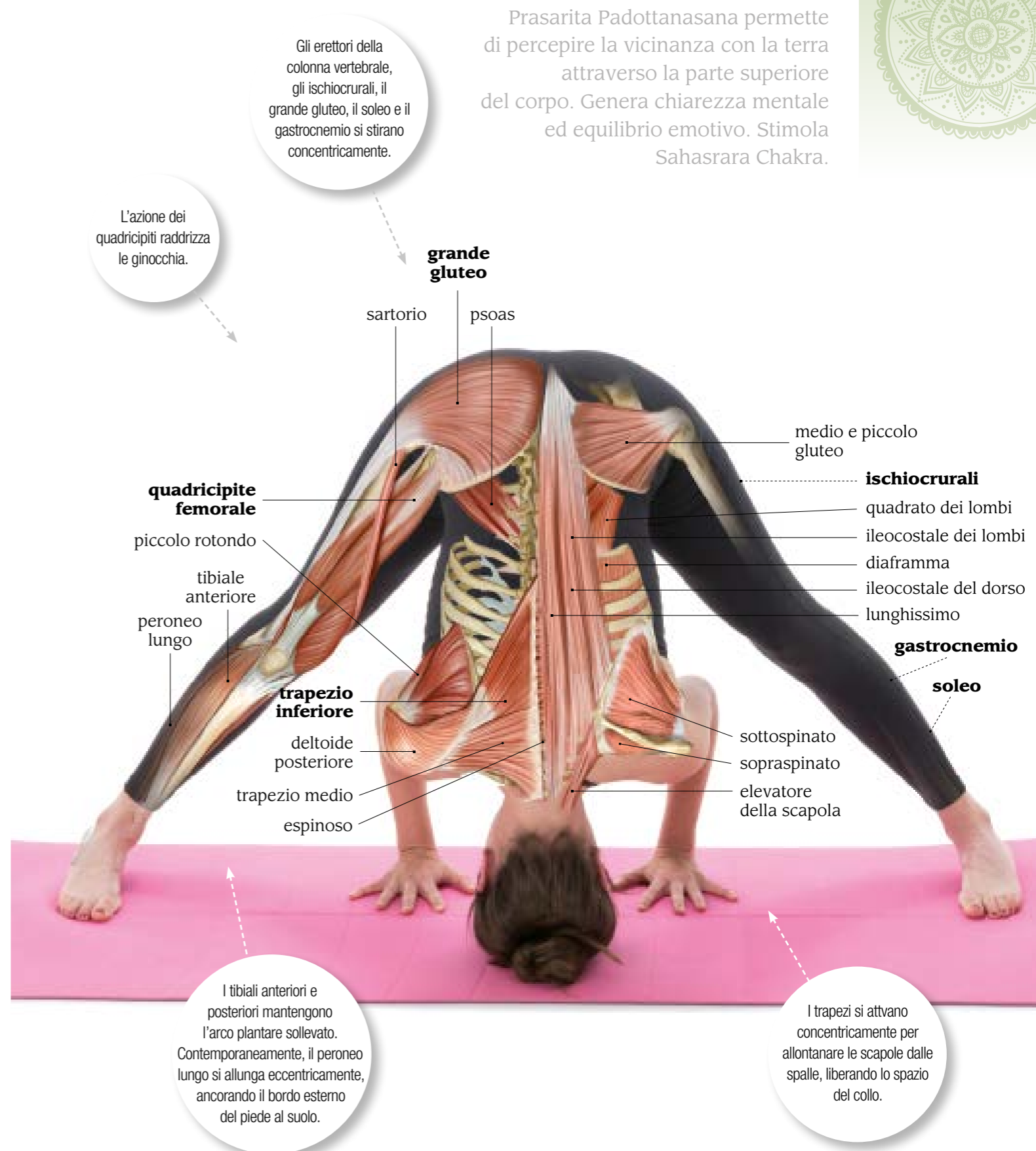
CONTROINDICAZIONI

■ **Ernie del disco**, sciatica. In caso di problemi ai dischi lombari, eseguire con le gambe leggermente piegate.

■ **Iperensione**.

■ **Cataratta** o pressione intraoculare elevata.

Prasarita Padottanasana permette di percepire la vicinanza con la terra attraverso la parte superiore del corpo. Genera chiarezza mentale ed equilibrio emotivo. Stimola Sahasrara Chakra.



PRANAYAMA

Iniziazione al pranayama

Tra la respirazione e gli stati emotivi, mentali ed energetici esiste una profonda connessione. Attraverso il pranayama è possibile modificare il proprio stato interiore, che può essere attivato, calmato o riequilibrato. Questa pratica, se eseguita con costanza, permette di sviluppare nuove qualità interiori e di potenziare quelle che già si possiedono.

FREQUENZA E RITMO RESPIRATORIO

La frequenza è il numero di respirazioni che si effettuano in un dato lasso di tempo. In un adulto sano, la frequenza normale è compresa tra le 12 e le 20 respirazioni al minuto. Questo fattore varia con l'età e lo stato d'animo. Una respirazione rapida può essere sintomo di agitazione emotiva o ansia, mentre una respirazione lenta indica tranquillità psichica e mentale.

Il ritmo è il rapporto tra la durata delle fasi di inspirazione ed espirazione. La pratica frequente del pranayama permette di modificare a piacimento il ritmo respiratorio per ottenere effetti specifici, come per esempio riequilibrare, stimolare o tranquillizzare l'organismo. Quando la durata di inspirazione ed espirazione è più o meno la stessa (1:1) si parla di respirazione riequilibrante. Se l'espirazione è più lenta e profonda rispetto all'inspirazione (1:2), la respirazione sortisce un effetto tranquillizzante; infine, quando l'inspirazione è lenta e passiva mentre l'espirazione è corta e potente (2:1), la respirazione è stimolante.

giate sulle gambe. Le spalle tendono a scendere, allontanandosi dal collo. Le labbra, le sopracciglia, la mandibola e la lingua restano rilassate. A differenza della meditazione, il pranayama si può eseguire rivolgendo la punta del naso verso lo sterno, ossia con la testa leggermente inclinata in basso.

Durante la pratica gli occhi restano chiusi. Tuttavia, si possono aprire di tanto in tanto quando si rende necessario osservare la posizione per aggiustarla. Le orecchie prestano attenzione al suono della respirazione. Lo sguardo è rivolto verso il proprio mondo interiore.



LA POSIZIONE ADEGUATA ALLA PRATICA

Per praticare il pranayama è importante accomodarsi in una posizione corretta. L'ideale è scegliere una posizione di meditazione (vedi capitolo successivo). Valutate quale sia la più indicata per voi in base alla vostra flessibilità. Sedetevi con la schiena dritta e i muscoli del tronco attivi isometricamente (per mantenere la posizione), mentre le braccia riposano appog-

Il diagramma rappresenta una respirazione normale in stato di rilassatezza, momento in cui l'espirazione è leggermente più lunga rispetto all'inspirazione. Il ritmo corrisponde in questo caso a (5:6). Il primo numero corrisponde sempre alla durata dell'inspirazione, il secondo a quella dell'espirazione.



Pratica del pranayama. Mantenete il corpo stabile e fermo. La mente, anche se quieta, resta in stato di allerta.

MAHA YOGA PRANAYAMA

Mahat significa "grande", "potente", "abbondante". Può anche indicare il primo principio di coscienza dal quale si originano tutti gli altri fenomeni. È la respirazione completa, la grande respirazione dello yoga.

TECNICA

Seduti in posizione di meditazione o in Savasana, osservate la vostra respirazione naturale. Con un movimento lento e uniforme, adottate una nuova respirazione che vada a coinvolgere le tre zone respiratorie. Iniziate l'inspirazione dalla zona addominale; procedendo in maniera armoniosa, coinvolgete successivamente quella toracica e, infine, quella clavicolare. Durante l'espirazione seguite la stessa successione: svuotate per prima l'area addominale, poi quella toracica e infine quella clavicolare.

BENEFICI

- **Ossigena** abbondantemente il corpo. Elimina le tossine.
- **Rilassa** il sistema nervoso, calma la mente.
- **Elimina** la fatica, la tensione e lo stress.
- **Massaggia** gli organi interni.
- **Aumenta** la capacità polmonare, defatica il cuore.
- **Ringiovanisce** tutto il corpo.

SUKHA PRANAYAMA

È un tipo di respirazione molto semplice, che permette però di ricalibrare il ritmo respiratorio.

TECNICA

Seduti in posizione di pranayama, con il mento leggermente rivolto verso il basso, prendete consapevolezza della vostra respirazione naturale senza cercare di modificarla. Qualche minuto dopo, riequilibrare la durata di *puraka* (inspirazione) e *rechaka* (espirazione). Cominciate contando mentalmente per misurare la durata dell'espirazione (uno, due, tre...), poi fate durare l'inspirazione successiva il tempo corrispondente (uno, due, tre...).

Dedicatevi a Sukha Pranayama per qualche minuto, poi lasciate che la respirazione riprenda il suo ritmo naturale.

Contemplate gli effetti dell'esercizio.

BENEFICI

- **Equilibra** tutto l'organismo.
- **Praticata** assieme alla respirazione completa, ne amplifica i benefici.
- **Prepara** alla meditazione.



Seduti in posizione di meditazione, con una mano appoggiata sull'addome e l'altra sul torace, lavorate per acquisire consapevolezza di come il flusso dell'aria attraversa i tre spazi respiratori.

Sdraiate in Savasana, la pratica di Maha Yoga Pranayama ci permette di osservare meglio i tre spazi respiratori.