

Saluto alla luna

Chandra Namaskar

Posizione di partenza

Eretti, piedi paralleli sulla linea esterna, rilassati e allineati, con le mani lungo i fianchi. Espirare completamente.

1. Inspirando e con un ampio movimento laterale portare le punte delle dita alle spalle, poi estenderle a croce con le palme rivolte verso l'alto e per finire portarle parallele in alto (figure 1-2-3).

2. Espirando e scivolando indietro con il bacino quanto necessario piegarsi in avanti portandosi in aderenza alle gambe (figura 4), poi far scivolare le mani a 30-40 cm dai piedi, quindi accovacciarsi con pancia e cosce in aderenza, rimanendo sulle punte dei piedi (figura 5).

3. Inspirando muovere indietro e lateralmente il piede dx che rimane a 45 gradi e in

Figura 3

Figura 4



Figura 1

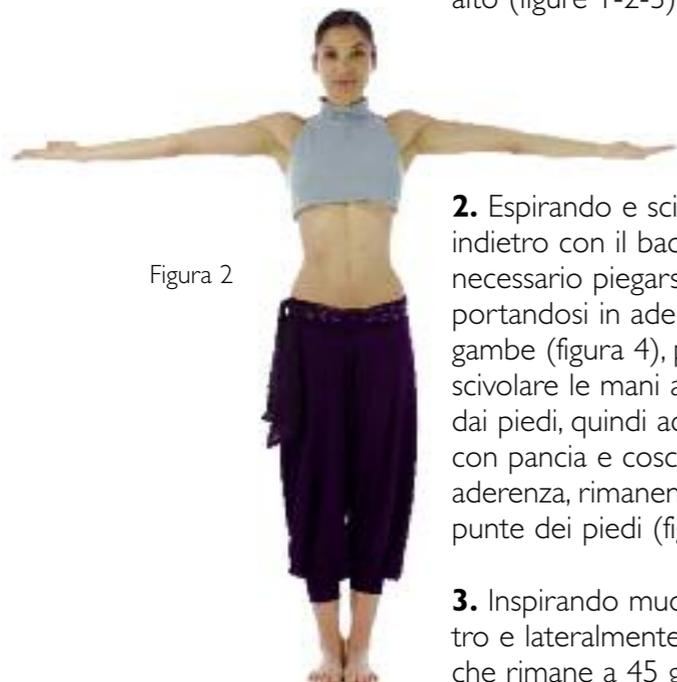


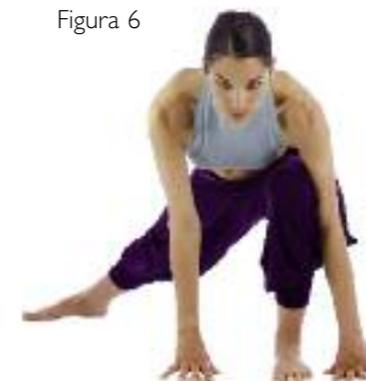
Figura 2



Figura 5

Figura 6

Figura 7



fase finale aderisce completamente al terreno. Anche il piede sx, per effetto dello scivolamento indietro, poggia completamente al suolo, compreso il tallone. La pancia è contro la coscia sx (figura 6).

4. Espirando riportare indietro il piede dx recuperando la posizione accucciata sulle punte dei piedi (figura 5).

5. Inspirando muovere indietro e lateralmente il piede sx che rimane a 45 gradi e in fase finale aderisce completamente al terreno. Anche il piede dx, per effetto dello scivolamento indietro, poggia completamente al suolo, compreso il tallone. La pancia è contro la coscia dx (figura 7).

6. Espirando riportare

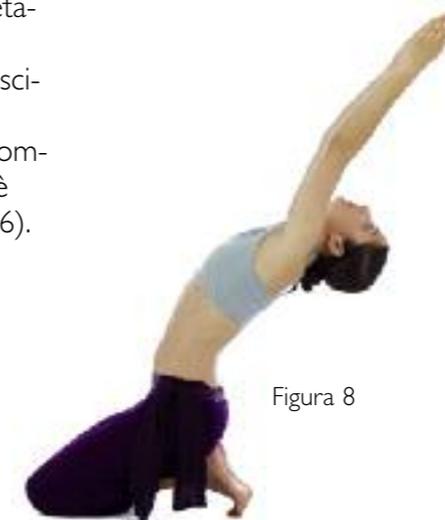


Figura 8



Figura 9

indietro il piede sx recuperando la posizione accucciata sulle punte dei piedi (figura 5).

7. Scivolare in avanti poggiando le ginocchia a terra (posizione del Fulmine con piedi verticali). Inspirando scivolare con le mani lungo il corpo sino a portarle alte oltre il capo, inarcando in sincronia il tronco (figura 8). Senza cambiare il respiro e quindi trattenendo un poco ritornare nella posizione originaria e poggiare le mani ai lati delle ginocchia (figura 9).

8. Espirando e con un saltello indietro realizzare la posizione dei Quattro punti, stando sulle dita dei piedi, le ginocchia, il petto e il mento o la fronte, con il bacino sollevato (figura 10).

Posizione della Locusta I

Salabha Asana I



Figura 1

Partenza

Proni, braccia allungate ai lati del corpo.

Realizzazione

Premere con una certa decisione ma senza eccedere talloni e ginocchia l'una contro l'altra. Se possibile inserire il Mula Bandha o Nodo della base (si veda pag. 240) e tenerlo per tutta la fase statica. Espirando sollevare petto e testa (senza inarcarsi troppo e mantenendo la testa sulla linea della schiena) e contemporaneamente le gambe, tenendo i piedi uniti. Cercare di portare i talloni e la nuca sulla stessa linea (figura 1).

Si può eseguire anche poggiando le mani a terra sotto il viso, con le braccia rilassate (figura 2), oppure con le braccia stese oltre la testa.

Fase statica

Mantenere l'immobilità e la pressione dei talloni l'uno contro l'altro. Il respiro sciolto e anteriore, lo sguardo verso il centro della fronte, la concentrazione sulla linea mediana che dal punto di unione dei tal-

loni arriva alla nuca passando internamente per la colonna vertebrale.

Durata

Da un minimo di 30-60 secondi a un massimo di 3 minuti, incrementando senza forzare.

Termine

Riportarsi in posizione prona con una decontrazione fluida e progressiva, controllando il movimento sino all'ultimo.



Figura 2

Gli errori più comuni

Tenere separati i talloni, che invece devono mantenere la pressione l'uno contro l'altro, perché è questo che fa muovere l'energia nella giusta direzione ascendente. Un altro errore frequente consiste nel tenere troppo indietro la testa, spezzando la continuità della curva dorsocervicale. Attenzione anche a non dimenticare di mantenere lo sguardo verso la fronte.

Effetti psicofisici

È una postura energeticamente molto potente ed efficace. At-

tiva l'energia Kundalini e la fa muovere verso i Chakra più alti, ma è necessario che i talloni rimangano premuti. Dobbiamo cercare di sentire l'energia che sale dal punto di unione dei talloni e si incanala nel Susumna Nadi, all'interno della colonna vertebrale, e per fare questo è necessario inserire il Mula Bandha. Tenendo i talloni separati ed eseguendo la posizione senza la necessaria attenzione e senza mantenere lo sguardo verso il centro della fronte perdiamo cioè l'effetto di trasformazione energetica. Questa Asana aiuta a riequilibrare molti

disturbi della sfera relazionale e sessuale, attiva i reni, la depurazione dell'organismo e la digestione, decongestiona l'area pelvica, rinforza la schiena e la volontà, ha un effetto riducente sul grasso in eccesso e aumenta la forza fisica.

Chakra maggiormente stimolati

Svadhithana Chakra.

Sequenza consigliata

Albero. Potente. Locusta I. Sbarra laterale. Muso di vacca. Beatitudine. Tesa a Est I. Arciere. Barca. Ventre ruotato. Pinza.

Due posizioni preparatorie o sostitutive

Questi due esercizi sono sostitutivi per coloro che trovano la Locusta I troppo faticosa, e per tutti costituiscono una fase preparatoria di sensibilizzazione e adeguamento.

Figura 3



Entrambi i fianchi rimangono a terra.

Figura 4



Il gluteo della gamba sollevata mantiene una leggera tensione.

Figura 5

