

## **LEZIONE A. Differenza tra esercizio (vyayama) e postura (āsana), e tra movimenti del corpo “orientati al fare” e movimenti “orientati al sentire”**

### **Introduzione**

L'educazione e la formazione che riceviamo in famiglia, nella scuola e nella società sono basate sull'apprendimento di **azioni e comportamenti orientati verso l'ambiente esterno**, e hanno come obiettivo il prepararci adeguatamente alla vita. Veniamo educati ad utilizzare i nostri organi di senso per acquisire nuove conoscenze,<sup>1</sup> a prendere decisioni e ad eseguirle attraverso azioni volontarie e attività<sup>2</sup> rivolte verso oggetti sensoriali e materiali. Impariamo a utilizzare i muscoli per fare movimenti,<sup>3</sup> motivati ad allenarli e rinforzarli per praticare attività quali, correre, saltare, calciare, spingere, tirare, manipolare oggetti e sollevare pesi. Impariamo a utilizzare anche altri tipi di muscoli per urinare, defecare, avere rapporti sessuali, ecc. Sono tutte attività che ci permettono di sopravvivere e di godere della vita.<sup>4</sup> Nello yoga interiore, al contrario, l'individuo è educato ad orientarsi verso il sé (*adhyatmika yoga*). In questo percorso è di fondamentale importanza diventare **osservatori (drasta o drastu) e testimoni (sakshi)** di ciò che si sta facendo e di ciò che accade all'interno del corpo, sia per effetto delle proprie azioni (eseguite attraverso movimenti volontari) che per la presenza di movimenti **involontari**.

Molti movimenti automatici (involontari) sono presenti in diverse parti del corpo, anche mentre stiamo riposando e dormendo. Imparare a sperimentarli e a riconoscere le loro caratteristiche psico-fisiche può rivelarsi molto utile. Proseguendo con le esperienze, potremmo sperimentare fini sensazioni collegate alle nostre attività vitali, anche senza eseguire azioni volontarie o essere in contatto con il mondo esterno.

Le pratiche seguenti ci permetteranno di riconoscere la differenza tra due modi di comportarci (atteggiamenti o ruoli interiori). Il primo è caratterizzato dal fare un'azione volontariamente, il secondo dall'osservare l'azione che si sta eseguendo.

### **Obiettivi**

1. Durante un esercizio volontario, sperimentare l'atteggiamento (o ruolo interiore) del “fare” (*karta*) il movimento.
2. Durante un esercizio volontario, fare esperienza di ciò che si sta eseguendo (*karma*) all'interno del corpo.
3. Fare esperienza dell'essere osservatore (*drasta*) o testimone (*sakshi*).
4. Sperimentare il tipo di accadimenti interni al corpo presenti durante un'attività involontaria (*kriyā*).
5. Confrontare questi accadimenti con quelli che avvengono durante un'azione volontaria (*karma*).
6. Fare esperienza del ruolo dell'osservatore mentre si è in una posizione del corpo stabile e confortevole (*āsana*), testimoni dei vari accadimenti presenti all'interno del corpo.

---

<sup>1</sup> In linguaggio yogico: diventare *jnata*, “colui che conosce”.

<sup>2</sup> In linguaggio yogico: diventare *karta*, “colui che fa”.

<sup>3</sup> In linguaggio yogico: *karma*.

<sup>4</sup> In linguaggio yogico: diventare *bhokta*, “colui che prova piacere”.

## Pratica 1

1. Assumete una posizione comoda, in piedi.
2. Prendete la decisione di fare un esercizio fisico.
3. Contando "uno", portate una delle braccia oltre la testa.
4. Contando "due", riportatela in basso.
5. Contando "tre", portate l'altro braccio oltre la testa.
6. Contando "quattro", riportatelo giù.
7. Ripetete questo esercizio 3-4 volte.
8. Prendete nota, se volete, del tempo impiegato per fare questo esercizio.
9. In una posizione in piedi o sdraiata rilassatevi finché sentite di essere ritornati a uno stato normale.
10. Riconoscete i muscoli che si sono attivati nell'esercizio e il tipo di informazioni ricevute da essi durante l'esecuzione dell'esercizio stesso.
11. Mentalmente registrate il grado di tensione che avete sperimentato nei vari muscoli.
12. Cercate di capire quale era il vostro stato mentale mentre eseguivate i movimenti volontariamente e quali erano le sensazioni (relative al movimento) che arrivavano alla vostra mente (coscienza), a partire sia dall'interno che dall'esterno del corpo.

Relazione scritta:

1. Prima di dimenticare le vostre osservazioni esperienziali, riportatele nel modo per voi più appropriato. Per esempio: In forma di racconto: mi sono sentito più attivo alla fine dell'esercizio. Ho sentito una tensione nei muscoli dell'articolazione della spalla.

## Pratica 2

1. Assumete di nuovo una posizione comoda, in piedi.
2. Ripetete la stessa pratica, ma con una differente modalità di esecuzione.
3. Date inizio al movimento, ma poi lasciate che continui da solo e siatene testimoni, osservandolo dall'interno.
4. Non muovete niente in modo attivo, se non quando sentite il bisogno pressante di farlo.
5. Se possibile, mantenete gli occhi chiusi.
6. Lasciate che il braccio rimanga oltre la testa per un tempo pari a quello impiegato dallo stesso braccio nella pratica dinamica precedente.
7. Percepitate le diverse sensazioni: resistenza o ostacoli ad eseguire il movimento, pesantezza, calore, senso di apertura, senso di distensione, leggerezza, velocità del movimento, ecc.
8. Verificate se con gli occhi chiusi siete stati in grado di "osservare" tutti i movimenti in modo uniforme e senza difficoltà, o se vi sono stati ostacoli e resistenze al movimento. Se sì, dove?
9. Prendete coscienza del vostro stato mentale generale e dell'esperienza del corpo intero.
10. Notate una differenza fra lo stato di coscienza attuale e quello sperimentato durante la prima pratica?
11. Rilassatevi per un po' di tempo nella posizione in piedi finché non ritornate ad una condizione normale.
12. Ripetete con l'altro braccio.

Relazione scritta:

1. Prima di dimenticare le vostre osservazioni esperienziali, riportatele nel modo per voi più appropriato. Ad esempio, sotto forma di racconto:
  - Il movimento del braccio era regolare e facile fin dall'inizio.
  - Ho provato una strana sensazione dopo che il braccio è arrivato oltre la testa col palmo della mano rivolto verso l'esterno.
  - Ho sentito il braccio ruotare verso l'interno e anche il palmo della mano si è rivolto verso l'interno. Poi ho potuto mantenere facilmente la posizione del braccio sopra la testa per il periodo fissato.
  - Mi sono reso conto che i movimenti delle due braccia non erano uguali.
2. Scrivete i vostri commenti e le vostre domande per la discussione e i chiarimenti.
3. Scrivete le vostre conclusioni relative a questa pratica.

## Analisi della pratica in linguaggio yogico e medico

### Analisi della pratica in linguaggio yogico

- Qualsiasi attività fisica che sviluppi il corpo coinvolgendo i muscoli delle estremità (braccia e gambe) per migliorare le proprie prestazioni psico-fisiche viene definita in sanscrito *vyayama*. Nella nostra cultura occidentale, la definiamo cultura fisica, body building, migliorare il benessere fisico e la performance psico-motoria. Durante l'esercizio volontario, *vyayama*, sviluppiamo l'attitudine e l'abilità a eseguire movimenti e azioni (*karta bhava*), per mezzo delle braccia e delle gambe (*karmendriya*). Nello yoga, invece, sviluppiamo l'atteggiamento del testimone (*sakshi*). A questo proposito è utile puntualizzare il significato di *āsana*.
- Gli *Yoga Sūtra* di Patanjali definiscono cosa sia *āsana*,<sup>5</sup> quali siano gli elementi che la caratterizzano<sup>6</sup> e i suoi effetti.<sup>7</sup> L'*āsana* viene indicata come presupposto indispensabile per il *prānāyāma*,<sup>8</sup> nel quale l'aspirante yogi (*sadhaka*) lavora con il proprio respiro per poi essere guidato verso *pratyāhāra* e verso altre pratiche interiori. Altri testi dello yoga fanno riferimento alla pratica delle *āsana* come strumento per attenuare l'iperattività<sup>9</sup> e per aprire i canali pranici (*nādi*). L'apertura dei *nādi* introduce a pratiche di yoga interiori e più avanzate, come *prānāyāma*, *dharana*, *dhyana*.
- La *Hathapradīpikā* fa riferimento a 84.000 *āsana* e indica diverse posizioni del corpo che dovrebbero essere mantenute per un certo periodo di tempo (da 4 a 8 minuti fino a parecchie ore). Le *āsana*<sup>10</sup> hanno diversi livelli di difficoltà: alcune molto semplici, altre difficili e non adatte al principiante.
- Solitamente lo scopo degli esercizi è di migliorare le nostre abilità e capacità di interagire con diversi oggetti al di fuori del corpo. L'obiettivo della pratica

<sup>5</sup> “Sthira-sukham asanam” (PYS-II:46)

<sup>6</sup> “Prayatna shaitilya-ananta-samapattibhyam” (PYS-II:47)

<sup>7</sup> “Tato dvandvanabhighathah” (PYS-II:48)

<sup>8</sup> “Tasminsati svasaprasvasayoh gativeddah prānāyāmah” (PYS-II:49)

<sup>9</sup> *Asanena rajohanti*.

<sup>10</sup> Si confronti AAVV. *Encyclopaedia of Traditional Yoga Asanas*. Lonavla Yoga Institute. Lonavla 2006.

di *āsana* è quello di sviluppare la capacità di lavorare all'interno del corpo con attività psico-fisiche, come la respirazione e la recitazione di *mantra*, e di imparare a identificarsi con particolari oggetti di contemplazione e di meditazione.

## **Analisi della pratica in linguaggio psico-fisiologico**

### **Durante l'esercizio fisico (*vyayama*)**

- Per eseguire qualsiasi tipo di azione o di lavoro siamo normalmente obbligati a prendere una decisione e questo attiva la corteccia frontale del cervello.
- Non appena iniziamo a pianificare un tipo di strategia o prendiamo una decisione, le secrezioni dei neuro-trasmittitori e i regolatori chimici subiscono opportune modifiche, dando il via a una corrente d'impulsi nervosi che arrivano ai muscoli e alle ghiandole. Il tono muscolare di base e le secrezioni ghiandolari subiscono un cambiamento: siamo pronti per la lotta o per la fuga. Tutti questi accadimenti avvengono senza che noi ne siamo consapevoli.
- Le nostre decisioni vengono eseguite grazie all'attivarsi degli impulsi nervosi provenienti dalla corteccia motoria, anatomicamente adiacente alla corteccia frontale. Anche altre aree del cervello sono coinvolte in questo processo.
- Siamo invece in grado di fare esperienza dei movimenti fisici evidenti (attivati dalle nostre azioni) grazie alle percezioni cinestesiche che partono dai muscoli contratti, dai legamenti, dai tendini e dalle capsule articolari. Anche il contatto con gli oggetti ci dà informazioni relative alle nostre azioni.
- Al termine dell'azione il movimento fisico scompare, ma la tensione rimane ancora nei muscoli e occorre un certo tempo prima che essi ritornino alla loro condizione di riposo (tonica). Tale periodo varia da individuo a individuo ed è influenzato dalle condizioni psico-fisiche generali del soggetto.
- Durante l'esecuzione di un esercizio, il praticante può percepire, sentire e sperimentare vari parametri: i movimenti fisici evidenti, le variazioni della tensione muscolare in diverse parti del corpo e il contatto con oggetti esterni.

### **Durante la postura (*āsana*)**

- Le posture sono diverse dagli esercizi. Il termine postura indica una posizione del corpo stabilizzata, mantenuta col minor dispendio di energia, senza che i muscoli entrino in tensione.
- Dal punto di vista neurologico, la postura non viene mantenuta e controllata dalla corteccia motoria come accade per l'esercizio volontario ma dal cervelletto, che è responsabile per la regolazione del tono muscolare, dell'equilibrio e della stessa postura.
- Molte posizioni del corpo possono trasformarsi sia in posture (*āsana*) che in esercizi. Durante la pratica delle posture rimaniamo in contatto con noi stessi ("siamo noi stessi"). Nell'esercizio al contrario entriamo in contatto con l'esterno, tendiamo a identificarci con un certo ruolo e "diventiamo qualcuno", ad esempio un culturista, un nuotatore, un sollevatore di pesi, un autista, un cuoco, ecc.

### **Mentre si è nel ruolo di "colui che fa" (*karta*)**

- Noi agiamo prevalentemente grazie all'attività nervosa proveniente dalla corteccia frontale (prendiamo decisioni) e della corteccia motoria (le eseguiamo).

- Non appena dirigiamo il nostro sé (la nostra coscienza) all'esterno, il tono muscolare si trasforma in tensione, rimanendo tale per tutta la durata del nostro relazionarci col mondo esterno e anche per un periodo successivo. Il restare in contatto con l'ambiente esterno è fondamentale per essere pronti ad affrontare la nostra vita, qualunque essa sia: professionale, familiare, sociale, del tempo libero, ecc.
- Le tensioni muscolari residue a volte non scompaiono completamente e ciò impedisce ai muscoli di tornare nella condizione tonica di base. È giusto continuare a vivere la nostra vita quotidiana in questo modo; tuttavia, se vogliamo essere in contatto con noi stessi (con il nostro sé) e non sperimentare tensioni, dolore e stress, dobbiamo affrontare questo problema.

### **Mentre si è nel ruolo del testimone (*sakshi*) o dell'osservatore o (*drastu/drasta*)**

- La maggior parte dei programmi di formazione danno importanza al "diventare qualcuno" nella vita. La disciplina yoga invita invece a percepire, realizzare, purificare e sviluppare il proprio "sé".
- Assumere il ruolo del testimone o dell'osservatore è uno dei passi del percorso.
- Dal punto di vista neurologico, un tale passo comporta molti cambiamenti: utilizziamo meno alcune aree della neo-corteccia quali la corteccia frontale, la corteccia motoria e le aree sensoriali legate ai cinque sensi.
- Iniziamo a riconoscere a livello del corpo (muscoli) le aree di dolore e di tensione, trovando modi e mezzi per liberarcene il prima possibile.
- Cominciamo a scoprire eventuali disturbi nella respirazione e li correggiamo. Il respiro viene sperimentato più come un segno della nostra esistenza e della nostra sopravvivenza, che come un semplice processo responsabile per l'acquisizione di aria (sostanza materiale).
- Col passare del tempo, impariamo a essere osservatori e testimoni delle nostre sensazioni, pensieri, ricordi, ecc., e possiamo così in seguito decidere di apportare quei cambiamenti che ci permettono di rimanere in una condizione psico-fisica equilibrata.
- Nella prima pratica eravamo nel ruolo di "colui che fa", *karta*, e abbiamo eseguito le decisioni precedentemente prese per mezzo di azioni. La radice della parola *karta* è la stessa di *karma* e si riferisce al **fare**, all'**agire**, all'**essere uno che fa**. *Karta bhava* è l'atteggiamento mentale di essere "colui che fa", l'esecutore.
- Utilizzando un linguaggio fisiologico, possiamo dire che la decisione di muovere il braccio è stata presa a livello della **corteccia frontale** ed è stata eseguita attraverso l'attività della corteccia motoria. Rispetto alla consapevolezza del corpo intero, l'attenzione si è focalizzata solo sulle aree del corpo coinvolte nei movimenti attivati dai **muscoli scheletrici**. La **corteccia somato-sensoriale** è stata così stimolata dal sistema sensoriale interno e dagli stimoli provenienti dall'esterno. Il nostro corpo è stato trattato come un oggetto da gestire secondo le nostre decisioni e i nostri desideri.
- Nella seconda pratica siamo stati testimoni di vari accadimenti legati al movimento del braccio e ad altre sensazioni sviluppatasi internamente. Siamo rimasti nel ruolo di *drasta* o di *sakshi* (testimone). Il termine *drasta* viene usato negli *Yoga Sūtra* di Patanjali con riferimento alla coscienza purificata; *drasta* si riferisce al "vedere", ad "essere un osservatore" senza coinvolgimento e senza attaccamento. *Drasta bhava* è l'atteggiamento mentale di essere un osservatore senza la minima implicazione o identificazione.
- Utilizzando un linguaggio fisiologico, possiamo dire che la decisione di essere testimoni del movimento del corpo è stata presa a livello della **corteccia**

**frontale**, mentre i movimenti del braccio sono iniziati dalla **corteccia motoria**, ma sono poi proseguiti grazie all'attivarsi del **cervelletto**, che li ha trasformati in movimenti di tipo posturale. Se, durante la pratica, abbiamo utilizzato la volontà e lo sforzo per continuare il movimento, allora si è attivata la corteccia frontale e la corteccia motoria. Per il resto della pratica, le aree frontali e motorie sono rimaste relativamente silenziose e inattive. La **corteccia somato-sensoriale** è stata stimolata dal sistema sensoriale interno, che ci ha permesso di acquisire conoscenza e esperienza del movimento.

- Nella prima pratica, abbiamo assunto il ruolo di **colui che fa, karta**, e da un punto di vista del funzionamento nervoso siamo rimasti attivi a livello della **corteccia motoria e frontale**. Allo stesso tempo, la **corteccia somato-sensoriale** del cervello ha ricevuto stimoli sensoriali dai muscoli, dalle articolazioni e dai legamenti dando l'esperienza del movimento, della tensione muscolare, del dolore, ecc.
- Nella seconda pratica, se siamo stati in grado di lasciar avvenire i movimenti senza intervenire con la volontà, la **corteccia frontale** e la **corteccia motoria** sono rimaste relativamente inattive. In questo caso, i movimenti sono stati eseguiti grazie agli impulsi nervosi provenienti dal **cervelletto** e da altre **aree sotto-corticali del cervello**. Gli impulsi sensoriali sono stati ricevuti dalla **corteccia somato-sensoriale**, come nella prima pratica, e hanno originato l'esperienza di ciò che stava accadendo a livello del corpo, mantenendo come background una consapevolezza di tutto il corpo.

## **LEZIONE B. Differenza tra flessione e allungamento e tra apertura e chiusura del corpo (e della mente)**

### **Introduzione**

In qualunque posizione del corpo ci troviamo, possiamo dirigere la consapevolezza sul lato chiuso e compresso (flessione) oppure sul lato aperto e in allungamento passivo (area dell'allungamento o dell'apertura).

In yoga lavoriamo per lo più con l'apertura e l'allungamento di diverse aree corporee, allo scopo di aprire i loti e i *chakra*.

Portare l'attenzione sul fatto di flettersi (piegarsi) o di allungarsi mentre siamo nella stessa posizione, andrà a stimolare diverse aree del cervello e, di conseguenza, darà origine a differenti stati di coscienza.

### **Obiettivi**

1. Osservare gli effetti derivanti dal focalizzare l'attenzione sul lato del corpo in flessione o compresso.
2. Osservare gli effetti derivanti dal focalizzare l'attenzione sul lato del corpo in allungamento o in apertura.
3. Notare le differenze dei rispettivi stati di coscienza che ne derivano.

### **Pratica 1**

1. Nel corso della pratica fate attenzione a non causare danni a voi stessi. Riconoscete e rispettate i vostri limiti fisici.
2. Assumete la posizione seduta e tenete le gambe allungate e diritte.
3. Allungate le braccia e senza piegare le ginocchia cercate di agganciare l'alluce con il dito medio e il dito indice della mano del lato corrispondente.
4. Se questo non fosse possibile, potete ricorrere a una cintura o a un fazzoletto sistemato intorno alle piante dei piedi e trattenuto alle estremità con le mani.
5. Restando completamente consapevoli di quello che state facendo e con pieno controllo di voi stessi, fate uno sforzo, secondo le vostre capacità, per flettervi in avanti e portare la fronte alle ginocchia.
6. Mantenete la posizione da cinque a dieci secondi, a seconda delle vostre capacità, (potete contare mentalmente da uno a dieci) e poi rilasciate la posizione.
7. Rilassatevi per un po' di tempo in una posizione seduta normale con le gambe allungate.
8. Mentre vi rilassate, annotate mentalmente sensazioni e percezioni che avete sperimentato durante la pratica; alla fine delle pratiche le metterete per iscritto.
9. Ripetete la stessa pratica una seconda volta.
10. Infine, rilassatevi in posizione supina fino a ritornare alla normalità.
11. Prima di passare alla pratica successiva scrivete le vostre osservazioni e esperienze.

Relazione scritta:

1. Prima di dimenticare le vostre osservazioni esperienziali, riportatele nel modo per voi più appropriato.
2. Potete chiedere consiglio a un insegnante esperto.
3. Scrivete commenti e domande per la discussione e i chiarimenti.

## Pratica 2

1. Prendete una posizione seduta con le gambe allungate davanti a voi, come nella pratica precedente.
2. Con le braccia allungate in avanti, agganciate gli alluci con il dito medio e il dito indice delle mani. Per aiutare le dita delle mani ad agganciare degli alluci potete piegare le ginocchia.
3. Restate coscienti di tutto il lato posteriore del corpo, dagli alluci alla punta delle dita delle mani.
4. Riconoscete l'allungamento presente su diverse aree del dorso.
5. Lasciate che l'allungamento sia il più possibile uniforme, evitando di allungare solo alcune aree.
6. Lasciate che il respiro sia il più naturale possibile e non trattenetelo.
7. Lavorate per 5 o 6 cicli di respirazioni quindi rilasciate la posizione.
8. Nel rilasciare la posizione, prendete mentalmente nota delle sensazioni e percezioni sperimentate.
9. Ripetete la stessa cosa per la seconda volta.
10. Infine, rilassatevi in posizione supina fino a ritornare alla normalità.
11. Prima di passare alla pratica successiva scrivete le vostre osservazioni ed esperienze.

Relazione scritta:

1. Prima di dimenticare le vostre osservazioni esperienziali, riportatele nel modo per voi più appropriato.
2. Potete chiedere consiglio a un insegnante esperto.
3. Scrivete commenti e domande per la discussione e i chiarimenti.
4. Scrivete le vostre conclusioni relative alle due pratiche.

## Pratica 3

Per approfondire l'esperienza potete fare la seguente pratica:

1. In posizione supina, fate scivolare il braccio destro al pavimento portandolo verso la testa; nel fare questo siate testimoni del movimento. Lasciate che il braccio resti rilassato sul pavimento (fig. 4).
2. Mantenendo le anche nella stessa posizione, muovete la testa, le spalle e la parte alta del corpo verso sinistra il più possibile, senza ruotare il corpo né inarcare la parte bassa del dorso. Assicuratevi di essere testimoni del movimento (fig. 4.a).
3. Spostate le gambe verso sinistra restando sempre testimoni del movimento. Tutta la parte posteriore del corpo dovrebbe restare in contatto col pavimento (fig. 4.b).
4. Ora portate l'attenzione al lato sinistro del corpo, il lato che è flesso e compresso, e siate osservatori del corpo, del respiro, dei pensieri e delle emozioni.
5. Prendete mentalmente nota della vostra esperienza in modo da poterla poi scrivere.
6. Portate ora l'attenzione al lato destro del corpo che è in apertura e in allungamento, e siate osservatori del corpo, del respiro, dei pensieri e delle emozioni.
7. Prendete nota mentalmente della vostra esperienza, confrontandola con la precedente, nella quale eravate testimoni del lato flesso e compresso.
8. Ritornate lentamente nella posizione iniziale, restando testimoni dei movimenti.
9. Osservate gli effetti della pratica.



10. Ripetete la stessa pratica dall'altro lato del corpo.  
 11. Scrivete le vostre esperienze, domande, commenti e conclusioni.

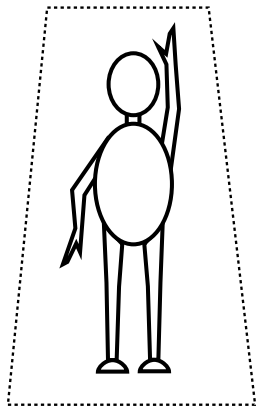


Fig. 4.

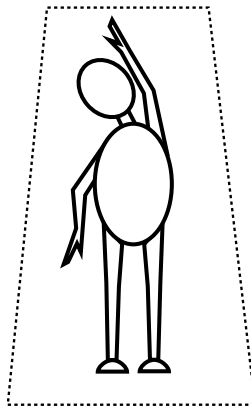


Fig. 4.a

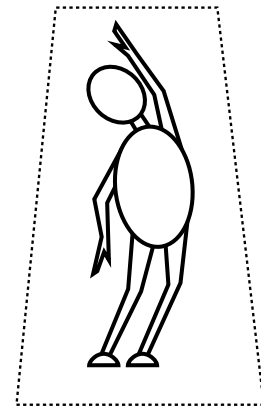


Fig. 4.b

## Analisi della pratica in linguaggio yogico e medico

### Analisi della pratica in linguaggio yogico

- Il nome *pashimottanāsana* ci fa capire che si tratta di una postura (*āsana*) di allungamento (*tanam*) del lato posteriore (*pashima*), piuttosto che di flessione in avanti. Il principiante, per poter imparare ad allungare e ad aprire il lato posteriore del corpo, invece di contrarre e chiudere il lato anteriore, dovrebbe ricevere delle istruzioni corrette. Infatti, il principiante che segue l'istruzione di "flettersi o piegarsi in avanti", porterà l'attenzione sul lato anteriore del corpo, (canale pranico di *pūrva mārga*) e continuerà a mantenerla su quella parte del corpo finché non verrà guidato a portarla e a mantenerla lungo il dorso (canale pranico di *pashima mārga*).
- Se restiamo uniti o connessi con il lato posteriore del corpo, prima o poi il lato anteriore comincerà a rilassarsi e ci sarà un maggior flusso di sensazioni provenienti dal lato posteriore, rispetto a quelle provenienti dal lato anteriore.
- Il risultato della pratica di *pashimottanāsana*<sup>11</sup> è che un certo tipo di *vāyu* chiamato *pavana*, inizia a scorrere lungo il percorso posteriore.
- In *bhujangāsana* (postura del cobra), al contrario, sarà opportuno cercare di aprire la parte anteriore del corpo piuttosto che continuare a praticare con i muscoli contratti nel dorso. Spesso si vedono persone che fanno sforzi per tenere il dorso il più possibile sollevato da terra.
- Le linee guida viste finora possono essere applicate anche alla postura di *chakrāsana*. Occorre decidere se seguire l'istruzione di "flettersi o piegarsi verso un lato" oppure di "allungare un lato". Dovreste cercare di praticare guidati da entrambi i tipi di istruzioni, paragonando le opposte tipologie di sensazioni, emozioni ed esperienze, sorte internamente.

<sup>11</sup> "iti paschimatanamasanagryam pavanam paschima vahinim karoti" (HP-I:29)

- Lo *Hathayoga* mette l'accento sull'apertura dei canali di *vāyu* e *prāna* da attuarsi attraverso *nādishuddhi*, in cui l'enfasi è posta chiaramente sull'apertura e non sulla chiusura.
- Lo *Hathayoga* dà inoltre importanza all'apertura dei loti, dei *chakra* e della mente.
- Durante la pratica di diverse *āsana* è pertanto consigliabile ricercare l'apertura e l'allungamento in varie aree corporee più che la chiusura e la compressione. Questo cambierà la tipologia degli impulsi nervosi che arrivano alle differenti aree del cervello.

### **Analisi della pratica in linguaggio psico-fisiologico**

- L'istruzione "flettersi o piegarsi", è relativa a movimenti da eseguire in diverse *āsana*, come ad esempio flettersi in avanti" per *pashimottanāsana*, "flettersi all'indietro" per *matsyāsana* (la postura del pesce), "flettersi di lato" per *chakrāsana*, e così via.
- L'istruzione o ordine di "flettersi" ci porterà a contrarre quel determinato gruppo di muscoli e a chiudere e accorciare quell'area del corpo.
- L'intero scenario cambia completamente se, invece di udire l'istruzione "flettetevi in avanti", sentiamo l'istruzione "aprite o allungate il dorso mantenendo i muscoli del lato anteriore in una condizione rilassata".
- In tal caso restiamo più collegati al lato posteriore e continueremo a monitorare l'allungamento e l'apertura del dorso dall'interno verso l'esterno del corpo.
- In questo modo, invece di ricevere sensazioni tipiche dell'esercizio volontario, cominceremo col posizionare il corpo per avere sensazioni di tipo posturale. Analizzando il comportamento a livello di funzionamento cerebrale, l'esercizio è attivato della corteccia motoria, mentre la postura inizia e viene mantenuta a livello del cervelletto.

### **Considerazioni su come gestire lo stress e progredire ulteriormente nel percorso dello yoga (*sādhana*)**

- Fin dall'infanzia siamo abituati a eseguire le nostre azioni attraverso la contrazione e il rilassamento di vari gruppi muscolari. La contrazione dei muscoli accorcia la distanza fra due punti causando così il movimento di una determinata parte del corpo.
- In questo processo, il gruppo opposto (antagonisti) ai muscoli che si contraggono (agonisti) viene messo in allungamento e il suo rilassamento facilita una più efficiente contrazione muscolare e migliora il movimento finale. Tuttavia, i muscoli antagonisti a volte non si rilassano adeguatamente, oppongono resistenza alla libertà del movimento e creano un aumento di tensione nei muscoli che si contraggono (agonisti).
- Per eseguire il movimento che ci interessa e poter vincere la resistenza del gruppo dei muscoli antagonisti, la nostra attenzione viene automaticamente portata sui muscoli che si contraggono (agonisti) e sulla tensione che si accumula attraverso la loro contrazione.
- Lavorare contro resistenza aiuta a sviluppare la muscolatura del corpo; tuttavia, nei muscoli rimane un livello di tensione residua che mantiene la nostra coscienza costantemente legata al corpo fisico.
- Uno degli obiettivi della pratica yoga è quello di trascendere la coscienza del corpo e aprire i diversi canali di *vāyu* e di *prāna*. Per questo motivo si utilizzano le posture (*āsana*) e non gli esercizi (*vyayama*). *Āsana* dovrebbe

dare luogo a un senso di stabilità (*sthira*), piacevolezza (*sukha*), assenza di sforzo (*prayatna-shaithilya*) e dovrebbe lasciar viaggiare la coscienza verso l'infinito (*ananta-samapatti*).

- Questo stato può essere raggiunto soltanto quando i muscoli del corpo sono in una condizione sufficientemente rilassata. I muscoli vengono aiutati a rilassarsi efficacemente attraverso un allungamento (stretching) lento e passivo; ciò accade ad esempio durante un massaggio o durante certi movimenti in acqua. Anche nelle *āsana* lavoriamo con l'allungamento passivo, sviluppando un senso di “abbandono dello sforzo” in ogni postura e orientando l'attenzione su quelle aree del corpo che manifestano “apertura” e “allungamento” piuttosto che “chiusura”.
- Si dice comunemente che la mente parla al corpo e il corpo parla alla mente. Nei programmi di allenamento convenzionali generalmente è la mente che continuamente parla e invia ordini al corpo.
- Nelle sedute di yoga, invece, lasciamo che sia il corpo a parlare alla mente, aiutandola così a trasformarsi e a migliorare la qualità dell'esistenza.
- Poter comprendere la nostra pratica attraverso un linguaggio medico ci può aiutare a capire vari concetti yogici e la loro utilità nel trattamento dello stress.
- Attraverso la pratica, iniziamo a comprendere la necessità di fare esperienza di uno stato d'essere equilibrato (*samādhi*) in qualche momento della routine quotidiana. In questo senso il *samādhi* non è solo riservato agli eremiti e agli asceti che vivono lontano dalla società.
- Cominciamo poi a capire l'importanza per la nostra vita e per il nostro sé del concetto di *pratyāhāra*, di eliminare le impurità, di dissociarci dagli oggetti di senso.
- Secondo la visione dello yoga, durante la nostra vita quotidiana impariamo ad assumere diversi ruoli: *karta*, colui che agisce, che fa, *jnata*, colui che conosce, *bhokta*, colui che prova piacere e *anumanta*, colui che deduce. In yoga impariamo ad assumere un ruolo in più, quello di diventare un testimone (*sakshi*) o un osservatore (*drasta* o *drastu*).

#### Pratica 4: Allungamento laterale destro e sinistro in posizione supina (*chakrāsana*)

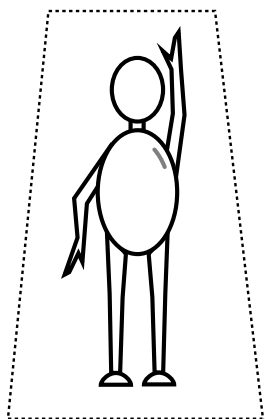


Fig. 6. *Chakrāsana*

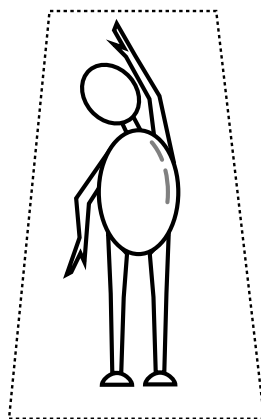


Fig. 6.a

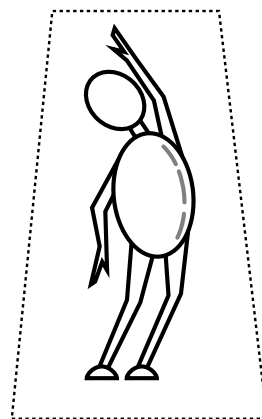


Fig. 6.b

1. In posizione supina, tenete le gambe allungate e le braccia ai lati del corpo. Ripetete le fasi da 1 a 8 della pratica 2 di cui sopra. Prendete mentalmente nota delle sensazioni interne e delle vostre osservazioni esperienziali.
2. Portate il braccio destro oltre la testa facendolo scivolare sul pavimento. Evitate di piegare il gomito e create un leggero allungamento del braccio. Mantenete l'allungamento tenendo il resto del corpo rilassato (fig. 6).
3. Paragonate il lato destro di tutto il corpo, inteso come struttura fisica,<sup>12</sup> con il lato sinistro.
4. Fate esperienza dei movimenti respiratori e continuate per 10-15 respiri.
5. Valutate i movimenti respiratori presenti a livello dei diversi segmenti orizzontali (lotti) e dei piani verticali del corpo (anteriore, posteriore, laterale destro e laterale sinistro).
6. Prendete mentalmente nota di come questa semplice pratica di allungamento del braccio oltre la testa può modificare e influenzare l'esperienza dei movimenti respiratori naturali.
7. Cominciate ora a spostare il tronco, il collo, le spalle e la testa verso sinistra facendoli scivolare lungo il pavimento senza ruotare il corpo. Non forzate e non contraete nessun muscolo. Una volta che sentite che il corpo non può più andare oltre, lasciate che si stabilizzi e si rilassi. Sviluppate un senso di "abbandono dello sforzo" (fig. 6.a).
8. Paragonate il lato destro del corpo fisico, in quanto struttura fisica, con il lato sinistro.
9. Fate esperienza dei movimenti respiratori per 10-15 respiri.
10. Spostate ora entrambe le gambe verso il lato sinistro un poco alla volta, senza piegare le ginocchia e senza ruotare il bacino o il tronco. Se non riuscite a muovere le due gambe insieme, provate a muovere una gamba alla volta e fermatevi prima che un ulteriore spostamento crei tensione (fig. 6.b).
11. Paragonate la metà destra del corpo con la metà sinistra in quanto struttura fisica.
12. Fate esperienza dei movimenti respiratori per 10-15 respiri.

<sup>12</sup> Corpo fisico (*annamaya kosha* o *annamaya sharira*).

13. Riportate le gambe nella posizione centrale, facendole seguire dal tronco e dalla testa. Riportate il braccio lungo il tronco e rilassatevi per alcuni istanti continuando a fare esperienza dei movimenti respiratori per 10-15 respiri.
14. Restate per un po' nello stato di coscienza raggiunto (prima di prendere la decisione di fare altro).
15. Ripetete le fasi da 2 a 12 allungando l'altro lato del corpo.
16. Riposatevi per un po', poi, mentalmente, rivedete tutto quello che avete fatto, sentito e sperimentato.

Osservazioni:

1. Vi sarete resi conto che se la modalità di esecuzione è corretta, queste posture lavorano prevalentemente sui piani laterali destro e sinistro del corpo (*dakshina e vāma mārga*). Durante la pratica, i movimenti respiratori presenti sul lato del corpo compresso diminuiscono in ampiezza, ma non dovrebbero essere del tutto bloccati.
2. Inoltre, nel corso di queste pratiche, vi renderete conto che potrete scegliere se dare maggiore importanza ai movimenti non-respiratori o ai movimenti respiratori.
3. Prima di passare alla pratica successiva o di terminare la seduta, registrate esperienze, commenti, domande e conclusioni.

## Praticare *sūrya namaskāra*, il saluto al sole

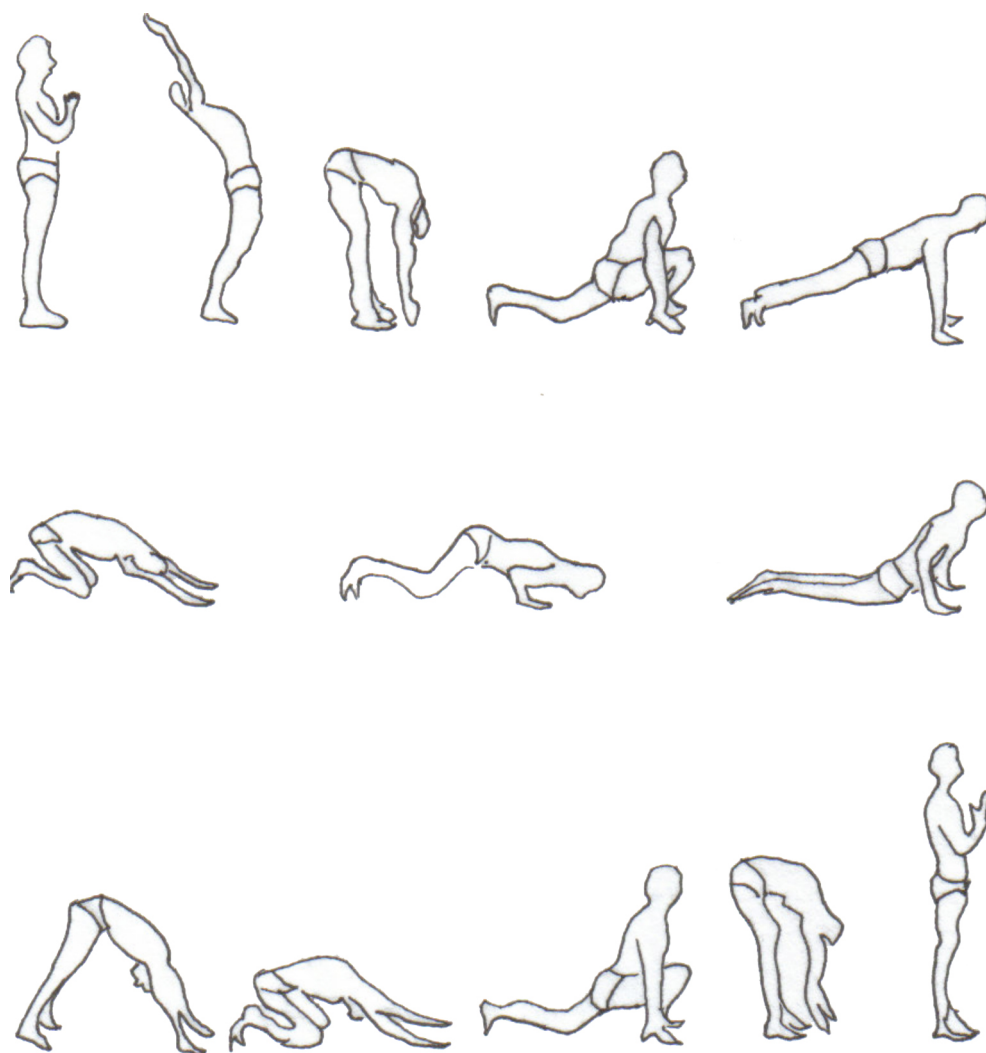


Fig. 11. Le dodici posizioni del saluto al sole

### **Nota Bene:**

Ci varie sequenze del saluto al sole, potete praticare quella che preferite lasciandovi guidare dalle esperienze interiori qui proposte. Nelle posizioni 4 e 11 alternate la gamba che resta piegata in avanti. Se nella posizione 4 la gamba piegata in avanti è la sinistra, nella posizione 11 sarà la destra.

### **LEZIONE 1. Praticare il saluto al sole come esercizio ginnico**

1. Imparate la sequenza delle dodici posizioni del corpo (fig. 11).
2. Praticate questa sequenza per 2/3 volte come esercizio ginnico cercando di dare il meglio di voi.

### **LEZIONE 2. Praticare il saluto al sole come postura (*āsana*)**

1. Praticate la sequenza in modo rilassato, mantenendo l'atteggiamento dell'osservatore.
2. Fate esperienza delle posizioni del corpo e siate osservatori dei movimenti di passaggio fra una posizione e l'altra.

### **LEZIONE 3. Fare esperienza dell'allungamento muscolare durante la pratica del saluto al sole**

1. Mentre praticate la sequenza, osservate in ciascuna delle dodici posizioni (*āsana*) quali muscoli vi danno la sensazione di allungamento (stretching).

### **LEZIONE 4. Fare esperienza dell'espansione e della ritrazione delle pareti del corpo relative al respiro durante la pratica del saluto al sole**

1. Fermatevi in ciascuna posizione e osservate le diverse parti del corpo che manifestano movimenti di espansione e restringimento relativi alla respirazione.

### **LEZIONE 5. Fare esperienza della luminosità davanti agli occhi chiusi durante la pratica del saluto al sole**

1. Osservate quale effetto ha ogni posizione del corpo sulla vostra esperienza della luce percepita davanti agli occhi chiusi.
2. La luce rimane uniforme oppure si modifica?
3. Qual è l'effetto sulla percezione della luce dopo ogni serie di dodici posizioni?
4. (Qual è l'effetto cumulativo sulla percezione della luce dopo la ripetizione di dodici Saluti al Sole? )