

LEZIONE YOGA n° 7

La seguente sequenza di asanas è indicata per prevenire tutti quei disturbi alla zona dorsale della colonna vertebrale causati da una scorretta postura (es. lavoro sedentario da scrivania) o da particolari patologie, che possono causare l'immobilità della stessa, con successiva perdita di elasticità.

Se non si dispone del tempo necessario per l'esecuzione dell'intera sequenza è meglio concentrarsi solo su alcune asanas mantenendole più tempo piuttosto che affrettarsi nell'esecuzione di tutte le posizioni rischiando solo di procurarsi del male.

Visto che tutte le posizioni interessano la colonna vertebrale consiglio le prime volte di eseguirle molto lentamente senza affondare, per poter riuscire a capire dove e come si distribuiscono i carichi sui muscoli della schiena, una volta fatta propria la posizione si può progredire senza limitazioni (se non quelle che il proprio corpo impone).

RESPIRAZIONI

Respirazioni Dinamiche

In posizione seduta a gambe incrociate:

con un'inspirazione sollevo le braccia in alto e unisco i palmi delle mani, espiro e li appoggio sopra il capo, inspirando sollevo le mani unite distendendo le braccia verso l'alto, espiro e le abbasso appoggiandole sopra la testa e continuo... almeno 2/3 serie da 5 sollevamenti, al termine di ogni serie espiro e riporto le braccia verso il basso appoggiando le mani alle ginocchia.

In posizione eretta con i piedi distanziati tra loro quanto la larghezza dei propri fianchi:

(respirazione del volo) inspirando sollevare le braccia in avanti unendo i palmi delle mani, espiro e abbasso il capo portando il mento al torace; alla successiva inspirazione allargare le braccia (mantenendole all'altezza delle spalle) e contemporaneamente sollevare la testa, espiro, richiudere le braccia riunendo i palmi delle mani e abbasso il capo. Continuare almeno per una dozzina di respiri.

ASANAS (POSIZIONI)



TADASANA (montagna) Cerco la centralità del mio corpo e mi preparo all'esecuzione delle seguenti posizioni.



TALASANA (allungamento) Inspiro sollevo il braccio destro e mi alzo sulla punta dei piedi, espiro ritorno con il braccio nella posizione di partenza e abbasso i talloni. Eseguire con l'altro braccio poi con entrambe: almeno 4/5 cicli completi.



PAKSINASANA (gabbiano) In questa posizione devo tenere le spalle ben larghe, le braccia devono essere parallele al terreno senza contrarre eccessivamente i muscoli delle spalle. Resto in posizione per almeno 5/7 respiri. Eseguo almeno 3 volte.



USTRASANA (cammello) Mi porto in ginocchio con i glutei appoggiati ai talloni, inspiro mi sollevo, porto le mani ai fianchi, espiro eseguo una leggera arcuazione. Restare in posizione e respirare (almeno 2 respiri) poi risalgo e mi risiedo espiro. Dopo averlo eseguito 2/3 volte cerco di eseguire la posizione finale del cammello: attenzione alla zona lombare, sconsigliata con ernie discali.



VARTAKASANA (colombo) Da alternare alla precedente. In ginocchio, inspiro apro bene le spalle e portando le braccia all'indietro, espirando fletto il busto lievemente in avanti e contemporaneamente sollevo leggermente il bacino. Spingo bene in avanti il mento e mantengo la posizione per qualche respiro. Al termine espirando torno a sedere sui talloni. Eseguire almeno 3 volte.



SARDULASANA (tigre) Inspiro sollevo la testa ed inarco la colonna vertebrale. Espiro porto il mento al petto e come i gatti "faccio la gobba". Continuo seguendo il ritmo del respiro ricordando di non fermarmi troppo nelle posizioni finali. Eseguire almeno per 10 respirazioni.



DHARMIKASANA (pos. della devozione) Allungare le braccia in avanti portando la fronte a terra mantenendo il bacino sollevato. Respiro tranquillamente, ad ogni espirazione cerco di sciogliere sempre più i muscoli della schiena. Se preferisco posso far scendere gradualmente il bacino fino a toccare i talloni con i glutei. Dopo una decina di respiri mi risollevo e torno a sedere prima sui talloni poi a gambe incrociate.



GOMUKASANA (muso di vacca) Se non riesco ad incrociare le gambe come in figura posso sedermi normalmente. Un braccio passa sopra la testa e l'altro dietro la schiena: cerco di afferrare le mani. Ripetere nell'altro senso. Eseguire almeno 3 volte per lato, fermandomi nella posizione almeno 3 respiri.



BUJANGASANA (cobra) Sdraiato ventre a terra, unisco le gambe, piedi ben distesi. Le mani sono appoggiate a terra posizionate sotto le spalle, i gomiti aderenti al torace. Partendo con la fronte a terra, inspirando comincio a sollevare il capo per poi sollevare anche il torace. Tener presente che le scapole si devono avvicinare e i gomiti devono essere mantenuti aderenti al torace. Espirando scendo a terra, la fronte è l'ultima a toccare. Eseguo per 3 volte a ritmo del respiro, la quarta volta mi fermo in posizione sollevata per almeno un paio di respiri.



MATSYASANA (pesce) Mi sorreggo sui gomiti ed espirando abbandono la testa all'indietro, respiro tranquillamente cercando di spingere bene il petto verso l'alto. Eseguo almeno 5 respirazioni, riporto la testa in linea con il corpo e posso rilasciare la posizione e riposare per qualche attimo.



SETU BANDHASANA (ponte) Da alternare alla precedente. Inspiro sollevo il bacino, espiro lo abbasso, così per 3 volte; alla successiva esecuzione sollevo e resto in posizione respirando normalmente, fino a percepire un leggero tremolio delle gambe, poi espirando scendo e mi riposo. Eseguire 2 volte.

La seguente posizione è sempre bene eseguirla alla fine delle asanas scelte in quanto permette alla colonna vertebrale di riallinearsi nella postura naturale.



PASCHIMOTTANASANA (pinza) Unisco le gambe tenendole ben tese davanti al corpo. Inspiro sollevo le braccia in alto, espiro scendo in avanti portando le mani alle caviglie. Resto in posizione per almeno 3 respiri, mentre espiro cerco di scendere sempre più con il torace verso le gambe. Ripeto per almeno 2 volte.



PAVANAMUKTASANA (pos. del vento) Le prossime due posizioni le eseguirò unite. La prima alterno al petto la gamba destra poi la sinistra, infine entrambe. Una sola volta per lato.



BASTRIKASANA (pos. del mantice) Quando avrò entrambe le gambe al petto tirerò bene solo nel momento dell'espiazione per almeno 3 volte poi, rilasciando di un poco ma tenendo le gambe con le mani eseguirò dei dondoli a destra e sinistra per rilassare la schiena. Almeno 10 respiri.

RILASSAMENTO



SHAVASANA (pos. del cadavere) Nel rilassamento cerco di prendere coscienza e di rilassare ogni parte del mio corpo partendo dai piedi, risalendo lungo le gambe fino ai glutei, genitali e addominali, passando dalla colonna vertebrale ritornando ai pettorali. Considerando le braccia partendo dalle mani fino alle spalle, zona cervicale e gola poi occupandomi del viso per finire con cuoio capelluto e orecchie.

Altre posizioni da inserire nell'esercizio quotidiano:



VRKASANA (albero) da alternare alla posizione di allungamento



DHANURASANA (arco) da alternare alla posizione del cammello o del cobra. Se troppo intensa optare per la posizione dell'anatra, dove non vengono afferrate le caviglie, le braccia sono intrecciate dietro la schiena e i piedi sollevati da terra.

Inspirando si solleva il petto aprendo bene le spalle, espirando lo si riabbassa cercando di portare i gomiti verso terra.



PURVOTTANASANA (pos. dell'est) da alternare alla posizione del pesce.



HALASANA (aratro) oppure in semi aratro con gambe piegate; da alternare alla posizione della pinza