

## LEZIONE YOGA n° 8

La seguente sequenza di asanas è indicata per prevenire e curare tutti quei disturbi che interessano l'apparato digerente. Come per tutte le altre posizioni tale attività deve essere svolta a stomaco vuoto (prima dei pasti o almeno tre ore dopo aver mangiato).

### RESPIRAZIONI



- seduti, mano destra in Vishnu mudra (dito indice e medio piegati a pugno, pollice e anulare+mignolo distesi) posizionarla davanti al naso, con il pollice chiuderò la narice destra mentre con il mignolo e l'anulare chiuderò la narice sinistra. Inspiro dalla narice destra (tenendo chiusa la sinistra), chiudo entrambe le narici, espiro dalla sinistra, inspiro dalla sinistra, chiudo le narici, espiro dalla destra, inspiro dalla destra, chiudo e continuo... per almeno 3 minuti.

In posizione seduta a gambe incrociate:

inspirare dolcemente dalle narici, portando l'attenzione all'addome, fino al riempimento completo dei polmoni; espirare, sempre dalle narici, di colpo, profondamente e con forza cercando di portare il respiro contro il seno frontale. Ripetere più volte... al termine eseguire un paio di respirazioni profonde e tranquille poi riportare il ritmo del respiro alla frequenza naturale.

### ASANAS (POSIZIONI)

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



NATARAJASANA (Pos. Shiva re della danza) Spostare il peso su una gamba, sollevare posteriormente l'altra afferrandola con la mano dello stesso lato del corpo. Cercare l'equilibrio mantenendo l'allineamento delle ginocchia. Sollevare il braccio libero e distendere posteriormente la gamba piegata (vedi figura). Mantenere per qualche respirazione, alternare entrambe i lati ed eseguire 3 volte per parte.

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, espirando abbassare il capo portando il mento al torace; alla successiva inspirazione allargare le braccia (mantenendole all'altezza delle spalle) e contemporaneamente sollevare la testa, espirando, richiudere le braccia riunendo i palmi delle mani e abbassare il capo. Continuare almeno per una dozzina di respiri.



PARSVA VIRASANA (Pos. laterale dell'eroe) Distanziare i piedi quanto la larghezza delle spalle, unire i palmi delle mani dietro alla schiena (o afferrare i polsi), inspirando raddrizzare la colonna vertebrale, girarsi da un lato ed espirando flettere il busto verso la gamba. Mantenere la posizione per alcuni respiri. Risollevarsi inspirando e cambiare lato. Eseguire almeno 3 volte per lato.

ARDHA NAVASANA (Pos. parziale della barca) Dalla posizione seduta con le gambe distese appoggiarsi sui gomiti. Inspirando sollevare una gamba e appoggiare la pianta del piede dell'altra gamba sul ginocchio della prima. Mantenere per tre respiri poi espirando riabbassare. Eseguire da entrambe i lati almeno tre volte.



NB: in figura è riportata la posizione della barca nell'esecuzione completa.



BASTRIKASANA (pos. del mantice) Piegare le gambe mantenendo i piedi a terra con una inspirazione sollevo le gambe e le porto verso il petto, in questa posizione le tirerò bene solo nel momento dell'espirazione per almeno 3 volte. Possibilmente ripetere l'intera operazione un'altra volta.

Seduto a gambe aperte ben distese cerco l'equilibrio.



**MAHA MUDRA** (pos. del grande gesto) Inspiro sollevando le braccia in alto, mi giro con il torace sul lato destro ed espirando scendo sulla gamba portando le mani alle caviglie. Resto in posizione per almeno 3 respiri, mentre espiro cerco di scendere sempre più con il torace verso la gamba.

Ripeto cambiando lato per almeno 2/3 volte per gamba.



**PASASANA** (Pos. del nodo) Dalla posizione eretta con piedi distanziati tra loro inspiro e sollevo le braccia parallele al terreno ed intreccio le dita delle mani. Espirando piego le ginocchia fino ad accosciarmi in modo da portare le spalle chiuse tra le ginocchia. Inspirando portare il braccio sinistro intorno alla vita, espirando allacciare le mani dietro alla schiena circondando il ginocchio destro e contemporaneamente appoggiare la guancia destra sul ginocchio sinistro. Mantenere la posizione per almeno 10 respiri. Anche senza congiungere le mani la posizione arreca benefici allo stomaco e agli intestini. Ripetere dall'altro lato.



**VAJRASANA** (il fulmine) Mi porto in ginocchio sedendo sui talloni, inspirando contraggo i muscoli delle cosce e i glutei e mi sollevo, allo stesso tempo sollevo le braccia portandole parallele al terreno. Espirando mi inclino leggermente all'indietro cercando di mantenere il corpo lineare, mi fermo qualche respiro poi con un'inspirazione risalgo, espirando torno a sedere, mi riposo e mi preparo ad eseguire una seconda volta.



**SETU BANDHASANA** (ponte) 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.



**SARPASANA** (torsione del serpente) Porto il piede destro sopra alla coscia sinistra, afferro il ginocchio destro con la mano sinistra ed espirando porto il ginocchio destro a terra tirandolo con la mano sinistra. Resto in posizione per

5-10 respiri, inspirando ritorno nella posizione di partenza ed espirando allungo la gamba. Ripeto dall'altro lato. Eseguo almeno 2 volte per lato.



**DANDASANA** (bastone) Disteso con la schiena a terra inspiro, sollevo le braccia e le porto oltre il capo espiro rilasso il corpo. Le braccia torneranno

lungo il corpo solo alla fine dell'asana. Ora inspirando mi allungo bene espirando rilasso tutto il corpo. Eseguo per almeno 5 volte poi inspirando risollevo le braccia ed espirando le riporto lungo il corpo.

## 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.