

YOGA

La parola *Yoga* deriva da una parola sanscrita che vuol dire “unire”.

Questa vera e propria scienza distingue il nostro sé quotidiano, che include il corpo fisico e la personalità, e il Sé universale, che include tutta la creazione di cui siamo parte integrante.

Lo yoga è **l'unione** del sé individuale (Atman) con il Sé universale (Brahman) attraverso la quale riscopriamo il nostro vero Sé la cui natura è verità, consapevolezza, beatitudine (Sat Chit Ananda).

Le origini

Lo yoga è un cammino di auto conoscenza che è nato in India più di 5000 anni.

E' una pratica che nasce dall'addestramento degli antichi guerrieri dell'India, che attraverso gli āsana (posizioni yoga) i prānāyāma (esercizi di respiro), il canto dei mantra e la pratica di tecniche energetiche e meditative disciplinavano mente, corpo e spirito per prepararsi alla battaglia.

I benefici dello yoga

Lo yoga negli ultimi anni si è diffuso tantissimo ed il principale motivo di questa diffusione è che fa benissimo, non solo al corpo, ma soprattutto alla mente. C'è chi inizia a fare yoga per un banale mal di schiena, chi vuole migliorare la sua flessibilità, chi vuole dimagrire e magari chi sta cercando di crescere spiritualmente. Lo yoga è una disciplina universale e può aiutare chiunque lo pratica in numerosi modi.

Le posizioni yoga sciolgono, **allungano e fortificano i muscoli del corpo**; mantengono mobile **la colonna vertebrale**, le articolazioni ed in generale effettuano un'azione ringiovanente sul sistema muscolare e scheletrico. Attraverso le pressioni che gli asana (posizioni) esercitano sugli organi interni e sui chakra, **si portano in equilibrio tutti gli apparati del corpo, gli organi e le ghiandole interne** producendo un benefico **effetto terapeutico** e mantenendo l'organismo in perfetta salute. I movimenti e le posizioni dello yoga tonificano e donano elasticità ed equilibrio al corpo.

Respirazione yoga: cosa è, i suoi benefici e come si pratica

Dal nostro punto di vista “occidentale” il respiro non è altro che un succedersi di espirazione ed inspirazione al fine di scambiare le sostanze gassose con l'esterno: attraverso i polmoni il sangue espelle anidride carbonica e incorpora ossigeno (21% dell'aria).

Dal punto di vista dello yoga invece, oltre all'ossigeno si assorbe l'energia vitale, ***il prana***, una parola che in sanscrito significa 2 cose allo stesso tempo: respirazione e vita.

Nello yoga esistono numerose tecniche per il controllo del respiro, che sono mirate ad aumentare l'energia vitale del praticante. L'insieme di queste tecniche sono conosciute come ***pranayama***.

Purtroppo **la maggior parte delle persone** ha l'abitudine di **respirare in modo sbagliato**. Succede così che i polmoni non vengono usati al massimo della loro potenzialità e **si accumula aria stantia**. Questa abitudine a lungo andare può provocare leggeri problemi, come l'aumento dello **stress** e maggiore ansia.

Inoltre, una respirazione veloce e poco profonda non permette al sangue di ossigenarsi completamente e di conseguenza alcune tossine non vengono espulse, accumulandosi nelle cellule.

Se invece si respira correttamente si sperimentano numerosi benefici, quali:

- **Ridurre enormemente lo stress.**
- **Arricchire il sangue di ossigeno**, il quale nutre e ripara tutte le cellule del corpo.
- **Migliorare il pensiero**. Se le cellule del sangue del cervello e di tutti gli altri organi sono meglio nutriti e più ossigenate, possono effettuare il loro compito in modo migliore.
- **Miglior funzione degli organi.**
- **Aumentare la vitalità.**
- **Calmare la mente.**
- **Rinforzare i muscoli del corpo**. Un sangue maggiormente ossigenato migliorerà il funzionamento di tutti i muscoli. Però la respirazione yoga va accompagnata da una costante e frequente **pratica degli asana** (le posizioni).
- **Mantenere più elastici e giovani i tessuti dei polmoni** che saranno quindi più efficienti.

REGOLA BASE DELLO YOGA: *La respirazione corretta va fatta sempre attraverso il naso; deve essere il più lenta e profonda possibile; la bocca è stata creata per mangiare ed il naso per respirare.*

ATTENZIONE PERO': non usare questa regola anche in altre attività fisiche. Se un certo sport prevede una respirazione in cui si inspira dal naso e si espira dalla bocca, non stravolgere le regole. Questo è probabilmente perché in quei sport si deve espellere dalla bocca una grande quantità di aria nel modo più veloce possibile e perciò viene utilizzata la bocca.

Stili di yoga

Negli ultimi anni si sono sviluppati numerosi tipi di yoga, ognuno con le sue caratteristiche.

Alcuni più statici, altri più dinamici ed altri ancora che sono completamente differenti dallo yoga tradizionale.

I diversi stili di yoga hanno in comune la visione dell'essere umano e l'obiettivo, ma si differenziano per le pratiche e le tecniche che scelgono di impiegare. Uno stile classico è l'**Hatha Yoga**.

Cos'è l'Hatha Yoga



La parola *Hatha* è composta da due sillabe:

- *Ha* = che significa **sole**;
- *Tha* = che significa **luna**;

Con questo ci si riferisce ai **due canali energetici principali**, le cosiddette **Nadi**, che lo yoga cerca di equilibrare (Pingala, il canale solare e Ida, il canale lunare). Quando queste due correnti opposte ma complementari sono in equilibrio, la **Kundalini** (l'energia sottile) può scorrere attraverso il canale centrale **Sushumna**, fino al chakra della corona, rendendo possibile l'esperienza di beatitudine e di unione.

La pratica dell'Hatha Yoga deve essere eseguita a stomaco vuoto e preferibilmente in un ambiente pulito, tranquillo e accogliente.

Le posizioni dello yoga

Gli asana, cioè le posizioni, sono veramente tantissime e c'è addirittura chi dice che ce ne siano addirittura migliaia.

- Tadasana, la posizione yoga della montagna

La posizione in piedi di base in cui si sta immobili e diritti proprio come una montagna.



- Sukhasana, la posizione facile dello yoga

E' una parola composta da due termini:

- **Sukha** = che significa **facile, comoda, gioia**;
- **Asana** = che invece significa **posizione**;



- **Uttanasana, il piegamento in avanti in piedi**

E' l'asana che permette un **allungamento intenso** di tutta la parte posteriore del **corpo**, in particolare della **schiena** e dei muscoli posteriori delle cosce.



- **Adho Mukha Svanasana, il cane a testa in giù.**

ricorda un cane che sta allungando le zampe anteriori, portando quelle posteriori in alto.



- **Bhujangasana, la posizione del cobra**

E' chiamata così perché ricorda un cobra in posizione di attacco.



- **Savasana, la posizione del cadavere nello yoga**

viene praticata solitamente alla fine di una sessione di yoga ed ha lo scopo di **far rilassare profondamente sia il corpo che la mente.**



- **Chaturanga Dandasana, la posizione del bastone a terra**

Il corpo deve stare **parallelo al pavimento**, deve appoggiare solo su 4 punti, le due mani e i due piedi, e deve essere **rígido come un bastone**.

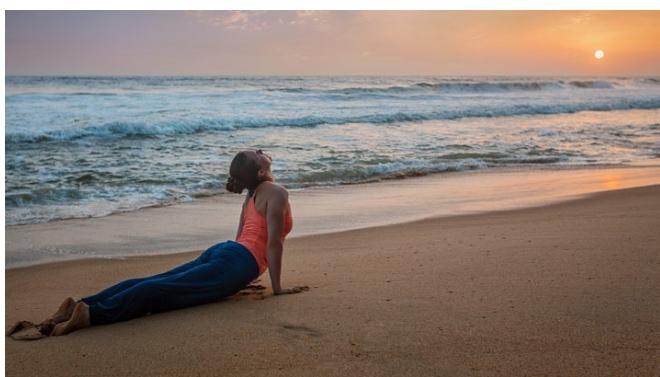


- **Virabhadrasana, posizione del guerriero 1**

E' un asana abbastanza impegnativo perché è un affondo intenso in cui il dorso si estende verso l'alto ed il torace si apre.



Surya namaskara: che cos'è il saluto al sole nello yoga



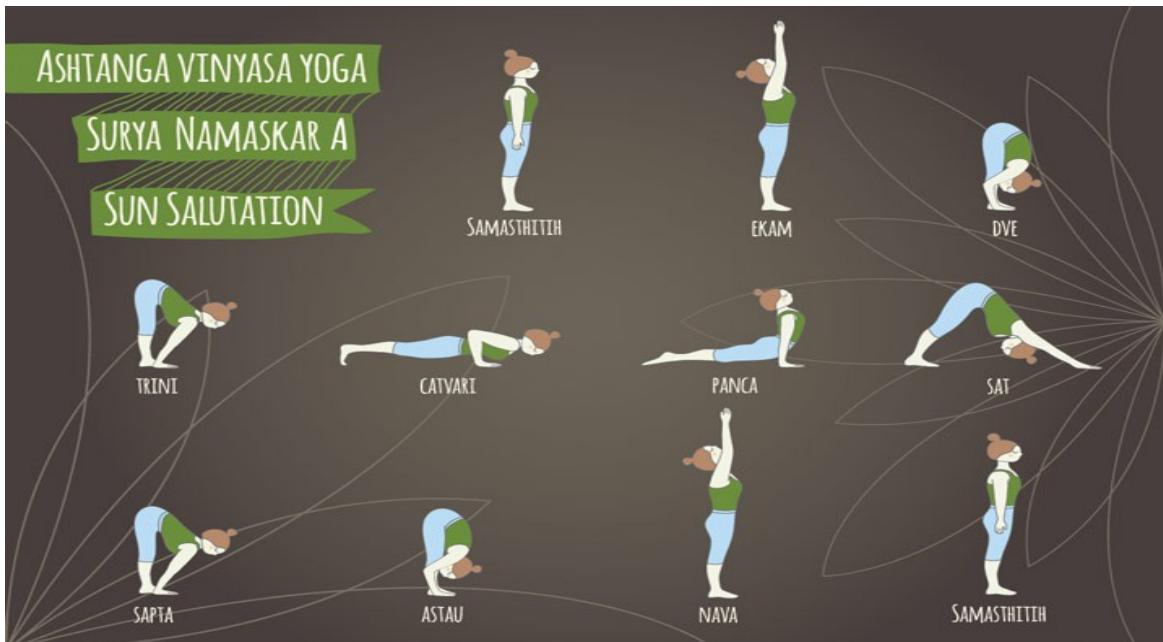
Queste due parole derivano rispettivamente da:

- *surya* significa **sole**,
- *namskara* significa **saluto**.

Questo **esercizio di yoga** consiste in una serie di posizioni ripetute in sequenza a tempo con il proprio respiro.

Nonostante le **variazioni del saluto al sole** siano moltissime ci sono 2 che sono le più conosciute e che sono le più insegnate durante i corsi yoga.

Surya Namaskara A – Saluto al sole A



Questa è una delle due versioni del saluto al sole che vengono praticate. E' leggermente più intensa e più difficile del saluto al sole classico.

1. Inizia con **Tadasana**
2. Inspira ed allungati verso l'alto con entrambi le mani.
3. Espira e piegati in avanti assumendo **Uttanasana**.
4. Inspira ed allungati in avanti.
5. A questo punto durante l'espirazione arriva ad assumere **Chaturanga**

Dandasana la posizione del bastone a terra. Per arrivare a fare questo asana hai 3 possibilità:

1. Appoggiandoti sulle mani e senza saltare arrivi con i piedi a terra (Solo per esperti);
2. Fai un salto e porta i piedi all'indietro (Per praticanti avanzati);
3. Cammina all'indietro con un piede alla volta (Per principianti);

6. Inspira e vai in ***Bhujangasana*** (il cobra), se riesci a sostenere il peso del corpo sollevato da terra,..
7. Espira ed entra ***Adho Mukha Svanasana***, il cane a testa in giù. Resta in questa posizione per 5 respiri profondi e cerca di rilassarti.
8. Inspirando porta i piedi tra le mani. Come precedentemente puoi:
 1. Sollevarti sulle mani e portare i piedi in vanti (Per esperti);
 2. Fare un leggero salto (Per praticanti avanzati);
 3. Camminare in avanti (Per principianti);
9. Espirando assumi ***Uttanasana***
10. Inspirando ritorna in ***Tadasana***

Questa versione del saluto al sole nello stile Ashtanga, viene praticata per 5 volte, prima di passare a *Surya Namaskara B*, ma puoi benissimo variare sia il numero di volte che la esegui che il numero di respiri in ogni asana.

Cerca di sentire sempre il corpo, e non sforzarti eccessivamente.

Surya Namaskara B – Saluto al sole B



Questo invece è una variazione del saluto al sole che viene praticato sempre nello stile Ashtanga Vinyasa Yoga, diffuso da [Pattabhi Jois](#).

Solitamente viene praticato per 5 volte dopo *Surya Namaskara A*.

1. Inizia con **Tadasana**;
2. Inspira ed assumi **Utkatasana**, la posizione della sedia;
3. Espira e piegati in avanti assumendo **Uttanasana**;
4. Inspira ed allungati in avanti;
5. A questo punto durante l'espiazione arriva ad assumere **Chaturanga Dandasana** la posizione del bastone a terra;
6. Inspira e vai in **Bhujangasana** (il cobra), se riesci a sostenere il peso del corpo sollevato da terra;
7. Espira ed entra **Adho Mukha Svanasana**, il cane a testa in giù.
8. Durante la successiva espirazione, porta un piede tra le mani ed assumi **Virabhadrasana 1** (il guerriero 1)
9. Ora segui lo stesso ciclo delle posizioni 5, 6, e 7;
10. Rifai la precedente sequenza 5, 6 e 7;
11. Dal cane a testa in giù ritorna inspirando in **Uttanasana**, con la schiena allungata in avanti.
12. Espirando assumi **Uttanasana** portando il busto verso le gambe.
13. Inspirando riassumi **Utkatasana**.
14. E alla fine espirando ritorna in **Tadasana**.