



# YOGA

MANUALE PER LA PRATICA A CASA

Sivananda Yoga Vedanta Centre  
Traduzione di Chiara Iacomuzio

red!

# Stimolare l'autoguarigione

Il corpo umano è provvisto di un'intelligenza straordinaria. Giorno e notte, in ogni fase della vita, riesce a mantenere un complicato equilibrio fisiologico. Praticare yoga aiuta il corpo in questo compito, aumentando le nostre capacità di autoguarigione.

Gli studi di fisiologia dimostrano che i sistemi nervoso ed endocrino (vedi pp. 34-7) assicurano che gli altri principali sistemi del nostro corpo, quello digerente e quello respiratorio, collaborino tutti fra loro in maniera «intelligente». Il risultato è la cosiddetta «omeostasi», parola che deriva dal greco e che letteralmente significa «rimanere la stessa cosa». Quando si verifica, c'è un equilibrio perfetto fra le diverse funzioni fisiche e, finché il corpo ha scorte sufficienti di acqua e di cibo e non è sovraccaricato, tende spontaneamente all'autoguarigione. Gli antichi yogi descrissero un diverso ma altrettanto complesso sistema di omeostasi, presente nel nostro corpo e basato su un raffinato equilibrio dei cinque elementi: terra, acqua, fuoco, aria ed «etere» o spazio (vedi il box a destra). Quando questi elementi sono in equilibrio, corpo e mente tendono all'autoguarigione.

## Le cause della malattia

Perché, allora, il corpo si ammala, anche in zone del pianeta in cui non c'è carenza di cibo o di acqua e la gente non è costretta a svolgere lavori pesanti? Secondo lo yoga, la causa principale della malattia risiede nelle emozioni difficili, come per esempio l'ansia, il desiderio, la paura, l'odio, e la gelosia. Questi sentimenti disturbano il naturale equilibrio fisico e possono condurre a stili di vita poco salutari, come un'alimentazione troppo abbondante o il fumo. Stili di vita che sono, a loro volta, fattori scatenanti di molte patologie assai comuni.

## Equilibrare le emozioni

Una pratica costante di pensiero positivo e meditazione riduce le probabilità di cadere preda delle emozioni negative. Ma meditare e pensare positivo è più facile se prima si presta attenzione al proprio corpo, praticando le asana, gli esercizi di respirazione e il rilassamento. Ci si può tenere in forma anche con una corretta alimentazione. Tutti questi elementi si trovano riuniti nello yoga. Il termine sanscrito yoga, infatti, significa «unione».

### I cinque elementi

I testi tradizionali dello yoga descrivono il corpo come composto di cinque elementi, il cui equilibrio favorisce la salute.

**Terra** Ossa, muscoli e pelle contengono tale elemento. Le asana muovono l'elemento terra in ogni direzione possibile.

**Acqua** Riguarda principalmente il sangue. Le asana migliorano la circolazione, stabilizzano la pressione sanguigna e rafforzano il cuore.

**Fuoco** La temperatura interna a cui il corpo può sopravvivere oscilla tra i 36 e i 39 °C. Praticare yoga aiuta il corpo ad adattarsi ai cambiamenti climatici.

**Aria** Gli esercizi di respirazione aumentano gli scambi gassosi nei polmoni, mentre le asana migliorano la circolazione sanguigna, assicurando che i livelli di ossigeno e di anidride carbonica presenti in ogni cellula siano esatti.

**Etere, o spazio** Si tratta, secondo la fisica quantistica, della forma più vuota di spazio e ha sede nel cuore della materia. È qui che circola il prana, l'energia vitale invisibile. Le posizioni dello yoga consentono al prana di fluire liberamente e gli esercizi di respirazione ne aumentano il livello vibratorio.

## Benefici per il cuore

La scienza moderna sta scoprendo ora i molteplici benefici che lo yoga arreca alla nostra salute fisica e mentale. Tra i più importanti finora individuati c'è quello sul cuore. Tutti gli esercizi fisici migliorano la circolazione sanguigna e rafforzano il cuore. Pur essendo più dolce e gentile rispetto a qualsiasi altro tipo di attività fisica, lo yoga garantisce comunque un buon allenamento cardiaco. Inoltre, quando si eseguono le posizioni capovolte, come per esempio quella sulla Testa (vedi pp. 76-79) o quella sulle Spalle (vedi pp. 62-75), il nostro cuore riceve una stimolazione unica nel suo genere ed estremamente benefica. Nelle posizioni capovolte, la spinta della forza di gravità fa sì che il sangue defluisca dalle gambe e dalla parte inferiore del tronco verso il cuore. Questo impetuoso torrente ematico distende e allunga i muscoli cardiaci, che di conseguenza si contraggono con più energia, pompando una maggior quantità di sangue in tutto il corpo.

Il ritorno venoso arreca una maggior quantità di sangue deossigenato al cuore, da dove defluisce poi verso i polmoni

Un flusso extra di sangue raggiunge ogni singola cellula del corpo, rivitalizzandola e ristorandola

Disteso dal potente flusso ematico, il cuore si contrae con più energia

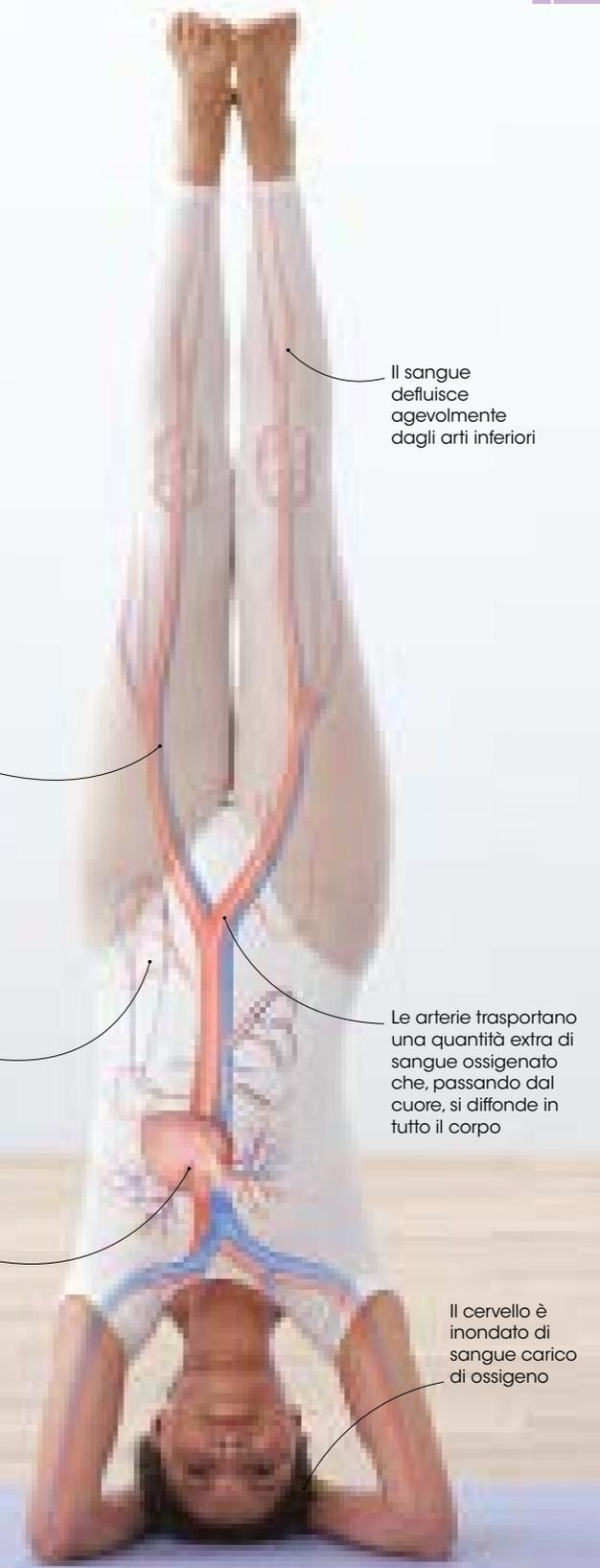
Il sangue defluisce agevolmente dagli arti inferiori

Le arterie trasportano una quantità extra di sangue ossigenato che, passando dal cuore, si diffonde in tutto il corpo

Il cervello è inondato di sangue carico di ossigeno

### INVERSIONI PER LA SALUTE

Nelle posizioni capovolte, come quella **sulla testa**, c'è un aumento del flusso ematico che defluisce verso il cuore. Ciò consente di ridurre lo sforzo cardiaco.



# Saluto al Sole

Tutti i livelli

La sequenza



Prima di cominciare il Saluto al Sole, mettetevi in piedi sull'estremità anteriore del tappetino. Ciò vi lascia sufficiente spazio dietro per le fasi successive. Osservate come ciascun movimento comporti un

contro-allungamento: a un piegamento all'indietro ne segue uno in avanti, a sua volta seguito da un altro all'indietro. Tali movenze favoriscono la flessibilità del rachide e si rivelano benefiche per i praticanti di qualsiasi livello.



## Benefici

### FISICI

- Aumenta in maniera dolce la circolazione sanguigna.
- Ricarica a fondo il plesso solare nonostante l'intensità dello sforzo.
- Allunga e rinforza decine di muscoli in tutto il corpo.
- Rende immediatamente flessibili il rachide e gli arti.
- Regola il respiro.
- Aumenta la capacità respiratoria.

### MENTALI

- Grazie alla sua sequenza circolare, simmetrica di movimenti, regala la netta sensazione di trovarsi in un determinato posto nel momento presente.
- Guardare in alto e in basso nello spazio consente alla mente di espandersi.
- Il raggiungimento di una più approfondita e dettagliata consapevolezza fisica porta a un maggiore distacco. Il corpo è visto come tramite di mente e anima.

**1** Espirando, congiungete i palmi di fronte al petto nella posizione della Preghiera.



### Passaggio alla Fase 2

Inspirando, allungate le braccia verso l'alto, portandole vicino alle orecchie, palmi delle mani rivolti in avanti. Evitate di creare tensioni nel collo mentre sollevate le spalle.

Braccia di fianco alle orecchie



**2** Continuando a inspirare, spostate il peso del corpo sui talloni, guardate in alto, e inarcate braccia, testa e petto all'indietro. Allungate il torace e l'addome.

Ginocchia diritte



### Passaggio alla Fase 3

Espirando, piegatevi in avanti a partire dai fianchi, tenendo diritte le gambe. Usate i muscoli dorsali per portare rachide, testa e braccia sulla stessa linea orizzontale.

Testa, collo e schiena allineati



# Saluto al Sole

(continua)

**3** Continuando a espirare, piegatevi in avanti. Cercate di allineare le dita delle mani a quelle dei piedi. Appoggiate il viso sulle ginocchia, eventualmente flettendole un po'.

Dita delle mani e dei piedi sulla stessa linea



## Passaggio alla Fase 4

Cominciando a inspirare, portate il ginocchio destro dietro di voi sul tappetino. Tenete il ginocchio sinistro sopra la caviglia sinistra.

Ripiegate in sotto le dita del piede esteso



**5** Continuando a trattenere il respiro, portate la gamba sinistra di fianco alla destra. Allineate testa, schiena, anche e gambe. Gambe diritte e sguardo rivolto al suolo.

Tenete il corpo diritto



**4** Continuando a inspirare, distendete il piede destro. Cercate di tenere le mani sul tappetino. Sguardo rivolto verso l'alto, bocca chiusa, bacino in posizione frontale.

Sollevate il capo e guardate in alto

Estendete la punta del piede dietro

Allungate la coscia



## Passaggio alla Fase 6

Iniziando a espirare, abbassate le ginocchia sul tappetino.

Le mani rimangono in posizione



## Passaggio alla Fase 5

Trattenete il respiro, ripiegate in sotto le dita del piede destro, sollevate il ginocchio destro, e raddrizzate la gamba. Sguardo in basso.

Tenete il ginocchio sopra la caviglia



**6** Continuando a espirare, abbassate il petto e allineate le spalle alla punta delle dita. Appoggiate la fronte sul tappetino, tenendo le anche sollevate.

Anche sollevate

Fronte a terra



# 1 Posizione sulla testa

## Sirshasana

La Posizione sulla testa è molto potente a livello sia fisico sia mentale. Stare in equilibrio in questa posa richiede coordinazione degli impulsi che arrivano al cervello dall'orecchio interno, dalla pelle delle braccia e delle mani, dagli occhi e da svariati muscoli e articolazioni. Rilassatevi poi nella posizione del Bambino (vedi p. 191).

### Benefici

#### FISICI

- Rende più energico il battito cardiaco.
- Dà sollievo alle vene varicose.
- Riduce il carico sulle vertebre lombari.
- Aiuta a rinforzare i muscoli del cingolo scapolare.
- Migliora la coordinazione delle funzioni volontarie e involontarie del corpo.

#### MENTALI

- Stimola memoria e concentrazione.
- Migliora la coordinazione mentale e corporea.
- Potenzia le capacità intellettive.

**PRECAUZIONI** La Posizione sulla testa va evitata in caso di: ipertensione; ciclo mestruale; patologie oculari, come il rischio di distacco della retina o il glaucoma; affezioni infiammatorie nella zona del capo; dolori cervicali dovuti a un incidente o ad altre cause; nel dubbio, consultate il vostro medico.

## Delfino

Esercizio preparatorio per tutti i livelli

**1** Questo esercizio vi prepara fisicamente e mentalmente alla Posizione sulla testa. In ginocchio, allungatevi in avanti e appoggiate le braccia sul pavimento di fronte a voi a una distanza di circa venti centimetri dalle ginocchia. Intrecciate saldamente le dita delle mani e accostate le palme.



**2** Senza allontanare i piedi dalle braccia, ispirate e sollevate il bacino.



**3** Espirando, scivolte con tutto il corpo in avanti, abbassando testa e spalle verso il pavimento. Anche il bacino sarà ora più in basso.



**4** Inspirando, spingete all'indietro e verso l'alto testa e spalle. Anche il bacino si risolleverà di conseguenza. Ripetete le Fasi 1-4 per un totale di cinque-dieci volte, poi piegate le ginocchia a terra.



# Pranayama

La tradizione yogica considera il respiro come la manifestazione esteriore del prana, o energia vitale. Acquisire il controllo del respiro grazie agli esercizi di respirazione – pranayama – aumenta il flusso di prana nel corpo, cosa che, a sua volta, ricarica letteralmente corpo e psiche. Cercate di praticare il pranayama fino a trenta minuti al giorno, prima o dopo le asana.

## Circolazione del prana

Secondo gli antichi testi yogici, il prana circola nel corpo attraverso una rete formata da settantaduemila canali di energia astrale, o nadi. Le nadi non solo pervadono ogni parte del corpo, ma creano anche un campo estensivo di energia, o aura, intorno a esso. Quando si eseguono le asana, si esercita una pressione sui punti di passaggio delle nadi principali. Si agisce quindi in maniera simile all'agopuntura, sbloccando l'energia vitale.

## Potenziare il flusso di prana

Gli esercizi di respirazione yoga si focalizzano in particolare sull'apertura delle due nadi principali – ida e pingala – e potenziano il flusso del prana che scorre in esse. Pingala corrisponde alla narice destra e all'emisfero sinistro del cervello, Ida corrisponde alla narice sinistra e all'emisfero destro. Nel linguaggio mistico dello yoga, la nadi pingala è calda e corrisponde a Ha, il sole; ida è fredda e corrisponde a Tha, la luna. La fase finale del cammino a otto rami dell'Hatha Yoha (vedi p. 11) si realizza quando queste due nadi sono in perfetto equilibrio. La nadi più importante, tuttavia, è la sushumna, che corrisponde al midollo spinale. Quando ida e pingala sono in equilibrio, la sushumna si apre, consentendo all'energia vitale di scorrere verso l'alto e all'illuminazione spirituale di verificarsi.

## Allenare i muscoli respiratori

Benché il lessico e l'immaginario del pranayama possano sembrare piuttosto mistici, i suoi effetti nella pratica sono concreti. Che siate principianti o praticanti yoga più esperti, il pranayama allena i vostri muscoli respiratori, sviluppa e sfrutta appieno la vostra capacità polmonare, e migliora le vostre riserve di ossigeno, riducendo al tempo stesso i livelli di diossido di carbonio. Aiuta inoltre a rilassare e rinforzare il sistema nervoso, calma la mente, e migliora la concentrazione. Cominciate il pranayama sdraiandovi nella posizione del Cadavere (vedi p. 46) per un paio di minuti. E, dopo la pratica, rilassatevi di nuovo nella posizione del Cadavere per sciogliere ogni tensione.

### Che cos'è il prana?

Il prana, o energia vitale, è presente in ogni forma di vita. Sebbene il prana sia in tutte le forme della materia, non è materia. È l'energia che anima la materia.

Il prana è nell'aria, ma non è ossigeno, né alcuno dei suoi costituenti chimici. È nel cibo e nella luce del sole, eppure non è vitamina, calore, o luce. Cibo, acqua e aria sono solo il tramite attraverso cui il prana scorre. Noi assorbiamo prana dal cibo che mangiamo, dall'acqua che beviamo, e dall'aria che respiriamo.

Il modo più semplice di controllare il prana è la regolazione del respiro – o pranayama. Ogni parte del corpo può essere colmata di prana, e quando lo facciamo, abbiamo tutto il corpo sotto controllo.

### CHAKRA E NADI

Sette centri di energia, noti come chakra, sono disposti lungo la sushumna nel corpo astrale o sottile. La sushumna è un canale energetico che corrisponde al canale centrale del midollo spinale. Ogni chakra corrisponde a un elemento e può essere attivato dal prana trasportato dalle nadi ida e pingala nella nadi sushumna.



# Rilassamento fra le asana

Dedicare qualche istante al rilassamento fra un'asana e l'altra consente al corpo di assimilare gli effetti della posizione appena eseguita e di ricaricarsi. Rilassatevi per almeno otto respiri profondi, ma per non più di due minuti, in modo che il corpo non abbia il tempo di raffreddarsi prima di passare alla posa successiva.

## Perché rilassarsi?

Durante la pratica delle asana, potete notare come in essa sia presente una intrinseca, ritmica alternanza tra sforzo e rilassamento. In alcune posizioni, i muscoli sono prima allungati e poi rilassati; in altre, sono prima contratti e poi rilassati (vedi p. 36). Il rilassamento fra le asana conferma questo schema di sforzo e abbandono nel vostro sistema nervoso, in modo tale che, quando arrivate al rilassamento finale (vedi pp. 192-3), il sistema nervoso è così ben equilibrato da consentirvi di rilassarvi semplicemente visualizzando voi stessi rilassati - in altre parole, facendo ricorso all'autosuggestione (vedi p. 194).

## Rilassamento in posizione supina

Quella del Cadavere è la posizione preferita per il rilassamento fra la maggior parte delle asana - ad eccezione dei piegamenti all'indietro e delle inversioni. Se la trovate scomoda, adottate le posture presentate nella pagina a fianco.



### POSIZIONE DEL CADAVERE

Per assumere la posizione, seguite le istruzioni fornite per il rilassamento iniziale (vedi p. 46). Mentre giacete nella posa, fate almeno otto profondi respiri ritmici, e prestate attenzione

agli effetti che l'asana appena eseguita ha prodotto su di voi. Passate poi alla postura successiva.

## Posizione supina alternativa

Se non riuscite a rilassare completamente la muscolatura lombare, è probabile che vi sentiate scomodi sdraiati sulla schiena. In tal caso, provate l'esercizio sottoindicato. Dopo un po' di pratica, noterete che il rilassamento fra le asana nella posizione del Cadavere vi risulterà più agevole.

### Se la posizione del Cadavere è scomoda

Portare le ginocchia al petto scioglie le tensioni nella parte bassa della schiena. Potete quindi appoggiare i piedi al suolo e praticare il rilassamento fra le asana con le ginocchia piegate e i piedi separati all'altezza delle anche.



### ABBRACCIARE LE GINOCCHIA

**1** Piegate le gambe e portate le ginocchia al petto. Avvolgete le braccia intorno alle ginocchia, e afferrate un polso con la mano opposta. Ciò produce un delicato allungamento della parte bassa della schiena e scioglie la tensione in quella zona.



### PIEDI A TERRA

**2** Piedi a terra, con le piante bene aderenti al pavimento, a circa venti centimetri dai glutei, e braccia lungo i fianchi, con i palmi delle mani rivolti verso l'alto e le dita rilassate. Fate almeno otto respiri profondi e regolari prima di passare all'asana successiva.

«Per regolare ed equilibrare il lavoro fisico e mentale, è necessario risparmiare l'energia prodotta dal corpo. Questo dev'essere l'intento principale quando si impara a rilassarsi».

Swami Vishnudevananda

# Perché meditare?

La meditazione è il cuore di ogni pratica yoga. Quando eseguirete le asana e gli esercizi di respirazione senza problemi, vi sentirete più rilassati a livello fisico e vi sembrerà naturale passare al grado successivo prestando attenzione alla mente con la meditazione. Arriverete così a un maggior equilibrio e, da ultimo, alla pace interiore.

## Benefici fisici

Durante la meditazione, le distrazioni del mondo circostante scompaiono e il sistema nervoso parasimpatico (vedi pp. 34-5) diffonde a poco a poco in voi una sensazione di rilassatezza e di equilibrio. Il battito cardiaco e la frequenza respiratoria rallentano e gli organi interni sono a riposo. Le ricerche dimostrano che la meditazione stimola inoltre il sistema immunitario, favorendo uno stile di vita sano e proteggendo dalle malattie.

Gli esperti di yoga lo sanno da tempo: le vibrazioni prodotte dai pensieri e dalle emozioni influiscono su ogni cellula del corpo – e i pensieri negativi possono impedire l'omeostasi e la rigenerazione cellulare (vedi p. 206). Focalizzarsi su pensieri positivi e armoniosi durante la meditazione favorisce la salute e il benessere a livello cellulare.

## Benefici mentali

Gli antichi yogi paragonavano la mente distratta a una scimmia pazza o ubriaca, che salta da un pensiero all'altro in un ciclo senza fine. Interrompere questi continui balzi mentali da un pensiero al successivo è tutto fuorché impossibile. Durante la meditazione si impara semplicemente a focalizzarsi sul momento presente, impedendo alla mente di soffermarsi sul passato o di preoccuparsi per il futuro. Quando la mente diventa più concentrata, la confusione cede il posto alla lucidità. Si scopre di essere in grado di affrontare i conflitti che disturbano la propria pace mentale e si trovano soluzioni creative, positive per risolverli. Ciò determina una sensazione di maggior autocontrollo, di intima soddisfazione e di risolutezza. Cosa ancor più importante, questi benefici non vengono avvertiti solo durante la pratica meditativa, ma continuano a diffondersi per il resto della giornata, aiutandoci a essere più concentrati sul lavoro e nel gioco. Inoltre, incoraggiando l'equilibrio emotivo e una pazienza e una capacità di comprensione maggiori, la meditazione migliora i rapporti interpersonali. Le abitudini degli altri vi infastidiranno meno, sarete più comprensivi e accondiscendenti nei confronti dei loro limiti.

### Il fine ultimo della meditazione

Negli antichi testi yogici il fine ultimo della meditazione è detto samadhi, o coscienza cosmica.

In questa disposizione di calmo discernimento, l'illusione dell'ego (la sensazione di essere distinti dal mondo) svanisce. Tutto si dissolve in un'unica coscienza, o Supremo Sé. In tale condizione può succedere di pensare: «Io non sono il mio corpo o la mia mente. La mia mente è solo la mia storia, e io non sono la mia storia. Il mio corpo non mi rende distinto dagli altri. Io non sono mai solo, ma sempre uno con tutti». Le emozioni negative e le idee limitanti sul proprio corpo e sul sé interiore svaniscono, e ci si libera del malcontento. Si diventa consapevoli dello scopo della vita e, da ultimo, non si ha più paura della morte.

Gli yogi esperti mirano a rimanere sempre in questa condizione, come in un'ininterrotta meditazione. Se siete principianti, cominciate scrollandovi di dosso la ben radicata abitudine di identificarvi con qualunque cosa sia nella vostra mente. Ciò richiede pratica, ma come si suol dire, ogni viaggio di migliaia di chilometri comincia con un singolo passo.

## Benefici spirituali

Approfondendo la vostra pratica meditativa, percepirete barlumi di una condizione con ogni probabilità mai sperimentata prima. È possibile che vi sentiate come se le nuvole della vostra vita si fossero dissolte permettendovi di vedere il cielo più limpido. Avrete una sensazione di maggior spazio interiore, benessere, positività, e un reale senso di fiducia nella benevolenza della vita. Inizierete a capire che, al di là del ben noto mondo dei pensieri e delle emozioni, risiede il regno completamente nuovo della coscienza. La percezione che avete di voi stessi si espanderà oltre la consapevolezza del vostro corpo e della vostra mente e, infine, sperimenterete una sensazione di unità con tutto ciò che vi sta intorno. La meditazione è così potente che i suoi benefici si estendono ben al di là di chi la pratica. Gli yogi ritengono che le potenti vibrazioni di pace emesse da un meditante esperto hanno effetti positivi su chiunque entri personalmente in contatto con lui – e che, in definitiva, influiscano sul mondo intero. Quindi, pacificare la propria mente con la meditazione è la cosa più positiva che si possa fare per contribuire alla pace nel mondo.

«La meditazione è la 'sospensione delle attività mentali'. Riducendo i vostri pensieri del venti per cento appena, proverete una sensazione di sollievo e di autocontrollo».

Swami Sivananda



### SEDERSI A MEDITARE

Quando vi sedete a meditare, il vostro corpo fisico è il primo a rilassarsi. Non appena vi sentite ben saldi e radicati, la mente comincia a rallentare, mettendo più nitidamente a fuoco l'oggetto della vostra concentrazione.

# Colazione

Cominciate la vostra giornata nel modo in cui intendete proseguirla: prendetevi almeno quindici minuti di tempo per mangiare con calma in un ambiente rilassato, gustandovi cereali integrali preparati in casa che vi regalano una sferzata di buonumore ed energia.

## Porridge mela e cannella

L'avena, ricca di crusca e proteine, è un'ottima fonte di fibre e nutrienti. La mela aggiunge le vitamine fondamentali, mentre la cannella dà un delizioso tocco speziato.

### 4 porzioni

2 mele dolci  
 125 g di fiocchi d'avena, o di grano saraceno o di fiocchi di miglio  
 1 pizzico di sale  
 2 cucchiaini di cannella in polvere  
 4 cucchiaini di noci tritate o altra frutta secca a piacere  
 4 cucchiaini di sciroppo d'acero, o sciroppo d'agave, o miele, o zucchero di canna grezzo, o jaggery sbriciolato  
 400 ml di latte a scelta (di mucca, di riso, di mandorla o di soia)

1. Sbucciate le mele, privatele del torsolo e tagliatele a dadini (lasciatele con la buccia se sono biologiche).
2. In una casseruola, portare a ebollizione 1 litro d'acqua. Aggiungete l'avena, le mele, il sale e la cannella. Cuocete a fuoco basso per circa 10 minuti, mescolando spesso con una frusta.
3. Riscaldare una padella antiaderente su fuoco medio. Aggiungete le noci e tostatele per circa 5 minuti, o finché non diventano fragranti e leggermente scure.
4. Distribuite il porridge in quattro ciotole da portata. Aggiungete lo sciroppo d'acero, o il dolcificante prescelto, e una spruzzata di latte. Cospargete con le noci tostate e servite.

### Suggerimenti

- Non aggiungete mai frutta fresca cruda al porridge, perché la combinazione di frutta fresca e cereali è difficile da digerire.
- Se scegliete il miele come dolcificante, lasciate che il porridge si raffreddi a 40° C prima di aggiungerlo. Il miele perde le sue naturali proprietà benefiche se troppo caldo.

