

NON SOLO ASANA

In cammino verso il benessere

di Mario Longhin

Asana è un termine che si riferisce a particolari esercizi fisici che danno forma al corpo centrale dell'Hatha Yoga, mentre nel Kriya Yoga e nel Raja Yoga l'asana funge da supporto al pranayama e alla meditazione.

L'asana, pertanto, viene menzionata e descritta in modo estensivo nei testi classici quali **Gheranda Samhita**, **Hatha Yoga Pradipika** e **Shiva Samhita** nella disciplina dell'Hatha Yoga è descritta in modo conciso negli aforismi che descrivono gli otto passi del **Raja Yoga** di Patanjali, definito anche l'ottuplice sentiero dello Yoga, dove l'asana è posizionata al terzo posto dopo yama (astinenze) e niyama (osservanze) precedendo pranayama, pratyahara, dharana, dhyana e samadhi.

ANTICA SAGGEZZA

Patanjali fornisce alcune scarse, ma esaustive indicazioni, che

contraddistinguono l'asana rispetto alla comune postura seduta che adottavano all'epoca tutti gli indiani (non utilizzavano le sedie). Le riportiamo estrapolandole:

«**La postura deve essere stabile e piacevole**» (II - 46), ossia nella posizione seduta, con il corpo che rimane immobile e in perfetto equilibrio, con la colonna vertebrale che funge da pilastro centrale, deve produrre uno stato di benessere generale imperturbabile.

«**Grazie al rilassamento dello sforzo e all'incontro con l'infinito**» (II - 47), la perfetta immobilità, unita al perfetto equilibrio, favoriscono uno stato di consapevolezza e di rilassamento psicofisico in cui ogni tensione si acquieta, la coscienza si espande e trascende l'identificazione con il piano fisico e mentale giungendo all'incontro con l'infinito.

«**Di qui il non essere più colpiti dalle coppie di opposti**» (II - 48), l'oscillazione tra gli opposti, da parte della mente, rappresenta la causa prima di ogni squilibrio psicosomatico.

La pratica dello Yoga conduce a trascendere gli opposti e a sperimentare, oltre al benessere psicofisico, l'autentica pace e libertà interiore che culminerà, a tempo debito, nel samadhi.

Possiamo quindi riassumere i tre aforismi in un'unica frase:

«**L'immobilità piacevole del corpo, liberato da ogni tensione fisica e mentale, trascende lo stato duale e permette di sperimentare il senza forma in tutte le forme. Questo è un asana.**»

Nella **Gheranda Samhita**, una sorta di compendio pratico che non si occupa in modo specifico degli aspetti filosofici (compito che svolge il Guru che istruisce il discepolo), **il saggio Gheranda**, dopo aver illustrato i **sat-karma** (sei processi di purificazione preliminari per liberare il corpo dagli eccessi di muco, grasso, bile, gas e renderlo sano e resistente alle malattie), **illustra le 32 asana** da padroneggiare e integrare successivamente con i **mudra** e i **bandha** al fine di preparare il corpo a espandere tutto il suo potenziale racchiuso all'interno dei **chakra**, con le tecniche di **pratyahara**, **pranayama** e meditazione.

© ANTONIO RASI CALDOGNO



Mario Longhin - Fondatore della Scuola di Formazione Insegnanti Spine Yoga e specializzato nel benessere della colonna vertebrale. Osteopata, massofisioterapista, creatore del metodo SpineYoga® e del dispositivo Spine Flow® Pillow CV4. Ha integrato la sua formazione con corsi di posturologia, nutrizione e continui aggiornamenti sulla biomeccanica e sulle problematiche della colonna vertebrale. Collabora con varie figure mediche quali medici di base, oculisti, odontoiatri, ortopedici e fisioterapisti. Diplomato nel 1997 da Van Lysebeth, frequenta per molti anni padre Matteo - Swami Iswar Prashad nel suo Ashram cristiano a Kuruchetra, da cui apprende la meditazione Vipassana. Si diploma in Kundalini Yoga alla scuola italiana di Yogi Bhajan. Incontra infine Swami Sarvadananda Saraswati della tradizione Guruparampara. Viene iniziato al Kriya Yoga, con la benedizione spirituale di Sad Guru Swami Sadhanananda Giri, secondo la tradizione di Lahiri Mahasaya discepolo di Babaji. Per maggiori informazioni: Tel. 348 6912426 - info@spineyoga.it - www.spineyoga.it



OLTRE IL BENESSERE FISICO

Asana, nell'Hatha Yoga non significa soltanto posizione, ma anche **atteggiamento mentale**. La **forma** che assume il **corpo** diventa anche la forma della **mente** che spazia nelle diverse forme presenti nell'universo in ognuna delle quali è presente il **senza forma** che tutto pervade e tutto unisce.

Abbiamo così nomi e forme di *asana* che provengono dal **regno animale, vegetale, minerale, eroi leggendari, antichi Maestri, Divinità, oggetti**, che diventano gesti potenti, archetipi che comunicano con la nostra psiche profonda, modellano le energie che la abitano, sviluppano le attitudini di amore e armonia universale, forza, coraggio, libertà, bellezza, generosità, influenzando la nostra relazione con la vita.

Con la pratica intensa e regolare, diversi *asana* vengono padroneggiati, ossia **eseguiti e mantenuti senza sforzo**: scompare così ogni tensione e la mente, calma e interiorizzata, trascende l'identificazione sensoriale con il corpo e sperimenta stati di coscienza sempre più profondi.

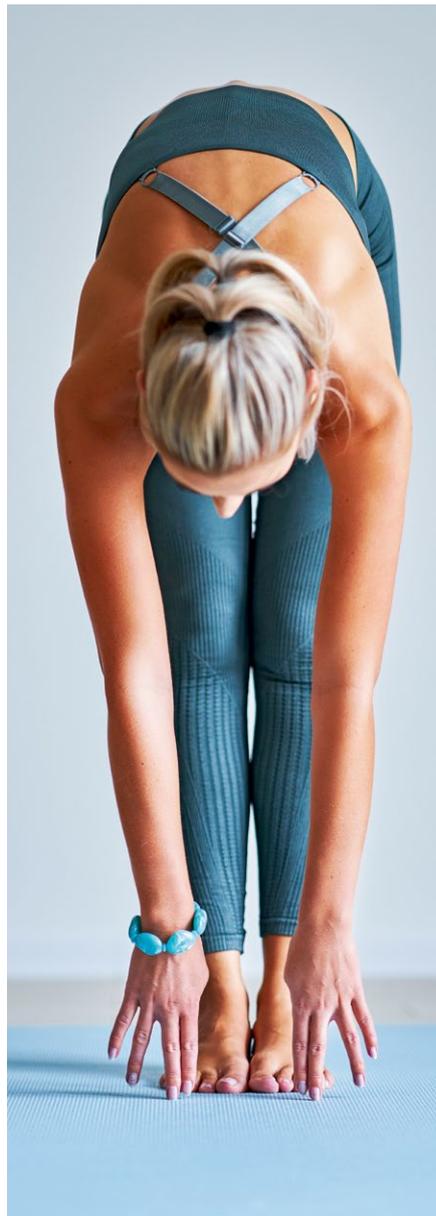
In mancanza di un Maestro che ci guida, ci ispira e ci sostiene, passo dopo passo, nella pratica dell'Hatha Yoga, possiamo coltivare l'atteggiamento mentale appropriato praticando gli *asana* osservando i **precetti di yama**, ossia:

- **senza violenza**, con gentilezza (*ahimsa*);
 - **onestamente** (*satya*);
 - **senza preconcetti** o aspettative (*asteya*);
 - **mantenendo la concentrazione** focalizzata (*brahmacharya*);
 - **in modo generoso** (*aparigraha*).
- Senza dimenticare **niyama**:

- **impegno totale** (*sauca*);
- **soddisfazione e buona volontà** (*santosa*);
- **disciplina ed entusiasmo** bruciante (*tapas*);
- **auto indagine** (*svadhyaya*);
- **spirito di devozione** e gratitudine (*pranidhana*).

Indipendentemente dalla forma di Yoga, il **fine ultimo** rimane sempre il medesimo:

trascendere l'identificazione con l'ego, e con gli oggetti fisici e psichici generati dai sensi, eliminando la



causa prima dell'ignoranza spirituale, per dimorare liberi e felici nella realtà suprema del Sé impersonale.

10 PRINCIPI FONDAMENTALI

Possiamo definire l'*asana* come un "**esercizio fisico a corpo libero**", un mero esercizio ginnico, allo scopo di fortificare e rendere flessibile e agile il corpo, concetto utilizzato da Joseph Hubertus Pilates nella realizzazione del suo omonimo metodo. Tuttavia, nel momento in cui scegliamo di praticare delle sequenze come "esercizio yogico" e non come semplice fitness, occorre tener presente

alcuni principi fondamentali per ottenere il massimo dei benefici:

- **Gli asana** vengono eseguiti in due tempi, prima **vengono visualizzati mentalmente poi eseguiti fisicamente**.
- **La fase dinamica** degli *asana*, sia in entrata che in uscita, deve essere eseguita in modo **lento e uniforme** con lo **sforzo minimo** e un respiro **calmo e regolare**.
- **La fase statica** è la parte **più importante**: deve essere mantenuta a lungo, in base alle proprie possibilità, con il **minimo sforzo**, focalizzando la **concentrazione** sul respiro (calmo, regolare) e la **simmetria** del corpo.
- In caso di *asana impegnativi*, è preferibile fare una **pausa in Shavasana** o **Makarasana** prima di passare alla posizione successiva.
- **Durante gli asana i muscoli scheletrici tonico-posturali profondi** vengono **stirati in modo passivo** e con **gentilezza**, quindi non in modo attivo e volontario. In questo modo si inibisce l'azione del sistema nervoso simpatico, si stimola il sistema parasimpatico, si riduce l'attività corticale, si stimolano i centri cerebrali di autoregolazione e controllo automatici.
- **L'azione** degli *asana* è diretta a rendere **flessibile il tronco** e a **distendere gli spazi intervertebrali** per **migliorare la circolazione** nelle radici nervose ed eliminare le compressioni discali in modo che la colonna vertebrale resti sempre distesa e rilassata.
- La **respirazione** deve essere appropriata e specifica per ogni *asana* in modo da ottenere il **massimo beneficio** per il sistema nervoso, gli organi e le ghiandole addominali.
- **Dopo** una serie di *asana* ben eseguita, **il corpo è leggero e rigenerato** e la mente sperimenta un grande senso di calma e benessere.
- **Molti asana presentano delle controindicazioni** che devono essere osservate scrupolosamente in presenza di patologie fisiche o psichiche, in particolare durante la gravidanza e nel periodo del ciclo mestruale.
- Oltre a questi principi generali, **ogni asana presenta delle specifiche modalità esecutive che devono essere apprese da un insegnante qualificato** e successivamente perfezionate con la pratica regolare quotidiana.



avanti, indietro e laterali, agiscono su:

- muscoli, tendini e articolazioni;
- organi e ghiandole interne;
- sistema cardiocircolatorio e linfatico;
- centri propriocettivi e vestibolari dell'equilibrio;
- flessibilità della colonna vertebrale;
- nervi e cervello.

• **ASANA DISTENSIVI** come Shavasana o Makarasana, sono praticati per:

- calmare i sensi e il sistema nervoso;
- eliminare gli effetti nefasti dello stress grazie alla respirazione diaframmatica e addominale, oltre al rilassamento cosciente di tutte le parti del corpo;
- estinguere ogni sorta di tensione fisica e mentale residua per sviluppare la capacità di mantenere la mente consapevolmente calma e rilassata in ogni circostanza.

• **ASANA MEDITATIVI** come Padmasana, Samasana, Siddhasana e Svastikasana, hanno lo scopo di offrire una postura stabile e confortevole per le pratiche superiori dello Yoga, come il *pranayama* e la meditazione, grazie alla solida base triangolare formata dalle gambe e dall'area pelvica, alla posizione della colonna vertebrale (ben allineata con la testa e con la linea di gravità centrale del corpo), alla distensione del sistema nervoso, alla respirazione diaframmatica, che procede in modo calmo e naturale. ✨

CLASSIFICAZIONE

Gli *asana* possono essere classificati in tre grandi gruppi: **riequilibranti, distensivi, meditativi**.

• **ASANA RIEQUILIBRANTI** ossia tutte le svariate posture dell'Hatha Yoga, mirate a:

- rendere il corpo armonioso nel funzionamento di tutti i suoi apparati;
- mantenere una muscolatura tonica e una postura equilibrata e simmetrica;
- ottenere una mente calma e concentrata.

Gli *asana* riequilibranti, quali le posizioni di equilibrio o le capovolte, i movimenti di rotazione e flessione in

*Nel secondo verso della Gheranda Samhita
il re Chandakapali
chiese al Saggio Gheranda,
un grande yogi del suo tempo, di essere
istruito sullo Yoga del corpo
o Ghatashta Yoga. Il saggio rispose
che attraverso la disciplina fisica,
e le tecniche sulla forma grossolana
del corpo, lo yogi educa e purifica la mente
rendendola armoniosa ed equilibrata,
e tramite la disciplina della mente
fa sbocciare la personalità spirituale.*