

Siddhasana o Siddha Yoni Asana

La postura perfetta

Di Mario Longhin

Si tratta apparentemente di una **posizione seduta abbastanza semplice** da adottare, ma in realtà **rappresenta l'alfa e l'omega** della scienza dello Hatha Yoga Tantrico e del Raja Yoga di Patanjali e ne sintetizza tutti gli aspetti. Ogni sessione pratica di Yoga, tradizionalmente, inizia con l'assumere la posizione seduta per il **raccoglimento iniziale** che può includere la recita di un *mantra*, come l'Om, il *Guru Mantra*, il *Gayatri Mantra*, oppure una semplice presa di coscienza del *qui e ora* lasciando cadere ogni attività mentale nel silenzio favorito dall'immobilità rilassata del corpo. Da questa posizione iniziale si procede con la pratica vera e propria che varia molto in funzione dello stile di Yoga, dall'obiettivo che si sta perseguendo e dal grado di maestria raggiunto nelle varie tecniche per ritornare, infine, dopo il rilassamento che **conclude la pratica**, nella medesima posizione dove il **qui e ora iniziale diventa il tempio dell'infinito**.

IN DETTAGLIO

Siddhâsana significa **asana perfetta** e **asana che conferisce le Siddhi**, quei poteri mentali straordinari che hanno reso leggendari alcuni yogi di tutte le tradizioni ed epoche storiche. Viene definita perfetta per la **simmetria** che si crea nel corpo e per l'**allineamento della colonna vertebrale** sul piano anatomico ed energetico, una sorta di piattaforma ideale che permette di avanzare verso le tecniche più potenti dello Hatha Yoga.

La spiegazione di come assumere questa posizione differisce tra testi classici dello Hatha Yoga, i *sutra* del Raja Yoga di Patanjali e l'Hatha Yoga Pradipika (testo tantrico) dove troviamo questa descrizione: **«Avendo messo la pianta di un piede contro la regione perineale, si deve porre l'altro piede sopra l'organo sessuale. Appoggiando forte il mento sul petto, si deve restare immobili, con i sensi sotto controllo e lo sguardo fisso al centro delle sopracciglia. Questa posizione è chiamata Siddhâsana e apre le porte della liberazione» (35)'**. E prosegue: **«... altri la conoscono come Vajrâsana, altri la chiamano Muktâsana, altri**

ancora Guptâsana» (37)'. In questi versi notiamo delle differenze lessicali, espressioni dei diversi rivoli presenti nella tradizione Yoga, che non costituivano situazioni contraddittorie in quanto l'insegnamento era riservato al Guru. Risulta evidente che è una **posizione attiva finalizzata a controllare e risvegliare l'energia Shakti-Kundalini**, (che risiede in uno stato dormiente nel primo *chakra*); lo si deduce dal tallone sotto il perineo (per favorire *Mula Bandha* e il controllo dell'energia sessuale), e dal mento sul petto (*Jalandhara Bandha*), che solitamente accompagna il *pranayama*.

ALLA RICERCA DELLA BEATITUDINE

Mantenere i sensi sotto controllo, con lo sguardo concentrato su *Agya Chakra* rappresenta la tecnica di **Shambhavi Mudra**, utilizzata per disconnettere i cinque sensi fisici

© 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



e attivare la percezione spirituale. Inoltre, per favorire la risalita della *Kundalini*, occorre che **le nadi e la mente** siano state adeguatamente **purificate** tramite una disciplina mentale basata sull'osservanza dei precetti di **Yama** e **Nyama**, con la pratica del **pranayama** e della **meditazione** così da conseguire lo stato di *samadhi* in dodici anni, come stabilito dai seguenti versi:

«Fra le ottantaquattro posizioni, si deve sempre praticare Siddhâsana, perché purifica le settantadue Nâdi» (39). «Lo Yogi che medita e mangia con moderazione, praticando Siddhâsana costantemente, per dodici anni, otterrà i risultati finali» (40)».

Nella *Gheranda Samhita*, commentata da **Ma Yoga Shakti**, sono indicate le seguenti sei pratiche (accompagnate dalle relative *siddhi*) da apprendere dal Guru per raggiungere l'eterna beatitudine.

1. Dhyana Yoga Samadhi: eseguita con il **shambhavi mudra** meditando sul proprio stesso Sé, o Atman, immaginato sotto forma di stella luminosa.

2. Nada Yoga Samadhi: tecnica per la quale è indispensabile padroneggiare il **kechari mudra**, ossia riuscire a posizionare la lingua nella cavità dietro il palato molle, con la punta rivolta verso le fosse nasali interne tappando successivamente le orecchie con le dita e meditando sul suono interiore.

3. Rasananda Yoga Samadhi: si utilizza il **bhramari mudra** e la meditazione sul suono, simile a un'ape guardiana, che si produce durante l'espirazione.

4. Laya Yoga Samadhi: la tecnica impiega **yonis mudra** per sprigionare un sentimento di amore e di bellezza sempre più intenso, fino a entrare in comunione con il Divino.

5. Bhakti Yoga Samadhi: la **meditazione** con devozione, amore e gioia, indirizzata alla forma della propria divinità preferita, nella regione del cuore, fino a sentire sgorgare le lacrime e sperimentare la sacra trance.

6. Manomurccha Samadhi: si pratica utilizzando il **kevala kumbhaka**, ossia la ritenzione del respiro, fino a sentir venir meno la mente, fino all'unione del proprio essere interiore con il Supremo Sé.



UN TRAGUARDO AMBITO

L'Hatha Yoga conduce al *samadhi* grazie al **risveglio della Kundalini shakti** che avviene attraverso una serie di pratiche che richiedono uno sforzo notevole, mantenuto per anni, affidandosi a una guida qualificata; solo in questo modo il corpo e il respiro domano la mente e l'ego per realizzare il fine ultimo.

La posizione seduta, nel **Raja Yoga di Patanjali**, è una posizione **comoda e stabile**. Non vengono aggiunte ulteriori informazioni in merito. Se nell'Hatha Yoga questo *asana* è una **postura attiva** caratterizzata da una **energia** di tipo **maschile, solare** e fortemente **disciplinata**, che utilizza tutte le parti del corpo, quindi perfetta per realizzare i *bandhas*, i *mudra*, i *pranayama* e le varie forme di meditazione, gli *asana* di Patanjali appaiono invece come l'espressione di un equilibrio neutro,

dove **stabilità** (disciplina), **comodità** e **piacevolezza** (l'espressione della grazia) sono in perfetta armonia tra di loro. In questo caso la postura sembra ricoprire un ruolo di primo piano, ma più **passivo, lunare**, caratterizzato da un'**energia femminile, ricettiva**, perfetta per **calmare le tensioni e liberare il respiro**, la circolazione dell'energia vitale, in modo da poterla controllare e dirigere con naturalezza. Il respiro, debitamente acquietato, calma e regolarizza sia i flussi pranici che le emozioni, donando distensione a tutto il sistema sensoriale che cessa di inviare impulsi dal mondo esterno al cervello. A questo punto hanno inizio le cosiddette pratiche interne: **Dharana, Dhyana** e il **Samadhi**.

L'ENERGIA LATENTE

Nel **Raja Yoga** è la mente a disciplinare ogni aspetto; il risveglio e



l'ascesa della *Kundalini* non avvengono con pratiche vigorose e intense, ma tramite la grazia e la piacevolezza, come spiegato in modo più dettagliato nell'articolo "**Kundalini - la via della gioia**". La posizione di *Siddhâsana* permette entrambe queste possibilità: **la via dello sforzo e quella della gioia**, per questo possiamo definirla perfetta: trascende definitivamente gli opposti. L'allineamento di partenza di *Siddhâsana* si esegue in modo leggermente diverso a seconda che sia un uomo oppure una donna a praticarla; in quest'ultimo caso prende il nome di *Siddha Yoni Asana*, per la differenza anatomica dell'area pelvica in relazione agli organi sessuali.

1. Dalla posizione seduta con le gambe distese e divaricate **gli uomini** portano il **tallone destro sotto il perineo (tra l'ano e i testicoli)** e la pianta del piede a contatto con la

parte interna della coscia sinistra, **mentre le donne** portano il tallone destro dietro l'osso pubico e lo posizionano, con una pressione delicata, **nella parte posteriore della vagina verso il centro del perineo.**

2. Piegate la gamba sinistra e inserite le dita e il lato esterno del piede tra il polpaccio e la coscia della gamba destra, in modo che il tallone sinistro si trovi sopra quello destro.

3. Inserite le dita del piede destro tra il polpaccio e la coscia della gamba sinistra.

4. Le gambe sono saldamente ancorate tra loro; **le ginocchia**, le **cosce** e tutto il bacino sono radicati al pavimento senza alcuna tensione.

5. La colonna vertebrale è rilassata e allungata verso l'alto; viene mantenuta la fisiologica curva lombare. Se occorre, si può utilizzare una coperta ripiegata da posizionare sotto il bacino.

6. La testa è in perfetto equilibrio sopra la colonna vertebrale, in modo che il mento si trovi allineato con il pube, gli occhi chiusi.

7. Le scapole sono appiattite in modo che il trocantere dell'anca, la spalla e l'orecchio siano allineati.

8. Le mani sono appoggiate sulle ginocchia, con il *mudra* adatto alla pratica da svolgere.

9. Una volta allineato lo scheletro, rilassate tutti i muscoli in modo da realizzare la condizione di **stabilità e piacevolezza**, descritta da Patanjali, da mantenere almeno per 30'.

CONCLUDENDO

Siddhâsana è una posizione "**semplice**", ma non "**facile**" per la maggior parte delle persone adulte a causa di:

- rigidità articolari (caviglie, ginocchia, anche e colonna vertebrale);
- **retrazioni** delle catene miofasciali (si formano rimanendo molte ore seduti);
- **traumi da attività** sportive o motorie eccessive, oppure incidenti;
- **eccesso di tossine** presenti nell'organismo;

- **scarsa idratazione**;
- **eccesso di stress**;
- **mancanza di un regolare e programmato esercizio fisico** quotidiano.

Quando è eseguita in modo perfetto **si ha la sensazione di essere seduti sopra il tallone come se fosse il punto di equilibrio di tutta la postura** e il supporto della colonna vertebrale. La pressione del tallone sul centro del perineo stimola *Muladhara*, il primo *chakra*, il quale è in contatto diretto con *Agya Chakra*, il sesto, chiamato anche il terzo occhio.

Lo scambio di energia sottile tra i due avviene spontaneamente e, se la posizione è mantenuta abbastanza a lungo senza tensione, **si producono importanti e benefici effetti fisiologici sul sistema nervoso centrale e periferico** che si fortifica migliorando l'equilibrio dell'asse psico-neuroimmunoendocrino e si riflettono sul benessere psicofisico generale, **sulla circolazione sanguigna** a livello addomino-pelvico a beneficio dei nervi della regione lombosacrale e degli organi contenuti nell'addome e nel bacino (cervello pelvico), **sulla sessualità e sulla libido**.

A livello sottile, *Agya*, quando stimolato in modo appropriato, libera un **potenziale psichico che trascende i cinque sensi fisici** accrescendo le facoltà legate al sesto senso (o terzo occhio): la chiaroveggenza, la telepatia, gli spostamenti a livello astrale nel passato, nel futuro e in altri luoghi, il dominio sulle funzioni corporee, ecc.

Siddhi, i poteri psichici, per quanto possa sembrare assurdo, esistono, ma non sono un fine da ricercare, sono solo indizi che confermano che **stiamo percorrendo il sentiero che ci riporta verso casa**. Il traguardo più potente resta la **pace** e la **beatitudine interiore**, incontaminata e non influenzabile dagli eventi esterni, uno stato di perfetto equilibrio e armonia che ci accompagna **in ogni respiro**. *Om, Shanti, Shanti, Shanti.* ✨

“Gli attrezzi più importanti di cui hai bisogno per fare Yoga sono il tuo corpo e la tua mente.”

Rodney Yee