

SAMASTHITI

Le vie segrete dello Yoga

di Mario Longhin

© 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 fisiatristi. 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

Samasthiti è un'asana all'apparenza molto facile in quanto si tratta di rimanere immobili in posizione eretta.

Nella postura iniziale le braccia si trovano lungo il corpo in linea con le anche (*Tadasana*), mentre in quella finale le braccia e le mani sono protese verso il cielo mantenute ben allineate al resto del corpo.

Samasthiti, pur non essendo contemplata come asana nei trattati classici di Ha-Tha Yoga, è la posizione base di Uktanasana, Sankatasana e Vrikshasana descritte nella Gherandha Samhita, e di molte altre eseguite a partire dalla posizione eretta. Anche la nota sequenza dinamica Surya Namaskar inizia e finisce proprio con questa posizione, con le mani giunte a preghiera davanti al cuore. Samasthiti, nella sua semplicità, **esprime la totalità e la pienezza dei principi dello Yoga** e le loro implicazioni dirette sui tre piani: fisico, mentale e spirituale.

Sama significa "uguale" e **sthiti** significa "stare, rimanere, essere". Per estensione può essere quindi tradotto con "**rimanere stabili e in equilibrio nello stesso luogo**"; considerando questo enunciato come un principio generale da applicare a ogni asana e può essere visto anche come la direzione o il punto di arrivo delle nostre pratiche.

SEMPLICE MA COMPLESSA

Questa posizione, a prima vista, può sembrare priva di particolare interesse perché appare semplice, ma come vedremo nasconde alcuni particolari complessi da realizzare.

Ogni movimento dinamico del corpo nello spazio - o il suo mantenimento statico in una data postura - è possibile grazie alle funzioni dell'apparato muscolo-scheletrico regolato dal sistema sensoriale e finemente coordinato dal sistema nervoso al fine di creare le migliori condizioni per contrastare la gravità; queste condizioni devono mantenere in equilibrio due esigenze contrapposte: la **mobilità** e la **stabilità**. La struttura più importante, e maggiormente coinvolta, è la **colonna vertebrale**, il punto d'incontro tra biomeccanica e fisiologia.



In virtù della sua posizione centrale, infatti, esiste una relazione che intercorre tra il midollo spinale e il sistema nervoso contenuto e protetto dall'insieme delle vertebre. Analizziamo quindi in dettaglio la posizione.

POSIZIONE DI PARTENZA

Piedi: paralleli, uniti o leggermente separati. Distendete la pianta del piede e radicate al suolo i quattro punti esterni (alluce, mignolino, bordo esterno ed interno del tallone) in modo da attivare le catene miofasciali ascendenti interna ed esterna.

La catena miofasciale esterna è collegata al pavimento pelvico e supporta l'azione di **Mula Bandha**, il quale ha un ruolo stabilizzante sul sacro, oltre a offrire supporto al diaframma e ai polmoni.



La catena miofasciale interna crea distensione a livello inguinale, al pavimento pelvico che rimane morbido e supporta **Uddiyana Bandha** che a sua volta migliora la stabilità della zona lombare e addominale, favorendo l'apertura della gabbia toracica, la distensione della colonna vertebrale e di tutto il core.

Gambe: attive, dritte ma non rigide, perpendicolari rispetto al suolo; le anche sono extra-ruotate verso l'esterno e collegano l'azione dei piedi con la regione pelvica e il tronco.

Bacino: in posizione neutra, ossia con la spina iliaca antero-superiore perpendicolare alla sinfisi pubica. Attivate Mula Bandha mantenendo rilassato lo sfintere anale e la zona inguinale.

Addome: per effetto di Mula Bandha create un appiattimento dell'addome pubico, mentre i muscoli addominali rimangono passivi e vengono allungati dal risucchio

del plesso solare nell'attivazione di Uddiyana Bandha.

Tronco: allungato ma non rigido.

Gabbia toracica: aperta e rilassata, con lo sterno perpendicolare rispetto al suolo.

Spalle: aperte e rilassate, con le scapole appiattite.

Braccia: attive, dritte lungo il corpo ma non rigide, perpendicolari rispetto al suolo e in linea con le anche. I palmi delle mani sono

rivolti verso le cosce con le dita ben distese. Mantenete le mani ferme e ruotate i bicipiti verso l'esterno per stabilizzare le spalle.

Testa: la sinfisi mentoniera è in linea con la sinfisi pubica, la mandibola è rilassata e la punta della lingua rimane morbida, appoggiata sul palato, sopra gli incisivi superiori. Gli occhi sono rilassati e lo sguardo volge in direzione dell'orizzonte; i muscoli del viso sono rilassati.



Colonna vertebrale: affinché la terza vertebra lombare (che rappresenta il centro di gravità in posizione ortostatica) sia in equilibrio, è necessario che la colonna vertebrale sia allineata alla linea di gravità e mantenga al contempo le sue curve fisiologiche. Allineando le varie parti del corpo, i piedi, le gambe, il bacino, la gabbia toracica, le spalle e infine la testa, la colonna vertebrale troverà in modo spontaneo il suo naturale allineamento che ne garantirà le innumerevoli e fondamentali funzioni finalizzate a preservare la vitalità e il benessere psicofisico.



POSIZIONE FINALE

Portate braccia e mani verso il cielo, mantenendo l'allineamento e le spalle rilassate. Percepите il radicamento dei piedi, l'azione di Mula Bandha e Uddiyana Bandha, la stabilità dell'area pelvica, l'allungamento della zona lombare e l'apertura della gabbia toracica, il peso del corpo è distribuito simmetricamente su entrambi i piedi, la colonna vertebrale allungata e rilassata.

RESPIRO

- Lento, ampio e regolare.

Cautele o controindicazioni: nessuna salvo patologie gravi delle spalle, in questo caso eseguite solo la posizione iniziale con le braccia lungo il corpo.

MANTENIMENTO

- Come asana all'interno di una sequenza: da 1 a 5 minuti;
- Come asana singola da praticare in mezzo alla natura: da 5 a 10 minuti percependo la connessione dei piedi con l'energia della terra e delle mani con l'energia del cielo.

Benefici

- **Migliora l'appoggio podalico** e la statica del corpo, rende elegante la postura e il modo di camminare.
- **Aiuta a rilassare le spalle** e a tonificare il diaframma e il pavimento pelvico.
- **Distende e riallinea tutta la colonna vertebrale**, scioglie tutte le tensioni e tonifica l'intero organismo.
- **Riequilibra le energie polari** e armonizza i centri energetici presenti lungo l'asse cerebro-spinale, favorendo l'equilibrio psicofisico.

ATTEGGIAMENTO MENTALE

Nella pratica delle asana, l'atteggiamento mentale riveste un ruolo di fondamentale importanza e la formula che ne riassume lo spirito viene condensata nella coppia di termini "**Abhyasa**" e "**Vairagya**" presenti nei principali testi filosofici indiani, dai Sutra di Patanjali, alla Bhagavad Gita, fino alle Upanishad. Sono due termini contrapposti, il primo significa "**Pratica**" intesa come sforzo, impegno, mentre il secondo significa "**Distacco**" inteso come assenza di sforzo, disinteresse. **Come possono coesistere?** Patanjali precisa che *la pratica richiede uno sforzo verso una direzione al fine di pervenire all'esperienza spirituale dello Yoga (I,13)* e aggiunge che *la pratica deve essere prolungata, ininterrotta e ricolma di sincerità ed entusiasmo (I,14)*. Anche quando una persona pratica con passione, entusiasmo e in modo sincero, lo sforzo prolungato e ininterrotto rischia di trasformarsi in un'abitudine monotona e meccanica.

Come possiamo evitare che lo sforzo si trasformi in una abitudine e rimanga libero dal senso del dovere o di obbligo?

Vairagya sembra essere il fattore essenziale per il mantenimento di uno sforzo continuativo e ininterrotto, sempre ricolmo di gioia e passione. *Vairagya*, o Distacco, è una condizione libera da ogni motivazione sia che derivi da un desiderio per qualcosa che è già stato sperimentato o per qualcosa che non è ancora stato sperimentato (I,15).

LA SPIRITUALITÀ È L'ESPERIENZA DEL PRESENTE

Abbiamo detto che Abhyasa è uno sforzo verso una direzione, ma **come possiamo dare una direzione allo sforzo senza avere alcuna motivazione?** Per risolvere questo quesito Patanjali afferma che *Vairagya* non può essere definito, ma solo indicato, in quanto ogni concetto comporta una limitazione nella definizione. *Vairagya* esprime quella particolare condizione dove ogni motivazione è assente, sia che si tratti di ripetere un'esperienza già avvenuta nel passato, sia che si tratti dell'anticipazione di un'esperienza che accadrà nel futuro, quindi **esiste solo nel presente**. Abhyasa, in senso psicologico, è un movimento con una direzione che comporta grande intensità e dinamismo e quando coesiste con *Vairagya*, crea uno stato dinamico che può avvenire solo nel presente. La direzione da impartire allo sforzo può essere scoperta solo istante dopo istante. Vivere nel presente non significa andare alla deriva nella corrente del tempo e neppure considerare la condizione come un passaggio tra il passato e il futuro, ma equivale a fare l'esperienza che **il presente è senza tempo**. La coesistenza di *Abhyasa* e di *Vairagya* crea uno stato di rilassamento nel mezzo della tensione, di inattività nel centro dell'azione, di silenzio nel mezzo del rumore.

Samasthiti rappresenta la coesistenza armoniosa tra la **Terra**, il mondo materiale, e il **Cielo**, il mondo spirituale. Questo stato di unione può essere sperimentato **solamente nel presente senza tempo, dove accade l'incontro con l'infinito.** *