

# INDICE

<b>Introduzione .....</b>	<b>9</b>
---------------------------	----------

## **1. Hai mai sentito parlare di ayurveda? ..... 13**

<i>Ayurveda</i> e gli elementi.....	15
Scopri quale <i>dosha</i> sei.....	18
<i>Vata</i> .....	18
<i>Pitta</i> .....	19
<i>Kapha</i> .....	20
Le stagioni e i <i>dosha</i> .....	21
Lo yoga e i <i>dosha</i> .....	22
<i>Vata dosha</i> .....	22
<i>Pitta dosha</i> .....	22
<i>Kapha dosha</i> .....	23

## **2. La pratica yoga su misura per te.....25**

Quando praticare.....	28
Indicazioni per creare una pratica personalizzata.....	29
Una nota sulla meditazione .....	30
Dove praticare: crea uno spazio dedicato .....	31
Perché praticare yoga in base alla stagione? .....	32
Lo yoga è una pratica spirituale?.....	34
<i>L'importanza del respiro</i> .....	34
<i>Respirazione completa</i> .....	35
Benefici dello yoga.....	39
Controindicazioni alla pratica.....	41
L'importanza delle buone abitudini .....	42



I pensieri creano la tua realtà .....	42
Conosci te stesso e accettati.....	43

### **3. Principi di base.....45**

Bacino, retroversione e anteroversione .....	46
Interocezione .....	48
Rilassamento: posizione sdraiata .....	49
Riscaldamento: uguale per tutte le stagioni .....	49
<i>Sequenza</i> .....	50
Schiena e resto del corpo: posizioni corrette.....	54

### **4. Inverno .....59**

#### **1. Meditazione: sensazioni del corpo .....62**

#### **2. Sequenza di asana .....64**

1 . <i>Sedia (Utkatasana)</i> .....	65
2 . <i>Affondo con flessione laterale (Parsva anjaneyasana)</i> .....	66
3 . <i>Affondo con torsione in preghiera (Paravrtta anjaneyasana)</i> .....	67
4 . <i>Guerriero 3 (Virabhadrasana 3)</i> .....	68
5 . <i>Mezzo arco in piedi (Utthita ardha dhanurasana)</i> .....	69
6 . <i>Cobra (Bhujangasana)</i> .....	70
7 . <i>Arco (Dhanurasana)</i> .....	71
8 . <i>Piccione (Eka pada rajakapotasana)</i> .....	72
9 . <i>Barca (Navasana)</i> .....	74
10 . <i>Candela piegata (Viparita karani)</i> .....	73

#### **3. Respirazione: *Kapalabhati* .....75**

#### **4. Rilassamento: *Savasana* 31/61 punti .....77**

### **5. Primavera .....81**

#### **1. Meditazione: respiro narici.....84**

#### **2. Sequenza di asana .....85**





1. Sfinge ( <i>Salamba bhujangasana</i> ).....	86
2. Mezza spaccata ( <i>Ardha Hanumanasana</i> ) .....	87
3. Affondo basso ( <i>Anjaneyasana</i> ) .....	87
4. Piegamento in avanti ( <i>Prasarita Padottanasana</i> ) .....	88
5. Posizione del triangolo (( <i>Baddha, Utthita Trikonasana</i> )).....	89
6. Posizione del triangolo ruotato ( <i>Paravrtta Trikonasana</i> ) .....	90
7. Posizione dell'angolo laterale esteso ( <i>Baddha, Utthita Parsvakonasana</i> ) .....	91
8. Posizione dell'angolo laterale ruotato ( <i>Paravrtta parsvakonasana</i> ) .....	92
9. Candela ( <i>Sarvangasana</i> ) .....	93
10. Aratro ( <i>Halasana</i> ) .....	94
11. Pesce ( <i>Matyasana</i> ) .....	95
<b>3. Respirazione: respiro dell'oceano, Ujjayi .....</b>	<b>96</b>
<b>4. Rilassamento: Savasana .....</b>	<b>97</b>

## **6. Estate ..... 101**

<b>1. Meditazione: sensazioni del corpo .....</b>	<b>104</b>
<b>2. Sequenza di asana.....</b>	<b>105</b>
1. Coccodrillo ( <i>Makarasana</i> ) .....	106
2. Albero ( <i>Vrikasana</i> ) .....	107
3. Posizione estesa della mano e dell'alluce ( <i>Utthita hasta padangustasana</i> ) .....	108
4. Mezza luna ( <i>Ardha chandrasana</i> ) .....	109
5. Posizione della testa verso il ginocchio ( <i>Janu shirsasana</i> ) .....	110
6. Posizione ruotata della testa verso il ginocchio ( <i>Paravrtti janu shirsasana</i> ) .....	111
7. Pinza ( <i>Pashimottanasana</i> ).....	113
9. Torsione semplice a terra ( <i>Supta matsyendrasana</i> ).....	115
10. Tartaruga ( <i>Kurmasana</i> ).....	116





<b>3. Respirazione: <i>Sitali</i></b>	<b>117</b>
<i>Variante (Sitkari)</i>	117
<b>4. Rilassamento: <i>Savasana, Metta</i></b>	<b>119</b>
 <b>7. Autunno</b>	 <b>123</b>
<b>1. Meditazione: respiro addominale</b>	<b>126</b>
<b>2. Sequenza di <i>asana</i></b>	<b>127</b>
1. <i>Montagna (Tadasana)</i>	128
2. <i>Piegamento in avanti (Uttanasana)</i>	129
3. <i>Aquila (Garudasana)</i>	130
4. <i>Guerriero 1 (Virabhadrasana 1)</i>	131
5. <i>Sedia, variante con torsione (Utkatasana)</i>	133
6. <i>Piegamento in avanti con torsione</i> <i>(Parivrtta prasrita padottanasana)</i>	134
7. <i>Cane a testa in giù variante con torsione</i> <i>(Adho mukha svanasana)</i>	135
8. <i>Torsione del signore dei pesci (Ardha matsyendrasana)</i>	136
9. <i>Cavalletta (Shalabhasana)</i>	137
10. <i>Posizione che libera l'aria (Parwana muktasasana)</i>	138
<b>3. Respirazione: <i>Nadi shodana</i></b>	<b>139</b>
<b>4. Rilassamento: posizione del morente, <i>Savasana</i></b>	<b>141</b>

<b>Le autrici</b>	<b>142</b>
-------------------	------------

<b>Bibliografia</b>	<b>143</b>
---------------------	------------

# INTRODUZIONE

Le radici di questo libro sono spuntate durante il lockdown del 2020, quando mi sono ritrovata da sola davanti a uno schermo a fare lezione con i miei allievi, ognuno a casa propria. Katia Prando, co-autrice di questo libro, è una di loro ormai da oltre dieci anni, e ha gettato per prima il seme di questo progetto a quattro mani che mi ha subito appassionata.

Le lezioni in studio sono riprese a singhiozzo e in modo contingentato ed è evidente che, almeno nel prossimo futuro, le cose non saranno più come prima. Proliferano dubbi e incertezze su tutti i fronti. Si naviga a vista e lo yoga, nella sua pratica con i corsi in studio, non fa eccezione. **Da qui l'idea di scrivere un libro che aiuti le persone ad affrontare la pratica da autodidatte, sfruttando il presente testo come supporto per creare una routine in sintonia con le esigenze di corpo, mente e spirito, in base alla cornice stagionale e agli elementi corrispondenti.**

Chi vive in città – ormai la maggior parte di noi – e non lavora in ambito agricolo ha un ritmo di vita che non tiene conto neanche in parte del passaggio delle stagioni. La luce elettrica, il riscaldamento domestico, la disponibilità alimentare e in generale il consumismo, ci hanno spinti lontano da un approccio alla vita più naturale e lento.

Negli ultimi decenni si è assistito a un riavvicinamento a ritmi meno frenetici con le varie declinazioni slow – slow food, slow medicine, slow sport ecc. – e noi con questo libro vogliamo contribuire offrendo una pratica yogica che tenga conto dell'elemento naturale riscoprendone il fondamentale impatto sulla nostra essenza.

Del resto, noi siamo esseri naturali.


E sarebbe un bene universale riscoprire certi aspetti di questa nostra essenza naturale che la tecnologia e il consumismo ci hanno indotto ad abbandonare, illudendoci che accelerare e fare di più fosse un salto di qualità.

Molti studi che guardano al futuro ritengono che non si potrà più tornare alla normalità così come era intesa nell'era pre-pandemia, ma quel che è certo è che si instaurerà una nuova normalità, perché l'essere umano ha anche bisogno di stabilità. Questo cambiamento può fare paura, perché tendiamo a percepire come una minaccia ciò che non conosciamo. Questo gigantesco punto di domanda che si staglia sul futuro di tutti crea disagio, ansia, panico, stress.

Il nostro suggerimento è di guardare più da vicino e capire che questo significa anche avere la possibilità di esercitare il proprio potere per co-creare qualcosa di nuovo e migliore. Per quel che ci riguarda, vogliamo proporti un approccio personalizzato alla pratica yogica basandoci anche sul sistema ayurvedico, oltre che sulle stagioni e gli elementi. *Ayurveda* significa “conoscenza della vita” e si occupa della salute della persona. Mentre nella medicina occidentale il punto di partenza è rappresentato dalla malattia, con i suoi sintomi, e dalla cura, con farmaci e/o interventi chirurgici, in *ayurveda* l'enfasi è posta sulla prevenzione della malattia tramite la ricerca di equilibrio nelle energie del corpo. Quale approccio migliore in questo periodo storico in cui il genere umano è minacciato da una pandemia virale?

**Lo scopo del libro è fornirti un approccio che miri all'armonia interiore attraverso i *dosha* con l'*ayurveda*, e all'armonia esteriore in sintonia con i ritmi naturali stagionali e con gli elementi che compongono l'universo intero, essere umano compreso.**





# Capitolo 1 HAI MAI SENTITO PARLARE DI AYURVEDA?



# 1.

Come abbiamo visto nell'Introduzione, *ayurveda* significa “conoscenza della vita” e si occupa della salute della persona nella sua interezza, partendo dalla prevenzione della malattia attraverso la ricerca di equilibrio nelle energie del corpo. Quando il flusso delle energie è bilanciato, e il livello di stress è minimo, il sistema immunitario della persona è forte e maggiormente in grado di difendersi contro la malattia. In *ayurveda* sono identificati tre tipi di principi funzionali (*dosha*) presenti in tutte le persone: in sanscrito sono *vata*, *pitta* e *kapha*. Tutte le persone presentano qualità di tutti e tre i *dosha*, ma di solito uno solo è prevalente o si individua una prevalenza di due (vedi più avanti). L'*ayurveda* prevede tutta una serie di rimedi naturali e precetti nutrizionali in base ai *dosha*, ma sono argomenti che esulano dalla nostra trattazione. Qui affronteremo i *dosha* dando rilievo agli aspetti utili nella scelta della pratica yogica stagionale più adatta a sé. Per capire meglio i *dosha* dobbiamo prima ritornare agli elementi.

## AYURVEDA E GLI ELEMENTI

Secondo i miti di molti popoli, la creazione dell'Universo ebbe inizio con un suono primordiale. Nel *Vangelo secondo Giovanni* ad esempio troviamo: «In principio era il Logos (suono, verbo, parola) e il *Logos* era presso Dio, e il *Logos* era Dio.»

**Nella tradizione indiana, il suono primordiale che ha dato origine all'universo è il mantra OM.** Da questa sottile vibrazione nacque il primo elemento: Etere, l'infinito Spazio; la forma di materia più sottile. Etere in azione crea Aria, un elemento più osservabile e sperimentabile. Quando l'aria si muove c'è frizione che crea calore o Fuoco. Il calore produce umidità ed ecco che abbiamo Acqua, l'elemento più denso finora. Ancora più denso e grossolano è l'elemento Terra, prodotto dall'acqua. Secondo le Scritture Vediche, tutta la creazione – uomo compreso – è formata da una combinazione dei cinque elementi. Il corpo umano è visto come una rappresentazione del macrocosmo, tutti gli elementi dell'esistenza umana si trovano anche nel cosmo:

- Etere o il principio di pervasività, correlato nel corpo agli spazi vuoti come orifizi, orecchie, canali e pori, e ai diversi suoni prodotti dal corpo.
- Aria o il principio della vibrazione, rappresentato nel corpo dalla pelle e dal sistema respiratorio.
- Fuoco o il principio della luminosità o radiosità, collegato nel corpo al senso della vista e responsabile di digestione e percezione.
- Acqua o il principio di coesione, correlato nel corpo alla lingua, lega insieme i tessuti ed è responsabile del metabolismo.



- Terra o il principio di inerzia, rappresentato nel corpo dal naso e responsabile della costituzione fisica.

***Vata, pitta e kapha sono combinazioni dei cinque elementi che si manifestano in tutto il creato e nel corpo umano.***

*Vata* è l'energia sottile associata al movimento, composta da Aria ed Etere. *Vata* governa respiro, movimento di muscoli e tessuti, battito del cuore, movimenti delle cellule. **Quando è in equilibrio, *vata* promuove la creatività e la flessibilità. Quando non è in equilibrio, *vata* produce paura e ansia.**

*Pitta* si esprime come il sistema metabolico del corpo, composto da Fuoco e in misura minore da Acqua e Aria. *Pitta* governa la digestione, l'assorbimento, l'assimilazione, la nutrizione, il metabolismo e la temperatura del corpo. **Quando è in equilibrio, *pitta* promuove comprensione e intelligenza. Quando non è in equilibrio *pitta* fa emergere rabbia, odio e gelosia.**

*Kapha* è l'energia che forma la struttura del corpo (ossa, muscoli e tendini), composto da Terra e Acqua. *Kapha* fornisce la "colla" che tiene insieme le cellule, e dispensa l'elemento Acqua a tutte le parti del corpo e ai suoi sistemi. Lubrifica i tendini, idrata la pelle, mantiene l'immunità. **Quando è in equilibrio, *kapha* si esprime come amore, calma e perdono. Quando non è in equilibrio porta ad attaccamento, avidità e invidia.**

La costituzione ayurvedica di base della persona (*prakṛti*) viene determinata al momento del concepimento. Alimentazione, stile di vita e fattori ambientali possono modificare le qualità del *dosha* della





persona. Quindi la costituzione di base, originaria, può essere diversa dalla costituzione ayurvedica attuale (*vikrti*). Se le qualità del *dosha* di base vengono rafforzate ed esasperate attraverso uno stile di vita molto simile al *dosha*, ciò può far sviluppare disturbi nella persona. Se invece lo stile di vita del soggetto è contrario al *dosha* di base, s'innescano sempre uno squilibrio, ma i disturbi normalmente sono meno gravi.

Ogni persona nasce quindi con una costituzione di base, che può essere di sette tipi:

- *Vata*
- *Pitta*
- *Kapha*
- *Vata-kapha*
- *Vata-pitta*
- *Pitta-kapha*
- *Vata-pitta-kapha*.

La ricerca dell'equilibrio parte dalla consapevolezza che abbiamo del nostro corpo, delle nostre tendenze e della situazione che abbiamo creato durante la vita. Si tratta quindi di comprendere i messaggi del corpo, e qui ci vengono in aiuto lo yoga e il lavoro sull'interocezione.

**Secondo l'ayurveda, siamo in salute quando c'è equilibrio negli elementi presenti in noi; quando l'equilibrio viene disturbato nasce la malattia.** *Dosha* letteralmente significa “macchia” o “impurità”, perché il cambiamento del *dosha* (che può aggravarsi o diminuire) durante la vita causa le trasformazioni patologiche nel corpo. Anche la situazione climatica può contribuire all'aggravarsi del *dosha*.

