

come usare questo libro

Questo libro descrive nel modo più semplice i principi di base dello Hatha yoga (vedi pag. 15). Se sei un principiante assoluto, puoi usare le spiegazioni e le fotografie in sequenza dei capitoli 4 e 5 per cominciare da zero la pratica dello yoga. Se stai già frequentando un corso, questo libro ti fornirà le conoscenze di base e le necessarie istruzioni per riprodurre le posizioni a casa (pratica autonoma).

Il libro comprende otto capitoli: il primo offre informazioni generali sulla storia e la teoria dello yoga e sul perché questa disciplina sia rimasta fino a oggi importante per la nostra vita, come lo era per i saggi dell'antichità. Lo yoga può essere applicato a tutti gli aspetti della nostra esistenza, compreso il nostro modo di mangiare. Quest'ultimo tema, unitamente all'assunzione di acqua e al digiuno, è esplorato nel Capitolo 2. Il Capitolo 3 tratta la pratica della postura, o asana: come trovare uno stile yoga e un corso adatto a te, e come cominciare a praticare autonomamente a casa. I Capitoli 4 e 5 sono guide dettagliate alle posture e alle sequenze, e i Capitoli 6 e 7 introducono alle tecniche di respirazione e meditazione. Il Capitolo 8 è una guida alle posizioni yoga che potrai praticare con un amico o con un partner.





Ti consigliamo di leggere ogni capitolo dall'inizio alla fine, prima di cimentarti in qualunque tipo di digiuno, posizione, sequenza o esercizio di respirazione o meditazione. La lettura ti fornirà tutte le informazioni di base e le precauzioni di sicurezza necessarie. Quando provi per la prima volta una postura, potrà esserti utile far leggere ad alta voce le istruzioni a un partner. In ogni caso, prima di incominciare, leggi le istruzioni, oltre a osservare le fotografie: la sola sequenza fotografica non ti fornirà sempre le infor-

mazioni sufficienti ad assumere le posture in modo sicuro e a trarne il massimo beneficio.

Ho scelto fotografie che mostrano le posizioni nel modo più chiaro possibile. Tutti i modelli che mostrano le posture hanno alle spalle molti anni di pratica yoga, perciò non disperare se non riuscirai ad assumere le loro identiche posizioni! Concentrati sulle sensazioni che ogni posizione ti trasmette, piuttosto che su come si presenta. Rivolgiti a un insegnante ogni volta che puoi per controllare la tua tecnica e riceverne ispirazione.

Che tu sia un principiante assoluto o stia già frequentando un corso, spero che questo libro sia per te fonte di incoraggiamento, ispirazione e incitamento. Buona pratica!

SIMBOLI UTILIZZATI IN QUESTO LIBRO

-  Una modifica semplificata da usare se sei un principiante, se hai difficoltà con una postura o semplicemente se desideri una pratica meno impegnativa.
-  Un modo fisicamente più impegnativo di eseguire una postura, adottabile se conosci bene quella posizione o se desideri provare una pratica più intensa.
-  Idee, consigli e commenti che ti aiuteranno a eseguire meglio una posizione.
-  Un avvertimento su quando evitare una postura o cosa fare se ti provoca dolore o disagio.



lo yoga oggi

Benché lo yoga abbia la sua origine nell'antica India, i suoi metodi e i suoi obiettivi sono universali e non fanno riferimento al bagaglio culturale, alla fede o alle diverse divinità, ma semplicemente all'individuo. Lo yoga è diventato importante nella vita di molti occidentali dei nostri giorni a volte come modo per migliorare la salute e la forma fisica, ma anche come strumento per attuare un'evoluzione personale e spirituale.

Perché abbiamo bisogno dello yoga?

La natura umana non è cambiata molto dalle origini dello yoga. Le domande che oggi ci poniamo sul senso della vita sono le stesse di millenni fa. Nei secoli, sia in Oriente sia in Occidente, le risposte a queste domande sono venute dalla religione, dalla filosofia, dalla superstizione e dalla scienza. Nell'Occidente industrializzato del XXI secolo, comunque, le credenze religiose hanno perso importanza e molti si sentono insoddisfatti di quelle della scienza: il risultato è che spesso ci sentiamo spiritualmente "smarriti". Lo yoga offre una pratica laica che può rispondere anche ai nostri bisogni spirituali. Come afferma Swami Satyananda Saraswati: «Lo yoga non è un antico mito sepolto nell'oblio. È l'eredità più preziosa del presente, è il bisogno essenziale dell'oggi e la cultura del domani».

YOGA PER BAMBINI

In India i bambini a volte cominciano la pratica dello yoga a cinque anni. I benefici per la salute, per la forma fisica e per la capacità di concentrazione sono ben documentati, e ora anche in Occidente le scuole più avanzate cominciano a insegnare questa disciplina ai bambini. Gli effetti dimostrati sono un aumento della fiducia e della sicurezza di sé, del rendimento scolastico e della capacità di affrontare le situazioni di stress come gli esami. Le discipline etiche dello *yama* e *niyama* (vedi pag. 19) possono inoltre fornire una struttura di riferimento morale per la vita di un bambino, qualunque sia la sua appartenenza culturale o religiosa.

Lo Hatha yoga è concettualmente adatto agli occidentali dei nostri giorni. La sua struttura prevede di iniziare dai principi fondamentali del nostro modo di sperimentare l'esistenza – il corpo fisico – per poi procedere verso l'interno. Noi tutti tendiamo a usare il nostro corpo in misura sempre minore, o abbiamo stili di vita che lo sottopongono ad abusi: la maggior parte di noi prima o poi soffre di dolori articolari o alla schiena, e molti aspetti della vita moderna – per esempio stare seduti a lungo alla guida dell'auto, a guardare la televisione o a lavorare al computer – sottopongono il fisico a tensioni alle quali esso non è preparato. Facciamo uso di farmaci per mascherare il dolore senza preoccuparci di stabilirne le cause a monte. La flessibilità e la sensibilità che avevamo da bambini si perde via via che ci precludiamo l'innata consapevolezza dei nostri corpi. Le pratiche fortificanti, purificanti ed energizzanti dello yoga ti possono riportare a una più completa consapevolezza di te stesso: qualunque sia la tua forma fisica al momento di iniziare la pratica, il solo fatto di avere un corpo ed essere vivo è un prerequisito sufficiente per accostarsi allo yoga. Poi, avendo coltivato la consapevolezza fisica, lo Hatha yoga mira a proseguire fino a sviluppare livelli superiori di coscienza. Questo percorso fisico verso la spiritualità è la caratteristica più peculiare ed efficace dello Hatha yoga, e rivela la differenza fra gli esercizi yoga e, ad esempio, la ginnastica artistica o il Pilates.

I benefici dello yoga

La pratica yoga è associata a benefici fisici, emozionali e infine anche spirituali. Ben presto potrai notare effetti positivi quali una maggiore flessibilità e calma, mentre altri potranno presentarsi più lentamente, via via che

coltiverai una nuova consapevolezza fisica e mentale. I benefici fisici dello yoga comprendono una maggior forza fisica, agilità e resistenza. A differenza di molti sport e programmi di fitness, lo yoga lavora su tutti i muscoli del corpo, e questo permette di evitare l'eccessivo allenamento di determinati gruppi di muscoli, una pratica che può portare a lesioni. Lo yoga migliora il senso dell'equilibrio, la postura, l'agilità e la grazia. Ha inoltre un effetto depurante e benefico sui sistemi interni e migliora i processi fisici come la digestione. L'accento sulle tecniche di respirazione ti aiuta a respirare meglio – in modo più profondo e completo – anche quando non starai praticando lo yoga. Questo porta alla chiarezza e alla calma mentale, che a loro volta permettono una miglior concentrazione. Potrai anche notare che questa disciplina ti

aiuta a ridurre l'ansia, la tensione emozionale e gli sbalzi di umore. Inoltre lo yoga può contribuire ad alleviare o eliminare specifici sintomi o disturbi fisici come la sindrome premestruale, il mal di testa, i dolori alla schiena, lo stress, l'insonnia, l'asma e la sindrome del colon irritabile. Sotto la guida di un insegnante specializzato, lo yoga può aiutare a gestire o a riprendersi da malattie più gravi come il cancro, l'AIDS, l'artrite, la sclerosi multipla e altre malattie degenerative. Ma lo yoga è soprattutto un sentiero personale di scoperta per ciascuno di noi: la sua particolare e unica importanza per te diventerà evidente quando comincerai a praticarlo.

Lo yoga è una disciplina utile a tutti, indipendentemente da età, esperienza o appartenenza culturale e sociale. Questi bambini dello stato indiano dell'Assam praticano lo yoga come parte integrante della loro giornata scolastica.



la dieta nella pratica



Chi pratica lo yoga segue da millenni gli stessi principi dietetici a favore di un equilibrio di alimenti puri e nutrienti da consumarsi con moderazione. In base allo *Hatha yoga Pradipika* (vedi pagg. 16–17) non dovremmo mangiare tanto da riempirci completamente lo stomaco ma, dopo un pasto, esso dovrebbe sempre essere vuoto per un quarto. Inoltre, mentre mangiamo, dovremmo essere in uno stato di calma e tranquillità mentale.

Il termine yogico per il corpo fisico (in opposizione a quello sottile; vedi pag. 21) è *anamaya kosha*, che letteralmente significa “l’involucro del cibo”. Secondo la *Chandogya Upanishad* (vedi pag. 17), la parte più grezza del cibo di cui ci nutriamo è eliminata dal corpo mediante il sistema digerente, quella meno grezza si trasforma nei

tessuti del corpo e quella sottile diventa la mente. Per questo è così importante prestare attenzione a ciò che mangiamo: siamo ciò che mangiamo. Il cibo non è solo il carburante che ci tiene in movimento durante il giorno, ma diventa parte del nostro essere. Un importante aspetto della dieta yogica è la moderazione a tavola. Come afferma la *Bhagavad Gita* (vedi pag. 17): «Lo yoga non è per colui che mangia troppo, né per chi digiuna». Nei paesi sviluppati, in cui le diete estreme, le mode e i disturbi alimentari sono molto diffusi, è importante prendere nota di questi semplici insegnamenti. Inoltre, molti di noi mangiano mentre lavorano o guardano la televisione, invece di prestare la dovuta attenzione al cibo che hanno davanti. Dovremmo prenderci il tempo di mangiare con lentezza e di masticare il cibo a fondo per aiutare la digestione.

La dieta yogica non si limita a prescrivere di consumare o evitare determinati tipi di alimenti, ma stabilisce una serie di principi generali di fondo come i tre *guna* (vedi pagg. 32–33) e il vegetarianismo, che possono essere adattati alle nostre situazioni individuali.

Vegetarianismo

La dieta yogica è un regime latto-vegetariano: ciò significa che è interamente basata su cibi di origine non animale, eccetto il latte, il formaggio, lo yogurt, il burro, le uova e il miele. Alcune branche dello yoga propugnano una dieta vegana che non prevede latte o latticini, uova, miele e ogni altro prodotto di origine animale. Altri suoi rami, come lo yoga tantrico, consentono ai praticanti di consumare la carne, ma si tratta di un fatto insolito. La base razionale della dieta vegetariana è l'*ahimsa*, il prin-

NORME GENERALI

- Consuma cibi allo stato naturale, come la frutta fresca e gli ortaggi, che a livello ideale dovrebbero essere appena raccolti. Spesso i supermercati importano prodotti agricoli provenienti da altre parti del mondo che necessitano lunghi periodi di refrigerazione.
- Evita i cibi che sono stati trattati per la conservazione (per esempio i cibi irradiati) e scegli invece i prodotti dell'agricoltura biologica. Un incremento dei metodi agricoli biologici ha reso più facile di quanto non lo sia mai stato prima acquistare cibi prodotti naturalmente.
- Evita gli alimenti trattati a livello industriale, la farina bianca, lo zucchero e i cibi già preparati e “veloci” (pasti precotti o alimenti in scatola o sotto vetro).
- Evita gli alimenti che contengono coloranti, zucchero o sale aggiunto e amidi o grassi modificati. Prima di comprare, controlla le etichette (le norme sull'etichettatura stanno diventando sempre più severe).
- Mangia frutta e verdura fresca a volontà. Cucinare gli ortaggi distrugge il contenuto vitaminico ed enzimatico, perciò è importante consumare ogni giorno cibi crudi di origine vegetale.

cipio yogico che impone di non nuocere e non infliggere violenza a tutti gli esseri viventi.

Oltre all'approccio etico dell'*ahimsa* ci sono altri motivi per seguire una dieta vegetariana. Prove ben fondate suggeriscono che una dieta prevalentemente vegetariana fa bene alla salute. Le proteine della carne richiedono lunghi tempi di assimilazione e i reni e il fegato hanno una certa difficoltà a eliminare le tossine che esse generano. La carne contiene anche un'alta percentuale di acido urico, che è stato associato a problemi quali la rigidità e i dolori articolari. Inoltre, gli animali da allevamento sono abitualmente trattati con ormoni e antibiotici che vengono assunti consumando la loro carne.

Contrariamente alla credenza popolare, la maggior parte delle diete vegetariane forniscono quantità di proteine sufficienti al fabbisogno dell'organismo – i legumi, la frutta secca e i semi hanno un elevato contenuto proteico – e comunque molti occidentali (vegetariani inclusi) consumano molte più proteine del necessario. Molti domandano se sia essenziale essere vegetariani per praticare lo yoga. Benché la pratica dell'*ahimsa* sia in sé ideale, lo yoga non richiede improvvisi conversioni o cambiamenti dello stile di vita. In

effetti, l'ottuplice sentiero di Patanjali (vedi pag. 19) riconosce pienamente le difficoltà che incontriamo vivendo secondo i principi yogici. Se non sei vegetariano, trarrai comunque beneficio dagli altri aspetti della pratica yoga. Un approccio graduale – consumare più pasti vegetariani settimana dopo settimana o mese dopo mese – darà al tuo corpo il tempo di adattarsi. Potrai scoprire che i cibi vegetariani sono una gradevole fonte di ispirazione culinaria, un buon avvio a una dieta più ricca. Dopo aver integrato nella propria vita *asana* e *pranayama* (controllo del respiro), alcuni avvertono il desiderio di ampliare la loro pratica yogica fino a includere i principi della condotta sociale e personale (*yama* e *niyama*; vedi pag. 19), e questo naturalmente li porta a escludere di continuare a consumare carne. La pratica delle *asana*, in particolare, può incoraggiare una maggior consapevolezza dell'effetto della carne e di sostanze come la caffeina e l'alcol sulla mente e sul corpo (potrai anche constatare che la pratica delle *asana* acuisce i tuoi sensi del gusto e dell'olfatto e riduce il desiderio di cibi dolci, speziati e salati).

La dieta yogica preferisce i cibi prodotti in armonia con l'ambiente naturale. Questo è in linea con il principio dell'ahimsa (non violenza; vedi pag. 19).



come iniziare la pratica delle *asana*

L'*asana*, ossia la postura, è il pilastro dell'Hatha yoga (vedi pag. 15). Per la maggior parte degli occidentali, la pratica della postura è la prima esperienza yogica, e per molti è il punto di partenza verso la meditazione e la scoperta spirituale. Mediante la pratica delle *asana* potrai sviluppare una maggiore sensibilità e consapevolezza del tuo io fisico. Le connessioni sottili fra mente e corpo verranno risvegliate, e imparerai a controllare e regolare il respiro, sia durante il movimento, sia da fermo.

La pratica delle *asana* può essere enormemente benefica per tutti, qualunque sia la tua età, la cultura, le credenze, lo stile di vita o lo stato fisico e mentale. Tuttavia, il modo in cui sceglierai di praticarle dovrebbe essere determinato da svariati fattori, come la tua forza fisica, il tempo che hai a disposizione e anche ciò che sperai di ottenere da questa disciplina (vedi pag. 46). Non dimenticare che lo yoga è un sistema di evoluzione personale e, perché sia efficace, occorre adattare la pratica delle *asana* alle tue particolari esigenze e al tuo stile di vita. Per esempio, la pratica delle *asana* di una ventunenne atletica sarà molto differente da quella di una madre che lavora di trentasette anni con problemi di schiena. Cerca di tener presenti i tuoi limiti fisici e lavora rispettandoli. Dovrai sentirti sicuro e a tuo agio in una determinata posizione prima di provare a realizzarne una variante più impegnativa; prendi attentamente nota delle precauzioni indicate per le *asana* del Capitolo 4. Lo yoga è un processo dolce: il punto non è sforzarsi oltre le barriere del dolore.

Come iniziare

Se stai iniziando ora con lo yoga, potrà essere davvero utile frequentare un corso per apprendere alcune delle posizioni di base: imparare da un insegnante è più facile che cercare di farlo da soli, almeno all'inizio. Comunque, anche se stai frequentando un corso, cerca di esercitarti autonomamente a casa usando i Capitoli 4, 5 e 8 di questo libro per rinfrescarti la memoria delle posizioni e arricchire il tuo repertorio.

Se hai un disturbo grave o cronico, una lesione, o se sei una gestante, dovrai trovare un bravo insegnante che ti possa guidare in una pratica che risponda ai tuoi bisogni.

Per la tua pratica delle *asana* avrai bisogno di ben pochi accessori. Un tappetino speciale per lo yoga ti potrà essere d'aiuto a far presa sul pavimento in alcune delle posture da eseguire in piedi, come "il cane a testa in giù" (vedi pag. 62), e se sei rigido a livello di schiena o di tendini del ginocchio, un apposito blocco di materiale espanso solido o un libro di grosse dimensioni (per esempio una guida del telefono) potranno sostenerti nell'esecuzione di posture come il piegamento in avanti da seduti (vedi pag. 72). Una singola coperta ripiegata e realizzata in materiale resistente può essere utile per posture come la candela (vedi pagg. 86–87). Indossa indumenti comodi e confortevoli che ti permettano una completa libertà di movimento, e lavora a piedi nudi.

Come registrare i progressi

Un modo eccellente per monitorare la tua pratica delle *asana* è tenere un diario dello yoga. Annota la data, l'orario di inizio e fine della pratica, le posizioni che hai eseguito e il tempo di mantenimento. Prendi appunti anche sulle sensazioni che hai provato: le posizioni ti hanno provocato sensazioni fastidiose, le hai trovate facili o difficili, le hai eseguite con gioia? Può essere molto incoraggiante tornare indietro di qualche settimana o qualche mese per verificare come si sta progredendo.



Se sei un principiante assoluto, non scoraggiarti guardando le fotografie: devono servirti da guida, e tu dovrai lavorare mirando a ottenere progressi gradualmente. Praticare una serie di posture in sequenza (vedi Capitolo 5) permette di eseguire una pratica equilibrata. Scegli le sequenze che si adattano al tuo umore e ai tuoi livelli di energia: la mattina appena sveglio prova qualcosa di dinamico ed energizzante e, dopo il lavoro, qualcosa di rilassante. La sequenza dolce alle pagine 96–97 è ideale per i principianti. Esercitati in un ambiente caldo, tranquillo e luminoso. Uno specchio appoggiato a una parete può essere utile a controllare ogni tanto che il tuo corpo sia allineato in maniera corretta. Evita comunque di praticare sempre davanti a uno specchio: ciò è un incoraggiamento a concentrarti sulla tua apparenza esteriore, piuttosto che sulle tue sensazioni, che sono invece molto più importanti.

Quanto e con quale frequenza?

Un principiante assoluto trarrà giovamento da una pratica di quindici minuti, da tre a cinque volte alla settimana,

e nel giro di qualche mese potrà arrivare a quarantacinque minuti. L'obiettivo finale potrà essere un'ora al giorno o più (comprese le lezioni del corso), con un giorno di riposo alla settimana. Tuttavia, la saggezza dell'esperienza di praticanti e insegnanti suggerisce che non tutti rispondono bene agli orari rigidi. Nella vita siamo spesso obbligati a lavorare secondo programmi fissi, ma questo può essere controproducente: se ti accorgi che la tua pratica autonoma è diventata un obbligo, potresti sentirti meno motivato a eseguirla. Ricorda che lo yoga dovrebbe essere un'esperienza piacevole e arricchente. Cerca di creare delle sessioni di pratica autonoma che rispondano ai tuoi bisogni: se conduci una vita frenetica, faticosa e dai ritmi variabili, fai semplicemente quello che puoi. Per esempio, usa le tecniche di meditazione invece della pratica posturale se sei fisicamente esausto. Se hai molto tempo a disposizione, esegui una lunga pratica posturale. Un po' di yoga praticato spesso è molto meglio che non farlo affatto, ed è addirittura preferibile a una sessione di yoga fatta quando preferiresti fare qualcos'altro.

COME COMINCIARE

Trovare l'autodisciplina per iniziare la pratica autonoma può essere un grosso ostacolo per molti di noi. Decidi di fissare un giorno per la tua prima sessione e cerca di mantenerlo. Esercitati per un tempo limitato, per esempio, per circa quindici minuti. La cosa più importante è stabilire la routine della pratica, così da far diventare lo yoga parte integrante della tua vita quotidiana. Qui di seguito troverai alcune tecniche che ti aiuteranno ad avviare e a mantenere la routine. Tieni presente che ognuno di noi ha bisogno di un approccio differente: se ti accorgi che una tecnica non funziona, prova-ne un'altra.



- Assegnati un tempo e un luogo per iniziare la pratica.
- Prova a esercitarti con la stessa serie di *asana*, e in una sequenza che ti sembra naturale, oppure segui una delle sequenze del Capitolo 5.
- Prova a eseguire qualunque postura ti venga in mente. Se non hai idee, resta seduto e aspetta finché se ne propone una.
- Se ti viene in mente di fare una sessione di yoga a metà giornata, comincia senza esitazione. Prova qualche posizione in piedi come la montagna, l'albero o il guerriero (vedi Capitolo 4). Potrai addirittura esercitarti nella vasca da bagno, eseguendo dei semplici esercizi di respirazione. L'importante è iniziare.
- Se hai problemi a iniziare, lavorare con un partner potrà essere di grande motivazione (vedi Capitolo 8).

le posture



La pratica delle posture yoga (*asana*) porta equilibrio, bilanciamento e salute all'organismo. È un modo dolce ma intenso di far lavorare non solo i muscoli, i tendini e le articolazioni, ma anche gli organi interni. Le posture delle pagine che seguono migliorano la digestione, l'eliminazione e la respirazione, e tonificano, disintossicano e rafforzano tutti i sistemi e gli apparati dell'organismo.

Le posizioni presentate in questo capitolo sono state scelte per fornirti un ampio campione di posture accessibili che potrai eseguire nella pratica autonoma. Probabilmente se hai frequentato un corso le conoscerai già bene: potrai utilizzarle per sviluppare il tuo programma di sessioni autonome (vedi pagg. 48–49).

Durante la pratica posturale il tuo corpo si adatterà o resisterà in vari modi. Le posture potranno darti sensazioni ogni giorno diverse: a volte ti sembreranno facili, a volte difficili. Non ti preoccupare, lo yoga è questo: un modo di sintonizzarti o connetterti con il tuo io interiore.



la montagna

TADASANA La posizione della montagna promuove la calma, l'immobilità e la consapevolezza del tuo "centro": rappresenta un aspetto chiave della pratica delle *asana* poiché insegna a stare saldamente in piedi, senza vacillare a livello fisico e mentale. Questa postura è il punto di partenza di altre *asana* da eseguire in piedi, e permette di connettersi alla terra con mente e corpo in preparazione di posizioni più complesse.

Prima variante

Stando eretto con i piedi paralleli e lievemente divaricati, fai aderire perfettamente le piante dei piedi al pavimento, così da sentirti ben radicato alla terra. Solleva con delicatezza tutta la parte anteriore del tuo corpo e lascia che la parte posteriore si rilasci verso il pavimento. Protendi dolcemente le dita delle mani verso il basso. Tieni la testa dritta e lo sguardo fermo. Stai ben eretto e mantieni la posizione per 4–8 respirazioni.

③ Concentrati sulla sensazione di essere connesso con la terra, la realtà solida, fisica dell'essere. Non eseguire questa postura in modo affrettato.

Seconda variante

Stando eretto a piedi uniti, premi saldamente le giunture degli alluci contro il pavimento. Attiva verso l'alto l'interno delle caviglie, le rotule e le cosce. Trova il tuo centro di equilibrio e unisci le mani all'altezza del petto. Rilassa ogni contrattura a livello di collo e spalle e, quando ti senti bilanciato, chiudi dolcemente gli occhi. Mantieni la posizione per qualche ciclo di respirazione.



Il piegamento in avanti

UTTANASANA I piegamenti in avanti stimolano la colonna vertebrale e aiutano la digestione e l'eliminazione permettendo di depurare l'organismo dalle tossine. La postura allinea le gambe e le anche, allunga i muscoli posteriori della coscia e, con il capovolgimento della parte superiore del corpo, tonifica tutto l'organismo. Prova a piegarti in avanti rilassando il busto, piuttosto che spingendo verso il basso per raggiungere le dita dei piedi. Se hai problemi di schiena, esegui la postura con delicatezza con le ginocchia piegate e concentrati sulla respirazione.

Stando in piedi nella prima variante della montagna, alza le braccia al di sopra della testa e, contemporaneamente, inspira. Le palme delle mani rimangono a distanza, l'una rivolta verso l'altra. Rilassa le spalle.

3 Concentrati sul rilascio della tensione dalla lingua, dalla mandibola e dalle piante dei piedi.

Se non riesci ad appoggiare le mani sul pavimento, piegati in avanti come nella fase 2, ma fletti lievemente le ginocchia: dovrebbero essere puntate in avanti, direttamente al di sopra dei piedi. Afferra i gomiti con le mani o appoggia le mani sulle gambe per avere un sostegno in più.

2 Espirando piegati in avanti con un movimento che parte dall'articolazione dell'anca (non dalla vita) e rilassa la parte superiore del corpo lasciando la ricadere verso il pavimento. Dirigi il respiro nella zona cervicale e nelle spalle così da favorirne l'apertura e il rilassamento. Appoggia le mani accanto ai piedi, con le dita rivolte all'indietro; lo sguardo è diretto verso la punta del naso. Per uscire dalla postura, allunga i muscoli addominali e torna in posizione eretta facendo leva sulle anche.



la verticale sulla fronte

SIRSASANA Spesso definita la regina delle posture, la verticale sulla fronte offre benefici a tutto il corpo: è la posizione antigravità estrema, e il fatto di stare capovolti ha un effetto tonico su tutti i sistemi dell'organismo ed è addirittura ritenuto un modo per rallentare il processo dell'invecchiamento. La verticale permette di far riposare il cuore, stimola il cervello e il sistema nervoso e sviluppa calma ed equilibrio. Evita di eseguirla durante il ciclo mestruale e la gravidanza o se hai una lesione alla zona cervicale o un problema di schiena, anche in caso di ipertensione, disturbi cardiaci, capillari oculari deboli, grave miopia, infiammazione delle orecchie o qualsiasi forma di emorragia nella testa. Nel dubbio, chiedi consiglio a un insegnante di yoga.




1 Comincia a quattro zampe con le dita dei piedi puntate a terra. Appoggia gli avambracci sul pavimento e afferrati i gomiti con le mani: è la distanza ideale per i gomiti, che dovranno rimanere in questa posizione per il resto del tempo; non lasciarli scivolare ai lati.



2 Facendo leva sui gomiti fai ruotare gli avambracci verso l'esterno fino ad afferrarti una mano con l'altra. Intreccia le dita e senti i lati delle mani saldamente appoggiati a terra.

3 Solleva in aria il bacino e spingi le spalle in direzione della vita, espandi il torace e allunga le gambe. Posa dolcemente la testa sul triangolo d'appoggio formato dalle mani.

 Forse troverai più facile eseguire la verticale in un angolo della stanza: le pareti ti impediranno di cadere lateralmente o di aprire troppo i gomiti. Tuttavia, se decidi di usare un muro di sostegno, non appoggiarti, ma servitene solo per darti un senso di sicurezza. Se pensi di aver bisogno di un appoggio morbido per la testa, usa una coperta o un tappetino da yoga ripiegati sottili (un cuscino sarebbe troppo instabile). Un pavimento rivestito di moquette è l'ideale.



la pratica autonoma

Molti studenti frequentano corsi di yoga regolarmente per anni, ma trovano difficile o addirittura impossibile compiere il passo successivo: la pratica autonoma delle posture a casa. Nella fase iniziale imparerai moltissimo dall'insegnante, ma il maggior beneficio dello yoga ti verrà dalla pratica autonoma. Lo yoga infatti è in ultima analisi un processo di autorealizzazione, e tu sei il miglior conoscitore di te stesso. Se ancora non hai iniziato la pratica autonoma puoi usare queste linee guida per iniziare.



Ci sono due ostacoli principali alla pratica autonoma. Il primo, che è anche il più ovvio, è la disciplina (vedi riquadro nella pagina successiva); il secondo, meno evidente ma altrettanto problematico, è la mancanza di fiducia in sé. Quasi in tutti i campi della vita ci viene suggerito di ricorrere agli esperti: li consultiamo per qualsiasi cosa, dall'amicizia, alla salute, alla cucina e alle questioni legali. Spesso perdiamo la consapevolezza del nostro istinto e della nostra intuizione, con il risultato che quando proviamo a praticare lo yoga in assenza di un insegnante pensiamo che le nostre conoscenze ed esperienze siano inadeguate. Eppure, per godere appieno dei benefici dello yoga dobbiamo imparare a essere in sintonia con noi stessi e ad avere fiducia nelle nostre capacità.

Come iniziare la pratica autonoma

Prova a coltivare la fiducia necessaria a praticare lo yoga in modo autonomo. Non è necessario né indicato incominciare con una posizione difficile, come la verticale sulla fronte (vedi pagg. 84–85). Potresti invece incominciare con qualcosa di semplice e tranquillo, come il riposo nella posizione del bambino (vedi pag. 68), e limitarti a osservare cosa succede. Puoi anche iniziare la tua pratica autonoma eseguendo alcune delle posture del Capitolo 4, che non fornisce una lista completa (si dice che ci siano 840.000 posizioni yoga), ma ne offre una scelta adeguata a cui attingere. Se stai frequentando un corso, sicuramente ne riconoscerai parecchie, anche se forse te ne saranno state insegnate delle varianti leggermente diverse.

La pratica autonoma è la chiave per ottenere benefici duraturi dallo yoga. Inizia con posizioni in cui ti senti a tuo agio e usa accessori come coperte e tappetini per sostenerti mentre esegui le posture.

4 Ora i tuoi avambracci sostengono la maggior parte del peso corporeo, e il collo dovrebbe darti la sensazione di essere allungato, rilassato e libero. Cammina con i piedi il più vicino possibile alla testa, attiva gli addominali, piega le gambe e solleva dolcemente le ginocchia verso il petto. Trova il punto di equilibrio. Cerca di spingere costantemente le spalle in direzione della vita. Solleva il bacino e tieni le ginocchia piegate. Respira in modo regolare.



Quando avrai imparato a eseguire con sicurezza la verticale sulla fronte, potrai trovare un modo alternativo per assumere la posizione finale. Partendo dalla fase 3, appoggia la testa a terra e avvicina il più possibile i piedi. Invece di piegare le gambe, tienile tese mentre le sollevi da terra e muovile lentamente verso l'alto fino a puntarle verso il soffitto. Sarà necessaria una notevole forza addominale per eseguire la verticale in questo modo: dovrai attivare tutta la potenza dei muscoli dell'addome.



5 Quando tronco e bacino saranno allineati, allunga le gambe. Fletti lievemente i piedi e immagina di stare in piedi sul soffitto. Continua a respirare in modo costante e regolare. Mantieni la postura finché ti dà una sensazione confortevole, poi scendi dolcemente, controllando i movimenti. Riposa nella posizione del bambino (vedi pag. 68).

3 Essere capovolti cambia la nostra prospettiva sul mondo: può essere un'esperienza equilibrante, ideale per eliminare la tensione. Prova a immaginare il corpo come un parafulmine che scarica a terra tutta la vibrante energia della mente.



l'aratro e la candela

HALASANA e SARVANGASANA L'aratro e la candela permettono un meraviglioso allungamento della zona cervicale e delle spalle con molti dei benefici delle posizioni capovolte, come il riposo cardiaco e il miglioramento della circolazione e dell'apporto sanguigno al cervello. Le posture possono contribuire ad alleviare problemi di gonfiore, tensione e insonnia. Favoriscono il rilassamento e rinnovano l'energia e la capacità di concentrazione. Entrambe, inoltre, stimolano la tiroide e le paratiroidi, che sono situate alla base del collo e controllano il metabolismo.

Ripiega bene una coperta in modo da ottenere un quadrato di circa 60 cm di lato. Sdraiati supino in modo che le spalle siano all'interno della coperta e la testa sul pavimento. Piega le ginocchia e portale verso il petto. Appoggia le palme delle mani a terra, ai lati del corpo.



2 Attiva gli addominali e dondola delicatamente il bacino staccandolo da terra. Sostieni i fianchi con le mani avvicinando il più possibile i gomiti. Accosta le scapole e allunga il tronco. Tieni le gambe piegate verso il petto e controlla che il respiro sia costante e regolare (questa è la mezza candela).

! Non eseguire mai la candela con slancio incontrollato: questa postura richiede precisione e controllo per evitare di danneggiare la zona cervicale. Mantieni la testa ben centrata.



3 Passa senza interruzione alla posizione dell'aratro portando le gambe oltre la testa e abbassandole delicatamente verso il pavimento dietro di te: il movimento parte dalle anche. Tieni il tronco sollevato e le scapole accostate. Intreccia le dita e allunga le braccia sul pavimento. Respira in modo regolare.

! Se trovi difficile abbassare i piedi fino a toccare il pavimento, usa una sedia, uno sgabello o qualche blocco su cui appoggiarli, e sostieni la schiena con le mani. Con il tempo potrai gradualmente ridurre l'altezza del supporto per i piedi.

! Se provi dolore o un senso di pressione alla testa, alla nuca o alla gola, riporta le gambe a terra e controlla la postura. Forse hai bisogno di un maggiore supporto sotto le spalle: prova con due coperte ripiegate.



3 Ricorda che un aratro è uno strumento forte e incisivo: non perdere il controllo di questa postura.

4 Dalla postura dell'aratro solleva le gambe finché queste ultime e il tronco saranno perfettamente perpendicolari. Dovrai essere in equilibrio solo sulla testa, sulle spalle e sulle braccia. Concentrati sull'atto di sollevare l'intera parte centrale del corpo. Sposta le mani verso l'alto, a sostenere le costole inferiori.

3 Cerca di visualizzare la parte centrale del corpo come lo stoppino di una candela che si drizza in posizione verticale.

! Se avverti un senso di contrazione alla nuca o al viso, abbassa il bacino sostenendolo con le mani e porta i piedi oltre la testa fino a formare un angolo all'altezza delle anche. In alternativa prova a usare una seconda coperta per avere una maggior protezione.



sequenza energizzante del mattino

La serie di posture che segue ti offre un modo dinamico di dare inizio alla giornata: nella tua routine del mattino cerca di riservare un po' di tempo alla pratica dello yoga. Se possibile, esegui le posture rivolgendoti al sole e pensa alla sequenza come a un modo rivitalizzante per salutare la giornata. Al mattino tutti noi ci sentiamo più rigidi che non alla sera, perciò non ti sorprendere se le prime posture della tua sequenza del mattino ti fanno sentire un po' contratto. Dirigi il respiro verso le aree della tensione e visualizza il tuo corpo che si scioglie mentre esegui la postura. Prenditi tutto il tempo necessario ed eventualmente



1: PIEGAMENTO IN AVANTI
(pag. 55)



2: IL TRIANGOLO
(pag. 56)



3: IL GUERRIERO
(pag. 60)



4: L'ANGOLO ESTESO
(pag. 59)



5: IL CANE A TESTA IN GIÙ
(pag. 62)



6: IL PICCIONE
(pag. 80)



7: IL CAMELLO
(pag. 69)



8: PIEGAMENTO IN AVANTI
(pag. 72)

per concludere la pratica

Una di queste due sequenze brevi può essere usata per chiudere la pratica delle *asana*. Entrambe permettono un allungamento e un rilassamento della colonna vertebrale in preparazione della postura del cadavere (vedi pag. 89). Scegli la sequenza intensa a conclusione di una pratica dinamica se ti senti energico. La sequenza dolce consiste di allungamenti moderati della colonna vertebrale ed è indicata per concludere una pratica dolce o se ti senti stanco.



SEQUENZA INTENSA



1: LA RUOTA
(pag. 82)



2: PIEGAMENTO IN AVANTI
(pag. 72)



3: LA CANDELA
(pagg. 86-7)



4: L'ARATRO
(pagg. 86-7)



5: IL PESCE
(pag. 88)



6: GAMBE SUL PETTO
(pag. 76)



SEQUENZA DOLCE



1: GAMBE SUL PETTO
(pag. 76)



2: TORSIONE A
(pag. 78)



3: LA MEZZA CANDELA
(pag. 86)



4: IL CADAVERE
(pag. 89)

esercizi di *pranayama*



Gli esercizi che seguono spiegano come regolare il respiro in vari modi. Le tecniche comprendono la possibilità di controllare i movimenti del diaframma, di variare la pressione e il suono del respiro nel suo percorso lungo la gola, e di manipolare la lunghezza dell'inspirazione e dell'espirazione. Ogni esercizio ha un effetto specifico: alcuni sono energizzanti, altri rilassanti, ma tutti aumentano il flusso del *prana*.

Prima di provare uno qualunque degli esercizi di *pranayama* qui proposti dovrai saper eseguire con sicurezza l'esercizio per la concentrazione descritto nel riquadro della pagina a fianco.

Kapalabhati: il cranio splendente

Tradotto letteralmente, il nome sanscrito di questo esercizio significa "cranio splendente", ed è un po' questa la sensazione che trasmette. Il *kapalabhati* è un esercizio di controllo del diaframma e usa una respirazione ad azione "pompano" che produce chiarezza mentale e capacità di vedere le cose nella giusta prospettiva. Se ti senti fiacco e abulico, può aiutarti a recuperare energia. In termini fisici, l'esercizio rinforza il diaframma e tonifica cuore, fegato e stomaco. Il *kapalabhati* è anche un *kriya* (pratica di purificazione) per il sistema respiratorio e le *nadi* (vedi pag. 23): elimina i blocchi permettendo all'energia e all'ossigeno di fluire liberamente. Si dovrebbe evitare di praticare questo esercizio durante la gravidanza o se si soffre di ipertensione, depressione, attacchi di panico, stati ansiosi, epilessia o diabete. Il *kapalabhati*, come la maggior parte degli altri esercizi di respirazione, deve essere praticato in cicli. Inizia con un paio di respiri normali; poi inspira dal naso e infine contrai fortemente gli addominali in modo da espirare energicamente dal naso (l'espirazione dovrebbe essere simile all'atto di spegnere una candela, ma espellendo l'aria dal naso invece che dalla bocca). Con il rilassamento del diaframma, riprenderai automaticamente un'inspirazione delicata. Ripeti l'espirazione pompano e l'inspirazione passiva per quattro brevi sequenze ritmiche. Poi inspira profondamente ed espira normalmente. In questo modo avrai completato un ciclo completo di *kapalabhati*, da ripe-

tere quattro volte. Gradualmente lavora fino a eseguire quattro cicli di venti respirazioni.

Ujjayi: il respiro vittorioso

È un esercizio di respirazione semplice che può essere eseguito da solo o in combinazione con altri. Potrai anche provarlo durante la pratica delle *asana*. La tecnica consiste nel produrre un lieve suono sibilante e continuo sia durante l'inspirazione, sia durante l'espirazione, contraendo lievemente i muscoli della gola. Il suono fornisce alla mente uno spunto su cui concentrarsi (il rumore è simile a quello del "mare" in una conchiglia accostata all'orecchio). Esercitando un controllo sulla pressione del respiro, quest'ultimo diventa molto lento e regolare. La respirazione *ujjayi* ha un effetto tranquillizzante e rinnova l'energia e la concentrazione. L'esercizio tonifica il sistema respiratorio e gli organi interni e aumenta il calore corporeo. Per esercitarsi a produrre il suono, espira dalla bocca con un delicato suono "haaa", come per appannare un vetro. Ora produci lo stesso suono con la bocca morbidamente chiusa, espirando dal naso. Cerca di riprodurre lo stesso rumore anche durante l'inspirazione, sempre tenendo la bocca chiusa: per farlo dovrai usare muscoli della gola lievemente diversi. Ripeti dodici respiri, e gradualmente aumenta, oppure utilizza la respirazione *ujjayi* durante la pratica delle *asana*. Ricorda che il suono non dovrà essere forte, ma appena udibile.

Espansione e ritenzione del respiro

Questo esercizio di *pranayama* richiede la ritenzione del respiro fra inspirazione ed espirazione e l'allungamento dell'espirazione rispetto all'inspirazione. Permette di espel-

lere l'aria residua dai polmoni, calma il sistema nervoso e crea una sensazione di tranquillità. Probabilmente ti sarà più facile eseguire questo esercizio da supino. Una volta che avrai acquisito familiarità con questa tecnica, poniti l'obiettivo di praticarla da seduto. Lascia che il respiro si assesti e ascoltalò con attenzione: cerca di monitorare ogni atto respiratorio e controlla se è profondo o superficiale, lento o veloce. Conta per stabilire la durata di ogni inspirazione ed espirazione. Probabilmente scoprirai di contare spontaneamente in sincronia con la frequenza cardiaca: questo o qualunque altro ritmo andrà bene, purché sia costante. Ora inizia a prolungare le espirazioni finché saranno di durata doppia rispetto

alle inspirazioni: potrai inspirare contando fino a quattro ed espirare contando fino a otto. Ripeti varie volte questa sequenza. Ora concentra l'attenzione sulla pausa fra ogni atto respiratorio. Sospendi dolcemente o trattieni il respiro alla fine di ogni inspirazione finché sentirai nascere l'espirazione: a questo punto espelli l'aria. Questa tecnica di respirazione non è né facile né naturale, e imparare a eseguirla potrà richiedere parecchio tempo. Poniti come obiettivo finale una ritenzione di durata tre volte superiore a quella dell'inspirazione. Applica un rapporto di 1:3:2; potrai per esempio inspirare contando fino a quattro, trattenere il respiro contando fino a dodici ed espirare contando fino a otto.

OSSERVARE IL RESPIRO

Prima di cimentarti con uno qualunque degli altri esercizi di questo capitolo, pratica questa semplice osservazione del respiro. Userai una combinazione di lavoro sulla concentrazione (*dharana*) e sulla respirazione (*pranayama*).

Coricati nella posizione del cadavere (vedi pag. 89) o metti seduto a gambe incrociate nella posizione del mezzo loto (vedi pag. 75) o dell'eroe (vedi pag. 81; fase I). Assicurati che la colonna vertebrale sia diritta, chiudi gli occhi e, se preferisci, appoggia le mani sul petto e sulla parte alta dell'addome, così da avvertire il movimento della respirazione. Ascolta il flusso d'aria che entra ed esce dal corpo: visualizza il suo percorso attraverso le narici, lungo la gola e nei polmoni, e di qui nel sangue. Mentre espiri, visualizza il percorso inverso. Osserva come durante l'inspirazione l'aria che attraversa la parte superiore delle narici sia fresca, e come invece l'aria che espiri dia una sensazione di calore alla loro parte inferiore.

Che consistenza ha il tuo respiro? È fluido o contratto, lento o rapido, regolare o irregolare? Non preoccuparti se lo senti contratto, rapido e irregolare: la cosa importante è l'atto dell'osservare, e il controllo della qualità respiratoria non tarderà ad arrivare. Se la mente comincia a vagare, riportala dolcemente a concentrarsi sul movimento di ogni atto respiratorio.

Osserva il respiro in questo modo per tutto il tempo in cui ti sentirai a tuo agio, poi lascia che la respirazione diventi gradualmente fluida, lenta e regolare. L'espirazione assume la stessa durata dell'inspirazione, con brevi pause regolari fra l'una e l'altra. Potrà essere utile contare per misurarle entrambe. Cerca di respirare in questo modo con andamento costante per alcuni minuti. Espandi il tempo da dedicare all'esercizio finché eseguirlo ti sembrerà facile.



Quando avrai espulso tutta l'aria, concediti una pausa spontanea senza forzature prima di ricominciare a ispirare. Via via che cominci a sentirti a tuo agio con questa tecnica di respirazione, espandi ogni sua fase mantenendo lo stesso rapporto numerico: per esempio, inspira contando fino a sei, trattieni contando fino a diciotto ed espira contando fino a dodici. Se lo desideri, puoi combinare questo esercizio con la respirazione *ujjayi* (vedi pag. 110).

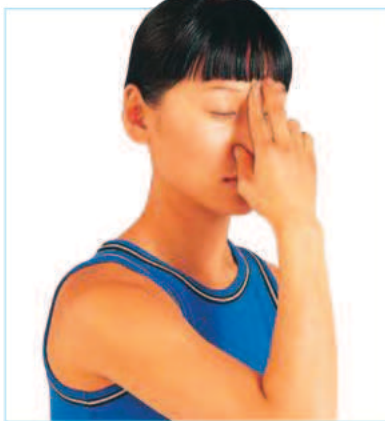
Anuloma viloma: respirazione a narici alternate

Potrai non averlo notato, ma noi tutti respiriamo prevalentemente da una narice per circa un'ora, e poi passiamo a respirare quasi solo con l'altra. Lo yoga lo spiega con il fatto che i due canali energetici, *ida* e *pingala*, che escono dalle narici, prevalgono l'uno sull'altro alternandosi. La respirazione a narici alternate riequilibra le energie di *ida* e *pingala*. Comincia con le mani in posizione *Vishnu mudra*: ripiega nel palmo l'indice e il medio della

mano destra, poi usa il pollice destro per chiudere la narice destra. Inspira attraverso la narice sinistra e, tenendo il pollice dov'è, chiudi la narice sinistra con l'anulare e il mignolo e trattieni brevemente il respiro prima di sollevare il pollice ed espirare attraverso la narice destra. Ora inspira dalla narice destra e richiudila con il pollice. Trattieni il respiro per qualche momento, poi solleva le dita ed espira dalla narice sinistra, tenendo chiusa la destra. Questi due respiri formano un ciclo completo. Ripeti inizialmente per dodici cicli, e poi aumenta gradualmente a ventiquattro o più, via via che ti impratichisci e ti senti a tuo agio con questo tipo di respirazione. Una variazione della respirazione a narici alternate prevede di appoggiare l'indice e il medio sulla fronte, al centro delle sopracciglia, invece di ripiegarle nel palmo. In questo modo si stimola *ajna chakra* (vedi pag. 25), che è situato in questo punto, dietro alla fronte. Usando questa posizione della mano potrai ricaricare *ajna chakra* di prana. È una variazione più intensa rispetto alla forma di base della respirazione a narici alternate, e dovrebbe essere praticata con cautela.



La posizione della mano nota come *Vishnu mudra* si usa durante la respirazione a narici alternate. L'indice e il medio sono ripiegati nel palmo della mano e il pollice e le altre dita sono usati alternativamente per chiudere la narice destra e sinistra.

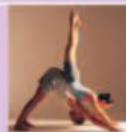


Questa posizione della mano può essere usata in alternativa a *Vishnu mudra* nella respirazione a narici alternate. L'indice e il medio sono appoggiati su *ajna chakra*, che è situato in mezzo alle sopracciglia. In questo modo si stimola il flusso del prana nell'*ajna chakra*.

Brahmari: respiro dell'ape ronzante

Questo esercizio di *pranayama* dal nome così espressivo ti aiuta a concentrare l'attenzione sull'espirazione e ti permette di espanderla mentre ne ascolti la qualità. Si dice che *brahmari* addolcisca la voce e che sia di beneficio a insegnanti, attori e cantanti, che fanno un uso professionale delle corde vocali. Il *brahmari* può essere profondamente rilassante, specialmente se soffri di tensione nella regione di collo, gola, zona cervicale o spalle. Inizia

yoga con un partner



Tradizionalmente lo yoga si pratica da soli. Il suo scopo finale, l'autorealizzazione, comporta che si debba praticare individualmente, per se stessi. Ci potranno tuttavia essere occasioni in cui un partner è di grande aiuto, sia in termini di motivazione e incoraggiamento, sia per fornire un supporto fisico. Lavorare con un partner ti permette di imparare cose nuove sul tuo corpo, aumentare il livello di fiducia nell'altro, rafforzare il rapporto che vi lega, e approfondire ulteriormente la tua conoscenza delle posture.

Alcune delle posizioni che seguono sono semplici e blande, mentre altre sono più complesse. Sii certo che entrambi siate disposti a eseguire una postura da soli, prima di affrontare la versione con il partner. Poniti obiettivi ragionevoli, e usa la dovuta cautela se uno di voi è notevolmente più pesante o più alto: prenditi il tempo necessario a trovare un equilibrio. Assumendo il ruolo di chi sostiene l'altro, trarrai altrettanti benefici di quando sarai tu a essere sostenuto.



Respirazione schiena contro schiena

Mettetevi a sedere schiena contro schiena nella postura del sarto (vedi pag. 74), del loto o del mezzo loto (vedi pag. 75), o in una posizione a gambe incrociate. Accertatevi che nessuno dei due sia inclinato in avanti o all'indietro: dovrete sorreggervi delicatamente l'un l'altro. Se necessario siediti su un blocco, ma in questo caso dovrà servirsene anche il tuo partner. Appoggiate entrambi le mani sulle ginocchia, o sulle caviglie o in grembo.

Quando entrambi vi sarete assestati in questa posizione, sintonizzate con il tuo schema respiratorio e concentrati sul suono del tuo respiro. Poi trasferisci questa consapevolezza nella regione della schiena, e percepisci i movimenti respiratori. Ora concentrati su quelli del partner e lascia che si armonizzino con i tuoi. Potrete restare in questa posizione per tutto il tempo desiderato.

③ Questa postura è un modo gradevole per condividere qualche minuto di silenzio e tranquillità, ed è molto utile per sviluppare un'acuta consapevolezza del respiro e della superficie posteriore del corpo. È molto indicata se uno di voi (o entrambi) ha difficoltà a mantenere in modo autonomo la posizione seduta. Si tratta di una postura che offre particolare conforto e sostegno se eseguita in coppia durante la gravidanza.



③ RACCOMANDAZIONI GENERALI PER SOSTENERE IL PARTNER

Quando assumi il ruolo di chi sostiene il partner, è bene sincronizzare il tuo respiro con il suo. Verifica la sua reazione in ogni fase della postura offrendo una guida, e se necessario ponendo domande in modo da valutare il tipo di assistenza da offrirgli. Tutti i tuoi movimenti dovranno essere fermi, calmi e rassicuranti. Incoraggia il tuo partner ad approfondire l'allungamento a ogni espirazione: i muscoli si rilassano per un paio di secondi dopo l'inizio dell'espirazione, perciò è bene approfittare di questo rilassamento naturale. Se il tuo partner appare a disagio o comincia a respirare in modo diverso, domandagli se desidera sciogliere la postura.