

## ***ASANA CHE STIMOLANO L'APPARATO DIGERENTE***

Di Antonio Maione  
2016

# Indice

<b>ASANA CHE STIMOLANO L'APPARATO DIGERENTE</b> .....	1
Premessa .....	3
<b>Capitolo 1 – L'Apparato Digerente</b> .....	4
I principali centri del processo digestivo .....	4
Il Tratto Gastrointestinale .....	5
Il percorso del cibo.....	6
I tempi del cibo lungo il percorso .....	6
La digestione dal punto di vista energetico.....	7
Le sezioni del tratto gastrointestinale.....	8
Il ciclo del Prana .....	9
<b>Capitolo 2 – Elenco delle Asana selezionate</b> .....	10
<b>Capitolo 3 – Confronto fra le versioni di Swami Satyananda, Iyengar e Van Lysebeth</b> .....	11
• SERIE DA “SHANKHAPRAKSHALANA” e “LAGHU SHANKHAPRAKSHALANA” .....	11
• VAJRASANA .....	16
• SURYA NAMASKARA .....	18
• ALTRE ASANA UTILI A STIMOLARE L'APPARATO DIGERENTE .....	23
1) Tadagi Mudra .....	23
2) Shashankasana .....	24
3) Ushtrasana .....	25
4) Marjari Asana .....	27
5) Vyaghrasana .....	27
6) Ardha Shalabasana .....	28
7) Shalabasana .....	29
8) Dhanurasana .....	30
9) Bhujangasana .....	32
10) Paschimottanasana .....	34
11) Viparita Karani Asana.....	36
12) Sarvangasana.....	37
13) Purwa Halasana .....	41
14) Halasana.....	41
15) Ardha Matsyendrasana.....	44
<b>Capitolo 4 – Indicazioni per patologie, estratte dai testi del metodo Satyananda</b> .....	46
<b>Capitolo 5 – Controindicazioni e Benefici di ogni Asana (da “APMB” e “Yoga and Kriya” di Swami Satyananda)</b> .....	52
GLOSSARIO .....	64
Testi di Riferimento .....	65

## Premessa

### ESPOSIZIONE:

Nel **Capitolo 1** viene esposto l'Apparato Digerente, dal punto di vista fisico ed energetico.

L'esposizione delle Asana è strutturata in 4 capitoli, il cui contenuto è:

- **Capitolo 2:** Elenco delle Asana selezionate.
- **Capitolo 3:** Confronto fra le versioni di Swami Satyananda, Iyengar e Van Lysebeth.
- **Capitolo 4:** Indicazioni per patologie, estratte dai testi del metodo Satyananda.
- **Capitolo 5:** Controindicazioni e Benefici di ogni Asana (estratte dai testi "APMB" e "Yoga and Kriya").

### NOTE:

- 1) Tutte le indicazioni riportate fanno riferimento al metodo Satyananda, salvo quando diversamente indicato.
- 2) Le asana sono state selezionate prendendo spunto dalle indicazioni ('Benefici') attinte dai testi del metodo Satyananda (vedasi il Capitolo 5).
- 3) Nel riportare i Benefici e le note per ognuna delle Asana, sono state privilegiate le indicazioni relative all'apparato digerente. Per una visione completa, si rimanda alla lettura integrale dei testi.
- 4) Nel Capitolo 3 (confronto delle Asana tra i tre maestri):
  - a) I benefici riportati per Swami Satyananda sono solo eventuali particolarità; la versione più ampia è riportata nell'apposita sezione (Capitolo 5).
  - b) Sono evidenziate prevalentemente le differenze di impostazione date dai tre maestri. Per prendere visione dell'esposizione completa delle istruzioni relative alle asana, si rimanda agli specifici testi.

## Capitolo 1 – L'Apparato Digerente

Un sistema digerente ed escretore sano è condizione fondamentale per la buona salute fisica e mentale. Diversi disturbi sono effetti secondari a lunga scadenza del cattivo funzionamento e dell'abuso del sistema digerente. Tra questi disturbi: asma, diabete, artrite, disturbi cardiaci e vascolari, malattie della pelle, cancro, mal di testa, disturbi mentali, disordini sessuali e alterazioni delle funzioni endocrine. Questi disturbi hanno origine nell'alterazione dei processi di digestione, assimilazione ed eliminazione.

Di solito, dietro una cattiva digestione troviamo una incapacità della mente di 'digerire' situazioni della vita e di metabolizzare correttamente i problemi. Chiunque avrà notato che, quando si hanno problemi digestivi, si tende ad essere pessimisti e facilmente irritabili. Al contrario, un sistema digestivo in salute permette di essere ottimisti e felici.

Per migliorare o trattare le malattie principali, per prima cosa occorre rafforzare e riequilibrare i processi digestivi primari, per mettere in moto automaticamente i processi rigenerativi.

Come approccio generale, è importante mangiare con consapevolezza, cioè assumere il cibo giusto nella quantità giusta e nel momento giusto.

Occorre quindi cercare di non mangiare in conseguenza a situazioni come frustrazioni o sfoghi, oppure in particolari stati emotivi. E, piano piano, riuscire a mangiare solo per nutrirsi, ma nel modo migliore.

### I principali centri del processo digestivo

- **La BOCCA:** il processo digestivo inizia qui. Le ghiandole salivari secernono costantemente saliva, la quale contiene un enzima che scompone l'amido. La masticazione mescola la saliva al cibo, e questo tende a neutralizzare in parte l'acidità di stomaco.
- **Lo STOMACO:** qui si accumula il cibo del pasto e resta esposto all'azione digestiva dei succhi gastrici. Ha la dimensione delle due mani ravvicinate. Per riempire lo stomaco, non abbiamo bisogno di mangiare più di questa quantità. In ogni caso, lo stomaco può estendersi di enormi proporzioni per accogliere le enormi quantità di cibo che occasionalmente vi si depositano.  
Per una ottimale digestione, andrebbe riempito lo stomaco 1/3 di solidi, 1/3 di liquidi e 1/3 di aria. I grassi e la carne sono faticosi da digerire rispetto cibi più leggeri come i carboidrati. Per questo motivo il leggero pasto vegetariano fornisce più energia e non crea sensazioni di pienezza e pesantezza. Quando si fa un pasto abbondante, viene drenato più sangue dal cervello e dagli altri organi vitali verso lo stomaco, per un maggior periodo di tempo rispetto un piccolo e leggero pasto. Per questo, dopo un pasto abbondante, ci si può sentire assonnati.
- **Gli INTESTINI:** questa zona occupa la parte più bassa dell'addome, e si compone di Intestino Tenue ed Intestino Crasso.  
**L'intestino tenue:** ha la funzione di assorbire e assimilare le sostanze.  
E' composto dal duodeno (porta a termine la digestione grazie ai succhi pancreatici, alla bile e agli ormoni prodotti dalla mucosa duodenale), dal digiuno (assorbe i nutrienti) e dall'ileo (ha la funzione di assimilare).  
L'interno dell'Intestino Tenue può ricordare il velluto, in quanto le pareti contengono centinaia di migliaia di microscopici villi. I villi contengono i vasi sanguigni e lattici utili all'assorbimento dei nutrienti.  
La valvola ileo-cecale separa l'ileo dall'Intestino Crasso.  
**L'intestino crasso:** ha la funzione di assorbire l'acqua dalla massa fluida proveniente dall'Intestino Tenue, e di spingere le scorie verso l'esterno.  
E' composto dal cieco (dal quale diparte l'appendice), colon (ascendente, trasverso, discendente, pelvico o Sigmoideo), retto.  
Contiene miriadi di batteri, la maggior parte dei quali sono innocui e producono alcune vitamine del gruppo B, senza le quali non potremmo vivere. L'uso di lassativi e antibiotici spazza via questi batteri, privando il corpo di elementi importanti. Dovrebbero essere usati solo quando assolutamente necessario.

## Il Tratto Gastrointestinale

Possiamo considerarlo come un tubo cavo o un condotto che ha 2 aperture: l'apertura superiore è nella bocca (qui entra il cibo), l'apertura inferiore è nell'ano (da qui vengono espulse le scorie).

Nel mezzo avviene il processo digestivo:

- assorbimento ed assimilazione dei nutrienti nella nostra struttura fisica;
- eliminazione dei prodotti non assorbiti, tossici e di scarto.

Il tratto gastrointestinale ha una lunghezza di circa 10 metri.

Possiamo così sintetizzare le fasi che compongono il processo digestivo:

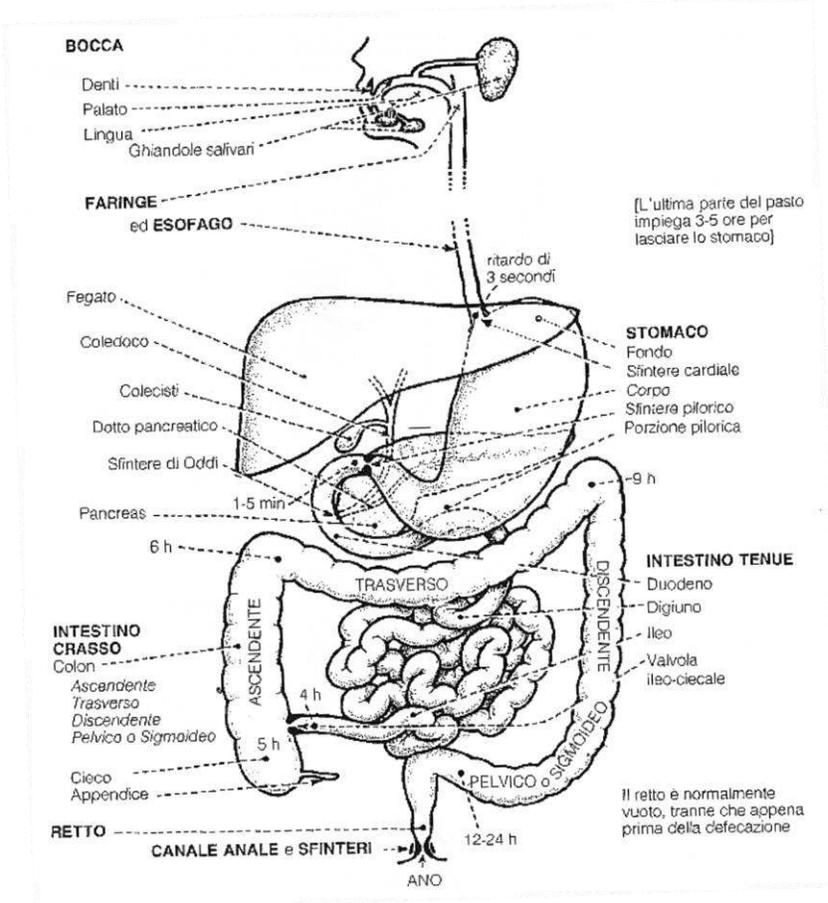
Tratto Digerente Superiore	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ingestione:</b> il cibo entra nel canale digestivo attraverso la bocca, faringe ed esofago.</li> <li>• <b>Secrezione e Digestione:</b> vengono emessi enzimi, acidi e altri prodotti chimici per la dissoluzione del cibo in parti più piccole. Questo processo inizia nella bocca e continua nell'intestino tenue.</li> </ul>
Tratto Digerente Medio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Assorbimento:</b> l'acqua e le piccole unità solubili, il prodotto della dissoluzione digestiva, sono assorbite principalmente nell'intestino tenue, e per una parte minore dall'intestino crasso.</li> <li>• <b>Assimilazione:</b> il cibo che è stato assorbito viene trasportato tramite il sistema circolatorio e viene utilizzato dalle cellule del corpo.</li> </ul>
Tratto Digerente Inferiore	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Espulsione:</b> le parti di cibo non digerito sono espulse dal retto e dall'ano. Questo processo rimuove dal corpo anche le parti tossiche.</li> </ul>

Questo processo è un fluido flusso continuo, ed ogni parte è dipendente da altre parti.

Se uno step va male, l'intero processo ne viene disturbato e il risultato è che sorge un circolo vizioso di malessere.

E' importante mangiare quando si ha il desiderio di cibarsi, scegliendo cibo appetitoso. Questo perchè, altrimenti, la mente e il cervello non rilasciano i succhi gastrici utili alla funzione digestiva.

Altra cosa importante è masticare per bene il cibo, così da poter essere digerito più facilmente.



## Il percorso del cibo

All'interno della bocca, i denti, il palato, la lingua e le ghiandole salivari lavorano insieme per rendere il cibo in forma di Bolo, cioè una piccola quantità di cibo, pronta per essere digerita.

Il Bolo, tramite la deglutizione prodotta dal movimento della lingua, entra nell'esofago. Questo, per favorire il passaggio del cibo nello stomaco, secreta un lubrificante.

All'interno dello stomaco, il cibo viene agitato (tramite una contrazione involontaria chiamata peristalsi) e digerito tramite acidi ed enzimi emessi dalle pareti dello stomaco.

Ci sono 2 tipi di movimento dello stomaco, durante la digestione:

- 1) Le pareti dello stomaco esercitano una continua e leggera pressione, che comprime il cibo verso il basso, in direzione del piloro. In questo modo il cibo entra nell'intestino tenue.
- 2) Un vigoroso movimento di contrazione agita e mescola il cibo con i succhi gastrici e lo spinge verso la prima parte dell'intestino tenue.

Nel duodeno, il cibo (già semidigerito, ora viene chiamato chimo) è ulteriormente digerito tramite i succhi provenienti da fegato e pancreas.

Il pancreas è una grande ghiandola posta dietro allo stomaco, e produce 2 secrezioni: insulina e succo pancreatico.

Il fegato è un organo altamente complesso, con diverse funzioni. Una delle più importanti è la produzione della bile, che è contenuta in una vescica, situata sotto il fegato.

La bile aiuta nell'assorbimento dei grassi, del colesterolo, delle vitamine D e K.

Il fegato immagazzina ferro, vitamine B12, A e D, il glucosio per le emergenze, grassi e altre sostanze.

Il fegato elimina o disintossica elementi nocivi che entrano nel corpo o che vi vengono prodotti, purificando in questo modo il nostro sangue. È un organo del quale non è possibile fare a meno.

Lasciato il duodeno, il cibo entra nel digiuno, un'altra parte dell'intestino tenue.

Il continuo movimento permette al cibo di entrare in contatto con le pareti muscolari, dove l'assorbimento produce aminoacidi, zuccheri, minerali, grassi, vitamine e gliceridi. Queste sostanze vengono assorbite dai capillari e dal chilo (fluido lattiginoso), per essere trasportate nelle parti principali del flusso di circolazione del sangue, così da essere distribuite all'intero corpo.

L'intestino crasso ha la funzione di assorbire l'acqua e i sali nel sangue, così che il corpo non ne perda molti: asciuga infatti le feci, mantenendone i fluidi e i sali. In questa fase le pareti muscolari secernono del muco, che, oltre a lubrificare le feci, agisce anche come barriera e difesa contro i batteri.

L'intestino tenue è più piccolo dell'intestino crasso, ma è più lungo (6 metri, rispetto ai circa 2 metri del crasso).

Il colon sigmoideo, una parte dell'intestino crasso, immagazzina le feci fino a raggiungere una quantità che stimoli la defecazione.

La defecazione è un complesso atto riflesso. Come il passaggio delle feci nel retto distende il tubo muscolare, vengono spediti dei segnali alle parti cosce ed inconse del cervello. Questo porta a una conscia decisione volontaria di inibire o permettere il riflesso di evacuare. Se si è rilassati, il processo è eseguito nella maniera più efficiente. Il sistema parasimpatico, che riguarda il rilassamento di tutto il corpo, permette allo sfintere di aprirsi e alle pareti muscolari di contrarsi, spingendo le feci fuori dall'ano.

È importante non sforzarsi nell'atto, perché questo stimola il sistema simpatico il quale chiude gli sfinteri.

L'unico modo salutare di defecare è con una mente rilassata.

## I tempi del cibo lungo il percorso

Dall'inizio alla fine, il processo completo della digestione impiega dalle 12 alle 24 ore.

- Dalla bocca all'ingresso dello stomaco: circa 3".
- Uscita dallo stomaco e ingresso nel duodeno: al primo boccone occorrono da 1 a 5 minuti; a metà cibo occorrono 20 minuti.
- Uscita dall'intestino tenue e ingresso nell'intestino crasso (il cieco, nel colon ascendente): dopo 4 ore e mezza.
- Uscita dall'intestino crasso, alla fine del colon sigmoideo (dopo aver percorso il colon trasverso e il colon discendente): 9 ore e mezza.

## La digestione dal punto di vista energetico

Dal punto di vista energetico:

- a) i **Chakra** maggiormente interessati dal processo digestivo sono **MANIPURA** e **MULADHARA**, ma anche Anahata e Swadhistana hanno un ruolo importante.

**ANAHATA** Chakra – elemento Aria: i prodotti della Terra alimentano il processo digestivo dall'alto del mantice del diaframma. Governa il cuore e il sistema respiratorio.

**MANIPURA** Chakra – elemento Fuoco: è il fuoco digestivo, che divora il cibo. Rappresenta ghiandole e organi digestivi e il plesso solare.

**SWADHISTHANA** Chakra - elemento Acqua: governa l'eliminazione delle tossine attraverso reni e ghiandole sudoripare.

**MULADHARA** Chakra – elemento Terra: espelle le scorie del processo digestivo.

- b) I **Prana** interessati maggiormente al processo digestivo sono **SAMANA** e **APANA**:

**SAMANA (Manipura)**: tra ombelico e diaframma; equilibra Prana e Apana perché si trova tra queste 2 forze opposte; attiva e controlla gli organi digestivi ed è responsabile della digestione; movimento laterale di luce (come l'oscillazione di un pendolo che si muove velocemente da destra a sinistra e viceversa).

**APANA (Muladhara)**: regione pelvica, tra perineo e ombelico; controlla il funzionamento di reni, vescica, intestini, organi escretori e riproduttivi; particelle luminose che si muovono verso il basso.

Samana e Apana sono strettamente in relazione con gli altri:

**PRANA (Anahata)**: tra diaframma e laringe; controlla il funzionamento di cuore, polmoni e regione toracica (respirazione, deglutizione e circolazione sanguigna); particelle luminose che si muovono verso l'alto.

**UDANA (Vishuddi)**: braccia, gambe e testa; responsabile di tutti gli organi sensoriali e di azione; controlla il sistema nervoso simpatico e parasimpatico; flusso circolare di luce che si muove verso il basso nelle braccia e nelle gambe, verso l'alto attraverso la testa.

**VYANA (Swadhisthana)**: in tutto il corpo; è una riserva di energia e sostiene gli altri Prana che richiedono un aiuto supplementare; regola e coordina tutti i movimenti muscolari e gli altri Prana.

- c) Il **Kosha** interessato maggiormente al processo digestivo è **ANNAMAYA Kosha**, seguito da **Pranamaya Kosha**:

**Annamaya Kosha (Muladhara)**: è l'involucro più esterno e grossolano; è la dimensione del corpo fisico, materiale che dipende dal cibo (*anna*).

**Pranamaya Kosha (Swadhisthana e Manipura)**: corpo pranico; tramite il prana dirige tutte le forze fisiche e mentali del corpo fisico. E' alimentato dalle pratiche di Pranayama, Prana Vidya e un'alimentazione adeguata.

**Manomaya Kosha (Anahata)**: involucro fatto di energia mentale, corpo mentale; le sue qualità sono sia di razionalità sia di intuizione. Si entra in contatto con Manomaya Kosha con pratiche di Pratyahara, il ritiro dei sensi (ad esempio, trataka).

**Vigyanamaya Kosha (Vishuddi e Agya)**: corpo intuitivo; è la dimensione della saggezza, dove la mente non ragiona ma è legata al mondo superiore. Si sperimenta con le pratiche di Darhana, che eliminano le attività della mente.

**Anandamaya Kosha (Sahasrara)**: corpo della beatitudine; è l'involucro più sottile, che protegge lo spirito.

## Le sezioni del tratto gastrointestinale

Il tratto Gastrointestinale può essere suddiviso in 3 sezioni:

- Tratto superiore;
- Tratto medio;
- Tratto inferiore.

Di seguito, una rappresentazione schematica che sintetizza alcune principali caratteristiche.

<b>TRATTO DIGERENTE SUPERIORE:</b>	<b>TRATTO DIGERENTE MEDIO:</b>	<b>TRATTO DIGERENTE INFERIORE:</b>
<p><b>Cosa fa:</b> è responsabile delle fasi di ingestione, secrezione e digestione.</p> <p><b>Organi:</b> <b>bocca, ghiandole salivari, esofago e stomaco.</b> Sono sotto il controllo di <u>PRANA</u> (zona dal diaframma alla gola).</p> <p><b>Chakra:</b> <u>ANAHATA</u></p> <p><b>Elemento:</b> <u>ARIA</u></p> <p><b>Disturbi:</b> sono dovuti a uno squilibrio tra elementi ARIA e FUOCO: - Iper e ipoacidità; - Gastriti e ulcera peptica.</p> <p><b>Sintomi:</b> - Eruttazioni; - Flatulenza; - Bruciore di stomaco; - Dispepsia (cattiva digestione); - Riflusso e rigurgito.</p>	<p><b>Cosa fa:</b> è responsabile dell'assorbimento e dell'assimilazione nel sangue delle sostanze ingerite.</p> <p><b>Organi:</b> dal duodeno alla valvola ileocecale (fine dell'intestino tenue). Gli organi principali sono <b>fegato, intestino tenue (ileo) e pancreas.</b> Sono sotto il controllo di <u>SAMANA</u> (zona dall'ombelico al cuore), che controlla il metabolismo e la temperatura corporea.</p> <p><b>Chakra:</b> <u>MANIPURA</u></p> <p><b>Elemento:</b> <u>FUOCO.</u></p> <p><b>Disturbi</b> - Fegato; - Gastroenteriti; - Cattivo assorbimento; - Diabete.</p>	<p><b>Cosa fa:</b> gestisce il materiale di scarto.</p> <p><b>Organi:</b> <b>intestino crasso (o colon).</b> Sono sotto il controllo di <u>APANA</u> (zona dall'ombelico al perineo), che controlla l'espulsione delle feci e dell'urina.</p> <p><b>Chakra:</b> <u>MULADHARA</u></p> <p><b>Elemento:</b> <u>TERRA</u></p> <p><b>Disturbi:</b> - Costipazione; - Diarrea; - Emorroidi; - Dissenteria; - Appendicite; - Colite; - Diverticolite; - Prolasso.</p>

## Il ciclo del Prana

Il cibo andrebbe assunto nel momento in cui Samana e Apana lavorano al meglio. Si dovrebbe mangiare nei momenti armoniosi e naturali delle funzioni corporee. Ma, invece di seguire il ciclo interiore, spesso si mangia a qualsiasi ora, seguendo convenzioni sociali invece degli indirizzi dati dalla natura.

In accordo alla scuola di pensiero dell'agopuntura, ecco indicati i periodi di massimo funzionamento degli organi del corpo, nell'arco della giornata:

polmoni:	dalle 3 alle 5
intestino crasso:	dalle 5 alle 7
stomaco:	dalle 7 alle 9
milza:	dalle 9 alle 11
cuore:	dalle 11 alle 13
intestino tenue:	dalle 13 alle 15
vescica:	dalle 15 alle 17
reni:	dalle 17 alle 19
componenti del riscaldamento:	dalle 19 alle 21
processi metabolici:	dalle 21 alle 23
cistifellea:	dalle 23 all' 1
fegato:	dall' 1 alle 3

Dallo schema risulta evidente che lo stomaco è più ricettivo di cibo al mattino, e lo è di meno la sera.

Per questo motivo, il cibo mattutino andrebbe assunto tra le 7 e le 11.

In questo modo, il cibo raggiungerà l'intestino tenue nel momento migliore per l'assorbimento, cioè tra le 13 e le 15.

Il pasto mattutino dovrebbe essere abbondante, così da caricarci di energia per l'intera giornata.

Il pasto serale dovrebbe essere leggero e assunto prima del tramonto. Poiché il momento energetico più basso di prana per lo stomaco è attorno alle 20, un pasto abbondante assunto a quest'orario non potrà essere completamente digerito.

Mangiare tra le 19 e le 21 e poi andare subito a dormire può essere una delle maggiori cause dei problemi digestivi.

Dovrebbero passare almeno 4 ore dal pasto prima di andare a dormire.

Se assumiamo il cibo quando il livello pranico è alto, la digestione avviene al massimo dell'efficienza. In questo caso non viene sprecata nessuna energia e la salute è mantenuta.

Mangiando in un orario non appropriato, prepariamo il terreno per qualche disturbo.

Dal punto di vista di **circolazione del Prana**, si dovrebbe mangiare quando è attiva **PINGALA NADI** (la narice destra). L'energia del corpo, l'estroversione, la ricettività agli stimoli esterni ecc ecc saranno massimizzati per ottimizzare il processo digestivo. In questo modo il calore del corpo, il fuoco digestivo e il metabolismo saranno pronti per 'cucinare' il cibo nello stomaco e nella zona alta dell'intestino, rendendolo pronto per l'assorbimento. Questo processo dura circa 90 minuti, giusto il tempo in cui Pingala è aperta.

A questo punto si apre **IDA NADI**, in accordo con l'alternanza naturale delle narici. L'energia mentale e l'introversione aumentano, mentre il cibo è nella fase di assorbimento.

Se si mangia quando è attiva IDA, il cibo arriva troppo frettolosamente nell'intestino per effetto di un aumento della peristalsi, e non si ha il giusto tempo perché possa essere digerito. Può manifestarsi diarrea, in alcuni casi diarrea nervosa.

## Capitolo 2 – Elenco delle Asana selezionate

- **SERIE DA PAWANMUKTASANA PARTE 2** : gruppo per gli organi addominali e per l'apparato digerente.
  1. Utthanpadasana
  2. Chakra Padasana
  3. Pada Sanchalanasana
  4. Supta Pawanmuktasana
  5. Jhulana Lurhakanasana
  6. Supta Udarakarshanasana
  7. Shava Udarakarshanasana
  8. Naukasana
- **SERIE DA "SHANKHAPRAKSHALANA" e "LAGHU SHANKHAPRAKSHALANA"**:
  1. Tadasana
  2. Tiryaka Tadasana
  3. Kati Chakrasana
  4. Tiryaka Bhujangasana
  5. Udarakarshanasana
- **VAJRASANA**
- **SURYA NAMASKARA**
- **ALTRE ASANA UTILI A STIMOLARE L'APPARATO DIGERENTE**

Rilassamento della zona addominale:

  - 1) Tadagi Mudra

Asana da Vajrasana:

  - 2) Shashankasana
  - 3) Ushtrasana
  - 4) Marjari Asana
  - 5) Vyaghrasana

Asana di Estensione Indietro:

  - 6) Ardha Shalabasana
  - 7) Shalabasana
  - 8) Dhanurasana
  - 9) Bhujangasana

Asana di Flessione Avanti:

  - 10) Paschimottanasana

Asana Capovolte:

  - 11) Viparita Karani Asana
  - 12) Sarvangasana
  - 13) Purwa Halasana
  - 14) Halasana

Asana di Torsione:

  - 15) Ardha Matsyendrasana

## Capitolo 3 – Confronto fra le versioni di Swami Satyananda, Iyengar e Van Lysebeth

### • SERIE DA “SHANKHAPRAKSHALANA” e “LAGHU SHANKHAPRAKSHALANA”

**Satyananda:** è l'unico dei 3 maestri a dare precise indicazioni sul respiro, per tutte le asana.

**Van Lysebeth:** “Per dirigere l'acqua nel tubo digerente e farla uscire dall'ano, basta eseguire i movimenti che qui sotto vi mostriamo. Ogni movimento deve essere ripetuto 4 volte da una parte e 4 volte dall'altra, alternativamente, e con ritmo assai rapido, in modo che la serie COMPLETA venga effettuata in 1 minuto circa.”.

#### 1. TADASANA

**Swami Satyananda:** “State eretti, i piedi separati di circa 10 cm e le braccia lungo i fianchi.

Sollevate le braccia in alto, intrecciate le dita delle mani e appoggiate le mani sulla testa con i palmi rivolti verso l'alto. Fissate gli occhi su un punto nella parete leggermente più alto della testa, mantenendo lo sguardo fisso per tutta la durata della pratica.

Inspirando allungate le braccia, le spalle e il torace verso l'alto sollevando i talloni e portandovi sugli avampiedi. Allungate tutto il corpo, dalla testa ai piedi, senza perdere l'equilibrio nè muovere i piedi.”.

Benefici: sviluppa equilibrio fisico e mentale; tutta la colonna vertebrale viene allungata e sciolta; allunga i muscoli retti dell'addome e gli intestini.

**Iyengar:** è la posizione in piedi di base, in cui si sta fermi ed eretti come una montagna.

Al punto 5 dà questa indicazione: “Nel Tadasana ideale le braccia sono tese sopra la testa, ma per comodità si possono tenere di lato alle cosce”.

I benefici indicati sono relativi alla postura in posizione eretta.

Simile alla versione di Van Lysebeth (che però è con le gambe divaricate).

**Van Lysebeth:** posizione in piedi, mani intrecciate e tese sopra la testa, sguardo in avanti.

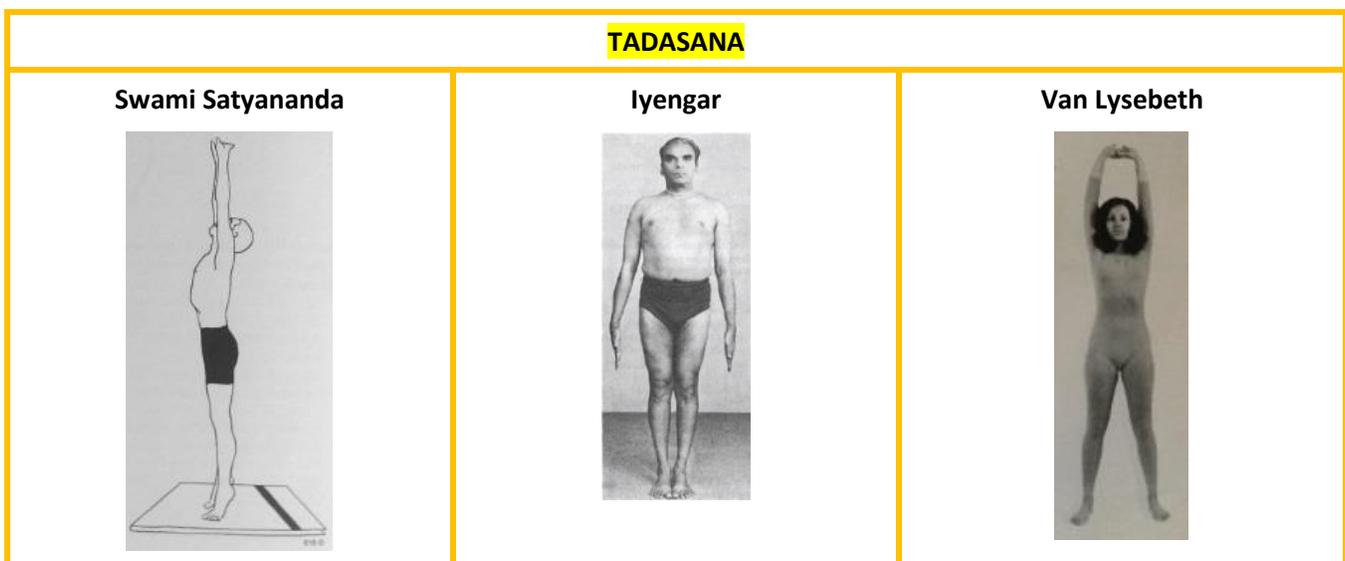
Non vengono date indicazioni su come assumerla, nè per quanto tempo.

Simile alla versione indicata al punto 5 da Iyengar (che però è con i piedi uniti).

**CONCLUSIONI:** le indicazioni date dai 3 maestri sono differenti.

- Affinità tra Iyengar e Van Lysebeth.
- Satyananda propone Tadasana in maniera dinamica, con un allungamento della colonna vertebrale e dell'addome, e con un lavoro importante anche sull'equilibrio. E' l'unico a dare indicazioni precise sui movimenti e le respirazioni.

➔ **Indicazioni di Swami Virananda: da preferire la versione di Swami Satyananda.**



## 2. TIRYAKA TADASANA

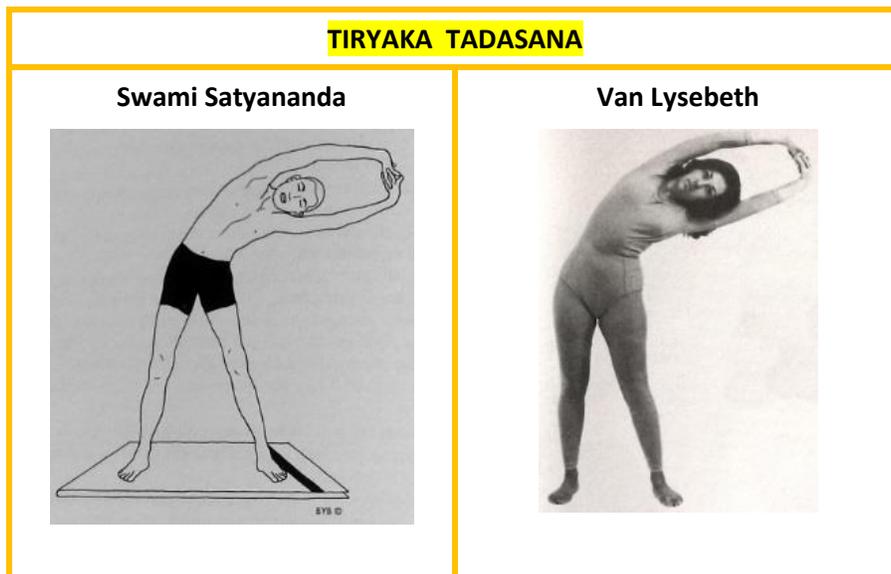
**Swami Satyananda:** *“I benefici sono come per Tadasana, ma in particolare massaggia, scioglie ed esercita i fianchi. Equilibra il gruppo destro e quello sinistro dei muscoli posturali”.*

**Van Lysebeth:** *“Questo movimento fa proseguire l’acqua nell’intestino tenue. Ripetere 4 volte questo doppio movimento di inclinazioni alternate a destra e a sinistra per un totale di 8 volte e impiegando IN TUTTO 10 secondi circa. I movimenti fanno aprire il piloro, e quindi durante ogni inclinazione una parte di acqua lascia lo stomaco, scendendo verso il duodeno e l’intestino tenue”.*

### CONCLUSIONI:

- Non c’è la versione di Iyengar.
- Assoluta convergenza tra Satyananda in APMB e Van Lysebeth.
- Da segnalare che Satyananda, in “YOGA and KRIYA”, indica di eseguire il primo movimento a destra.

➔ **Indicazioni di Swami Virananda: da preferire la versione di Swami Satyananda.**



### 3. KATI CHAKRASANA

**Swami Satyananda:** “Consapevolezza sul respiro sincronizzato col movimento e sull’allungamento dell’addome e dei muscoli spinali.”.

**Van Lysebeth:** “Questo doppio movimento sarà ripetuto 4 volte. Durata totale di 4x2 movimenti = 10 secondi .”.

#### CONCLUSIONI:

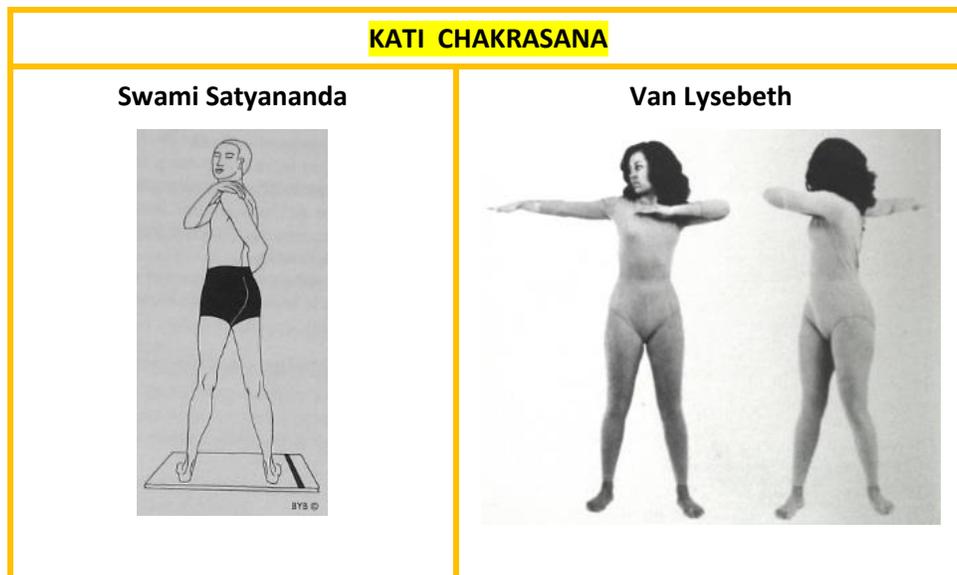
- Non c’è la versione di Iyengar.
- Ricontrate differenze tra Satyananda e Van Lysebeth:

Satyananda :

- inizia le rotazioni a sinistra in APMB;
- inizia le rotazioni a destra in “YOGA and KRIYA” (come indica Van Lysebeth);
- le braccia: una si piega con la mano sulla spalla, l’altra avvolge il tronco; il movimento è ‘morbido’, armonico.

Van Lysebeth:

- inizia le rotazioni a destra;
- le braccia: una si piega con 2 dita della mano sulla clavicola, l’altra rimane distesa.



#### 4. TIRYAKA BHUJANGASANA

**Swami Satyananda:** *“Consapevolezza fisica sull’azione dei muscoli dorsali e dell’intestino. Benefici come per Bhujangasana con una maggiore azione sull’intestino. ... In quest’asana, quando è praticata come parte della serie per Shankhprakhshana, durante la torsione si espira”.*

*“Assumete la posizione finale di Bhujangasana con le gambe separate di circa mezzo metro”.*

**Van Lysebeth:** *“L’acqua prosegue nell’intestino tenue. ... Solo le dita dei piedi e le palme delle mani toccano terra: le cosce e il bacino rimangono sospesi. ... Ripetere 4 volte il doppio movimento per la durata totale di 10-15 secondi.”.*

*“I piedi sono divaricati di circa 30 cm (particolare molto importante)”.*

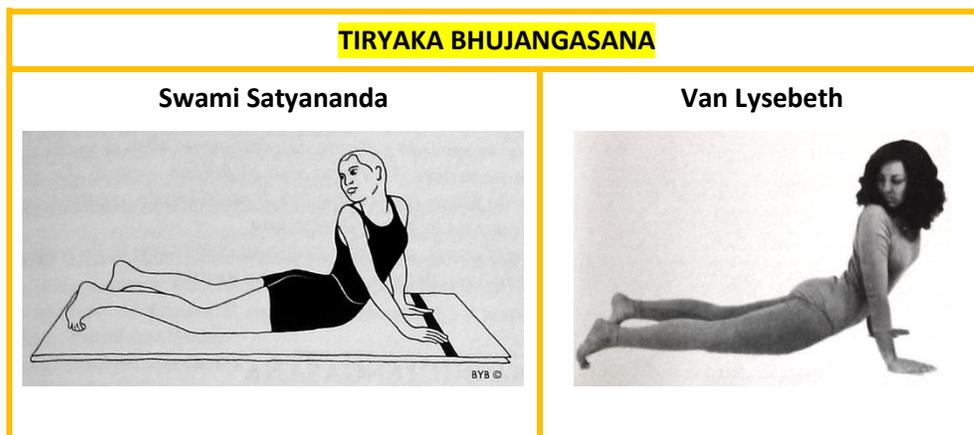
#### CONCLUSIONI:

- Non c’è la versione di Iyengar.
- Ricontrate differenze tra Swami Satyananda e Van Lysebeth:  
Satyananda :
  - inizia le rotazioni a sinistra in APMB;
  - inizia le rotazioni a destra in “YOGA and KRIYA”;
  - Posizione del corpo: come per Bhujangasana (*“.. ombelico il più vicino possibile al pavimento.”*).

Van Lysebeth:

- Non indica il lato di inizio delle rotazioni;
- Posizione del corpo: solo le dita dei piedi e le palme delle mani toccano terra.

➔ **Indicazione di Swami Virananda: il corpo deve essere in posizione sospesa come indica Van Lysebeth.**



## 5. UDARAKARSHANASANA

**Swami Satyananda:** *“Consapevolezza sul respiro sincronizzato con il movimento, sull’allungamento e sulla compressione alternati nella parte inferiore dell’addome.*

**Benefici:** *“Questa posizione è molto utile per i disturbi addominali poichè comprime e allunga alternatamente gli organi e i muscoli di questa regione. Allevia anche la costipazione.*

*Udarakarshanasana è una delle asana praticate in shankhaprakshalana. Durante questa pratica la respirazione può essere invertita per aumentare la pressione della coscia contro l’addome.”.*

**Van Lysebeth:** *“L’acqua, che ormai ha raggiunto l’intestino tenue, deve proseguire nel colon.*

...

*Mentre per gli esercizi precedenti non è importante iniziare dalla parte sinistra o da quella destra, per questo esercizio si consiglia di comprimere prima la parte destra dell’addome per premere in modo particolare il colon.*

...

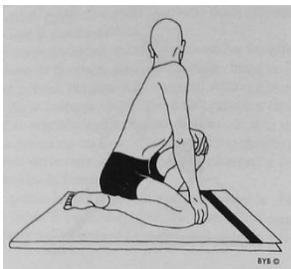
*Come tutti i precedenti esercizi, anche questo deve essere eseguito 4 volte. Durata totale: 15 secondi.”.*

### CONCLUSIONI:

- Non c’è la versione di Iyengar.
- Le versioni di Satyananda in “YOGA and KRIYA” e Van Lysebeth convergono: la compressione iniziale è sulla parte destra dell’addome.
- Da segnalare che, in “APMB”, viene indicato di eseguire il primo movimento a sinistra.
- Swami Satyananda dà indicazioni precise sulla respirazione:
  - come asana a sè: la torsione viene eseguita espirando, e la posizione finale è a polmoni vuoti;
  - come asana durante la serie di Shankhaprakshalana: *“...la respirazione può essere invertita per aumentare la pressione della coscia contro l’addome.”.*
- Van Lysebeth indica, come alternativa a Udarakarshanasana, una versione semplificata di Ardha Matsyendrasana: *“A differenza di Ardha Matsyendrasana, questo esercizio ha lo scopo di comprimere solo il basso ventre. Pertanto la gamba piegata deve evitare di toccare le costole.”.* Vedasi pag 221 in “Perfeziono lo Yoga”.

## UDARAKARSHANASANA

Swami Satyananda



Van Lysebeth



Van Lysebeth – variante



- **VAJRASANA** → E' una delle poche asana che possono essere eseguite dopo i pasti.

#### **Swami Satyananda:**

*“Vajra (il fulmine) è anche la Nadi principale direttamente connessa col sistema genito-urinario che regola l'energia sessuale nel corpo. Il controllo di Vajra Nadi porta alla sublimazione e al controllo dell'energia sessuale. La serie di Vajrasana è, perciò, molto benefica per tutti gli organi sia riproduttivi sia digestivi ed è anche ragionevolmente semplice da eseguire”.*

#### **NOTA PRATICA:**

- a. Per evitare dolori alle caviglie, separare leggermente le ginocchia;
- b. Per rendere la posizione un pò più comoda, mettere una coperta piegata o un cuscino tra i glutei e i talloni.

Durata: *“Praticate Vajrasana il più possibile, specialmente subito dopo i pasti, per almeno 5 minuti, per stimolare la funzione digestiva. In caso di gravi disturbi digestivi, sedete in Vajrasana e praticate la respirazione addominale per 100 respiri prima e dopo i pasti.”.*

Benefici: *“... Aumenta l'efficienza dell'intero sistema digestivo, alleviando i disturbi dello stomaco come l'iperacidità e l'ulcera peptica ....”.*

➔ la posizione base è uguale a quella di Van Lysebeth. La Variante 2 (i glutei poggiano sul pavimento) equivale alla versione preparatoria a Virasana di Iyengar e alla Variante di Van Lysebeth.

**Iyengar:** propone la posizione come passaggio preparatorio all'assunzione completa di VIRASANA.

Al punto 10 delle istruzioni dà queste indicazioni:

*“Se si trova difficile eseguire questo esercizio come è stato descritto, provare a mettere i piedi uno sopra all'altro e ad appoggiare le natiche su di essi (tavola 85). Divaricare piano piano le dita dei piedi, separare i piedi (tavole 86 e 87) e fare in modo che essi poggino vicino alle cosce. Poi, col tempo, le natiche poggeranno comodamente a terra ed il corpo non poggerà più sui piedi.”.*

#### Benefici:

- Virasana cura i dolori reumatici alle ginocchia, la gotta, i piedi piatti, dolori ed escrescenze ai talloni.
- “Questa posizione può anche essere eseguita immediatamente dopo i pasti per eliminare la pesantezza allo stomaco”.

➔ equivale alla Variante 2 di Satyananda e alla Variante di Van Lysebeth.

#### **Van Lysebeth:**

Vajra significa lampo, fulmine o tuono, ma anche gioiello, *“forse perchè l'asana dischiude degli effetti molto preziosi per l'organismo”.* Dal punto di vista esoterico viene considerato come l'organo genitale maschile. *“Il nadi, che è un condotto di energia sottile o pranica e che parte dall'estremità dell'organo genitale maschile, prende il nome di vajra. ... In effetti è una delle più importanti posizioni che riattivano energie virili”.*

Effetti: ottima posizione per la respirazione perchè la colonna vertebrale è eretta e il torace può espandersi e comprimersi al meglio. La muscolatura delle cosce si allunga. La circolazione sanguigna viene incrementata nella parte del basso ventre, e questo riattiva le energie virili.

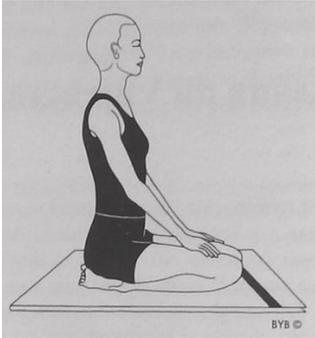
“Lo Swami Sivananda raccomandava questa posizione a coloro che soffrivano di dispepsia, di disturbi epatici: in pratica a tutti coloro che avevano qualche disturbo a livello del tubo digerente o delle ghiandole endocrine in genere. Mantenuta per qualche minuto, subito dopo il pasto principale, e accompagnata da respirazioni profonde, assicura una migliore digestione”.

➔ la posizione base è uguale a quella di Satyananda. La Variante (i glutei poggiano sul pavimento) equivale alla Variante 2 di Satyananda e alla versione preparatoria a Virasana di Iyengar.

**CONCLUSIONI:** le indicazioni date dai 3 maestri sono convergenti. Notevoli affinità tra Satyananda e Van Lysebeth.

**VAJRASANA – posizione base**

**Swami Satyananda**



**Iyengar Tavola 86  
(posizione intermedia, in  
preparazione di Virasana)**



**Van Lysebeth**



**VAJRASANA – variante : glutei poggiati sul pavimento**

**Swami Satyananda**

**Variante numero 2:  
Equivalente a Van  
Lysebeth**

**Iyengar Tavole 88 e 89  
(posizione di Virasana)**



**Van Lysebeth**



- **SURYA NAMASKARA**

**Swami Satyananda:**

Indica di eseguire la pratica con la ripetizione di un Mantra o di un Bija Mantra: *“Come alternativa ai dodici nomi del sole, vi è una serie di bija mantra o sillabe seme. I bija mantra non hanno alcun significato letterale ma determinano potenti vibrazioni di energia entro la mente e il corpo. I bija mantra sono sei e vengono ripetuti consecutivamente nel seguente ordine, quattro volte durante un ciclo completo di Surya Namaskara:*

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1. Om Hraam | 4. Om Hraim |
| 2. Om Hrim  | 5. Om Hraum |
| 3. Om Hrum  | 6. Om Hraha |

*Quando Surya Namaskara viene praticato troppo velocemente per ripetere i mantra solari, allora si possono utilizzare i bija mantra.”.*

DURATA: *“Per benefici spirituali praticate lentamente da 3 a 12 cicli. Per benefici fisici praticate da 3 a 12 cicli più veloci. I principianti dovrebbero iniziare con 2 o 3 cicli e aggiungere un ciclo per volta dopo qualche settimana per evitare la fatica. I praticanti più avanzati possono praticare un numero maggiore di cicli, tuttavia, bisogna sempre evitare la fatica. In casi particolari, si può intraprendere una pratica quotidiana di 108 cicli come purificazione, ma è necessaria la guida di un maestro esperto.”.*

**Iyengar:** non la descrive come una pratica a sè (infatti non ha un numero, non viene esposta nè tecnicamente nè con tavole). Iyengar la propone nell'**Appendice I – “CORSI DI ASANAS” – fine del CORSO I – Terzo giorno.**

INDICAZIONI: *“Coloro che desiderano eseguire il saluto al sole e sviluppare le braccia e il torace, possono eseguire gli asana in ordine successivo, dapprima per sei cicli, aumentando il numero secondo le capacità”.*

**Van Lysebeth:** *“Un Saluto al sole. Ho scritto un e non il Saluto al sole, perchè ne esistono diverse varianti. Ho scelto quella insegnata a Rishikesh, nell'ashram dello Swami Sivananda, perchè è accessibile a tutti e facile da apprendere.*

...

*Molta gente esegue il Saluto al sole velocemente oppure alla medesima lentezza delle asana, ed è un errore. Quando conoscerete bene il Saluto al sole, eseguirete i dodici movimenti in soli 20 secondi.*

*Che il vostro primo scopo sia l'esecuzione di 15 Suryanamaskar in 5 minuti; dopo sei mesi di 40 in 10 minuti. Queste indicazioni costituiscono una misura media che può essere scissa in due sequenze, per esempio, cinque minuti al mattino e cinque minuti la sera, prima di andare a letto. Le signore si asterranno durante il periodo mensile.”.*

BENEFICI: *“... Suryanamaskar tonifica il sistema digerente, stirando e comprimendo l'addome, massaggia i visceri (fegato, stomaco, milza, intestino, reni), attiva la digestione, elimina le cause della costipazione, evita la dispepsia.*

*Suryanamaskar rinforza i muscoli addominali che mantengono gli organi al loro posto. Le congestioni venose negli organi addominali sono eliminate.*

*Suryanamaskar sincronizza il movimento e la respirazione, ventila profondamente i polmoni, ossigena e disintossica il sangue con la massiccia espulsione di CO2 e di altri gas nocivi attraverso le vie respiratorie.*

*Suryanamaskar aumenta l'attività cardiaca e la circolazione del sangue in tutto l'organismo, combatte l'ipertensione, le palpitazioni e riscalda le estremità degli arti.*

*Suryanamaskar tonifica il sistema nervoso grazie agli allungamenti e alle successive flessioni della colonna vertebrale, regola le funzioni del sistema del gran simpatico e del parasimpatico, favorisce il sonno. La memoria migliora.*

...

*Suryanamaskar stimola e regola l'attività delle ghiandole endocrine – in particolare la tiroide – a causa dei movimenti di compressione del collo.*

...

*In sintesi Suryanamaskar procura la salute, la forza, l'efficienza e la longevità alla quale ogni essere umano ha diritto.”.*

**CONCLUSIONI:** le indicazioni date dai 3 maestri sono differenti.

Van Lysebeth propone 2 versioni di Suryanamaskar:

- in “I miei esercizi di Yoga”, propone la versione che definisce *‘originale’*;
- in “Imparo lo Yoga” propone una versione definita come *‘semplificata e modificata dal Radjah di Aundh per renderla accessibile a tutti’*.

A) Si trovano **affinità nei 12 movimenti tra Satyananda e Van Lysebeth in “Imparo lo Yoga”**, ma con alcune differenze.

1) La respirazione è diversa. Infatti:

Parvatasana (posizioni numero 5 e 8):

- Satyananda: *“Espirate mentre portate indietro la gamba sinistra / Espirate mentre sollevate i glutei”*;
- Van Lysebeth: esegue lo “STOP” a polmoni pieni entrambe le volte.

Ashtanga Namaskara (posizione numero 6):

- Satyananda: *“il respiro dovrebbe essere mantenuto fuori (a polmoni vuoti). Non c’è respirazione.”*;
- Van Lysebeth: “ESPIRARE”.

Ashwa Sanchalanasana (posizione numero 9):

- Satyananda: *“Inspirate assumendo la posizione”*;
- Van Lysebeth: esegue lo “STOP” a polmoni pieni.

2) La velocità di esecuzione è diversa, come sopra viene riportato dai testi originali dei due maestri.

B) **La versione di Van Lysebeth in “I miei esercizi di Yoga” trova affinità con Chandra Namaskara di Satyananda**, ma risultano diversi:

- 1) Il numero delle posizioni: 12 per Van Lysebeth, 14 per Satyananda. Van Lysebeth sostituisce Ashwa Sanchalanasana con Ardha Chandrasana, invece Satyananda aggiunge Ardha Chandrasana dopo Ashwa Sanchalanasana.
- 2) la respirazione: con 2 stop per Van Lysebeth (10 secondi a polmoni vuoti nella posizione di Ashtanga Namaskara e 10 respiri rapidi nella posizione di Bhujangasana), invece è sempre fluida per Satyananda.

La **versione di Iyengar**, invece, è completamente diversa da quelle di Satyananda e Van Lysebeth.

Iyengar propone la pratica i

n 8 step, indicando solo la respirazione.

Non dà indicazioni sulla velocità di esecuzione, ma solo sul numero di cicli: *“.....inizialmente per sei rounds, incrementando il numero secondo le proprie capacità.”*

La sostanziale differenza è che i piedi rimangono uniti per tutta la durata della pratica.

Come conseguenza:

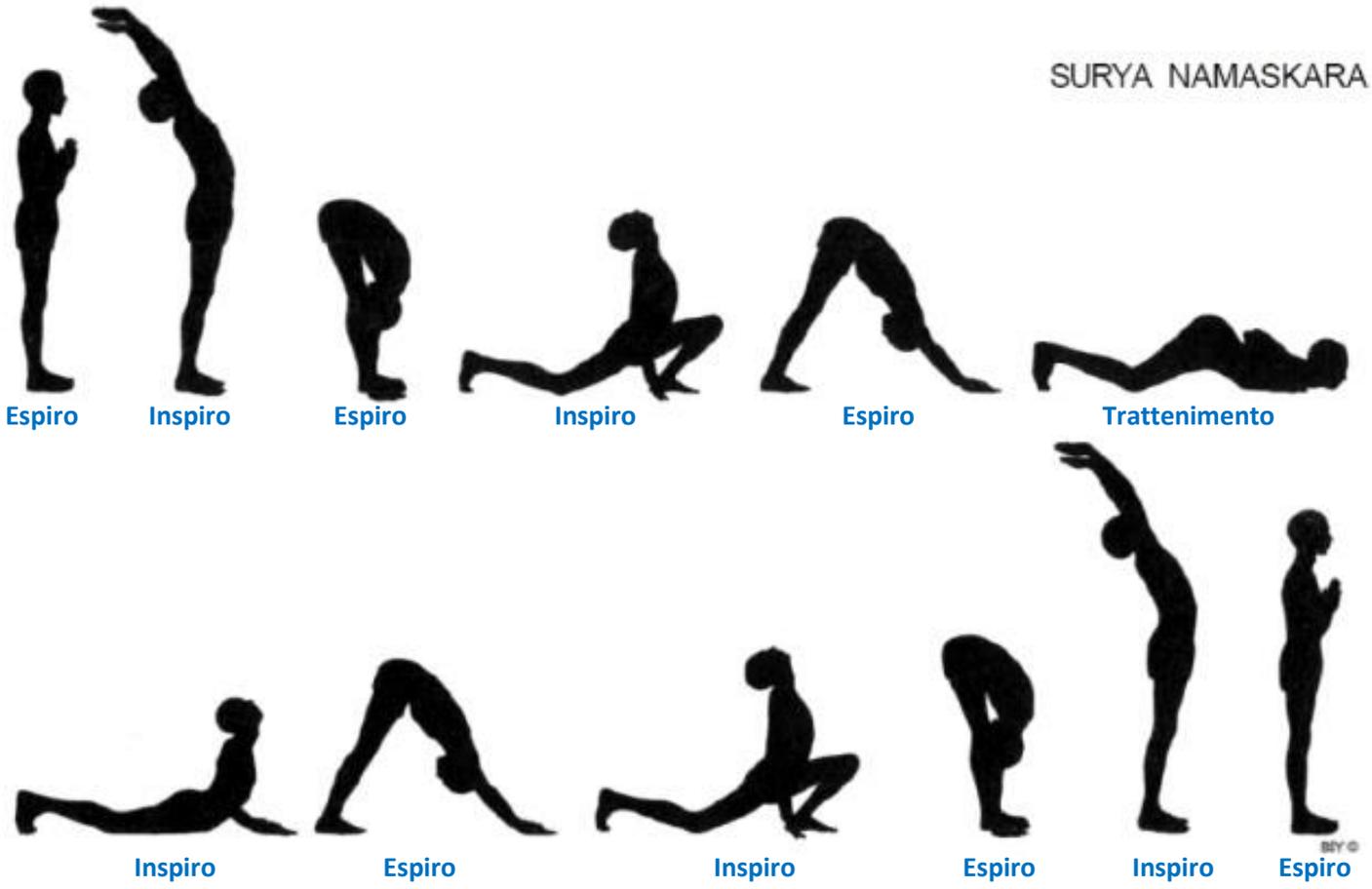
- Iyengar non prevede di eseguire 2 mezzi cicli (cioè prima dal lato destro e poi dal lato sinistro, come in Satyananda e Van Lysebeth);
- la versione di Iyengar risulta più dinamica e più ‘fisica’ in quanto, mantenendo i piedi uniti, sono necessari dei ‘saltelli’ in alcuni passaggi e delle sospensioni del corpo, parallelo al pavimento, solo sulle mani e sui piedi.

Da segnalare, infine, le differenze nell’esecuzione delle 3 asana sotto dettagliate:

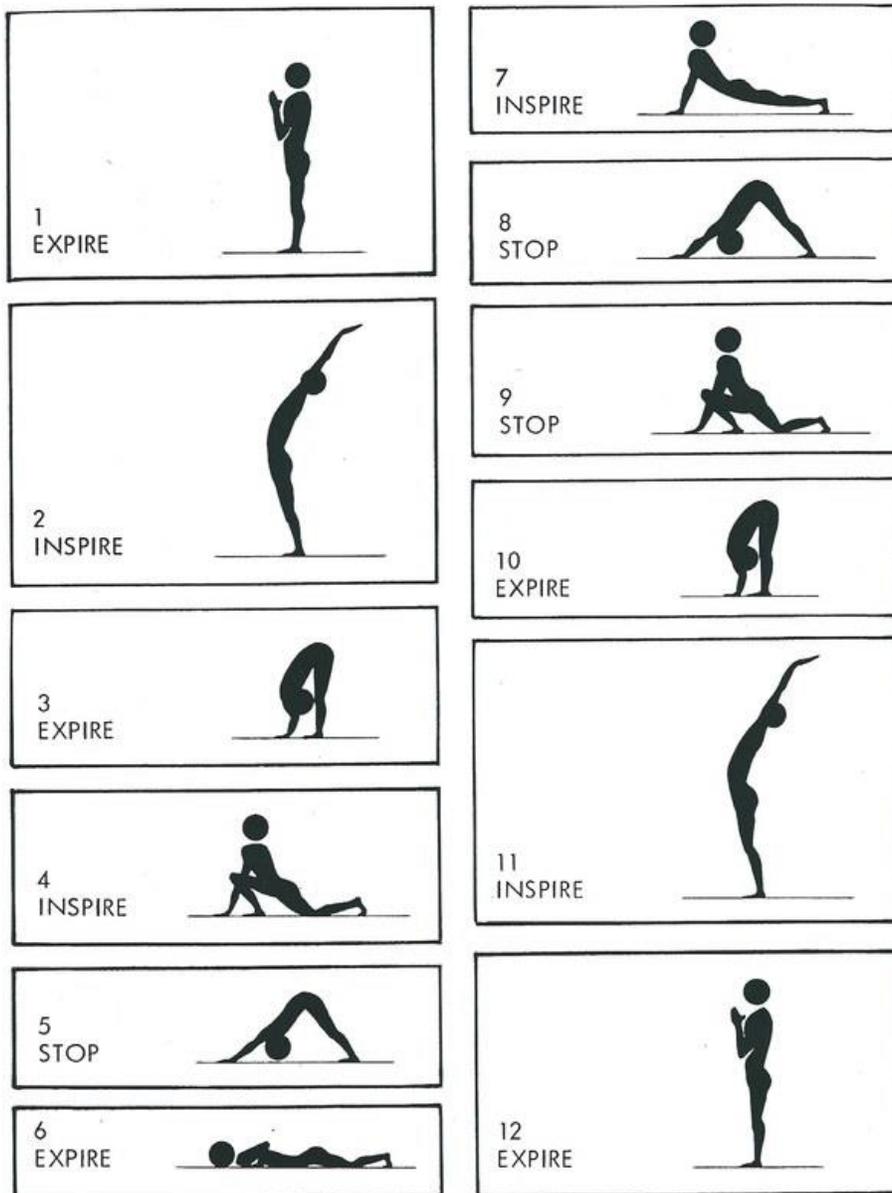
	<b>Satyananda e Van Lysebeth</b>	<b>Iyengar</b>
1	<b>Ashtanga Namaskara</b> con <u>8 punti di appoggio al pavimento</u> : dita dei 2 piedi, 2 ginocchia, torace, 2 mani, mento	<b>Chaturanga Dandasana</b> , con <u>4 punti di appoggio al pavimento</u> : i 2 palmi delle mani e i 2 piedi (con solo le dita dei piedi nella tavola 66, invece con il collo dei piedi nella tavola 67)
2	<b>Bhujangasana</b>	<b>Urdhva Mukha Svanasana</b> : appoggio solo sui palmi delle mani e sul collo dei piedi
3	<b>Parvatasana</b>	<b>Adho Mukha Svanasana</b> : appoggio anche sulla testa

➔ **Indicazione di Swami Virananda: da preferire la versione di Swami Satyananda.**

SURYA NAMASKARA



Surya Namaskara – versione di Van Lysebeth



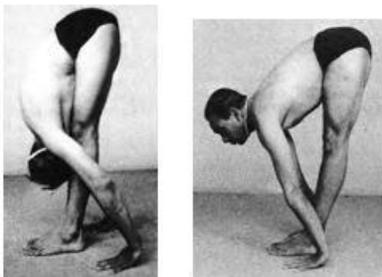
## Surya Namaskara – versione di Iyengar

- |  |                             |
|--|-----------------------------|
| 1. Tadasana (Tavola 1)                                 | Inspiro                     |
| 2. Uttanasana (Tavole 48 e 47) e saltare a             | Espiro, inspiro (tavola 47) |
| 3. Chaturanga Dandasana (Tavole 66 e 67)               | Espiro                      |
| 4. Urdhva Mukha Svanasana (Tavola 74) e tornare a      | Inspiro                     |
| 5. Chaturanga Dandasana (Tavola 67)                    | Espiro, Inspiro             |
| 6. Adho Mukha Svanasana (Tavola 75) e da qui saltare a | Espiro                      |
| 7. Uttanasana (Tavole 47 e 48) e tornare a             | Inspiro                     |
| 8. Tadasana (Tavola 1)                                 | Espiro                      |

1



2



3



4



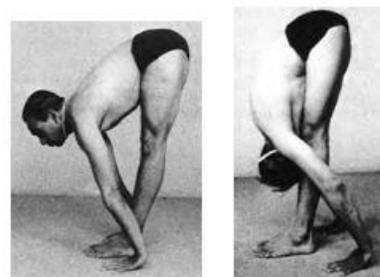
5



6



7



8



- **ALTRE ASANA UTILI A STIMOLARE L'APPARATO DIGERENTE**

1) **Tadagi Mudra**

**Swami Satyananda:**

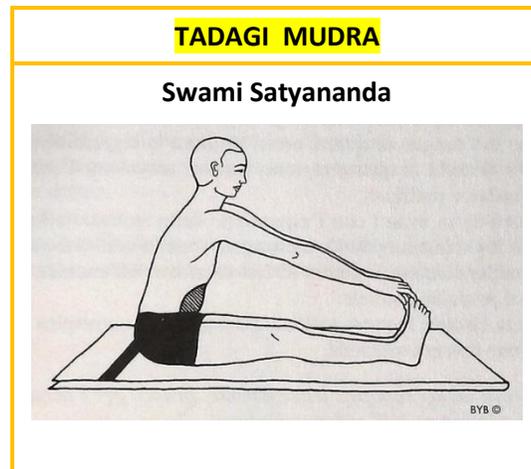
Benefici: *“Allevia qualsiasi tensione accumulata nel diaframma e nel pavimento pelvico, tonifica gli organi addominali e stimola la circolazione del sangue in queste aree. Migliora la digestione ed aiuta ad alleviare i disturbi di questa regione. I plessi nervosi nell'area viscerale sono stimolati e tonificati. L'inclinazione in avanti con l'espansione dello stomaco allunga il diaframma e il pavimento pelvico e crea pressione in tutto il tronco. Ciò stimola Manipura Chakra, il centro di distribuzione dell'energia, ed eleva il livello del prana in generale.”.*

**Dr Swami Shankardevananda:**

Benefici: *“Al termine della pratica sentirete il rilassamento dalla tensione della regione addominale. Tadagi Mudra offre il perfetto opposto alla tensione, costrizione della muscolatura addominale. Spingendo l'addome in fuori e simultaneamente riempiendo i polmoni di aria, si incrementa la pressione all'interno della cavità addominale. Questo stimola e tonifica il plesso nervoso e gli organi addominali, e intensifica il drenaggio linfatico. E' stimolato anche Manipura Chakra, che governa il fuoco digestivo. Quando l'addome si rilassa, tutti gli altri gruppi di muscoli del corpo sono allo stesso modo influenzati in conseguenza degli effetti centralizzati nel cervello.”.*

**CONCLUSIONI:**

- Non è presente nei testi di Iyengar e Van Lysebeth.
- Viene consigliata dal Dr Swami Shankardevananda, come pratica per il rilassamento dell'addome, in quanto semplice ed efficace.



## 2) Shashankasana

Swami Satyananda:

FORMA BASE:

Consapevolezza: "Fisica, sul respiro sincronizzato col movimento. Nella posizione finale, sulla pressione dell'addome contro le cosce."

Benefici: "... La pratica regolare allevia la costipazione ...".

VARIANTE 1: le mani sono dietro la schiena, la mano sinistra tiene il polso destro.

VARIANTE 2: collocare i pugni davanti alla parte inferiore dell'addome.

Consapevolezza: "Fisica, sulla pressione dei pugni nell'addome nella posizione finale."

Benefici: "Questa variante massaggia e migliora l'efficienza dell'intestino e degli organi digestivi, alleviando disturbi come la costipazione e l'eccesso di gas, oltre i benefici derivati dalla forma base della pratica."

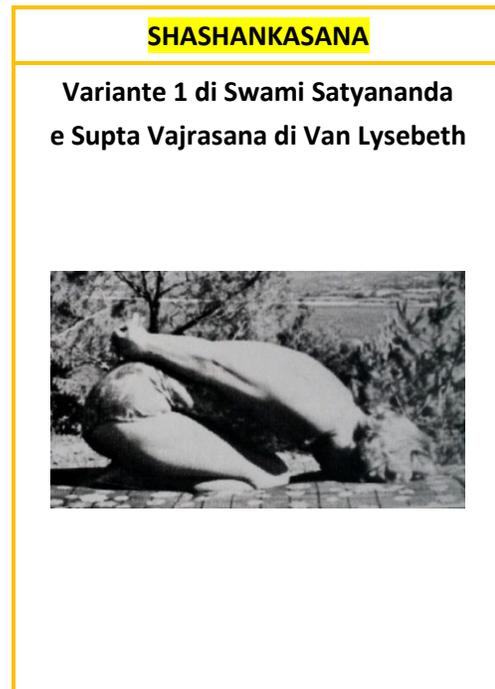
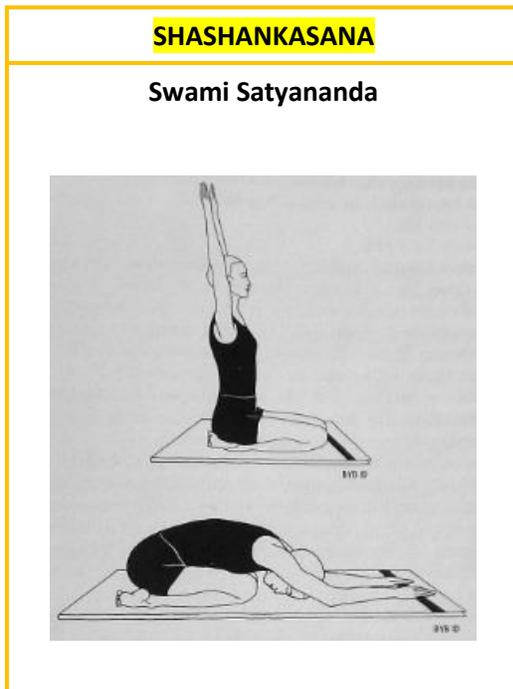
Van Lysebeth:

Non la propone come asana a sè, ma il primo dei 2 tipi di esecuzione di Supta Vajrasana corrisponde alla Variante 1 di Satyananda.

Benefici: "... Il lavoro del diaframma che esercita una pressione sugli organi addominali, trattenuto anche dalle cosce, sottopone i visceri a un massaggio molto efficace, che stimola fegato, milza e plesso solare, attivando la peristalsi intestinale e agendo contro la costipazione ....".

**CONCLUSIONI:**

- Non è presente nei testi di Iyengar.
- → La variante 2 di Swami Satyananda è più mirata all'apparato digerente.



### 3) Ushtrasana

#### Swami Satyananda:

Benefici: *“Quest’asana è utile per i sistemi digerente e riproduttivo. Allunga lo stomaco e l’intestino alleviando la costipazione.”*

#### Iyengar:

Benefici: *“Con questo asana le persone con spalle chiuse e schiena curva otterranno dei benefici notevoli. Tutta la colonna vertebrale viene tesa indietro e tonificata. Questa posizione può essere eseguita con buoni risultati dalle persone anziane e perfino da persone con lesioni vertebrali.”*

#### Van Lysebeth:

Benefici: *“Agisce fortemente sul sistema nervoso parasimpatico pelvico che controlla gli organi di escrezione (colon, vescica urinaria) e gli organi genitali. Combatte energicamente contro la costipazione, stimolando per via riflessa la peristalsi e normalizza il ciclo mestruale.”*

Note:

- In “I miei esercizi di Yoga” propone, con Ushtrasana, una versione che Satyananda chiama Saral Dhanurasana.
- In “Perfeziono lo Yoga” propone Dhrityasana, dichiarando che *“Nel sud dell’India si denomina Ushtrasana”*.

### CONCLUSIONI:

La versione di Van Lysebeth (Dhrityasana) converge alla versione di Iyengar, che però chiama Ushtrasana.

La posizione finale è la stessa per tutti e tre i maestri, ma vi sono alcune differenze, che vengono esposte di seguito.

#### Posizione delle mani:

- Satyananda: *“Sollevatevi sulle ginocchia con le braccia lungo i fianchi. ... Piegatevi indietro, portando lentamente la mano destra al tallone destro e poi la mano sinistra al tallone sinistro.”*, e vi rimangono per tutta la pratica;
- Van Lysebeth: inizialmente (primo tempo) *“sono sulla parte inferiore della schiena, i pollici orientati all’interno verso la colonna e precisamente all’altezza della regione sacrale”*; successivamente (terzo tempo) *“ponete ora le mani sui talloni”* e da qui inizia la fase di permanenza, immobili.
- Iyengar: *“Poggiare le palme sui fianchi. Tendere le cosce, curvare indietro la spina dorsale ed estendere le costole. Espirare, porre la palma destra sul tallone destro e la palma sinistra sul tallone sinistro. Se possibile, poggiare le palme delle mani sulle piante dei piedi.”*

#### Peso del corpo:

- Satyananda: *“Deve essere sostenuto uniformemente dalle gambe e dalle braccia.”*
- Van Lysebeth: *“Non bisogna considerare le braccia come delle colonne poste a sostegno del corpo; al contrario si considerano come delle sartie poste ad impedire l’eccessivo sbilanciamento del tronco in avanti; quindi assumono il ruolo specifico di stabilizzatrici del corpo, dando allo stesso stabilità e fermezza tanto da giustificare la denominazione di quest’asana (NB: la posizione della fermezza).”*

#### Ritorno alla posizione di partenza:

- Satyananda e Van Lysebeth convergono: le mani non sono sulla schiena.
- Iyengar: *“Togliere le mani ad una ad una e poggiarle sui fianchi”*.

➔ **Indicazioni di Swami Virananda:**

- Non va eseguita la versione di Val Lysebeth, in quanto dopo il piegamento all'indietro, portare le mani dalle reni ai talloni (definito "il terzo tempo") crea una eccessiva tensione alla colonna vertebrale.
- Riguardo la versione di Swami Satyananda, il libro APMB riporta di afferrare con le mani prima una caviglia poi l'altra: questo movimento "serpentino" non va fatto.

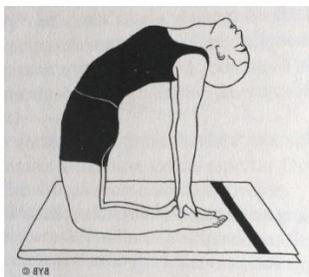
Indicazioni sull'esecuzione:

- I piedi possono essere tenuti distesi sul pavimento o con le dita a martello.
- Mettere le mani sulle caviglie o sui talloni, i glutei sono sui talloni. Sollevarsi sulle ginocchia e spingere il bacino in avanti.
- Per sciogliere la posizione: portare avanti la testa e poi abbassare il bacino a terra.

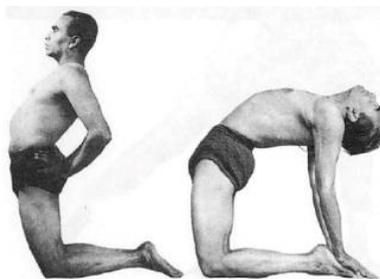
Come alternativa o come forma preparatoria: portarsi in ginocchio. Spingere in avanti il bacino e ottenere il piegamento all'indietro. Portare le mani dietro le reni, e rimanere in posizione respirando.

**USHTRASANA**

**Swami Satyananda**



**Iyengar**



**Van Lysebeth**



#### 4) Marjari Asana

**Swami Satyananda:**

Benefici da "Yoga and Kriya": "... le regioni pelviche e addominali sono ben massaggiate, con una benefica influenza sugli organi interni. Gli organi di digestione, riproduzione ed espulsione sono innervati da nervi all'interno e intorno la spina dorsale. Marjari Asana gentilmente distende e stimola questi nervi spinali. Questo produce un miglioramento delle funzioni degli organi interni."

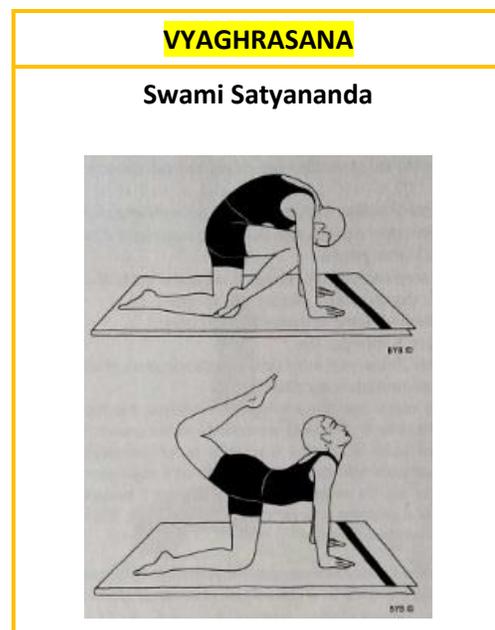
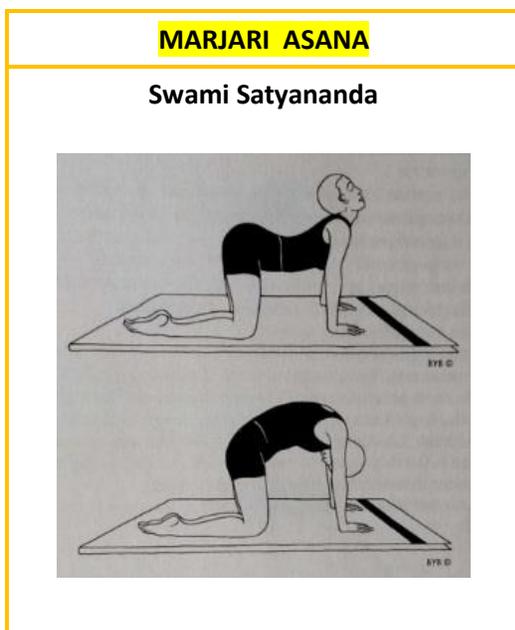
#### 5) Vyaghrasana

**Swami Satyananda:**

Benefici: "... Allunga i muscoli addominali, stimolando la digestione e la circolazione sanguigna. ....".

**CONCLUSIONI:** Marjari Asana e Vyaghrasana sono state selezionate anche se non trovano corrispondenza in Iyengar e Van Lysebeth. Sono infatti ritenute importanti per l'azione benefica sull'apparato digerente:

- perchè non hanno controindicazioni;
- per la semplicità di esecuzione (inoltre, Marjari Asana può essere praticata da coloro che sono impossibilitati ad eseguire Vyaghrasana);
- perchè la dinamicità di esecuzione produce un benefico massaggio a tutto l'apparato digerente, allungandolo e comprimendolo;
- perchè la respirazione, lenta e sincronizzata al movimento, produce un ulteriore effetto benefico, rimuovendo eventuali tensioni sia sul retro del corpo (tutta la colonna vertebrale, dalla zona della cervicale fino alla zona lombo-sacrale), sia davanti (dalla gola fino alla parte bassa dell'addome).



## 6) Ardha Shalabasana

### Swami Satyananda:

Benefici: “Come per Shalabasana (cioè Tonifica ed equilibra il funzionamento del fegato e degli altri organi addominali, allevia i disturbi dello stomaco e dell'intestino e stimola l'appetito) ma con effetti più lievi. ... Allevia anche la costipazione. ...”.

Nota pratica: “La gamba sinistra deve essere sollevata per prima così che la pressione sia esercitata sul lato destro dell'addome per massaggiare il colon ascendente, seguendo la direzione della peristalsi intestinale.”.

### Van Lysebeth:

Benefici: “Organi addominali: questo esercizio stimola la diuresi perchè agisce potentemente sui reni attraverso un intenso massaggio interno. Tutto l'apparato digerente con le sue ghiandole è massaggiato, stimolato e tonificato. La cavalletta migliora notevolmente il funzionamento del fegato e del pancreas, regola le funzioni dell'intestino, accrescendone la peristalsi”.

Tranne per la posizione delle mani e braccia, la versione è identica a quella di Satyananda.

Van Lysebeth però propone una **variante**, ne “I miei esercizi di Yoga”: **Ardha Shalabasana con appoggio**.

In questo caso le mani e le braccia convergono con la versione di Satyananda.

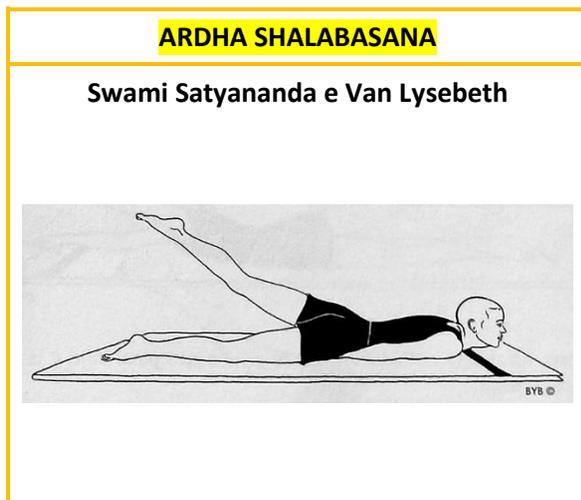
“Posizione finale: la rotula della gamba sollevata si situa nella cavità della volta plantare. Sforzarsi di ruotare il meno possibile il bacino, quindi avvicinare la punta iliaca il più possibile a terra. Non rilassare la muscolatura della cavità vertebrale, in particolare dei lombi. “Interiorizzatevi” e contraete fortemente questa massa muscolare come se non vi fosse l'appoggio. Notare che se la gamba è rettilinea, i muscoli dei polpacci e quelli delle cosce sono distesi. Respirare profondamente regolarizzando il respiro e rallentandolo. Mantenere la posizione per circa 15 respirazioni. Ritornare a terra e ricominciare dall'altro lato”.

**Iyengar:** non la propone.

**CONCLUSIONI:** affinità tra Satyananda e Van Lysebeth, ma è diversa la posizione delle mani e delle braccia:

- Satyananda: “...le mani sotto le cosce, i palmi rivolti al pavimento o chiusi a pugno.”;
- Van Lysebeth: “Le braccia sono lungo il corpo, le palme della mani a terra.”;

➔ **Indicazioni di Swami Virananda:** in Ardha Shalabasana, preferire la variante di Van Lysebeth, con appoggio.



## 7) Shalabasana

**Swami Satyananda e Van Lysebeth:** convergono in tutto, anche nella posizione iniziale:

- Satyananda: *“Le braccia possono essere sistemate sotto o accanto al corpo, con i palmi rivolti verso il pavimento o chiusi a pugno.”*.
- Van Lysebeth: *“Le braccia sono lungo il corpo, le palme della mani a terra....serrare i pugni per disporre di maggiore forza.”*.

**Iyengar:** propone SHALABASANA (Tavola 60) in una versione molto diversa da Satyananda e Van Lysebeth.

Benefici: *“Questo asana aiuta la digestione e diminuisce i disturbi gastrici e la flatulenza. Dato che la colonna vertebrale è tesa indietro, essa diventa più elastica e la posizione allevia il dolore nella regione sacrale e lombare. Per mia esperienza, persone sofferenti di spostamento di dischi hanno ottenuto notevoli vantaggi con una pratica regolare di questo asana senza ricorrere ad un riposo forzato o ad un intervento chirurgico. Questo esercizio è utile anche per la vescica e la prostata.”*

Queste le indicazioni di Iyengar:

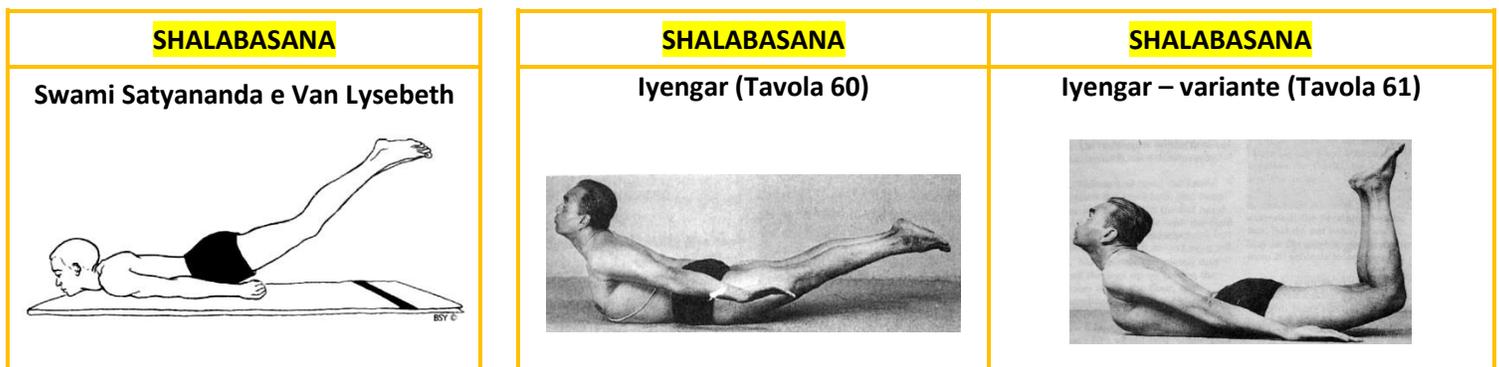
1. *Disporsi sul pavimento sul ventre, col viso rivolto verso il basso. Tendere indietro le braccia.*
2. *Espirare, alzare simultaneamente la testa dal pavimento, il torace e le gambe più in alto possibile. Le mani e le costole non dovrebbero essere poggiate a terra. Soltanto la parte anteriore dell'addome resta in contatto col pavimento e sopporta il peso del corpo (tavola 60).*
3. *Contrarre le natiche e tendere i muscoli della coscia. Tenere entrambe le gambe tese e dritte, in modo che le cosce, le ginocchia e le caviglie si tocchino.*
4. *Non fare gravare il peso del corpo sulle mani, ma mandatele indietro per allenare la parte superiore dei muscoli della schiena.*
5. *Rimanere in questa posizione finchè possibile respirando normalmente.*
6. *All'inizio è difficile sollevare il torace e le gambe dal pavimento, ma ciò diventerà più facile man mano che si rinforzeranno i muscoli dell'addome”.*

Iyengar propone anche una variante (tavola 61: le mani sono in appoggio sul pavimento): *“Una variante di questa posizione può alleviare i dolori che sorgono nella parte inferiore della schiena. In questo caso, le gambe sono piegate alle ginocchia e gli stinchi sono perpendicolari al pavimento. Poi, con un'espirazione, sollevare le cosce da terra e avvicinarle fino a far toccare le ginocchia, mantenendo gli stinchi sempre perpendicolari al pavimento.”*

### CONCLUSIONI:

- Affinità tra Satyananda e Van Lysebeth.
- Riscontrate differenze tra Satyananda/Van Lysebeth e Iyengar.

➔ **Indicazioni di Swami Virananda:** in Shalabasana, preferire la versione di Satyananda/Van Lysebeth.



## 8) Dhanurasana

### Swami Satyananda:

**Benefici:** "Quest'asana ripristina l'efficienza dell'intero canale alimentare. Massaggia il fegato, gli organi e i muscoli addominali. Tonifica il pancreas e le ghiandole surrenali, equilibrando le loro secrezioni. Massaggia i reni e riduce il grasso in eccesso nell'area addominale. Tutto ciò porta a un miglior funzionamento degli organi digestivi, escretori e riproduttivi ed aiuta ad eliminare disturbi gastrointestinali, dispepsia, costipazione cronica e insufficienza epatica."

Da "YOGA and KRIYA": propone la Variante 1, che prevede di rimanere in posizione, respirando in maniera lenta e profonda. Questo accentua il massaggio degli organi addominali.

Da "YOGA and KRIYA": propone la Variante 3, che prevede di rimanere in posizione dondolando; questo incrementa il massaggio degli organi interni

### Iyengar:

**Benefici:** "Ridona elasticità alla colonna vertebrale e tonifica gli organi dell'addome."

Una volta assunta la posizione, l'indicazione è di mantenerla dai 20" al minuto, respirando.

### Van Lysebeth:

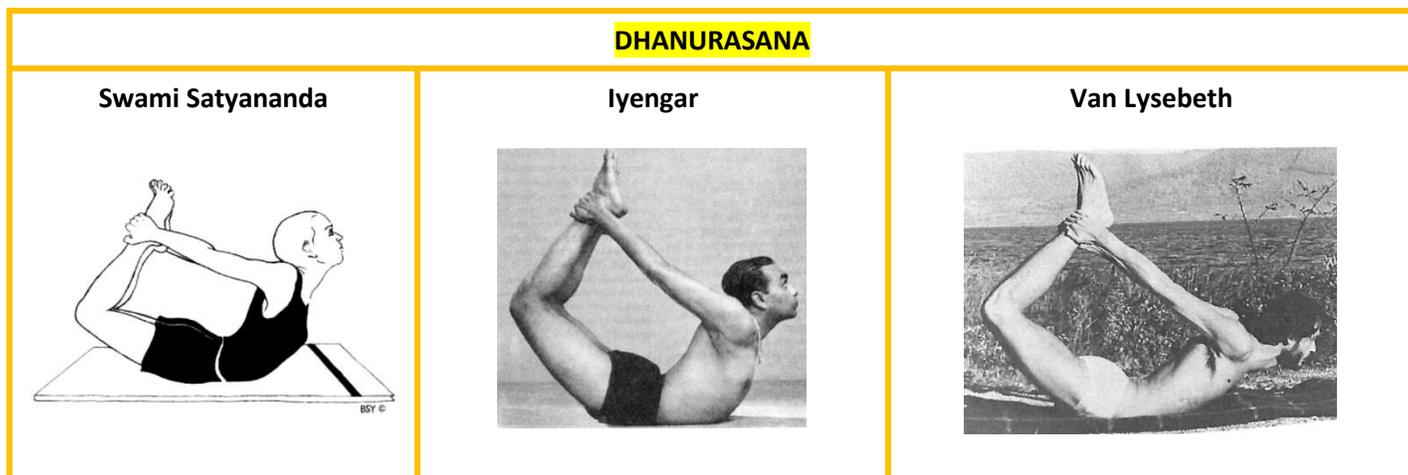
**Indicazioni:** "...le ginocchia sono oltre il livello del mento, il pube non tocca terra e il peso del corpo è sostenuto dall'epigastro. Tutto ciò aumenta notevolmente la pressione intra addominale e quella dei visceri, sui quali essa è molto benefica."

**Benefici:** " L'aumento della pressione intra-addominale agisce su tutto il sistema digerente e le sue ghiandole. Dhanurasana decongestiona il fegato, che subisce un intenso massaggio durante la profonda respirazione, accentua la circolazione del sangue in tutto l'apparato gastro-intestinale, combatte la costipazione favorendo la peristalsi intestinale. ... Il pancreas vede normalizzato il suo funzionamento, producendo l'insulina indispensabile al metabolismo dei glucidi."

Van Lysebeth propone sia la fase statica, sia quella dinamica: "...consiste nel dondolarsi proprio come un cavallo a dondolo. All'inizio, con leggerezza sull'addome, poi aumentando sempre di più fino a interessare anche il torace e le cosce. E' senza dubbio un massaggio addominale efficacissimo. Precisiamo che durante questo dondolio è impossibile mantenere la schiena completamente rilassata."

**CONCLUSIONI:** le versioni dei 3 maestri convergono, con alcune differenze nella posizione finale:

- Satyananda: la figura mostra le ginocchia più basse del mento.
- Iyengar: la tavola mostra le ginocchia all'altezza del mento.
- Van Lysebeth: "... le ginocchia sono oltre il livello del mento...."

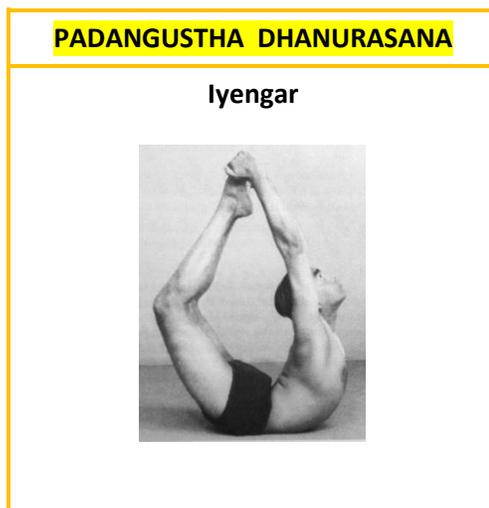
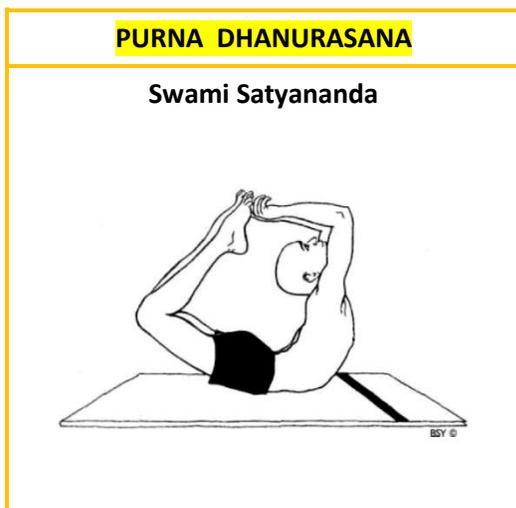


→ Come maggiore efficacia per il massaggio addominale, va preferita la versione dinamica, con dondolio.

→ In alternativa, proporre SARAL DHANURASANA.

Va segnalato che l' "Hatha Yoga Pradipika" propone Dhanurasana con le mani che afferrano le dita dei piedi. Questa posizione viene proposta da:

- Satyananda: solo su APMB, come Purna Dhanurasana.
- Iyengar: come Padangustha Dhanurasana, nel primo dei tre movimenti previsti (Tavola 555).



## 9) Bhujangasana

### Swami Satyananda:

Benefici da APMB: “Stimola l’appetito, allevia la costipazione ed è benefica per tutti gli organi addominali, specialmente fegato e reni.”.

Benefici da ” YOGA and KRIYA”: “Questa asana massaggia gli organi dell’addome e pelvici come lo stomaco, il pancreas, il fegato, la cistifellea.”.

### Iyengar:

Benefici: “Questo asana è una panacea per una colonna vertebrale lesa; in caso di leggere deviazioni dei dischi vertebrali, la pratica di questo esercizio riporta i dischi nella loro posizione originale. Tonifica la regione vertebrale e sviluppa il torace.”.

### Van Lysebeth:

Benefici: “Durante la fase dinamica il tronco si solleva poggiando sull’addome dove aumenta la pressione interna, mentre nella fase statica l’addome viene a trovarsi allungato per effetto di una intensa sollecitazione. In entrambe le fasi vengono tonificati i visceri.

...

La postura influenza favorevolmente tutto il sistema digestivo con la compressione e lo stiramento dell’addome. Bhujangasana lotta contro la costipazione. Durante la fase statica e durante la respirazione profonda, il fegato e la cistifellea, la milza e il pancreas sono stimolati perchè subiscono un massaggio dolce e profondo.”.

Effetti: “Questa posizione combatte la costipazione. ... Diminuisce la flatulenza dopo i pasti.”.

Van Lysebeth indica di eseguire prima per 3 volte la FASE DINAMICA (che ha la caratteristica di essere eseguita con tensione delle gambe e senza appoggio delle mani a terra), seguita dalla FASE STATICA.

“Quando la contrazione dei muscoli dorsali raggiunge il massimo le gambe sono tese, eccetto i polpacci che bisogna mantenere rilassati. Tutto il peso del corpo riposa sull’addome, nel quale aumenta la pressione.

...

Consigli ai neofiti: per essere certi che le braccia siano veramente inattive si possono sollevare un poco le palme da terra (1 o 2 centimetri), oppure portare le mani dietro la schiena stringendo il polso destro con la mano sinistra”.

## CONCLUSIONI:

- Affinità tra Satyananda e Van Lysebeth (nella fase statica).
- Ricontrate differenze tra Satyananda/Van Lysebeth e Iyengar.

Posizione iniziale delle mani e gomiti:

- Satyananda: “Poggiate il palmo delle mani sul pavimento accanto alle spalle. Le dita sono unite e rivolte in avanti. I gomiti sono rivolti indietro e le braccia rimangono aderenti ai fianchi.”.
- Van Lysebeth: “Le braccia sono piegate, le mani poggiate a terra, le punta delle dita in corrispondenza alla sommità delle spalle (molto importante), i gomiti vicini ai fianchi.”.
- Iyengar: “Appoggiare le palme a fianco della regione pelvica”.

Posizione finale:

- Satyananda in APMB, in posizione di partenza: “Rilassate tutto il corpo, specialmente la parte inferiore della schiena.”.
- Satyananda in ”YOGA and KRIYA”: “Keep the back (schiena) and legs as relaxed as possible.”.
- Van Lysebeth nella Fase Statica: “Non dimenticate di rilassare i glutei, le cosce e i polpacci.”;
- Iyengar: prevede il piegamento in 2 step:  
“3. Inspirare, premere le palme sul pavimento e sollevare il tronco (Tavola 72). NB: questa posizione si avvicina a quella finale di Swami Satyananda/Van Lysebeth.

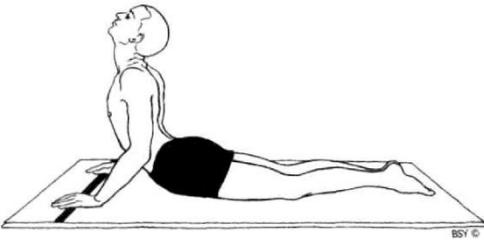
4. *Inspirare, sollevare il tronco da terra, ma restare con l'osso pubico in contatto con il pavimento e rimanere in questa posizione col peso sulle gambe e sulle mani (Tavola 73).*

5. *Contrarre l'ano e tendere le cosce."*

➔ Si preferisce la versione statica di Swami Satyananda/Van Lysebeth, in quanto la versione di Iyengar produce un eccessivo piegamento all'indietro, con eccessive tensioni.

### BHUJANGASANA

Swami Satyananda e Van Lysebeth



### BHUJANGASANA

Iyengar posizione intermedia (Tavola 72)



Iyengar posizione finale (Tavola 73)



Va segnalato che Van Lysebeth ne "I miei esercizi di Yoga", propone la sezione "Il Cobra statico per gradi", dove viene spiegata una tecnica di perfezionamento e completamento di Bhujangasana.

*"Questa esecuzione ha come caratteristica essenziale di sciogliere la colonna vertebrale all'indietro: si migliorano così non soltanto il Cobra e le sue varianti, ma anche tutte le posizioni all'indietro.*

*Effetti benefici: l'esercizio ha per scopo di mobilizzare tutte le vertebre in flessione all'indietro rilassando e allungando la muscolatura dell'insieme della colonna vertebrale. Vi è così uno stimolo successivo e progressivo dell'insieme dell'asse nervoso costituito dal midollo spinale. Ne segue uno stimolo benefico di tutte le funzioni vitali. E' un esercizio rivitalizzante notevole: praticandolo qualche giorno ce ne convinceremo".*

➔ **Indicazioni di Swami Virananda: consigliato.**

### BHUJANGASANA Statico per gradi

Van Lysebeth



## 10) Paschimottanasana

### Swami Satyananda:

Benefici: *“Tonifica e massaggia l'intera regione addominale e pelvica incluso fegato, pancreas, milza, reni e ghiandole surrenali.”.*

### Iyengar:

Benefici: *“Questa asana tonifica gli organi addominali e li libera dalla pigrizia. Tonifica anche i reni, ringiovanisce la spina dorsale e migliora la digestione.”.*

### Van Lysebeth:

Benefici: *“Durante la fase statica, gli effetti derivano dalla compressione dell'addome contro le cosce, mentre la contrazione della cavità addominale tonifica i visceri. L'allungamento della parte inferiore della schiena stimola il sistema nervoso ortosimpatico pelvico e il suo antagonista, il parasimpatico pelvico, procurando benefiche ripercussioni su tutta l'attività organica addominale.”*

...

*Oltre il pancreas, stimolato in modo speciale da questa asana, il fegato, i reni e la vescica ne sono favorevolmente influenzati, mentre la peristalsi intestinale è attivata soprattutto nel colon o intestino crasso. Molti casi di costipazione ostinata sono stati definitivamente risolti, talvolta in pochi giorni.”.*

Effetti: *“Questa asana agisce in modo speciale nei casi di costipazione, emorroidi, diabete, dispepsia, gastrite, inappetenza. Elimina numerosi disturbi funzionali del fegato, della cistifellea, dei reni, degli intestini, della milza e della debolezza seminale. Combatte l'ipertrofia epatica e renale, aiuta a svuotare interamente lo stomaco prevenendo così alcune forme di ulcera.”.*

## CONCLUSIONI:

Le versioni dei 3 maestri convergono, con una differenza nella posizione di partenza:

- Satyananda: *“Sedete sul pavimento con le gambe allungate avanti, i piedi uniti e le mani sulle ginocchia”.*
- Van Lysebeth: propone l'asana da distesi: *“Giacere comodamente sulla schiena, le braccia allungate oltre la testa, stirarsi il più possibile. Alcuni autori consigliano di iniziare seduti, ma non è raccomandabile: toglie all'asana una parte notevole degli effetti che nascono dalla fase dinamica.”;*
- Iyengar: *“Sedersi a terra con le gambe tese dinanzi a sé. Poggiare le palme sul pavimento a lato dei fianchi.”.*

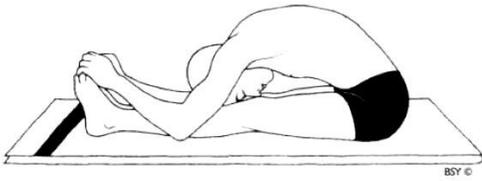
➔ **Indicazioni di Swami Virananda: da preferire la posizione di partenza indicata da Van Lysebeth.**

Va segnalato che Van Lysebeth in “Imparo lo Yoga” indica di eseguire prima per 3 volte la FASE DINAMICA, seguita dalla FASE STATICA.

Swami Satyananda propone la fase dinamica come asana a sé, con il nome di Gatyamak Paschimottanasana.

## PASCHIMOTTANASANA – posizione finale

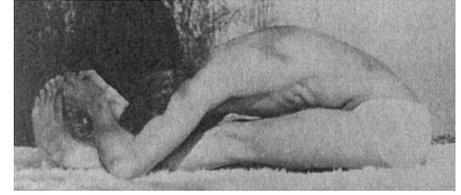
Swami Satyananda



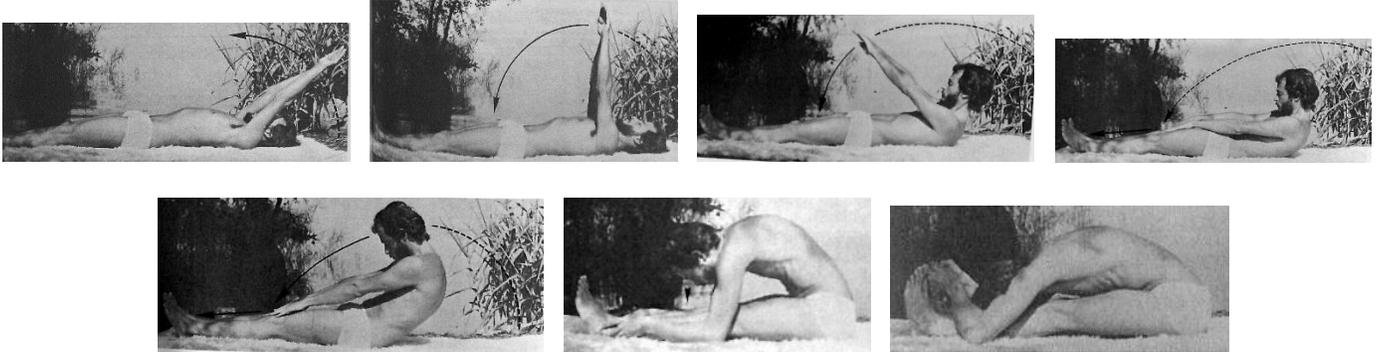
Iyengar



Van Lysebeth



## PASCHIMOTTANASANA – sequenza iniziale di Van Lysebeth



### Varianti:

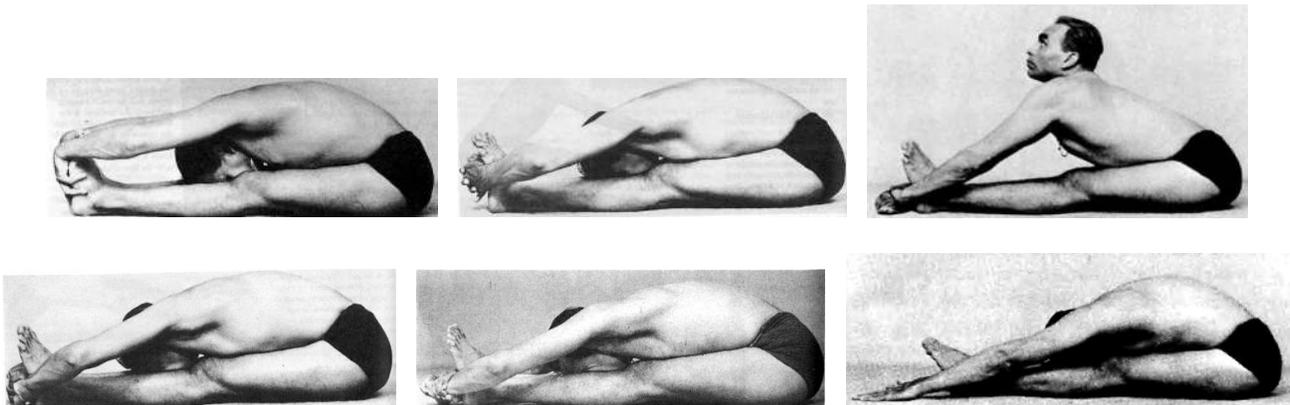
Satyananda: in "YOGA and KRIYA" propone 2 varianti, che lavorano sulla flessione della spina dorsale:

- Metodo 1: la testa è verso le cosce, la fronte è a contatto con le gambe. Cercare di arcuare la schiena verso l'alto il più possibile.
- Metodo2: curvare la spina dorsale schiacciando l'addome verso il basso, in modo che rimanga a contatto con le cosce. Cercare di sollevare la testa e le spalle il più in alto possibile, lasciando l'addome e l'ombelico nella posizione più bassa possibile.

Van Lysebeth: propone la prima variante di Satyananda (la schiena è curva verso l'alto).

Iyengar: dalla posizione base (Tavola 155) propone altre 6 posizioni, tutte volte a perfezionare l'allungamento della colonna vertebrale (Tavole 156-161).

## PASCHIMOTTANASANA – le 6 varianti di Iyengar



## 11) Viparita Karani Asana

**Swami Satyananda:** *“Quest’asana è una pratica preparatoria per Sarvangasana. E’ raccomandata per i principianti e per coloro che hanno il collo rigido e non sono in grado di eseguire Sarvangasana. Se si sente fastidio ai gomiti mentre si pratica, si può porre sotto di essi un ulteriore spessore; all’inizio della pratica può anche essere d’aiuto avvicinare i gomiti il più possibile. Inizialmente può essere necessario piegare le ginocchia quando si sollevano e si abbassano le gambe.”.*

**Van Lysebeth:** la propone come Mudra, in “I miei esercizi di Yoga”. La posizione può essere assunta o da Padma Sarvangasana (le gambe rimangono nella posizione del Loto) oppure da Sarvangasana (le gambe rimangono allungate, verticali).

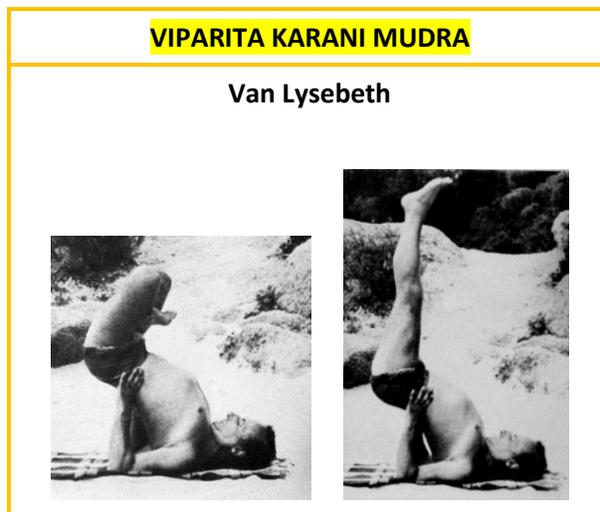
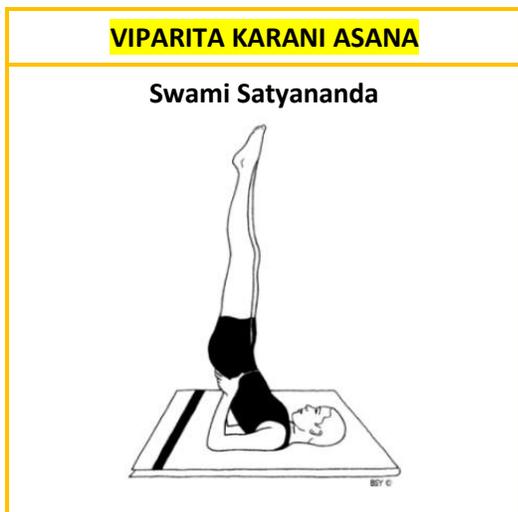
Indica di assumerla *“Subito dopo Sarvangasana, senza nemmeno ritornare al suolo”.*

Differenze sulla collocazione delle mani, in posizione finale:

- Satyananda: *“...fate in modo che la parte inferiore dei fianchi poggi sui palmi vicino ai polsi. Le mani accolgono i fianchi e sostengono il peso del corpo.”.*
- Van Lysebeth: *“...porre le mani nella ‘parte molle’, cioè nella massa delle viscere.... I pollici sono in direzione della colonna vertebrale”.*  
Inoltre, spiega molto bene l’efficacia delle dita *“Si tratta di creare una intensa pressione molto localizzata nella regione renale, per attivarne la circolazione del sangue in modo spettacolare; l’afflusso di sangue persiste per qualche tempo, anche dopo la fine dell’esercizio. Il ruolo del pollice e dell’indice, o meglio dell’incavo formato da queste due dita è capitale. L’incavo deve essere posto in modo tale che vi si eserciti il massimo del peso. Il corpo non riposa quindi sulle palme, le cui superfici sarebbero troppo grandi, ma sul pollice e indice, che offrono una superficie di appoggio molto ridotta, quasi un taglio che deve penetrare nella regione renale. I pollici sono rivolti verso la colonna vertebrale, le reni sono incurvate in modo tale che il peso delle gambe e del bacino si pone nelle rientranze che penetrano la massa molle degli organi. Dunque le mani si pongono esattamente tra le ossa del bacino (o iliache) e le false costole.”.*

### CONCLUSIONI:

- Non c’è la versione di Iyengar.
- Satyananda propone Viparita Karani Mudra come una delle pratiche di Kriya Yoga, con indicazioni e finalità più complete e raffinate.
- Come asana, la proposta di Satyananda in APMB, che dà precise indicazioni su come assumere e sciogliere la posizione sia dal punto di vista fisico, sia dal punto di vista delle respirazione, va quindi acquisita come pratica preparatoria per Sarvangasana.



## 12) Sarvangasana

Letteralmente significa 'tutto il corpo' oppure 'tutti gli arti'. Nel senso che, come dicono chiaramente Swami Satyananda e Iyengar, da questa asana trae beneficio tutto il corpo.

E' un'asana ritenuta molto importante da tutti e tre i maestri.

In particolare, però, è Iyengar ad enfatizzarla: *“L'importanza di Sarvangasana non potrà mai essere lodata abbastanza. E' uno dei doni più grandi lasciati in retaggio all'umanità dai nostri antichi saggi. Sarvangasana è la madre degli asana e come una madre lotta per l'armonia e la felicità della famiglia, così questo asana lotta per l'armonia e la felicità dell'organismo umano.*

*E' una panacea per le malattie più comuni. Vi sono diversi organi endocrini o ghiandole senza vasi nell'organismo umano che sono alimentati dal sangue, assimilando cibo da esso e secernendo gli ormoni per un funzionamento regolare del corpo e per un cervello ben equilibrato e sviluppato. Se le ghiandole non funzionano appropriatamente, gli ormoni non vengono prodotti nella giusta maniera ed il corpo comincia a deteriorarsi. In maniera sorprendente quasi tutti gli asana hanno effetto diretto sulle ghiandole e le aiutano a funzionare appropriatamente. Sarvangasana agisce in questa direzione per la tiroide e le ghiandole paratiroidali che si trovano nella regione del collo, in quanto la compressione del mento sullo sterno favorisce una circolazione sanguigna maggiore. Inoltre, dato che il corpo è capovolto, il sangue delle vene fluisce al cuore senza alcuno sforzo, aiutato dalla forza di gravità. Il sangue sano è facilitato a circolare intorno al collo e al busto. Come risultato, le persone sofferenti di affanno, palpitazioni, asma, bronchiti e disturbi alla gola ottengono da questo asana effetti positivi. Dato che la testa in tale posizione rimane ferma, e l'afflusso di sangue ad essa è regolato dalla compressione del mento, vengono calmati i nervi, ed i mal di testa, perfino quelli cronici, scompaiono. Una pratica continua di questo asana libera dai raffreddori comuni e dagli altri disturbi nasali. L'effetto calmante della posizione sui nervi porta beneficio a chi soffre di ipertensione, di insonnia, di esaurimento nervoso o di irascibilità.*

*In questo asana l'effetto della gravità cambia totalmente, essendo il corpo capovolto e ciò influisce anche sugli organi addominali tanto che, reso più libero il movimento delle viscere, scompare la stitichezza col risultato di liberare l'organismo dalle tossine e rifornirlo di nuove energie.*

*L'esercizio è consigliato a chi soffre di disturbi urinari e di spostamento dell'utero, di disturbi mestruali, emorroidi ed ernia inguinale. Aiuta anche ad alleviare l'epilessia, la debolezza e l'anemia.*

***Non è pretenzioso affermare che chi pratica regolarmente Sarvangasana sentirà in sé nuove forze e vigore, felicità e fiducia, una nuova linfa scorrerà in lui, la sua mente sarà tranquilla ed intuirà la gioia di vivere.”***

*Dopo una lunga malattia, la pratica regolare di questo asana due volte al giorno ridona l'energia perduta.*

*Il ciclo di Sarvangasana attiva gli organi addominali ed aiuta le persone sofferenti di ulcere allo stomaco ed all'intestino, di forti dolori all'addome e colite.”.*

Van Lysebeth, sui benefici, specifica: *“Questa asana deve i suoi principali effetti alla posizione capovolta del corpo, allo stiramento della nuca e alla stimolazione della ghiandola tiroide per la pressione che il mento esercita sullo sterno.*

...

*Sarvangasana ha un'influenza importante ed immediata sulla circolazione del sangue, quindi i maggiori benefici si avvertono sulle gambe e sugli organi addominali. Vengono infatti eliminate tutte le stasi sanguigne. Importanti effetti derivano inoltre dalla accentuata azione che esercita sulla tiroide, sul timo e sull'apparato respiratorio.*

...

*Sarvangasana combatte le ptosi, drena e decongestiona l'addome, elimina le ipostasi nelle viscere e temporaneamente le congestioni del basso ventre (prostata)”.*

Per quanto riguarda Swami Satyananda, rimando alla bella esposizione dell'asana in “Yoga and Kriya”, dove il maestro descrive molto bene:

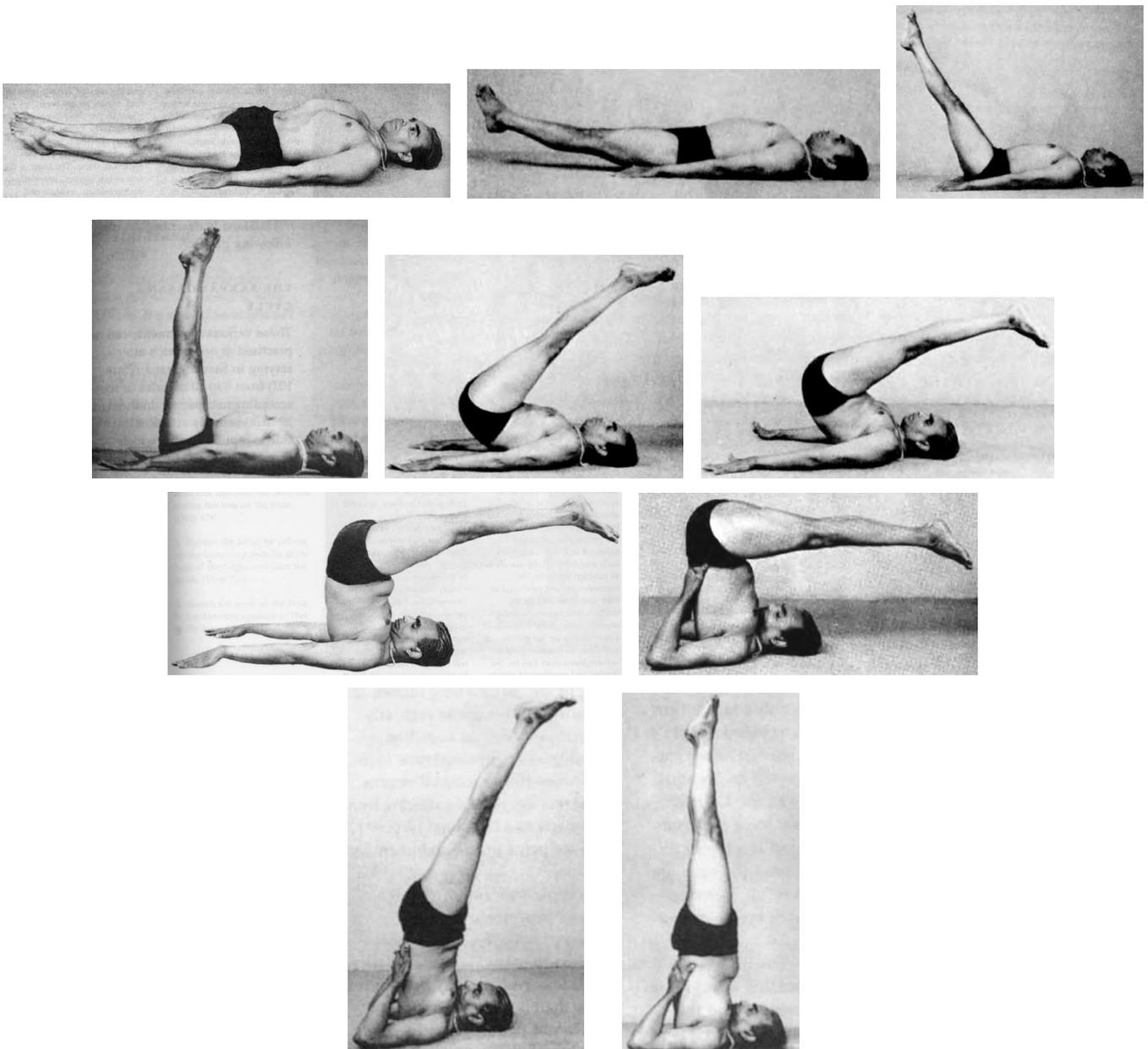
- gli effetti sul sistema endocrino (principalmente sulla tiroide e sulle ghiandole paratiroidi);
- il meccanismo delle asana invertite;
- i benefici di Sarvangasana.

## CONCLUSIONI:

Non vi sono sostanziali differenze tra i tre maestri, ma ecco quanto riscontrato:

- Iyengar chiama la posizione **Salamba Sarvangasana**: *“Alamba significa appoggio, sostegno e ‘sa’ insieme a o accompagnato da. Salamba perciò, significa sostenuto o appoggiato. ... Dato che il peso del corpo è sorretto dal collo e dalle spalle e che le mani vengono usate per sostenerlo, questo asana è chiamato Salamba Sarvangasana.”*.
- Iyengar, a conferma dell'importanza data a Salamba Sarvangasana, è il maestro che propone il maggior numero di asana che vi si ricollegano.
- I passaggi più chiari per assumere la posizione sono di Iyengar e di Satyananda (in “Yoga and Kriya”).
- Le tavole migliori sono di Iyengar, in particolare i passaggi dal sollevamento del tronco alla verticalizzazione delle gambe (Tavole 229-233).

### SARVANGASANA – Tecnica per gli allievi avanzati di Iyengar



- Le indicazioni più armoniche per sciogliere la posizione sono di Satyananda: “Per ritornare alla posizione di partenza, abbassate le gambe tese in avanti verso la testa finchè i piedi sono sopra e oltre il capo. Mantenete le gambe dritte. Lentamente lasciate la posizione delle mani e abbassate le braccia sul pavimento con i palmi in giù. Gradualmente abbassate ogni vertebra sul pavimento, infine i glutei, così che le gambe riprendano la posizione verticale iniziale. Abbassate lentamente le gambe sul pavimento, mantenendo le ginocchia tese. Praticate quest’azione senza il sostegno delle braccia. Tutto il movimento dovrebbe combinare equilibrio e controllo così che il corpo entri in contatto col pavimento lentamente e delicatamente .”.

**Versione per i principianti:** tranne per il primo movimento dalla posizione di partenza, la versione è la stessa per tutti e tre i maestri. L’allievo infatti si troverà:

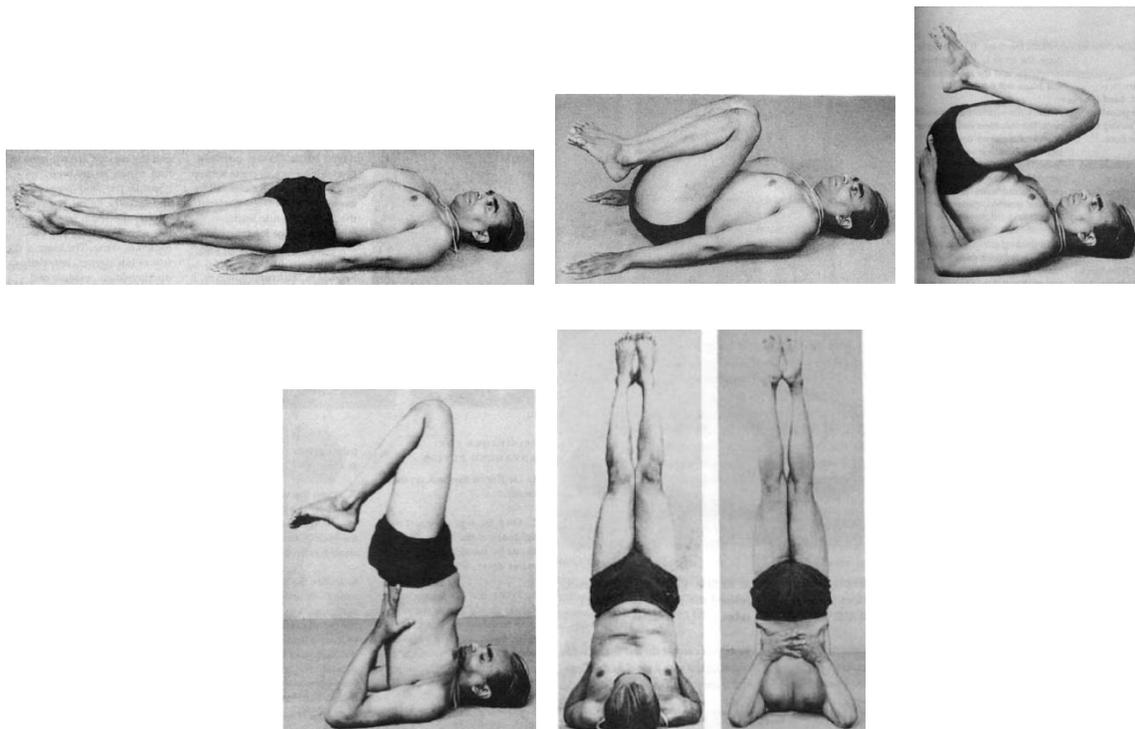
- disteso sul dorso;
- con le gambe sollevate ma con le ginocchia piegate;
- con le mani in appoggio sul dorso.

A questo punto, per tutti e tre i maestri: distendere le gambe lentamente, fino a raggiungere la posizione finale.

Differenze nel primo movimento dalla posizione di partenza, cioè distesi sul dorso:

- Satyananda in “Yoga and Krya”: “Piegarle le gambe e portare la pianta dei piedi sul pavimento con le ginocchia puntate in alto. Quindi sollevare il tronco in posizione verticale contrendo i muscoli addominali e spingere il retro del corpo con le mani e le braccia. Mantenere le gambe piegate.”.
- Iyengar: “Espirare, piegare le ginocchia e muovere le gambe verso lo stomaco finchè non viene compresso dalle cosce. Compiere due cicli respiratori. Sollevare il bacino da terra espirando e poggiare le mani su di esso piegando le braccia all’altezza dei gomiti. Compiere due cicli respiratori. Espirare, sollevare il tronco sino a renderlo verticale sostenendolo con le mani e fino a far toccare il mento con lo sterno.”.
- Van Lysebeth: portare le gambe e il tronco in verticale, quindi piegare le ginocchia.

### SARVANGASANA – Tecnica per principianti di Iyengar



Van Lysebeth in “Imparo lo Yoga” espone una **FASE DINAMICA**: *“Inizia quando il corpo è in posizione verticale e consiste nell’abbassare lentamente una gamba per volta verso il suolo realizzando così un semi-aratro. La gamba discende senza rigidità, i muscoli sono del tutto rilassati. Le dita dei piedi devono toccare il suolo. Se non riuscite, abbiate pazienza, arriverà presto il momento che potrete farlo con facilità. Riportate quindi la gamba vicino a quella rimasta dritta e immobile. Procedete nello stesso modo con l’altra gamba e ripetete i movimenti una seconda volta. Poi, a piedi uniti, scendete verso terra e con le dita dei piedi toccate il tappeto: per un breve istante assumete la posizione dell’aratro, ma senza rimanere nell’asana; riportate con molta lentezza le gambe in poizione verticale.”*

Questa versione:

- è simile alle varianti 1 e 2 di Satyananda, che però fa mantenere le gambe parallele al pavimento;
- corrisponde a Eka Pada Sarvangasana di Iyengar (tavola 250), ma non con i piedi uniti, solo con l’uso alternato di 1 gamba. Questa una sua nota: “Alzare la gamba dal pavimento in posizione Sarvangasana fa esercitare gli organi addominali più dell’abbassare le gambe in Halasana”.

Van Lysebeth in “I miei esercizi di Yoga” propone un **perfezionamento**: *“Da Sarvangasana, lasciare scendere la gamba destra senza tuttavia modificare l’inclinazione del tronco in rapporto al suolo. La discesa della gamba intensifica lo stiramento della nuca e aumenta il peso trasferito sulla sommità del capo. Il braccio omologo alla gamba abbassata si pone dietro la testa. Si afferra saldamente l’alluce ma i muscoli non sono ancora tesi. Puntare le dita del piede della gamba sollevata e irrigidire tutti i muscoli. Più il corpo risulterà verticale, meglio sarà. Simultaneamente spingere il più lontano possibile dalla testa il pede della gamba tenuta. Si crea una tensione controllata e voluta in tutto il corpo.”*

Riguardo questo perfezionamento, non vi sono corrispondenze in Satyananda e Iyengar.

### 13) Purwa Halasana

#### Swami Satyananda:

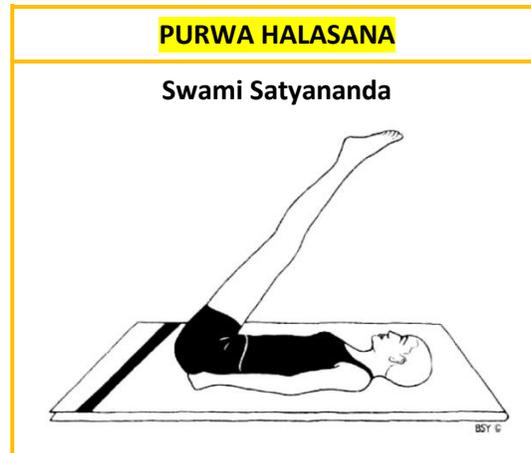
In APMB viene proposta come asana a sè, con questa NOTA PRATICA: *“E’ raccomandata per i principianti e dovrebbe essere perfezionata prima di provare Halasana.”*.

Prevede una fase dinamica: *“Divaricate le gambe il più possibile, poi unitele nuovamente.”*.

In “Yoga and Kriya” risulta all’interno dell’esposizione della tecnica per assumere Halasana. Per i principianti, viene data l’indicazione di posizionare i pugni sotto le natiche con le nocche rivolte verso l’alto.

#### CONCLUSIONI:

- Non c’è la versione nè di Van Lysebeth, nè di Iyengar.
- Va assunta come asana preparatoria di Halasana, o per coloro che non sono in condizioni di eseguirla.



### 14) Halasana

#### Satyananda:

In “Yoga and Kriya” e in APMB la posizione di partenza è da distesi sul pavimento, ma In “Yoga and Kriya” indica Sarvangasana come posizione alternativa di partenza: *“La posizione finale di Sarvangasana può anche essere utilizzata come posizione iniziale di Halasana”*.

In “Yoga and Kriya” e in APMB suggerisce di eseguire Halasana immediatamente dopo Sarvangasana. E di farla seguire da Matsyasana, Ushtrasana, Supta Vajrasana o Chakrasana.

Benefici da “Yoga and Kriya”: *“Halasana dà molti dei benefici di Sarvangasana. ... Halasana è pressochè una forma capovolta di Paschimottanasana, sebbene ci siano chiare differenze tra i benefici che esse portano. Paschimottanasana agisce principalmente sulla parte bassa della schiena e allunga la schiena; Halasana agisce sulla parte superiore della schiena e sulla regione del collo. Queste due asana si completano una con l’altra.*

...

*I muscoli addominali sono rafforzati gli organi addominali sono massaggiati. Questo aiuta a alleviare costipazione, dispepsia, diabete e diversi altri disturbi addominali. In generale decongestiona e rivitalizza il fegato, la milza, i reni, il pancreas, le ghiandole adrenaliniche e così via.”*

#### Iyengar:

Benefici: *“Sono gli stessi di Salamba Sarvangasana I. In più gli organi dell’addome vengono ringiovaniti grazie alla maggiore contrazione. .... Si curano anche le coliche dello stomaco dovute alla flatulenza avvertendo subito un senso di leggerezza. ... Halasana è la posizione preparatoria di Paschimottanasana. Se si migliora l’esecuzione di Halasana, la risultante mobilità della schiena permetterà di eseguire bene Paschimottanasana.”*

Iyengar descrive la tecnica a partire dalla posizione di Salamba Sarvangasana I (tavola 223: le gambe sono verticali, le mani sono a metà della schiena).

## Van Lysebeth:

Benefici: “... Soprattutto durante la fase finale, quando le gambe sono piegate e le cosce premono sul ventre riducendo lo spazio disponibile per gli organi addominali che vengono compressi, le congestioni venose sono eliminate. L’organo più influenzato da questo massaggio è il fegato, che viene drenato, decongestionato e stimolato. Una leggera congestione in questo organo ha una immediata ripercussione sul funzionamento di tutto il tubo digerente. Anche il pancreas viene massaggiato, drenato e tonificato. Alcuni diabetici hanno potuto ridurre la loro quotidiana dose di insulina o sono riusciti a guarire completamente. Il fatto si spiega in quanto il pancreas racchiude le isole di Langerhans che producono insulina. Questa asana lotta contro la costipazione, origine occulta di molte malattie, combatte intensamente la cellulite e la pinguedine con il miglioramento delle funzioni digestive e la regolazione del metabolismo.”.

## CONCLUSIONI: .

- Convergenza tra le versioni di Van Lysebeth e Satyananda.
- La versione di Iyengar è invece differente (di seguito viene esposta nel dettaglio).
- Come particolarità di Van Lysebeth (in “Imparo lo Yoga”), il maestro indica di iniziare la pratica con una **fase dinamica** (assumere dinamicamente 3 volte la posizione), seguita da una fase statica.  
Tra l’esecuzione di un movimento e l’altro, indica di effettuare un breve rilassamento. L’esecuzione di ogni singolo movimento deve essere lento e continuo.  
Nel metodo Satyananda, la fase dinamica è un’asana a sè stante, chiamata Druta Halasana.
- Le tavole e i passaggi più chiari e armonici per assumere la posizione sono di Iyengar; in particolare, propone tutti i passaggi utili a produrre una tensione completa della colonna vertebrale.
- Differenze nella posizione iniziale delle braccia:
  - Satyananda in APMB: “Le braccia sono lungo i fianchi, il palmo delle mani al pavimento”.
  - Satyananda in “Yoga and Kriya”: “I palmi possono essere rivolti verso l’alto o verso il basso; i principianti possono posizionare i pugni sotto le natiche con le nocche rivolte verso l’alto.”.
  - Iyengar: sia per i principianti, sia per gli allievi perfezionati, “Poggiare le mani di lato alle gambe, con le palme rivolte verso il basso.”.
  - Van Lysebeth: “Per i principianti e allievi: si inizia sdraiati sulla schiena, braccia lungo il corpo, palme delle mani rivolte al suolo.  
Per gli allievi progrediti: lo stesso, ma con le braccia allungate dietro la testa, il dorso delle mani a terra.  
Per gli adepti più avanzati: lo stesso, ma con le dita delle mani incrociate sotto l’occipite.”.
- Differenze nella posizione finale delle braccia (i piedi sono a contatto con il pavimento):
  - Satyananda in APMB: “Girate i palmi verso l’alto, piegate i gomiti e poggiate le mani dietro la gabbia toracica per sostenere la schiena come in Sarvangasana.”.
  - Satyananda in “Yoga and Kriya” dà in alternativa 3 possibilità: “Le mani e le braccia possono essere posizionate come segue:
    - 1) Mantenere la stessa posizione con le braccia sul pavimento dietro e dalla parte della schiena.
    - 2) Le braccia piegate dietro il retro della testa con le mani strette insieme (NB: come nella versione degli adepti più avanzati di Van Lysebeth).
    - 3) Le mani posizionate dietro i fianchi.”.
  - Iyengar: vedasi quanto viene esposto sotto, nella sezione relativa alla sua versione.
  - Van Lysebeth: vedasi le 3 possibilità sopra esposte, nella sezione della posizione iniziale delle braccia.

La **versione di Iyengar** presenta queste particolarità, rispetto alle versioni di Satyananda e Van Lysebeth:

- a) Espone la tecnica a partire dalla posizione finale di Salamba Sarvangasana I, comprimendo notevolmente il mento.
- b) Posizione finale: le mani e le gambe saranno allungate in direzioni opposte, e la spina dorsale sarà tesa completamente.

Per ottenere questa posizione, a partire da Salamba Sarvangasana I:

- “2. Diminuire la compressione del mento, abbassare leggermente il tronco, allungando le braccia e le gambe al di là della testa, poggiando le dita dei piedi sul pavimento.
3. Stirare le ginocchia allungando i muscoli della parte posteriore delle cosce e sollevare il tronco.
4. Poggiare le mani in mezzo alla schiena e premerle per tenere il tronco perpendicolare a terra.
5. Allungare le braccia sul pavimento in direzione opposta a quella delle gambe.
6. Afferrare i pollici e tendere le braccia e le gambe.
7. Intrecciare le dita e ruotare i polsi in modo che i pollici poggino sul pavimento. Allungare le palme delle mani insieme alle dita, stirare le braccia ai gomiti e tenderle a partire dalle spalle.”.



Sempre **Iyengar**, nella **versione che propone per chi soffre di pressione alta**, converge con le versioni base di Satyananda e Van Lysebeth, ma fa allungare le braccia al di là della testa e poggiarle sul pavimento.

Vanno segnalate, per tutti e tre i maestri, le proposte di diverse varianti:

- Satyananda in APMB: propone 2 varianti.
- Satyananda in “Yoga and Kriya”: propone 6 varianti (le prime 2 sono espone in APMB).
- Iyengar: propone 3 varianti.
- Van Lysebeth: in “Imparo lo Yoga” nella fase statica, propone uno stadio più avanzato per gli adepti progrediti.
- Van Lysebeth: in “I miei esercizi di Yoga” nella fase statica, propone una variante in tensione.

## 15) Ardha Matsyendrasana

### Swami Satyananda:

Benefici: *“Quest’asana allunga contemporaneamente i muscoli di una parte della schiena e dell’addome mentre contrae i muscoli dell’altra parte.... Ardha Matsyendrasana massaggia gli organi addominali, alleviando i disturbi digestivi.”.*

### Iyengar:

Benefici: *“La milza ed il fegato vengono contratti e perciò tonificati e rinforzati. .... Anche gli intestini traggono giovamento da questo asana.... In questo asana ottiene beneficio la parte inferiore dell’addome.”.*

### Van Lysebeth:

Benefici: *“Tonifica tutti i visceri comprimendo alternativamente la metà del ventre. L’asana accentua la peristalsi del colon. Ripetiamo che per agire nel senso della peristalsi bisogna sempre iniziare comprimendo la parte destra dell’addome. Questa asana dunque combatte la costipazione. Oltre all’intestino crasso, il fegato e il rene destro sono stimolati durante la prima metà dell’esercizio: la milza, il pancreas e il rene sinistro nella seconda metà. Ardha Matsyendrasana esercita una funzione benefica sulle surrenali. ”.*

Effetti: *“...combatte la costipazione, stimola e decongestiona il fegato e tutto l’apparato digerente....”.*

**CONCLUSIONI:** le versioni dei 3 maestri convergono, con alcune differenze.

### Inizio della pratica:

- Satyananda e Van Lysebeth: il primo movimento consiste nel portare il piede destro all’esterno del ginocchio sinistro.
- Iyengar: il primo movimento consiste nel piegare la gamba sinistra e portare il piede sinistro sotto la natica sinistra.

### Posizione del piede della gamba piegata sul pavimento:

- Satyananda: *“Piegate la gamba sinistra e portate il piede accanto al gluteo destro”.*
- Iyengar: *“Piegate il ginocchio sinistro ed unire la coscia ed il polpaccio. Sollevarsi da terra, portare il piede sinistro sotto le natiche e sedersi su di esso in modo che il tallone sinistro sia poggiato sotto la natica sinistra. Il piede usato come sedile dovrebbe essere tenuto orizzontale a terra; il lato esterno della caviglia e del mignolo devono poggiare sul pavimento. Se il piede non è in questa posizione sarà impossibile sedersi. Bilanciarsi fermamente”.*  
Poi aggiunge: *“I principianti che trovano difficile sedersi sul piede possono sedersi sul pavimento”* e in questo caso converge con Satyananda.
- Van Lysebeth: *“Il tallone della gamba piegata tocca il perineo, mentre il ginocchio rimane per terra. I glutei toccano il tappeto.”;*

➔ **Indicazione di Swami Virananda: da preferire la posizione del piede come da Swami Satyananda.**

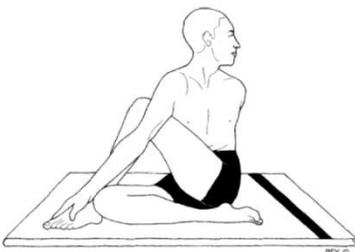
### Posizione della mano dietro la schiena:

- Satyananda, in APMB: *“Il dorso della mano dovrebbe abbracciare il fianco. In alternativa, la mano può essere portata il più in alto possibile tra le scapole con le dita rivolte verso l’alto”.*
- Satyananda, in “YOGA and KRIYA”, propone, come variante avanzata, la versione di Iyengar, sotto esposta.
- Iyengar: *“... portare la mano destra dietro la vita, stringerla con la sinistra e viceversa. Le prime volte riuscirete soltanto ad afferrare un dito o due. Con la pratica arriverete ad afferrare le palme e poi i polsi dietro le spalle”.*
- Van Lysebeth in “Imparo lo Yoga”: *“La mano del braccio che gira attorno alla vita, avanza verso l’inguine e raggiunge la coscia.”.*
- Van Lysebeth in “Perfeziono lo Yoga”: *“Far scivolare l’avambraccio sinistro sotto la gamba destra. Mettere a contatto del fianco sinistro il dorso della mano sinistra. Il braccio destro viene portato dietro la schiena e la mano destra si avvicina alla sinistra. Cercare di afferrare il polso.”.*

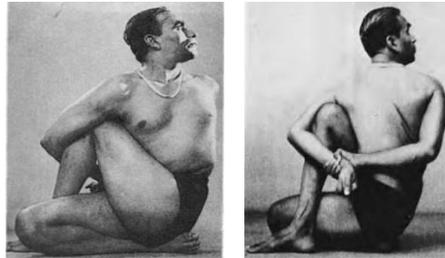
Sia Satyananda sia Van Lysebeth indicano che l’asana va eseguita al termine delle serie di flessioni avanti e indietro.

### **ARDHA MATSYENDRASANA – posizione finale**

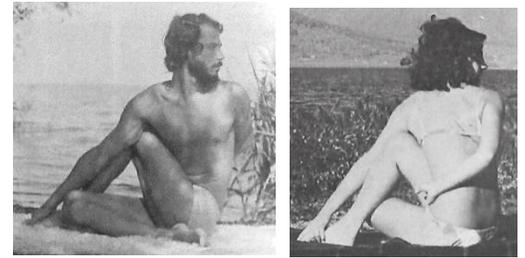
**Swami Satyananda**



**Iyengar**



**Van Lysebeth**



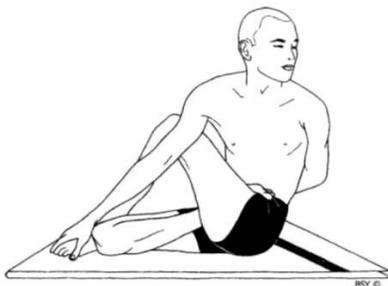
Iyengar propone altre 2 versioni di Ardha Matsyendrasana.

La **Ardha Matsyendrasana III di Iyengar** converge con **Purna Matsyendrasana di Satyananda** (ed entrambe convergono con la versione di **Matsyendrasana indicata nella “Hatha Yoga Pradipika”**).

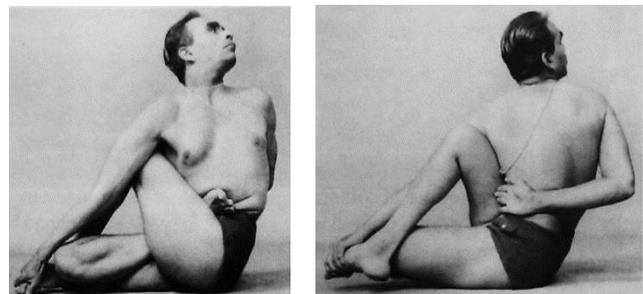
Ma vi sono differenze sulla torsione iniziale:

- Satyananda: il piede destro è sulla coscia sinistra, il piede sinistro all’esterno del ginocchio destro, la torsione è a sinistra;
- Iyengar: il piede sinistro è sulla coscia destra, il piede destro all’esterno della coscia sinistra, la torsione è a destra;
- “Hatha Yoga Pradipika”: i piedi sono posizionati come indica Satyananda, ma non vi sono indicazioni sulla torsione.

**Purna Matsyendrasana in Satyananda e Matsyendrasana in Hatha Yoga Pradipika**



**Ardha Matsyendrasana III Iyengar**



1) Da “APMB” di Swami Satyananda Saraswati

A) **Pawanmuktasana parte 2** : gruppo per gli organi addominali e per l’apparato digerente.

Utthanpadasana Chakra Padasana Pada Sanchalanasana Supta Pawanmuktasana	Jhulana Lurhakanasaana Supta Udarakarshanasana Shava Udarakarshanasana Naukasana
--	---

B) “**Shankhprakashalana**” e “**Laghu Shankhprakashalana**”:

- Tadasana
- Tiryaka Tadasana
- Kati Chakrasana
- Tiryaka Bujhangasana
- Udarakarshanasana

C) Da “**Indice Terapeutico**”:

- **Addome** (tonificazione e rafforzamento generale) :

GENERALI:

Pawanmuktasana parte 2 e 3 Supta Vajrasana Shashankasana Ushtrasana Trikonasana Yogamudrasana	Matsyasana Asana di piegamento avanti o indietro Ardha Matsyendrasana Halasana Druta Halasana
--	---

AVANZATE:

Tolangulasana Merudandasana Mayurasana	Niralamba Paschimottanasana Hamsasana Brahmacharyasana
--	--

- **Acidità** : **Tratto Digerente SUPERIORE**  
Vajrasana per almeno 10 minuti dopo ogni pasto.

- **Gas intestinale** : **Tratto Digerente SUPERIORE**

Pawanmuktasana parte 2 Shashankasana Supta Vajrasana Shashank Bhujangasana Kati Chakrasana Yogamudrasana Matsyasana Asana di piegamento indietro	Halasana Druta Halasana Hamsasana Mayurasana Utthan Prishtasana Vajrasana per almeno 10 minuti dopo ogni pasto
---	---

- **Costipazione** : **Tratto Digerente INFERIORE**

<p>Tadasana Tiryaka Tadasana Kati Chakrasana Surya Namaskara Pawanmuktasana parte 2 e 3 Supta Vajrasana Shashankasana Ushtrasana</p>	<p>Trikonasana Yogamudrasana Matsyasana Asana di piegamento avanti o indietro Asana di torsione della colonna vertebrale Halasana Druta Halasana</p>
--	--

- **Diarrea** : **Tratto Digerente INFERIORE**

Pawanmuktasana parte 2.  
Serie in Vajrasana.  
Surya Namaskara.

- **Dissenteria** : **Tratto Digerente INFERIORE**

Shatkarma: Laghu Shankhprakhshana.  
Evitare le asana dinamiche e capovolte.

2) Da “Le applicazioni dello Yoga nel Trattamento delle Malattie Comuni” del Dott. Swami Karmananda

**DISTURBI DEL TRATTO DIGERENTE SUPERIORE:**

**DISPEPSIA** : Tratto Digerente SUPERIORE

Pawanmuktasana parte 2.

Vajrasana per almeno 10 minuti dopo ogni pasto.

Shatkarma: Lagu Shankhprakashana per almeno 1 settimana.

**ULCERA PEPTICA** : Tratto Digerente SUPERIORE

Pawanmuktasana parte 1 e 2.

Surya Namaskara.

Shashankasana.

Shavasana.

**DISTURBI DEL TRATTO DIGERENTE INFERIORE:**

**COSTIPAZIONE** : Tratto Digerente INFERIORE

Surya Namaskara

Pawanmuktasana parte 2

Kawa Chalasana

Trikonasana

Asana di piegamento avanti o indietro

Serie di Vajrasana (specialmente Shashankasana)

Halasana

Tadasana

Tiryaka Tadasana

Kati Chakrasana

Tiryaka Bhujangasana

Udarakarshanasana

Matsyasana

Ardha Matsyendrasana

Mayurasana

Vajrasana per almeno 10 minuti dopo ogni pasto.

Shatkarma: Lagu Shankhprakashana per massimo 10 giorni.

## **STATI di CATTIVA ASSIMILAZIONE** : **Tratto Digerente INFERIORE**

Sono disturbi a lungo termine di assorbimento e assimilazione dell'intestino tenue.

Per **SCARSA ENERGIA DIGESTIVA**, **PERDITA di APPETITO**, **PERDITA di PESO**, **ANEMIA INSPIEGABILE** e **INSUFFICIENZA NELLA CRESCITA**:

Pawanmuktasana parte 1, poi la parte 2.

DOPO 2 SETTIMANE:

- passare alle seguenti asana:
  - Pawanmuktasana parte 3
  - Serie da Vajrasana
  - Shashankasana
  - Shashank Bhujangasana
  - Marjari Asana
  - Parvatasana.
- Iniziare con Surya Namaskara (gradualmente fino a 10 cicli) → Shavasana.
- Adottare le 5 asana principali che attivano il meccanismo digestivo controllato da Samana:
  - Paschimottanasana
  - Halasana
  - Chakrasana
  - Ardha Matsyendrasana
  - Mayurasana.

## **COLITE** : **Tratto Digerente INFERIORE**

Per **DISSENTERIA**, **COLITE ULCEROSA**, **COLITE CON PRODUZIONE DI MUCO**, **COLON IRRITABILE** e **DIARREA NERVOSA**, dopo che è passata la fase acuta:

Pawanmuktasana parte 1 e 2, successivamente la parte 3.

Serie di Vajrasana

Bhujangasana

Dhanurasana

Shalabasana

Paschimottanasana

Sarvangasana

Halasana

Matsyasana

Chakrasana

Ardha Matsyendrasana

Mayurasana

Padmasana

Shavasana

Sirshasana

Shatkarma: Lagu Shankhprakhshalana.

3) Da **"The practices of Yoga for the Digestive System"** del Dr Swami Shankardevananda

**INDICAZIONI IN GENERALE:**

- Vajrasana
- Tadagi Mudra
- Asana da Shankhprakashana (\*):
  - Tadasana
  - Tiryaka Tadasana
  - Kati Chakrasana
  - Tiryaka Bhujangasana
  - Udarakarshanasana
- Serie da Pawanmuktasana
- Surya Namaskara
- Asana principali:
  - Shavasana
  - Shashankasana
  - Tadasana (\*)
  - Tiryaka Tadasana (\*)
  - Kati Chakrasana (\*)
  - Bhujangasana
  - Tiryaka Bhujangasana (\*)
  - Ardha Shalabasana
  - Dhanurasana
  - Paschimottanasana
  - Ardha Matsyendrasana
  - Viparita Karani Asana
  - Sarvangasana.

**DISPEPSIA** : rimedi per eliminare le tensioni, che sono la causa principale della dispepsia. **Tratto Digerente SUPERIORE**

Pawanmuktasana parte 1 e 2  
Vajrasana  
Shashankasana  
Bhujangasana  
Shavasana.

**GAS INTESTINALE** : **Tratto Digerente SUPERIORE**

Pawanmuktasana parte 2  
Surya Namaskara  
Vajrasana dopo ogni pasto  
Shashankasana  
Ardha Matsyendrasana  
Bhujangasana  
Paschimottanasana.

**ULCERA** : Tratto Digerente SUPERIORE

Pawanmuktasana parte 1  
Shavasana  
Vajrasana  
Shashankasana.

**COSTIPAZIONE** : Tratto Digerente INFERIORE

Lagu Shankhprakashalana: è il rimedio yogico per eccellenza  
Pawanmuktasana parte 2  
Surya Namaskara  
Paschimottanasana  
Bhujangasana  
Shalabasana  
Dhanurasana  
Sarvangasana  
Ardha Matsyendrasana.

**DIARREA NERVOSA** : Tratto Digerente INFERIORE

Pawanmuktasana parte 1 e 2  
Vajrasana dopo ogni pasto (consapevolezza al respiro)  
Shashankasana  
Shavasana (consapevolezza al respiro addominale).

**DIARREA CRONICA** : causata da dissenteria e colite. Tratto Digerente INFERIORE

**COLITE:**

Pawanmuktasana parte 1 per casi gravi e parte 2 per casi leggeri  
Vajrasana dopo ogni pasto (consapevolezza al respiro)  
Shavasana (consapevolezza al respiro addominale) .

4) Da "YOGA and KRIYA" di Swami Satyananda Saraswati

**COSTIPAZIONE** : Tratto Digerente INFERIORE

Shankhprakashalana / Basti / Nauli / Agnisar Kriya / Moola Shodana  
Supta Pawanmuktasana  
Utthanpadasana  
Kawa Chalasana  
Surya Namaskara  
Bhujangasana  
Marjari Asana  
Shalabasana.

- **SERIE DA PAWANMUKTASANA PARTE 2** : gruppo per gli organi addominali e per l'apparato digerente.

**Breve descrizione di PAWANMUKTASANA:**

Il termine Pawanmuktasana letteralmente significa “asana che rimuovono i blocchi”.

Possono essere praticate da tutti, anche da principianti e anziani.

Permettono di avvicinarsi allo yoga dando l'opportunità di:

- iniziare a conoscere, con semplicità e facilità, il proprio corpo;
- approcciare e sperimentare il rilassamento, imparando prima ad individuare, poi a ridurre od eliminare le tensioni;
- avere consapevolezza del proprio respiro, imparando a controllarlo sincronizzandolo al movimento del corpo.

Pawanmuktasana è distinto in 3 gruppi:

**PARTE 1:** gruppo antireumatico;

**PARTE 2:** gruppo per l'apparato digerente e gli organi addominali;

**PARTE 3:** gruppo degli Shakti Bandha, per eliminare i blocchi energetici.

**PAWANMUKTASANA PARTE 2:** gruppo per gli organi addominali e per l'apparato digerente.

Lo scopo principale è di rinforzare l'apparato digerente. Eccellente per chi soffre di:

- indigestione;
- costipazione;
- acidità;
- eccesso di aria o gas;
- mancanza di appetito;
- diabete;
- disturbi del sistema riproduttivo;
- vene varicose.

Le asana eliminano i blocchi di energia nell'area addominale.

Vengono eseguite da sdraiati supini con le gambe unite e dritte. Le asana sollecitano le gambe e la zona addominale.

**CONTROINDICAZIONI: non devono essere eseguite in presenza delle seguenti patologie:**

- **ipertensione;**
- **gravi patologie cardiache;**
- **sciatica;**
- **gravi disturbi alla schiena come sciatica o ernia del disco;**
- **subito dopo un intervento chirurgico addominale.**

**Asana che compongono il gruppo:**

**Utthanpadasana:**

Posizione delle gambe sollevate

**BENEFICI:** rinforza i muscoli addominali e massaggia gli organi. Rinforza il sistema digestivo, la parte inferiore della schiena, i muscoli pelvici e perineali e aiuta a correggere il prolasso.

**Chakra Padasana:**

Rotazione della gamba

**BENEFICI:** buona per le articolazioni coxo-femorali, per l'obesità, per tonificare i muscoli addominali e spinali.

- Pada Sanchalanasana:** Movimento del pedalare  
**BENEFICI:** buona per le articolazioni delle anche e delle ginocchia. Rinforza i muscoli addominali e della parte inferiore della schiena.
- Supta Pawanmuktasana:** Posizione a gambe piegate  
**CONTROINDICAZIONI:** **ipertensione, gravi disturbi alla schiena come sciatica o ernia del disco.**  
**NOTA:** è importante iniziare con la gamba destra, poichè essa comprime direttamente il colon ascendente, e proseguire con la sinistra che, invece, comprime il colon discendente.  
**BENEFICI:** rinforza i muscoli della parte inferiore della schiena e mobilizza le vertebre spinali. Massaggia l'addome e gli organi digestivi ed è, perciò, molto efficace nell'eliminare gas intestinali e costipazione. Massaggiando i muscoli pelvici e gli organi riproduttivi, è utile nella terapia dell'impotenza, della sterilità e dei problemi mestruali.
- Jhulana Lurhakanasana:** Rollare e dondolare  
**CONTROINDICAZIONI:** **interrompere se si prova dolore. Non deve essere praticata da persone che hanno gravi patologie alla schiena.**  
**BENEFICI:** massaggia il dorso, i glutei e le anche. E' più utile se praticata la mattina appena svegli.
- Supta Udarakarshanasana:** Posizione di stiramento addominale da sdraiati  
**BENEFICI:** crea un eccellente stiramento nei muscoli e negli organi addominali, aiutando in tal modo a migliorare la digestione ed eliminare la costipazione. Lo stiramento in torsione dei muscoli spinali allevia la rigidità e lo sforzo causato dal mantenimento prolungato della posizione seduta.
- Shava Udarakarshanasana:** Torsione della colonna vertebrale  
**CONTROINDICAZIONI:** **deve essere interrotta se si prova dolore.**  
**BENEFICI:** allevia tensione e stanchezza, specialmente nella parte inferiore del dorso. Tonifica gli organi addominali e pelvici attraverso la sua azione di massaggio.
- Naukasana:** Posizione della barca  
**BENEFICI:** stimola il sistema muscolare, digestivo, circolatorio, nervoso e ormonale, tonifica tutti gli organi ed elimina l'apatia. E' utile specialmente per eliminare la tensione nervosa e portare un profondo rilassamento. può essere praticata prima di Shavasana per ottenere un più profondo stato di rilassamento. Se viene praticata al risveglio dona un'immediata freschezza.

- **SERIE DA SHANKHAPRAKSHALANA” e “Laghu Shankhaprakshalana”:**

La parola Shankhaprakshalana deriva da due parole:

- Shankha: significa ‘conchiglia’ (rappresenta l’intestino con la sua forma a spirale)
- Prakshalana: significa ‘lavare completamente’.

Fisicamente allevia problemi digestivi come indigestione, gas, acidità e costipazione. In generale tonifica il fegato e gli altri organi e ghiandole digestivi. Rinforza il sistema immunitario, aiuta a curare i sintomi di artrite e disturbi infiammatori cronici. Allevia asma, raffreddori cronici e sinusite. Purifica il sangue e dà sollievo ai problemi alla pelle.

Pranicamente, Shankhaprakshalana ricarica tutto il corpo pranico, elimina i blocchi delle nadi e purifica tutti i Chakra. Ripristina l’armonia dei cinque Prana ed eleva il livello energetico.

Psichicamente prepara la strada per stati superiori di coscienza. Qualsiasi sadhana eseguito dopo questa pratica di purificazione dà molteplici risultati.

Le cinque asana che formano il nucleo della pratica attivano la peristalsi e gli sfinteri o valvole, i muscoli e i nervi del tratto digestivo per aumentare il processo di pulizia. Quando vengono praticate nella corretta sequenza, progressivamente aprono:

- la valvola pilorica all’uscita dello stomaco;
  - poi la valvola ileo-cecale all’uscita dell’intestino tenue;
  - infine lo sfintere che forma l’ano.
- Tadasana agisce principalmente sullo stomaco e allunga il colon.
  - Tiryaka Tadasana agisce sull’intestino tenue e sul colon.
  - Kati Chakrasana massaggia l’intestino tenue.
  - Tiryaka Bhujangasana e Udarakarshanasana comprimono e massaggiano il cieco, il colon sigmoide e il retto, e stimolano il bisogno di defecare.

#### **Laghu Shankhaprakshalana:**

Si tratta di un lavaggio intestinale breve, che consiste nell’esecuzione delle seguenti pratiche, per 3 volte:

- bere 2 bicchieri di acqua salata;
- eseguire 8 volte le cinque asana.

Mentre la forma completa svuota totalmente e ripulisce l’intero sistema digestivo, Laghu, o metodo breve, è diretto a stimolare il normale funzionamento dell’intestino.

E’ un eccellente e semplice metodo di stimolazione del movimento intestinale ed è ideale per coloro che sono incapaci di praticare la forma completa.

Laghu è caldamente raccomandato per chi ha disturbi digestivi come costipazione, flatulenza, acidità, indigestione e altri disturbi digestivi.

**CONTROINDICAZIONI: chi soffre di qualsiasi patologia dovrebbe rivolgersi ad un qualificato insegnante di yoga prima di tentare Shankhaprakshalana, specialmente coloro che assumono farmaci. Questa pratica dovrebbe essere evitata anche durante la gravidanza.**

## Le cinque Asana di Shankhaprakshalana sono:

- **Tadasana** **BENEFICI:** sviluppa equilibrio fisico e mentale. Tutta la colonna vertebrale viene allungata e sciolta, aiutando ad eliminare la congestione dei nervi nei punti in cui emergono dalla colonna vertebrale. Tadasana allunga i muscoli retti dell'addome e gli intestini ed è utile durante i primi sei mesi di gravidanza per mantenere tonificati i muscoli e i nervi addominali.
- **Tiryaka Tadasana** **BENEFICI:** come per Tadasana, ma in particolare massaggia, scioglie ed esercita i fianchi. Equilibra il gruppo destro e quello sinistro dei muscoli posturali.
- **Kati Chakrasana** **BENEFICI:** tonifica la vita, il dorso e le giunture delle anche. E' utile per correggere rigidità della schiena e problemi posturali. Il rilassamento e il movimento dell'oscillazione inducono una sensazione di leggerezza e può essere usata per alleviare tensioni fisiche e mentali in qualsiasi momento della giornata.
- **Tiryaka Bhujangasana** **CONTROINDICAZIONI per Bhujangasana: ulcera peptica, ernia o tubercolosi intestinale, ipertiroidismo.**  
**BENEFICI:** come per Bhujangasana, con una maggiore azione sull'intestino.
- **Udarakarshanasana** **BENEFICI:** è molto utile per i disturbi addominali poichè comprime e allunga alternativamente gli organi e i muscoli di questa regione. Allevia anche la costipazione.
- **VAJRASANA** **BENEFICI:** in sanscrito Vajra significa fulmine. Vajra è anche la Nadi principale direttamente connessa col sistema genito-urinario che regola l'energia sessuale nel corpo. Il controllo di Vajra nadi porta alla sublimazione e al controllo dell'energia sessuale. La serie di vajrasana è, perciò, molto benefica per tutti gli organi sia riproduttivi sia digestivi ed è anche ragionevolmente semplice da eseguire. E' una delle poche asana che possono essere eseguite dopo ai pasti. Si raccomanda di praticarla per 5 o 10 minuti dopo i pasti.  
La ragione è semplice: Vajrasana è una posizione davvero rilassante, induce calma nel corpo e nella mente, stimola il lavoro del processo digestivo nello stomaco. Modifica il flusso del sangue e gli impulsi nervosi nella regione pelvica e rinforza i muscoli pelvici. E' una tecnica preventiva per l'ernia e aiuta ad alleviare le emorroidi. Aumenta l'efficienza dell'intero sistema digestivo, alleviando i disturbi dello stomaco come l'iperacidità e l'ulcera peptica.  
Riduce il flusso sanguigno verso i genitali e massaggia le fibre nervose che li alimentano, rendendola utile nella terapia dell'ingrossamento dei testicoli e dell'idrocele negli uomini.  
Aiuta le donne durante il travaglio e allevia i disturbi mestruali. Vajrasana è una postura meditativa molto importante poichè il corpo assume una posizione eretta e dritta senza alcuno sforzo.  
E' la migliore asana meditativa per le persone che soffrono di sciatica o infezioni sacrali.  
Stimola Vajra nadi, attiva il prana in sushumna e canalizza l'energia sessuale verso il cervello per scopi spirituali.

- **SURYA NAMASKARA**

**CONTROINDICAZIONI:** febbre, infiammazione acuta, pustole o eruzioni cutanee. Ciò può essere dovuto a un eccesso di tossine nel corpo. Quando le tossine vengono eliminate si può riprendere la pratica.

Non dovrebbe essere praticato da chi soffre di ipertensione, disturbi alle coronarie o da chi ha avuto un infarto, poichè può stimolare eccessivamente o danneggiare un cuore o un sistema vascolare debole.

Dovrebbe essere evitato anche in caso di ernia o tubercolosi intestinale.

Le persone con patologie alla schiena dovrebbero consultare un medico prima di intraprendere questa pratica. Benchè alcune patologie della schiena possano essere alleviate dalla pratica, in caso di disturbi come l'ernia del disco e la sciatica si avranno migliori risultati con un programma alternativo di asana.

All'inizio del ciclo mestruale questa pratica dovrebbe essere evitata. Se non ci sono effetti negativi, la pratica può essere ripresa dopo l'inizio del flusso o verso la fine del ciclo. Durante la gravidanza può essere praticato con attenzione fino all'inizio della dodicesima settimana. Dopo circa quaranta giorni dal parto si può ricominciare per tonificare la muscolatura uterina.

**BENEFICI GENERALI:** dà globalmente un gran numero di benefici. Stimola ed equilibra tutti i sistemi del corpo incluso il sistema endocrino, circolatorio, respiratorio e digerente. La sua influenza sulla ghiandola pineale e sull'ipotalamo aiuta a prevenire la degenerazione e la calcificazione pineale. Questo equilibra il periodo di transizione tra l'infanzia e l'adolescenza. La sincronizzazione del respiro con i movimenti fisici assicura che il praticante, almeno per alcuni minuti al giorno, respira il più ritmicamente e profondamente possibile. Questo elimina l'anidride carbonica dai polmoni e la sostituisce con ossigeno, aumentando la chiarezza mentale con l'apporto di sangue fresco e ossigenato al cervello.

**BENEFICI da "Yoga and Kriya":**

*"Sistema Digerente: Gli organi addominali e lo stomaco sono alternativamente allungati e compressi. Questo produce un salutare massaggio agli organi interni e ne assicurano il corretto funzionamento oppure, se non lavorano correttamente, vengono incoraggiati a farlo. Diversi disturbi del sistema digerente possono essere prevenuti e rimossi con la pratica regolare di Surya Namaskara.*

*Sistema di Eliminazione: La rapida eliminazione del materiale di scarto dal corpo è essenziale. Spesso prodotti di scarto non digeriti rimangono negli intestini e nelle viscere a causa della costipazione, che può produrre diversi altri disordini. Surya Namaskara stimola la peristalsi degli intestini aiutando la rimozione di qualsiasi tendenza alla costipazione."*

**Pranamasana**

**BENEFICI:** stabilisce uno stato di concentrazione e calma in preparazione della pratica da eseguire.

**Hasta Utthanasana**

**BENEFICI:** allunga tutti gli organi addominali e migliora la digestione. Esercita i muscoli delle spalle e delle braccia, tonifica i nervi spinali, espande i polmoni ed elimina il peso in eccesso.

<b>Pada Hastasana</b>	<p><b>CONTROINDICAZIONI:</b> chi ha patologie alla schiena non dovrebbe flettersi completamente. Chinatevi dalle anche, mantenendo la colonna vertebrale diritta, fino a formare un angolo di novanta gradi tra la schiena e le gambe o flettetevi solo per quanto vi è comodo.</p> <p><b>BENEFICI:</b> è utile per eliminare o prevenire disturbi dello stomaco o dell'addome. Riduce l'eccesso di grasso nella regione addominale, migliora la digestione ed aiuta a rimuovere la costipazione.</p>
<b>Ashwa Sanchalanasana</b>	<p><b>BENEFICI:</b> massaggia gli organi addominali e migliora il loro funzionamento, rinforza i muscoli della gamba e induce equilibrio nel sistema nervoso.</p>
<b>Parvatasana</b>	<p><b>BENEFICI:</b> rinforza i nervi e i muscoli nelle braccia e nelle gambe, i nervi spinali sono tonificati ed è stimolata la circolazione specialmente nella parte alta della colonna vertebrale, tra le scapole.</p>
<b>Ashtanga Namaskara</b>	<p><b>BENEFICI:</b> rinforza i muscoli delle gambe e delle braccia, sviluppa il torace ed esercita la zona della colonna vertebrale tra le scapole.</p>
<b>Bhujangasana</b>	<p><b>BENEFICI:</b> mantiene la colonna vertebrale flessibile, migliorando la circolazione nella schiena e tonificando i nervi spinali. Tonifica gli organi riproduttivi, stimola la digestione e allevia la costipazione. Tonifica anche il fegato e massaggia i reni e le ghiandole surrenali.</p>

- **ALTRE ASANA UTILI A STIMOLARE L'APPARATO DIGERENTE**

**Rilassamento della zona addominale:****Tadagi Mudra**

**CONTROINDICAZIONI:** le donne in stato interessante o coloro che soffrono di ernia o prolasso dovrebbero evitare questa pratica.

**BENEFICI:** allevia qualsiasi tensione accumulata nel diaframma e nel pavimento pelvico, tonifica gli organi addominali e stimola la circolazione del sangue in queste aree. Migliora la digestione ed aiuta ad alleviare i disturbi di questa regione. I plessi nervosi nell'area viscerale sono stimolati e tonificati. L'inclinazione in avanti con l'espansione dello stomaco allunga il diaframma e il pavimento pelvico e crea pressione in tutto il tronco. Ciò stimola Manipura Chakra, il centro di distribuzione dell'energia, ed eleva il livello del prana in generale.

**Asana da Vajrasana:**

Considerando che Vajrasana aumenta l'efficienza dell'intero sistema digestivo, la serie di Vajrasana è, perciò, molto benefica per tutti gli organi sia riproduttivi sia digestivi.

**Shashankasana**

**CONTROINDICAZIONI:** ipertensione grave, ernia del disco, vertigini.

**BENEFICI:** allunga i muscoli della schiena e distanzia le vertebre una dall'altra, allentando la pressione sui dischi intervertebrali. Spesso le connessioni nervose che si diramano dal midollo spinale sono schiacciate dai dischi, dando origine a varie forme di mal di schiena. Questa postura aiuta ad alleviare tale problema e stimola i dischi a riassumere la posizione corretta. Essa regola anche il funzionamento delle surrenali. Tonifica i muscoli pelvici e i nervi sciatici ed è utile per le donne che hanno un bacino poco sviluppato. Aiuta ad alleviare i disturbi del sistema riproduttivo sia maschile sia femminile. La pratica regolare allevia la costipazione. Quando è praticata con Ujjayi Pranayama nella posizione finale, aiuta ad eliminare la rabbia ed è molto rinfrescante per il cervello.

**BENEFICI da "Yoga and Kriya":** *"Il profondo respiro nella posizione finale produce un gentile ma potente massaggio agli organi addominali. Per questo l'asana è usata per aiutare a rimuovere e prevenire diversi disturbi addominali come la costipazione e la indigestione.*

**Variante 2 - Nota:** *intensifica il massaggio impartito agli organi addominali nella posizione finale. E' raccomandato particolarmente per alleviare disturbi addominali come costipazione e flatulenza."*

**Ushtrasana**

**CONTROINDICAZIONI:** con gravi disturbi alla schiena, solo con una guida esperta. Dovrebbe fare attenzione anche chi soffre di ingrossamento della tiroide.

**BENEFICI:** è utile per il sistema digerente e riproduttivo. Allunga lo stomaco e l'intestino alleviando la costipazione. Il piegamento indietro mobilizza le vertebre e stimola i nervi spinali, alleviando mal di schiena, lombaggine, dorso curvo e spalle cadenti. Viene allungata completamente la parte anteriore del collo, tonificando gli organi di quest'area e regolando il funzionamento della tiroide.

**BENEFICI da "Yoga and Kriya":** *"Questa asana un meraviglioso allungamento a tutto il torace e all'addome, e nello stesso tempo pratica un completo massaggio agli organi interni. Come risultato, è utile per alleviare vari disturbi addominali associati con i reni, pancreas, intestini, fegato ecc."*

## Marjari Asana

**BENEFICI:** migliora la flessibilità del collo, delle spalle e della colonna vertebrale. Tonifica gentilmente il sistema riproduttivo femminile. Può essere praticata tranquillamente fino al sesto mese di gravidanza; tuttavia, dopo il terzo mese, si dovrebbe evitare la contrazione forzata dell'addome. Le donne che soffrono di disturbi mestruali e leucorrea otterranno sollievo praticando Marjari Asana che può anche essere eseguita durante le mestruazioni per alleviare i crampi.

**BENEFICI da "Yoga and Kriya":** "... le regioni pelviche e addominali sono ben massaggiate, con una benefica influenza sugli organi interni. Gli organi di digestione, riproduzione ed espulsione sono innervati da nervi all'interno e intorno la spina dorsale. Marjari Asana gentilmente distende e stimola questi nervi spinali. Questo produce un miglioramento delle funzioni degli organi interni."

## Vyaghrasana

**BENEFICI:** esercita e scioglie la schiena piegandola alternativamente in entrambe le direzioni e tonifica i nervi spinali. Rilassa i nervi sciatici, alleviando la sciatica e scioglie le articolazioni delle gambe. Tonifica l'apparato riproduttivo femminile ed è utile specialmente dopo il parto e per chi non ha avuto molti figli. Allunga i muscoli addominali, stimolando la digestione e la circolazione sanguigna. Riduce il grasso in eccesso sui fianchi e sulle cosce.

## Asana di Estensione Indietro:

A livello fisico, le asana di estensione indietro allungano i muscoli addominali e tonificano e rinforzano i muscoli che controllano la colonna vertebrale. Creano una pressione benefica nell'addome e nel bacino, stimolando la tonificazione neuro-circolatoria di tutti gli organi presenti in queste regioni. Esse inoltre massaggiano gli organi addominali e pelvici tramite l'allungamento dei muscoli di tale area, specialmente dei muscoli dell'addome.

## Ardha Shalabasana Shalabasana

**CONTROINDICAZIONI di Shalabasana:** Shalabasana richiede un notevole sforzo fisico, perciò non dovrebbe essere praticata da persone con debolezza cardiaca, trombosi coronariche o ipertensione. Anche a chi soffre di ulcera peptica, ernia, tubercolosi intestinale o patologie simili, si consiglia di non eseguire quest'asana.

**BENEFICI di Shalabasana:** stimola tutto il sistema nervoso autonomo, specialmente il parasimpatico. Rinforza la parte inferiore della schiena e gli organi pelvici, tonifica il nervo sciatico dando sollievo in patologie come mal di schiena, sciatica leggera ed ernia del disco purchè la malattia non sia grave. Tonifica ed equilibra il funzionamento del fegato e degli altri organi addominali, allevia i disturbi dello stomaco e dell'intestino e stimola l'appetito.

**BENEFICI di Ardha Shalabasana:** come per Shalabasana ma con effetti più lievi. Ardha Shalabasana è consigliata in yoga terapia per la cura della sciatica e dell'ernia del disco se può essere praticata senza dolore. Allevia anche la costipazione.

**Dhanurasana**  
**Saral Dhanurasana**

**CONTROINDICAZIONI:** debolezza cardiaca, ipertensione, ernia, colite, ulcera peptica o duodenale non dovrebbero tentare questa pratica. Non praticare la sera prima di dormire perchè stimola le ghiandole surrenali e il sistema nervoso simpatico.

**BENEFICI:** ripristina l'efficienza dell'intero canale alimentare. Massaggia il fegato, gli organi e i muscoli addominali. Tonifica il pancreas e le ghiandole surrenali, equilibrando le loro secrezioni. Massaggia i reni e riduce il grasso in eccesso nell'area addominale. Tutto ciò porta a un miglior funzionamento degli organi digestivi, escretori e riproduttivi ed aiuta ad eliminare disturbi gastrointestinali, dispepsia, costipazione cronica e insufficienza epatica.

E' consigliata in yoga terapia per la cura di diabete, incontinenza, colite, disturbi mestruali e, sotto una guida esperta, artrosi cervicale.

Migliora la circolazione sanguigna in generale. La colonna vertebrale viene riallineata e i legamenti, i muscoli e i nervi ricevono un buon allungamento, rimuovendo la rigidità. Aiuta a correggere le curvature dell'area toracica della colonna vertebrale. Dhanurasana è utile per alleviare diversi disturbi toracici, inclusa l'asma, e per liberare l'energia nervosa nei nervi spinali della zona cervicale e toracica, migliorando globalmente la respirazione.

**Bhujangasana**

**CONTROINDICAZIONI:** ulcera peptica, ernia, tubercolosi intestinale o ipertiroidismo non dovrebbero praticare questa asana senza una guida esperta.

**BENEFICI:** può riassetare l'ernia del disco, rimuove il mal di schiena e mantiene la colonna vertebrale flessibile e sana. Una colonna vertebrale rigida interferisce con tutti gli impulsi nervosi inviati dal cervello al corpo e viceversa. Arcuando la colonna vertebrale, migliorando la circolazione nella regione dorsale e tonificando i nervi si migliora la comunicazione tra il cervello e il corpo. Quest'asana tonifica le ovaie e l'utero ed aiuta ad alleviare i disturbi mestruali e ginecologici in generale. Stimola l'appetito, allevia la costipazione ed è benefica per tutti gli organi addominali, specialmente fegato e reni. Anche le ghiandole surrenali, situate sulla sommità dei reni, vengono massaggiate e stimolate a funzionare in modo più efficiente. Viene mantenuta la secrezione del cortisone e regolata la tiroide. A livello pranico, Bhujangasana ha un forte effetto su tutti gli organi connessi a Swadhithana, Manipura, Anahata e Vishuddi Chakra.

## Asana di Flessione Avanti:

Queste asana sono molto importanti anche perchè rendono più flessibili e forti i muscoli della schiena, comprimono e massaggiano gli organi addominali, inclusi fegato, reni, pancreas, intestino, ed allungano i muscoli e i tendini delle gambe.

### Paschimottanasana

**CONTROINDICAZIONI:** chi soffre di ernia del disco, sciatica non dovrebbe praticarla.

**BENEFICI:** allunga i muscoli posteriori delle cosce e aumenta la flessibilità nelle articolazioni dell'anca. Tonifica e massaggia l'intera regione addominale e pelvica incluso fegato, pancreas, milza, reni e ghiandole surrenali. Rimuove efficacemente il grasso in eccesso in quest'area e aiuta ad alleviare i disturbi del sistema uro-genitale. Stimola la circolazione verso i nervi e i muscoli lungo la colonna vertebrale. E' utilizzata in yoga terapia per la cura del prolasso, disturbi mestruali, insufficienza epatica, diabete, colite, disturbi ai reni, bronchiti ed eosinofilia.

## Asana Capovolte (da "Yoga and Kriya"):

Il ristagno del sangue è un problema principalmente per le persone sedentarie. Gli organi più bassi non ricevono un adeguato nutrimento, tendono ad intasarsi di sangue devitalizzato e di prodotti di scarto; le gambe diventano facilmente affaticate; gli organi digestivi perdono la loro efficienza. La pratica regolare di almeno una asana capovolta aiuta ad alleviare questo problema. L'inversione del corpo permette al sangue nelle gambe, nell'addome ecc. di defluire liberamente verso il cuore per essere purificato e rimesso eventualmente in circolo.

Come è stato già detto, il sistema digestivo viene molto migliorato attraverso la pratica delle asana capovolte. I principali organi della digestione come fegato, pancreas, intestini ecc. sono facilmente inclini alla congestione del sangue, la quale riduce la loro efficienza e la capacità nel digerire il cibo. Le asana capovolte aiutano a drenare questo accumulo di sangue, così che possa essere rimpiazzato da una nuova fornitura di sangue.

Senza una buona circolazione del sangue, il corpo non può adeguatamente nè assorbire nè distribuire il cibo.

Tutto il flusso del sangue digestivo deve passare attraverso il fegato. Questo organo è facilmente suscettibile alla congestione, la quale impedisce una efficiente assimilazione del cibo.

Le asana capovolte in generale migliorano la digestione permettendo al sangue di essere drenato da questo organo. Questo elimina la congestione e incoraggia il flusso di nuovo sangue ossigenato verso questo organo vitale, aiutandolo moltissimo al miglioramento della salute generale del corpo.

Il movimento in su e in giù del diaframma, tramite l'inspiro e l'espriro, assicura agli organi addominali il mantenimento di una ottima salute. Il continuo movimento del diaframma produce un gentile massaggio a fegato, pancreas e agli altri organi digestivi, mantenendoli in buone condizioni. Questa è una delle ragioni del perchè la respirazione addominale è così importante.

Normalmente gli organi addominali sono sotto il diaframma. Durante le asana capovolte sono posizionate sopra il diaframma. Cioè, il peso degli organi addominali si oppone al movimento del diaframma durante l'inspiro e lo assiste durante l'espriro. Questo tende a incrementare leggermente la pressione dell'aria all'interno dei polmoni durante l'espriro e l'inspiro, aiutando a espandere i sottili alveoli nei polmoni, dove avviene lo scambio tra ossigeno e anidride carbonica. Questo migliora la salute generale del corpo e lo scambio è reso più efficiente. Anche gli organi addominali beneficiano direttamente di questo aumento di opposizione durante l'inspiro. Il fegato in particolare è posizionato tra il diaframma e gli altri organi addominali. Quindi, il movimento del diaframma verso l'alto contro il peso degli altri organi digestivi produce un potente massaggio al fegato, superiore a quanto riceve normalmente.

Diverse persone soffrono di spostamento degli organi addominali. Un disturbo comune è la visceroptosi, cioè quando gli organi addominali si spostano verso il basso dalla loro normale posizione. La pratica regolare delle asana capovolte per una durata ragionevole può essere un grande aiuto nel correggere questo tipo di disturbo.

**Sarvangasana**  
**Viparita Karani Asana**

**CONTROINDICAZIONI:** non dovrebbe essere praticata da chi soffre di fegato, milza o tiroide ingrossati, artrosi cervicale, ernia del disco, ipertensione o altri disturbi cardiaci, capillari oculari deboli, trombosi o sangue impuro. Dovrebbe essere evitata durante il ciclo mestruale o la gravidanza in stato avanzato.

**BENEFICI:** premendo il torace sotto il mento quest'asana stimola la tiroide, equilibrando il sistema circolatorio, digestivo, riproduttivo, nervoso ed endocrino. Oltre ad apportare un maggiore afflusso di sangue al cervello, essa calma anche la mente, allevia gli stress mentali ed emozionali, la paura ed il mal di testa e aiuta a eliminare i disturbi psicologici. Anche il timo è stimolato, elevando il sistema immunitario. La sua influenza sulle ghiandole paratiroidi assicura un normale sviluppo e la rigenerazione delle ossa, prevenendo una prematura calcificazione.

Viene indotta la respirazione addominale che migliora lo scambio di aria nell'organismo, allevia lo stress e massaggia gli organi addominali. Sarvangasana allevia la normale pressione gravitazionale nei muscoli anali, dando sollievo alle emorroidi. Tonifica le gambe, l'addome e gli organi riproduttivi drenando il sangue ed i fluidi stagnanti e migliorando la circolazione verso tali aree.

Migliora la flessibilità delle vertebre cervicali e tonifica i nervi che passano nel collo, diretti al cervello. La circolazione in queste zone migliora globalmente, rivitalizzando le orecchie, gli occhi e le tonsille, prevenendo e alleviando vari disturbi alla gola e al naso. Nella terapia yogica, Sarvangasana è utilizzata per la cura di asma, diabete, colite, disturbi tiroidei, impotenza, idrocele, prolasso, menopausa, disturbi mestruali e leucorrea. La pratica regolare aiuta a prevenire tosse, raffreddori e influenza.

**Purwa Halasana**

**CONTROINDICAZIONI:** anziani, infermi, che soffrono di sciatica o ernia del disco.

**BENEFICI:** distende l'area pelvica, regola il funzionamento renale, attiva gli intestini ed elimina i depositi di grasso.

**Halasana**

**CONTROINDICAZIONI:** non dovrebbe essere praticata da chi soffre di ernia, ernia del disco, sciatica, ipertensione o qualsiasi grave problema alla schiena, specialmente artrite al collo.

**BENEFICI:** il movimento del diaframma che ha luogo durante la pratica di Halasana massaggia tutti gli organi interni, attiva la digestione, alleviando costipazione e dispepsia, rivitalizza la milza e le ghiandole surrenali, stimola la produzione di insulina dal pancreas e migliora la funzionalità del fegato e delle reni. Rinforza i muscoli addominali, allevia gli spasmi nei muscoli del dorso, tonifica i nervi spinali migliorando l'attività del sistema nervoso simpatico ed aumenta la circolazione sanguigna in tutta la zona. Regola l'attività della tiroide che equilibra il metabolismo del corpo e stimola il timo migliorando il sistema immunitario. E' utilizzata nella terapia yogica per la cura di asma, bronchiti, costipazione, epatite, disturbi del tratto urinario e mestruali.

### **Asana di Torsione:**

La torsione imposta alla colonna vertebrale e a tutto il tronco esercita i muscoli, rende la colonna vertebrale più flessibile e stimola i nervi spinali.

La torsione esercita anche una forte influenza sui muscoli addominali, allungandoli e comprimendoli in modo alternato quando il corpo esegue la torsione in una direzione e poi nell'altra.

La maggior parte delle asana di torsione spinale aumenta il flusso pranico nella regione di Samana, intorno all'ombelico. Questo nutre gli organi come pancreas, reni, stomaco, intestino tenue, fegato e cistifellea, allevia i disturbi ad essi associati e ringiovanisce i tessuti in genere.

La regione di Samana è collegata anche a Manipura Chakra, un plesso delle principali nadi o canali pranici che riforniscono tutto il corpo. Queste asana, perciò, hanno un notevole effetto sulla salute e la vitalità generale del corpo.

### **Ardha Matsyendrasana**

**CONTROINDICAZIONI:** **chi soffre di ulcera peptica, ernia o ipertiroidismo dovrebbe praticare solo con una guida esperta. Con sciatica o ernia del disco si deve fare molta attenzione.**

**BENEFICI:** allunga contemporaneamente i muscoli di una parte della schiena e dell'addome mentre contrae i muscoli dell'altra parte. Tonifica i nervi della colonna vertebrale, rende flessibili i muscoli del dorso, allevia la lombaggine e gli spasmi muscolari e riduce la tendenza delle vertebre contigue di sviluppare osteofiti. Quando è praticata con attenzione, si è dimostrata benefica in casi lievi di ernia del disco. Ardha Matsyendrasana massaggia gli organi addominali, alleviando i disturbi digestivi. Regola la secrezione di adrenalina e della bile ed è consigliata nella terapia yogica del diabete. Con una guida specializzata è utilizzata nella terapia yogica di sinusiti, febbre da fieno, bronchite, costipazione, colite, disturbi mestruali, disturbi del tratto urinario e artrosi cervicale, quando può essere praticata senza fastidio.

- 1) **Bolo:** piccola quantità di contenuto digestivo.
- 2) **Chilo:** fluido lattiginoso formato dagli alimenti parzialmente digeriti nell'intestino tenue.
- 3) **Chimo:** Prodotto semidigerito degli alimenti, nell'ultima fase della digestione gastrica e nella prima fase di quella intestinale: nello stomaco, il chimo è acido per l'acido cloridrico; nel tenue è alcalino per la secrezione delle ghiandole duodenali e per l'afflusso della bile.
- 4) **Colite:** infiammazione dell'intestino crasso. I sintomi principali sono DIARREA, dolore addominale.
- 5) **Costipazione:** rallentamento del transito intestinale e difficoltà alla defecazione (→ stipsi). L'eliminazione delle scorie solide dal corpo diviene lenta e insufficiente.  
Le cause più frequenti sono: vita sedentaria, abitudini alimentari errate (dieta povera di acqua e di scorie), alterazioni anatomiche del colon (dolicocolon), emorroidi, ernie, aderenze peritoneali, farmaci che rallentano il transito intestinale; le patologie più gravi, delle quali la costipazione è spesso il sintomo di esordio, sono le neoplasie del colon e del retto, la diverticolite, la compressione del colon da parte di masse addominali.  
Anche cause extraintestinali possono dare costipazione: l'ipotiroidismo, l'ipocalcemia, le malattie psicosomatiche.
- 6) **Dispepsia:** diminuzione della sincronia delle funzioni secretive e di motilità dello stomaco.  
Disturbo della funzione digestiva gastrica o intestinale.  
La **dispepsia gastrica** può dipendere da alterata secrezione, quantitativa o qualitativa, di succo gastrico per cause emotive (dispepsia nervosa), lesioni anatomiche (gastriti, ulcere ecc), alterata motilità (atonìa, ipercinesia ecc); la sintomatologia è diversa a seconda della causa: dolori, eruttazioni, vomito, aerofagia ecc.  
La **dispepsia intestinale** consegue a infiammazione acuta o cronica dell'intestino (come nell'enterite) o ad alterata secrezione pancreatica biliare ed enterica. I sintomi sono: dolori, meteorismo, stitichezza o diarrea.
- 7) **Gastrite:**  
Infiammazione acuta o cronica a carico dello stomaco.  
In medicina, denominazione comune a vari processi infiammatori o degenerativi (acuti o cronici) dello stomaco, caratterizzati da nausea, vomito, dispepsia, alitosi, inappetenza, ecc, e febbre nelle manifestazioni più acute.
- 8) **Peristalsi:** contrazione muscolare involontaria che permette al bolo di spostarsi da organo in organo.  
E' il complesso delle onde di contrazione muscolare involontarie delle pareti dei diversi tratti del tubo digerente e di alcuni dotti escretori, che condizionano o facilitano il transito del contenuto.
- 9) **Stipsi:** disturbo (detto nell'uso comune **stitichezza**) caratterizzato da un numero ridotto di evacuazioni.  
È dovuta a due meccanismi principali, che possono essere anche associati fra di loro: rallentato avanzamento del contenuto intestinale nel colon e difetto nell'espulsione delle feci dal retto.  
Le cause principali di s. possono riassumersi in: alterazioni del viscere per processi flogistici o neoplastici (sia intrinseci sia estrinseci); alterazioni delle feci legate a errori dietetici (dieta povera di fibre) o ad alterazioni della flora batterica intestinale; alterata peristalsi dovuta a fattori di vario genere o legati all'attività fisica; alterazione dei meccanismi di evacuazione. La stipsi, inoltre, deve essere differenziata in abituale (da colite spastica, megacolon ecc.) o recente (legata a processi patologici a carico dell'intestino o ad affezioni extraintestinali quali: patologia epatica, scompenso cardiaco, farmaci, lesioni midollari, l'impiego di morfina, nicotina ecc.).  
La terapia mira da un lato al miglioramento delle abitudini igienico-alimentari e dall'altro alla cura delle eventuali patologie organiche. La somministrazione di farmaci lassativi dovrebbe essere limitata a pazienti con s. occasionale e per brevi periodi.
- 10) **Ulcera Peptica:** infiammazione corrosiva all'estremità inferiore dell'esofago, nelle pareti dello stomaco o nella parte superiore del duodeno. Sono due: ulcera gastrica e ulcera duodenale.

## Testi di Riferimento

- **“Asana Pranayama Mudra Bandha (APMB)”** di Swami Satyananda Saraswati (Edizioni Satyananda Ashram Italia, 2005 – la prima edizione è del 1969).
- **“Yoga and Kriya”** di Swami Satyananda Saraswati (Yoga Publications Trust, Munger, 2008 – la prima edizione è del 1981).
- **“Yoga for the Digestive System”** del Dr Swami Shankardevananda (Yoga Publications Trust, Munger, 2003 – la prima edizione è del 1979).
- **“Le Applicazioni dello Yoga nel Trattamento delle Malattie Comuni”** del Dott. Swami Karmananda (Edizioni Satyananda Ashram Italia, 2003 – la prima edizione è del 1983).
- **“Hatha Yoga Pradipika”** commento di Swami Muktibodhananda (Yoga Publications Trust, Munger, 2009 – la prima edizione è del 1985).
- **“Teoria e pratica dello Yoga”** di B.K.S. Iyengar (Edizioni Mediterranee, 2003 – la prima edizione è del 1966)
- **“Imparo lo Yoga”** di André Van Lysebeth (Mursia, ristampa dell’edizione italiana del 1975 – la prima è del 1968)
- **“Perfeziono lo Yoga”** di André Van Lysebeth (Mursia, ristampa dell’edizione italiana del 1978 – la prima è del 1969)
- **“I miei esercizi di Yoga”** di André Van Lysebeth (Mursia, XII edizione – la prima è del 1977)