



CENTRO YOGA
satyananda
YOGA VIDYA ASHRAM

LIBERA UNIVERSITA' DELLO YOGA

LE ASANA DI TORSIONE

Di : Antonella Trezzi - JG TATTWASHAKTI

20124 Milano - Via Pergolesi 9 - Tel. 380 6918758
06012 San Maiano di Città di Castello (PG) - Voc. Paolotto – Loc. Seripole
E-mail: info@centroyogasatyananda.it
www.centroyogasatyananda.it

INDICE :

LE TORSIONI

- Significato della parola pag. 3
- Rotazione della colonna vertebrale pag. 3
- Effetti delle torsioni pag. 4
- Asana di torsione pag. 5
- Il respiro nelle torsioni pag. 6
- Aspetto energetico pag. 6

ASANA DI TORSIONE

- Matsyendrasana pag. 8
- Praticare le asana di torsione pag. 12
- Tradizione Satyananda: le asana di torsione pag. 12
 - Bhunamasana
 - Meru vakrasana
 - Marichasana I
 - Parivritti Janu sirshasana
 - Ardha Matsyendrasana
- Altre asana di torsione pag. 17
- Torsioni da posizione supina pag. 18
 - Supta udarakarshanasana
 - Shava udarakarshanasana
 - Jathara parivartanasana
 - Tiryaka bhujangasana
- Torsioni da posizione in piedi pag. 20
 - Trikonasana Variante 4
 - Parivritta trikonasana
 - Kati chakrasana
 - Meru prishtasana
 - Parivritta Parsvakonasana
- Torsioni da posizione seduta pag. 21
 - Gatyatmak Meruvakrasana
 - Udarakarshanasana
 - Pasasana
 - Pada prasar pashimottanasana
 - Baradvajasana
 - Saithalyasana
 - Parivritti pashimottanasana
 - Marichasana III e IV
- Asana di torsione da altri insegnanti pag.25
 - Preparazione alle torsioni
 - Vakra ardha janu chakrasana
 - Lakini asana

Le torsioni:

“**La spirale è la vita**” diceva Teilhard de Chardin, padre gesuita, paleontologo e paleoantropologo della fine dell’800. E lo diceva prima ancora che si fosse scoperto il DNA che con le sue due eliche complementari e con il movimento a spirale nello spazio, forma la struttura fondamentale della vita; la spirale è presente in tutti i regni ed il suo movimento è classico di alcuni fenomeni naturali come il movimento dei pianeti, l’acqua turbinante, le masse d’aria cicloniche.

La spirale, inoltre, richiama l’idea del movimento e questo movimento può essere riprodotto dalla colonna vertebrale e più precisamente nelle torsioni.

Fra tutti i movimenti proposti dallo yoga, la rotazione/torsione è uno dei più caratteristici. Quasi del tutto assente nello sport, nello yoga è presente in molte asana.

Significato della parola

La parola **rotazione** è intesa come azione del ruotare cioè il movimento di un corpo intorno ad un asse, detta asse di rotazione, passante per il baricentro. La **torsione** è la deformazione di un corpo solido intorno ad un asse, cioè il risultato di una movimento di rotazione.

La torsione è uno dei movimenti che può fare la colonna vertebrale.

Nel caso delle asana, l’asse di rotazione è la colonna vertebrale e la rotazione è quella dei corpi vertebrali. L’azione prodotta dalla rotazione delle vertebre e che coinvolge tutto il busto è definita torsione, che significa far ruotare il proprio corpo dalle due estremità ed in senso contrario; una delle due estremità rimane fissa o ruota in direzione opposta. Si tratta di un movimento ascendente a spirale della colonna. Le fibre muscolari, inizialmente parallele diventano elicoidali.

Le asana di torsione costituiscono movimenti di mobilitazione della colonna vertebrale, ma soprattutto hanno la funzione di riassetto articolare e generalmente sono svolte alla fine della pratica.

Il bacino è particolarmente coinvolto nelle asana di torsione, è la base d’appoggio nelle torsioni da seduti ed è il punto fisso dal quale si origina la rotazione; una pratica corretta deve prevedere anche di preparare quest’area liberandola dalle tensioni.

Nelle torsioni bisogna prestare particolare attenzione allo spazio tra il torace ed il bacino, poiché è un’area che tende a schiacciarsi su sé stessa.

Rotazioni della colonna vertebrale

La colonna vertebrale è sia la struttura di sostegno del nostro corpo che la custodia del sistema nervoso; combina quindi solidità e mobilità.

Due vertebre, in rapporto una con l’altra possono effettuare movimenti limitati. Questi movimenti si effettuano sui tre assi dello spazio: flessione-estensione, flessione laterale e torsione. Questi movimenti sono tanto più ampi quante più vertebre partecipano al movimento.

La colonna vertebrale è formata da due colonne: davanti la sovrapposizione dei corpi vertebrali permette movimenti su tutti gli assi, dietro la successione degli archi determina la solidità.

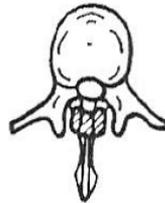
La regione cervicale è la più mobile grazie all’altezza dei dischi intervertebrali ed alla presenza dell’articolazione atlante-epistrofeo, vero e proprio perno della testa sulla colonna e che permette un’ampia rotazione; i muscoli della nuca e del collo partecipano attivamente a questa rotazione.

La regione dorsale ha una mobilità molto ridotta, sia per l'altezza ridotta dei dischi vertebrali che per la presenza della gabbia toracica, anche se le apofisi articolari permetterebbero ampi movimenti. La regione lombare presenta alti dischi vertebrali e teoricamente permette torsioni ampie; ma questi movimenti dipendono anche dalla massa addominale e la disposizione delle apofisi articolari riduce di molto questa mobilità.

Vertebra dorsale



Vertebra lombare



apofisi

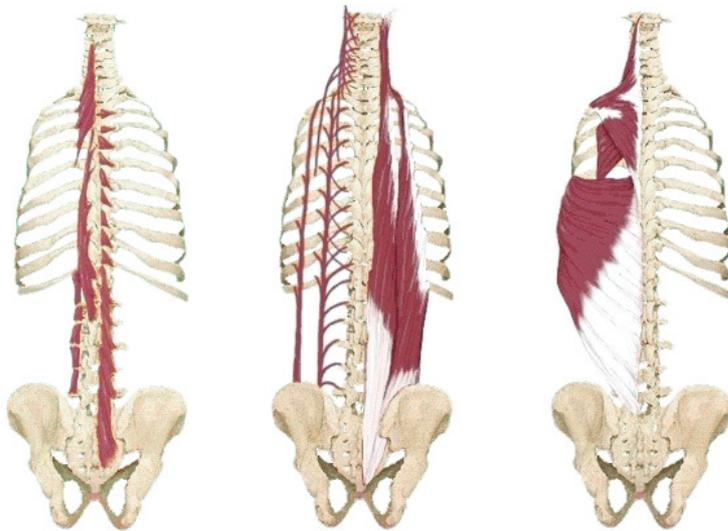
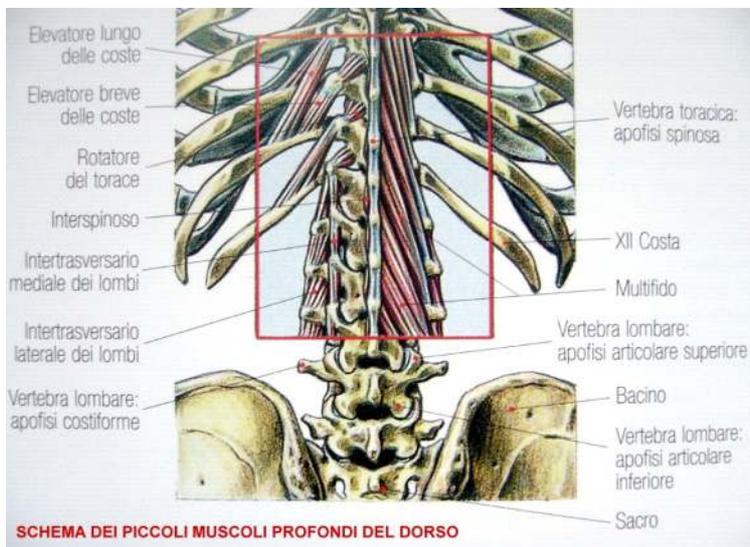
Effetti delle torsioni

Per capire meglio l'utilità e gli effetti delle posizioni di rotazione/torsione, possiamo analizzare cosa accade nella colonna vertebrale. Da un punto di vista analitico, il movimento di una vertebra rispetto all'altra è una rotazione attorno a un asse. Se consideriamo come è costituito un disco intervertebrale (la struttura che unisce ogni vertebra a quella adiacente) possiamo osservare che attorno al nucleo polposo, cioè la parte centrale gelatinosa, abbiamo una successione di strati fibrosi concentrici. In caso di rotazione, data la scarsa elasticità delle fibre, si produce una leggera compressione del disco (avvicinamento delle vertebre), con la conseguente decompressione nel momento di ritorno alla posizione di partenza. Il movimento è simile a quello che si effettua torcendo un panno per strizzarlo: le due estremità tendono ad avvicinarsi. Il disco vertebrale, non essendo vascolarizzato, si nutre per imbibizione (assorbimento): come una spugna si imbeve di liquidi e sostanze nutritive quando si dilata ed espelle liquidi e sostanze da eliminare quando è compresso. Una mobilizzazione può quindi essere molto salutare, a condizione che si realizzi senza carico eccessivo e nel rispetto della mobilità naturale dell'articolazione.

Si può inoltre ipotizzare un'azione simile sui visceri, principalmente quelli contenuti nella cavità addominale: in caso di torsione del tronco, la pressione interna aumenta (il giro-vita si riduce).

Le torsioni interessano i muscoli paravertebrali, cioè tutti i muscoli che fasciano la colonna vertebrale posteriormente e che sono indispensabili per i movimenti di estensione, torsione ed flessione in sinergia con i muscoli addominali.

Di seguito due immagini di questa muscolatura:



Asana di torsione

Le posizioni di torsione sono considerate importanti in quanto producono una mobilizzazione della colonna che agisce da stabilizzatore; sono posture energizzanti e rilassanti che forniscono piacevole sensazione di benessere dovuta alla distensione muscolare attorno alla colonna. Aiutano al mantenimento della verticalità della colonna ed a tal fine è indispensabile che ogni rotazione sia accompagnata da un raddrizzamento dell'asse vertebrale cioè della colonna stessa. Il bacino è spesso il punto fisso dal quale parte il movimento di rotazione del rachide.

Quando si ipotizza un'azione sui visceri, non possiamo dimenticare che i testi tradizionali dello Hatha Yoga parlano di azione sul "fuoco gastrico", nella descrizione di alcune posizioni classiche di torsione come Marichyasana e soprattutto Matsyendrasana.

In questi due esempi, l'azione di compressione viscerale è accentuata dalla pressione che la coscia esercita appoggiandosi sulla parete addominale. Questo produce una liberazione delle costole dal lato opposto alla rotazione (quello che viene portato in avanti in una torsione seduta) e una parziale deformazione elastica del diaframma, sicuramente interessanti per un'azione di rieducazione respiratoria.

Le torsioni richiedono consapevolezza, sono da eseguire lentamente per non stirare eccessivamente le fibre cartilaginee dei dischi intervertebrali e i piccoli legamenti che uniscono i vari processi spinosi delle vertebre.

È indispensabile che ogni movimento di torsione del tronco, sia preceduto da un raddrizzamento e allungamento dell'asse vertebrale per distanziare le vertebre una dall'altra, questo è fondamentale per mantenere la distanza tra le vertebre che nel movimento di torsione si riduce procurando uno sfregamento che a lungo andare può creare infiammazioni.

Nelle asana l'asse di rotazione rimane verticale o orizzontale se si è sdraiati a terra e spesso le torsioni si accompagnano a estensioni o flessioni; il bacino è spesso il punto fisso da cui parte la rotazione.

Le torsioni, inserite alla fine della pratica, hanno la funzione importantissima di riassetto articolare.

Proprio per l'intensa stimolazione che provoca sul sistema vertebrale, la torsione va praticata con molta cautela in caso di problemi alla colonna. Le donne in gravidanza specialmente dopo i primi mesi, dovranno evitare le torsioni e eseguire delle varianti. Meruvakrana è un'asana considerata adatta per le donne in gravidanza.

Il respiro nelle torsioni

Il respiro è un altro aspetto importante; nelle torsioni, l'espiazione favorisce la decontrazione delle muscolatura della colonna per sbloccare le rigidità più profonde, ad ogni inspirazione si intensifica la posizione cioè l'allungamento verso l'alto.

Le posizioni di torsione possono essere assunte durante tutte le fasi di respirazione a seconda degli effetti che si vogliono ottenere.

La torsione espirando è un processo che avviene in modo naturale, ha come effetto il rilassamento delle resistenze muscolari, con una maggiore possibilità di torsione.

Quando si esegue il movimento di torsione durante l'inspirazione, l'espansione interna del busto sostiene l'allungamento della colonna vertebrale. In alcuni casi, quest'azione è necessaria per evitare che si generino degli schiacciamenti discali. Durante la torsione prevale la respirazione toracica.

Aspetto energetico

Le rotazioni-torsioni sono una classe di posizioni asimmetriche che lavorano in modo alternato sui due lati del corpo. Sono al tempo stesso energizzanti e rilassanti, due caratteristiche opposte, che in queste posture coesistono armonicamente e lavorano in sinergia.

Un'asimmetria nell'attitudine corporea implica una modificazione della circolazione dell'energia vitale nel corpo stesso. L'esecuzione di un'asana asimmetrica favorisce l'apertura e/o la chiusura di un emitorace e si ripercuote sulla polarità del respiro nelle due narici, stimolando in modo alternato i due principali flussi energetici complementari e antagonisti, che scorrono in Ida e Pingala.

La riarmonizzazione delle due correnti energetiche che rappresentano il nostro aspetto duale, porta alla riunificazione dell'energia in un unico canale centrale, Sushumna-, simbolo di perfetta unità.

Boris Tatzki afferma che “la torsione verso sinistra mette in movimento l’energia lunare, rinfrescante, femminile e la torsione verso destra privilegia la circolazione dell’energia solare, calda, maschile; avviene una uguale sollecitazione delle due tendenze fondamentali dell’essere umano e si stabilisce una corrente alternata che purifica le nadi Ida e Pingala.”

Invece, Remy Chaloin, spiega che nella fase di rotazione viene attivata la circolazione dell’energia e stimolata l’apertura nel canale opposto al lato della torsione: “In torsione verso destra, l’energia qualificata come lunare circola nella narice sinistra e lungo la nadi Ida. Allo stesso modo, in torsione a sinistra, la respirazione scorre attraverso la narice destra, solare e la circolazione interessa la nadi Pingala”.

In entrambi i casi, comunque, si afferma che le asana in torsione attivano la circolazione dell’energia alternativamente nelle due nadi.

A tal proposito , abbiamo anche noi provato a sperimentare gli effetti delle torsioni relativamente all’attivazione delle nadi.

Abbiamo effettuato l’osservazione della narice attiva, prima e dopo l’esecuzione di due asana di torsione , praticate ovviamente su entrambi i lati.

Le asana scelte sono state: Shava udarakarshanasana e Ardha Matsyendrasana, che abbiamo mantenuto per alcuni minuti, mantenendo la consapevolezza sulle narici.

Anche noi abbiamo constatato che per alcune persone l’attivazione della narice riguarda quella del lato della torsione , mentre per altre riguarda la narice opposta.

Un dato certo, però, è che l’attivazione della narice è temporanea e poi la narice attiva torna ad essere quella che si aveva prima di effettuare l’asana.

ASANA DI TORSIONE

Matsyendrasana

Può essere considerata l'asana di torsione "per eccellenza".

Matsyendrâsana è tradizionalmente considerata una delle cinque posizioni archetipiche dello hatha-yoga. E' una delle rare posizioni che porta il nome di uno yogin illustre, Matsyendra-nâtha, i cui meriti furono all'altezza di questo privilegio. Sul piano storico Matsyendra è ritenuto, con Goraksha, il fondatore della scuola tantrica dei nâtha-yogin, alla quale Svâtmârâma si riferisce come discepolo iniziando la sua celebre Hathayoga-pradîpikâ.

Matsyendrâsana rende omaggio alle qualità intrinseche del grande saggio a cui dobbiamo questa forma particolare di yoga.

Matsyendrâsana, nella sua pratica completa, rallenta la circolazione periferica dell'energia negli arti inferiori, favorendo la risalita verticale.

Imprime alla colonna vertebrale un movimento a spirale che tende a riequilibrare le nostre due energie complementari, a riunire, nello specifico, capacità d'azione e interiorità, forza e sensibilità.

Nel cuore del nostro essere riproduce la spirale di vita che ritroviamo in tutti gli stati della materia, dal DNA ai cicloni, alle galassie.

Per queste tre importanti ragioni matsyendrâsana si pone come una posizione di alta realizzazione.

Matsyendrasana nell'Hatha Yoga Pradipika

Hatha yoga pradipika è uno dei testi classici dello yoga, scritto da Swatmarana, si pensa intorno al 1500 D.C., anche se la datazione è incerta.

Svâtmârâma, autore dell'Hatha Yoga Pradipika, dà la descrizione seguente di Matsyendrasana:

"posizionare il piede destro alla base della coscia sinistra, il piede sinistro a lato del ginocchio destro. Prendere il piede sinistro con la mano destra, passare il braccio sinistro dietro la vita e rimanere con il corpo ruotato " : questa è l'âsana insegnata dal santo Matsyendranâtha."

Swatmarana prosegue : "La pratica di quest'asana aumenta il fuoco digestivo ad un tale livello che significa rimuovere le malattie e risveglia il potere del serpente e porta equilibrio in bindu".

Come osservato in precedenza, Svâtmârâma attribuisce a questa pratica come primo effetto un risultato fisiologico.

Matsyendrâsana afferma che «ravviva il fuoco gastrico». Egli fa allusione all'energia caratteristica della zona ombelicale, situata in manipûra-chakra. La compressione dell'addome da parte della gamba ripiegata favorisce le funzioni d'assimilazione ed eliminazione, considerate primarie anche dalla medicina ayurvedica.

«è l'arma che distrugge una quantità di malattie terribili» leggiamo in seguito. Queste malattie terribili possono essere assimilate anche alle perversioni mentali di ciascuno. Imparando a dialogare con le forze antagoniste in gioco nella posizione, il praticante lentamente accetta le asimmetrie del corpo. Mette in movimento, con una prima torsione a sinistra, l'energia lunare rinfrescante, femminile e pacificante; poi, con una torsione a destra, privilegia la circolazione dell'energia solare, calda, maschile e tonificante: un'eguale sollecitazione delle due tendenze fondamentali dell'essere umano. Si stabilisce una corrente alternata, che purifica le nâdî idâ e pingalâ, dissolve ogni percorso

preferenziale e produce una polarità benefica, poi una maggiore fluidità dell'energia vitale all'interno dell'asse verticale.

Infine, la pratica conferisce agli esseri umani «il risveglio della kundalinî e la stabilizzazione del chandra». Kundalinî, l'abbiamo detto, è l'energia dormiente che si trova alla base della colonna vertebrale, in mûlâdhâra-chakra. Questa potenza primordiale latente non è altro che la Coscienza pura, la facoltà della giusta percezione. Rappresenta la potenza della vita che, una volta risvegliata, accresce e acuisce l'insieme delle capacità dell'essere umano.

Questa torsione a spirale agisce e prelude all'equilibrio promesso da Svâtmârâma: «stabilizzazione del nettare lunare». Il nettare lunare evoca l'intelligenza intuitiva, percorso del risveglio e può essere allora considerato come la fonte stessa della vita.

Questa doppia elica che, seguendo l'insegnamento dell'Hatha Yoga Pradipika si avvita prima a sinistra e poi a destra, libera, una volta rilasciata, una dinamica potente, un turbine di energia intensa (simile al liberarsi di una molla che sia stata compressa). La pressione indispensabile all'unicità finale, all'abbandono, simboleggia lo sforzo necessario alla Realizzazione suprema, e ci riporta al mito tantrico di Shiva e Shakti: energia e movimento, essere e dinamismo.

Etimologia di Matsyendrasana (Boris Tatzky)

Matsyendra è formato dalla giustapposizione di due vocaboli: matsya (pesce) e Indra (dio guerriero).

La congiunzione di questi due elementi appartenenti l'uno al mondo animale, l'altro alla mitologia indiana, con un terzo nella persona del grande yogin Matsyendra, ci riporta a una delle numerose interpretazioni simboliche del triangolo, l'evoluzione degli esseri viventi secondo tre gradi: l'animale o la non coscienza, l'essere umano o la coscienza, il dio o la sovra-coscienza.

D'altronde ciascuna delle componenti di Matsyendra è carica di significato: matsya, il pesce, simboleggia l'acqua ed è in associazione con la fertilità e quindi con la femminilità, in relazione con la nâdî lunare idâ.

Il pesce è anche considerato il conservatore del sapere e lo strumento tramite il quale si effettua il passaggio iniziatico. La mitologia racconta che Vishnu, venerato come «il salvatore del mondo» apparve nella sua prima manifestazione sotto forma di pesce, matsya-avatâra (avatâra = discesa del principio divino nella materia). Annunciò allora la prossima distruzione del mondo per mezzo delle acque, e ordinò la costruzione di un'arca che doveva contenere tutti gli elementi necessari all'elaborazione del mondo futuro. Guidò poi questa preziosa imbarcazione sulle acque tumultuose fino a quando non si acquietarono. Alla conclusione di questo cataclisma svelò agli esseri umani i Veda, il sapere originale, tenuto ben nascosto nella sua conchiglia durante i periodi di tempesta. E' nel fondo di questa stessa conchiglia che Vishnu preserva il suono primordiale OM, considerato come il Verbo manifestato.

Il pesce diviene anche sinonimo di «sapere» e di «verbo rivelatore».

Un'altra leggenda concernente la nascita dello yoga si riallaccia a questa simbologia del pesce. Eccone una versione:

All'inizio, lo Yoga, stato di unità, era appannaggio degli dèi. Shiva, la purezza stessa dello stato di Yoga, decide di trasmettere l'iniziazione allo Yoga alla sua sposa Pârvatî in un'isola deserta, e là, guardandola negli occhi, le insegnò lo stato di Yoga. Tutto intento all'unione con la sua Shakti, non fece caso a un pesce che si manteneva nelle vicinanze, immobile nell'acqua, ascoltando con concentrazione l'insegnamento. Poi il pesce si allontanò velocemente dall'isola in direzione della

terra. Shiva scorse il suo movimento, e pensando che lo si derubasse del segreto dello Yoga, si lanciò all'inseguimento. Ma il pesce, durante la corsa, realizzò l'insegnamento che aveva ascoltato. Arrivò sulla terra nello stesso momento di Shiva, e si trasformò in uomo. Davanti a un tale prodigio Shiva gli diede la sua benedizione e gli disse: «Tu hai veramente realizzato lo stato di Yoga. È arrivato il momento di trasmetterlo agli esseri umani, tu sarai il mio messaggero presso di loro».

Il pesce rappresenta qui l'aspetto femminile presente in ciascuno di noi, l'espressione dell'intelligenza intuitiva.

Quanto a Indra, simbolo del fuoco, è associato al maschile, alla nâdî solare pingalâ. E' un dio guerriero, che presiede alla tempesta, armato di Vajra (fulmine-lampo) e attraversa il cielo a cavallo o in un carro d'oro.

Indra, nutrito di Soma, diviene un potente guerriero e parte per combattere Vritra, cioè un drago che aveva rubato le nuvole benefiche. La sua vittoria sul drago libera le nuvole e rilascia le acque. Dopo questa impresa Indra viene promosso re degli dèi e assume il ruolo creatore di Varuna a cui è accordato il regno degli oceani

Indra rappresenta la forza mentale indispensabile per intraprendere e perseguire con successo lo yoga considerato dalla tradizione come un'azione eroica, il fuoco che perfora l'oscurità, dirige o allontana i pericoli.

I due termini che compongono Matsyendra rappresentano i nostri opposti, l'acqua e il fuoco, il femminile e il maschile, le due forme d'intelligenza, intuitiva e discorsiva.

L'uccisione del drago rappresenta il fatto di abbattere gli ostacoli che frenano la libera circolazione dell'energia vitale in ciascuno di noi (prâna).

Il commento di Satyananda:

Matsyendrâsana aiuta a canalizzare il prana in una direzione particolare, in modo che i centri d'energia assopiti si risvegliano. Stimola in modo specifico il centro dell'ombelico o Manipura-chakra. In condizioni normali, il ritmo di vibrazione pranica è lento. E' molto importante, per il risveglio della kundalini, effettuare quegli asana che dirigono il prana verso il centro ombelicale, centro che ha la responsabilità di alimentare e provvedere alla manutenzione del corpo. Quando è poco attivo o iperattivo, le funzioni del corpo sono disarmoniche e le malattie si sviluppano in questa o altre sedi.

Se sistematicamente viene accresciuta la capacità di manipura, non solo si eliminano gli squilibri della malattia, ma si risveglia il potenziale addormentato. Manipura è collegato direttamente all'apparato digerente ed una digestione ed una assimilazione corretta sono la chiave per la buona salute. Numerosi testi menzionano il fuoco di manipura: è il fuoco della digestione. Viene detto che un certo fluido prodotto nei centri superiori del cervello è consumato da questo fuoco: ne risulta la vecchiaia, la malattia e la morte. Questo fluido corrisponde ai neuro-ormoni dell'ipofisi e dell'epifisi, che attivano le altre ghiandole endocrine. Nello yoga si dice che questo fluido è immagazzinato nel Bindu-visarga, spesso associato allo sperma ed agli ovuli. Impedire a questo fluido di cadere nel fuoco di Manipura vuol dire accrescere la vitalità e sviluppare la longevità.

Il centro ombelicale riceve l'energia da samana-vayu; samana agisce sull'assimilazione degli elementi nutritivi e del prana che viene dall'aria e dal cibo. Al di sopra della zona del corpo in cui agisce samana è il dominio di prana-vayu che ha tra le sue funzioni quella di assorbire il prana. Nella parte del corpo al disotto dell'ombelico si situa apana-vayu e la sua principale funzione è l'eliminazione. Prana e apana sono due forze principali e normalmente vanno in senso contrario.

Uno degli scopi dello yoga è permettere a prana e apana di dirigersi l'uno verso l'altro per incontrarsi nell'ombelico e collegarsi a samana. Prana è l'energia positiva, apana è l'energia negativa e samana è neutra. Quando le due energie divergenti sono riunite in manipura chakra, si produce un'esplosione di energia e l'energia si pare un percorso attraverso sushumna nadi. Per questa ragione manipura è un centro importante nel processo di risveglio della kundalini.

Un aspetto fisiologico molto importante di quest'asana è la stimolazione di pancreas, milza, fegato, stomaco e reni oltre al colon ascendente e discendente. E' utile nel trattamento del diabete, stitichezza, dispepsia e problemi urinari. Tonifica i nervi spinali e riallinea la colonna vertebrale. I muscoli della schiena vengono allungati e stirati in diverse direzioni e ciò rilascia le tensioni. Matsyendrasana è anche consigliata per lombalgie, reumatismi e dischi vertebrali scivolati.

Esecuzione di Matsyendrasana

La variante 3 di Ardha Matsyendrasana proposta da Iyengar (fig 1) e Purna Matsyendrasana proposta dalla trad. Satyananda corrisponde alla descrizione riportata nell' Hatha Yoga Pradipika. Entrambi ne danno la stessa identica descrizione, ma Iyengar propone per prima la torsione verso destra, mentre Satyananda la torsione verso sinistra.

Esecuzione: mettere il piede destro sulla coscia sinistra, in modo che preme sull'addome, mentre il ginocchio destro rimane sul pavimento.

Piegare il ginocchio sinistro e portare il piede all'esterno del ginocchio destro con la pianta del piede a pavimento.

Ruotare il corpo verso sinistra, portando l'ascella destra contro l'esterno del ginocchio sinistro ed afferrare con la mano destra le dita del piede sinistro.

Mantenere la testa e la colonna vertebrale eretta.

Portare il braccio sinistro dietro la schiena a toccare il tallone. Ruotare il capo a sinistra.

In Paripurna Matsyendrasana trad. Iyengar, che è l'asana completa, la mano prende saldamente la caviglia (fig 2).

Respiro: espirare durante la torsione, inspirare tornando al centro.

Fig 1



Fig 2



Matsyendrâsana è un'asana complessa anche nella sua pratica.

Viene sempre proposta in forma semplificata, ardha-matsyendrâsana .

PRATICARE LE ASANA DI TORSIONE

Come pratica preliminare, fondamentale è la presa di consapevolezza della propria colonna vertebrale, del suo allineamento, compreso il capo, e della sua capacità di auto-allungamento da realizzare attraverso l'inspirazione. Tutte le asana di torsione devono essere eseguite su entrambi i lati per lo stesso tempo, quindi questo viene sottinteso nella spiegazione dell'esecuzione dell'asana. Solitamente le asana vengono proposte espirando durante il movimento di torsione. Riteniamo che espirare durante la torsione sia il movimento che naturalmente andremmo ad eseguire.

In alcuni casi Sw. Satyananda propone di eseguire la torsione in apnea a polmoni pieni, ma spiega anche: *“quando il movimento di torsione viene effettuato sull'espirazione otteniamo la certezza di un raddrizzamento durante l'inspirazione, facilitato sia dall'apertura della gabbia toracica, che induce direttamente un raddrizzamento della colonna, sia dalla pressione pneumatica sull'insieme dell'addome. Nel caso in cui la torsione venga effettuata in fase di inspirazione vi è invece protezione del corpo.”*

TRADIZIONE SATYANANDA: ASANA DI TORSIONE

Satyananda, nel testo "Asana, pranayama, mudra, bandha", propone 4 asana nel gruppo delle asana di torsione.

Abbiamo quindi praticato e analizzato queste asana, cercando corrispondenze e differenze con quelle proposte da Iyengar e Van Lisebeth.

Bhu namanasana (trad. Satyananda) : posizione di torsione e flessione spinale

Mettersi nella posizione seduta con la colonna vertebrale eretta e le gambe allungate.

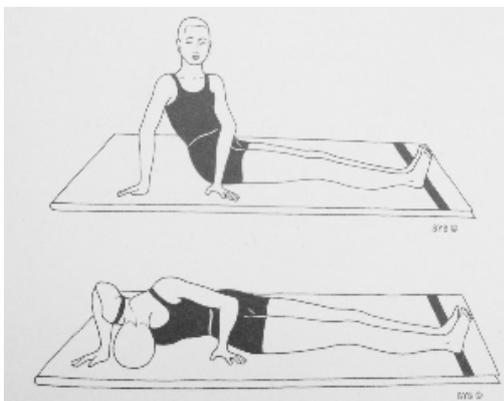
Appoggiare le mani al suolo a fianco dell'anca destra, ruotare il tronco di 90° e lentamente flettere il tronco in avanti, portando la fronte a pavimento vicino alle mani. Se possibile mantenere i glutei a contatto con il pavimento. Mantenere la posizione finale per qualche momento, poi lentamente sollevarsi tornando alla posizione di partenza.

Respiro: espirare flettendosi in avanti e inspirare tornando nella posizione di partenza. La torsione avviene trattenendo il respiro a polmoni a polmoni pieni.

E' una torsione con flessione in avanti. Allunga la colonna vertebrale, la parte inferiore della schiena e anche le gambe.

Può essere praticata in forma dinamica o in forma statica. Nella forma statica l'allungamento è più intenso. Prepara alle asana di torsione.

Non esiste asana corrispondente nelle altre tradizioni.



Meru vakrasana (trad. Satyananda)

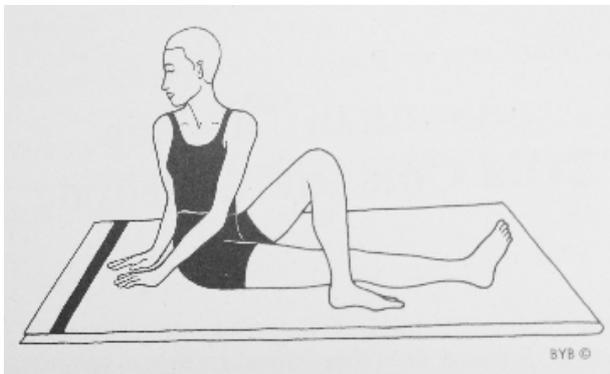
Mettersi nella posizione seduta con la colonna vertebrale eretta e le gambe allungate. Ruotare il tronco verso destra e appoggiare la mano destra dietro il corpo accanto al gluteo sinistro e la mano sinistra vicino alla mano destra. Piegare il ginocchio sinistro portando il piede all'esterno del ginocchio destro. Ruotare la testa ed il tronco il più possibile verso destra. Mantenere la posizione finale rilassando la schiena.

Le mani possono anche essere poste a lato del fianco con le dita rivolte le une verso le altre.

Respiro: eseguire la torsione trattenendo il respiro a polmoni pieni ed espirare sciogliendo l'asana.

Allunga la colonna vertebrale ed allevia il mal di schiena, tra cui leggere forme di sciatica. E' adatta alle donne in gravidanza.

Prepara all'esecuzione di Ardha Matsyendrasana ed alle torsioni spinali più difficili quindi è ottima per i principianti.

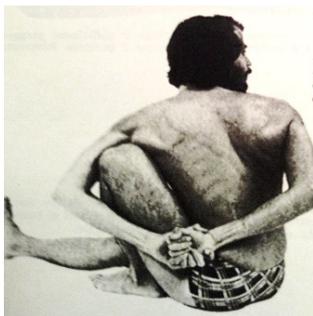


Possiamo paragonarla a Marichasana proposta da van Lysebeth, solo perché anche in questo caso si ha una torsione verso destra piegando la gamba sinistra. In realtà le due asana sono abbastanza differenti ma in entrambe l'addome non viene compresso.

Marichasana I : (trad. Van Lysebeth)

Viene proposta la prima parte dell'asana di Iyengar, come un' asana completa da ripetere su entrambi i lati.

Seduti con le gambe allungate in avanti, piegare la gamba sinistra portando il tallone vicino al perineo, il lato interno del piede tocca l'interno della coscia opposta. Il braccio sinistro passa davanti al ginocchio sinistro e lo avvolge, mentre il braccio destro passa dietro la schiena; le mani si uniscono. Mantenere l'asana per 5 respiri almeno. Eseguire sull'altro lato.



Marichasana I è sicuramente una torsione più intensa rispetto a Meruvakrasana e presenta la difficoltà di tenere il piede a contatto con la parte superiore della coscia, fattore che può creare

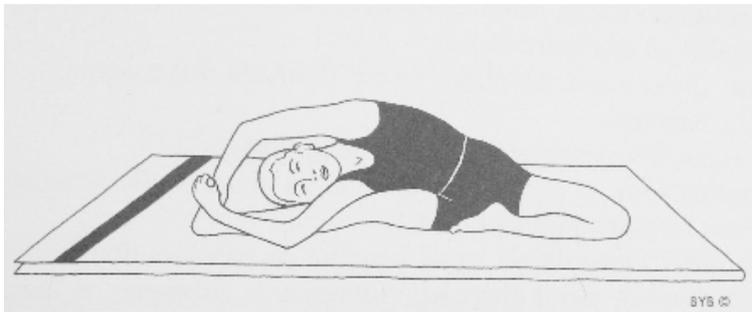
tensione a livello del ginocchio. L'aggancio delle mani richiede che avvenga un'intensa torsione, spesso difficile da eseguire.

Parivritti janu sirshasana (trad. Satyananda e Iyengar)

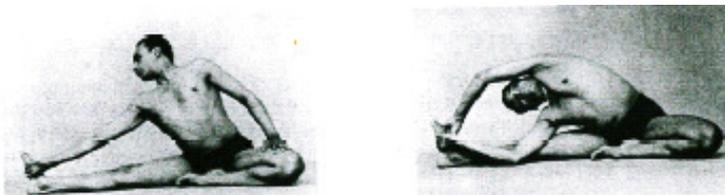
E' un' asana di torsione ma soprattutto di flessione laterale.

Satyananda la descrive nel seguente modo: mettersi nella posizione seduta con la colonna vertebrale eretta e le gambe divaricate di circa un metro. Piegare il ginocchio sinistro e portare il tallone contro il perineo. Flettersi lateralmente, inclinando il corpo verso destra afferrando il piede destro con la mano destra, le dita a contatto con l'arco plantare ed il pollice rivolto verso l'alto.

Sollevarsi il braccio sinistro in modo che si porti parallelo al braccio destro ed afferrare il piede. Rilassare la schiena e ruotare il tronco al massimo, in modo che il torace sia aperto e rivolto in avanti.



La posizione finale è identica in entrambe le tradizioni, ma Iyengar propone di ruotare il tronco, quindi effettuare una torsione, verso il ginocchio piegato, prima di flettersi di lato. Ritengo che questa torsione preliminare faciliti la corretta discesa laterale, con l'estensione del fianco.



Per intensificare l'asana, Iyengar consiglia di piegare ed allargare i gomiti ed espirando girare il tronco verso l'alto, la testa fra le braccia con la parte posteriore del braccio sul ginocchio della gamba allungata. La parte posteriore della spalla destra può provare a toccare il lato interno del ginocchio. Rimanere per 20 secondi.



La considero un' asana complessa, di difficile esecuzione soprattutto per i principianti, perché l'estensione laterale è intensa.

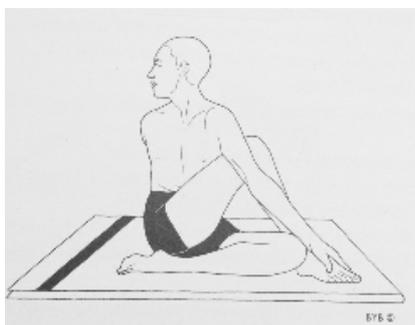
Respiro: torsione e flessione vengono effettuate espirando secondo entrambe le tradizioni. Inspirare tornando nella posizione eretta.

Allunga e massaggia i lati dell'addome e del torace e prepara alla posizione meditativa. Massaggia gli organi addominali riducendo i problemi digestivi.

Anche per Iyengar quest'asana stimola la circolazione del sangue nella colonna vertebrale e allevia i dolori della schiena.

Ardha-matsyendrasana: Trad. Satyananda

Seduti con le gambe allungate, piegare la gamba destra ed appoggiare il piede esternamente al ginocchio sinistro. Piegare la gamba sinistra e portare il piede accanto al gluteo destro. Espirando ruotare e passare il braccio sinistro oltre il ginocchio e premere con il gomito sulla parte esterna del ginocchio destro, allungando il braccio ed andando a prendere la caviglia o il piede. La presa del piede costringe ad una piccola flessione in avanti ed intensifica l'asana, aumentando la torsione ed in contatto fra la coscia e l'addome. Il braccio destro si avvolge dietro la schiena e la mano può andare al centro fra le scapole. Il braccio sinistro fa da leva senza usare i muscoli della schiena per la torsione. La schiena non deve essere forzata. La colonna deve essere mantenuta ben allungata.



Il braccio destro può essere mantenuto allungato con la mano in appoggio dietro il gluteo.

Così la propone anche **Andreè Van Lysebeth**, aggiungendo la variante di far passare un braccio sotto il ginocchio ed afferrare l'altra mano. Sottolinea l'importanza di distribuire il peso sui due glutei. Questa variante dà forza e potenza all'asana, ma a volte può essere difficile da eseguire.



Nella forma semplificata la gamba piegata sotto il gluteo può essere tenuta allungata.

Altra semplificazione riguarda la mano che è alla caviglia che può invece abbracciare la coscia, stringendo il ginocchio al torace. In quest'ultimo caso la torsione è meno intensa e più adatta ai principianti. Può essere utilizzata come asana preparatoria.

Ardha matsyendrasana I : Tradizione Iyengar

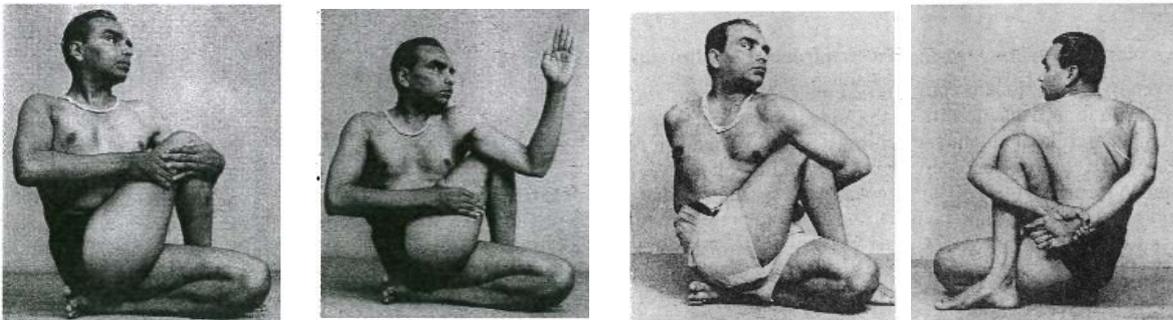
Esecuzione: piegare il ginocchio sinistro ed unire la coscia ed il polpaccio. Sollevarsi da terra, portare il piede sinistro sotto le natiche e sedersi su di esso in modo che il tallone sinistro sia poggiato sotto la natica sinistra. Il piede usato come sedile dovrebbe essere tenuto orizzontale a terra; il lato esterno della caviglia ed il mignolo del piede devono poggiare sul pavimento. Se il piede non è in questa posizione sarà impossibile sedersi. Bilanciarsi fermamente.

Piegare ora il ginocchio destro e sollevare la gamba destra da terra, poggiarla sul pavimento a fianco del lato esterno della coscia sinistra, in modo che il lato esterno della caviglia destra tocchi il lato esterno della coscia sinistra. Mantenersi in equilibrio in questa posizione tenendo lo stinco destro perpendicolare a terra.

Ruotare il tronco di 90 gradi verso destra fino a far toccare il lato esterno della coscia destra con l'ascella sinistra. Portare quindi l'ascella oltre il ginocchio destro. Espirare, allungare il braccio sinistro della spalla e passarlo intorno al ginocchio destro. Piegare il gomito sinistro e portare il polso sinistro dietro la schiena all'altezza della vita.

Il braccio sinistro deve serrare il ginocchio destro e non deve esserci spazio tra questo e l'ascella sinistra. Per fare ciò espirare e portare il tronco in avanti. Rimanere e compiere due cicli respiratori. Ora espirare profondamente e far ruotare all'indietro il braccio destro, piegarne il gomito, portare la mano destra dietro la vita, stringerla con la sinistra e viceversa. Le prime volte riuscirete solo ad afferrare un dito o due, con la pratica arriverete ad afferrare le palme e poi i polsi.

Il collo può essere ruotato verso sinistra, così la torsione cervicale è maggiore, oppure verso destra. Mantenere da 30 secondi ad un minuto.

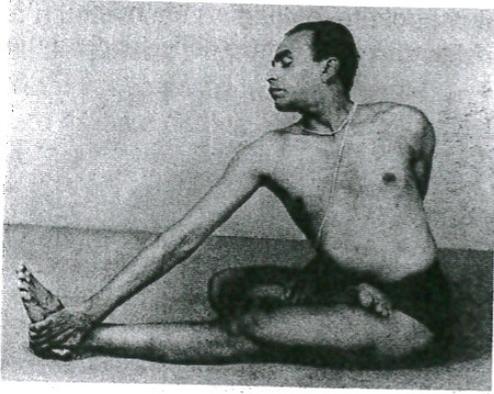


La posizione del piede è fondamentale per il mantenimento dell'equilibrio quando si entra nella torsione. Il piede deve essere come un sedile su cui appoggiare i glutei. Se la posizione del piede non è corretta, quando si esegue la torsione si perde l'equilibrio e ci si sbilancia di lato. Richiede scioltezza della caviglia.

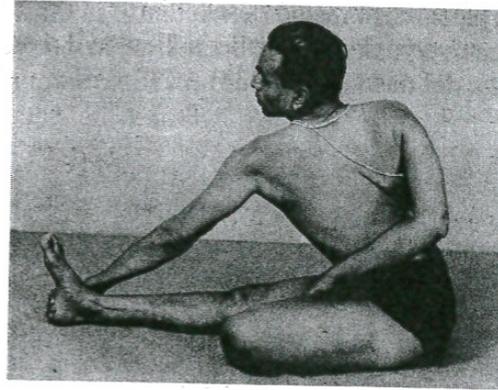
Variante 2 :

piegare il ginocchio destro e portare il piede destro all'attaccatura della coscia sinistra, premendo il tallone contro l'ombelico.

Espirare, ruotare il tronco di 90 gradi verso sinistra, far passare il braccio sinistro dietro la schiena, piegarlo e con la mano sinistra afferrare la caviglia o lo stinco destro. La gamba sinistra deve rimanere tesa e completamente allungata sul pavimento; la mano destra, con il braccio destro ben teso, deve afferrare la pianta del piede sinistro o l'alluce sinistro. Ruotare il capo verso destra e fissare lo sguardo al di sopra della spalla destra. Mantenere per 30-60 secondi. Una difficoltà è nel mantenere distesa la gamba a pavimento. In questo caso piegare la gamba e afferrare l'alluce con la mano opposta, quindi distendere sia il braccio che la gamba.



330



331

Benefici: tonifica i nervi della colonna vertebrale e migliora i mal di schiena e le lombalgie. Massaggia gli organi addominali alleviando i disturbi digestivi. Tonifica milza, fegato e intestino. Sono gli stessi citati da tutte le tradizioni.

ALTRE ASANA DI TORSIONE

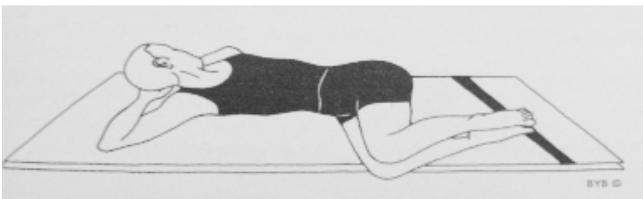
TORSIONI DA POSIZIONE SUPINA

Supta udarakarshanasana (trad. Satyananda)

Crea uno stiramento di tutte le vertebre e stimola gli organi addominali.

Partendo dalla posizione supina, piegare le gambe, con i piedi in appoggio sul pavimento vicino ai glutei; le mani intrecciate sotto la nuca, con i gomiti ben aperti a contatto con il suolo. Il movimento delle gambe che scendono a destra ed a sinistra, appoggiandosi a pavimento è coordinato al respiro. Il capo ruota dal lato opposto, mettendo in torsione anche la zona cervicale. Ad ogni discesa delle ginocchia rimanere 3 secondi nell'asana.

Esiste una variante con le ginocchia piegate al petto, dondolando il corpo da una parte all'altra.



L'asana può essere praticata anche in forma statica.

Shava udarakarshanasana (trad. Satyananda)

Allevia tensione e stanchezza della parte inferiore del dorso ed è consigliata dopo aver mantenuto a lungo la posizione meditativa. Tonifica gli organi addominali.

Rispetto all'asana precedente una gamba è piegata, con il piede in appoggio sul ginocchio opposto, ed il braccio a pavimento è aperto a croce, con il palmo della mano rivolto al pavimento. L'asana viene mantenuta in forma statica.

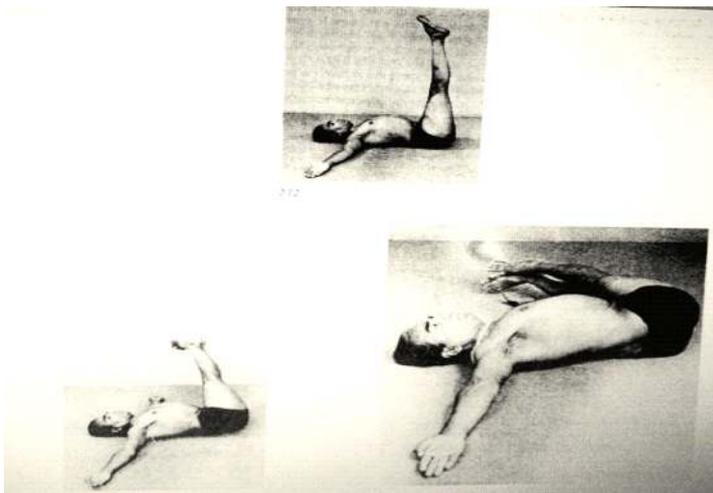


Jathara parivartanasana (detta torsione dello stomaco: Jatthara significa stomaco/ventre; Parivartana significa girare/ruotare intorno) – **Trad. Iyengar**

Stendersi sul dorso, aprendo le braccia a croce; espirare facendo salire le gambe vicine fra loro e ben allungate fino ad essere perpendicolari al pavimento.

Rimanere in questa posizione per alcuni minuti; espirando lasciar scendere le gambe a sinistra, avvicinando i piedi alle dita delle mani, ma tenendo la schiena ben a contatto con il pavimento. La spalla non deve sollevarsi. Rimanere per 20 secondi ed inspirando riportare le gambe tese verso l'alto. Rimanere per qualche minuto e poi ripetere sul lato destro.

I benefici di questa asana riguardano gli organi interni (fegato, pancreas e milza) che sono beneficamente stimolati; cura le gastriti e rinforza l'intestino. E' un'asana intensa ma a mio parere con grandi effetti e molto piacevole.

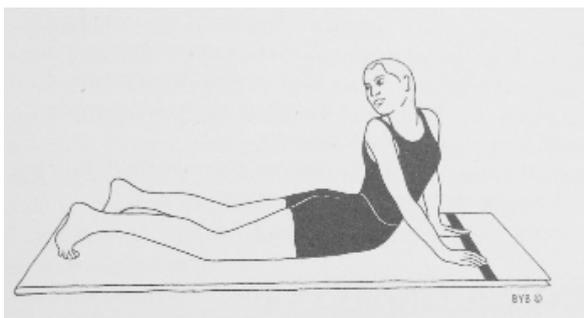


A compensazione delle asana precedenti si possono portare le ginocchia la petto, prendendo con le mani i gomiti ed avvicinando il più possibile le cosce all'addome. La consapevolezza è sulla zona lombare. Di solito, comunque, questo non è necessario.

Tiryaka bhujangasana (trad. Satyananda e Van Lysebeth)

Satyananda la propone partendo da Bujangasana ma con i piedi separati di circa 30 cm, le dita dei piedi puntate; viene eseguita una torsione della testa e della parte superiore del tronco guardando oltre la spalla verso il tallone opposto, con un movimento alternato a sinistra e a destra. Per Satyananda, l'ombelico rimane a contatto con il pavimento. Van Lysebeth propone l'appoggio solo sulle mani e sulle dita dei piedi, quindi con il corpo sollevato.

Fa parte della sequenza di shankhprakashana.



TORSIONI DA POSIZIONE IN PIEDI

Trikonasana Variante 4 (trad. Satyananda)

Si tratta di una flessione in avanti ad angolo retto eseguita con le braccia aperte parallele a pavimento, seguita da una torsione del tronco, portando una mano sul piede opposto ed un braccio allungato verso l'alto seguito dallo sguardo.

In piedi con le gambe separate di circa un metro, portare le braccia aperte all'altezza delle spalle e espirando fletterai in avanti. Ruotare il tronco verso sinistra portando la mano destra al piede sinistro. Il braccio sinistro è allungato verso l'alto così da formare una linea retta con il braccio destro. Lo sguardo è alla mano sinistra

Può essere eseguita dinamicamente per 5 cicli, trattenendo il respiro per 3 secondi nella torsione, oppure in forma statica, mantenendo l'asana per alcuni respiri.

Nella forma più avanzata il palmo della mano viene appoggiato a pavimento all'esterno del piede opposto.

L'asana presenta molti benefici: oltre a stimolare gli organi addominali, tonifica il corpo ed agisce sui muscoli laterali del tronco e delle gambe. Tonifica gli organi riproduttivi. E' sconsigliata per chi soffre di patologie alla schiena.



Parivritta trikonasana (trad. Iyengar) viene eseguita in modo simile, ma ruotando il piede che verrà raggiunto dalla mano di 90° e l'altro di 60°. Dopo l'esecuzione sul lato destro, si torna nella posizione eretta prima di praticare sul lato opposto. Mantenere l'asana per 30 secondi.

Kati chakrasana (trad. Satyananda): la semplicità di quest'asana è solo apparente perché può avvenire uno spostamento del corpo rispetto all'asse centrale. La posizione del bacino deve essere controllata durante l'esecuzione.

Si tratta di una torsione verso destra e verso sinistra, con il movimento ampio ma controllato delle braccia. Fa parte della sequenza di shankhpraksalana.

Nella sequenza di shankhpraksalana, Van Lysebeth propone una torsione con un braccio allungato ed uno piegato davanti al torace, al posto di Kati Chakrasana.



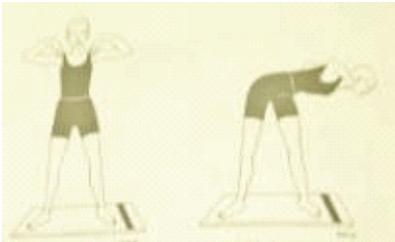
Meru prishtasana (trad. Satyananda)

Si tratta di una torsione laterale coordinata al respiro, con la variante della flessione in avanti piegandosi ad angolo retto.

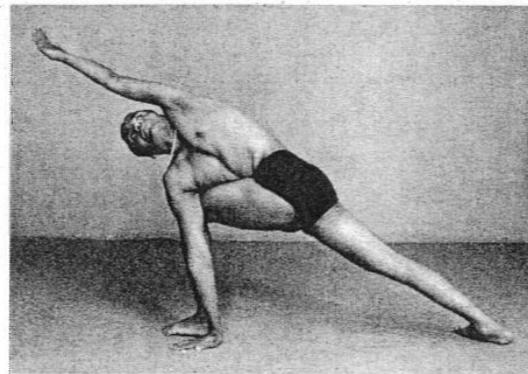
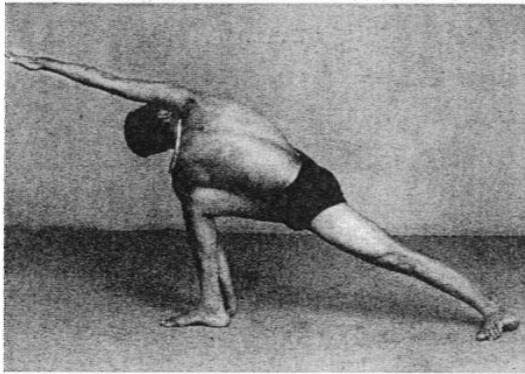
In piedi con i piedi separati di 50-70 cm e le dita rivolte all'esterno. Le mani alle spalle con i gomiti ben aperti; ruotare a destro, poi tornare al centro e ruotare a sinistra. Espirare durante la torsione e

inspirare tornando al centro. Ripetere 3-5 volte. Nella variante dopo la torsione laterale, flettersi in avanti dalle anche formando un angolo retto.

Benefici: allunga la colonna vertebrale e tonifica i muscoli della schiena, ridistribuisce i depositi di grasso sui fianchi.



Parivrtta Parsvakonasana (trad. Iyengar)



Compiere una profonda inspirazione e con un salto divaricare le gambe di un metro e mezzo circa. Alzare lateralmente le braccia in linea con le spalle, i palmi rivolti verso il basso. Girare il piede destro di 90 gradi verso destra ed il sinistro di 60 gradi nella stessa direzione, tenendo la gamba sinistra stirata con il ginocchio teso. Piegare la gamba destra finchè la coscia ed il polpaccio non formano un angolo retto e la coscia destra non sia parallela al pavimento.

Espirare e portare il braccio sinistro sopra il ginocchio destro, facendo appoggiare l'ascella sul lato esterno del ginocchio; poggiare il palmo della mano sinistra a terra vicino al lato esterno del piede destro.

Ruotare la colonna vertebrale verso destra, girare il tronco e portare il braccio destro allungato sopra l'orecchio destro e fissare lo sguardo verso la mano. Tenere il ginocchio sinistro ben teso. Rimanere in questa posizione da 30 secondi ad un minuto, respirando profondamente ed uniformemente. Inspirare e alzare il palmo da terra, sollevare il busto e tornare nella posizione di partenza, raddrizzando la gamba destra e alzando le braccia.

Quest'asana determina una contrazione degli organi addominali e ciò aiuta la digestione, la circolazione del sangue è migliorata negli organi addominali e intorno alla colonna vertebrale che vengono ringiovaniti; si eliminano le sostanze dannose dal colon.

TORSIONI DA POSIZIONE SEDUTA

Le asana statiche richiedono l'iniziale consapevolezza della posizione del bacino e del peso sugli ischi, e non sul coccige, oltre all'allineamento fra le lombari ed il sacro e di tutta la colonna.

Per prendere consapevolezza della torsione dalla posizione seduta, portarsi a gambe incrociate, in una posizione stabile, con la colonna ben allungata, le spalle ben aperte ed espirando ruotare lentamente verso destra; osservare il respiro ed il suo movimento lungo l'asse vertebrale, mantenendolo naturale; poi ruotare al centro, rimanere per qualche attimo ed effettuare la torsione sull'altro lato.

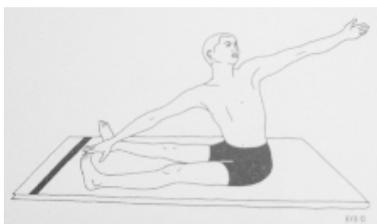
Gatyatmak meru vakrasana (trad. Satyananda)

Movimento dinamico di torsione praticato per 10-20 cicli, all'inizio lentamente e in seguito più velocemente.

Per dare massima flessibilità alla colonna, espirare durante la torsione ed espirare tornando al centro. Per esercitare maggior pressione sull'addome inspirare durante la torsione ed espirare nel ritorno.

Seduti con le gambe distese in avanti e separate, allungare in fuori le braccia al livello delle spalle; tenendo le braccia distese ruotare a sinistra portando la mano destra sull'alluce sinistro, il braccio sinistro è teso all'indietro, seguito dallo sguardo. Tornare al centro mantenendo le braccia aperte ed eseguire la torsione sull'altro lato.

Quest'asana elimina la rigidità del dorso.



Udarakarshanasana (trad. Satyananda e Van Lysebeth)

Molto utile per i disturbi addominali; allevia la costipazione. Fa parte della sequenza di shankhprakhshalana.

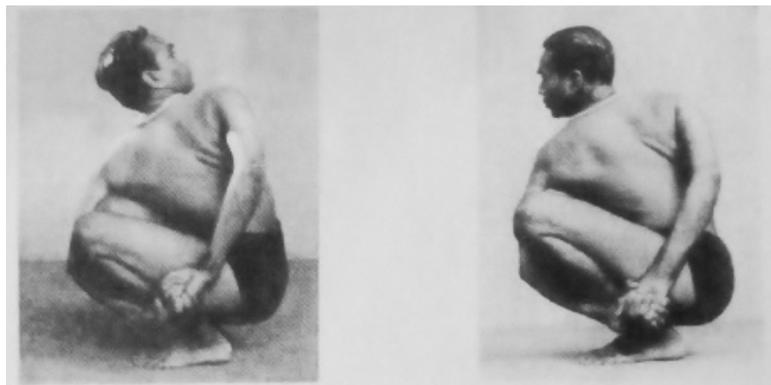
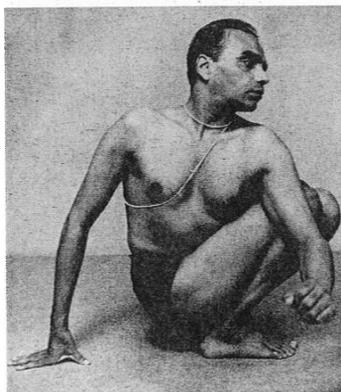
Partendo da posizione accovacciata, espirando, il ginocchio va a pavimento a lato del piede opposto, la mano fa da leva alla torsione che avviene sul lato del ginocchio che rimane sollevato. La coscia esercita pressione sull'addome. 3-5 secondi in antar kumbaka. Praticare su entrambi i lati alternativamente; praticare 5 cicli.



Pasasana : trad. Iyengar

Pasa significa cappio o corda. Accovacciarsi a terra sulle cosce, ruotare il tronco di circa 90 gradi su un lato, passare un braccio intorno alle cosce ed afferrare le mani dietro la schiena piegando l'altro braccio dalla spalla. Le braccia vengono usate come un cappio per legare il tronco alle gambe.

L'asana rende forti ed elastiche le caviglie. Tonifica la colonna e stimola gli organi interni.



Il capo può essere ruotato nelle due direzioni

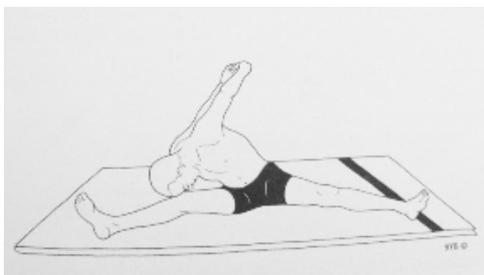
E' una torsione intensa e l'asana richiede anche notevole flessibilità delle caviglie

Pada prasar pashimottanasana (trad. Satyananda)

E' una torsione con flessione in avanti a gambe divaricate e le mani intrecciate dietro la schiena; espirando si effettua la torsione seguita dalla flessione con il naso che va verso il ginocchio e le braccia che si sollevano. Viene effettuata a destra, a sinistra ed al centro per 3-5 cicli.

Nella variante le mani possono essere portate sui piedi.

Aumenta la flessibilità dell'articolazione dell'anca e tonifica e massaggia la regione addominale; allunga i muscoli delle gambe e la muscolatura delle scapole.



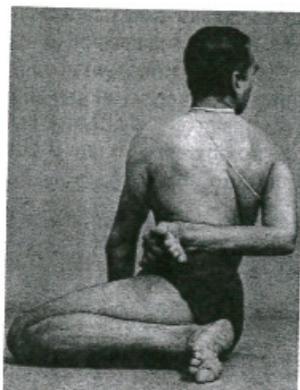
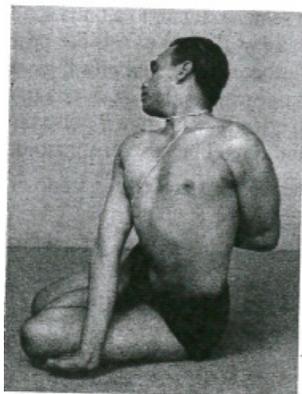
Bharadvajasana: asana dedicata a Bharadvaja, il padre di Drona del Mahabharata. Trad. Iyengar.

Seduti a pavimento, piegare le gambe e portare i piedi vicino al gluteo destro, le natiche sono a terra. Ruotare il tronco a sinistra, la mano destra in appoggio sulla coscia sinistra vicino al ginocchio. Infilare la mano destra sotto il ginocchio sinistro, con il palmo a pavimento.

Espirando, portare il braccio sinistro dietro la schiena, afferrando il gomito del braccio destro. Ruota anche il capo. Mantenere l'asana per 30 secondi.



Nella forma avanzata, il piede sinistro viene portato sull'inguine destro e nella torsione la mano sinistra prende il piede. La mano destra viene poi portata con il palmo a contatto con il pavimento sotto il ginocchio sinistro. Rimanere da 30 secondi ad un minuto.



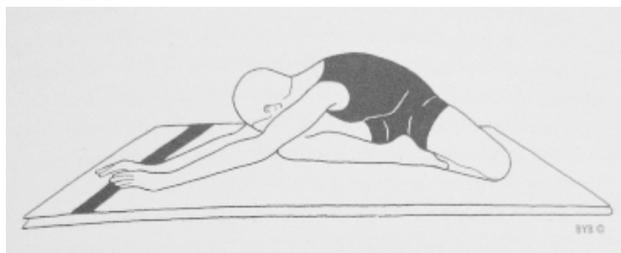
Saithalyasana (trad. Satyananda)

E' una posizione di rilassamento, con torsione laterale e flessione in avanti e le braccia allungate a pavimento.

Partendo dalla posizione seduta con le gambe allungate in avanti, piegare il ginocchio destro e appoggiare la pianta del piede contro la coscia sinistra; piegare il ginocchio sinistro portando il piede all'indietro vicino al gluteo. Naturalmente si entrerà nella torsione verso destra. Inspirando sollevare le braccia in alto ed espirando flettersi in avanti.

Può essere ripetuta più volte su un lato e poi sull'altro.

Allunga la schiena e la regione pelvica; massaggia gli organi addominali.



Parivritta pashimottanasana: trad. Iyengar

Effettuare pashimottanasana portando la mano destra sull'esterno del piede sinistro, il pollice verso il basso ed il mignolo verso l'alto e compiere un ciclo respiratorio; allo stesso modo portare la mano sinistra sul piede destro (il braccio sinistro sopra il destro) e compiere un ciclo respiratorio.



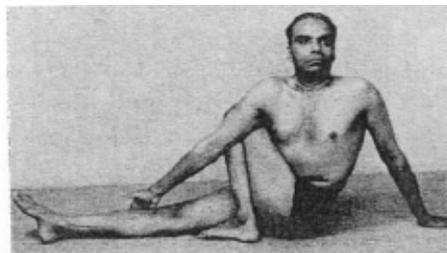
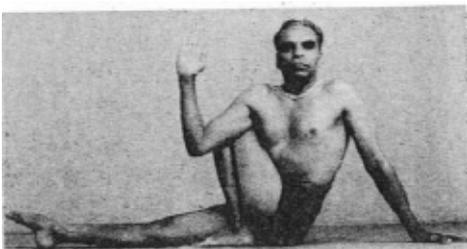
Espirando ruotare il tronco verso sinistra, piegando ed allargando i gomiti. La testa va fra le braccia e lo sguardo verso l'alto. Cercare di appoggiare le costole del lato destro sulla coscia sinistra.



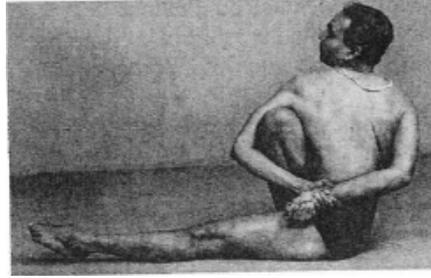
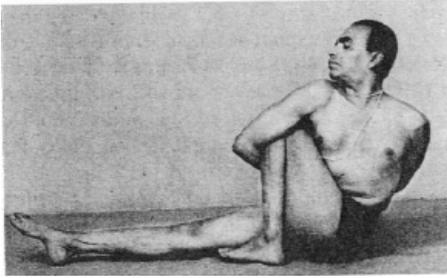
Benefici: rinvigorisce la colonna vertebrale e gli organi addominali. Tonifica i reni. Ossigena la zona pelvica.

E' un'asana intensa che richiede l'esecuzione agevole di pashimottanasana, altrimenti non si arriva a posizionare correttamente le mani sui piedi e la torsione diventa impossibile.

Marichyasana III (dedicata al saggio Marichi, figlio di Brahma e nonno di Surya). **Trad. Iyengar.** Seduti con le gambe allungate in avanti, piegare la gamba sinistra con il tallone vicino al perineo, il lato interno del piede tocca l'interno della coscia destra. Espirando ruotare verso sinistra e portare il braccio destro sopra la coscia sinistra. La mano sinistra va in appoggio al pavimento. Continuando la rotazione allungare il braccio destro. Compiere due cicli respiratori.

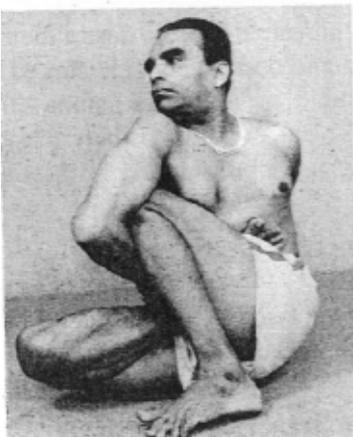


Espirando passare il braccio sinistro dietro la schiena ed afferrare la mano destra. La gamba destra deve essere ben tesa e si può aiutarsi tendendo coscia e polpaccio e facendo salire la rotula. Lo sguardo è verso il piede. Rimanere da 30 secondi ad un minuto.



Benefici : migliora i mal di schiena e le lombalgie. Tonifica milza , fegato e intestino.
E' un'asana complessa e la posizione del piede crea notevole tensione a livello del ginocchio.

In **Marichyasana IV**, una gamba è piegata con il piede a pavimento e l'altra è piegata per portare il piede sull'inguine opposto.



ASANA DI TORSIONE PROPOSTE DA ALTRI INSEGNANTI

Preparazione alle torsioni

Patrick Tomatis propone come preparazione alle rotazioni una torsione con le gambe allungate e divaricate e le mani alle spalle, senza rotazione del capo.

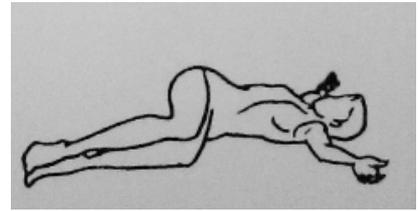
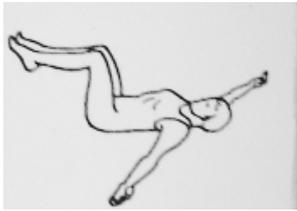
Passare poi alle torsioni con le braccia allungate, ruotando anche il capo.



Torsione lombare detta **del faraone** (come preparazione):

sdraiati supini con le braccia aperte a croce, si portano le gambe piegate ad angolo retto e si ruota sul fianco sovrapponendo una mano sull'altra.

Inspirando sollevare il braccio che sta sopra ed aprirlo fino a portarlo aperto a contatto con il pavimento; di conseguenza le braccia sono tornate aperte mentre le gambe sono rimaste ferme a contatto con il pavimento e fra loro. Il capo ruota naturalmente verso il braccio che va in apertura



Vakra ardha janu chakrasana : Patrick Tomatis

In posizione di parziale affondo, il ginocchio sinistro al suolo, il piede destro appoggiato in avanti con la gamba piegata ad angolo retto, puntare le dita del piede sinistro per sollevare il tallone più in alto. *Inspirando* poi, ruotare la testa e il busto verso destra sistemando la mano sinistra sull'esterno del ginocchio destro e la destra sull'esterno del tallone sinistro. Il bacino è spinto in avanti e il busto in estensione all'indietro (fig. 47). Per tutta la durata dell'esercizio sforzarsi di mantenere retroverso il bacino e di aprire la regione inguinale sinistra. Questo stiramento dell'inguine sarà intensificato dalla rotazione del busto che invita il bacino a rimanere perfettamente di fronte.



Lakini asana : Gabriella Cella e Alberto Stipo

Lakini, la dea della virtù.

Seduti sui talloni, espirando piegare il busto in avanti portando i palmi delle mani a terra vicino alle ginocchia; inspirando sollevare il bacino per portare stesa all'indietro la gamba destra. Staccare la mani da terra e portarle sul ginocchio sinistro; espirando lentamente portare indietro il braccio destro, ruotando il busto a destra. Appoggiare il dorso della mano sulla gamba con lo sguardo rivolto alla mano. Tenere per 5-10 respiri.



Questa asana tonifica i muscoli dorsali, pettorali e addominali. Io la trovo semplice e molto piacevole. C'è una leggera flessione all'indietro con l'apertura del torace oltre alla torsione che non è intensa.

Pasasana:

Gabriella Cella e Alberto Stipo ne propongono una variante semplificata, in cui le ginocchia vengono tenute separate ed il braccio avvolge solo una gamba e le due mani si intrecciano dietro la schiena. Inspirare ed espirando accovacciarsi in modo da portare le spalle chiuse tra le ginocchia.



Inspirando sollevare il braccio sinistro e girarlo indietro intorno alla vita ; espirare allacciando le mani dietro la schiena e contemporaneamente appoggiare la guancia destra sul ginocchio sinistro.



L'esecuzione è più semplice di pasasana proposta da Iyengar con le ginocchia chiuse, sia perché la torsione è meno intensa, sia perché è richiesta minore flessibilità delle caviglie.

Bibliografia:

F.N.E.Y- Hatha Yoga posizioni di rotazione – Boris Tatzi

Cristina Verdelli – rotazioni e torsioni nell'Hatha Yoga

Articolo di Claudio Conte, tratto dal WEB

ASDC Acroyoga

Asana, pranayama, mudra, bandha – Ed. Satyananda

Teoria e pratica dello yoga – Iyengar

Imparo lo yoga – Andreè Van Lysebeth

Perfeziono lo yoga - Andreè Van Lysebeth

Il libro completo delle tecniche yoga – Alberto Stipo

Il grande libro dello yoga – Gabriella Cella Al-Chamali

Hatha yoga Padripika di Swami Muktibodhananda (sotto la guida di Swami Satyananda)