

Vivere l'ASANA

per unirsi alla vita

Anche in presenza di limiti fisici all'esecuzione delle posture si può sperimentare la condizione d'infinità che esse portano preferendo quelle più accessibili o le varianti facilitate

di Andrea Corsini

Alcuni **punti** prima di iniziare a eseguire lo **SCHEMA** della pratica.

Volevo proporre una pratica molto essenziale e anche molto semplice, accessibile a tutti, anche ai meno dotati fisicamente e atleticamente per evitare penosi confronti e competizioni. Risvegliare nell'individuo la nobiltà del corpo piuttosto che l'esibizione atletica. «Che non sia la vanità a crescere piuttosto che il contatto con il proprio corpo» F. Leboyer, *Dalla luce il bambino*.

La pratica dev'essere qualcosa di molto intimo, personale quasi pudico.

Come l'amore che è timido, che non si esibisce in pubblico ma, al contrario, ama nascondersi, passare inosservato.

L'esercizio degli asana, come appunto l'amore, è sacro, bisognoso di infinito rispetto.

Lontano da ogni rumore e teatralità. Asana può diventare preghiera. La preghiera nel senso di meditazione. Non recitazione. È una meditazione con il corpo. Questa preghiera avviene con le mani, i piedi, la colonna vertebrale. Si pensi al saluto al sole. Comincia con la posizione della preghiera, le mani giunte sul cuore: raccoglimento, interiorizzazione, devozione. Continua come una danza, in cui forza e grazia si fondono insieme. Il corpo nei movimenti segue il respiro come una musica sommersa. I movimenti si collegano uno all'altro. Non c'è alcun sforzo, alcuna tensione è tutto fluido, lento, consapevole. Il cervello dirige il corpo senza prevaricazione: i muscoli si contraggono al momento giusto e al momento giusto si rilassano. La coscienza e la forza (**Siva e Sakti**) agiscono insieme. Gli opposti si uniscono. È un rito sacro che il praticante sente di compiere. Sono gesti antichi, carichi di significati non manifesti ma vissuti interiormente. La consapevolezza si risveglia, la sensazione di essere presente, di esserci, di essere importante. Come im-

portante è ogni respiro, ogni movimento, ogni cellula. Il praticante “**sente**” che non sono solo posizioni quelle che sta eseguendo, ma il suo corpo si è unito consapevolmente alla vita, superando tutte le barriere che lo tengono distante. Si è unito a forze spirituali presenti in ogni momento dentro e fuori, prendendo coscienza del corpo fisico ma anche di quello energetico (pranamaya-kosha, l'involucro costituito dal soffio). In questa luce, gli asana non sono esercizi ginnici o salutari.

Questa mia convinzione è avvalorata da Patanjali con i famosi tre sutra sulle posizioni che convalidano questo modo “**intimo**” di praticare gli asana:

2,46 «La posizione (ASANA) deve essere ferma e comoda».

2,47 «(E ciò è assicurato) quando si allenta lo sforzo e quando la mente riflette la condizione d'infinità».

2,48 «In seguito cessa il disagio provocata dalla coppia degli estremi»

Si veda il libro *Patanjali – Yoga Sutra*, a cura di Massimo Vinti e Piera Scarabelli. Non mi dilungo quindi sul commento di questi sutra, ma rimando al libro citato.

Metto solo in evidenza che praticando gli asana devo raggiungere mentalmente questa condizione **d'infinità**, in ogni asana, che non è quindi, un “**optional**”. Devo quindi evitare contrazioni non prive di dolore per fare **fotocopie** con il corpo di posizioni che non mi sono accessibili per problemi articolari, muscolari o tendinei.

Questo, però, **non mi preclude** la condizione d'infinità e la pratica, scegliendo asana “**accessibili**” o facilitando con varianti quelle meno accessibili per me. Lo stato di yoga, in seguito alla pratica degli asana, è alla portata di ognuno, indipendentemente dalle sue condizioni fisiche, a patto che questa ricerca avvenga con **cuore sincero**.

SCHEDA per l'esecuzione, attraverso una sequenza mirata, dell'asana denominato.

DVIPADA PITHAM, la tavola a due piedi, con un semplice pranayama e breve meditazione finale.

OBIETTIVO: interiorizzarsi per unire la mente al corpo e raggiungere lo stato di **YOGA**



Savasana, gambe leggermente divaricate, alluci verso l'esterno, braccia leggermente allargate.

SAVASANA: devo creare uno spazio mentale prima di praticare

Deporre: abbandonare ciò che è stato e non anticipare ciò che verrà

Fase essenziale per poter praticare con la giusta **attitudine mentale**.

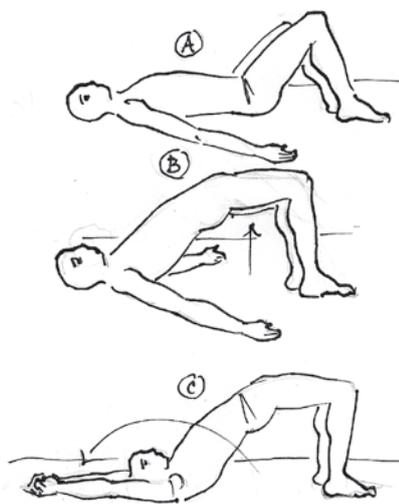
Tempo: almeno 10 minuti.



Ginocchia che scendono a terra verso destra e verso sinistra.

ROTAZIONE delle GAMBE: movimento molto lento-consapevole, seguendo fedelmente il respiro, il capo ruota all'opposto delle ginocchia

ESPIRANDO scendo – **INSPIRANDO** salgo: **movimento di preparazione**



Posizione dinamica, il mezzo ponte.

SOLLEVAMENTO del BACINO-dinamico: una vertebra alla volta, movimento circolare della spina dorsale, sia salendo che scendendo; dopo **variante:** portando le braccia indietro in sincronia con il movimento di sollevamento del bacino e a terra nella discesa. **INSPIRANDO** salgo, **ESPIRANDO** scendo: **movimento di preparazione.**



Statica.

TAVOLA a DUE PIEDI - Fase statica I – ASANA: mantenere nell'immobilità e nella comodità e sciogliere quando intervengono **contrazioni dolorose**. Porto il dorso a terra contando le vertebre, anche le lombari. Allineamento di tutta la colonna a terra. _____

INSPIRANDO salgo – **FASE STATICA:** respiro addominale profondo – **ESPIRANDO** scendo.

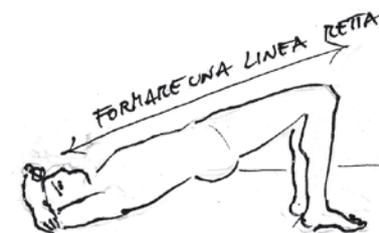
INSPIRANDO salgo – **FASE STATICA:** respiro addominale profondo – **ESPIRANDO** scendo.



Savasana.

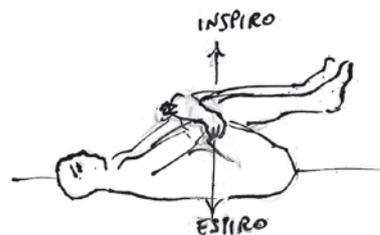
SAVASANA: entrare in uno spazio, lasciar "parlare" il corpo.

Tempo: almeno 10 minuti



Le mani afferrano i gomiti.

LA TAVOLA A DUE PIEDI, fase statica II, variante ASANA: immobilità con il corpo perfettamente in diagonale, le braccia indietro oltre al capo con presa ai gomiti, ritorno a terra nel solito modo. **Respirazione:** come fase I.



Pressione addominale, quando rspiro chiudo i gomiti, le ginocchia si avvicinano nell'inspiro, i gomiti si aprono e le ginocchia si allontanano.

APANASANA, il gomito. Respirazione: **ESPIRANDO** avvicino le ginocchia all'addome.

INSPIRANDO: le lascio leggermente avanzare distendendo un poco le braccia, ma mantenendo la presa alle ginocchia (**movimento di compensazione**).



Savasana.



Sukkasana.

Breve **SAVASANA** e dopo **SUKASANA**, posizione facile.

Il passaggio a **PRANAYAMA** è naturale come la tecnica

Anapanasati: la fusione con il "flusso" del respiro spontaneo o naturale

❖ Si è allora pronti per **DHYANA:**

«Si lascia che la meditazione venga a noi senza trattenerla» (Krishnamurti).

Ed è come «Quando viene la primavera e l'erba spunta da sola» (poesia zen).

Si diventa testimoni del silenzio.