

Dandasana

(la posizione del bastone)

di Doralice Lucchina

ESECUZIONE

- in posizione seduta, allungare le gambe in avanti, tese e unite;
- i piedi sono flessi, orientati verso di sé, con i talloni che spingono in avanti;
- aderire con le cosce al suolo e contrarre leggermente i quadricipiti;
- tendere le braccia ai lati del corpo con le mani a terra ai lati delle anche, dita tese e orientate verso i piedi;
- ruotare le spalle indietro e in basso;
- spingere lo sterno in avanti;
- il mento è rientrato ma non basso;
- rimanere seduti sulla parte anteriore degli ischi (ossa delle natiche);
- rilassare i lineamenti del viso; occhi senza tensione e sguardo in avanti;
- **esercitare la volontà e combattere la tendenza a rilasciare il dorso nel momento dell'espriro, quando i polmoni si svuotano;**
- respirare in *ujjayi* con chiusura parziale della glottide;
- mantenere la posizione per 5-10 respiri.

VARIANTI

- (1) in caso di lombalgia, le gambe, anziché tese, possono rimanere leggermente piegate;

- (2) dalla posizione di base, su un in-espriro aprire le braccia lateralmente portandole verso l'alto con i palmi rivolti all'interno. Braccia e mani tese, ma spalle basse. Mantenere la postura per qualche respiro;
- (3) dalla posizione precedente, piegare le braccia e portare le mani intrecciate dietro la nuca. Sciogliere la posizione in espirazione, portandosi sul dorso molto lentamente, a gambe un poco piegate e arrotondando il dorso, con le mani sovrapposte sulla nuca. Aderire in progressione al suolo srotolando la colonna vertebra per vertebra, fino alle spalle. Quindi posare il capo a terra. Rimanere in *savasana* per qualche respiro, per permettere al corpo di memorizzare gli effetti della postura.

- (4) *parivritti dandasana*. Dalla posizione di base, sollevare le braccia ai lati portandole all'altezza delle spalle



all'inspiro, in ritenzione a pieno ruotare verso destra mantenendo il bacino fermo, all'espriro abbassare le braccia portando la mano sinistra all'esterno del ginocchio destro e il braccio destro teso con la mano al suolo dietro il bacino. Il capo segue la rotazione. Dopo alcune respirazioni, tornare al centro in senso inverso con le stesse modalità respiratorie. Eseguire sull'altro lato.

COMPENSAZIONI

- (1) sul dorso, a gambe piegate con i piedi a terra vicini al bacino, braccia lungo il corpo e palmi delle mani verso l'alto;
- (2) *apanasana dinamico*: sul dorso, con le ginocchia al petto e le mani su ciascun ginocchio, movimenti ripetuti, all'inspiro di allontanamento, e all'espriro di avvicinamento delle ginocchia al petto;
- (3) *dvi pada pitham*, "la tavola dai due piedi", chiamata anche "mezzo ponte". Sul dorso, con le gambe piegate e i piedi vicini al bacino, distanti la larghezza del bacino e così pure le ginocchia, braccia e mani tese lungo il corpo, all'inspiro staccare le vertebre dal suolo progressivamente dal basso verso l'alto, con una leggera contrazione della zona perineale, che si rilascia durante l'espriro, quando si torna snodando la colonna dall'alto verso il basso. Si esegue in dinamica.

BENEFICI

- rinforza i muscoli del torace e del dorso;
- migliora la respirazione toracica ed è utile per gli asmatici;
- contrasta il rilassamento dell'addome e tonifica gli organi addominali;
- tonifica i muscoli delle gambe;
- migliora l'allineamento, dal bacino alla sommità del capo;
- combatte l'ansia e l'instabilità emotiva;
- migliora la concentrazione e l'attenzione;

CAKRA STIMOLATI

- *svadhisthana*, *anahata*, *vishuddhi*

CONTROINDICAZIONI

- dolori lombari
- sciatalgia

Dal punto di vista etimologico, *dandasana* significa bastone, anche nella sua accezione simbolica di potenza e di sovranità, di autorità e punizione. È uno dei nomi del dio Yama e di Vishnu ed è pure una delle armi della dea Kali che è in grado di dare la vita, ma anche di distruggerla.

Non è una posizione citata dai testi della tradizione dell'*hatha yoga* più comunemente conosciuti, tuttavia la troviamo menzionata in *Vyasa*.

Vyasa, vissuto tra il VI e la metà del IX sec. d.C., è l'autore del primo commentario esistente degli *Yoga Sutra* di *Patanjali*.

Nel suo commento al *sutra* II,46 in cui si legge che «la posizione deve essere stabile e comoda», Vyasa elenca alcune posture fra cui *dandasana*.

A sua volta, *Vachaspati Mishra*, un altro commentatore dei *Sutra*, che si presume sia vissuto intorno alla metà del IX sec., riferendosi al commento di Vyasa, così descrive questa posizione: «sedersi con le gambe allungate mantenendo dita dei piedi e caviglie vicini; piedi, gambe e cosce toccano il pavimento vicini».

Dandasana è anche citata nel V capitolo, al verso 13, dello *Yoga Rahasya* di *Sri Nathamuni*, un saggio vissuto intorno al IX secolo d.C., fra le pratiche che costruiscono la muscolatura, sviluppano i sensi e fortificano il corpo.



GLOSSARIO

danda = bastone, canna
asana = posizione
savasana = posizione del "cadavere", la posizione tradizionale di rilassamento sul dorso
parivritti = movimento di rotazione della colonna
dvi = due
pada = piedi
pitham = tavola
ujjayi = respirazione profonda con parziale chiusura della glottide
Yama = il dio della morte
Vishnu = una delle principali divinità vediche

Errata corrige

Nella precedente scheda tecnica pubblicata su *YogaItalia* 69 non è stata indicata l'autrice, che è Doralice Lucchina: ce ne scusiamo con la diretta interessata e i lettori

Le posizioni sono illustrate da Eleonora Baratta