

IYENGAR YOGA PER IL SISTEMA RESPIRATORIO di Lois Steinberg - traduzione di Luigia Bertelli -

La sequenza che sottopongo è indicata per mantenere efficiente il sistema respiratorio. Si rivela utile anche nel caso attuale per problematiche legate al sistema respiratorio, come da Covid 19. Tuttavia se i sintomi sono severi, questo programma va escluso. L'ordine delle posizioni non è tassativo, la successione può essere cambiata e/o alcune posizioni omesse qua e là.

Sono in ogni caso molto importanti le posizioni capovolte. Queste favoriscono una migliore circolazione sanguigna e coadiuvano il funzionamento di tutti i sistemi dell'organismo, in particolare quello linfatico. Il compito di quest'ultimo è di eliminare dall'organismo tossine e prodotti di scarto e di trasportare i globuli bianchi in grado di attaccare le cellule estranee presenti nelle varie regioni dell'organismo. Se il sistema linfatico funziona male, si ha una sovrapproduzione ghiandolare, uno stato infiammatorio negli arti, diffusi episodi infiammatori e una generalizzata debolezza del sistema immunitario. L'azione specifica, in questo caso, delle posizioni capovolte è di ridurre le infiammazioni attivando il sistema linfatico.

Gli organi del sistema linfatico sono il timo, la milza e i noduli linfatici. Il timo è l'organo primario di questo sistema. Si trova nella porzione alta e frontale del torace, esattamente dietro lo sterno e tra i due polmoni. Le cellule T maturano all'interno del timo e sono le prime cellule che aggrediscono gli invasori, le cellule estranee. La milza si trova a sinistra, nella parte alta dell'addome. Ricicla i vecchi globuli rossi e immagazzina le piastrine e i globuli bianchi. I globuli bianchi difendono e proteggono l'organismo dalle infezioni. In tutto il corpo sono diffusi i linfonodi e sono fondamentali per il buon funzionamento del sistema immunitario, ma si concentrano in modo particolare nel collo, nelle ascelle, nella parte alta delle cosce, soprattutto negli inguini, nell'addome e tra i polmoni.

Nei casi più avanzati di Covid 19, il virus si stabilisce nella parte più alta del sistema respiratorio e successivamente si trasferisce in quella più bassa, il muco inizia ad accumularsi nei polmoni. Nel caso in cui si accusi tosse e una produzione di muco **è sconsigliata la pratica del Prāṇāyāma** e va del tutto evitata fino a che il muco non sia sparito e non si siano recuperate le forze.

Gli āsana che qui presentiamo aiutano il riassorbimento del muco e un progressivo recupero.

Se il processo respiratorio è compromesso, **è importante includere tra le posizioni quelle prone, ossia col viso rivolto verso il basso, e non si deve diminuire la pratica delle posizioni supine.**

Nelle posizioni supine, anche se in un primo tempo si ha un effetto benefico, dopo un po' si può avere un certo collasso del torace e di conseguenza difficoltà respiratoria. Come si vedrà nella sequenza, le posizioni supine creano un'importante azione interna nell'innalzamento del torace posteriore, massimizzando la sua apertura a partire dalla regione posteriore verso quella anteriore, in modo che questa non assuma una forma incavata. Al contrario, nelle posizioni prone, si verifica una particolare azione di libertà di movimento muscolare intercostale nella regione dorsale, permettendo una migliore "respirazione dorsale" e garantendo un generale miglioramento della funzione respiratoria.

Si ha evidenza di questi fattori grazie ad una recente osservazione su pazienti affetti da Covid 19. Quei pazienti che non avevano assunto le posizioni prone mostravano "un persistente scarso recupero" del tessuto polmonare. Mentre i pazienti che avevano alternato la posizione del corpo da supina a prona, riscontravano un "alto recupero" del tessuto polmonare e

IYENGAR YOGA PER IL SISTEMA RESPIRATORIO di Lois Steinberg - traduzione di Luigia Bertelli -

un generale miglioramento dell'efficienza respiratoria.¹

Nella sequenza descritta sono quindi incluse posizioni supine e posizioni prona. Si parla di 'respirazione dorsale' intendendo la respirazione nella posizione prona. Per quanto riguarda le posizioni supine si pone l'enfasi sul rilassamento del diaframma e dell'intera cavità addominale, massimizzando la forma di una 'grande scatola chiusa'.

Fornirò anche dei suggerimenti su come utilizzare i supporti per le posizioni prona e per quelle supine. Ulteriori supporti, nel caso si dispongano, saranno utilizzati per incrementare il beneficio delle azioni che recano un aumento di efficienza nelle parti alta e bassa del torace.

In tutte le posizioni è importante rilassare il respiro e renderlo naturale. Qualora si sentisse che l'aria non arriva perfettamente in tutte le parti che saranno menzionate, si potrà fare una respirazione leggermente più profonda, non in maniera continuativa, ma alternata con dei respiri normali e rilassati.

Si deve praticare in base alle proprie capacità. Coloro che hanno una maggiore esperienza potranno mantenere in ciascuna posizione dei tempi di permanenza più lunghi rispetto a quelli consigliati.

In condizioni normali il sangue compie tre circoli completi ogni minuto, ciascuna posizione di questa sequenza aumenta la frequenza del circolo ematico (come anche di quello linfatico). Un più lungo tempo di permanenza nella posizione implica un incremento della circolazione e quindi una maggiore efficienza nella funzionalità di tutti i sistemi.

Nei momenti di stress si attiva il Sistema Simpatico e la risposta diventa quella di 'fuga o attacco'. Quando lo stress diventa cronico i sistemi circolatorio, linfatico, respiratorio, e tutti gli altri, vanno fuori equilibrio e si indeboliscono, la salute generale è compromessa.

Grazie alla pratica dello Yoga, viene attivato e diventa dominante, il sistema Parasimpatico, quello della risposta al rilassamento: una porta aperta per il recupero.

La nostra sequenza va ad attivare il Sistema Parasimpatico.

Se si riscontrano particolari difficoltà nell'esecuzione di queste posizioni, si possono seguire gli accorgimenti tratti dai miei libri riguardo al ginocchio, alla regione della bassa schiena, alle spalle e in particolare dal libro "*Geeta S. Iyengar's guide to a Woman's Yoga Practice*", nelle pagine 70-75 riguardo alle posizioni sedute, *Samaashrayi* e *Upaashrayi*. Sono posizioni utili in caso di febbre, soprattutto nella successione in cui il torace è rivolto in avanti, dritto e indietro. Consiglio anche la pratica delle posizioni per il ciclo mestruale e post mestruale tratte dal libro "*Yoga per la donna*" di Geeta Iyengar, utili anche per ridurre lo stato di stress e per rinforzare il sistema immunitario. Nel mio libro "*Iyengar Yoga for Cancer Book*" sono utili quando ci si sente poco bene, le posizioni con la forma ad L, alle pagine 24-29, e le posizioni supine.

Di seguito vi propongo la pratica per il sistema respiratorio (e non solo).

1. Chun Pan, Lu Chen, Cong Lu, Wei Zhang, Jia-An Xia, Sklar, Michael C., Bin Du, Brochard, Laurent, Haibo Qiu. Lung Recruitability in SARS-CoV-2 Associated Acute Respiratory Distress Syndrome: A Single-center, Observational Study. *Am J Respir Crit Care Med*; 2020; as 10.1164/ajrccm.202003.

1 - ADHO MUKHA VĪRĀSANA



FIGURA 1

Fornire un supporto alle natiche e alla schiena con una coperta piegata e al torace con un bolster. Appoggiare la fronte sugli avambracci o sulle mani (FIGURA 1). Allargare ed espandere le clavicole e lo sterno. Rilassare l'addome. Permettere all'addome di rilassarsi nella direzione della fronte. Rilassare la cavità interna della bocca. Osservare il respiro nella zona dorsale. Nelle espirazioni normali, rilasciare i muscoli intercostali dalla parte posteriore del torace verso la parte frontale e continuare a respirare con la parte dorsale del torace.

Rimanere nella posizione dai tre ai 10 minuti.

Questa posizione è molto efficace per rilassare la mente e il corpo ed è ottima per iniziare la pratica. Risulta più facile osservare il respiro che si diffonde nella parte posteriore del corpo. Può tuttavia essere controindicata per coloro che abbiano dei problemi alle ginocchia. Usare gli stessi supporti per la posizione successiva.

PARŚVA ADHO MUKHA VĪRĀSANA



FIGURA 2

Sistemare un bolster di fronte al ginocchio destro o leggermente appoggiato sopra. Ripiegare la coperta in tre parti per appoggiarvi la fronte, in modo che le braccia non si accorcino. Distendersi sopra alla gamba destra con il torace centrato sulla gamba. Arrivare con le mani fino alla fine del bolster per estendere uniformemente i due fianchi. Aprire leggermente il ginocchio sinistro verso sinistra per aprire ulteriormente il corrispondente inguine e rendere morbido l'addome su quel lato (FIGURA 2). Osservare il respiro e, nonostante l'asimmetria della posizione, inspirare ed espirare ugualmente in entrambi i lati del torace: la respirazione diventa meno sviluppata da un lato, quindi riportare il respiro verso le pareti laterali del torace in maniera simmetrica.

Rimanere dai tre ai cinque minuti, poi portare in dentro il ginocchio sinistro e ripetere allungandosi in avanti verso sinistra, aprire leggermente verso destra il ginocchio destro. Tornare al centro per la posizione successiva.

Nel fare la posizione su un lato e poi sull'altro vengono stimolati i reni, il fegato e la milza. Le azioni aiutano anche ad aprire e ad allungare le ascelle e creano spazio per il buon funzionamento delle ghiandole linfatiche in questa regione.

PARIVṚTTA ADHO MUKHA VĪRĀSANA

Levare il bolster che era rimasto dalla posizione precedente. Portare il braccio destro perpendicolare al torace. Spingere la mano destra al pavimento, vicino al ginocchio destro, per sollevare la spalla destra e rilasciare il lato sinistro della schiena verso il basso. Allineare le orecchie parallele al pavimento, sopra un mattone (FIGURA 3).

IYENGAR YOGA PER IL SISTEMA RESPIRATORIO di Lois Steinberg - traduzione di Luigia Bertelli -

Mantenere la posizione da uno a tre minuti, poi ripeterla dall'altro lato. Questa posizione strizza e sciacqua la milza, i reni e il fegato. Facilita anche la flessibilità dei muscoli intercostali, facilitando il movimento del torace durante la respirazione.



FIGURA 3

ADHO MUKHA ŚVANĀSANA

Mettere una corda al muro e una sedia vicina per entrare nella posizione successiva. Portare la cintura sopra la testa e in giù, alla base delle cosce; camminare in avanti fino a che la corda si tende, inchinarsi in avanti e, con le braccia in avanti, portare i talloni indietro verso il muro. Allungare i talloni indietro contro il muro e in giù per toccare il pavimento o comunque il più in basso possibile. Dare supporto alla testa con uno o più mattoni, appoggiare al mattone solo la fronte in modo che gli occhi e il naso siano al di fuori del supporto. Portare avanti le ascelle e indietro la parte interna e alta delle cosce in modo che vengano attivati i noduli linfatici che sono aggregati in quest'area. Allungare le braccia, dritte, estendere i gomiti e aprire le ginocchia per mantenere le gambe allungate e dritte. La completa estensione delle braccia e delle gambe allunga la parte alta e la parte bassa della colonna vertebrale e l'addome, vengono stimolati, di conseguenza, i noduli linfatici in questa regione. Continuare ad allungare e a spingere le gambe indietro e le braccia in avanti; le costole dell'area anteriore del corpo non dovrebbero spingere oltre la pelle: nella zona dorsale la pelle dovrebbe

leggermente allontanarsi dalle costole. In tal modo si espanderà e si allungherà il torace e quindi i polmoni al suo interno.

Rimanere nella posizione da uno a cinque minuti (FIGURA 4).

Utilizzare la corda per la posizione successiva.

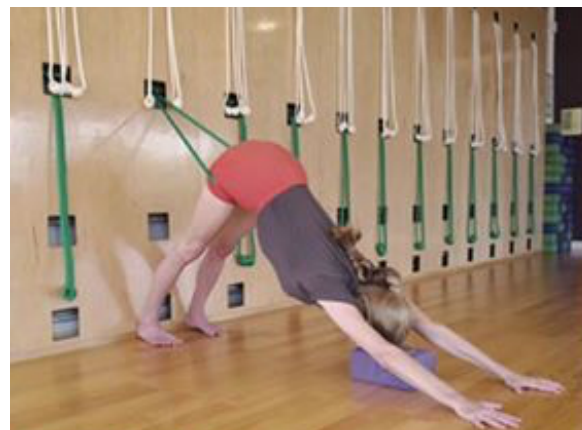


FIGURA 4A



FIGURA 4B

Questa posizione fa parte delle posizioni capovolte alla stessa stregua degli allungamenti indietro. È una posizione calmante e attiva allo stesso tempo. Il torace si espande e al suo interno si genera un ambiente ottimale per il respiro.

ARDHA UTTĀNĀSANA

A partire dalla posizione precedente, camminare con i piedi in avanti fino a che le gambe non siano perpendicolari al pavimento. Prendere i gomiti con le mani per andare in Baddha Hastāsana sul sedile della sedia e appoggiare la fronte sopra alle braccia. Aprire completamente le ginocchia per rendere le cosce stabili. Più

IYENGAR YOGA PER IL SISTEMA RESPIRATORIO di Lois Steinberg - traduzione di Luigia Bertelli -

le cosce sono allungate più viene rilasciata ogni tensione dai quadricipiti.

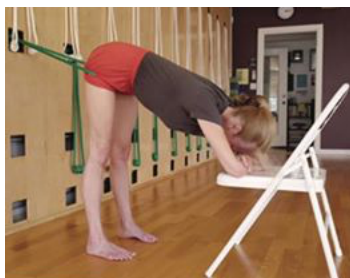


FIGURA 5A

Qualora si senta tensione nei quadricipiti o nelle anche, si rimuova la corda e si appoggino le natiche al muro con i piedi a circa 20 cm da questo. Aggiungere uno o due cuscini al sedile della sedia (FIGURA 5B). Portare un respiro normale al corpo posteriore/polmoni.

Rimanere da uno a cinque minuti.



FIGURA 5B

Questa posizione allunga la colonna vertebrale portando equilibrio al sistema nervoso e rendendo la mente quieta.

6 - PRASĀRITA PADOTTĀNĀSANA

Sistemare due sedie sopra a un tappetino, con i sedili rivolti l'uno verso l'altro, mettervi sopra da uno a tre bolster, in base alla grandezza del proprio corpo. Appoggiare l'addome sul bolster e allargare le gambe in modo che l'area dell'osso sacro sia aperta. Mettere le mani su dei mattoni posti davanti, occhi paralleli al pavimento (FIGURA 6A).

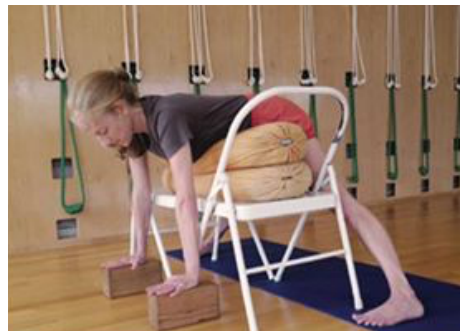


FIGURA 6A

Rimanere nella posizione da uno a cinque minuti.

Il torace appoggiato si riposa e apporta rilassamento per i reni, inoltre invoglia il respiro a dirigersi nella parte posteriore del corpo. Fornire supporto alla parte frontale del corpo fa sentire una persona sicura e calma. Per rendere ulteriormente quieta la mente, ripetere la posizione con le mani e la testa verso il basso (FIGURA 6B) e tenere le caviglie (FIGURA 6C).



FIGURA 6B



FIGURA 6C

Mantenere la posizione da uno a tre minuti.

Quando la parte sommitale della parte posteriore della testa è al pavimento e la zona occipitale viene rilasciata in giù, si ottiene un effetto rinfrescante nel sistema nervoso centrale, nel cervello e negli occhi. Il corpo e la mente diventano tranquilli.

7 - ADHO MUKHA VRKṢĀSANA

Allungare le braccia e le gambe il più dritte possibile. Rilasciare la testa e il collo (FIGURA 7).

Rimanere nella posizione da 20 secondi a un minuto.

IYENGAR YOGA PER IL SISTEMA RESPIRATORIO di Lois Steinberg - traduzione di Luigia Bertelli -

Quando il mondo è sotto-sopra mettersi capovolti è benefico. Questa posizione dà vigore e può eliminare l'ansia e la depressione. Il torace è completamente aperto. Includere questa posizione nella sequenza per conservare una buona salute. La posizione aiuta anche a rinforzare il sistema muscolare, ma evitarla quando ci si sente poco bene.

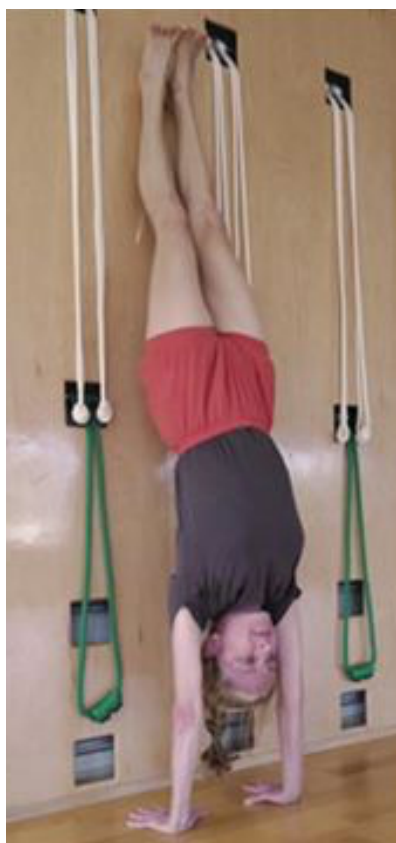


FIGURA 7
Fa bene star capovolti quando il mondo è sotto-sopra.

8 - SALAMBA ŚIRSĀSANA I

Dal punto di vista emozionale, quando il mondo è capovolto, andare con la testa in giù può riportare il mondo nel verso giusto. Se siamo in buona salute e sappiamo praticare questa posizione per tre minuti, possiamo allungare il tempo fino a 10 minuti sempre se siamo confortevoli, in tal modo il sistema si rinforza (FIGURA 8A). Scendere prima che sopraggiunga la stanchezza.

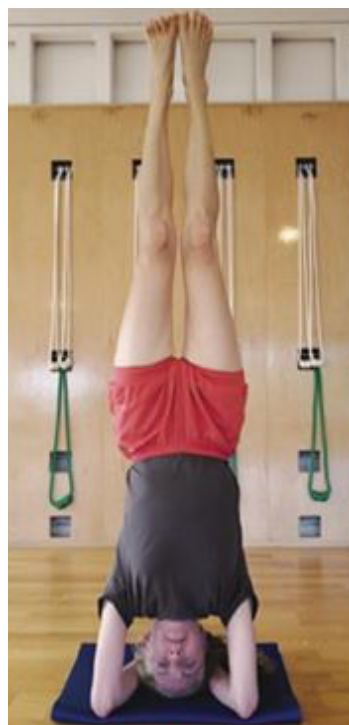


FIGURA 8A

Se la testa e/o il collo non sono in grado di mantenere la posizione classica in maniera confortevole, utilizzare due sedie per dare supporto alle spalle. Sistemare le sedie su un tappetino orizzontale e parallelo al muro, con i sedili rivolti l'uno verso l'altro. Disporvi sopra due tappetini e delle coperte ripiegate. I sedili devono essere alla distanza che permette alle spalle di dare supporto al collo. Il collo deve scivolare verso la parte anteriore delle sedie. Salire con una gamba alla volta. Le gambe possono aprirsi per allargare il bacino e conferire spazio ed espansione per i linfonodi nella zona alta della coscia interna. La base delle mani può rimanere sui sedili con i gomiti aperti di lato (FIGURA 8B).

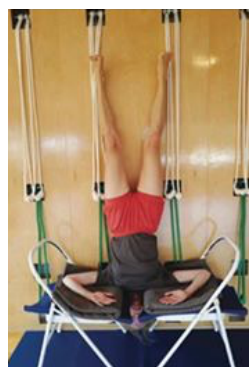


FIGURA 8B

IYENGAR YOGA PER IL SISTEMA RESPIRATORIO di Lois Steinberg - traduzione di Luigia Bertelli -

In alternativa si possono tenere le mani in modo più confortevole come in figura (FIGURA 8C).



FIGURA 8C

Si può anche alternare la posizione delle due braccia.

Se non ci si sente bene, fare Śirsāsana alle corde con le braccia di lato al pavimento (FIGURA 8D).

Alternativamente o in aggiunta, portare le braccia estese in alto per tenere le due corde più basse (FIGURA 8E). Questo aiuterà ad allargare ed espandere lo sterno ed il torace e ad incrementare la circolazione del sistema linfatico in maniera delicata. Questa variante crea un senso di libertà e una diversa apertura nella parte alta del corpo. Se non si ha a disposizione la corda appesa al muro si può ripetere Adho Mukha Śvanāsana o Prasārita Pādottānāsana.

Nel caso di problemi al collo e alle spalle ci si può ricondurre al mio libro: "*Iyengar Yoga Therapy: the Neck and the Shoulders*", per le posizioni alternative.

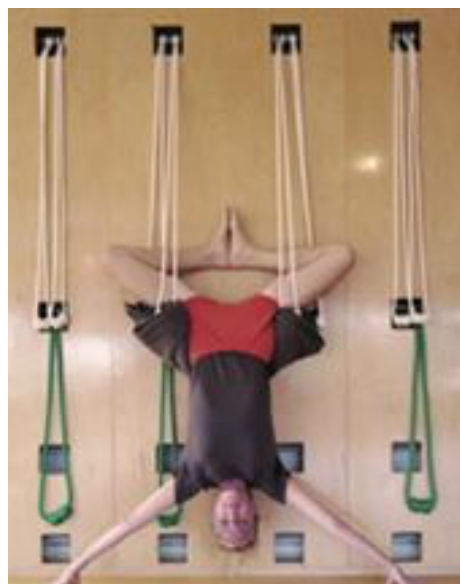


FIGURA 8D

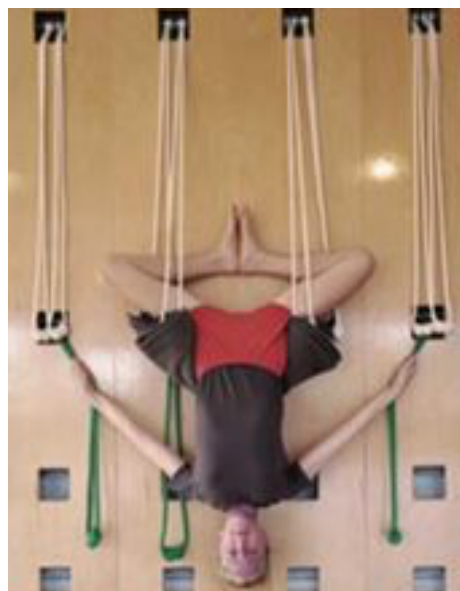


FIGURA 8E

9 - VIPARĪTA KARAṆĪ ŚIRSĀSANA

Mettere una sedia a circa 10 cm dal muro, con lo schienale rivolto verso di esso. Si trova la distanza giusta dal muro per tentativi ed errori. Sistemare un tappetino ripiegato sul sedile della sedia, con una o più coperte ripiegate sopra. Sistemare una coperta al pavimento, di fronte alla sedia. Sedersi rivolti verso lo schienale con le mani che prendono i lati della sedia. Delicatamente, appoggiare la parte inferiore della testa sulla coperta. Cercare di non scuotere la testa e il collo. Spostare

IYENGAR YOGA PER IL SISTEMA RESPIRATORIO di Lois Steinberg - traduzione di Luigia Bertelli -

i piedi sulla parete con le ginocchia piegate e le tibie parallele al pavimento. È importante che le gambe siano piegate ad angolo retto, con le ginocchia sopra alle anche per ricevere una lunghezza e morbidezza ottimali nell'addome. Usare la leva delle mani nel tenere la sedia mentre si allunga indietro il torace (FIGURA 9A). Se ci sentiamo confortevoli si possono intrecciare le mani dietro la testa come per Salamba Śirsāsana I. Mantenere il più possibile l'estensione della parte posteriore del torace.

Quando le anche e i quadricipiti sono aperti, allungare le gambe dritte verso l'alto (FIGURA 9B). Se l'addome diventa duro, ripiegare le gambe.

Questa posizione può anche essere eseguita alla panca di Viparīta Daṇḍāsana e senz'altro questa è un mezzo migliore rispetto alla sedia. Provare la posizione senza usare il tappetino. La durezza della panca aiuta a elevare la schiena e a stimolare la circolazione degli organi all'interno della cavità toracica. Più si apre il torace, più l'addome può appiattirsi e rilasciarsi verso la parte posteriore del corpo. Il motivo è che, andando indietro sulla panca con le ginocchia piegate, è importante scendere lentamente verso la testa fino a che l'osso sacro si aggancia a una delle assi e tiene nella giusta posizione il coccige. Poi sollevare le gambe dritte e in su. Rilassare il dorso delle mani al pavimento con i gomiti piegati di lato (FIGURA 9C), oppure alternare questa posizione delle braccia con quella di Baddha Hastāsana per dare una maggiore quiete al cervello (FIGURA 9D). Mentre Baddha Hastāsana È molto rilassante crea una restrizione le clavicole e dello sterno, quindi è meglio farla quando ci sentiamo in salute con l'intento di rendere la mente tranquilla.

Sistemare le braccia ai lati (FIGURA 9E) per allargare orizzontalmente e aprire il torace.

In alternativa praticare questa posizione dopo aver fatto Dwi Pada Viparīta Daṇḍāsana alla panca. (vedi FIGURA 15).

Spiegare semplicemente le ginocchia e portare le gambe in su.

Mantenere questa posizione fino a 10 minuti, possibilmente in modo confortevole.

Viparīta Karani Śirsāsana alla sedia allarga e rilassa il diaframma. Sembra come che il cervello stia facendo un "bagno". Alla panca è ancora meglio e aiuta a raggiungere il punto ottimale.



FIGURA 9A

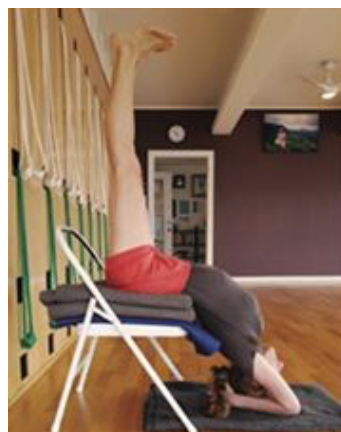


FIGURA 9B

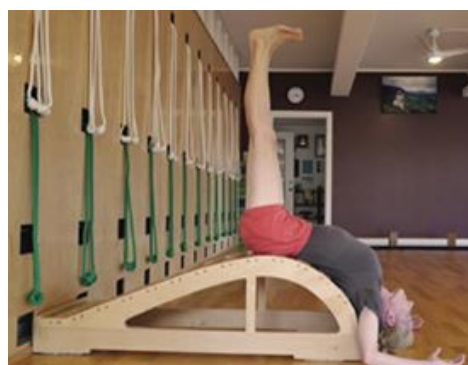


FIGURA 9C

IYENGAR YOGA PER IL SISTEMA RESPIRATORIO di Lois Steinberg - traduzione di Luigia Bertelli -



FIGURA 9D



FIGURA 9E

10 - SUPTA VĪRĀSANA

Utilizzare uno o più cuscini verticali rispetto al torace e sistemare una coperta per la testa. Mettere una stecca con il piano inclinato, o un asciugamano ripiegato, con la parte rigida rivolta verso la testa, al di sotto della parte alta del torace, in modo da dare supporto e innalzamento alla parte alta dei polmoni, allungare le braccia di lato (FIGURA 10A).



FIGURA 10A

In alternativa, intrecciare le mani e appoggiarle sulla parte frontale del torace. Allargare le clavicole e lo sterno. Dopo due o tre minuti spostare la stecca col piano inclinato verso la base del torace per dare un maggior supporto alla sua zona inferiore, alla parte inferiore dei polmoni e al diaframma. Spostare la stecca più in basso di quanto si ritenga giusto, in modo che con la sua azione raggiunga il diaframma. Portare le braccia di lato. Allargare la pelle della parte interna e della parte esterna delle ascelle, dei gomiti e dei polsi (FIGURA 10B); poi rilassare le braccia (FIGURA 10C). L'estensione delle braccia aiuta a stimolare i linfonodi che si trovano nella regione delle ascelle, questi si trovano anche nell' articolazione dei gomiti e possono ugualmente essere attivati. Continuare a rimanere nella posizione per altri due o tre minuti. Questa posizione è controindicata in caso di problemi alle ginocchia. Utilizzare gli stessi supporti per la posizione successiva.



FIGURA 10B

IYENGAR YOGA PER IL SISTEMA RESPIRATORIO di Lois Steinberg - traduzione di Luigia Bertelli -



FIGURA 10C

11 - SUPTA SWASTIKĀSANA

Si utilizzano gli stessi supporti della posizione precedente, ma questa volta incrociando le gambe. Se necessario, si dispongono delle coperte sotto le cosce per dare supporto alle teste dei femori. Nella FIGURA 11 si possono vedere tre coperte ripiegate, poste davanti alle tibie e sotto ad entrambe le ginocchia, mentre la stecca dà supporto alla parte inferiore del torace.



FIGURA 11

12 - MATSYĀSANA

Sedersi in Padmāsana incrociando prima la gamba destra, poi la sinistra sopra alla prima e, se siamo confortevoli nella posizione, ci si sdraia con la schiena sul cuscino, utilizzando gli stessi supporti della posizione precedente (FIGURA 12). Se siamo in buona salute, si può procedere con Uḍḍiyāna Bandha (sollevare in alto il diaframma e spingere in dentro gli organi addominali verso la colonna vertebrale).



FIGURA 11

Mantenere la posizione dai tre ai cinque minuti successo in ciascun incrocio. Rispetto a Supta Swastikāsana questa posizione è più intensa per la sua capacità di andare ad aprire lo spazio nelle anche e negli inguini e per apportare una maggiore estensione dell'addome, per aprire e allargare il torace grazie a Uḍḍiyāna Bandha.



FIGURA 12

13 - SUPTA BADDHA KOṆĀSANA

Usiamo ancora il bolster oltre a cui, in aggiunta, si possono usare altri supporti per dare un miglior sostegno al torace: ad esempio si può sistemare un *chumbal* messo al centro fra la parte mediana e la parte inferiore del torace (FIGURA 13A).



FIGURA 13A

IYENGAR YOGA PER IL SISTEMA RESPIRATORIO di Lois Steinberg - traduzione di Luigia Bertelli -



FIGURA 13B

Grazie alla forma rotonda di questo supporto, il torace riceve una decisa e nitida conformazione di apertura circolare che si trasmette all'interno della cavità toracica (FIGURA 13B). La FIGURA 13C mostra il blocco di gomma disposto orizzontalmente al centro del torace. Questo supporto allarga e solleva la parte posteriore del torace e aiuta a sviluppare una maggiore consapevolezza della zona interna dello stesso. Si lega una cintura a ciascuna gamba in modo che sia il più possibile vicina all'anca e al piede, per enfatizzare l'efficacia della posizione sugli organi, inclusi i linfonodi presenti negli inguini (FIGURA 13D).



FIGURA 13C



FIGURA 13D

Mantenere la posizione dei tre ai cinque minuti o più a lungo se ci si sente comodi.

È una posizione che dona un profondo e intenso rinvigorismento.

14 - SALAMBA PŪRVOTTĀNĀSANA

Ci sono diversi modi di fare questa posizione, qui ne studiamo due, come vediamo nelle figure che seguono. Nel primo si utilizzano due sedie.

Mettere un tappetino perpendicolare al muro e sistemare due sedie, l'una di fianco all'altra e nella stessa direzione, nella parte distale del tappetino. Mettere un tappetino piegato sopra alle sedie. Allineare il bordo di un bolster al sedile della prima sedia. Disporre sopra al primo un secondo bolster, leggermente più indietro di circa 10 cm dal bordo del primo. Mettere un mattone all'estremità posteriore del primo bolster, sotto al secondo. Mettere una coperta ripiegata per la testa e una stecca (o altro supporto usato in precedenza) per la zona posteriore del torace. Sedersi sul bordo anteriore del primo bolster, con le ginocchia piegate e i piedi al pavimento. Spingere le mani sul bolster per sollevare il torace e sdraiarsi sul bolster stesso. Portare i piedi contro il muro (FIGURA 14A). Per estendere le ginocchia, evitare di spingersi contro il supporto perché si crollerebbe in avanti con il torace, verso le gambe. Per allungare le gambe si deve sollevare il torace. Intrecciare le mani e appoggiarle sull'addome (FIGURA 14B).



FIGURA 14A

IYENGAR YOGA PER IL SISTEMA RESPIRATORIO di Lois Steinberg - traduzione di Luigia Bertelli -



FIGURA 14B

Il secondo modo è quello di utilizzare una panca per Viparita Daṇḍāsana. Mettere la panca contro il muro, in modo che la sua parte obliqua sia rivolta al muro. Sistemare un tappetino davanti alla panca. Mettere sopra alla panca un tappetino piegato in quattro e tre bolster orizzontali disposti a piramide. Sopra a quello più vicino al muro mettervi un mattone e una coperta ripiegata per appoggiarvi la testa. (FIGURA 14C). Sedere sul primo bolster e poi distendersi con le ginocchia piegate, poi allungare le gambe spingendole verso il torace per portare una maggiore altezza (FIGURA 14D). Se questa variazione viene fatta con la panca, si può utilizzare lo stesso supporto per la posizione successiva.



FIGURA 14C

Lasciarsi completamente andare. Osservare il proprio naturale respiro. Durante le espirazioni rilassare il diaframma e l'addome verso la schiena. Mantenere la zona dei trapezi rivolta verso la vita e sollevare la schiena verso il torace.

Rimanere nella posizione dai cinque ai dieci minuti.

Questa posizione e quella successiva sono controindicate nei casi di dolore o fastidio alla schiena negli allungamenti indietro.



FIGURA 14D

15 - DWI PADA VIPARĪTA DAṆḌĀSANA

Sedersi con le ginocchia piegate sulla panca rotonda di Viparita Daṇḍāsana. Sedersi a partire dall'estremità finale della panca rotonda, poi allungare le gambe. Estendere le braccia di lato, su dei mattoni o su altri supporti, al fine di mantenere le braccia alla stessa altezza delle spalle (FIGURA 15A).



FIGURA 15A

IYENGAR YOGA PER IL SISTEMA RESPIRATORIO di Lois Steinberg - traduzione di Luigia Bertelli -



FIGURA 15B

A prescindere da tappetini o coperte, la panca rotonda accentua la larghezza del torace e la sua risposta al rilassamento. L'apertura laterale delle braccia permette l'apertura dell'area delle clavicole e dello sterno, in modo che i polmoni siano completamente espansi.

Quando non si ha a disposizione una panca rotonda come questa, si utilizza una sedia con coperte e/o tappetino posti sul sedile. I piedi possono essere messi sul pavimento o al muro nel caso in cui l'estensione indietro non sia sufficiente. Dare supporto per la testa ed il collo tramite un bolster posto sopra ad un altro, messi a terra. Mettere le mani sopra al sedile, piegando i gomiti al di sotto di questo, per conferire un maggiore sollevamento del torace in modo che diventi alto e aperto, allargando e aprendo le clavicole (FIGURA 15B.)

Rimanere nella posizione dai tre ai dieci minuti.

Questa posizione permette di allungare e di stirare tutti gli organi che risiedono nel torace. Il cervello diventa tranquillo. È una posizione controindicata se si ha mal di schiena.

16 - YOGA KURUNTA

Sistemare una sedia al centro tra una coppia di corde, a circa 30 cm dal muro e mettere un tappetino sotto alle gambe della sedia.

Orizzontalmente, appoggiare un bolster sopra al sedile. Sistemare le corde lunghe nella parte alta del muro e aggiungere a ciascuna corda una più corta formando delle maniglie da usare con i palmi delle mani rivolti l'uno verso l'altro. Con le gambe estese, appoggiare la parte centrale delle cosce al bolster. Ruotare i talloni verso l'esterno, aprire la parte posteriore delle cosce e portare verso l'alto la pelle delle cosce nella zona anteriore e alta, sollevare l'addome. Portare in avanti e verso l'alto il torace. Allargare le clavicole ed espandere lo sterno. Mantenere le natiche verso il basso (FIGURA 16A)



FIGURA 16A

Nel caso di problemi alle spalle o al collo agganciare le braccia all'altezza dei gomiti direttamente alle corde. Ruotare la parte anteriore delle braccia in avanti con il pollice rivolto verso il soffitto, non è necessaria alcuna sedia (FIGURA 16B).



FIGURA 16B

IYENGAR YOGA PER IL SISTEMA RESPIRATORIO di Lois Steinberg - traduzione di Luigia Bertelli -

Se non si dispone di corde, intrecciare le mani dietro alla schiena in Baddha Aṅgulyāsana e sollevarle verso l'alto (FIGURA 16C, dove è dimostrato con l'uso di un cavallo).

Questa posizione accresce l'elasticità dei muscoli intercostali e apre il torace per una efficace respirazione.

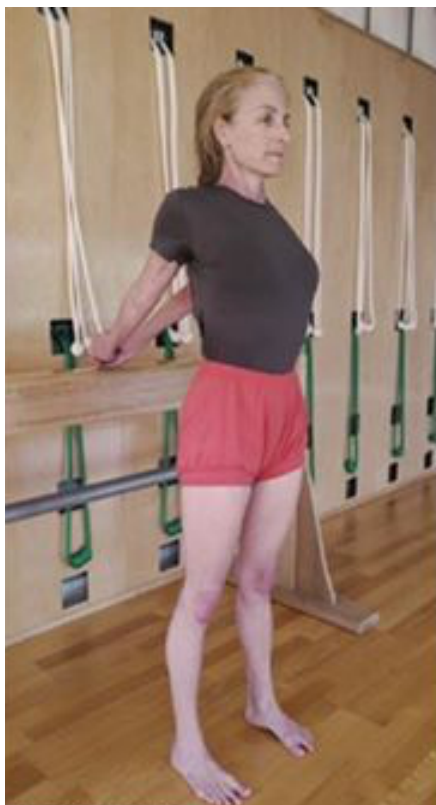


FIGURA 16C

17 - HALĀSANA

Esistono numerose variazioni di Halāsana, una di queste è mostrata qui. Disporre una coperta sopra a un bolster messo trasversalmente sopra un tappetino. Mettere un panchetto di Halāsana o una sedia non troppo alta vicino al cuscino e mettervi sopra un tappetino. Sistemare una coperta arrotolata lungo il bordo nella parte più vicina al torace. Mettersi davanti ai supporti. Appoggiare le mani sopra al bolster/coperta con le gambe leggermente aperte (FIGURA 17A).



FIGURA 17A

Appoggiare le spalle e non la testa sul cuscino, allargare le gambe in Supta Koṇāsana, la testa non tocca ancora il pavimento (FIGURA 17B).



FIGURA 17B

Poi portare le gambe sul panchetto o sulla sedia appoggiandovi le tibie. Ora la testa si trova sul pavimento (FIGURA 17C).

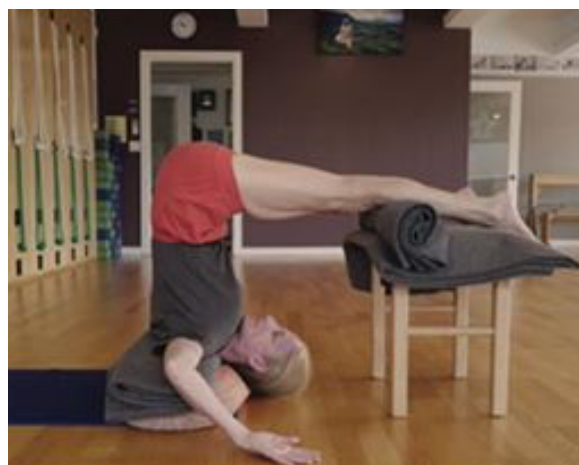


FIGURA 17C

IYENGAR YOGA PER IL SISTEMA RESPIRATORIO di Lois Steinberg - traduzione di Luigia Bertelli -

Se è possibile rimanere per un certo tempo nella posizione, si appoggiano le cosce sul supporto nella loro parte frontale, le anche sono ugualmente appoggiate.



FIGURA 17D

Le gambe si trovano libere verso il pavimento e in tal modo la colonna può allungarsi verso l'alto. Il risultato è un profondo rilassamento.

Tenere la posizione dai tre ai dieci minuti.

Per uscire dalla posizione, procedere ripercorrendo tutti i passaggi a ritroso e andare poi in Uttānāsana appoggiando il dorso delle mani sopra il supporto per il tempo necessario.

Halāsana è una posizione calmante e apporta equilibrio a tutto il sistema psico-fisico. Per quanto concerne in particolare il sistema respiratorio, i polmoni sono leggermente compressi nella parte frontale come una spugna strizzata e sono allungati nella regione dorsale. Nella posizione successiva di Setu Bandha Sarvāṅgāsana vi è invece una "compressione" della parte posteriore del torace ed un allungamento della parte frontale. I polmoni sono aperti e distesi.

18 - SETU BANDHA SARVĀṄĀSANA

Vi sono molte variazioni di questa posizione. Mostriamo qui la variazione

con i sei bolster. Vengono disposti sovrapposti in coppie, per il torace, le gambe e i talloni e sotto a questi se ne può aggiungere un altro per dare una maggiore estensione alle gambe e garantire una migliore circolazione. Viene messa una coperta verticale tra le due coppie di bolster per tenerli insieme (sotto al torace e alle gambe) e un'altra al centro tra le due coppie di bolster, in corrispondenza della zona del sacro, così si impedisce che in quel punto il corpo cada verso il basso; a questo si può aggiungere un blocchetto di gomma per dare maggiore sostegno. Sedersi sulla doppia coppia di bolster con i piedi a terra e poi, spingendo le mani, scivolare indietro con il torace sollevato (FIGURA 18). Chiudere gli occhi e rilassarsi completamente

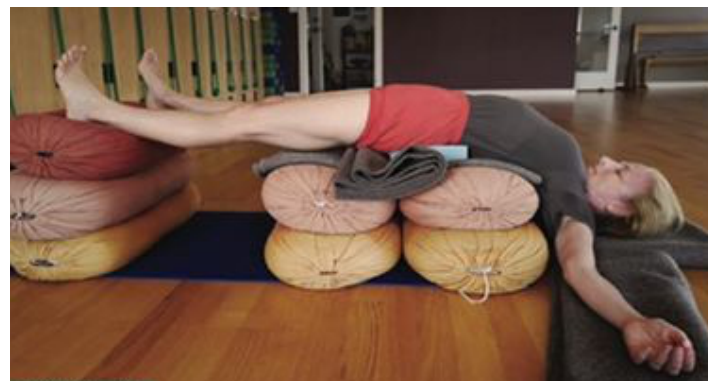


FIGURA 18

Tenere la posizione dai tre ai dieci minuti.

Questa posizione reca grande beneficio per tutti i sistemi dell'organismo. B.K.S. Iyengar la definiva come una "manna per l'umanità".

19 - SALAMBA SARVĀṄĀSANA

Piegare un tappetino sul sedile di una sedia e disporvi sopra una o più coperte ripiegate. Disporre un bolster davanti alla sedia e, se necessario, aggiungerne altre. Sedersi al contrario sulla sedia e scivolare indietro portando le spalle in basso sul bolster e la testa a terra. Arrivare con le braccia sotto al sedile per prendere con le mani le gambe posteriori della sedia.

IYENGAR YOGA PER IL SISTEMA RESPIRATORIO di Lois Steinberg - traduzione di Luigia Bertelli -

Estendere le gambe mantenendole dritte.
(FIGURA 19A).



FIGURA 19A

È anche possibile mettere le gambe in Baddha Koṇāsana (non viene mostrato), il che apporta un aumento di circolazione ai linfonodi degli inguini.

Per un lavoro più intenso al torace/polmoni, usare il supporto dello schienale per appoggiarvi le gambe, piegare i gomiti e spingere gli avambracci verso il pavimento (FIGURA 19B). Si solleva il torace, si allargano le clavicole e lo sterno.



FIGURA 19B

È una posizione benefica per la parte più alta dell'apparato respiratorio. Per un recupero post influenzale si dovrebbe praticare questa posizione due volte al giorno per ritrovare l'energia. In "Teoria e Pratica dello Yoga" ("*Light on Yoga*") di B.K.S. Iyengar, si possono vedere i

dettagli di questa fantastica posizione e dei suoi benefici effetti.

20 - VIPARĪTA KARĀṆĪ

La sistemazione dei supporti che segue vale la pena di essere studiata.

Mettere un tappetino perpendicolare al muro, due bolster sovrapposti contro una coppia di mattoni aderenti al muro, una coperta piegata sotto al bordo del bolster a terra (FIGURA 20A) e una coperta sopra al più alto per dare un appoggio morbido ai glutei. Il bolster più alto e la coperta dovranno inclinarsi verso i mattoni.



FIGURA 20A

Piegare delle coperte per appoggiarvi la testa e le spalle. Con le mani alle maniglie delle corde, aiutarsi a portare i piedi al muro in alto, uno alla volta, poi abbassare le natiche, con le ginocchia piegate, in modo che rimangano aderenti al muro e scendano sul supporto costituito dai mattoni e dalla coperta. Sempre tenendosi alle corde più basse, sollevare il torace e portare a terra la sua parte più alta, con le spalle a terra. Spingersi in avanti verso il muro per aumentare l'aderenza dei glutei e delle cosce al muro. Se, per sistemarsi nella posizione si parte col bacino di lato sul bolster, è un poco più difficile riuscire a mettersi completamente aderenti alla parete. Le braccia poi sono messe di lato alla testa, rilassate, in linea con le spalle (FIGURA 20B). Le gambe possono essere leggermente divaricate, alla stessa larghezza delle anche per conferire

IYENGAR YOGA PER IL SISTEMA RESPIRATORIO di Lois Steinberg - traduzione di Luigia Bertelli -

all'addome e alla pelvi una maggiore circolazione.

Rimanere dai cinque ai dieci minuti.

Ognuno può mettersi in questa posizione usando questi doppi supporti, a prescindere dalla grandezza del suo corpo. Il coccige scende verso il pavimento, mentre la regione inferiore del torace si solleva, ed è in tal modo che viene sottratto il peso dall'addome che diventa come le acque di un lago calmo. La parte superiore del torace scende come una cascata d'acqua. La mente diventa completamente quieta, presente e stabile.



FIGURA 20B

