

Ogni mese
un insegnante dialoga
con voi lettori.
Avete dubbi?
Volete consigli?
Scriveteci

QUESTIONE DI FLESSIBILITÀ

Come mai in Dandasana (seduto con le gambe tese in avanti) non riesco a raggiungere i piedi con le mani e cosa posso fare per riuscirci?

La maggior parte delle persone che iniziano a praticare yoga non è in grado di mantenere Dandasana. Ciò è da ricercarsi nelle abitudini posturali della società occidentale: mi riferisco in particolare allo stare seduti sulla sedia per gran parte della giornata. In questo caso la **muscolatura del retro coscia** (bicipite femorale) si accorcia e il ginocchio non si estende mai completamente. Per popoli, come quello indiano, abituati da generazioni a stare seduti per terra questa problematica si presenta con minore intensità. Per superare tale ostacolo **bisogna intervenire sulle giunture del ginocchio e dell'anca** iniziando a sciogliere le tensioni e i blocchi con posizioni in piedi come Utthita Trikonasana, Utthita Parsvakonasana, Virabhadrasana (I e II), Ardha Chandrasana, Uttanasana, Adho Mukha Svanasana, seguite da posizioni sedute come Virasana, Baddha Konasana, Svastikasana, Siddhasana (queste ultime tenute anche per 3 o 4 minuti). Dopodiché, si può eseguire Dandasana per verificare se si riscontrano dei miglioramenti. In questa posizione prima bisogna allungare la spina dorsale, le braccia e i lati del torace verso l'alto e solo dopo afferrare i piedi con le mani. Infine, ti consiglio di iniziare mantenendola solo 10/20 secondi per arrivare con il tempo a diversi minuti.



EMILIA PAGANI

Si interessa allo Yoga fin dall'adolescenza, inizia a praticare presso la scuola di Yoga di Firenze diretta da Dona Hoffman, allieva di Iyengar. Nell'84 comincia a insegnare. Nell'86 porta l'Iyengar Yoga a Bologna. Ogni anno, si reca a Pune (India) per studiare con B.K.S. Iyengar, dal quale ha ricevuto il diploma di insegnante senior. Nel '90 è stata una dei fondatori (presidente tra il '99 e il 2003) dell'Associazione *Light on Yoga Italia*. Dal '93 risiede a Ravenna dove dirige la Scuola Iyengar Yoga (www.iyengaryoga-ravenna.it). Organizza e tiene seminari in varie città d'Italia. Dal '99 tiene corsi di formazione per insegnanti. È annoverata tra i più stimati docenti yoga italiani.

PROBLEMI DI CERVICALE

Ho perso la curva cervicale a causa di un problema di artrosi. Mi hanno sconsigliato posizioni come Halasana (Posizione dell'Aratro). Ci sono altre posizioni da evitare? Ci sono, invece, asana che possono darmi qualche beneficio?

I problemi di artrosi sono sempre connessi a una carente circolazione sanguigna e a una **ridotta ossigenazione della zona interessata**. Posizioni capovolte come Salamba Sir-

INVIA LE TUE LETTERE

L'indirizzo è:
Yoga Journal,
viale Montello 14,
20154 Milano.
Oppure manda
un'e-mail a:
esperto@yogajournal.it

QUI E ORA

Mi sono avvicinato allo yoga da poco tempo, grazie al consiglio di un terapeuta, per affrontare problematiche legate all'ansia. Non riesco però a comprendere in che modo lavorare su asana e respirazione insieme. Mi sembrano due mondi separati.

Non ci sono particolari controindicazioni alla pratica degli asana in presenza di stati ansiosi, tranne che bisogna evitare che le cavità addominale e toracica si chiudano (come succede, per esempio, in Paschimottanasana). Vanno, infatti, **privilegiate le posizioni di apertura** ed espansione della parte anteriore del corpo: come Utthita Trikonasana, Ardha Chandrasana, Virabhadrasana I, Ustrasana, Urdhva Dhanurasana e Viparita Dandasana. Non tralasciare di eseguire posizioni di recupero energetico: come Supta Virasana e Supta Baddha Konasana. E terminare ciascuna seduta con l'apertura del cavo addominale e del torace: come Sethu Bandha Sarvangasana e Viparita Karani. Ciascun asana di questo ultimo gruppo va tenuto a lungo, 5 minuti e oltre, in modo che la mente possa quietarsi e adeguarsi al respiro e l'ansia si attenui fino a scomparire. In questo lasso di tempo è opportuno che il **respiro sia naturale e regolare**, senza sforzarsi di respirare secondo specifiche tecniche di pranayama. In ogni caso, il consiglio è di mettere l'**accento sull'espiazione** eseguendo Viloma Pranayama. Ricordando di praticare la tecnica da sdraiati, non durante gli asana, ma al termine della pratica dopo un breve Savasana. La mente ha bisogno di "disimparare" la fretta e l'anticipazione, ma imparare il presente, il "qui e ora".

sasana e Salamba Sarvangasana (e le loro varianti) aumentano la circolazione sanguigna in generale, in questo caso specifico nel collo, e migliorano l'apporto di ossigeno nella zona. **Si sconsiglia di praticare da soli queste posizioni**: entrambe vanno adattate alla persona ed eseguite con i dovuti sostegni in modo che assolutamente il collo non si trovi a dovere sostenere il peso del corpo come in Halasana da lei menzionata. Cosa fare allora? Il primo consiglio è rivolgersi a un insegnante che sia qualificato a trattare tali casi, in modo da

non peggiorare la situazione. Poi, inizierei sicuramente con Salamba Sirsasana eseguita con il sostegno delle corde e Sethu Bandha Sarvangasana con sostegno della schiena e delle gambe. In seguito, e solo se ci sono miglioramenti, introdurrei Salamba Sarvangasana con il sostegno della sedia. Le posizioni in piedi sono consigliate per migliorare la stabilità psico-fisica e aumentare la capacità della spina dorsale di sostenere il busto. Le torsioni, infine, sono utili per migliorare la mobilità delle vertebre dorsali e l'elasticità del torace.

IN QUEI GIORNI

Vorrei essere a conoscenza di una sequenza consentita e magari specifica per il periodo mestruale. È sconsigliato il Saluto al Sole?

Durante il periodo mestruale la donna deve osservare e rispettare il suo stato fisico, psichico e mentale: non è insolito, infatti, che in quei giorni la donna si senta stanca, pesante, emotivamente fragile e mentalmente poco attiva. La pratica yoga dovrà, allora, tendere a migliorare questo stato. È opportuno eseguire una sequenza che comprende **posizioni di recupero** come Supta Virasana, Supta Baddha Konasana e Matsyasana; **posizioni sedute** come Janu Sirsasana e Paschimottanasana, con la testa appoggiata in modo da rafforzare e distendere la muscolatura della schiena; **posizioni indietro** come Viparita Dandasana, con sostegno della schiena per aprire l'addome senza tensione, espandere e allungare il torace in modo da migliorare l'umore e terminare con Sethu Bandha Sarvangasana e Savasana, il **rilassamento**, che va tenuto per almeno 5-10 minuti. Invece, vanno evitate posizioni che affaticano, come il Saluto al Sole e le posizioni capovolte Salamba Sirsasana e Salamba Sarvangasana che causano l'interruzione del flusso mestruale.