

yoga

JOURNAL

Mal di schiena
STRATEGIE E SOLUZIONI

SOTTO
SOPRA

Posizioni e prospettive rovesciate

Non violenza
Praticala ogni
giorno

Addominali
La sede delle
emozioni



ISSN 1826-2899



9 771826 289009

SOTTO SOPRA

Se state leggendo questo editoriale, probabilmente siete già in una posizione capovolta, oppure più semplicemente avrete rovesciato il giornale. In entrambi i casi starete sperimentando qualcosa d'insolito: un senso di disorientamento, cambiamento dell'ordine preconstituito del senso di lettura, la copertina rovesciata, una diversa sensazione tattile e, nel caso siate anche in una posizione capovolta, anche un'inversione della circolazione del sangue. Insomma il numero sarà dedicato al senso fisico e metaforico delle posizioni e prospettive rovesciate. In qualche maniera un dono e un monito molto originale che la tradizione dell'Hatha Yoga ci ha lasciato.

Cominciamo dalle posizioni: quella che vedete in copertina è una posizione spettacolare e ha il dovere di attrarre e ammiccare in edicola, ma il vero senso delle posizioni rovesciate lo trovate a pag. 38. L'insegnante Francesca Marziani recupera le radici delle posizioni rovesciate classiche, tenute a lungo per raggiungere le qualità che gli appassionati di Hatha Yoga amano: forse meno spettacolari ma con le quali lo yoga dà alla vita veramente un qualcosa in più.

Praticare il dharma, ossia vivere gli insegnamenti dell'esperienza di Gotama Sakiamuti (altrimenti detto il Buddha), spesso è descritto come "entrare nella corrente, per poi procedere controcorrente". Una visione apparentemente scoraggiante della vita. Ma l'unica che riesca a dare significato al percorso liberatorio dai processi di controllo che dominano le azioni e i pensieri della vita. Siamo tutti eternamente connessi in un complesso flusso di impermanenza. Viverlo, anche un attimo, darà un grande senso di pace. A pag. 44, Stefano Bettera lo spiegherà molto meglio di me.

Dalla tradizione filosofica indo-vedica ci è stato tramandato il concetto di Aimsa, cardine dei principi etici dello yoga. Comunemente tradotto come "non violenza", è stato utilizzato come strumento di lotta da Ghandi e Martin Luther King Jr., ma in realtà ha applicazioni e qualità molto più vaste, che si ripresentano quotidianamente nel modo di pensare e relazionarsi con il mondo. Un'altra pillola per sperimentare la vita capovolta, a pag.58.

Se avete letto l'editoriale in posizione rovesciata, potete scioglierla. Se invece avete rovesciato il giornale, potete continuare a leggerlo a rovescio.

Namastè
Guido Gabrielli



EDITORIALE
CONTRIBUTORS
COLOPHON

Om gallery

12 | **LA MIA PRATICA**

14 | **LA POSTA DI CARO**

16 | **FATTO DA ME**

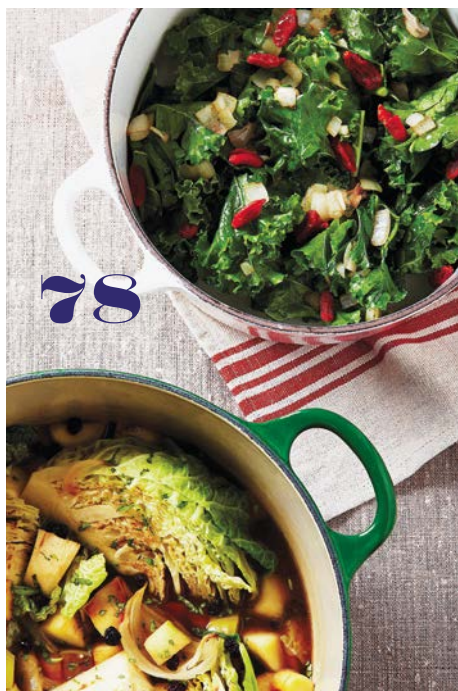
18 | **YOGA ON THE ROAD**

20 | **MULTIMEDIA**

24 | **APPUNTAMENTI**

28 | **YOGA MAP.IT**

48



52



Il mondo Yoga Journal

MEDITAZIONE FACILE

30 | **IL LAVORO CONSAPEVOLE**

Come non vivere due vite separate, casa e ufficio
di Grazia Pallagrosi

INDIA / CULTURA

34 | **I SADHU, SANTI DELL'INDIA**

Leggende e simboli straordinari dell'Induismo
di Lorena Arcidiacono

PRATICA / POSIZIONI CAPOVOLTE

38 | **SOTTO SOPRA**

Un dono dello yoga che non puoi perderti
di Marina Nasi

SAGGEZZA / IMPERMANENZA

44 | **NUOTARE CONTRO CORRENTE**

È l'unica condizione da accettare per vivere in modo più autentico
di Stefano Bettera

PRATICA / A CASA

48 | **IL TUO NUCLEO FORTE**

Famiglia e relazioni salde nascono da dentro
di Janet Stone

MINDFULNESS / PARENTING

52 | **GENITORE DI TE STESSO**

Prenditi cura di te, per i tuoi figli e per il tuo passato
di Nicoletta Cinotti



38



67

PRATICA / COSTRUISCI LA POSIZIONE

56 | **ARDHA PARIVRTTA AGNI UTKATASANA**

Posizione del Ciocco in Piedi con mezza rotazione
di Michela Brooks

FILOSOFIA / ETICA

58 | **AHIMSA**

La non violenza, uno dei principi etici dello yoga
di Rina Deshpande

YOGA MARKETING

62 | **SVILUPPA IL TUO PIANO**

Nuovo

Impara a comunicare per attrarre i tuoi allievi
di Max Guidi

Benessere

YOGA TERAPIA

Nuovo

64 | **IN PACE CON LE EMOZIONI**

Gli strumenti dello yoga creano una gentile
connessione tra corpo e emozioni
di Dr. Lionel Coudron

56



58

LA DIAGNOSI DELL'AYURVEDA

67 | **DIGESTIONE**

Come funziona il fuoco del processo digestivo
di Dr. (Vaidya) Rajesh Shrivastava

CRISTALLI / PROPRIETÀ

71 | **CORALLO ROSSO**

Il diamante del mare
di Monica de Lucia

LA GRANDE VIA DELLA SALUTE

72 | **OLI DAVVERO ESSENZIALI**

I modulatori del sistema neurovegetativo
di Dr. Franco Berrino

ANATOMIA / PER LA PRATICA

74 | **PRENDERSI CURA DEL MAL DI SCHIENA**

Strategie e posizioni per stare bene
di Mary Richards

ALIMENTAZIONE / VERDURE VERDI

78 | **VERDE DI SALUTE**

Perchè mangiare quotidianamente cavoli, spinaci & co
di Antonella Bassi

Incontri

82 | **YOGA PROFILES**

10 domande a Enrica Bortolazzi
a cura di Bice Mattioli



SOTTO SOPRA

RESTARE "A TESTA IN GIÙ"
A LUNGO E IN MANIERA
STABILE È UN DONO
DELLO YOGA CHE NON PUOI
PERDERTI. A COLLOQUIO
CON FRANCESCA MARZIANI

di Marina Nasi

Ribaltare il punto di vista, capovolgere il senso delle paure: è fin troppo facile trovare letture metaforiche per descrivere le posizioni "a testa in giù". Meno facile mettere a fuoco cosa si intende per asana capovolti. Nello yoga contemporaneo, pensano spesso a pose acrobatiche (come la nostra copertina di questo mese *N.d.R.*) e al florilegio di verticali mostrate su Instagram dalle yogini più social. Di fatto, questo articolo parla di altro. Ci concentreremo - nella teoria e nella pratica proposta - su asana essenziali in cui, semplicemente, la posizione del corpo viene invertita, e con questa si invertono la posizione di testa, cuore e gambe rispetto al suolo e alla gravità. C'è una gradualità negli asana, che vanno dal semi-capovolto, in cui semplicemente la testa è al di sotto del cuore (come in *Adho Mukha Svanasana*), alle posizioni sulle spalle (come *Sarvangasana* e *Halasana*), a quelle sulla testa (*Sirsasana*):

tutte posizioni che permettono, se eseguite correttamente, di essere sostenute per un certo tempo. Ne parliamo assieme a Francesca Marziani, insegnante di lungo corso e fondatrice del centro Le Vie di Bologna (www.yogalevie.it), che al cosiddetto “mondo capovolto” ha dedicato diversi workshop e riservato grande importanza nel metodo da lei messo a punto, il Riequilibrio Yoga®.

D YOGA JOURNAL Perché ritieni che le posizioni capovolte vadano riscoperte?

R FRANCESCA MARZIANI

Perché è una delle cose più preziose dello yoga e si sta un po’ perdendo, soprattutto come capacità tecnica di chi lo deve proporre. Negli ultimi anni, si è assistito a una tendenza duplice nel modo di insegnare. Da un lato si prendono direzioni molto dinamiche, dove il capovolto non è proposto perché richiede tempo, oppure viene proposto ma tenuto poco, per pochi respiri al termine di una sequenza Vinyasa o Ashtanga. Oppure, al polo opposto, si è scelto di favorire gli aspetti filosofici, interiori, meditativi, e anche lì il capovolto è proposto poco o con tempi brevi. In generale si evita di farlo eseguire perché è complesso, “rischioso”, specie per persone della nostra società, che fanno vita sedentaria e hanno spesso problemi cervicali.

D YJ Dipende anche dall’attitudine, e magari dall’inesperienza, di tanti neo-insegnanti?

R FM L’aumento di centri yoga con formazione molto rapida fa sì che molti inizino a insegnare avendo ridotte competenze tecniche sul capovolto, hanno avuto un percorso poco sedimentato: il capovolto richiede tempo. In più, i neo-insegnanti si trovano a insegnare in classi multilivello, perché spesso manca sia la struttura logistica sia la possibilità economica di gestire differenziazioni: il principiante assoluto viene inserito all’interno di un gruppo che ha persone che già praticano, perché è già molto avere un gruppettino in questo mercato. Lo stesso fenomeno si riscontra osservando video, riviste, lezioni online: qual è l’insegnante, anche la più brava e competente, che si arrischia a mettere a disposizione una sequenza di capovolto?



D YJ Tutto il filone social, tra marketing ed esibizionismo, che vede insegnanti spesso ritratte in Verticale, Pincha mayurasana, Scorpione...

R FM Io mi rifaccio un po’ alla tradizione classica, come l’Hatha Yoga Pradipika e i testi che parlano delle posizioni sulle spalle e sulla testa come posizioni chiave dell’Hatha Yoga, perché danno riequilibrio fisiologico ed energetico. **Qui io intendo il capovolto come componente riequilibrante, fisiologicamente importante** perché la tieni,

non perché ci stai dieci secondi... Altrimenti è meglio allora stare di più nel Cane a Testa in Giù! Dal punto di vista di afflusso di sangue al cervello, o di capovolgimento degli organi interni, la Verticale, dove sali e scendi, va benissimo perché dà gioia, è libera, apre, rimanda a un senso giocoso del corpo... Tutto il resto è performance.

D YJ Oltretutto questo capovolto “meno performante” di cui stiamo parlando è più semplice solo in apparenza

R FM Per essere saldo e stabile nel capovolto, hai bisogno di due componenti fondamentali: di avere praticato a lungo, consumando tappetini, e di possedere nozioni tecniche. Perché se stai dieci secondi in *Sirsasana* dopo una sequenza di Ashtanga ed esegui male l’asana non ti fai male: il corpo è caldo, si è mosso in tutte le direzioni, vai sulla testa, ci stai dieci secondi e basta. Ma se io ti faccio stare 5 minuti e tu non hai quelle basi, ti fai male, molto male.

D YJ Parliamo dei benefici

R FM A livello fisico, l’inversione della circolazione sanguigna permette al cuore di lavorare meno, di riposare, mentre riscontriamo anche una simultanea inversione del flusso linfatico. A livello di neurotrasmettitori, il capovolto promuove un rilascio di serotonina (la molecola nota anche come “ormone del buonumore”, *N.d.R.*). Il sistema propriocettivo è attivato: il cervello deve rielaborare le mappe che indicano la percezione del corpo nello spazio e i punti di riferimento intorno a sé. Infine, a livello di energie sottili, possiamo dire che il capovolto sia un riequilibratore: se c’è un eccesso di energia, un ipertono, lo abbassa; se l’energia è troppo bassa, restituisce tono. Sono benefici che si potenziano quanto più il capovolto è potenziato, mantendole dal minuto in su.

SEQUENZA

Nella sequenza che segue, sono evidenziati i passaggi fondamentali, anche con l'ausilio di supporti yoga, per arrivare a quattro posizioni di base: Viparita Karani, Sarvangasana, Halasana e Karna Pidasana. Per realizzare in sicurezza, ma anche in comfort, questi asana capovolti sulle spalle, è importante mobilizzare colonna, spalle e scapole, sensibilizzare alla percezione del respiro diaframmatico-addominale e preparare gli archi di sostegno.

POSIZIONI PREPARATORIE



1. "GATTO-MUCCA" SEDUTO

Con le piante dei piedi unite e un po' distanti dalle pelvi, come a formare un rombo, e con le mani dietro le spalle di una ventina di centimetri, inspira inarcando la schiena ed espira curvandola e portando il mento allo sterno. Questa semplice variante di "gatto-mucca" fa parte delle tecniche per iniziare a mobilizzare la colonna e gestire l'uso del respiro addominale, indipendentemente dal movimento della gabbia toracica, che nelle posizioni inverse è la base della posizione e

che quindi non può essere sede del movimento respiratorio. Sensibilizzare alla percezione e allenare al controllo della struttura del "core" (ovvero tutti gli strati della cintura addominale, più il pavimento pelvico e il piccolo gluteo) è essenziale per prepararsi a salire senza movimenti bruschi, a controllare la discesa, a impedire l'entrata dell'aria per le donne e a percepire il centro di gravità. Allo stesso tempo, i movimenti morbidi e consapevoli della schiena mobilizzano e preparano il rachide allo "srotolamento".

QUANDO NON FARLO

È sconsigliato in caso di **ipertensione, ciclo mestruale, stati infiammatori o postumi di piccoli interventi a occhi, denti o orecchie**. Chi soffre di cervicale dovrebbe consultarsi con l'insegnante e potrebbe beneficiare dell'uso di supporti. Non esistono controindicazioni universali per le donne incinte: ogni caso è a sé, ed è sempre bene consultarsi con il ginecologo. Le categorie di persone che dovrebbero, invece, astenersi sempre dall'eseguire il capovolto sono quelle affette da patologie dell'occhio come **glaucoma o distacco della retina e del corpo vitreo**, così come chi ha problemi al cervello o i postumi di un ictus.

2. ADHOMUKA SVANASANA

Il Cane a Testa in Giù fa parte dei semicapovolti, posizioni di capovolgimento parziale che preparano la sensazione di "sangue alla testa" e predispongono il sistema propriocettivo a riconoscere la posizione del corpo nello spazio; iniziano a cambiare i punti di riferimento, lo sguardo si muove in altre direzioni. Non solo: *Adhomuka Svanasana* allena la mobilitazione di spalle e colonna, e rende più forti e sensibili le mani, importanti nelle posizioni finali perché concorrono a sorreggere il peso senza mettere sforzo sui polsi.



3. TADASANA "SPECIALE"

Parti da una variante della più semplice e "neutra" delle posizioni, *Tadasana*, comincia a mobilitare le spalle e le scapole, a controllare che ci sia rotazione esterna degli omeri, chiusura delle scapole e apertura di petto e torace. La testa è inclinata in avanti. L'ausilio di una cintura, messa sugli avambracci quasi all'altezza dei gomiti, serve a far sì che questi ultimi siano vicini al centro del dorso e tra di loro. Di fatto, stiamo realizzando una sorta di *Sarvangasana* in posizione eretta.

4. PONTE SOSTENUTO

Il lavoro di preparazione prosegue a terra sul tappetino, eseguendo un *Setubandhasana* "sostenuto" dal rotolino di tessuto piegato posto sotto l'arco cervicale. L'asana andrà eseguito sia in forma attiva, sia in modo passivo, con il mattone. Il ponte è un semi-capovolto (cuore e bacino più alti della testa) che aiuta la rotazione delle spalle e lavora sugli archi di sostegno: cervicale e spalle. La cinghia facilita la percezione della corretta distanza tra i gomiti, che viene dalla vicinanza delle scapole.





5. VIRASANA CON CUSCINO

Torna al lavoro di sensibilizzazione sul respiro, concentrando l'attenzione su quello addominale. Seduto in *Virasana*, con l'ausilio di un cuscino sotto gli ischi, posiziona una fascia elastica attorno alla vita. Inspirando, espandi l'elastico in tutte le direzioni, mentre espirando lo allenti. In questo modo isoli il respiro addominale da quello diaframmatico. Questo dettaglio è molto importante perché nel capovolto la gabbia toracica è una base, quindi non va mobilizzata per il respiro, cosa che sottolineerebbe quel senso di soffocamento nella gola che a volte avvertono i principianti.

FRANCESCA MARZIANI

Insegna dal 1985, si è formata con insegnanti di varie tradizioni, in particolare con appartenenti alla linea diretta di insegnamento di S. Gitananda Giri e B.K.S. Iyengar. È stata allieva diretta di Dona Holleman e insegnante da lei certificata nel 1997. Nel 2004 ha co-fondato a Bologna il centro Le Vie, assieme a Simonetta Simoni, Tiziana Aleotti, Serena Bertocchi, Rossella Rossi.
www.yogalevie.it

► POSIZIONI FINALI



6. HALASANA

La Posizione dell'Aratro, in cui usiamo gli archi di sostegno che abbiamo preparato: sperimentiamo la posizione sia con che senza il supporto dato da un cuscino bolster. L'uso del cuscino è un aiuto per l'arco verticale, per mantenere la curvatura cervicale e la rotazione delle spalle, inoltre rende la posizione più morbida riducendo lo stiramento posteriore. Nell'esecuzione senza bolster, si dovrebbe cercare di mantenere gli stessi archi di sostegno, e si può cercare di verificare con le dita che rimanga spazio sotto il collo.



7. VIPARITA KARANI

Leggermente più semplice di *Sarvangasana* perché la distribuzione del peso tra le spalle e i gomiti alleggerisce il carico dalla testa e dal collo: per questo è da privilegiare per i principianti e per cominciare ad esercitarsi nell'allungare i tempi di mantenimento. Si può eseguire sia con che senza base: l'invito è a sperimentarlo in entrambi i modi, così come anche nella posizione facilitata (riquadro piccolo in basso) con le punte dei piedi al muro. Importante è usare il respiro addominale.



8. SARVANGASANA

È la posizione più verticale, quella in cui il peso si scarica sul collo e sulla testa, quindi per abituarsi è importante iniziare in tempi più brevi, magari esercitando la posizione con e senza spessori. I gomiti non si devono allontanare. Chi non si sente sicuro, è principiante o vuole sperimentare l'allineamento senza gravare completamente su testa e collo, può provare la versione facilitata con i talloni al muro (riquadro piccolo in basso), che è anche un modo per imparare a salire senza sforzo: da sdraiati, si sale senza utilizzare lo slancio ma muovendo i piedi lungo la parete.

