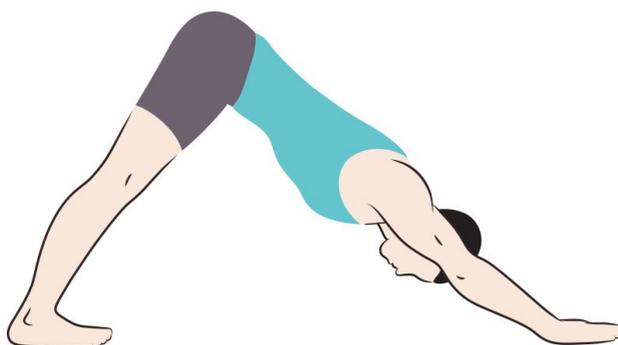


Come fare *Adho Mukha Svanasana*, la posizione del cane a testa in giù

In sanscrito *Adho Mukha* significa **faccia rivolta in basso** e *Svana* significa **cane**; ecco perché questo asana è chiamata **la posizione del cane a testa in giù**, infatti, ricorda un cane che sta allungando le zampe anteriori, portando il bacino in alto.



E' considerata una posizione in quadrupedia ma, allo stesso tempo, è anche una leggera inversione, in quanto il cuore si trova più in alto della testa.

Questo asana permette contemporaneamente di aumentare la forza e anche di allungare completamente tutto il corpo.

E' tra le posizioni che fanno parte del saluto al sole e durante la pratica è solitamente assunta tante volte, quindi è importante eseguirla correttamente.

Può essere usata come una posizione di transizione tra due asana, perché stabilizza, allunga e allinea la colonna vertebrale, oppure anche per acquistare forza sia nelle braccia che nelle gambe.

Benefici

- Dona energia a tutto il corpo e lo ringiovanisce.
- Allunga profondamente tutta la parte posteriore del corpo alleviando eventuali mal di schiena.
- Rinforza sia le gambe che le braccia.
- Da sollievo per il mal di testa, l'insonnia e la fatica.
- Le lievi forme di depressione scompaiono.
- C'è un maggiore afflusso di sangue al cervello. Questo calma il sistema nervoso e fa scomparire lo stress.
- Migliora la memoria e la concentrazione.
- La digestione migliora.
- Con il tempo i dolori alla schiena di varie tipologie scompaiono.
- Questo asana inoltre è terapeutico per la sinusite, l'asma, i piedi piatti e per i sintomi della menopausa.
- Aiuta a prevenire l'osteoporosi.
- Con il tempo anche i sintomi della sciatica scompaiono.

Controindicazioni

- Sindrome del tunnel carpale, poichè il dolore potrebbe aumentare.
- Se sei incinta. Sia la pressione della pancia sulle gambe, che il fatto che si effettua una leggera inversione, sono fattori che potrebbero influire sul feto.
- Pressione alta. L'esecuzione del cane a testa in giù e di tutte le asana che prevedono un'inversione, fanno aumentare la pressione sanguigna quindi, se già ne soffri, evita di eseguirle.
- Evita l'esecuzione di questo asana se hai dolori o ti sei infortunato alle zone maggiormente coinvolte come spalle, collo o schiena.

Esecuzione

1. Inizia mettendoti sulle ginocchia e sulle mani, assumendo la posizione del gatto. Allinea i polsi sotto le spalle e le ginocchia sotto i fianchi. Prendi come riferimento il lato più corto del tappetino: il dito indice deve essere perfettamente perpendicolare. Questa leggerissima rotazione esterna della mano consente all'intero palmo della mano di essere ben distribuito a terra e così lo è anche il peso che grava sulle mani, mettendo i polsi al sicuro.
2. Distendi i gomiti e mantieni rilassata la parte alta della schiena.
3. Allarga le dita della mano e comincia a spingere i palmi delle mani a terra. Mentre spingi cerca di distribuire il peso corporeo esattamente a metà, tra le mani e i piedi.
4. Ora durante l'espiazione fai perno sulle punte dei piedi e solleva le ginocchia da terra.
5. A questo punto concentrati cercando di sollevare il più possibile i glutei e soprattutto gli ischi.

6. Comincia pian piano ad allungare le gambe fino a che puoi e cerca di poggiare i talloni a terra. Se non riesci ad estendere completamente le gambe, tieni le ginocchia leggermente piegate e i talloni leggermente alzati, è molto comune che inizialmente non si riesca. Con il tempo e con una pratica costante, ci riuscirai.
7. Mentre ti trovi nella posizione, con le mani fai forza come se dovessi spingere via il tappetino, solleva il più possibile la parte finale della schiena verso il cielo e, nel frattempo, spingi i talloni verso terra. Le spalle dovrebbero andare verso il bacino.
8. Con la testa puoi:
 - Guardare tra le mani.
 - Guardare l'ombelico.
 - Lasciarla completamente rilassata.
9. Ora mantieni la posizione del cane a testa in giù, respirando profondamente, per quanto tempo desideri. Inizia con mezzo minuto per poi aumentare.
10. Per uscire dalla posizione, rilascia gentilmente sia le ginocchia che i gomiti e ritorna nella posizione di partenza.

Adho Mukha Svanasana

La posizione cane a faccia in giù



Variazioni

- Se hai iniziato da poco a praticare yoga, un movimento che ti può essere utile per migliorare l'esecuzione di questo asana è il seguente: piega leggermente un ginocchio e mantieni l'altro disteso. Successivamente inverti la posizione delle gambe e ripeti il tutto per un minimo di 5 volte.
- Per comprendere correttamente l'allungamento della schiena in *Adho Mukha Svanasana*, innanzitutto comincia piegando le ginocchia, arrivando ad appoggiare il peso sulla parte anteriore dei piedi. Successivamente allunga le braccia e porta i fianchi il più indietro possibile. Solo a questo punto puoi distendere lentamente le gambe.
- Se vuoi intensificare la posizione, puoi sollevare una gamba più in alto che puoi, mentre l'altra rimane a terra e spinge il tallone verso il tappetino. Tienila in alto fino a che non ti stanchi, e poi abbassala, ritornando con entrambi i piedi a terra. Fai passare qualche respiro e ripeti il tutto con l'altra gamba.
- Se invece vuoi usare il cane a faccia in giù per riposarti, puoi posizionare un mattone da yoga sotto la testa. In questo modo si scarica tutta la tensione del collo. Tieni la posizione per qualche minuto.

Consigli

- Se sei molto flessibile non lasciare che la gabbia toracica affondi verso il basso. Cerca di mantenere sempre la schiena piatta.
- Se non riesci ad appoggiare i talloni a terra, non preoccuparti. Con il tempo, se effettuerai una pratica costante, noterai grandissimi miglioramenti. Puoi camminare leggermente in avanti per facilitare l'appoggio dei talloni sul tappetino, ma non esagerare. Ricorda che tra le gambe e la schiena ci dovrebbe essere circa un angolo di 90°.
- Per facilitare la posizione puoi appoggiare le mani su due mattoni da yoga.
- Le mani dovrebbero trovarsi alla stessa larghezza delle spalle, ed i piedi alla stessa larghezza dei fianchi.
- Le cosce dovrebbero ruotare leggermente verso l'interno.
- Le mani dovrebbero essere attive. Tieni le dita distanziate tra loro e spingi via il tappetino, allungando completamente tutte le braccia. Spingi tutti i polpastrelli sul pavimento.

Questo è un estratto di **YogAsana**, la guida alle posizioni base dello yoga.



Se ti interessa approfondire le posizioni, dai un'occhiata a questa risorsa premium cliccando sul link di seguito.

Scopri YogAsana

Grazie di nuovo per aver scaricato questo estratto gratuito e per essere iscritto/a alla newsletter di AtuttoYoga.

Ci “leggiamo” sul blog.

Andrea di AtuttoYoga