

QUESTO E' UN
ESTRATTO GRATUITO
DI...



YogAsana

La guida completa alle
posizioni base dello yoga

Andrea
Pascale

Introduzione e cosa troverai in YogAsana

Ciao sono Andrea, il ragazzo nella foto accanto, insegnante di yoga certificato e l'ideatore di **AtuttoYoga** uno dei blog in assoluto più seguiti in Italia sullo Yoga. Nel blog nella pagina chi siamo puoi trovare maggiori informazioni su di me.



Ti ringrazio nuovamente per esserti iscritto e per seguire il blog. Di seguito puoi trovare maggiori informazioni su **YogAsana, la guida completa alle posizioni base dello yoga**, perché l'ho scritta e cosa puoi imparare se deciderai di acquistarla.

Nelle librerie e su internet esistono moltissimi libri che parlano delle posizioni dello yoga e tutti scritti da persone molto competenti e da grandi maestri ma ritengo che nella maggior parte dei casi si rivolgano a praticanti molto esperti.

Molti di questi libri, infatti, spiegano solo la posizione finale senza mostrare le varianti semplificate, che sono secondo me quello che veramente serve per i primi anni di pratica. Altri testi invece trattano moltissime posizioni che però non vengono approfondite. Altri ancora descrivono solo le posizioni classiche dello yoga che però, per la

stragrande maggioranza delle persone, sono troppo difficili da assumere quando ci si avvicina allo yoga.

Nello scrivere questo libro invece ho voluto rivolgermi soprattutto ai principianti o a chi, pur avendo una pratica costante, per motivi specifici, preferisce poter praticare asana di base o comunque varianti semplificate delle posizioni finali.

Ho sentito quindi l'esigenza di scrivere un libro che tratti nel modo più semplice possibile gli asana, che descriva non tutte le posizioni ma solo quelle più importanti per la pratica, trattandole però in modo approfondito.

Secondo me non è importante riuscire a fare tutte le posizioni, anche perché sarebbero migliaia, ma cercare di fare quelle che ci è possibile, perciò è importante approfondire la conoscenza di ogni asana.

Lo scopo di questo libro è proprio questo, cioè permettere al lettore di migliorare la propria pratica approfondendo una posizione alla volta, con le opportune variazioni e consigli.

Per ogni posizione infatti troverai:

- Una descrizione generale e cosa significa il nome in sanscrito
- I principali benefici che la posizione dona
- Le controindicazioni
- Come eseguirla passo dopo passo

- Un'immagine esplicativa della posizione con gli allineamenti più importanti
- Le varianti semplificate
- I consigli per migliorare l'esecuzione

Sono convinto che una volta imparati gli allineamenti giusti ed i principi per praticare in totale sicurezza queste posizioni, si riuscirà ad andare avanti nella propria pratica più serenamente e si vedranno molti più miglioramenti.

Il libro può essere diviso in tre parti principali:

Nella **prima parte**, si parla in generale di cosa sono le asana, del perché si praticano, delle differenze rispetto ad altri esercizi fisici e di quali sono i principi per praticare correttamente.

Nella **seconda parte**, il cuore del libro, verranno descritte le posizioni una per una. Per un'esposizione migliore sono state suddivise a seconda della tipologia della posizione e di come è posizionato il corpo.

Chiaramente la maggior parte delle posizioni non appartengono a una sola categoria ma a più di una, però per una migliore comprensione ed esposizione è bene raggrupparle in categorie.

Per esempio la posizione *Uttanasana* è una posizione in piedi ma è anche un piegamento in avanti. La posizione *Paschimottanasana* invece è sempre un piegamento in avanti ma è una posizione seduta, quindi

avrà un effetto più calmante rispetto alla precedente; in genere le posizioni sedute sono più rilassanti di quelle in piedi.

Questa distinzione non ha solo uno scopo espositivo ma anche pratico. La suddivisione infatti permette al lettore di capire gli effetti delle varie categorie di posizioni e, grazie a questo, potrà personalizzare la pratica personale a seconda degli effetti che vorrà ottenere.

Nella **terza e ultima parte** invece, ci sono numerosi consigli sia teorici che pratici, per migliorare la propria pratica. Naturalmente se si legge questo Ebook senza mettere in pratica quello che c'è scritto non si otterrà molto. La pratica costante resta sempre una delle cose più importanti dello yoga.

Buona lettura e soprattutto buona pratica.

Di seguito troverai il sommario e alcune parti della guida così potrai avere un'idea più chiara dei contenuti.

Sommario

(cliccabile solo nella guida completa)

Introduzione	8
1. La pratica degli asana	11
1.1 Che cosa sono gli asana	12
1.2 Perché si praticano le posizioni	14
1.3 Gli asana, gli esercizi fisici e il prana	16
1.4 I principi per praticare correttamente	18
2. Posizioni in piedi	25
2.1 Tadasana	27
2.2 Hasta Uttanasana	34
2.3 Parsvottanasana	40
2.4 Prasarita Padottanasana	46
2.5 Virabhadrasana 1	52
2.6 Virabhadrasana 2	59
3. Posizioni in quadrupedia	65
3.1 Marjariasana	66
3.2 Adho Mukha Svanasana	71

3.3	Chaturanga Dandasana	78
3.4	Vasithasana	84
3.5	Purvottanasana	90
4.	Posizioni sedute e meditative	95
4.1	Sukhasana	97
4.2	Siddhasana	104
4.3	Vajrasana	
	109	
4.4	Padmasana	114
4.5	Gomukhasana	122
4.6	Baddha Konasana	128
4.7	Dandasana	134
5.	Posizioni supine	140
5.1	Apanasana	141
5.2	Matsyasana	146
5.3	Supta Padangusthasana	152
5.4	Supta Baddha Konasana	158
6.	Le posizioni di equilibrio	162
6.1	Vrksasana	165
6.2	Garudasana	171
6.3	Bakasana	178

6.4 Navasana	184
7. Piegamenti in avanti	189
7.1 Uttanasana	191
7.2 Paschimottanasana	197
7.3 Janu Sirsasana	203
7.4 Balasana	208

SECONDA PARTE

8. Piegamenti all'indietro	8
8.1 Bhujangasana	10
8.2 Urdhva Mukha Svanasana	17
8.3 Eka Pada Raja Kapotasana	24
8.4 Shalabhasana	30
8.5 Ustrasana	34
8.6 Dhanurasana	40
9. Piegamenti laterali	45
9.1 Utthita Trikonasana	46
9.2 Utthita Parsvakonasana	52
9.3 Parighasana	58

10. Torsioni	63
10.1 Ardha Matsyandrasana	65
10.2 Supta Matsyandrasana	71
10.3 Jathara Parivartanasana	76
10.4 Parivrtta Sukhasana	82
10.4 Parivrtta Trikonasana	87
10.5 Parivrtta Parsvakonasana	94
11. Inversioni	100
11.1 Salamba Sirsasana	103
11.2 Salamba Sarvangasana	109
11.3 Halasana	115
11.4 Viparita Karani	
121	
11.5 Setu Bandha Sarvangasana	127
12. Una pratica sicura ed efficace	133
12.1 La centratura	134
12.2 Il riscaldamento	137
12.3 La respirazione negli asana	145
12.4 Una sequenza equilibrata	154
12.5 Il rilassamento finale	159

13. L'atteggiamento ideale per la pratica	162
13.1 Sthira sukham asanam	163
13.2 La consapevolezza	166
13.3 L'ego	168
13.4 Il lato debole	170
13.5 Il dolore	172
15.6 La costanza	174
13.7 La moderazione	177
13.8 La capacità di accontentarsi	179
14. Glossario Sanscrito	181
14.1 Parti del corpo	182
14.2 Animali	182
14.3 Elementi della natura	183
14.4 Oggetti	184
14.5 Allineamenti, aggettivi e posizioni	184
14.6 Numeri	185
15. Buona pratica	186
Ringraziamenti	189

1. La pratica degli asana

Sempre più praticanti abbracciano lo yoga per fare attività fisica e pensano che gli asana, cioè le posizioni, siano solo semplici esercizi fisici, ma non lo sono.

Sono molto di più che esercizi fisici e, se già pratici da tempo, sicuramente lo avrai potuto constatare direttamente.

Nei semplici esercizi fisici non si pone l'attenzione al respiro, all'ascolto del proprio corpo, ai segnali che quest'ultimo ci manda, non si cerca il rilassamento completo, non si prova a calmare la mente. Tutte caratteristiche essenziali in una buona pratica yoga.

Prima di andare ad approfondire le posizioni nello specifico, è bene avere in mente un quadro generale su che cosa sono gli asana, perché si praticano, su che cosa lavorano e quali sono i principi per una pratica corretta.

Scoprirai tutto questo in questo primo capitolo.

1.1 Che cosa sono gli asana

La parola “*asana*” in sanscrito può avere vari significati ed originariamente significava stare seduti. Con il passare del tempo però, ha assunto un altro significato ed è comunemente tradotta come posizione statica.

In poche parole attualmente con asana si intendono tutte le posizioni che facciamo quando pratichiamo yoga.

Il termine asana spesso viene usato come femminile ma altre volte come maschile.

Ma qual'è il modo corretto di tradurre questa parola?

Possiamo dire che si possono usare entrambe le forme. La versione più usata è quella femminile perché la traduzione è “posizione” ma la forma più corretta sarebbe maschile. Il termine asana infatti in sanscrito è neutro e, secondo gli studiosi di questa lingua, tutte le parole neutre in italiano dovrebbero essere tradotte con il maschile, perciò in questo libro userò quest'ultima traduzione.

Negli *Yoga Sutra*, uno dei testi classici dello yoga, *Patanjali* definisce gli asana come: “*sthiram sukham asanam*”, che letteralmente significa “**la posizione che è comoda e stabile**”.

[CONTINUA NELLA [GUIDA COMPLETA...](#)]

[DI SEGUITO TROVI UN ESEMPIO DI COME SONO TRATTATE LE POSIZIONI NEL MANUALE...]

3. Posizioni in quadrupedia

A questa categoria di posizioni appartengono tutte gli asana che sono eseguiti sia con le mani che con i piedi a terra.

Sono posizioni molto importanti perché favoriscono il radicamento sia fisico che mentale. Nella vita essere radicati significa avere una base solida su cui poi costruire tutto il resto.

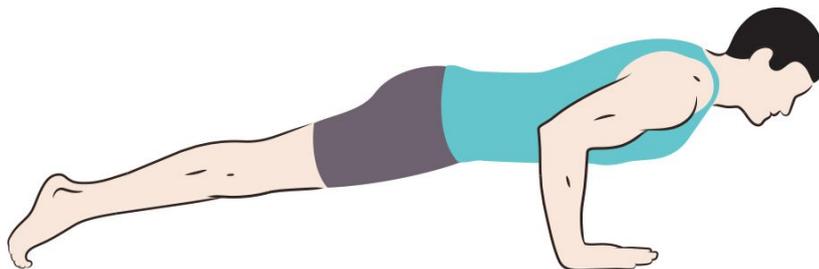
Basti pensare ad un albero. Senza le sue radici ben radicate nel terreno non può crescere robusto e al primo colpo di vento sarà spazzato via. Lo stesso vale per noi. Per arrivare a fare grandi cose e raggiungere obiettivi lontani bisogna prima essere radicati.

Se non lo si è, si rischia di vivere sempre con “la testa fra le nuvole” e in modo distaccato dalla realtà. Con il passare del tempo, inoltre, si può andare incontro ad una vita basata su cose illusorie e superficiali, che aumentano sempre di più l'insicurezza.

Dal punto di vista fisico, invece, queste posizioni sono ottime per riallineare la colonna vertebrale e rafforzare tutta la parte superiore del corpo. Non dovrebbero mai mancare in una classe equilibrata di yoga perché, lavorando molto sulle mani, sulle braccia e sulle spalle, sono preparatorie per esercizi più avanzati in cui c'è bisogno di forza in queste zone.

3.3 Chaturanga Dandasana

In sanscrito *chatur* significa **quattro**, *anga* **parti del corpo** e *danda* **bastone**, perciò questo asana significa **la posizione del bastone a terra con 4 arti di supporto**.



Per molti aspetti è simile alle classiche flessioni che si fanno in palestra, ma ci sono varie differenze.

Per eseguire correttamente questo asana dovresti tenere tutto il corpo parallelo al pavimento, dovrebbero appoggiare a terra solo 4 punti (le due mani e i due piedi) e il corpo dovrebbe essere rigido come un bastone.

Se eseguito spesso e nel modo corretto, rinforza notevolmente le braccia, i polsi, le spalle e tonifica anche l'addome.

Benefici

- Rinforza notevolmente i polsi, i gomiti e le spalle. Questo permette di preparare il corpo per posizioni sulle braccia più impegnative.

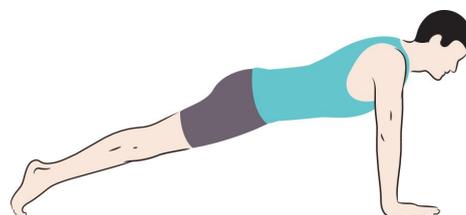
- Tutti i muscoli delle braccia, del torace e delle gambe vengono tonificati.
- Grazie ad un rafforzamento ed un riequilibrio dei muscoli intorno alla schiena, la postura migliora.
- Gli organi addominali si rinforzano.

Controindicazioni

- Tunnel carpale
- Infortuni recenti o problemi ai polsi, ai gomiti o alle spalle. Queste zone vengono sforzate molto in questo asana.
- Se sei incinta evita assolutamente. La pressione sul feto può essere dannosa. Caso mai esegui *Kumbhakasana*, la posizione della tavola, che praticamente è la stessa solo con le mani distese (vedi il paragrafo sulle variazioni).

Esecuzione

1. Innanzitutto esegui *Adho Mukha Svanasana*, la posizione del cane che guarda in giù, precedentemente illustrata. Da qui, durante l'espiazione porta il peso in avanti, senza però piegare le braccia.
2. Quindi ora ti ritroverai in *Kumbhakasana*, la posizione della tavola (a volte chiamata anche asse) che puoi vedere nella figura accanto. Assicurati di avere le spalle in linea sopra i gomiti, a loro volta sopra i polsi.

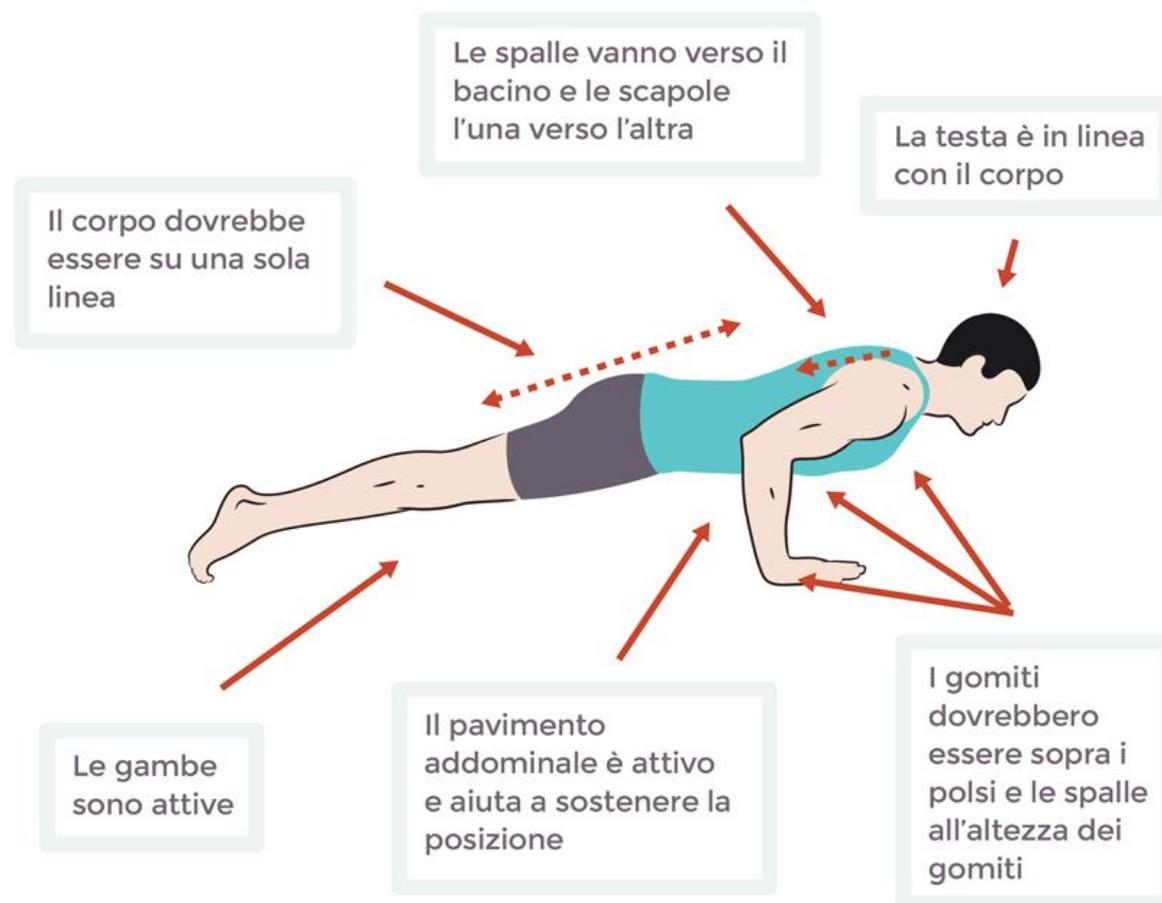


Cerca di mantenere la schiena dritta, di non lasciar crollare il petto e le spalle lontane dalle orecchie. Le prime volte che esegui questo passaggio è bene rimanere per qualche respiro in questa posizione.

3. Successivamente, sempre durante l'espiazione, comincia a piegare i gomiti e porta il petto a pochi centimetri da terra, senza arrivare a toccare il tappetino. Gli allineamenti a cui devi stare attento sono:
 - I gomiti dovrebbero essere vicino al corpo, quasi attaccati. Le prime volte che fai questo esercizio tenderanno ad aprirsi verso l'esterno. Contrasta questa tendenza e riportali vicino al corpo.
 - Le spalle dovrebbero essere ben aperte e lontano dalle orecchie. Le prime volte tenderanno ad inarcarsi, perciò torna ad aprirle e allontanale dalle orecchie.
 - Le dita delle mani devono essere ben aperte e dovresti cercare di distribuire il peso del corpo su tutto il palmo e non solo da una parte. Per far sì che questo avvenga, attiva i polpastrelli spingendoli a terra.
 - Le spalle ed i gomiti dovrebbero trovarsi alla stessa altezza. I polsi dovrebbero trovarsi sotto i gomiti.
4. A questo punto rimani in equilibrio sulle mani e sulle dita dei piedi. Attiva gli addominali e tieni il corpo rigido come un bastone. Rimani nella posizione finale e respira profondamente nel modo corretto. Inizia con 3 respirazioni complete e profonde, per poi aumentare gradualmente.

Chaturanga Dandasana

La posizione del bastone a terra sostenuta da 4 parti del corpo



Per scaricare l'immagine esplicativa in versione PDF stampabile.

CLICCA QUI (scaricabile solo nella [guida completa](#))

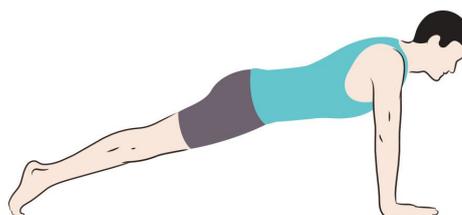
Variazioni

- **Ardha Chaturanga Dandasana:**

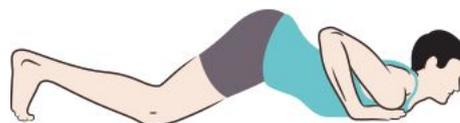
Segui le indicazioni che ti ho dato precedentemente, l'unica cosa da variare è la posizione delle ginocchia che vanno appoggiate a terra. Se la vuoi semplificare ulteriormente puoi anche tenere le braccia distese come nella foto accanto.



- **Kumbhakasana, la posizione della tavola (asse).** Questa variazione consiste nel tenere sia le gambe che le braccia distese.



- **Ashtanga Namaskara (la posizione del mento, petto e ginocchia).** Praticamente, invece di appoggiare solo le ginocchia, scendi anche con il petto fino a che, sia quest'ultimo che il mento, tocchino a terra. Questa posizione la possiamo ritrovare nella sequenza del saluto al sole classico.



Consigli

- Se ti senti le braccia e le spalle stanche, esci dalla posizione completa e pratica una delle precedenti varianti meno impegnative,

oppure esegui altri asana in cui non si sforza eccessivamente questa zona del corpo.

- Non lasciare che le spalle si trovino più in basso dei gomiti, dovrebbero essere alla stessa altezza, fatta eccezione per la variante *Ashtanga Namaskara*. Se non riesci perché è troppo faticoso, è meglio tenerle più in alto, piuttosto che più in basso.
- Cerca di tenere i gomiti vicino al corpo, non lasciare che si aprano in fuori. Se ti succede, contrasta questa tendenza e cerca di riavvicinare i gomiti al corpo.
- Tieni i gomiti sopra ai polsi.
- Se il petto scende verso il basso, contrasta questo movimento, e portalo di nuovo alla stessa altezza dei gomiti e delle spalle.
- Tra i polsi e gli avambracci ci dovrebbe essere un angolo di 90°. Stessa cosa per i gomiti.
- Per capire bene gli allineamenti di questo asana potresti praticarlo in piedi, di fronte ad un muro. E' molto più semplice analizzare dove sbagli quando non hai tutto il peso del corpo in appoggio.
- Non cercare di eseguire la posizione usando solo la forza delle braccia, non servirà e ti stancherai immediatamente. Piuttosto cerca di usare tutti i muscoli coinvolti, ti aiuterà moltissimo.

[CONTINUA NELLA [GUIDA COMPLETA...](#)]

12. Una pratica sicura ed efficace

Quando si inizia a praticare a casa, da soli, spesso si commettono degli errori che peggiorano la qualità della pratica.

Si inizia senza fare un buon riscaldamento, si conclude la pratica senza effettuare il rilassamento, si praticano sequenze non equilibrate etc. Così succede che, anche se mettiamo tutto il nostro impegno nella pratica, questa non risulta efficace come se avessimo partecipato ad lezione.

A volte può risultare anche non sicura al 100% e ci si può alzare dal tappetino con un po' di tensione.

Proprio per evitare tutto questo, in questo capitolo ho raggruppato gli elementi che ritengo fondamentali per una pratica autonoma molto più efficace e totalmente sicura.

Ti invito a leggerli attentamente perché sono veramente importanti e sono proprio questi che possono trasformare la tua pratica e renderla profonda e salutare.

Saper come praticare le posizioni è importantissimo ma lo è anche il riscaldamento iniziale, la sequenza seguita, il rilassamento finale, la respirazione etc.

Tutto questi elementi li troverai spiegati in questo capitolo.

12.1 La centratura

La centratura iniziale è un momento molto importante della pratica che spesso viene sottovalutato.

Molti praticanti smettono di lavorare e subito dopo si mettono immediatamente a eseguire gli asana, saltando completamente il momento di centratura.

Questi minuti iniziali sono importantissimi per calmare la mente e focalizzare l'attenzione sul nostro corpo, sulla nostra respirazione e sulle nostre sensazioni.

Se si salta questa fase, si rischia di iniziare a praticare con la mente ancora concentrata sul lavoro o comunque non concentrata sulla pratica. Grazie alla centratura, invece puoi focalizzare la mente sul momento presente e lasciar da parte tutti gli altri pensieri che affollano continuamente la nostra mente per tutto il resto della giornata.

[CONTINUA NELLA [GUIDA COMPLETA...](#)]

Allora cosa ne pensi?

Questo è solo un breve estratto della guida, ma penso che sia rappresentativo di quello che troverai all'interno del manuale e di come gli argomenti sono stati trattati. Questo è un estratto di sole 24 pagine ma nella guida ne troverai ben 400, tutte ricche di informazioni preziose e di consigli sia teorici che pratici per migliorare la tua pratica personale.

In questa guida ho messo tutta la mia esperienza e tutta la mia conoscenza riguardo la pratica degli asana e penso che possa essere sicuramente d'aiuto a chiunque ha voglia di mettere in pratica quanto c'è scritto. Senza la pratica però il manuale non può fare miracoli ;-D.

Se sei interessato a YogAsana, clicca sul pulsante di seguito e dai una svolta alla tua pratica!

