

Marichyasana D



Posizione: n. 16 della prima serie.

Benefici: Rispetto all'asana precedente, richiede una maggiore capacità di rotazione esterna della gamba inferiore – quella piegata nel Loto, posizione di cui questo asana è un precursore diretto –, di torsione del busto e di flessione frontale dell'anca della gamba piegata. È uno straordinario strumento per il miglioramento delle funzioni metaboliche dell'apparato digerente (nella tradizione indiana si dice che aumenti il fuoco gastrico *agni*). Rende progressivamente sempre più sciolte le articolazioni scapolo-omerale.

Controindicazioni: da evitare in gravidanza perché può favorirne l'interruzione. È importante serrare bene il ginocchio prima di effettuare l'asana per evitarne la torsione (un movimento non previsto dall'articolazione), e continuare ad assicurarlo mantenendolo a terra quanto più possibile. Usare moderazione in caso di stiramenti della muscolatura laterale del busto, dentati, grande rotondo, obliqui e anche del quadrato dei lombi e dei glutei. È utile per migliorare le problematiche legate a una cattiva digestione, tuttavia in caso di blocco digestivo effettuare questo asana comporta l'immediato stimolo al vomito.

Vinyasa

Sapta – Inspirando jumpthrough Dandasana. Preparare la gamba sx flettendola frontalmente per poi portare il tallone sx contro la fossa iliaca opposta e prendere la Posizione del loto a una gamba; poi flettendo la gamba dx frontalmente appoggiare il piede a terra vicino al gluteo (fino a qui è come Marichyasana B). Inspirando alzare il braccio sx e portare la spalla sx verso il ginocchio dx per tentare di avvolgere la gamba dx col braccio sx; raggiungere la mano sx con il polso dx da dietro la schiena e qualora la mano sx riesca ad afferrare il polso dx afferrare la caviglia sx con la mano dx e ruotare bene verso la parete alle vostre spalle guardando dietro la spalla dx, che si apre notevolmente. Mantenere l'asana per cinque respiri.

Astau – Espirando liberare il corpo dalla posizione ed effettuare il sollevamento per il vinyasa successivo (in alternativa è possibile, per quanto piuttosto difficile, sollevarsi con le gambe ancora intrecciate e poi liberarle in aria mentre si effettua il salto indietro in Chaturanga).

Nava – Chaturanga Dandasana espirando.

Dasa – Inspirare in Urdhva Mukha Svanasana.

Ekadasa – Espirare in Adho Mukha Svanasana.

Dvadasa – Inspirando saltare in Dandasana per effettuare l'asana dall'altro lato, quindi con la gamba dx nel Loto, la gamba sx piegate e il braccio dx che la avvolge da davanti, mantenere per cinque respiri.

Trayodasa – Espirare uscendo dalla posizione e poi inspirando effettuare il sollevamento del corpo per saltare indietro.

Chaturdasa – Espirare saltando in Chaturanga Dandasana.

Panchadasa – Inspirare in Urdhva Mukha Svanasana.

Sodasa – Espirare in Adho Mukha Svanasana.

Facilitazioni e annotazioni

La quarta variante di Marichyasana è senza dubbio una delle posizioni chiave della prima serie e un asana ricco di spunti e di possibilità di accrescimento della propria conoscenza di sé dal punto di vista fisico. Ciononostante è sufficiente che ci sia qualche problema al ginocchio per rendere davvero complesso e talvolta doloroso l'accesso alla sua pratica.

Per alleggerire il lavoro potremo procedere come nella variante B facendo molta attenzione a supportare bene con le mani il corpo in modo da favorire l'equilibrio quando si esegue la torsione e sicuramente provare la posizione del braccio riportata in foto, in cui si abbraccia frontalmente la gamba anziché cercare di avvolgerla (azione per cui è necessario che la spalla vada oltre al ginocchio e che comporta un aumento della pressione sul ginocchio flessso nel Loto).



Supporti e adjustments



Evitando con cura di esercitare anche la minima pressione sul ginocchio piegato nel Loto, potremo tuttavia aiutare chi arrivi a portare la spalla oltre il ginocchio opposto a ruotarla internamente per avvolgere la tibia. Inoltre, è utile aiutare a mantenere il braccio in posizione per evitare che scivoli e si perda la presa. Con la mano libera potremo poi andare a prendere la mano che passa dietro la schiena, per aiutare, senza tirare, a raggiungere la mano che sta davanti.

Vinyasa: jumthrough, jumpback e Chakrasana

Prima di addentrarci nei dettagli del Salto avanti e Salto indietro, è utile ricordare che non è indispensabile fluttuare avanti e indietro per praticare ashtanga vinyasa, e che tutti i vinyasa possono essere effettuati anche dividendo il salto in due o quattro movimenti di spostamento (due passi incrociati verso le mani e due movimenti per estendere le gambe a terra e viceversa per il movimento indietro verso Chaturanga). È invece importante capire che i vinyasa di entrata e uscita dagli asana sono funzionali a mantenere attivi i bandha dall'inizio alla fine della pratica. I bandha sono uno strumento efficacissimo per l'innalzamento del quoziente energetico e il mantenimento di un buono stato di salute. Nel suo *Yogarashya*, Tirumalai Krishnamacharya dice: "Le malattie vengono curate dal bandha"; "I tuoi tre bandha, Uddiyana bandha, Mula bandha, Jalandhara bandha sono molto importanti per controllare il respiro"; "Per coloro che non comprendono gli aspetti particolari dei tre bandha, anche se si pratica pranayama, questo non produrrà gli effetti promessi"; "Le malattie del-

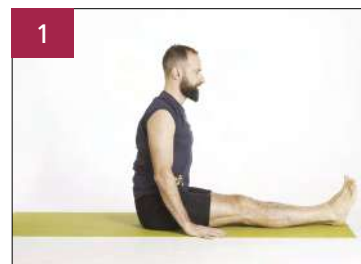
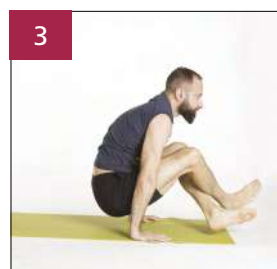
la milza, del fegato e di altri organi addominali possono essere curati praticando Uddiyana bandha. La circolazione di prana in *Sushumna (akti calakam)* è favorita da questo bandha"; infine "Quando si pratica Uddiyana bandha, il sangue viene purificato e le malattie causate dai disturbi dell'*apana vāyu*, inclusi i disturbi mestruali e il funzionamento intestinale, vengono curate". Sappiamo che per Krishnamacharya i *shastra* non sono solo dei testi affascinanti del passato ma veri e propri estratti di verità pratica, e lui ne ebbe conferma durante tutto l'arco della vita curando centinaia di persone ritenute incurabili dai medici di allora. Posso confermare nella mia esperienza di praticante e insegnante di aver notato gli effetti dell'acquisizione della consapevolezza dei bandha sullo stato generale di salute, uno stato di salute olistico, che si manifesta con energia fisica e forza di volontà. Tornando ai vinyasa più utilizzati nell'ashtanga vinyasa, vedremo alcuni dettagli tecnici su come effettuare il Salto avanti, il Salto indietro e la capriola indietro o Chakrasana.

Per effettuare il Salto in avanti, Jumthrough (vedi foto nella pagina a lato), è utile iniziare a lavorare sul controllo della contrazione addominale e allenarsi a spostare i pesi di testa e gambe in equilibrio sulle mani. Per questo obiettivo lavorare su *Utpluthih* e su *Lollasana*. Proseguire quindi saltando con le punte dei piedi rivolte alle spalle, per appoggiare ed eventualmente strisciare a terra il collo dei piedi ed evitare un infortunio alle dita, incrociando le tibie per poi distendere le gambe a terra. È importante mantenere l'equilibrio sulle braccia e la parte addominale sempre attiva fino alla fine. A mano a mano, si imparerà a fare passare le gambe in mezzo alle braccia e guardando sempre bene avanti sarà possibile saltare a gambe distese. Saltare avanti inspirando.

Il Jumpback (vedi foto qui sotto) è un po' più difficile, perché si parte da terra e si deve sollevare il corpo senza l'aiuto delle gambe, che invece nel jumthrough assorbono una buona parte del sollevamento del peso, almeno all'inizio del movimento. Partendo da Dandasana, incrociare le gambe (non le caviglie) al centro delle tibie e, attivando la muscolatura addominale, mantenere le ginocchia ben premute contro il torace. Portare quindi in avanti la testa sollevando

il corpo come in *Utpluthih* e, richiamando verso l'alto e indietro le gambe (come se si volesse andare in *Bakasana*) e sollevando e attivando la muscolatura pelvica, far passare i piedi in mezzo alle mani. A questo punto, rivolgere avanti il peso della testa (altrimenti le gambe ritorneranno a terra in mezzo alle mani) e bilanciare questo spostamento del peso alzando le gambe, per poi stenderle indietro in *Chaturanga Dandasana*. In questo spostamento i gomiti dovranno flettersi per portare bene avanti il peso della testa, *conditio sine qua non* per poter alzare le gambe. La respirazione accompagna tutto il movimento, inspirando quando si alza il corpo da terra ed espirando quando si salta in *Chaturanga Dandasana*.

Per quanto concerne *Chakrasana* (vedi foto nella pagina seguente), allenarsi a spingere bene con i palmi delle mani a terra ai lati della testa e ricordarsi che la posizione di arrivo è *Chaturanga Dandasana*, quindi che le gambe vanno lanciate indietro e non in alto, altrimenti si finirà col rimanere bloccati con il corpo in verticale sul collo, cosa che può comportare una forte pressione sulle vertebre cervicali.





Durante la fase di studio, è consigliabile farsi aiutare a ruotare il corpo indietro per capire quando è opportuno spingere con le braccia e come prendere l'abbrivio per il movimento indietro.

Quindi, fare delle prove dondolando avanti e indietro tra Dandasana e Halasana appoggiando le mani ai lati della testa per capire quando sia possibile trasferire il peso sui palmi.

Sequenza di pranayama di ashtanga vinyasa



Questa sequenza è da praticare arrivati a Padmasana nelle posizioni finali della Closing sequence.

Sama Vritti: inspirazione ed espirazione di pari durata e intensità con entrambe le narici, da 1 a 4 ripetizioni.

Surya Bhedana: inspirazione a destra, espirazione a sinistra di pari durata e intensità, da 1 a 4 ripetizioni.

Inspirazione a destra, ritenzione a pieno (*Anthara Kumbhaka*), espirazione a sinistra, da 1 a 4 ripetizioni.

Inspirazione a destra, espirazione a sinistra, ri-

tenzione a vuoto (*Bahya Kumbhaka*), da 1 a 4 ripetizioni.

Inspirazione a destra, ritenzione piena (*Anthara Kumbhaka*), espirazione a sinistra ritenzione vuota (*Bahya Kumbhaka*), da 1 a 4 ripetizioni.

Sama Vritti: inspirazione ed espirazione di pari durata e intensità con entrambe le narici, da 1 a 4 ripetizioni.

Sama Vritti: inspirazione ed espirazione di pari durata e intensità con entrambe le narici e ritenzione a pieno (*Anthara Kumbhaka*), da 1 a 4 ripetizioni.

Bhastrika: mantice di fuoco fino a 100 ripetizioni.

Sama Vritti: inspirazione ed espirazione di pari durata e intensità con entrambe le narici, da 1 a 4 ripetizioni.

Chandra Bhedana: inspirazione a sinistra, espirazione a destra, di pari durata e intensità, da 1 a 4 ripetizioni.

Inspirazione a sinistra, ritenzione a pieno (*Anthara Kumbhaka*), espirazione a destra, da 1 a 4 ripetizioni.

Inspirazione a sinistra, espirazione a destra, ritenzione a vuoto (*Bahya Kumbhaka*), da 1 a 4 ripetizioni.

Inspirazione a sinistra, ritenzione piena (*Anthara Kumbhaka*), espirazione a destra, ritenzione vuota (*Bahya Kumbhaka*), da 1 a 4 ripetizioni.

Sama Vritti: inspirazione ed espirazione di pari

ASHTANGA VINYASA YOGA



Opening Mantra

Om
vande gurūnāṃ caraṇāravinde sandarśita-svātma-sukhāvabodhe
niḥśreyase jāṅgalikāyamāne saṃsāra-hālāhala-moha-sāntyai
ābāhu-puruṣākāraṃ śaṅkha-cakrāsi-dhāriṇam
sahasra-śīrasaṃ śvetaṃ praṇamāmi patañjalim

Closing Mantra

Om
svasti prajābhyaḥ paripālayantāṃ nyāyena mārgēṇa mahiṃ mahiśāḥ
go-brāhmaṇebhyaḥ śubham astu nityaṃ lokāḥ samastāḥ sukhino bhavantu
Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ



SURYA NAMASKARA A



SURYA NAMASKARA B

☯ VINYASA ☯ CHAKRASANA

STANDING POSES



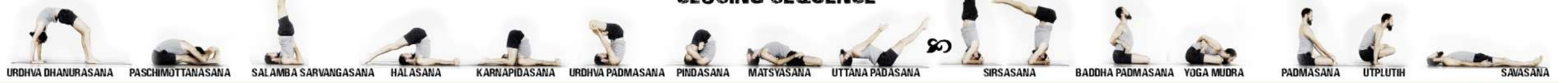
PRIMARY SERIES



INTERMEDIATE SERIES



CLOSING SEQUENCE



Indice

<i>Introduzione</i>	5	<i>Navasana</i>	76
Ashtanga yoga o hatha yoga, yoga vedico o tantrico?	10	<i>Bhujapidasana</i>	77
Gli stadi dell'apprendimento	13	<i>Kurmasana/Supta Kurmasana</i>	79
Piccolo glossario e altri elementi utili allo studio	14	<i>Garbha Pindasana</i>	81
		<i>Baddha Konasana</i>	83
		<i>Upavistha Konasana</i>	84
		<i>Supta Konasana</i>	86
		<i>Supta Padanghustasana</i>	87
		<i>Ubhaya Padanghustasana</i>	89
IL METODO		<i>Urdhva Mukha Paschimottanasana</i>	91
Origini del moderno stile di pratica dell'ashtanga vinyasa	21	<i>Setubandhasana</i>	92
Condurre una lezione guidata e un programma Mysore style	27	Closing sequence	95
		<i>Urdhva Dhanurasana</i>	96
		<i>Paschimottanasana</i>	99
LA PRATICA	30	<i>Salamba Sarvangasana</i>	100
La struttura della pratica e la prima serie	32	<i>Halasana</i>	101
Saluti al Sole	34	<i>Karna Pidasana</i>	102
<i>Surya Namaskara A</i>	35	<i>Urdhva Padmasana</i>	103
<i>Surya Namaskara B</i>	35	<i>Pindasana</i>	104
Standing sequence	38	<i>Matsyasana</i>	105
<i>Padanghustasana</i>	38	<i>Uttana Padasana</i>	106
<i>Padahastasana</i>	40	<i>Sirsasana</i>	107
<i>Utthita Trikonasana/Parivritta Trikonasana</i>	42	<i>Yoga Mudrasana /Padmasana/Utpluthih</i>	110
<i>Utthita Parsvakonasana/Parivritta Parsvakonasana</i>	44	<i>Savasana</i>	112
<i>Parsvottanasana</i>	46	Vinyasa: jumpthrough, jumpback e Chakrasana	114
<i>Prasarita Padottanasana A, B, C, D</i>	49	Sequenza di pranayama di ashtanga vinyasa	117
<i>Parsvottanasana</i>	50		
La prima serie	50	FILOSOFIA E APPROFONDIMENTI	
<i>Utthita Hasta Padanghustasana</i>	50	Gli yoga Sutra di Patanjali	120
<i>Ardha Baddha Padmottanasana</i>	53	Approfondimenti	133
<i>Utkatasana</i>	55		
<i>Virabhadrasana A e B</i>	57	APPENDICE	
<i>Paschimottanasana</i>	59	Tablelle della prima serie	150
<i>Purvottanasana</i>	61	Ringraziamenti	169
<i>Ardha Baddha Padma Paschimottanasana</i>	62	Chart della prima e della seconda serie	170
<i>Triang Mukha Eka Pada Paschimottanasana</i>	63		
<i>Janu Sirsasana A, B, C</i>	65		
<i>Marichyasana A, B, C, D</i>	69		