



L'acqua: l'universo dentro e fuori di noi

*L'acqua è condiscendente, mobile, trasparente, insapore.
Si ha facilmente l'impressione che,
a paragone col resto della realtà,
essa sia in qualche modo ultraterrena.*
Philip Ball

ORIGINI, TRASFORMAZIONE, ESPANSIONE

In ogni goccia d'acqua è contenuta traccia della nascita dell'intero universo, compresa la nostra vita. Eclettica, trasformista, viaggiatrice, l'acqua si comporta in modo peculiare e unico. Tradizionalmente si è soliti affermare che sia un elemento, ma in realtà non è così. L'acqua è una molecola, formata dai due elementi più reattivi e diffusi dell'intero universo: idrogeno e ossigeno. Secondo la teoria del Big Bang, quando si originò l'universo si formarono nei primi secondi i nuclei pesanti e quando la temperatura "scese" fino a circa 4000 °C nacquero i primi atomi di idrogeno. Un grande ruolo nella generazione dell'ossigeno fu rivestito dalle

stelle. Con l'evoluzione stellare, infatti, furono prodotti non solo l'ossigeno ma anche tutti gli atomi che troviamo sul nostro pianeta e non solo.

L'acqua è stata scoperta in molte regioni del sistema solare, come l'oceano sotterraneo salato su Europa, la luna di Giove, o sotto forma di vapore acqueo nell'atmosfera di pianeti e lune, come Venere, Marte, Titano, e persino nelle zone cosiddette fredde del Sole.

Allo stato solido è presente in diversi corpi celesti. Si pensa, ad esempio, che la maggior parte del mantello di Plutone sia di ghiaccio e che anche il polo sud di Marte ne possieda un vasto deposito.

Ma perché limitarsi ai confini del sistema solare, quando è possibile espandersi nello spazio esterno? Ed è lì che l'acqua risiede, nelle nubi interstellari,

Posizioni ideali per la vasca



Manibandha Naman apro e chiudo i petali: per polsi forti ed elastici.



Hamsasana posizione del Cigno: apre il petto, rinforza i muscoli paravertebrali e tonifica i glutei.



Bhujangasana posizione del Cobra: rafforza collo, spalle, schiena, apre il petto e tonifica i reni.



Varunasana, allungamenti laterali: per l'elasticità della colonna e l'apertura del torace.



Marjariasana e Bitilasana posizione dei Gatti da seduti: rende elastica la colonna vertebrale e dà sollievo a tutta la schiena.



Ardha Matsyendrasana torsione: massaggia gli organi interni, distende la muscolatura lombare.



Apertures del torace: stretching delle braccia dietro la schiena.

La Tavola *Phalakasana*



Obiettivi: rinforzare il core, sviluppare l'armonia psicofisica.

Attrezzi: bordo vasca, noodles, hydromanubri.

È possibile entrare in questa posizione da *Uttanasana*.

1. Piegate le ginocchia, con un salto portate i piedi dietro di voi fino a posarli sul fondo.
2. Mantenete le mani al bordo con le braccia distese.
3. Attivate gli addominali e i glutei mantenendo la posizione per 3 respiri.

La Tavola può essere eseguita anche in galleggiamento, con il supporto di noodles o hydromanubri.

1. In questo caso, da *Tadasana* con le braccia lungo i fianchi e un tubo galleggiante per mano fate un lungo passo indietro a gamba tesa.
2. Allungate anche l'altra gamba e portatevi in sospensione con le braccia tese e le mani in linea verticale con le spalle.



3. Attivate il core e i glutei per stabilizzare.
4. Tenete per 3 respiri, poi un passo dopo l'altro tornate in *Tadasana*.

Il Cobra *Bujangasana*



Obiettivi: irrobustire i muscoli paravertebrali e della schiena in generale. Migliorare la circolazione dei legamenti spinali e vertebrali, massaggiare gli organi addominali, lenire i disturbi legati al ciclo mestruale.

Attrezzi: bordo vasca.

1. Dalla posizione della Tavola con le mani posate al bordo vasca piegate i gomiti, per avvicinare il petto alla parete.
2. Mantenete i piedi fissi al fondo e le gambe distese, vi troverete nella posizione di *Chaturanga Dandasana*, come transizione dalla Tavola al Cobra.
3. Distendete le braccia, inarcando la schiena, e portate lo sguardo al cielo.



Cane a faccia in giù

Adho Mukha Svanasana



Obiettivi: rinforzare e allungare la schiena, allungare la catena posteriore delle gambe, energizzare tutto il corpo. Apportare equilibrio psicofisico.

Attrezzi: bordo vasca.

1. Dalla posizione della Tavola o del Cobra, iniziate a spingere l'ombelico verso la colonna vertebrale.
2. Mantenendo le mani e i piedi dove sono, allungate posteriormente il coccige, distendendo la schiena e immaginando che due mani invisibili vi tirino le anche indietro e in su.
3. Il vostro corpo ora formerà una specie di triangolo, ecco perché in alcune scuole di yoga questa posizione viene chiamata anche della Montagna sacra. Mantenete la posizione per 3 profondi respiri.



Primo guerriero

Virabhadrasana I

Obiettivi: allungare e rinforzare braccia, spalle, torace e schiena. Irrobustire glutei e piedi. Stimolare gli organi addominali. Energizzare corpo e mente. Migliorare la capacità di concentrazione.

Attrezzi: noodles, hydromanubri, parete della vasca.

Se il livello dell'acqua è alla vita o sotto le spalle può essere svolto a corpo libero, con hydromanubri o con noodles. Se il livello dell'acqua è sopra le spalle, eseguirlo con un piede in appoggio alla parete della vasca.

A corpo libero:

1. Da *Tadasana* ispirate e sollevate le braccia con i palmi delle mani rivolti uno verso l'altro.
2. Espirando, fate un lungo passo indietro con il piede destro che si posa a 45° sul fondo.
3. Piegate il ginocchio anteriore formando un angolo di 90° tra la tibia e la coscia. Le creste iliache sono parallele e rivolte in avanti, l'addome è contenuto e i glutei attivi.
4. Per aumentare la stabilità, immaginate di voler attrarre una coscia all'altra. Le spalle sono rilassate e lontane dalle orecchie, lo sguardo è morbido sui riflessi dell'acqua.
5. Mantenete la posizione per 3 respiri, poi ripetete dall'altro lato.

Con appoggio alla parete:

1. Da *Uttanasana* piegate entrambe le ginocchia. Premete forte la pianta del piede



destro alla parete, mentre slanciate indietro la gamba sinistra, posando il piede a 45° sul fondo.

2. Mantenete il ginocchio anteriore piegato, formando un angolo di 90° tra la tibia e la coscia. Le creste iliache sono parallele e rivolte in avanti, l'addome è contenuto e i glutei attivi.
3. Ispirate profondamente mentre sollevate le braccia al cielo.
4. Focalizzate lo sguardo su un punto fisso fuori dall'acqua per mantenere l'equilibrio.
5. Mantenete la posizione per 3 respiri rilassando le spalle, poi ripetete dall'altro lato.



MINI PRATICA "SALUTI AL SOLE". LIVELLO BASE

Fase iniziale: meditazione e respirazione consapevole



1. *Tadasana* con occhi chiusi

Attivazione e riscaldamento



2. Torsioni spinali da terra



3. Gatti a bordo vasca
Bitilasana



e *Marjariasana*

**Fase centrale: sequenza dei Saluti al Sole
*Surya Namaskar***



4. La Montagna *Tadasana*



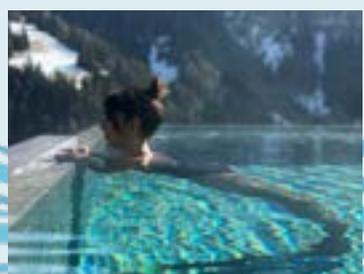
5. Posizione delle Braccia in alto
Hasta Uttanasana



6. Piegamento in avanti
Uttanasana



7. La Tavola *Phalakasana*



8. Piegamento delle braccia
Chaturanga Dandasana



9. Il Cobra *Bujangasana*



10. Cane a faccia in giù
Adho Mukha Svanasana

Asana specifiche: equilibri



11. Piegamento in avanti
Uttanasana



12. *Samasthiti Tadasana* con
mani in *Anjali Mudra*



13. L'Albero *Vrksasana*

Fase finale: rilassamento



14. *Shavasana* fluttuante con
due noodles

Indice

Prefazione	5	L'acqua: l'universo dentro e fuori di noi	31	Meditazione guidata: fondersi con l'acqua	52	<i>Posizioni dei piedi</i>	86
Introduzione	6	Origini, trasformazione, espansione	31	I luoghi dell'Acqua Yoga	55	<i>La posizione della Montagna Tadasana</i>	90
Acqua e Yoga: una profonda connessione	9	Vibrazioni e mandala d'acqua	33	Esploriamo le emozioni	55	Spazi e tempi dell'Acqua Yoga	92
Storia di un fiume	9	Sognare e immaginare l'acqua	35	A proprio agio in acqua	57	Disposizioni e coreografie	94
Il pensiero acqua: miti, leggende, filosofie	10	I benefici dell'Acqua Yoga	39	Piscine e terme	58	Le posizioni base	99
<i>Indietro nel tempo e attraverso lo spazio</i>	11	Una pratica per tutti	39	Mare	60	Le posizioni della fase iniziale	99
<i>Storie di dei, serpenti giganti e un oceano di latte</i>	13	<i>Gravidanza</i>	40	Fiumi, cascate e laghi	61	Le posizioni di attivazione e di riscaldamento	102
<i>Distruzione e rinascita</i>	15	<i>Riabilitazione e postura</i>	41	Neve, ghiaccio, pioggia	63	Le posizioni della fase centrale	109
<i>All'inizio fu Matsyendra</i>	16	<i>Disabilità</i>	41	A casa	66	Le asana di equilibrio	118
<i>Dalle prime pratiche sportive e ricreative all'Acqua Yoga</i>	17	<i>Menopausa</i>	42	<i>Nella vasca</i>	66	Le posizioni del rilassamento finale	124
La mente acquatica: riflettere, trasformarsi, creare legami	19	<i>Anziani</i>	42	<i>Nella doccia</i>	67	Mini pratiche per tutti	127
L'onda del respiro	23	I doni della fisica	43	<i>Bevendo acqua</i>	70	Mini pratica "Saluti al Sole". Livello base	128
Calmi e limpidi come acque cristalline	25	Lo "spazio verde" e lo "spazio blu"	46	Amici dell'Acqua Yoga: Sup Yoga e Pilaques®	71	Mini pratica "I Guerrieri". Livello intermedio	130
Meditazione guidata: i cerchi concentrici	29	<i>Un ruolo chiave per la salute</i>	46	Sicuri e protetti	73	Mini pratica "Lune, Cammelli e Archi". Livello avanzato	132
		Il benessere per la psiche	48	<i>Sole</i>	73	Mini pratica "Acqua Yoga dei 7 Chakra" in vasca	134
		<i>Dal corpo alla mente: i molteplici sensi dell'acqua</i>	49	<i>Animali</i>	75	Bibliografia	140
		<i>Dalla mente al corpo: regressione e benessere</i>	50	Piccoli attrezzi e accessori	77		
				<i>Tubi galleggianti o noodles</i>	78		
				<i>Hydromanubri</i>	78		
				<i>Hydrocavigliere</i>	79		
				<i>Cintura galleggiante</i>	79		
				<i>Guanti palmari</i>	80		
				<i>Bande elastiche</i>	80		
				<i>Spazio alla creatività</i>	81		
				Progettare una pratica completa	83		
				Per gli insegnanti ma non solo	83		
				<i>Posizioni delle mani</i>	84		