

SĀDHANA  
da praticare a casa



*La postura deve essere  
stabile e comoda*

Patanjali Yoga Sutra 2:46




Prima di dare inizio alla sādhana (pratica) è sempre bene assumere per qualche minuto shavasana e rilassare corpo e mente. Shavasana andrà anche assunta alla fine, rivolgendo la consapevolezza agli effetti generali della sādhana stessa, nonché ogni volta che il respiro e il battito cardiaco risultino alterati in seguito ad esercizi di un certo impegno.

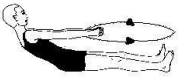



© Centro Studi Yoga Milano

Testi ed illustrazioni della presente pubblicazione sono esclusiva proprietà del CSY e non sono riproducibili né possono essere diffusi in alcun modo senza l'esplicito consenso del CSY stesso.

## DESCRIZIONE DELLA SĀDHANA

## ASANA

 <p>Postura meditativa Postura eretta</p>	<p>Se possibile dare inizio alla sādhanā sedendo per qualche tempo in una postura meditativa. Dopo aver aggiustato la postura allungare la colonna vertebrale allineando le vertebre dorsali e cervicali, rendere tonici i muscoli della schiena e del collo e rilassare i tratti del volto, le spalle, le braccia e le gambe. Osservare il flusso del respiro e intonare tre volte il mantra Om ad alta voce, se le condizioni lo permettono, altrimenti solo interiormente, portando lo sguardo ad occhi chiusi al centro tra le sopracciglia, visualizzando una fiamma di candela, piccola ma molto luminosa.</p> <p>Nella postura eretta bilanciare il peso sui due piedi e su tutta la pianta di ciascun piede. Rendere tonici i muscoli delle gambe (polpacci, cosce, natiche). Allungare la colonna vertebrale, aprire il torace e le spalle, far rientrare il mento, rilassare i tratti del volto, le spalle, le braccia e le mani.</p>
 <p>Surya Namaskara Shavasana</p>	<p>La pratica di Surya namaskara è descritta in fondo.</p> <p>In <i>shavasana</i> (postura del cadavere) abbandonarsi completamente alla forza di gravità ed approfittare delle espirazioni per sciogliere ogni tensione sia fisica che mentale. Nel completo rilassamento sentire gli effetti di surya namaskara sul piano fisico, pranico e psicomentale. Osservare con distacco, come un testimone, il corpo disteso sul tappetino ed il flusso dei pensieri, senza farsi coinvolgere. Mantenere la consapevolezza rivolta al respiro. Al termine riprendere il movimento molto lentamente.</p>
 <p>1. Tadasana 2. Tiryaka Tadasana</p>	<p>1. Assumere la postura eretta; portare le mani sulla sommità del capo con le dita intrecciate e i palmi rivolti verso l'alto. Fissare un punto sulla parete di fronte e mantenere lo sguardo fisso. Inspirando sollevare le braccia più in alto possibile allungando bene il tronco e contemporaneamente alzarsi sulla punta dei piedi. Mantenere la posizione per qualche istante in apnea piena, poi lentamente espirando riportare in modo sincrono le mani sul capo ed i talloni a terra. Praticare 3 cicli da 5 l'uno. Tra un ciclo e l'altro fate qualche respiro di pausa.</p> <p>2. Separare i piedi di 50-60 cm e portare le mani sulla sommità del capo con le dita intrecciate e i palmi rivolti verso l'alto. Inspirando sollevare le braccia più in alto possibile allungando bene il tronco. Espirando flettere il tronco verso destra, senza piegarsi in avanti o in dietro. Inspirando ritornare al centro ed allungare bene il tronco e le braccia verso l'alto. Ripetere a sinistra e al termine portare le mani sul capo. Questo è un ciclo: ripetere per 3 cicli e poi fare qualche respiro di pausa.</p>

 <p><i>Chakki Chalasana</i></p>	<p>Seduti con le gambe distese davanti a sé, divaricarle in modo da distanziare i piedi di 30 – 50 centimetri. Immaginando di essere davanti a una grande macina di pietra, intrecciare le dita delle mani e portare le braccia tese davanti al torace. Inspirare ed espirando ruotare il tronco verso sinistra e flettersi in direzione del piede sinistro, avvicinando le mani al piede; mantenendo le braccia tese disegnare un cerchio più ampio possibile ruotando il tronco verso destra, poi inspirando fletterlo indietro, infine espirando ruotare di nuovo il tronco verso sinistra e fletterlo verso il piede. Fare 5 giri completi poi cambiate il senso della rotazione.</p>
 <p>1. <i>Ardha shalabhasana</i> Postura della mezza locusta</p>  <p>2. <i>Shalabhasana</i> Postura della locusta</p>	<p>1. Distesi sul ventre portare le braccia parallele al tronco ed infilare le mani sotto le cosce con i palmi a terra. Appoggiare il mento sul tappeto più lontano possibile dalle clavicole. Inspirando sollevare il la gamba destra ed espirando riportarla a terra; ripetere con la gamba sinistra. Non sollevare il mento da terra. Questo è un ciclo: fare 3 cicli.</p> <p>2. Partendo dalla posizione descritta sopra, inspirare poi sollevare contemporaneamente le due gambe il più possibile. Mantenere la postura in apnea piena, fino al momento di espirare. Ripetere una volta, dopo qualche respiro di pausa.</p>
  <p><i>Shashankasana</i> Postura della lepore</p>	<p>Portarsi in <i>vajrasana</i>, con il tronco eretto ed i talloni all'esterno dei glutei.</p> <p>Inspirando sollevare le braccia diritte al di sopra del capo allungandole bene ed estendendo verso l'alto la colonna vertebrale. Espirando flettere il tronco e portare a terra le mani, gli avambracci e la fronte. Non sollevare i glutei, ma, se necessario, porre un cuscino tra le cosce e i polpacci.</p> <p>Rimanere nella postura portando la consapevolezza all'addome e contando i respiri.</p>



*Meru wakrasana*  
Torsione della  
colonna  
vertebrale

Seduti con il tronco a squadra e le gambe stese davanti a sé, flettere la gamba sinistra e portare il piede all'esterno del ginocchio destro. Portare la mano destra dietro alla schiena vicino al solco tra le natiche. Non alzare mai da terra la natica sinistra: entrambe le natiche devono rimanere appoggiate al pavimento. Flettere il braccio sinistro e portare il gomito all'interno del ginocchio flesso, con l'avambraccio e la mano perpendicolari al pavimento. Con il gomito spingere verso l'esterno il ginocchio che, a sua volta, spingerà verso l'interno. Lentamente partendo dal bacino ruotare verso destra prima il tronco, poi le spalle, il capo e gli occhi; ad ogni inspirazione allungare la colonna vertebrale verso l'alto, ad ogni espirazione aumentare la rotazione aiutandosi con lo sguardo che deve volgersi sempre di più all'indietro. Arrivati alla massima torsione contare cinque respiri e al termine lentamente tornare a voltarsi in avanti, sciogliere la posizione e ripetere partendo con la gamba destra.



*Shavasana*

In shavasana abbandonarsi completamente alla forza di gravità ed approfittare delle espirazioni per sciogliere ogni tensione sia fisica che mentale. Nel completo rilassamento sentire gli effetti della sādhana sul piano fisico, pranico e psicomentale.

#### PRANAYAMA

*1.Ujjayi*  
Ujjayi ha effetto profondamente rilassante a livello fisico e psichico.

Rilassare il corpo lasciare che il respiro divenga calmo e ritmico. Portare la consapevolezza alla gola e contrarre leggermente la glottide, in modo che il respiro produca un lieve rumore; mantenere rilassati i tratti del volto. Ujjayi può essere praticato in qualunque momento ed in qualsiasi posizione, per quanto tempo si vuole.

#### PRATICA MEDITATIVA

Portatevi in una comoda postura meditativa.

Aggiustate la postura. Rilassate tutto il corpo e chiudete gli occhi.

Divenite completamente consapevoli del flusso del respiro.

Ripetete per 11 volte il mantra OM. Al termine della pratica, rimanete in osservazione dello spazio davanti agli occhi chiusi.

Se dovessero emergere immagini, forme, colori, bagliori, o magari nulla, lasciate scorrere. Non forzate la visualizzazione, ma semplicemente rimanete in osservazione accogliendo ciò che arriva.

Poi tornate ad osservare il flusso del respiro, prendete una profonda inspirazione e intonate per 3 volte il mantra OM e OM Shanti (shanti shanti shanti hari om).

## SĀDHANA RIDOTTO

Se il tempo che potete dedicare alla sādhanā è limitato vi suggeriamo una sequenza più breve:

*Surya namaskara Tadasana Ardha Shalabhasana Shashankasana  
Meru wakrasana Ujjayi pranayama*

### SURYA NAMASKARA: IL SALUTO AL SOLE

In alternativa si può limitare la sādhanā alla sola pratica di *Surya namaskara* eseguita lentamente, armonizzando il respiro con il passaggio da una postura all'altra. La pratica deve essere sempre seguita da un periodo di immobilità in *shavasana* sufficiente a riportare il respiro e il battito cardiaco al ritmo normale. *Surya namaskara* è una pratica rivitalizzante e completa – asana, pranayama, meditazione dinamica – di per sé sufficiente al mantenimento di un ottimo equilibrio psicofisico.

Un ciclo di *Surya Namaskara* si compone di 24 posture, corrispondenti a ognuna delle ore del giorno. Nelle prime 12, in *Ashwa Sanchalāsana* portate indietro prima la gamba destra. Nelle successive 12, in *Aswa Sanchalāsana* portate indietro prima la gamba sinistra.



1. *Pranamāsana*



2. *Hasta Utthānasana*



3. *Padāhastāsana*



4. *Ashva Sanchalāsana*



5. *Parvatasana*



6. *Ashtanga Namaskara*



7. *Bhujangāsana*



8. *Parvatasana*



9. *Ashva Sanchalāsana*



10. *Paḍa Hastāsana*



11. *Hasta Utthānasana*



12. *Pranamāsana*