

**Carlo Chiopris**

## **Hatha Yoga per praticanti di meditazione**

### **Isyco 2008 Verona**

Molto più che nello Hatha Yoga, il mio retroterra è nella meditazione, sia quella del Buddismo Theravada (Vipassana) che quella del Purna Yoga di Sri Aurobindo. In entrambe queste scuole si può osservare una grande attenzione alla meditazione sostenuta a lungo, e uno scarso interesse per il lavoro fisico diretto<sup>1</sup>. Personalmente ho partecipato spesso a ritiri di meditazione Theravada nei quali la meditazione seduta e camminata<sup>2</sup> viene praticata ininterrottamente, a tempo pieno, in completo silenzio. Ho inoltre io stesso condotto molti seminari dove il lavoro era ripartito tra la meditazione seduta e camminata, e lo studio di alcuni testi di Sri Aurobindo<sup>3</sup>.

In queste condizioni di meditazione intensa, dove le sessioni hanno in genere una durata tra i 40 minuti e gli 80 minuti, lo stress sul corpo è ovviamente considerevole, al punto che spesso la principale difficoltà lamentata dai praticanti è proprio quella di mantenere così a lungo la posizione seduta, sia essa a terra a gambe incrociate o su una sedia<sup>4</sup>. Per questo motivo alcune scuole Theravada hanno introdotto la consuetudine di praticare Yoga o Qigong per alleviare la fatica, affidandone la conduzione agli eventuali insegnanti presenti<sup>5</sup>. Negli ultimi anni, io stesso ho introdotto nei miei seminari alcuni spazi di Hatha Yoga, prima condotti da altri insegnanti, ora da me direttamente.

---

<sup>1</sup> Si potrebbe osservare che in Sri Aurobindo e soprattutto in Mère è presente una grande attenzione per il corpo, e questo è vero. Tuttavia il lavoro sul corpo parte in questo yoga direttamente dalla coscienza, in particolare da una coscienza superiore (sovramentale o supermentale) talmente “potenziata” da poter agire sul corpo fino a livello cellulare senza bisogno di mediazioni di sorta (pratiche fisiche, esercizi etc.). Nella realtà dell’Ashram di Sri Aurobindo lo Hatha yoga, se pure presente, ha un ruolo marginale e per nulla ufficiale, mentre invece grandissimo spazio viene dato alla cultura fisica tradizionale.

<sup>2</sup> Nella Tradizione della Foresta, diffusa in Thailandia e generalmente associata alla figura di Ajahn Chah, è molto praticata la meditazione camminata. Questa invece è assente in alcune scuole di origine Birmana, quali quella associata a Goenka in India e a Coleman in Italia. Queste ultime scuole hanno inoltre un approccio che privilegia l’assoluta immobilità fisica, considerata come un modo efficace per osservare il corpo nei suoi meccanismi fondamentali. Il ritiro classico di queste ultime tradizioni dura dieci giorni, ed è impegnativo proprio per l’immobilità fisica.

<sup>3</sup> Informazioni su queste attività si possono trovare sul sito [www.savitra.it](http://www.savitra.it).

<sup>4</sup> Formalmente si può considerare che la pratica meditativa seduta sia svolta in varianti di Sukhasana o Siddhasana, quasi sempre col supporto di un cuscino per alzare il fondoschiena da terra. Assieme alle varianti delle posizioni sedute classiche, è molto diffusa Virasana col supporto di un panchetto di legno che permette di non fare pesare tutto il corpo sulle ginocchia. Infine molti praticano su una sedia, cercando di tenere i piedi a terra e la schiena dritta.

Questo documento riporta alcune mie osservazioni sul campo, assieme alla descrizione della pratica (con le sue motivazioni) che propongo in queste situazioni<sup>6</sup>.

### **Contesto della pratica**

Il contesto è quello dell'intensivo di meditazione. Si tratta di un evento residenziale, nel quale i partecipanti dormono nello stesso luogo della pratica, riducendo al minimo indispensabile i contatti col mondo esterno e con la loro vita ordinaria. La durata è in genere compresa tra il fine settimana e la settimana intera. Per la durata dell'intensivo si chiede ai partecipanti di attenersi ad alcune limitazioni alimentari (niente carne, niente alcolici). In genere si chiede anche il silenzio assoluto, al di fuori dei momenti collettivi esplicitamente dedicati al colloquio o allo studio collettivo.

### **Profilo del praticante**

L'età dei partecipanti è in genere superiore ai 35 anni, con la massima concentrazione statistica intorno ai 50<sup>7</sup>. Si osserva in genere una prevalenza femminile, maggiore negli eventi legati allo Yoga, minore in quelli legati al Buddismo, dove a volte si raggiunge la parità.

Dal punto di vista psicologico e culturale, si può osservare che i praticanti di queste discipline hanno una predisposizione per quello che loro stessi chiamerebbero il versante "spirituale", intendendo con questo una prospettiva filosofica o religiosa forte (Dio inteso come Brahman, il Nirvana), una particolare attenzione per il tema della sofferenza (Dukkha), a volte una certa attenzione per la dimensione interpersonale e sociale della pratica, a volte forti sentimenti di devozione e venerazione nei confronti di figure di maestri o istruttori. Proprio per questo orientamento, questi praticanti tendono a non avere una buona opinione dello Hatha Yoga, considerato come una pratica meramente fisica (e quindi non spirituale), orientata ad un benessere superficiale (che non affronta i "veri" temi del Dukkha), che si esaurisce in una dimensione individuale che in ultima analisi si rivela quasi inevitabilmente edonistica e consumistica: una delle tante forme del Fitness<sup>8</sup>.

---

<sup>5</sup> Devo a questo proposito esprimere la mia riconoscenza a Geraint Evans (ex Ajahn Kanthiko), Ajahn Chandapalo (abate del monastero italiano Santacittarama) e Ajahn Munindo (abate del monastero inglese di Aruna Ratanagiri) per il loro incoraggiamento a dedicarmi alla pratica e allo studio dello Hatha Yoga. Non è un fatto molto noto che molti monaci Theravada praticano regolarmente Hatha Yoga.

<sup>6</sup> Una possibile controparte di questo lavoro sarebbe descrivere le modalità con le quali introdurre progressivamente i praticanti di Hatha Yoga alla pratica della meditazione, sia buddista che in Aurobindo. Avevo considerato di lavorare su questo tema e riportare le esperienze fatte negli ultimi anni, ma il risultato non sarebbe stato una pratica ben definita quanto piuttosto una serie di osservazioni sulla conduzione di una sessione tipica. Un importante lavoro in una direzione simile mi sembra sia svolto da Moiz Palaci e Renate Angelini della Associazione Raja Yoga.

<sup>7</sup> L'età non è ancora abbastanza avanzata da far considerare le cautele specifiche dello yoga per la terza età.

<sup>8</sup> Spesso questo atteggiamento, che potrebbe essere facilmente smentito da uno studio dei testi fondamentali dello Hatha Yoga, quali Hatha Yoga Pradipika o Gheranda Samhita, deriva dai capiscuola: difficile negare la scarsa considerazione di uno Swami Vivekananda o di uno Sri Aurobindo per questo Yoga.

Vivekananda: "The result of this branch of Yoga is to make men live long; health is the chief idea, the one goal of the Hatha-Yogi. He is determined not to fall sick, and he never does. He lives long; a hundred years is nothing to him; he is quite young and fresh when he is 150, without one hair turned grey. But that is all. A banyan tree lives sometimes 5000 years, but it is a banyan tree and nothing more. So, if a man lives long, he is only a healthy animal. One or two ordinary lessons of the Hatha-Yogis are very useful." Aurobindo: "La debolezza dello Hatha yoga deriva dal fatto che questi laboriosi e difficili procedimenti esigono una quantità così grande di tempo e di energia, e obbligano a separarsi così completamente dalla vita umana,

Dal punto di vista fisico, le condizioni dei praticanti sono spesso meno che ottimali, per diversi motivi. Intanto l'età, spesso avanzata. Poi lo stesso orientamento complessivo, poco favorevole al lavoro fisico. Molto spesso la presenza di particolari patologie: è frequente che le persone si avvicinino a queste pratiche meditative alla ricerca di un sollievo dalla malattia o dal disagio<sup>9</sup>, oltre che di un ambiente capace di un supporto compassionevole. Altre volte sono invece presenti nei partecipanti situazioni di grande stress emotivo, in particolare di lutto e di abbandono<sup>10</sup>.

### ***Una pratica gentile***

Dalle considerazioni precedenti si deriva facilmente che la pratica proposta deve essere necessariamente gentile: appropriata all'età e alle condizioni fisiche e psicologiche dei partecipanti più svantaggiati o con meno confidenza con lo Yoga. Contemporaneamente deve essere anche una pratica sufficientemente intensa e profonda, per meritare il rispetto di persone abituate ad un lavoro meditativo molto sostenuto. Deve essere utile ai fini del lavoro meditativo: devono cioè essere immediatamente chiari i benefici per la pratica meditativa stessa, altrimenti sarebbe rifiutata come poco pertinente<sup>11</sup>. Deve essere presentata come seria: ogni connotazione frivola o fitness susciterebbe resistenza o avversione<sup>12</sup>. Se possibile poi la pratica deve essere presentata come compatibile e integrata col lavoro meditativo fatto nel periodo, invitando per esempio a mantenere in asana e pranayama la stessa attenzione utilizzata nella meditazione, senza creare discontinuità, mostrando come il lavoro meditativo possa essere continuato oltre la posizione seduta<sup>13</sup>. Dato che queste sessioni, avvenendo nel contesto dei ritiri, sono

---

che l'impiego dei suoi risultati nella vita ordinaria si dimostra impossibile e straordinariamente limitato. Se, in compenso di questa perdita, guadagniamo un'altra vita in un altro mondo interiore (il mondo mentale, il mondo dinamico), i medesimi risultati si sarebbero potuti ottenere con altri sistemi - il Raja yoga, i Tantra - molto meno laboriosi e oppressivi. D'altra parte i risultati fisici, la vitalità accresciuta, la gioventù prolungata, la salute, servono a poco se devono essere posseduti per immiserirci, separati dalla vita comune e fini a se stessi, senza utilizzarli, e donarli al gioco comune delle attività del mondo. Lo Hatha yoga raggiunge risultati considerevoli, ma di non grande utilità e a prezzo esorbitante. Va altresì detto che tale scarsa simpatia sarebbe ampiamente giustificata se invece di portare lo sguardo ai testi classici lo si porta allo Yoga così come è oggi più ampiamente praticato: appunto una forma di Fitness.

<sup>9</sup> Ho sempre presente alla memoria il ricordo del mio primo ritiro con Corrado Pensa, dove era presente una signora sulla quarantina affetta da Sclerosi. Quando noi praticavamo meditazione camminata, lei pedalava faticosamente su un triciclo. Davanti a quell'esempio di coraggio e determinazione, i discorsi sulla sofferenza e sul tempo limitato per la pratica diventavano improvvisamente reali e tangibili. Nel mondo dello Yoga di Sri Aurobindo ho incontrato molte persone che si sono avvicinate alla ricerca di una possibile cura quando tutte le altre si erano rivelate inefficaci.

<sup>10</sup> Va considerato che le scuole buddiste affrontano con grande onestà intellettuale, maturità e serenità i temi della morte e della perdita. Oltre all'opera del Dalai Lama in tale senso, vale forse la pena di ricordare il lavoro di Frank Ostaseski, uno dei massimi esperti buddisti di accompagnamento alla morte dei malati terminali. Avrò l'onore e l'opportunità di essere il suo interprete nel corso di un seminario e di un ritiro nel maggio 2008.

<sup>11</sup> Suscita sempre molto interesse, per ovvi motivi, tutto quello che consente di migliorare il mantenimento della posizione seduta. Si potrebbe a questo punto osservare che molto dello Hatha Yoga, in particolare quello di testi come Hatha Yoga Pradipika e Gheranda Samhita, sembra finalizzato proprio alla posizione seduta. La stessa parola asana indica peraltro proprio le posizioni sedute, e il tappetino sulle quali queste sono praticate. D'altra parte i partecipanti italiani sono occidentali, con problematiche specifiche delle posture in uso in questa parte del mondo.

<sup>12</sup> Allo stesso modo è problematico qualunque riferimento che possa suonare New Age o esoterico, lo stesso utilizzo di termini quali "energia" o "vibrazione". Il lessico deve essere scelto con cura.

sporadiche, è utile attenersi agli asana più semplici e conosciuti, così da essere facili da memorizzare e ritrovare in seguito per una pratica individuale.

### ***Problematiche fisiche delle sessioni prolungate***

La posizione seduta a gambe incrociate prolungata produce (a meno ovviamente di essere impeccabile):

- accentuazione della lordosi lombare e cervicale<sup>14</sup>, accompagnata da accentuazione della cifosi dorsale;
- riduzione della circolazione nelle gambe e nella regione perineale;
- riduzione della mobilità respiratoria complessiva;
- sonnolenza alternata ad agitazione;
- compressione delle articolazioni di anche, caviglie e ginocchia;
- contrazione della muscolatura del tronco;
- disagio da immobilità<sup>15</sup>, che può portare a episodi claustrofobici.

La pratica descritta di seguito ha lo scopo di alleviare tutti questi problemi. Non tutti gli asana proposti sono accompagnati dalle compensazioni classiche, proprio perché la pratica è pensata per compensare l'eccesso di posizione seduta.

---

<sup>13</sup> Questo è fondamentale, dato che molte scuole di meditazione insistono sul fatto che il momento della meditazione stessa (o "formale") è soltanto il preludio e l'inizio di una trasformazione di tutti i momenti della giornata, compresi quelli del sonno e del sogno. Il problema che spesso si pone al praticante è come mantenere lo stato di grande assorbimento sperimentato nella meditazione seduta, che tende a perdersi al primo movimento fisico. A questo proposito può essere interessante riportare un passaggio di Henepola Gunaratana, un monaco theravada contemporaneo, sulla meditazione: "Il momento più importante della meditazione è quello in cui vi alzate dal cuscino. Quando finisce la seduta meditativa vi potete alzare e lasciar perdere il tutto, oppure potete portare con voi, nel resto delle vostre attività, ciò che avete imparato... Lo scopo finale della meditazione è portare la concentrazione e la consapevolezza a un livello tale che possano rimanere incrollabili anche nella tensione causata dal vivere nella società contemporanea... Se la meditazione non vi aiuta a interagire con i conflitti e con le tensioni di tutti i giorni, allora è segno che è divenuta superficiale... La meditazione seduta, di per sé, non è il gioco, bensì l'allenamento. Il gioco nel quale le capacità di base della meditazione devono essere applicate è l'esperienza di tutta la propria vita. Una meditazione che non viene applicata alla vita quotidiana è una meditazione sterile e limitata."

Considerazioni simili si possono trovare in Sri Aurobindo "Non ci sono condizioni esterne essenziali, ma la solitudine e l'isolamento al momento della meditazione, come anche l'immobilità del corpo, sono utili al principiante, a volte quasi necessari. Ma le condizioni esterne non dovrebbero essere vincolanti. Una volta che la consuetudine di meditare abbia preso forma, dovrebbe essere possibile praticarla in ogni condizione, supini o camminando, nella solitudine o in compagnia, nel silenzio o in mezzo ai rumori e così via."

<sup>14</sup> Questo ovviamente spiega l'invito a mantenere il collo bene in linea con la schiena, facendo rientrare leggermente il mento.

<sup>15</sup> Alcune scuole di meditazione (Soto Zen, Vipassana secondo la scuola di Goenka) impongono una assoluta immobilità del corpo, per permettere al praticante di osservare le reazioni fisiche ed emotive all'immobilità stessa, e per portarlo a osservare le sensazioni fisiche (in genere fastidiose o dolorose) senza reagire e senza sfuggire. E' una pratica piuttosto forte, non sempre consigliabile. Altre scuole alternano alla meditazione immobile e seduta, quella camminata, con grande effetto equilibrante. Questa può essere libera (Tradizione della Foresta) oppure fortemente ritualizzata (Zen).

## **Pratica**

Nel contesto descritto, il tempo massimo che si può dedicare ad una sessione di Yoga è di un'ora.

### **Fase iniziale, contatto con corpo e respiro**

Iniziare nella posizione seduta. Adeguata come inizio in tutte le sessioni di Hatha Yoga, la posizione seduta è in questo contesto particolarmente utile per creare continuità col lavoro di osservazione delle sensazioni e del respiro. Il praticante ha la sensazione di continuare il lavoro fatto, e non si sollevano quindi reazioni di rifiuto. Chiedere di portare brevemente attenzione al corpo, alle sensazioni del corpo, al movimento del respiro.

### **Pawana muktasana (Satyananda)**

Ottimo per sciogliere le articolazioni (a livello grossolano) oltre che tutte le altre forme di circolazione che possono ristagnare con l'immobilità prolungata. Praticare alternando sia le forme sedute che quelle in piedi. Lavorare approfonditamente su tutte le articolazioni, in particolare cervicali, ginocchia e caviglie. Chiedere di portare l'attenzione nel luogo di rotazione, con la stessa qualità riservata al respiro. Sottolineare l'importanza di tenere insieme movimento, respiro e attenzione: quando questo accade la mente è silenziosa<sup>16</sup>.

### **Shavasana**

Breve rilassamento, utile per distendere la colonna vertebrale. Chiedere di allentare le tensioni e di memorizzare bene lo stato di distensione per poterlo portare nel lavoro sugli asana, senza tensioni. Osservare le resistenze all'abbandono sul tappetino, spesso dovute a reazioni antalgiche<sup>17</sup>.

### **Stambhasana (pilastro)**

Data la disparità delle condizioni fisiche è l'unica posizione rovesciata che si può proporre. La schiena è a terra, possibilmente anche le spalle, le gambe sono dritte e perpendicolari al pavimento, i piedi se possibile a martello, le braccia anch'esse perpendicolari al pavimento coi palmi delle mani rivolti verso l'alto. Utile per facilitare il ritorno del sangue stagnante dalle gambe, sgonfiare eventuali caviglie ingrossate, tonificare gli addominali. In caso di difficoltà, sostenere le gambe aiutandosi con le braccia. In presenza di muri disponibili, farli usare alle persone anziane per sorreggere le gambe e tenere la posizione più a lungo. L'attenzione è nelle gambe e nelle sensazioni.

---

<sup>16</sup> La mente silenziosa è un importante obiettivo sia per il Theravada che per Aurobindo. Spesso i praticanti adottano rispetto a questo requisito / risultato un atteggiamento teso e di lotta, senza riconoscere che la mente è a tratti silenziosa in modo naturale, del tutto spontaneo. Richiamare al silenzio che a volte accade quando corpo respiro e attenzione sono allineati è sempre molto efficace in questo contesto, e predispone alla pratica successiva.

<sup>17</sup> Spesso la reazione al rilassamento è dovuta al fatto che nel momento in cui si allentano certe tensioni si possono manifestare dolori e indolenzimenti: il corpo tende a mantenere le posture antalgiche, e spesso il lavoro dello Hatha Yoga è proprio quello di convincere il corpo ad accettare il disagio del momento per andare verso un maggior benessere complessivo, superando l'iniziale reazione di rifiuto del disagio. Questo meccanismo si osserva nel corpo fisico, così come in quello mentale, dove il senso dell'io è spesso legato all'insieme delle proprie reazioni difensive.

## **Jathara Parivartanasana (rotazione dell'addome)**

Tenendo le gambe unite e perpendicolari<sup>18</sup>, riportare la braccia a terra aperte a croce. Sull'espiazione portare le gambe a destra e la testa a sinistra (senza forzare in caso di tensioni cervicali). Mantenere a lungo rilassando il più possibile la schiena. L'attenzione è su tutta la colonna, nella regione lombare e nell'addome. Far osservare con cura il lavoro del respiro<sup>19</sup>. Ripetere dall'altra parte. Scioglie e distende tutta la colonna vertebrale, con grande sensazione di sollievo.

## **Pawanamuktasana**

Tenendo la schiena e le spalle a terra avvicinare le ginocchia al petto tenendole con le mani. Mantenere a lungo, osservando il lavoro del respiro e la progressiva distensione nella regione lombare. Curare che non si accentui la curva cervicale.

## **Sayanabuddhasana<sup>20</sup> (Buddha che riposa)**

Portarsi sul fianco dx, le braccia entrambe oltre la testa, schiena braccia e gambe su una sola linea, piedi eventualmente a martello per aiutare l'equilibrio. Espirando il braccio sx torna sul fianco, inspirando la testa si solleva e si poggia l'orecchio sulla mano dx, che la sorregge col gomito a terra. Mantenere. Osservare il progressivo distendersi e inarcarsi della colonna, segnalata dall'avvicinarsi a terra delle ascelle. Sciogliere il più possibile. Coltivare la stabilità. Ripetere a sx.

## **Bhujangasana**

Dalla posizione prona, mantenendo le gambe unite, sollevare progressivamente testa e spalle col sostegno moderato delle braccia. Portare l'attenzione alla muscolatura posteriore più alta della schiena e lavorare con quella per aprire il tratto dorsale, senza sollecitare troppo quello lombare. Sottolineare come un lavoro che tonifichi la muscolatura dorsale aiuti a sostenere la corretta posizione seduta.

## **Makarasana**

Da prona, portare le mani sulle spalle opposte, il mento poggia sull'incrocio dei polsi, i piedi sono distanti tra loro e guardano all'esterno. Rilassare tutta la schiena, sentire bene il ventre a terra, sentire la respirazione (possibilmente completa) che delicatamente smuove tutta la schiena. Osservare se ci sono resistenze alla distensione del tratto dorsale. Si prosegue il delicato lavoro di apertura e distensione della regione dorsale, questa volta in modo passivo.

---

<sup>18</sup> Se fosse troppo impegnativo, si può proporre come variante di piegare le gambe avvicinando le ginocchia al petto.

<sup>19</sup> I praticanti di Vipassana, praticando molto Anapanasati (consapevolezza del respiro) hanno in genere grandissima familiarità col respiro naturale non controllato, del quale conoscono le diverse qualità nei diversi momenti. Sanno ad esempio che puraka è più energico, che in rechaka è facile smarrire la concentrazione, che la mente tende ad essere particolarmente tranquilla in bahir kumbhaka. L'effetto fisiologico del respiro si aggiunge con naturalezza a questa competenza.

<sup>20</sup> Anche solo per l'iconografia, questo è un asana particolarmente apprezzato dai praticanti buddisti. Può essere mantenuta a lungo e adottata per praticare Anapanasati.

## **Dharmikasana (devozione)**

Dalla posizione prona, portare le mani all'altezza delle spalle e mantenendo la posizione delle mani sul tappetino portarsi seduti sui talloni con la fronte a terra, aprendo bene le spalle<sup>21</sup>. Osservare il respiro nell'addome, la delicata distensione del tratto dorsale, la variazione di pressione alla testa.

## **Paschimottanasana**

Gambe unite distese davanti, inspirando portare in alto le braccia, allungare bene per distendere il tratto lombare, espirando piegarsi in avanti facendo partire la rotazione dal basso. Entrare nell'asana lentamente, senza fretta e tensione. Osservare il respiro nell'addome, il progressivo cedere della schiena alla gravità, la visuale ridotta. Si può usare l'immagine di un sole che tramonta.

## **Purvottanasana**

Dalla posizione seduta, le gambe unite distese a terra, portare le mani dietro il dorso, le dita rivolte all'indietro. Facendo forza sulle braccia e cercando di tenere a terra tutta la pianta dei piedi, sollevare il corpo, cercando di portarlo su un'unica linea retta<sup>22</sup>. Richiamare sullo sforzo muscolare omogeneamente ben distribuito su tutto il tronco.

## **Vakrasana**

Dalla posizione seduta, allungare la gamba sx, piegare il ginocchio dx, portare il piede dx oltre il ginocchio sx, ruotare il dorso a dx portando se possibile<sup>23</sup> il braccio sx oltre il ginocchio dx e la mano sx ad afferrare il piede dx, la testa e lo sguardo rivolti all'indietro, tenendo per quanto possibile la schiena dritta. Ripetere dall'altra parte.

## **Tadasana<sup>24</sup>**

Portarsi in piedi, curare bene la posizione, mani leggermente discoste dai fianchi. Stabilità. Osservazione del respiro.

## **Talasana**

Inspirando alzarsi sulle punte dei piedi e portare le braccia in alto incrociando i polsi. Data la disparità delle condizioni fisiche, è una delle poche posizioni di equilibrio che si possono proporre.

---

<sup>21</sup> Così come Sayanabuddhasana, anche questo è un asana molto apprezzato nel mondo buddista, dove è pratica comune quella di prosternarsi ripetutamente e ritualmente in omaggio al Buddha, al Dharma, al Sangha.

<sup>22</sup> L'indicazione è spesso (e.g. Stipo) quella di innalzare il bacino il più possibile. Si preferisce in questo contesto alleggerire lo sforzo e sottolineare l'effetto di allineamento.

<sup>23</sup> Importante ricordare in questo asana la gradualità, le persone hanno mobilità della colonna molto diverse. Invitare ad osservare la rotazione della parte alta del torace, che viene molto affaticato e immobilizzato nella meditazione. Essendo già stata fatta una torsione a terra, questo asana può essere saltato se il tempo non fosse sufficiente.

<sup>24</sup> Questa è un'altra delle posizioni classiche per la meditazione buddista. Nelle sessioni lunghe, presso alcune scuole, è consigliato portarsi in questa posizione per interrompere la posizione seduta e combattere la sonnolenza.

## **Ardhachandrasana**

Dalla posizione in piedi, sollevare inspirando il braccio sx, portarlo vicino all'orecchio sx, espirando inclinarsi a dx aprendo bene il lato dx del corpo, lentamente, curando l'inarcarsi della regione dorsale piuttosto che lombare. Cedere con la gravità. Tornare inspirando. Ripetere sx. Utile per gli obliqui addominali che sostengono la postura eretta della schiena.

## **Respirazione 1-0-2-0 e poi 1-1-2-0**

Dato il poco tempo a disposizione, è impossibile proporre Pranayama particolari, anche se in questo contesto pratiche di purificazione come Kapalabhati e Anuloma Viloma, per il loro effetto di svegliare e schiarire la mente, sarebbero impagabili. E' invece possibile proporre una scansione dei tempi del respiro, e dato che i praticanti hanno in genere tanta esperienza del respiro naturale non controllato, questa è per loro una variante nuova e interessante<sup>25</sup>.

## **Rilassamento finale in Shavasana**

Praticare qualche minuto in Shavasana, richiamando l'attenzione alla chiara consapevolezza di tutto il corpo, poi del respiro, poi della mente quieta nell'osservare corpo e respiro. Chiedere di osservare variazioni nella qualità della percezione del corpo.

## **Saluto finale**

Dato il contesto, è preferibile non effettuare alcun saluto specifico dello Hatha Yoga, ma semplicemente accompagnare il ritorno alla pratica meditativa.

## ***Bibliografia minimale***

- Enciclopedia dello Yoga, Stefano Piano, Magnanelli.
- Il libro completo delle tecniche Yoga, Alberto Stipo, Magnanelli.
- Hatha Yoga Pradipika, Magnanelli.
- Gheranda Samhita, Magnanelli.
- Asana Pranayama Mudra Banda, Swami Satyananda Saraswati, Satyananda Ashram Italia.
- La Sintesi dello Yoga, Sri Aurobindo, Ubaldini.
- Guida allo Yoga, Sri Aurobindo, Mediterranee.
- Il cuore della meditazione buddhista, Nyanaponika Thera, Ubaldini
- La pratica della consapevolezza, Henepola Gunaratana, Ubaldini

---

<sup>25</sup> Va osservato che in Anapanasati, essendo l'osservazione del respiro spontaneo e naturale, è fondamentale non scandire e non controllare. Questo viene ribadito spesso, specie in presenza di persone che già conoscono il pranayama classico. Anche se il respiro non viene scandito (anzi si cerca un respiro senza intervento della volontà) è comune a molte scuole la pratica di contare i respiri, come modo per verificare la propria capacità di mantenere l'attenzione su un punto, senza perdersi. I praticanti hanno quindi molta esperienza nel contare.