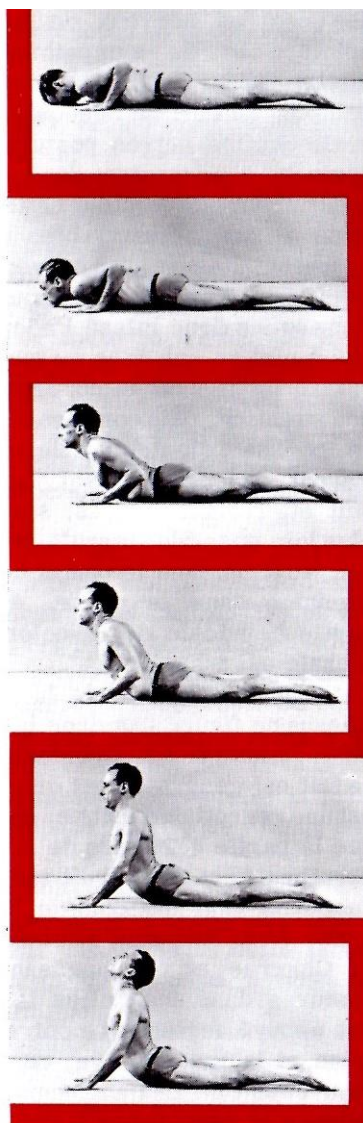


le cobra (BHUJANGASANA)



BHUJANGASANA

La posizione del cobra

Questa āsana deriva il suo nome dal fatto che eseguendola, l'adepto solleva lentamente la testa e il tronco, ricordando così il cobra che alza il suo cappuccio quando è irritato (Bhujanga = cobra, in sanscrito).

TECNICA

Posizione di partenza

Diverse posizioni possono avere delle varianti a scelta dell'adepto nel modo di iniziarle; mentre la posizione del Cobra ne ha una sola, facile da praticare correttamente, ma la cui importanza è capitale per lo svolgimento dell'āsana.

L'adepto dovrà avere molta cura nel rispettarla. Eccola.

Distesi sul pavimento con il viso rivolto verso il tappeto.

Piedi allungati e uniti, piante girate verso l'alto. Ginocchia unite. Braccia piegate. Mani di piatto a terra, sotto le spalle, la punta delle dita affiora sotto la parte arrotondata delle spalle (molto importante). È pure molto importante, prima di cominciare l'esecuzione dell'āsana, avere la fronte posizionata sul tappeto.

PRESA DELL'ĀSANA

Come per la posizione dell'Aratro, Bhujangāsana comporta:

- a) una fase dinamica
- b) una fase statica.

FASE DINAMICA

Bhujangāsana è il movimento più semplice che ci sia: si tratta unicamente di sollevare la testa e il tronco il più in alto possibile, al fine di arcuare al massimo la colonna vertebrale all'indietro. Tuttavia, un insieme di cosiddetti "dettagli", uno più importante dell'altro, rivelano il grado di finezza e di perfezione delle tecniche dello yoga. Ogni dettaglio si rivela indispensabile ed è sufficiente, per convincersene, ometterne uno volontariamente per constatare come l'efficacia della postura ne è interessata.

Prima di parlare di questi dettagli tecnici, ricordiamo che Bhujangāsana deve agire su TUTTA LA COLONNA VERTEBRALE. In altri termini, nessun segmento del rachide deve eludere la sua azione, perché se ad una parte della spina dorsale venisse sottratta la stimolazione dei centri nervosi del midollo spinale e del simpatico (vedere gli effetti), ne risulterebbe un certo disequilibrio. In pratica, le altre posture della serie si caricherebbero in un certa misura di compensare questa lacuna, ma è meglio eseguire l'esercizio correttamente. Detto ciò, descriviamo il movimento.

Avevamo lasciato l'adepto disteso a terra, il viso verso il tappeto. Si rilassa un istante e concentra tutta la sua attenzione, poi inizia l'āsana spingendo lentamente il naso in avanti, lungo il tappeto. Il mento segue e, sfiorando il tappeto, avanza il più lontano possibile, fino a provocare una trazione nel collo e una compressione nella nuca. In questo modo, fa lavorare la parte cervicale della colonna vertebrale.

Questa parte iniziale della presa della posizione non è contemplata nella letteratura esistente in Occidente, e di fatto è generalmente omessa. Questa è una spiacevole lacuna, perché la parte cervicale della colonna vertebrale è un punto strategico del corpo umano. Inoltre bisogna tenere conto del fatto che quest'āsana si esegue generalmente dopo la posizione dell'Aratro e di Sarvangāsana, due posizioni nelle quali il mento è appoggiato fortemente contro il petto e la nuca è allungata. I primi movimenti di Bhujangāsana controbilanciano e riequilibrano lo stato di stiramento dei muscoli e dei legamenti della nuca.

Quindi il mento procede il più lontano possibile in avanti, senza sollevarsi dal tappeto. Al completarsi di questa fase, senza fermarsi, con un movimento lento e continuo, la testa si solleva da terra per una trazione dei muscoli della nuca. La salita della testa prosegue grazie alla contrazione successiva di tutta la muscolatura della schiena, ma SENZA L'AIUTO DELLE BRACCIA. Le mani restano posate a terra, il peso delle braccia riposa sulle palme, ma le braccia, totalmente rilassate, non partecipano assolutamente al movimento.

Quando la trazione dei muscoli dorsali raggiunge il suo punto culminante, le gambe sono automaticamente tese, i piedi si toccano tanto quanto le ginocchia, come alla partenza. Quando l'esercizio è eseguito in questo modo, la schiena si arrossa, rivelando il potente richiamo del sangue nella muscolatura dorsale superficiale e profonda, dalla nuca sino ai lombi.

Tutto il peso del corpo riposa sull'addome, dove la pressione aumenta. RIPETERE TRE VOLTE questa fase dinamica, senza tempi di arresto al suo punto culminante.

Consiglio ai principianti:

Per essere certi che le braccia siano veramente passive, si può:

- sia sollevare le mani da terra (1 o 2 cm.)
- sia tenersi le mani sulla schiena in prossimità dell'osso sacro.

FASE STATICA

Alla fine del terzo movimento appena descritto, inizia la fase finale della presa dell'āsana che sarà seguita dall'immobilizzazione. Le braccia, restate passive sino a questo momento, entrano in azione e diventano il SOLO elemento muscolare attivo, mentre la schiena subirà passivamente la spinta.

Perciò questa è un'INVERSIONE completa che si produce in questa fase. Aspetto che è generalmente omesso e ignorato in Occidente e priva i praticanti di una gran parte degli effetti della posizione.

A partire da questo movimento le braccia agiscono e, grazie alla loro spinta, sollevano la testa e il tronco ancora più in alto. La perfezione della posizione risiederà in questa inversione il più completa possibile, vale a dire nella passività totale della muscolatura dorsale sotto l'effetto della spinta delle braccia.

L'adepto, durante questa fase, deve sentire progressivamente la pressione e la curvatura della schiena raggiungere, vertebra per vertebra, la parte lombare e sacrale della colonna vertebrale. Non bisogna dimenticare di estendere il rilassamento a muscoli dei glutei, cosce, polpacci, piedi. In seguito a questo rilassamento i piedi tendono a separarsi leggermente. Lasciate che si posizionino essi stessi nella posizione corretta.

Un osservatore esterno constaterà in questo momento, che l'arrossamento della schiena si è spostato più in basso verso la base, quindi verso le reni e il sacro. Molto importante (vedere gli effetti sui reni e le surrenali, etc.).

A questo punto, bisogna avere cura di mantenere l'addome il più possibile a contatto della terra. Gli yogi consigliano di premere l'ombelico contro il tappeto.

Un errore frequente, che toglie alla posizione una parte importante della sua efficacia, consiste nel lasciare che il collo si infossi tra le spalle. Bisogna, al contrario, sollevare con fierezza la testa e abbassare le spalle.

Per completare il movimento e accrescerne ulteriormente la pressione, la spinta delle braccia, che parte dai palmi delle mani, può essere spostata in avanti in appoggio sulla punta delle dita, a patto di mantenere a terra l'intera superficie delle mani. In questo modo la curvatura alla base della schiena aumenta ancora e raggiunge il suo massimo.

Alla fine del movimento, le braccia sono ancora un po' piegate e i gomiti vicini al corpo. Le braccia completamente distese e tese indicano che la posizione di partenza non era corretta, o che l'addome è stato sollevato troppo, o ancora che le spalle non sono abbassate.

VARIANTE della posizione finale.

Una volta raggiunta la posizione finale, è possibile:

- sia mantenere la testa dritta guardando di fronte a sé (foto n° 7)
- sia sollevare lo sguardo verso l'alto e reclinando il capo all'indietro (foto n° 8).

In quest'ultima variante, la ghiandola tiroide ne è influenzata, ed è senza dubbio per questo che tale variante è meno indicata per gli ipertiroidei.

FASE D'IMMOBILIZZAZIONE E DURATA

Una volta raggiunto lo stadio massimo dell'āsana, ci si immobilizza nei tempi prescritti.

Questi tempi varieranno da 3 respirazioni (tanto profonde quanto possibile) a più o meno 10 respirazioni per i praticanti più avanzati. Iniziare da 3 respirazioni e aumentare progressivamente. Tutto questo nel caso, in generale s'intende, Bhujangāsana sia integrata in una serie di āsana.

Se, per contro – caso eccezionale in Occidente –, la postura è praticata isolatamente in durata, l'immobilizzazione può arrivare alle 20 respirazioni, oppure la posizione può essere ripetuta più volte dopo un tempo di riposo intercalato tra ogni sua esecuzione.

RITORNO A TERRA

Il ritorno a terra deve avvenire altrettanto consapevolmente quanto durante la salita, perché non è meno importante dell'andata. Il meccanismo è lo stesso della presa della posizione, salvo che si dispiega in senso inverso.

Vale a dire che le braccia rilasciano innanzitutto poco a poco la loro pressione, mentre i muscoli della schiena e delle gambe restano rilassati. Quando si raggiunge il punto nel quale, all'andata, le braccia erano entrate in azione, i muscoli della schiena prendono il comando e controllano la discesa e il ritorno fino a che il mento sia ritornato a terra, il più in avanti possibile.

Il mento è in seguito rientrato, in contatto col tappeto, all'indietro; poi il naso, fino a quando la fronte si trova nuovamente a terra, come nella posizione di partenza.

Si tratta di una lunga spiegazione che può dare l'impressione che si tratti di un movimento molto complesso. In realtà, nella pratica, è più facile eseguire la posizione che descriverla! Ma ne vale la pena, una volta per tutte, di studiare attentamente tutti i dettagli d'esecuzione, al fine di acquisire la tecnica corretta. Eseguire correttamente una posizione non porta via più tempo rispetto ad eseguirla erroneamente, mentre ciò frustrerebbe buona parte degli effetti benefici dell'āsana.

NOTA PER I PRINCIPIANTI

Anche se non riuscite a sollevare molto in alto la testa, sappiate che ciò non è così importante. Se applicate correttamente la tecnica, ne ricaverete tutti gli effetti benefici, e l'arrossamento di tutte le parti della schiena ve lo garantisce e lo rivela. Ora, la vostra schiena DEVE arrossare – e lo farà! – dalla prima esecuzione seguendo le indicazioni date sopra.

RESPIRAZIONE

Durante tutto l'esercizio continuate a respirare normalmente senza arresti in alcun momento, salvo eventualmente indicazioni contrarie date da un istruttore personale. Per che vi rendiate conto dell'importanza di questa raccomandazione, è sufficiente eseguire l'āsana bloccando il respiro e notare a quale punto il viso si congestiona, cosa che è dannosa. Praticata con arresti del respiro questa posizione affatica, mentre lo yoga non deve mai provocare una condizione di stanchezza. Al contrario, dopo una seduta di yoga eseguita correttamente, ci si sente pieni di energia e vita e non "vuoti" o affaticati.

Nella fase statica, la respirazione si allunga un po' più del normale perché bisogna respirare tanto profondamente quanto possibile. In tutti i modi, l'ampiezza dei movimenti respiratori sarà ridotta, perché l'addome allungato non può partecipare appieno ai movimenti dell'inspirazione.

CONCENTRAZIONE

Durante la fase dinamica:

concentrarsi sul movimento e sentire progressivamente la pressione scendere lungo la colonna vertebrale, vertebra per vertebra, segmento per segmento.

Durante la fase statica:

concentrarsi sull'insieme della colonna vertebrale che è percorsa da una corrente di attenzione dall'alto in basso. Oppure unicamente sulla parte lombare e sacrale.

CONTROINDICAZIONI

Non ci sono controindicazioni se la posizione è praticata correttamente senza violenza né errori. Se in un momento qualsiasi la postura provoca un dolore, diminuire l'intensità finché rientrate entro i confini del movimento nei quali il dolore cessa. All'inizio, è assai normale che i muscoli della schiena siano doloranti a causa di una piccola sensazione dolorosa che si manifesta durante l'esecuzione, ma ciò dovrebbe essere superato dopo qualche giorno. Se ciò si dovesse aggravare (caso raro), diminuire l'intensità sino a trovarsi al di sotto della soglia di sgradevolezza.

Per essere pienamente efficace, la posizione non dovrebbe essere assunta in maniera troppo intensa le prime volte. L'arrossamento nella schiena, che si manifesta al primo tentativo, l'abbiamo constatato, è testimone del lavoro d'irrigazione sanguigna che si produce in profondità in tutta la muscolatura della colonna vertebrale, asse vitale del corpo umano.

ERRORI DA EVITARE

Fate attenzione ad evitare i seguenti errori molto frequenti:

- alla partenza posizionare le mani troppo in avanti o troppo indietro.
- Spingere con le braccia all'inizio del movimento.
- Distendere completamente le braccia (anche alla fine della posizione, le braccia non sono assolutamente mai tese).
- Separare le braccia dal corpo (esse devono restare vicine ai fianchi).
- Aprire la bocca.
- Piegare le ginocchia.
- Sollevare le spalle (bisogna abbassarle al massimo).
- Sollevare troppo l'ombelico (deve restare il più possibile vicino al suolo).

EFFETTI E BENEFICI DELLA POSIZIONE

A grandi linee gli effetti benefici di questa āsana discendono dalla magnifica curvatura della colonna vertebrale, ma anche dal rafforzamento molto marcato di tutta l'importante muscolatura dorsale, in particolare quella del solco vertebrale.

Sciolttezza = giovinezza. Sciogliendo in maniera spettacolare la colonna vertebrale manteniamo la giovinezza di tutto l'organismo. Durante la prima fase (dinamica) il sollevamento del tronco si ottiene con l'appoggio sull'addome, quindi la pressione intra-addominale si intensifica. Durante la fase statica, l'addome è stirato. Nei due casi, ne deriva una tonificazione di tutto il contenuto viscerale del ventre. (Questi effetti saranno spiegati in modo più dettagliato in seguito). Questa posizione riscalda il corpo.

COLONNA VERTEBRALE

Questa incomparabile āsana vi dà una colonna vertebrale flessibile, garanzia di salute, vitalità, giovinezza. In conseguenza della nostra vita sedentaria, non solo la nostra colonna vertebrale diventa rigida per mancanza di movimento; dovendo spesso lavorare piegati in avanti (studenti, e tutti coloro che passano la loro vita in ufficio alla scrivania), abbiamo la tendenza a sviluppare una cifosi più o meno pronunciata. Bhujangāsana lotta efficacemente contro questa cifosi. Se la deviazione è molto accentuata, cosa che è frequente, la persona avrà più difficoltà ad eseguire questa posizione, ma questo non deve scoraggiare, al contrario. Questa posizione è una vera benedizione, a condizione di praticarla senza forzare, come sempre d'altronde nello yoga.

MUSCOLATURA

La degenerazione nella muscolatura dorsale e vertebrale è un fatto generalizzato tra le persone civilizzate, da questo ne consegue tutta una serie di effetti indesiderati, in particolare dovuti alla diminuzione d'irrigazione sanguigna.

Non dimentichiamo che il midollo spinale dipende, per la sua irrigazione sanguigna, dalla circolazione in tutta la muscolatura che avvolge le vertebre. È vitale fare in modo che questa muscolatura lavori ogni giorno, e Bhujangāsana se ne incarica efficacemente.

SISTEMA NERVOSO

Abbiamo citato il midollo spinale, sulla cui importanza è superfluo insistere. Ciò non deve farci perdere di vista che la colonna vertebrale che è percorsa da due catene di gangli del sistema nervoso simpatico, la cui azione si esercita su tutte le funzioni del corpo umano. Se questi nervi, gangli ed altre formazioni vitali ricevono l'apporto sanguigno al quale hanno diritto, ogni possibilità di normale funzionamento, a beneficio di tutto l'organismo, è assicurata. Nel caso contrario, laddove l'afflusso del sangue è deficitario, è inevitabile che questi organi non possano, nel tempo, mantenere la loro integrità. A questo punto la loro lenta atrofia graverebbe sfavorevolmente su tutta la vita organica, compresa quella di relazione, poiché tutta l'attività nervosa passa attraverso la colonna vertebrale.

GHIANDOLE ENDOCRINE

Abbiamo visto che la ghiandola tiroide è interessata da questa posizione e vede il suo funzionamento regolarizzato quando si tratta di leggere deviazioni dalla normalità. I casi patologici (gozzo, etc.) devono essere trattati per via medica; in questi casi non bisogna praticare se non col benestare del proprio medico curante. Nella fase finale, durante l'immobilizzazione, un importante afflusso di sangue è veicolato nella regione lombare e sacrale. Dalle vertebre lombari parte il tratto pelvico del nervo vago, antagonista del simpatico. La sua stimolazione equilibra quella dei gangli dell'ortosimpatico. Questo afflusso di sangue, visibile dall'esterno, rivela che in profondità si sta generando un'importante irrigazione sanguigna, la quale stimola in particolare le ghiandole surrenali, che secernono l'adrenalina, l'ormone del dinamismo. Surrenali sane, significa anche produzione normale di cortisone, che ci consente di premunirci contro certe forme reumatiche.

TUBO DIGESTIVO E GHIANDOLE ANNESSE

Considerata l'azione sulle ghiandole surrenali, è evidente che anche i reni sono meglio irrigati. Durante la posizione, il sangue è spremuto all'esterno dei reni, come in una sorta di risciacquo; mentre ritornando alla posizione iniziale, i reni beneficiano di un apporto di sangue fresco molto più importante. La posizione esercita un'influenza benefica su tutto il sistema digestivo, grazie alla compressione e allo stiramento alternati dell'addome. Questa posizione lotta efficacemente contro la costipazione. Durante la fase statica, se si ha cura di respirare profondamente, il fegato, la vescicola biliare, la milza e il pancreas sono stimolati, grazie ad un massaggio profondo e dolce.

GABBIA TORACICA

Lo scioglimento della colonna vertebrale e in particolare il raddrizzamento delle schiene curve, migliora la statica della gabbia toracica, che si apre durante la presa della posizione ritrovando l'elasticità in ampiezza.

EFFETTI TERAPEUTICI

Oltre a combattere contro la costipazione, già citata, questa posizione combatte i disturbi utero-ovarici (amenorrea, dismenorrea, leucorrea) e regolarizza il ciclo mestruale.

Questa postura è salutare per tutti coloro che soffrono di flatulenza immediatamente dopo i pasti. Se questa flatulenza si manifesta assai lontano dai pasti, è la postura della Cavalletta (postura complementare a Bhujangāsana) che è raccomandata. Siccome i due esercizi figurano in tutte le serie normali di āsana, i praticanti di yoga dovrebbero vedere sparire automaticamente le flatulenze di tutti i tipi.

La vita sedentaria ci fa stare a lungo immobili in posizioni anormali e fisse. Ne possono derivare dei dolori alla schiena, specialmente nella sua parte bassa, rendendo penose le posizioni in piedi. La posizione del Cobra, fornendo l'occasione alla colonna vertebrale di lavorare e di piegarsi, costituisce il migliore e più sicuro rimedio a questa situazione. Sono stati constatati dei casi dove, a seguito della pratica di questa posizione, dei piccoli calcoli della vescicola biliare sono stati espulsi dal canale della cistifellea.

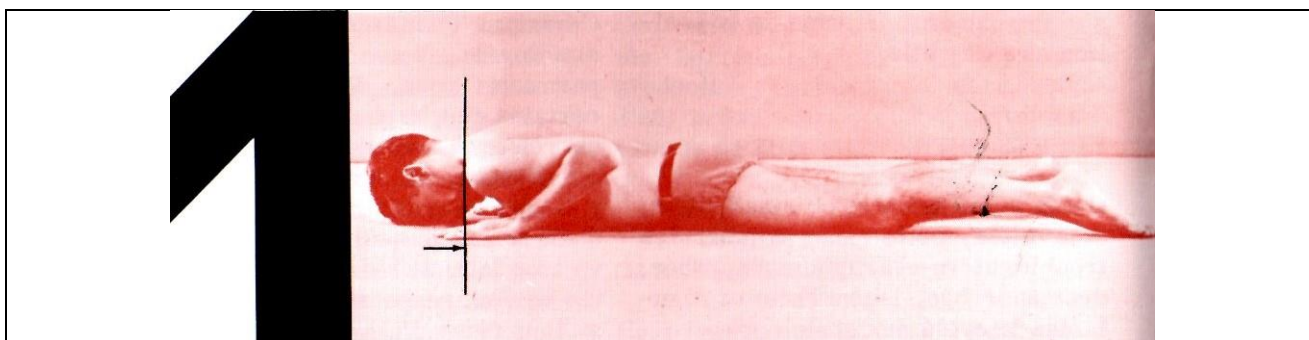
Alcune forme di sciatica sono migliorate, a volte anche eliminate, da questa posizione. Per contro, in alcuni casi, la posizione può causare un aumento del dolore a causa della compressione del nervo sciatico; questo avviene quando c'è uno spostamento delle vertebre. Il dolore è sempre segno che si è andati troppo oltre. Se le condizioni dell'esecuzione sono rispettate, vale a dire se si evita di procedere sino ad avvertire dolore, questo inconveniente non dovrebbe mai prodursi.

EFFETTI ESTETICI

È evidente che una schiena curva non è mai estetica, non più di una schiena scheletrica. Non dovrete arrossire di una vertebra sporgente quando indosserete un abito scollato o un due pezzi, perché Bhujangāsana svilupperà la vostra muscolatura dorsale e farà rientrare le vertebre sporgenti, senza comunque darvi l'aspetto massiccio di una lottatrice. La costituzione di una buona muscolatura dorsale, ricoprente le scapole e le sporgenze nella colonna vertebrale, regala un modello incomparabile alla schiena femminile ... e maschile.

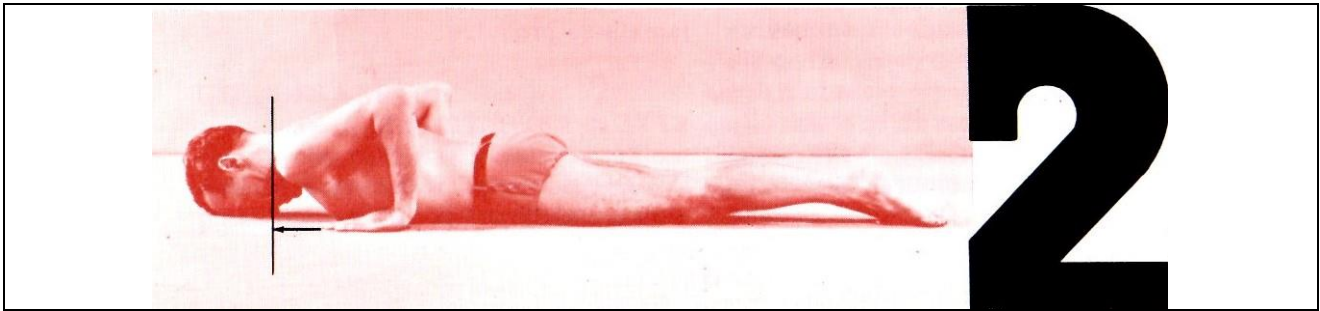
EFFETTI PSICOLOGICI

Presentarsi con una schiena curva, le spalle strette, trasmette un senso d'insicurezza e d'inferiorità. Per contro, un'attitudine dritta, degna di un essere umano, una colonna sciolta e muscolosa, vi dà una sicurezza non solo in costume da bagno ma anche con gli abiti da città.



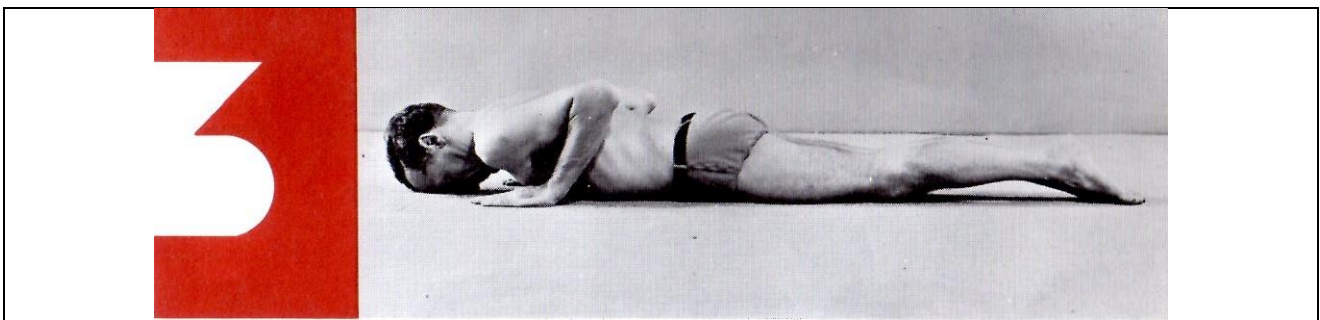
1 ERRATO

Le mani non sono posizionate correttamente e le gambe sono divaricate.



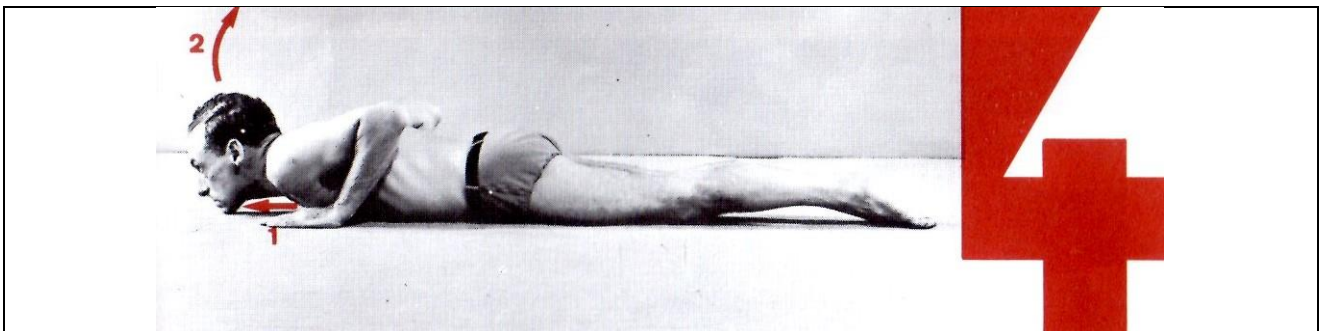
2 ERRATO

Difetto opposto: mani troppo lontane all'indietro.



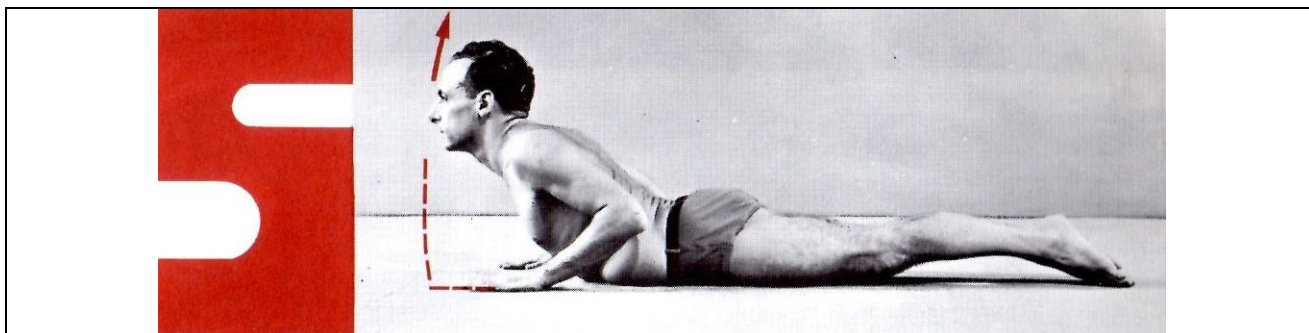
3

Inizio corretto. Da notare soprattutto la posizione delle mani in rapporto alle spalle. Gomiti vicini al corpo. I piedi sono uniti, così come le ginocchia. Rilassarsi un istante prima di iniziare il movimento.



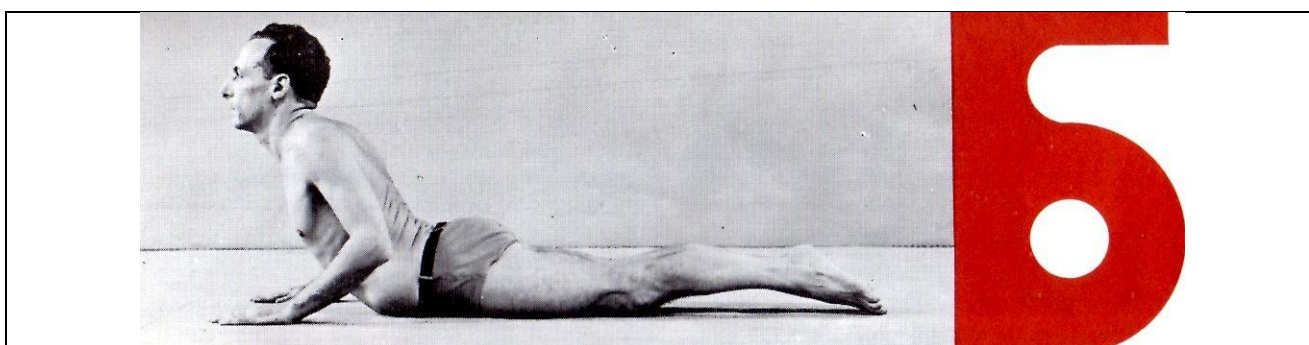
4

Prima parte della fase dinamica. Il mento è spinto il più lontano possibile in avanti e sfiora il suolo. Una sensazione di tensione nel collo indica che il movimento è corretto.



5

Seconda parte della fase dinamica. Per mezzo di una trazione dei muscoli della nuca e della schiena, il corpo si solleva lentamente. (MOLTO lentamente). Le braccia non aiutano: sono completamente rilassate. Gambe sempre unite.



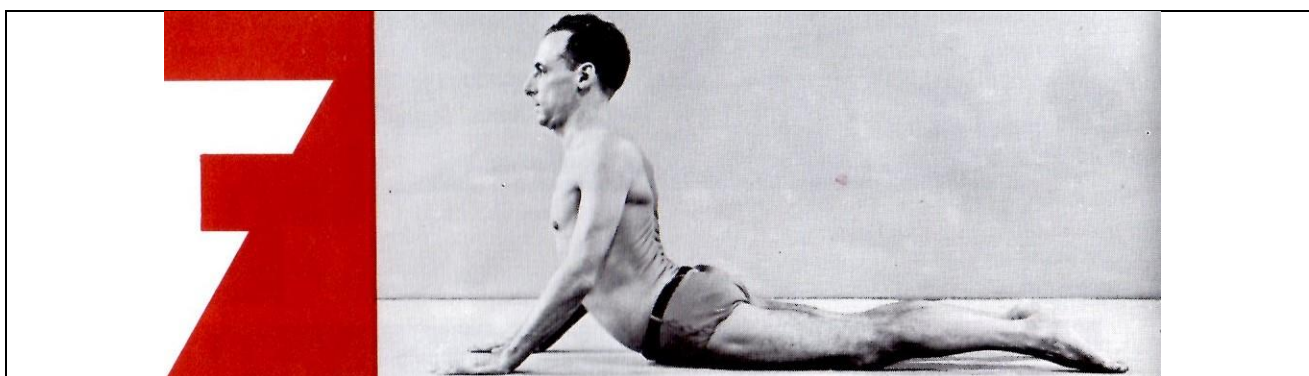
6

Fine della fase dinamica

La muscolatura della schiena è contratta al massimo per sollevare il tronco il più in alto possibile. Mani e braccia sono sempre passive e rilassate.

La pressione intra-addominale cresce ad un livello molto elevato, la schiena si arrossa fortemente. Gambe allungate e giunte.

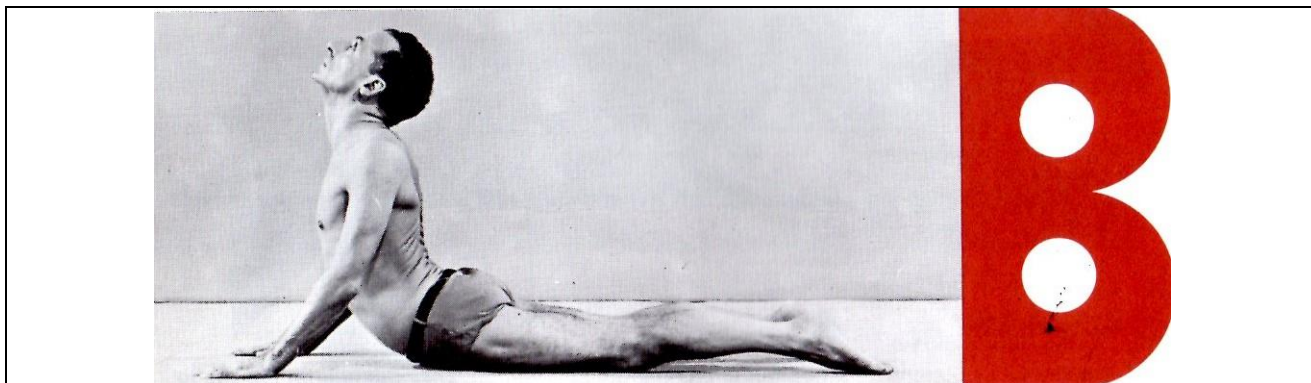
TORNARE A TERRA E RICOMINCIARE TRE VOLTE QUESTO MOVIMENTO.



7

Alla fine del terzo movimento, passaggio alla fase statica: le braccia entrano in azione e raddrizzano il tronco il più possibile. La schiena è passiva, così come le gambe. In questo modo i piedi si separano un po' l'uno dall'altro. Notare la posizione della testa.

Immobilizzarsi e respirare profondamente da 3 a 10 volte.

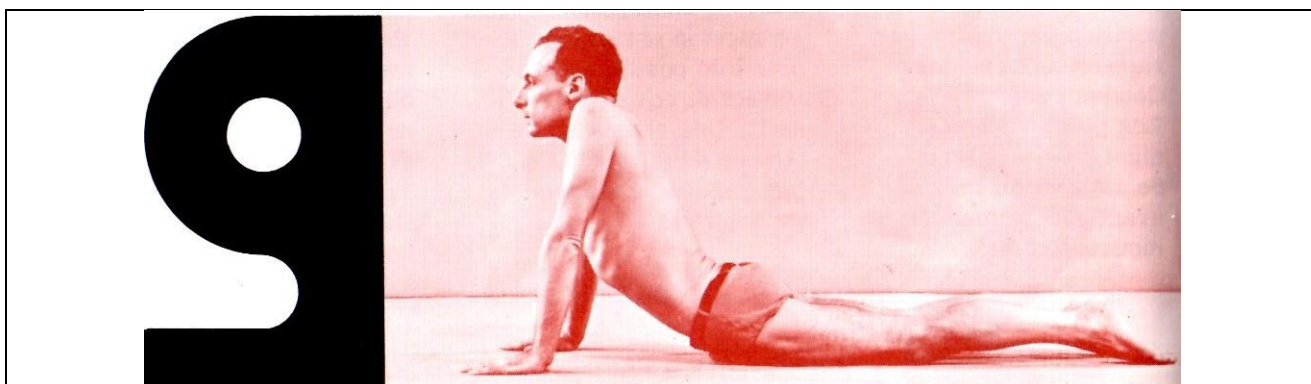


8

Alcuni yogi preferiscono questa variante, che differisce dalla precedente solo per la posizione della testa. Avviene un allungamento della nuca e una compressione del collo che si aggiungono agli effetti della postura.

Questa variante è più completa.

Gli ipertiroidei farebbero comunque bene a fermarsi alla precedente.



9 ERRATO

Questa foto mostra due errori molto frequenti:

- Le spalle sono sollevate, invece di essere fieramente abbassate.
- L'addome non tocca il suolo. Bisogna tenerlo il più vicino possibile al tappeto.

Risultati di questi errori:

privano la posizione di una buona parte della sua efficacia, la curvatura del dorso è praticamente nulla così come la pressione sui reni.