

yoga



DEUXIEME ANNEE
MENSUEL
15 MAI 1965
n° 23

DHANURASANA



Dhanurāsana significa la Posizione dell'Arco e deve il suo nome al fatto che durante la sua esecuzione il corpo prende l'aspetto di un arco in tensione.

Parola introduttiva

Tra i grandi “classici” dello yoga, l'Arco è di una ineguagliabile efficacia nonostante la sua semplicità. Ma “semplicità” non è sinonimo di “facilità” e per numerosi neofiti, al contrario, è una delle posizioni che richiede molto esercizio. È per questo che prima sono state pubblicate le posizioni del Cobra e della Cavalletta che costituiscono la migliore preparazione all'Arco.

Dhanurāsana essendo la combinazione di queste due posizioni, ci si potrebbe domandare se queste siano equivalenti alla posizione stessa dell'Arco, e se fosse possibile praticare Cobra e Cavalletta al posto dell'Arco, oppure viceversa.

No, perché in realtà Dhanurāsana è il completamento indispensabile alle due posizioni citate e, inoltre, esiste tra esse una differenza fondamentale. In effetti, nel Cobra e nella Cavalletta, i muscoli della schiena sono ATTIVI, mentre nell'Arco, sono PASSIVI.

Dhanurāsana comprende una seconda fase, poco conosciuta e raramente insegnata in Occidente, che, senza essere indispensabile, merita di essere appresa e la cui esecuzione non richiede che qualche secondo di durata in più alla seduta.

L'Arco è considerato dai principianti come un esercizio “difficile” e cercano di domarlo con la forza e la violenza, ma questo è un errore. Non solo è possibile, ma indispensabile praticare l'Arco senza sforzo. Se vi è impossibile l'esecuzione di Dhanurāsana con facilità, praticate all'inizio la posizione del Cammello, che sarà qui descritta, e che è, con la Cavalletta e il Cobra, la preparazione ideale all'Arco.

POSIZIONE INIZIALE

Dhanurāsana si esegue dopo la Cavalletta. Il praticante è sdraiato sull'addome, le braccia lungo il corpo. La posizione della testa è senza importanza, tanto quanto l'orientamento dei palmi delle mani.

Rilassarsi, dirigendo un'attenzione molto particolare alla schiena, la cui decontrazione totale è necessaria per la riuscita dell'esercizio.

PRIMO TEMPO

Solleverare il mento mentre le mani afferrano simultaneamente le caviglie. I principianti sono autorizzati ad afferrare prima la caviglia destra e poi la sinistra. La foto n° 2 mostra la posizione esatta delle mani e delle dita; notate in particolare quella del pollice, che non si oppone alle altre dita.

ESECUZIONE DELL'ĀSANA

Inizialmente è importante comprendere che le gambe sono IL SOLO elemento motore durante l'esecuzione di Dhanurāsana. Anche le braccia restano passive e si limitano ad assicurare il collegamento tra le spalle e le caviglie. Le dita si chiudono attorno alle caviglie, ma con un minimo di forza, quanto basta per non perdere la presa.

Per entrare nella posizione, sollevare i piedi all'indietro e verso l'alto per mezzo di una forte contrazione dei muscoli delle gambe, al fine di sollevare le spalle e provocare la curvatura della schiena. Durante tutta la durata dell'esercizio, bisogna restare rilassati, ad eccezione delle gambe e delle dita delle mani. Contrarre la schiena renderebbe impossibile l'esecuzione corretta dell'āsana. Capita a molti neofiti di non riuscire a sollevare le ginocchia dal tappeto e, se riescono a sollevarle un po' malgrado tutto, sentono un piccolo dolore nelle cosce. Se si sente che sollevare le ginocchia da terra la posizione diventa troppo violenta, non bisogna insistere, bensì accettare di mantenerle a terra in quella che è la posizione del Cammello.

Nella posizione finale le ginocchia dovrebbero sollevarsi più in alto rispetto a quanto si solleva il mento. In effetti, la piega delle ginocchia dovrebbe sollevarsi al livello raggiunto dalla sommità del capo (come nella foto A), ciò che la rende un po' differente dalla postura solitamente rappresentata abitualmente nei libri occidentali, nei quali le ginocchia non vanno oltre il livello del mento (come nella foto B).

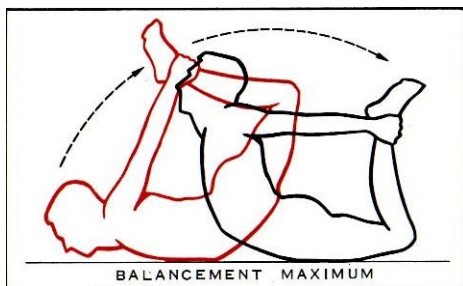
Perché attardarsi su questi dettagli? Nello Yoga, nessun dettaglio è insignificante e la differenza tra le due possibilità risiede meno nell'azione sulla colonna vertebrale quanto invece sugli organi addominali. In effetti, in quest'ultima attitudine, il peso del corpo riposa in parte sulle ossa del bacino. Ora, una parte importante degli effetti dell'āsana discendono dall'aumento della pressione intra-addominale. Nella versione raccomandata, vale a dire quella nella quale le ginocchia salgono più in alto del livello del mento, il pube lascia il suolo e il peso si focalizza sull'epigastrio, e non sulle ossa del bacino.

Tutto il peso del corpo riposando su una zona più "morbida", consente alla pressione di trasmettersi integralmente nei visceri addominali. Perciò, senza essere sbagliata, la posizione B è meno efficace della prima. Comunque, quando fisicamente è possibile e nessuna controindicazione lo impedisca, bisogna cercare di assumere la posizione A.

FASE DINAMICA: I DONDOLAMENTI

Cominciare a dondolarsi avanti e indietro dopo che la posizione è stata presa. Il corpo assomiglia a un cavallo a dondolo o ad una sedia a dondolo. Il dondolamento, leggero all'inizio e limitato all'addome, si accentua a poco a poco fino a raggiungere il petto e, all'opposto, proseguire dall'addome sino alle cosce nel contatto col suolo.¹

Questi movimenti basculanti costituiscono, senza alcun dubbio, un massaggio addominale molto efficace. È evidente che durante la fase dinamica è impossibile mantenere la schiena completamente rilassata.



DONDOLAMENTO MASSIMO

Durata della fase dinamica:

La durata della fase dinamica dipende naturalmente dalle possibilità individuali. Da quattro a dodici dondolamenti in generale possono bastare; non bisogna spingersi sino all'affaticamento. Per rendere la fase dinamica meno faticosa, è consentito di ritornare alla posizione di partenza dopo tre o quattro dondolamenti e ricominciare una o più volte di seguito.

Respirazioni durante la fase dinamica:

Per quanto concerne la respirazione durante la fase dinamica, l'adepto ha due alternative:

- a) inspirare mentre la testa si solleva ed espirare mentre si abbassa;
- b) respirare in modo naturale come viene.

Solamente gli adepti più esperti possono permettersi di trattenere il respiro durante questa fase.

Concentrazione:

Durante i dondolamenti, concentrarsi sulla muscolatura della schiena o sull'addome secondo l'ispirazione del momento.

FASE STATICA

La fase statica consiste nell'immobilizzarsi nella postura completa, senza forzare, proseguire con la fase dinamica, ma l'inverso è altrettanto valido. Provare le due formule e adottare quella che consente un'esecuzione più facile.

Respirazione e durata:

Durante la fase statica continuare a respirare normalmente. Quando la posizione sarà diventata più naturale, gli adepti più allenati potrebbero eseguire delle respirazioni profonde seguite da una ritenzione del respiro a polmoni pieni, senza mai superare i limiti del confortevole. Queste respirazioni profonde più le ritenzioni intensificano gli effetti dell'esercizio per mezzo dell'aumento della pressione intra-addominale.

Quanto alla durata, da cinque a dieci respirazioni costituiscono la media. Dhirendra Bramachari, Guru di Mr. Nehru, direbbe: "Mantieni tanto a lungo quanto puoi" (sottinteso entro i limiti dell'assenza di sforzo).

Concentrazione:

Se l'adepto si concentra sul massaggio addominale durante i dondolamenti, porterà contemporaneamente tutta la sua attenzione sulla muscolatura dorsale, vigilando di mantenerla totalmente rilassata, perché è solamente a quel punto che la postura è corretta la 100%.

RITORNO AL SUOLO

Diminuire l'intensità della spinta delle gambe e ritornare lentamente alla posizione di partenza sul suolo. Rilassarsi a fondo, ma molto rapidamente e attendere che il respiro sia ritornato del tutto normale prima di passare all'esercizio seguente della vostra serie.

QUALCHE DETTAGLIO COMPLEMENTARE

Posizione delle ginocchia:

Se è vero che una minoranza di autori prescrivono di unire le ginocchia durante l'esecuzione di Dhanurāsana, come regola generale i Maestri propongono di tenerle separate in partenza, e ciò facilita parecchio l'esercizio, senza perdere in efficacia. Adotteremo la loro proposta ma con una restrizione: gli alluci devono restare in contatto dall'inizio alla fine dell'esercizio. Se si dimentica questa precauzione e di seguito si separano i piedi, questi arriveranno a trovarsi a livelli diversi a causa di leggere deviazioni presenti praticamente in tutte le colonne vertebrali, anche se in buono stato. Mantenere gli alluci in contatto, dà la certezza di lavorare sull'asse ideale della colonna vertebrale.

Posizione del mento:

Abbiamo precedentemente parlato della posizione del mento in rapporto alle ginocchia. La posizione in rapporto al suolo ha pure la sua importanza e abbiamo interesse a sollevarlo il meno possibile, al fine di dislocare un massimo di peso sull'epigastrio.

Lo sguardo non va diretto verso terra, bensì dritto in avanti.

ERRORI DA EVITARE

- contrarre la schiena prima di iniziare la posizione;
- effettuare una trazione con le braccia e piegarle;
- corrugare il viso;
- trattenere il respiro (salvo per gli adepti più esperti);
- dondolarsi troppo velocemente e con violenza;
- separare i piedi l'uno dall'altro senza che gli alluci siano in contatto;
- sollevare il mento troppo in alto;
- fare degli sforzi troppo violenti invece di lavorare a proprio agio.

CONTROINDICAZIONI

La posizione dell'Arco non può mai produrre un dolore nell'addome. Un piccolo dolore nelle cosce è assai normale agli inizi: è innocuo e interessa solo la muscolatura. Per contro, un dolore all'addome rivela un'anomalia, per esempio un'affezione come la colite, la cistite, l'appendicite, o altro, che necessita di un trattamento medico appropriato e sconsiglia la pratica della posizione.

Un semplice fastidio nell'addome può derivare da una congestione intestinale e non ne costituisce una controindicazione alla pratica dell'Arco. Bisogna adottare delle misure per vuotare l'intestino! Dhanurāsana lotta inoltre contro la costipazione e agisce sul peristaltismo intestinale.

ATTENZIONE!

Le donne dovranno essere molto prudenti nell'approccio della posizione durante i giorni del ciclo, ma è una questione individuale. Devono sorvegliarsi e osservare ciò che succede. Inoltre, in caso di gravidanza, le donne dovranno cessare la pratica dell'Arco dopo il terzo mese, visto l'importante aumento della pressione intra-addominale che questa postura produce. Le future mamme, inoltre, si asterranno progressivamente dagli altri esercizi che hanno effetti simili sull'addome (Cavalletta, Cobra).

Persone aventi una colonna vertebrale in cattivo stato:

Le persone la cui spina dorsale è danneggiata se ne asterranno. È una questione di buon senso ed è praticamente impossibile praticare la posizione in tali casi.

SECONDA FASE

Questa seconda fase è poco conosciuta e insegnata in Occidente. Senza essere indispensabile, essa costituisce un complemento ideale alla prima.

In effetti, tutti i muscoli tesi nella prima fase (glutei, cosce, polpacci) sono rilassati nella seconda. Le braccia e la schiena, inattivi nella prima fase, si mettono in azione. In breve, dal punto di vista della muscolatura, essa controbilancia punto per punto la prima.

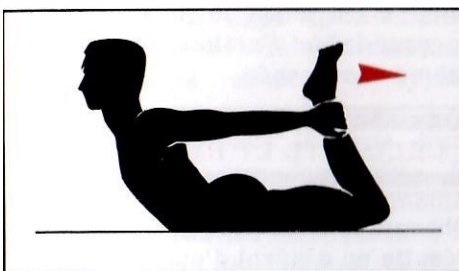
Le foto e le legende sono sufficientemente chiare per capire tale tecnica.

Effetti:

Questa fase completa l'azione dell'altra agendo anche sul simpatico pelvico che ne è particolarmente stimolato.

LA POSTURA DEL CAMMELLO

Questa postura è, di fatto, una variante più facile di Dhanurāsana. In effetti, nella postura del Cammello si solleva solo il busto. La spinta delle gambe si fa all'indietro e non verso l'alto come nell'Arco.



Per quanto attenuati, gli effetti di questa posizione sono, nel loro insieme, simili a quelli dell'Arco. Quindi il Cammello è una preparazione a Dhanurāsana.

GLI EFFETTI DELL'ARCO

L'Arco, combinando in un solo movimento il Cobra e la Cavalletta, ne somma gli effetti e invito i lettori a leggere i benefici di queste due posizioni (cf. YOGA n. 17 e 19).

Gli effetti particolari dell'Arco derivano dall'accresciuto aumento della pressione intra-addominale, che genera una stimolazione delle funzioni di tutti i visceri addominali, soprattutto quando l'esercizio è accompagnato da una respirazione profonda e il diaframma massaggia potentemente tutta la massa viscerale.

COLONNA VERTEBRALE

Come nel Cobra e nella Cavalletta, si ha una compressione della faccia dorsale del rachide, con lo stiramento della faccia anteriore. Le articolazioni e i centri nervosi della colonna vertebrale ne sono fortificati. L'Arco previene la calcificazione prematura delle articolazioni vertebrali.

L'Arco non ha eguali per raddrizzare le schiene curvate da anni di attitudini piegate sui banchi di scuola, scrivanie o tavoli da lavoro.

Quando la deformazione è troppo accentuata, rende l'Arco impossibile da eseguire. Vi si può rimediare con una lunga pratica della posizione del Cammello.

MUSCOLI

Questo esercizio, almeno all'inizio, provoca spesso un indolenzimento nelle cosce, dovuto allo stiramento dei muscoli. Se è vero che uno yoga che fa male è uno yoga mal praticato, non bisogna comunque attribuire troppa importanza a questi innocui dolori muscolari, e nemmeno bisogna farne una tortura. Con la pratica attenuata se ne eliminano alla fine i fastidi.

La cintura addominale è allungata, e tale condizione facilita Uddyiana Bandha (la Ritrazione addominale) e Nauli (il famoso "mescolamento" dell'addome).

Questo esercizio dona un buon controllo della muscolatura dorsale, a causa dello stato di rilassamento nel quale deve essere mantenuto mentre lo si pratica.

Lo stato di euforia che provoca questo esercizio, si fa sentire per diverso tempo dopo la pratica e deriva, senza alcun dubbio, dalla stimolazione dei centri nervosi della colonna vertebrale, specialmente del sistema nervoso simpatico, la cui catena di gangli è dislocata lungo i due lati della colonna vertebrale. Questa postura apporta una sensazione di "liberazione". Vanno citati anche i potenti effetti sul plesso solare, questo centro nervoso assai complesso situato alla bocca dello stomaco, zona dei "colpi bassi" temuta dai pugili. Il plesso solare, vero cervello addominale, influenza tutti gli organi e, durante i dondolamenti, è stimolato e massaggiato in modo dolce, ma efficace. Inoltre, gli stati ansiosi sono accompagnati da una sensazione sgradevole alla bocca dello stomaco; questa è dovuta ad una congestione della zona solare che influenza negativamente tutte le funzioni vegetative e provoca parecchi problemi funzionali resistenti alle terapie correnti. Il dondolamento, lo stiramento della muscolatura addominale, il massaggio per mezzo della respirazione profonda e diaframmatica, sono senza eguali per dissipare queste problematiche.

Infine, la pratica dell'Arco, abbinata alle respirazioni profonde, è l'antidoto ideale alla "paura del palcoscenico", terrore questo per molti artisti e oratori anche se navigati.

CELLULTE E SOVRAPPESO

Dhanurāsana combatte la cellulite, che deriva in generale da una:

- respirazione insufficiente;
- tensione nervosa generalizzata;
- cattiva assimilazione del cibo;
- circolazione diminuita nelle zone cellulitiche;

La posizione dell'Arco agisce:

- accentuando la respirazione;
- decongestionando il plesso solare;
- agendo sul sistema digestivo (vedere qui di seguito);
- migliorando, grazie al massaggio dolce e regolare, la circolazione nelle zone di cellulite o di grasso.

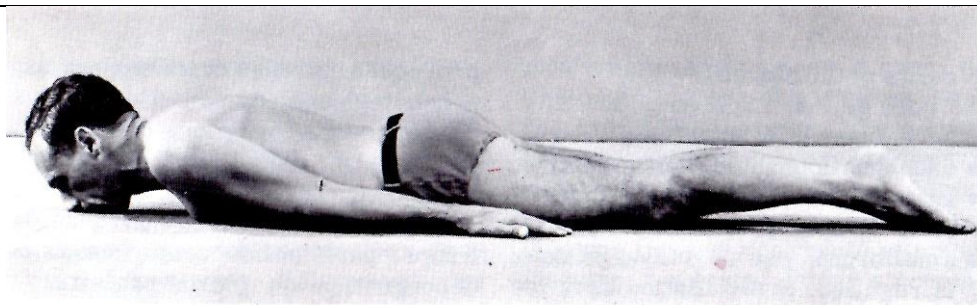
GHIANDOLE ENDOCRINE

Questa posizione influenza la capsule surrenali e, per la produzione accresciuta di adrenalina, dona vigore e dinamismo alle persone mancanti di spirito di iniziativa, senza comunque causare un iperfunzionamento delle surrenali. Questo spiega, inoltre, il benessere prolungato che procura questa āsana. La secrezione di cortisone è regolarizzata, ne consegue una buona prevenzione verso diverse forme di reumatismo, sempre senza causare un iperfunzionamento, perché gli esercizi yogici vanno in direzione di una normalizzazione delle funzioni vitali. Il cortisone prodotto dal nostro stesso corpo non presenta gli inconvenienti di quello assunto dall'esterno somministrato per il trattamento di alcune affezioni. Le funzioni del pancreas ne sono normalizzate, comprese quelle volte a fabbricare l'insulina necessaria al corretto metabolismo degli zuccheri. Dei casi di falso diabete, provocati da stati ansiosi (si è riscontrato un aumento del tasso di zuccheri nelle urine dei soldati al fronte e degli studenti nei periodi di esame, per esempio), sono stati radicalmente eliminati in poco tempo, grazie all'azione congiunta della decongestione del plesso solare e della normalizzazione delle funzioni del pancreas sotto gli effetti di questa āsana.

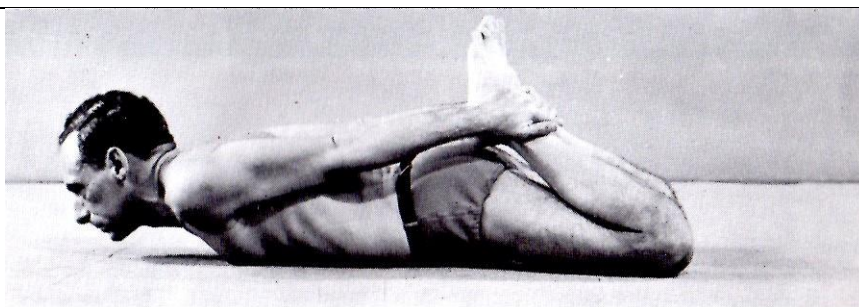
Certi autori segnalano un'azione sulla tiroide, in particolare Swami Sivananda.

TUBO DIGESTIVO E GHIANDOLE ANNESSE

L'aumento della pressione intra-addominale agisce in maniera globale sul tubo digestivo e le sue ghiandole annesse. Per esempio, questa āsana decongestiona il fegato, massaggiato in un maniera particolarmente efficace durante le respirazioni profonde, e influenza la circolazione sanguigna in tutto il sistema digestivo. Data la potente azione dell'Arco sul tubo digestivo, è bene evitarne la pratica a stomaco pieno. L'Arco combatte la costipazione favorendo il peristaltismo intestinale. I reni ben irrorati durante questa posizione, beneficiano parecchio della pratica di Dhanurāsana ed eliminano meglio le tossine.

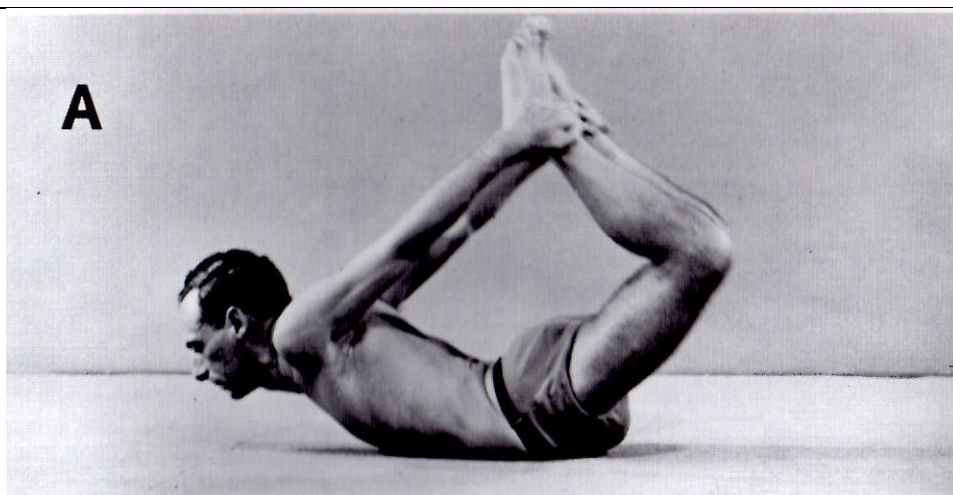


L'adepto è sdraiato con l'addome sul tappeto.



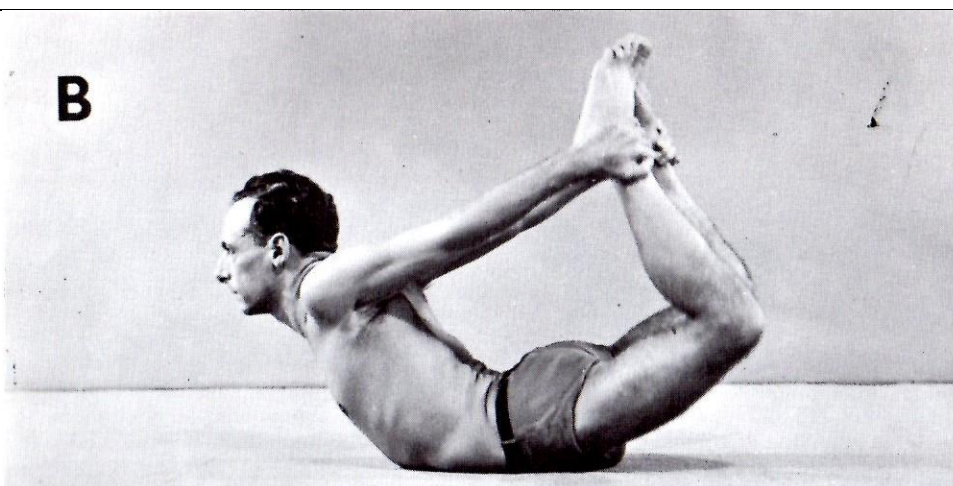
Posizione di partenza:

Le mani afferrano simultaneamente le caviglie. Notare la posizione delle dita, in particolare dei pollici. Il mento si solleva leggermente da terra, le ginocchia sono divaricate ma gli alluci si toccano. Respirare normalmente.



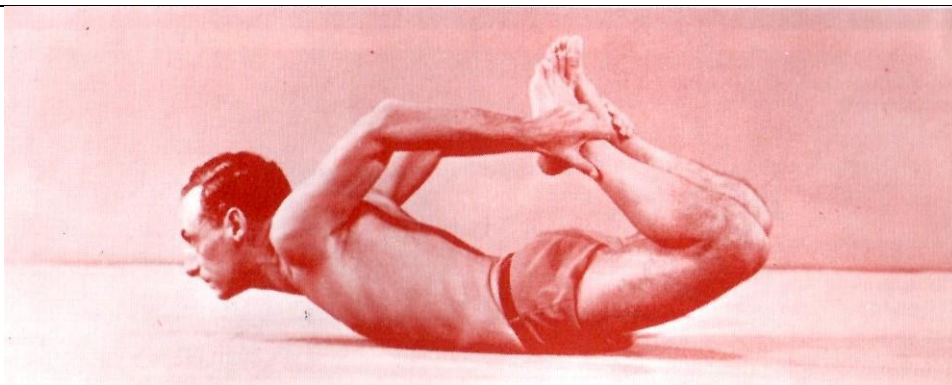
Spingere i piedi all'indietro e VERSO L'ALTO. Le ginocchia si sollevano più in alto del mento, vedere anche la sommità della testa, quindi il pube lascia il suolo. Il peso del corpo si sposta sull'epigastrio. Le braccia sono leggermente tese (i muscoli sono rilassati) e assicurano il legame tra le caviglie e le spalle. Non si piegano.

Schiena rilassata, viso disteso. Ginocchia separate, ma ALLUCI UNITI.
Respirare profondamente per accentuare il massaggio addominale.



Questa posizione non è scorretta. Differisce dalla precedente per il punto di appoggio del peso del corpo. Essendo il mento sollevato più in alto delle ginocchia, il pube non si solleva e le ossa del bacino sorreggono una parte del peso del corpo. La pressione intra-addominale è perciò meno forte che nell'āsana rappresentata nella foto precedente, ma che è più raccomandata in alcuni casi.

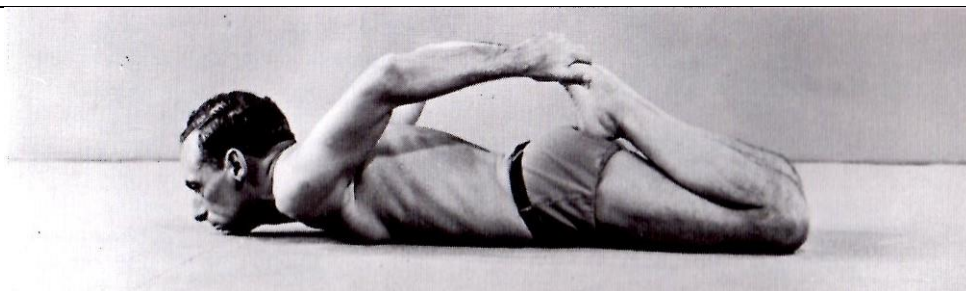
ERRORE



Gli errori seguenti sono illustrati da questa foto:

- i piedi sono afferrati troppo in alto;
- gli alluci non si toccano;
- le braccia lavorano al posto di essere rilassate;
- la schiena è contratta.

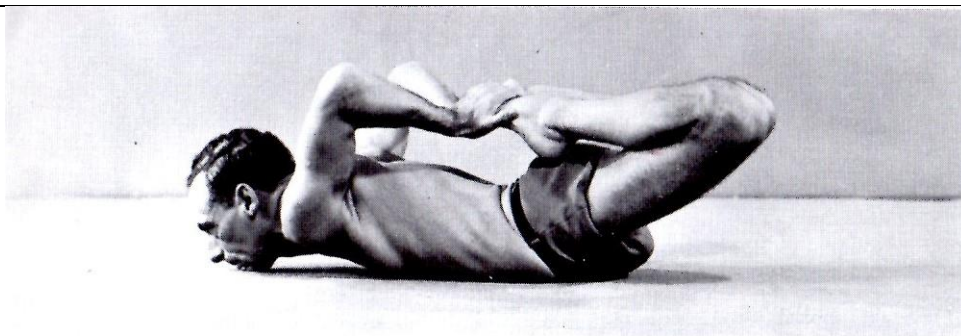
Conseguenze: curvatura violenta della schiena. Sforzi eccessivi e scarsi risultati.



SECONDA FASE

Posizione iniziale:

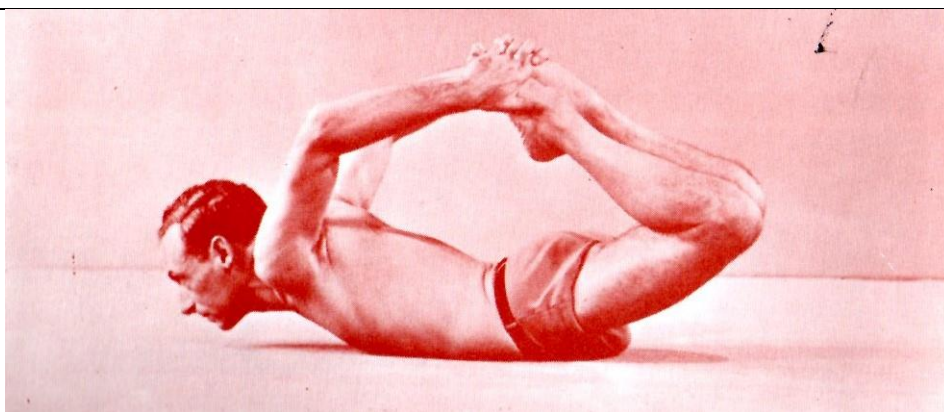
Le mani afferrano i piedi più in alto possibile, polsi verso l'esterno. Talloni a contatto dei glutei: vi resteranno in contatto durante tutto l'esercizio. Il mento tocca il suolo e resterà contro il tappeto durante tutto l'esercizio. Le braccia si preparano all'azione. Le gambe sono RILASSATE.



Posizione finale.

Per mezzo di una trazione dei muscoli della schiena e una spinta della cintura addominale, le ginocchia e il pube lasciano il suolo. Piedi sempre in contatto con i glutei, mento sul tappeto. Respirazione normale. Gambe rilassate e passive. Qui le braccia sono l'elemento motore. In questo esercizio, i muscoli rilassati nell'Arco classico sono tesi e viceversa in quanto questa ne è la controposizione..

ERRORE



Il mento lascia il contatto col tappeto.

Le mani non afferrano correttamente la parte alta dei piedi.

I talloni non sono in contatto con i glutei.

Le gambe sono attive.

¹ Alcuni autori prevedono di far seguire dei dondolamenti laterali, molto più difficili da realizzare.