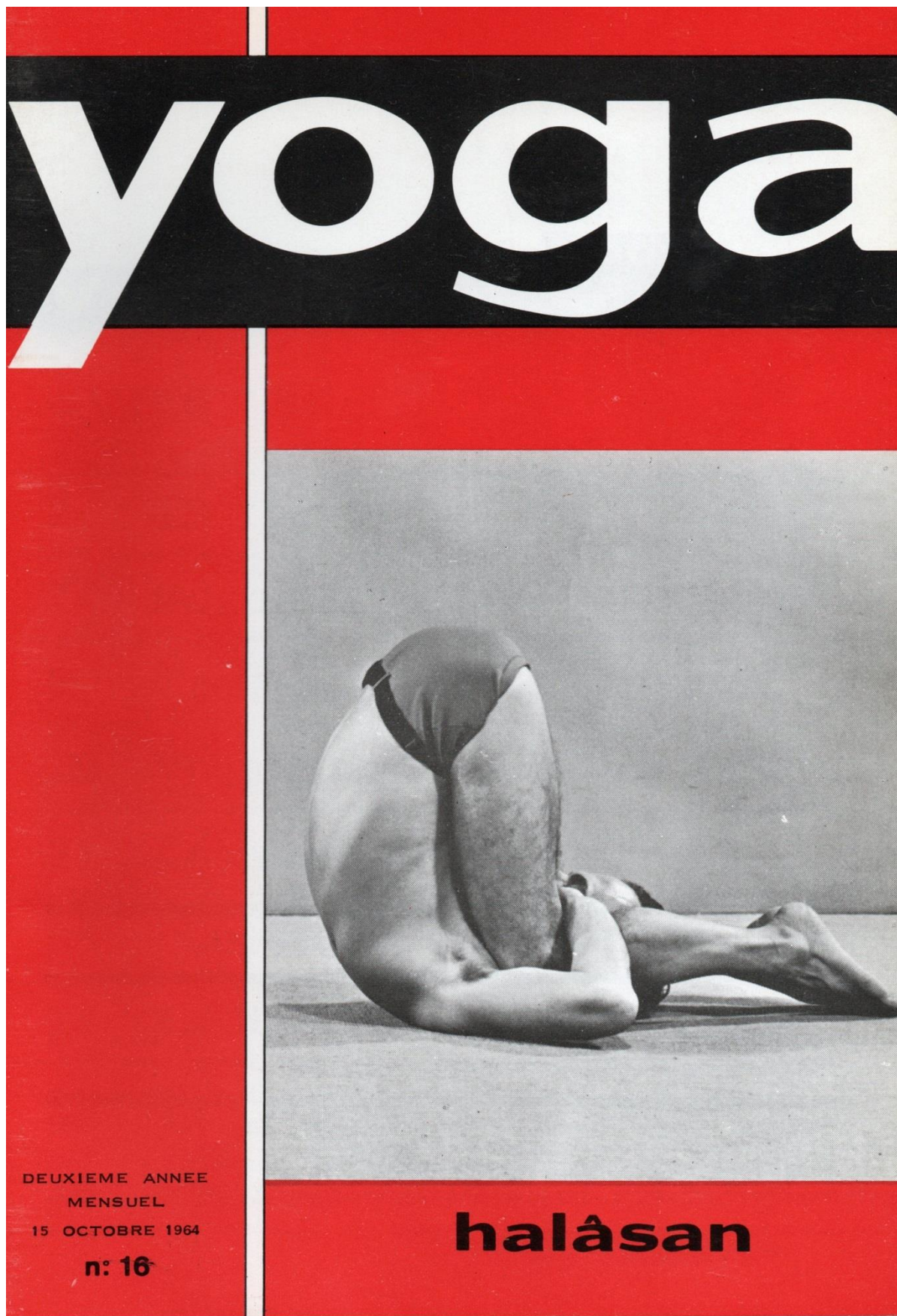




Halāsana significa la Posizione dell'Aratro ("hala" – aratro, "āsana" – postura). Tutti gli autori, o quasi, hanno adottato questa denominazione con un'unanimità che non si riscontra parimenti con altre āsana, per le quali, a volte, non c'è alcun rapporto col nome sanscrito originale. È una delle rare e forse la sola posizione il cui nome sia riconducibile ad un utensile, all'occorrenza gli aratri primitivi che utilizzavano gli agricoltori dell'India antica. Abituamente gli Yogi hanno utilizzato dei nomi di animali o d'insetti (Cobra, Cavalletta, Pavone, etc.). Si tratta di una delle principali posizioni raggruppabili tra quelle di flessione in avanti.

#### Posizione di partenza.

- a) per debuttanti e allievi di medio livello partenza sdraiati sulla schiena, le mani lungo il corpo, palmi a terra.
- b) per allievi avanzati: idem, ma braccia distese dietro la testa, dorso delle mani a terra (foto).
- c) per adepti più avanzati: idem, ma mani incrociate sotto l'occipite (foto).

Alcuni adepti fanno concatenare Halāsana di seguito a Sarvangāsana, cosa che, senza essere un errore, non è raccomandabile; vedremo in seguito perché.

Prima di cominciare il movimento è importante, aiutandosi con le mani, far aderire la nuca il più possibile al suolo, quindi avvicinare il mento al petto. Questo facilita non solo il movimento, ma permette una migliore compressione della ghiandola tiroide quando si arriva nella fase finale.

Prima di iniziare, bisogna sempre far aderire la colonna vertebrale al suolo, soprattutto nella regione lombare. Bisogna stabilire un numero di punti di contatto tanto grande quanto possibile col tappeto.

Halāsana comprende due parti ben distinte:

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

---

### **a) LA FASE DINAMICA**

---

La fase dinamica, da ripetere tre volte, consiste in uno SROTOLAMENTO della colonna vertebrale su tutta la sua lunghezza. È solamente dopo il terzo srotolamento che la fase statica, vale a dire il periodo di immobilità, si instaura. Questa precisazione, di importanza fondamentale, è omessa nella maggior parte dei libri. La fase dinamica si esegue come di seguito:

- partendo da una delle tre possibili posizioni di partenza, sollevare le gambe distese, con un movimento lento e continuo, senza accelerazioni né rallentamenti, fino alla verticale, tenendo la schiena appiattita contro il suolo. Se la curvatura della schiena vi impedisce il totale contatto col suolo, prima di iniziare il movimento ripiegare leggermente le gambe sino a che i lombi siano appiattiti contro il tappeto. Così da evitare sbalzi nella colonna vertebrale e la presa della posizione ne risulta molto facilitata.

Alcuni yogi segnano un tempo di arresto nel sollevamento delle gambe, quando esse formano un angolo di 30° con il suolo, e un secondo arresto a 60°. Tempi di arresto scanditi da due a tre respirazioni. Sarebbe facoltativo e da riservare agli adepti avanzati.

- per mezzo di una trazione della muscolatura addominale, gambe sempre distese, attirare le cosce il più possibile vicine al petto, allo scopo di srotolare la parte inferiore della colonna vertebrale. Verso la fine della traiettoria, ripiegare molto leggermente le ginocchia sfiorando il viso. Questa prima parte del movimento interessa perciò soprattutto la metà inferiore della colonna vertebrale.
- Allungare le gambe e spingere – lentamente e sempre alla stessa velocità – i piedi verso il suolo e in seguito allontanarli dalla testa per accentuare la curvatura del dorso.

Durante questa parte della fase dinamica, è la metà superiore della spina dorsale che è sottoposta alla flessione e specialmente la nuca, che deve essere appiattita per quanto possibile al suolo.

Quando i piedi hanno raggiunto, senza forzare, il punto più lontano per quanto possibile dalla testa, non ci si immobilizza, ma si ritorna alla postura di partenza, sempre alla stessa andatura, eseguendo il

movimento di ritorno in maniera controllata e nell'ordine rigorosamente inverso all'andata. Non si lascia che le gambe ricadano pesantemente né che la testa si sollevi dal suolo! Durante tutta l'esecuzione del movimento, come in tutti i movimenti yogici, i muscoli vanno tesi il meno possibile e utilizzandone il numero minimo. Non si puntano le dita dei piedi, per evitare che ciò abbia l'effetto di tendere la muscolatura delle gambe. Dunque, lasciare pendere i piedi come un abito dall'attaccapanni.

LA FASE DINAMICA è da ripetere tre volte, con, se necessario, una corta pausa tra i movimenti per recuperare.

Gli adepti più avanzati non hanno alcun bisogno di pause, perché per essi la facilità del movimento deve essere tale che nessuno sforzo sia necessario durante l'esecuzione, e quindi loro non hanno bisogno di "recuperare".

---

### I DEBUTTANTI...

---

... possono aiutarsi con le mani a sostegno del bacino. Hanno anche il diritto di sostenere le reni con dei cuscini. I debuttanti cedono sovente alla tentazione di utilizzare uno slancio per arrivare a far passare le gambe oltre la testa. Questo è un errore. Meglio arrivare all'obiettivo un mese più tardi che utilizzare uno slancio o la violenza.

---

### b) LA FASE STATICA

---

#### Stadio medio

La fase statica, allo stadio medio, consiste molto semplicemente, dopo il terzo srotolamento, nell'immobilizzarsi nella posizione massima raggiunta alla fine della fase dinamica e di mantenerla per la durata temporale prescritta indicata più avanti.

Bisogna sempre misurare i tempi in numero di respirazioni e non di secondi, perché così si ha la certezza di non "dimenticarsi" di respirare. A proposito di respirazioni, vedere pure le indicazioni ricevute su questo soggetto anche per la concentrazione mentale. Nella fase statica, osservare un'immobilità rigorosa. Senza tollerare il minimo movimento. Lasciare il peso delle gambe stirare la colonna vertebrale sotto l'azione della pesantezza.

#### Stadio avanzato

Gli allievi più avanzati, dopo aver mantenuto la postura per un certo tempo nell'attitudine di cui sopra, ripiegheranno le gambe in modo da posizionare le ginocchia a lato delle orecchie. Inseriranno allora una mano dietro un ginocchio e la metteranno dietro la nuca. Procedere con una mano alla volta per non perdere l'equilibrio. Allargare i gomiti verso l'esterno e abbassarli al suolo, ciò che ha come effetto quello di accentuare la curvatura della colonna vertebrale.

Facoltativamente, si possono anche posare le mani al suolo dietro la schiena eseguendo una spinta con i palmi dando al corpo la forma di un Q. Le ginocchia sono allora serrate contro le orecchie per aiutare a mantenere la posizione.

---

### IL RITORNO AL SUOLO...

---

... dopo la fase statica si fa esattamente come dopo ogni fase dinamica.

---

### DURATA:

---

Il tempo d'immobilizzazione nella fase 1) può andare da 5 a 10 respirazioni. Nella fase 2) di immobilizzazione, ugualmente da 5 a 10 respirazioni normali, senza ritenzioni del respiro.

Ricordatevi della definizione di un'āsana: una posizione mantenuta nell'immobilità, a lungo e senza sforzo è un'āsana.

Questo basta nel caso la posizione di Halāsana sia praticata nel corso di una serie integrata, vale a dire durante una normale sessione di yoga. I debuttanti si limiteranno a 5 respirazioni e aumenteranno progressivamente il numero a seconda dei progressi. Capita che gli yogi pratichino Halāsana come unica posizione, al di fuori della loro serie di āsana. In questo caso la durata è molto più lunga, potendo raggiungere quindici, o anche trenta minuti. Alcuni autori (Von Cyrass) indicano una tale durata, ma senza dare questa precisazione, e questo genera confusione. Si tratta di una durata molto lunga, senza alcun dubbio, ma la difficoltà non consiste nel mantenere la posizione, perché con un po' di pratica essa diviene confortevole. Il nodo del problema consiste nel mantenere l'immobilità assoluta del corpo e, in più, dopo qualche minuto la mente comincia a protestare. Se voi siete già abbastanza avanzati nello yoga, provate a mantenerla durante 5 minuti... Così capirete.

---

### RESPIRAZIONE

---

Durante l'esercizio, la respirazione resterà normale e il respiro non sarà bloccato in alcun momento. Perciò, anche sollevando le gambe, continuate sempre a respirare normalmente. La respirazione deve completarsi indipendentemente dalla posizione e conservare il proprio ritmo normale. Mentre le ginocchia sono ripiegate, si può tuttavia respirare più profondamente al fine di accentuare il massaggio addominale.

---

### CONCENTRAZIONE

---

Voi non ignorate che la concentrazione mentale è di primaria importanza nello yoga. È soprattutto questo che distingue le yoga dalla ginnastica occidentale. Quest'ultima si concretizza perfettamente con un'esecuzione puramente meccanica e distratta dei movimenti muscolari. Nello yoga, al contrario, l'attenzione deve essere concentrata totalmente sull'esercizio. È la mente che è in primo piano nell'esercizio e non il fisico, che deve semplicemente seguire, e obbedire.

Durante la fase dinamica, la mente sarà concentrata sull'esecuzione corretta del movimento lento e continuo, senza scatti, e con la decontrazione di tutti i muscoli che è possibile rilassare continuando ad eseguire il movimento.

Durante la fase statica, concentrazione sia sulla respirazione, per i debuttanti che avrebbero la tendenza a "dimenticare" di respirare, sia sull'immobilità assoluta, sia sulla colonna vertebrale e la regione del collo compressa lì dove si trova la tiroide (per gli adepti avanzati).

Errori da evitare:

- Piegare le ginocchia nell'āsana propriamente detta, salvo al momento prescritto  
Forzare: bisogna lavorare senza choc, né scatti. Procedere gradualmente, evitando tutti gli affaticamenti. Prendere i propri tempi e cercare di persuadere i muscoli della schiena piuttosto che forzarli a piegarsi come voi desiderate.
- se violentate un muscolo, rischiate di dover attendere più settimane prima di poter riprendere l'esercizio. Se questo incidente si dovesse produrre, trattate la parte col ghiaccio. Molto efficace.
- contrazione di spalle, mandibola, collo.
- respirare in modo insufficiente: potrebbe procurare una sensazione di angoscia.

Consigli ai debuttanti:

Lo scioglimento della colonna vertebrale si ottiene lasciando le gambe pendere del loro proprio peso. Attendere che, grazie a questa trazione, le dita dei piedi si avvicinino al suolo sino a toccarlo. Adottare un'attitudine passiva e rilassata.

All'inizio, capita di non sentirsi a proprio agio nella posizione, ma questa condizione migliora molto presto e si arriva a stare bene.

Ciò che conta è l'esecuzione quotidiana seguendo le indicazioni date, senza alcuna fretta né impazienza. Mantenere la mente neutra e indifferente ai risultati, come se si osservasse un estraneo lavorare davanti a voi.

Nota per gli "appassionati":

Spesso si combina la posizione di Halāsana con quella di Sarvangāsana (oppure anche con quella di Viparītā Karanī Mudra). L'insieme di questi 2 esercizi prende il nome di Pūrvatāsana o postura dello stiramento anteriore (Kernez). Si tratta in realtà dello stiramento della parte superiore della schiena. A questo esercizio è contrapposta la posizione di Paschimotānāsana, che significa posizione dello stiramento posteriore, che agisce principalmente sulla parte inferiore della schiena. Queste espressioni sanskrite sono verosimilmente ispirate dall'osservazione dei mammiferi, per i quali la parte superiore della schiena nell'uomo corrisponde alla parte anteriore, mentre la parte inferiore della schiena nell'uomo corrisponde, per loro, alla parte posteriore.

Contro-indicazioni:

È bene ricordare che lo yoga inizia dove la medicina si arresta. Perciò, chiunque soffra di una qualsiasi affezione acuta aspetterà di essere guarita prima di praticare lo yoga. Nel dubbio, si consulta il medico. Durante il ciclo mestruale, le donne si asterranno di spingere l'esercizio troppo lontano, soprattutto nella fase di compressione dell'addome. Ma ciò, è del tutto individuale. Un consiglio: siate prudenti signore, ma non rinunciarle.

Le persone che soffrono di un'ernia importante o di un'ernia strozzata devono astenersi da questo esercizio.

---

### EFFETTI BENEFICI

---

Questa āsana costituisce un potente tonico per l'organismo, perché interessa tutta la colonna vertebrale, che contiene e protegge tutto il midollo spinale. Inoltre, essa è delimitata dalla catena dei gangli simpatici che influenzano tutta la vita vegetativa; è perciò logico che questa āsana abbia in generale un'azione rivitalizzante e ringiovanente.

La muscolatura della schiena è allungata, ciò che, non solamente scioglie la colonna vertebrale, ma svuota anche i muscoli del loro sangue, e ciò provoca ulteriormente un richiamo di sangue fresco in questi stessi muscoli. Ora, siccome degli importanti centri nervosi sono dislocati nelle immediate vicinanze, essi pure beneficiano di questa azione sanguigna. La scioltezza della colonna vertebrale, essenziale alla salute, è acquisita o conservata per mezzo di questa postura.

I muscoli addominali, vale a dire tutta la cintura addominale, sono rinforzati perché, durante la fase dinamica, sono soprattutto essi che comandano il movimento, con tutti i benefici effetti che ciò comporta per il mantenimento nella corretta posizione di tutte le viscere, e ciò è essenziale per il loro normale funzionamento.

La ghiandola tiroide, per mezzo della compressione che riceve, beneficia di un accresciuto flusso di sangue e vede il suo funzionamento regolarizzato, normalizzato. La ghiandola tiroide esercita un'influenza considerevole sulla giovinezza di tutto l'organismo, perché essa orchestra tutto il metabolismo. Per l'intermediario delle sue secrezioni ormonali, la tiroide esercita un'influenza su tutte le altre ghiandole, sull'intestino, la pressione sanguigna, la mobilità delle cellule migratrici (globuli bianchi che lottano contro le infezioni) e l'eccitabilità del sistema nervoso. Una ipereccitazione della tiroide, o ipertiroidismo, provoca magrezza e irritabilità. Aiutando a mantenere il normale funzionamento della tiroide, si calma il nervosismo che un eccesso di iodio può provocare in alcune persone. Per contro, le persone che soffrono di ipotiroidismo hanno un metabolismo rallentato e manifestano una pigrizia fisica e intellettuale, hanno la pelle infiltrata, la pressione sanguigna troppo bassa, un'attività sessuale insufficiente.

Questa posizione esercita una benefica azione in tali casi. Ma, in caso di alterazioni patologiche della tiroide, va consultato il medico. Le indicazioni offerte qui sopra valgono per forme di leggero squilibrio ormonale, quindi per la maggioranza dei casi. Nel dubbio è meglio fare accertamenti. Ma mi preme aggiungere che si tratta di casi rari.

In seguito ai lenti srotolamenti della colonna vertebrale, tutte le vertebre sono sollecitate e, se esse hanno tendenza a occupare una posizione un po' deviata dalla normalità, esse si rimettono automaticamente nel posto corretto.

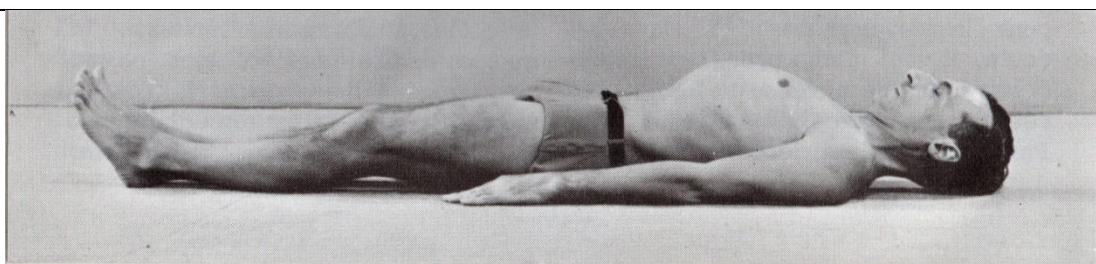
Questa posizione è molto rinfrescante. La sera, quando ci si sente affaticati, è sufficiente assumerla per uno o due minuti per ritrovare il proprio stato. Per il fatto che il corpo è in posizione inversa, il sangue affluisce verso la testa, dove migliora l'irrigazione cerebrale, ed è ciò che spiega la sua azione rinfrescante. Il viso riceve un supplemento di sangue arterioso, soprattutto nella fronte e nel cuoio capelluto. Eccellente per prevenire le rughe.

Al di là della sua azione principale sulla tiroide, questa posizione ha un effetto benefico sulla milza e le ghiandole sessuali. Specialmente nella fase finale, dove le gambe sono ripiegate e le cosce premono contro il ventre, riducendo lo spazio disponibile agli organi addominali che comprime, il sangue ne è spremuto e le stasi sanguigne eliminate. Durante l'immobilità con le gambe ripiegate, si raccomanda di fare delle respirazioni profonde. L'organo specialmente interessato da questo massaggio è il fegato, il quale si trova così drenato, decongestionato, stimolato. Ora, una congestione, anche leggera, o una stasi sanguigna in questo organo ha una ripercussione immediata sul funzionamento di tutto il tubo digestivo. Il pancreas, pure, è massaggiato, drenato, tonificato. In certi casi, dei diabetici hanno potuto ridurre la loro dose quotidiana d'insulina, a volte sono riusciti anche a normalizzare completamente il loro stato, ciò si spiega perché il pancreas (isole di Langerhans) produce insulina.

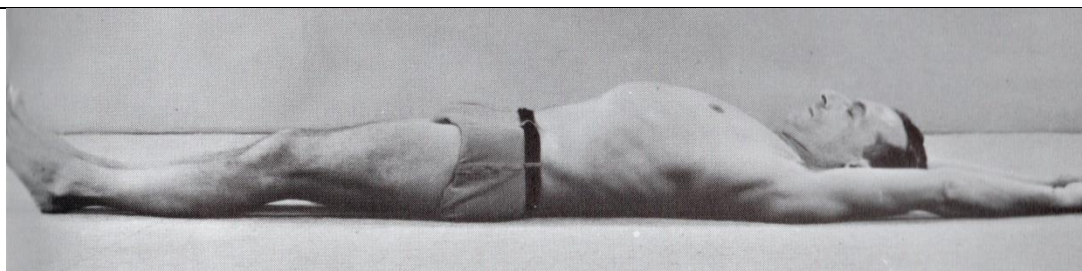
Questa āsana lotta contro la costipazione, un disturbo sorgente di tante altre malattie, la cui origine reale è spesso ignorata.

Combate efficacemente la cellulite e il sovrappeso, grazie al miglioramento delle funzioni del tubo digestivo, la normalizzazione del metabolismo per l'azione sulla tiroide, inoltre per il massaggio meccanico dei tessuti adiposi durante la fase finale.

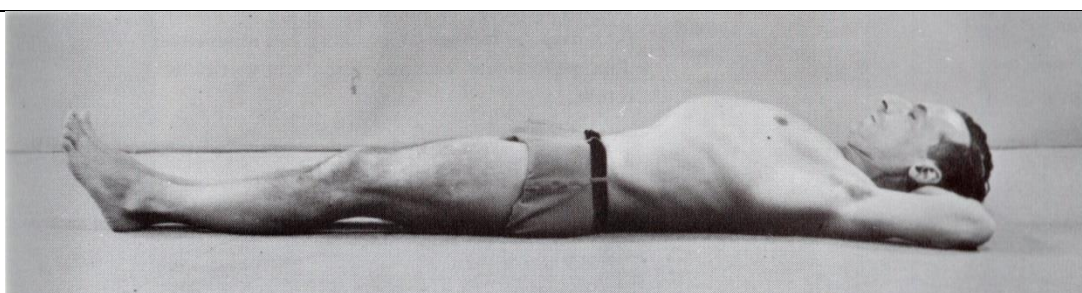
Questo esercizio, per mezzo dell'intensificata irrigazione del cuoio capelluto che genera, ha un effetto marcato sulla forza dei capelli. Spesso, ciò aiuta a fermare una calvizie iniziale, come aiutano allo scopo le altre posizioni particolarmente favorevoli al riguardo (specialmente la posizione sulla testa).



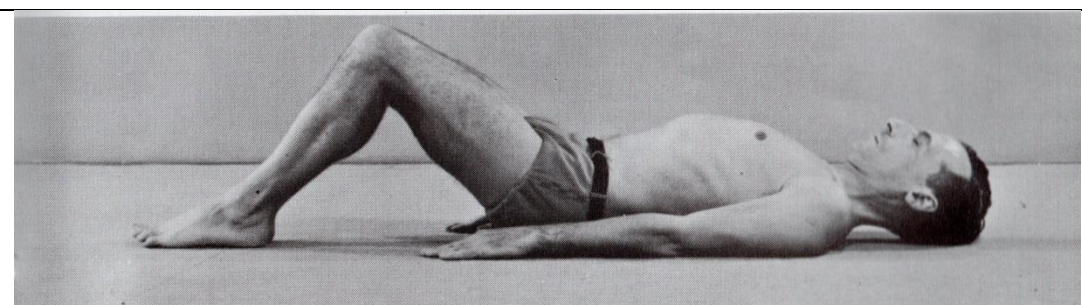
Posizione di partenza per debuttanti. Notare la posizione della testa (mento rientrato)



Posizione di partenza per praticanti di livello medio.  
Schiena, nuca, braccia, formano una linea tanto dritta quanto possibile!

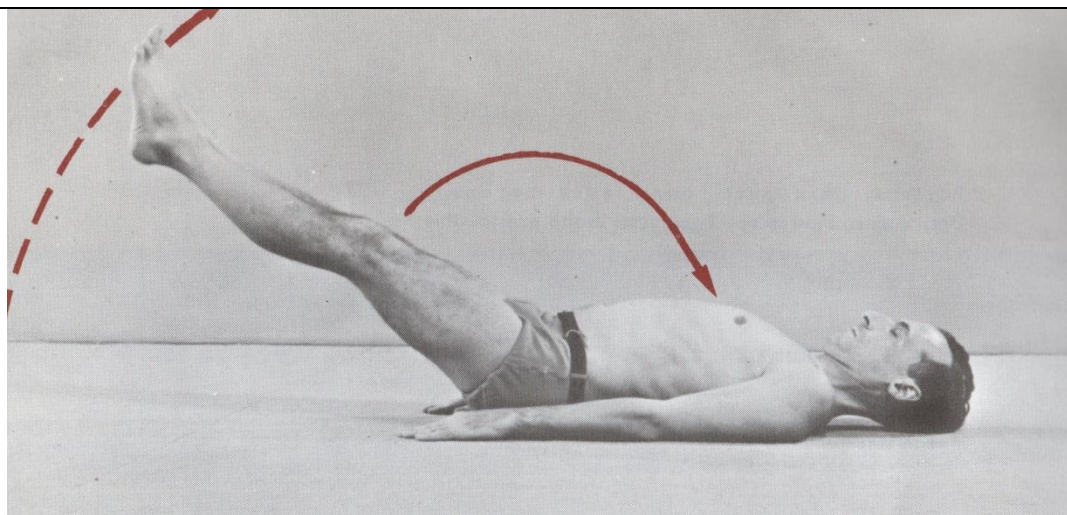


Posizione di partenza per praticanti di livello avanzato.

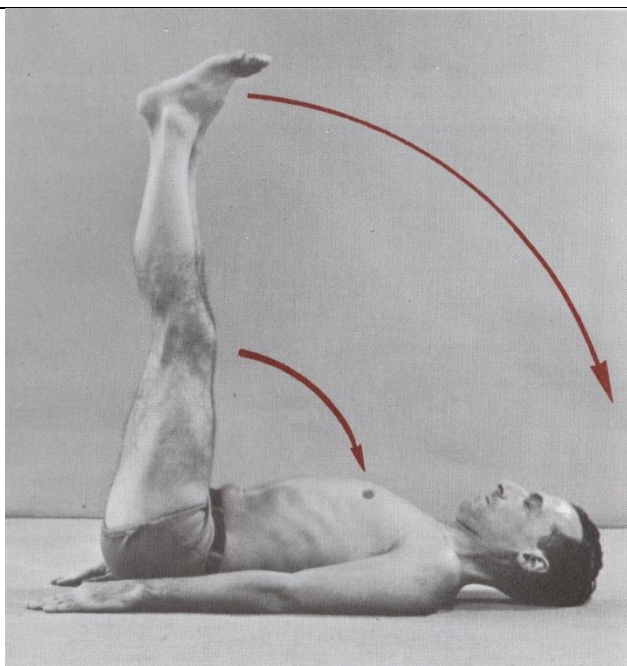


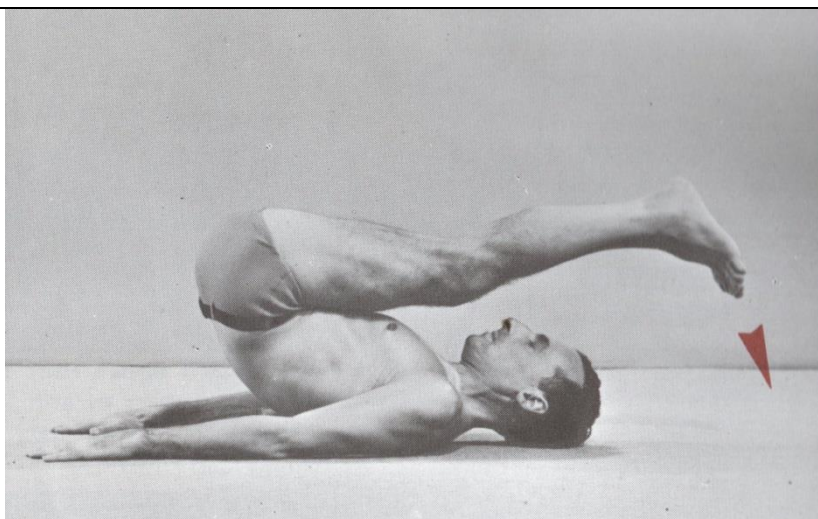
Se non è possibile partire con l'area lombare a contatto col tappeto e le gambe distese, i principianti possono partire con le gambe piegate.  
Accorgimento valido anche per il ritorno sul tappeto.

---



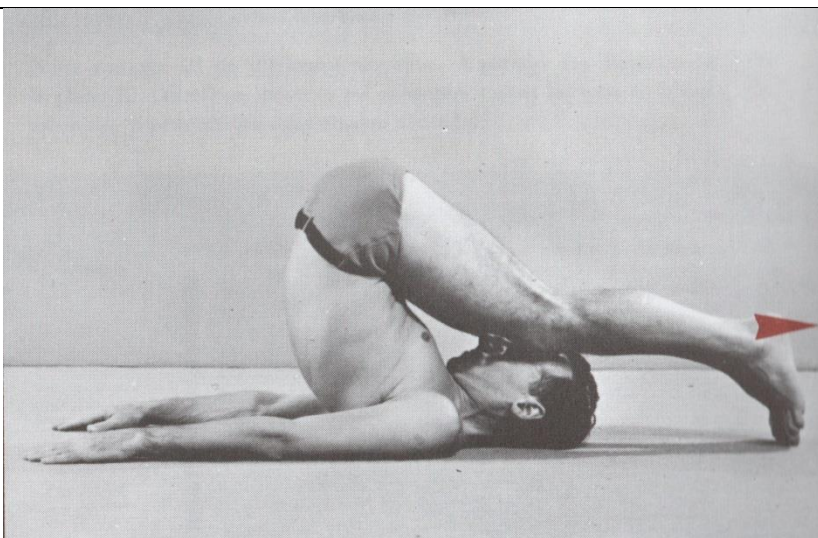
Le gambe si sollevano lentamente, sono rilassate il più possibile, i piedi non sono puntati, la schiena è ben appiattita sul tappeto in modo che i lombi non subiscano sbalzi (importante). Le gambe vengono guidate lentamente, con un movimento continuo, fino alla verticale. Idem al ritorno.





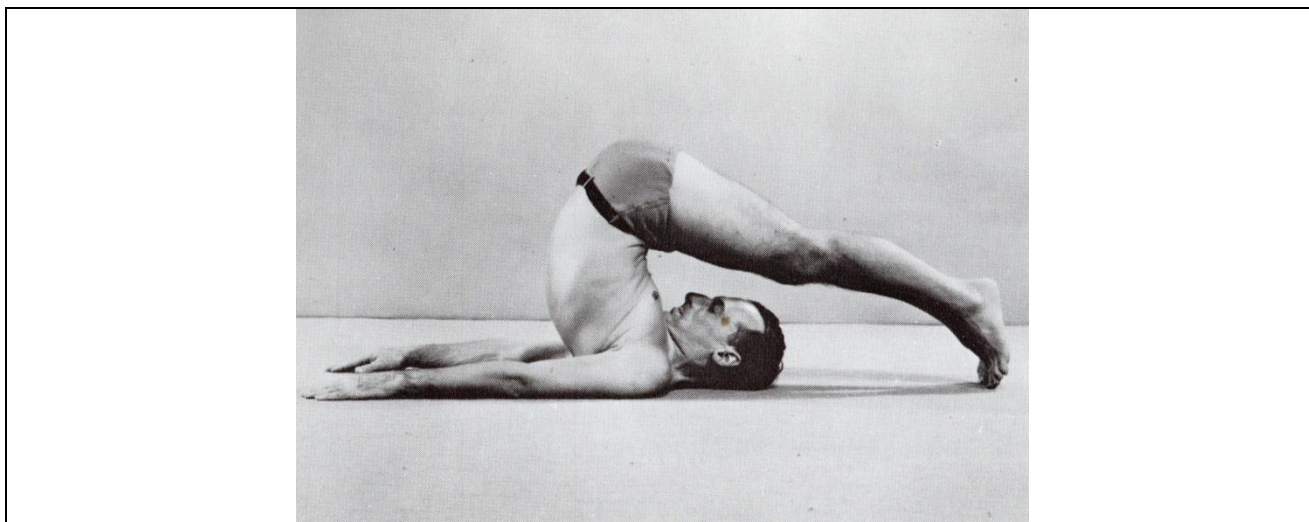
Per mezzo della trazione degli addominali (è l'addome che governa tutto il movimento), le cosce sono attratte il più vicino possibile al petto per curvare la parte bassa della colonna vertebrale.

---



Lo srotolamento spinale procede portando le ginocchia verso il viso.  
A questo punto le gambe sono leggermente piegate.

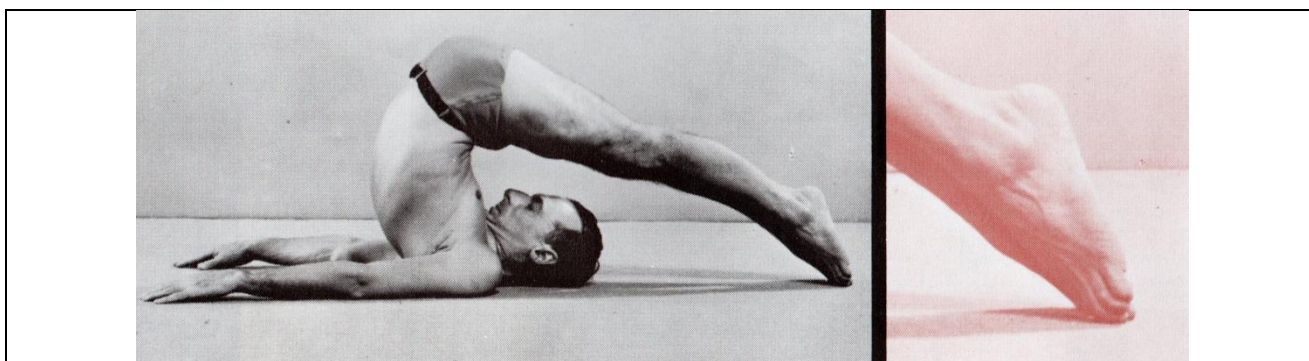
---



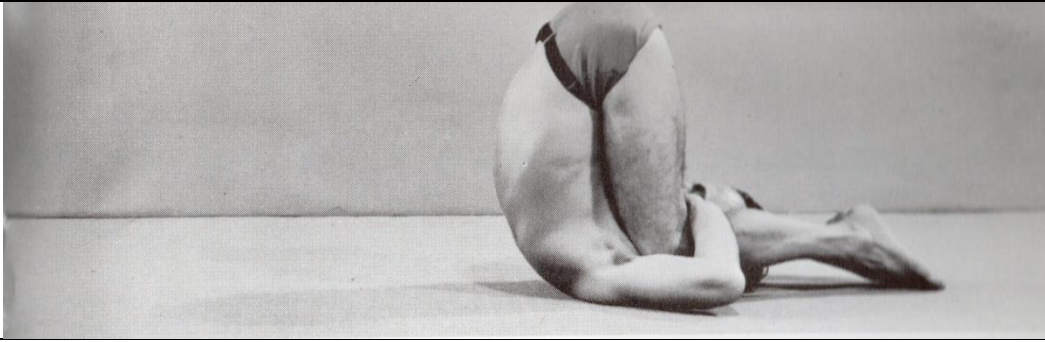
Le dita dei piedi toccano il suolo. Lentamente ad ogni espirazione, le si spinge più lontano all'indietro. Questo completa lo srotolamento agendo sulla parte dorsale e cervicale della colonna vertebrale.

Fase statica I : minimo 5 respirazioni.

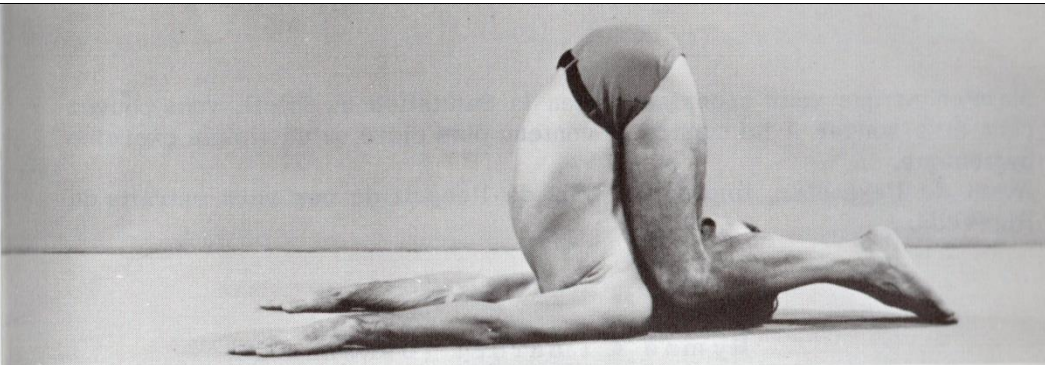
Gambe rilassate. Se all'inizio le dita dei piedi non raggiungono il suolo, attendere che agisca il peso delle gambe. Evitare di procedere a scatti.



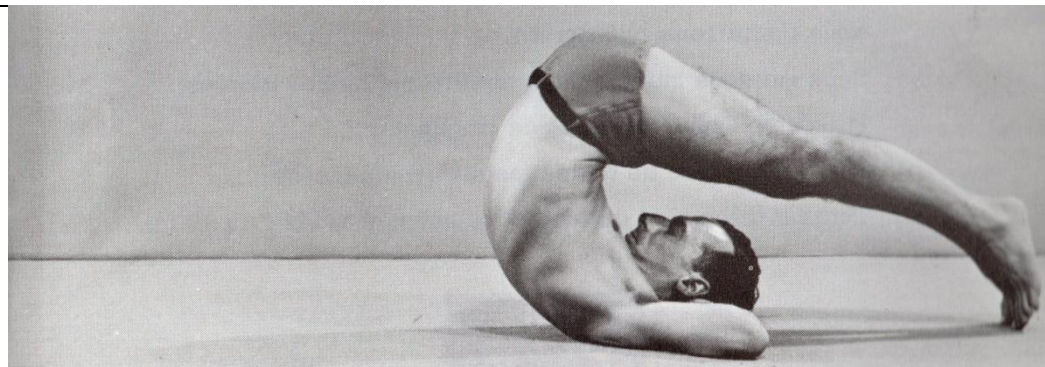
Errore : i piedi sono puntati all'indietro, ciò che obbliga a contrarre le cosce e i polpacci e anche la parte bassa della schiena.



Fase statica II di media difficoltà. Ginocchia piegate, mani infilate dietro le ginocchia vanno a prendere appoggio dietro la nuca. Respirare profondamente (massaggio viscerale molto intenso). Bisogna sempre inserire la fase statica. Comprimer bene il mento contro il petto e la nuca contro il suolo.



Fase statica III di media difficoltà. Da eseguire facoltativamente dopo la fase statica II. Gli allievi avanzati le eseguono tutte e tre facendo, per esempio, 5 respirazioni in ogni attitudine.



Fase statica unica per gli adepti avanzati che sono partiti dalla posizione iniziale più impegnativa. C'è una grande tensione nella nuca. Durante tutto il movimento, tanto all'andata quanto al ritorno, i gomiti devono restare aderenti al suolo.