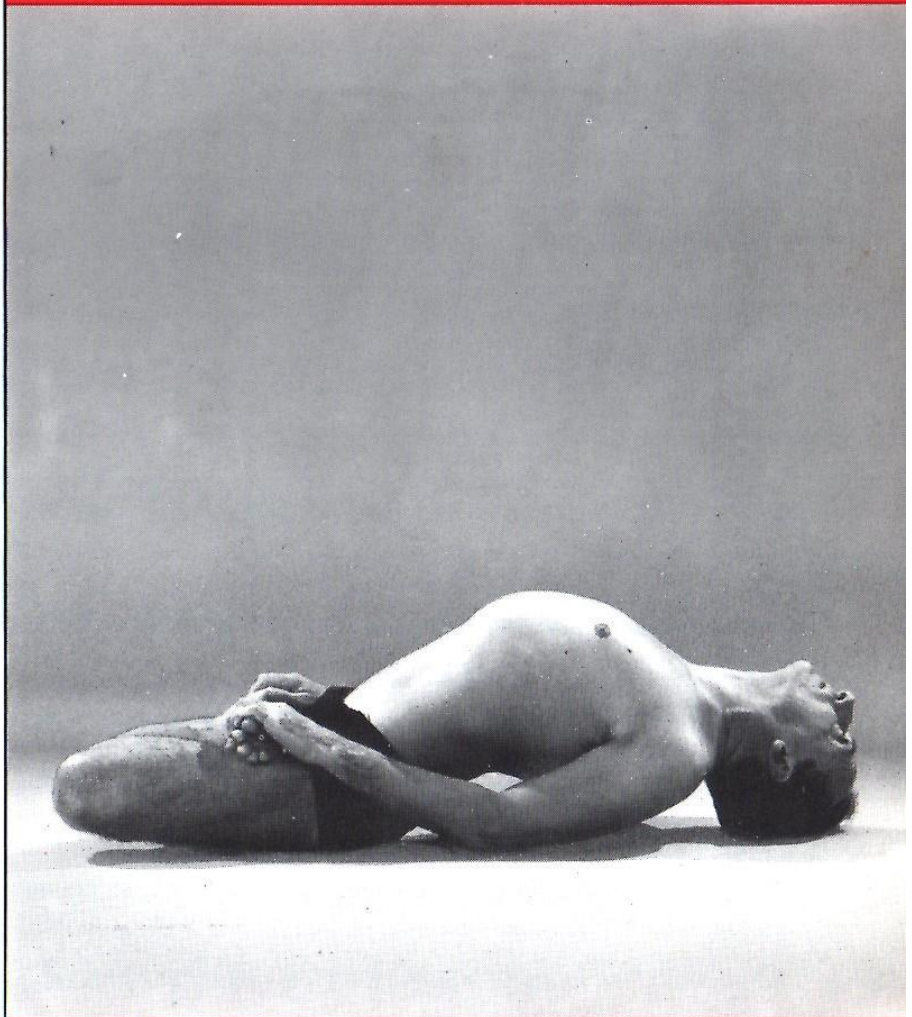


# yoga



QUATRIEME ANNEE  
MENSUEL  
MARS 1967

**N 43**

25 FB. 2.50 N.F.

MATSYASANA

## MATSYASANA

### *La posizione del pesce*<sup>1</sup>

L'origine del nome di questa āsana che visivamente non evoca alcun pesce, sia pure esotico, è assai curiosa! I testi classici sanscriti affermano – a giusto titolo d'altronde – che questa āsana permette di galleggiare nell'acqua come un pesce. Nella posizione classica detta del “morto”, il viso emerge appena, quanto basta per poter respirare; invece nella posizione del Pesce, esso emerge meglio dall'acqua al punto che sarebbero necessarie delle onde assai importanti per coprirlo. In effetti, Matsyāsana migliora la “galleggiabilità” spostando il centro di gravità verso la metà del corpo, permettendo inoltre una migliore ventilazione dei polmoni.

---

### CONTRO-POSIZIONE DI SARVANGASANA E DI HALASANA

---

Tuttavia non è per le sue virtù nautiche che andiamo a studiare questa posizione! Infatti, essa costituisce la contro-posizione di Sarvangāsana e di Halāsana (posizione dell'Aratro n.d.t.), che stirano le cervicali, mentre il mento, appoggiato contro lo sterno, comprime la tiroide impedendo l'espansione del torace. Durante queste due posizioni, dunque, è esclusa la possibilità di ampie respirazioni toraciche e clavicolari. È indispensabile controbilanciare i loro effetti: è per questo che Matsyāsana viene praticata subito dopo.

In effetti, Matsyāsana arcua la nuca, libera e tonifica il collo, libera la tiroide dalla compressione alla quale è stata sottoposta (e di questo ne beneficia ampiamente), favorisce la respirazione toracica e clavicolare e stira l'addome.

---

### TECNICA

---

Classicamente, Matsyāsana si esegue nella posizione del Loto ed è solo in questa modalità che permette di galleggiare. Il Loto è una posizione fuori dalla portata di un buon numero di Occidentali e non solamente dei principianti. Fortunatamente esiste una variante di Matsyāsana alla portata di ognuno, ed i cui effetti sono praticamente identici a quelli dell'āsana classica. È quella che vi descriviamo qui di seguito.

---

### POSIZIONE DI PARTENZA

---

Per iniziare bisogna sedersi a terra con le gambe distese in avanti.

#### **Primo tempo**

Inclinando un po' il tronco all'indietro e verso destra, appoggiare il gomito destro a terra sostenendovi su di esso. Allo stesso modo fare a sinistra appoggiando a terra il gomito sinistro.

#### **Secondo tempo**

Spingere il petto in avanti e verso l'alto e, contemporaneamente, rovesciare la testa quanto più possibile all'indietro in modo da “vedere il mondo a rovescio”. Incurvare le reni sostenendovi sui gomiti.

*Osservazione* : Può capitare raramente (in generale ai praticanti che sono soggetti a soffrire di mal di mare o di mal d'aria), che questa posizione della testa provochi delle nausee o delle vertigini. Questi inconvenienti sono legati ad un problema localizzato nell'orecchio medio. In questo caso è inutile insistere: bisogna

---

<sup>1</sup> Matsya : Pesce, in sanscrito.

rinunciare a questa āsana e rimpiazzarla nel corso della seduta da un rilassamento di uno o due minuti accompagnato da respirazioni profonde.

---

## **POSIZIONE FINALE**

---

Lasciare discendere la testa fino a terra spostando i gomiti in avanti. Curvare le reni quanto possibile per formare un arco appoggiato da una parte sulla sommità della testa, dall'altra sui glutei, con l'appoggio intermedio sui gomiti.

All'inizio, il principiante si accontenterà di praticare in questo modo; più avanti, diventando più sciolto, appoggerà le mani sulle cosce, ciò che gli toglierà – evidentemente - l'appoggio sui gomiti.

---

## **DURATA**

---

Mantenere la posizione per dieci respirazioni profonde.

---

## **RITORNO A TERRA**

---

Il ritorno a terra non si effettua all'inverso rispetto alla presa della posizione, bensì rilassando bene la schiena per allungandosi sul tappeto; quindi rilassarsi per qualche tempo.

---

## **RESPIRAZIONE**

---

Bisogna focalizzare la respirazione il più in alto possibile verso le clavicole. Matsyāsana allarga la trachea; approfittatene per ventilare a fondo la sommità dei polmoni. Allargate bene le costole mentre sollevate le clavicole. La respirazione addominale è ridotta e ciò è previsto e voluto.

Espirando, contraete i muscoli che abbassano e avvicinano le costole, per vuotare a fondo i polmoni. Alla fine contraete la cavità addominale per espellere gli ultimi residui di aria.

---

## **RIPETIZIONI**

---

Integrata in una serie di āsana, una sola esecuzione è sufficiente, ma se disponete del tempo necessario, una seconda esecuzione è raccomandabile. Tuttavia, è preferibile ricorrere a due esecuzioni successive piuttosto che doppiare i tempi di mantenimento della posizione. Nella seconda esecuzione, per esempio, si può mettere una cura migliore nella curvatura delle reni.

---

## **CONCENTRAZIONE**

---

Concentrare l'attenzione alternativamente sulla contrazione dei muscoli della schiena e sulla respirazione profonda e alta (clavicolare).

---

## **ERRORI**

---

Un errore frequente consiste nel sollevare i glutei dal suolo.

---

## **POSTURA CLASSICA**

---

Per coloro che sono in grado di assumere la posizione del Loto, tutto quanto è stato spiegato finora resta valido, salvo ovviamente la posizione di partenza.

Altra differenza: nell'attitudine finale, bisogna afferrarsi i piedi al fine di esercitare una trazione che accentua la curvatura delle reni e accresce l'efficacia della posizione.

---

## **EFFETTI BENEFICI**

---

Nel suo ruolo di controposizione di Sarvangāsana e di Halāsana, la posizione del Pesce assicura la massima efficacia riequilibrandone gli effetti. Essa procura in oltre dei vantaggi particolari che riguardano soprattutto il torace, la colonna vertebrale e l'addome.

---

## **TORACE E POLMONI**

---

Matsyāsana agisce soprattutto sul torace.

Fin da bambini ci siamo abituati a restare lunghe ore seduti al banco di scuola e poi alla scrivania. La nostra attuale civiltà è responsabile di molti casi di toraci poco sviluppati nei quali le costole, al posto di assumere la posizione corretta, si dispongono in modo obliquo rispetto alla colonna vertebrale, riducendo così il volume disponibile per i polmoni, vale a dire la capacità vitale. Tutto questo rende impossibile una respirazione normale, a detrimento della vitalità e della salute. Eseguite Uddiyana (esercizio di ritrazione rilassata dell'addome iniziato dall'allargamento del torace al termine di un'espiazione profonda. N.d.t.) davanti allo specchio e osservate le vostre costole che sporgono. Tra le persone di "stile gotico", le costole disegnano un'ogiva e sono mal posizionate; se esse formano un duomo, il vostro torace è normale. Per la categoria "gotica", Matsyāsana è una benedizione e questi adepti hanno interesse a praticarlo assiduamente, se necessario più volte la giorno, anche al di fuori della seduta quotidiana di yoga. Misurate oggi il vostro perimetro toracico a livello della punta dello sterno (appendice xifoide). Verificate poi dopo sei settimane: il miglioramento constatato vi incoraggerà. Essendo i polmoni solidali con lo spazio toracico, la vostra capacità vitale ne sarà aumentata parallelamente. Durante l'āsana, sono soprattutto i lobi superiori dei polmoni e più specialmente la parte sotto-clavicolare che è la meglio ventilata.

---

## **COLONNA VERTEBRALE**

---

Un torace ristretto è accompagnato spesso ad una schiena curva e rigida, soprattutto all'altezza delle scapole: Matsyāsana agisce direttamente su questa zona svantaggiata.

All'inizio, le persone che soffrono di scarsità toracica o di cifosi dorsale avranno molte difficoltà ad assumere la posizione del Pesce. Non si devono scoraggiare: il lavoro paziente e ostinato vincerà l'ostacolo. Il gioco vale la candela.

---

## **MUSCOLATURA**

---

Matsyāsana fortifica soprattutto la muscolatura della colonna vertebrale. La schiena tende ad arrossare in seguito all'aumento di afflusso sanguigno, mentre un gradevole calore si manifesta direttamente su questa zona svantaggiata. L'āsana tonifica inoltre la cintura addominale sottoponendola ad un benefico stiramento.

---

## **SISTEMA NERVOSO**

---

L'abbondante irrigazione sanguigna nella muscolatura dorsale appena menzionata si propaga al midollo spinale aumentando la vitalità di tutte le funzioni essenziali dell'organismo in modo dolce e fisiologico. Ne beneficia pure il sistema nervoso del gran simpatico. La zona del plesso solare, sovente sotto la pressione di spasmi permanenti dovuti all'ansietà costante prodotta dalla nostra vita frenetica, è decongestionata dallo stiramento dell'addome e dalla respirazione profonda.

---

## **ORGANI ADDOMINALI**

---

Lo stiramento dell'addome, che viene massaggiato all'interno dalla respirazione profonda, tonifica tutti gli organi della cavità addominale; il fegato e la milza sono tra gli organi che ne beneficiano maggiormente. Questa postura è molto efficace per la donna, perché tra gli organi pelvici stimolati lo sono in particolare gli organi genitali (ovaie).

Matsyāsana dona sollievo alle emorroidi dolorose e sanguinanti e, pur senza dispensare dai trattamenti medici appropriati, ne accresce l'efficacia.

---

## **GHIANDOLE ENDOCRINE**

---

Come appena detto, questa posizione agendo sulle ghiandole genitali ne favorisce la secrezione degli ormoni sessuali. Le surrenali sono tonificate, la loro produzione di adrenalina e di cortisone è normalizzata senza il rischio di oltrepassare i valori fisiologici. Questa postura, stimolando anche il pancreas, aiuta a combattere i casi di falso diabete di origine nervosa.

---

## **EFFETTI ESTETICI**

---

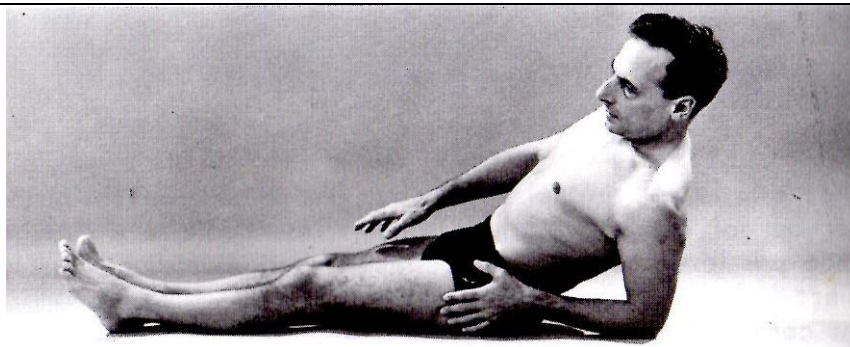
Rimodellando il torace e raddrizzando la schiena, Matsyāsana, assicura un portamento eretto che ha felici ripercussioni sul piano psicologico.

---

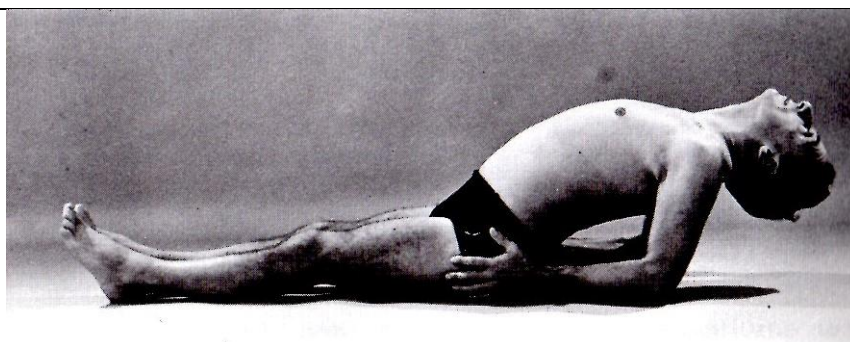
## **EFFETTI PARTICOLARI ATTINENTI LA POSTURA CLASSICA**

---

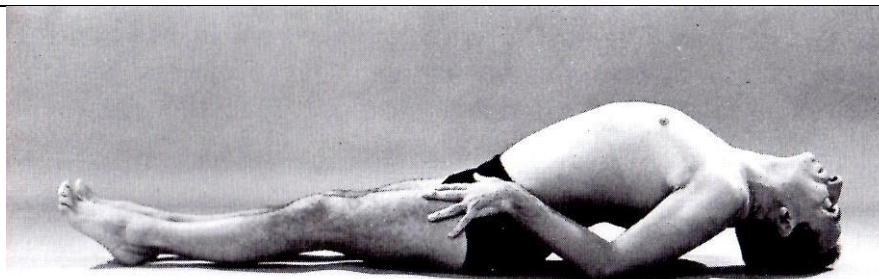
I benefici finora descritti si applicano integralmente all'āsana classica ai quali si aggiungono i seguenti. Nella postura classica, il Loto diminuisce la circolazione all'interno delle cosce a causa della compressione delle arterie femorali, ciò comporta una deviazione parziale dell'afflusso sanguigno destinato alle gambe verso il basso addome. Le gonadi ne sono le prime beneficiarie; Matsyāsana è dunque una posizione con effetti rivitalizzanti.



Partendo dalla posizione seduta, gambe distese in avanti, appoggiarsi prima su un gomito e poi sull'altro.

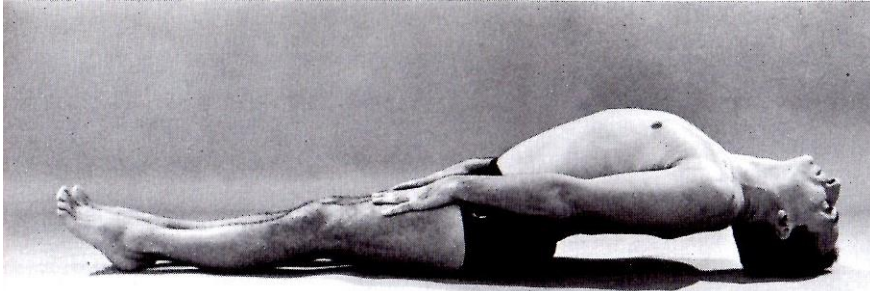


Quando i due gomiti toccano terra, rovesciare la testa e curvare le reni il più possibile e...

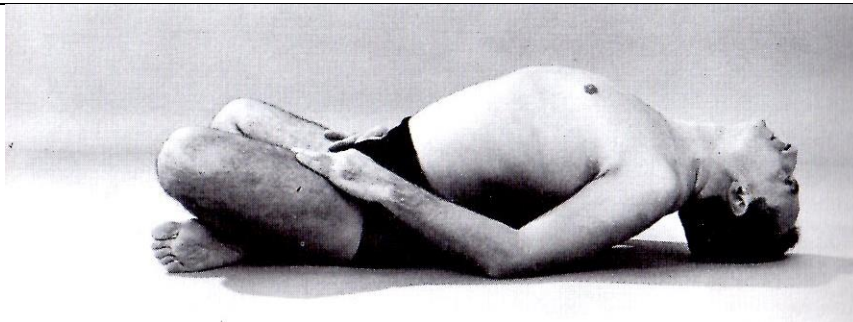


... appoggiare la testa sul tappeto. All'inizio, i gomiti possono restare appoggiati e servire come supporto intermedio per l'arco formato dalla schiena, arco i cui punti di appoggio primari sono la sommità del capo e il bacino.

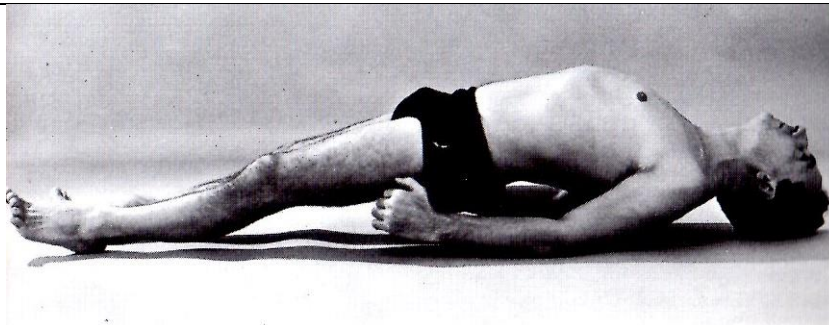
In questa posizione la trachea è molto più libera, bisogna approfittarne per respirare profondamente al fine di ventilare bene i lobi superiori dei polmoni.



In seguito posizionare le mani sulle cosce. Ciò rende la posizione più difficile, perché viene meno l'appoggio centrale dei gomiti, ma più efficace. Continuare a respirare profondamente e contrarre più intensamente la muscolatura dorsale.



Come variante la postura può essere praticata iniziandola da Sukhāsana, la posizione facile (variante molto più semplice della posizione del Loto. N.d.t.).



**Errore:**  
bisogna evitare di sollevare il bacino da terra.



La posizione classica si esegue iniziandola da quella del Loto, ciò che la rende purtroppo inaccessibile a molti Occidentali. Questa foto è stata presa nel mentre i polmoni sono riempiti al massimo di aria, ciò che permetterebbe di galleggiare sulla superficie dell'acqua senza fare il più piccolo movimento.



Questa foto non differisce dalla precedente che per un dettaglio "respiratorio". Alla fine dell'espiazione, vuotare a fondo i polmoni e contemporaneamente facilitare il processo ritraendo l'addome come indica questa immagine.