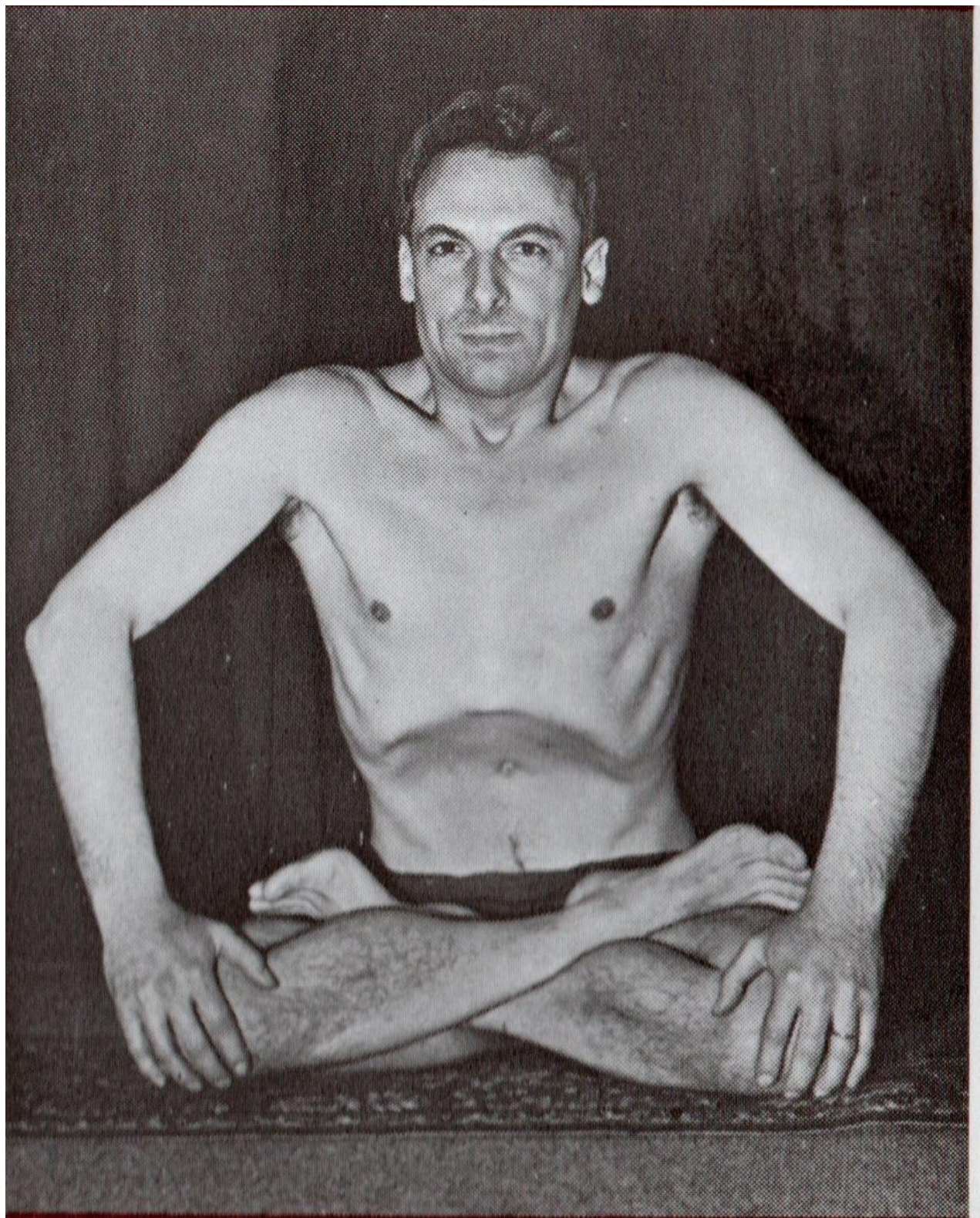




UDDIYANA BANDHA

Questo nome è composto dalle radici sanscrite “ut” e “di”, che significa “volare verso l’alto”, ma che non facilita ancora la nostra comprensione. In effetti gli yogi affermano che questo esercizio fa “volare il Prāna verso l’alto”, cioè che lo veicola a salire lungo Sushumna Nadi ¹. Tuttavia, eviteremo ora di calarci nella spiegazione di questi termini sanscriti, limitandoci all’utilizzo del nome dell’esercizio.

In quanto al nome “Bandha”, nel caso specifico significa “arresto contrazione”.

INTRODUZIONE

Gli esercizi addominali sono tra i più caratteristici e spettacolari nello yoga, e quando un non iniziato vede un adepto eseguire Uddiyana Bandha ritraendo interamente il suo addome, ne è molto impressionato. Ora, Uddiyana Bandha non è difficile da eseguire! Quando se ne ha capito il meccanismo, è facile arrivare ad eseguirlo al primo tentativo. Si tratta di un esercizio elementare dell’Hatha-Yoga, tanto elementare quanto la “tavola” nel nuoto.

Evidentemente un Beduino che non avesse mai visto un nuotatore, troverebbe il galleggiamento assolutamente sensazionale e non crederebbe ai suoi occhi. Parimenti, bisognerebbe non conoscere lo yoga per stupirsi di fronte all’esecuzione di Uddiyana, come Koestler scrive:

“Egli (lo yogi) inizia per l’Uddiyala (errore di ortografia “sic”) che consiste nel contrarre i muscoli addominali forzando verso l’alto le viscere e il diaframma fino a formare una larga cavità sotto le costole, un’incredibile grotta scavata nella carne, i muscoli obliqui addominali sporgenti in modo assai orribile come nelle rappresentazioni scorticate delle tavole anatomiche. Si tratta allo stesso tempo di uno spettacolo affascinante e un po’ disgustoso...”

Povero Koestler che non ha capito lo yoga, non avendolo mai praticato, si è limitato ad un esame superficiale.

Ascoltiamo piuttosto Swami Sivananda, lo yogi-medico, che ci spiega:

“Uddiyana Bandha è una benedizione per l’umanità. Procura la salute, la forza e la longevità a coloro che lo praticano. Uddiyana e Nauli sono ineguagliabili in qualsiasi sistema di educazione fisica orientale o occidentale”.

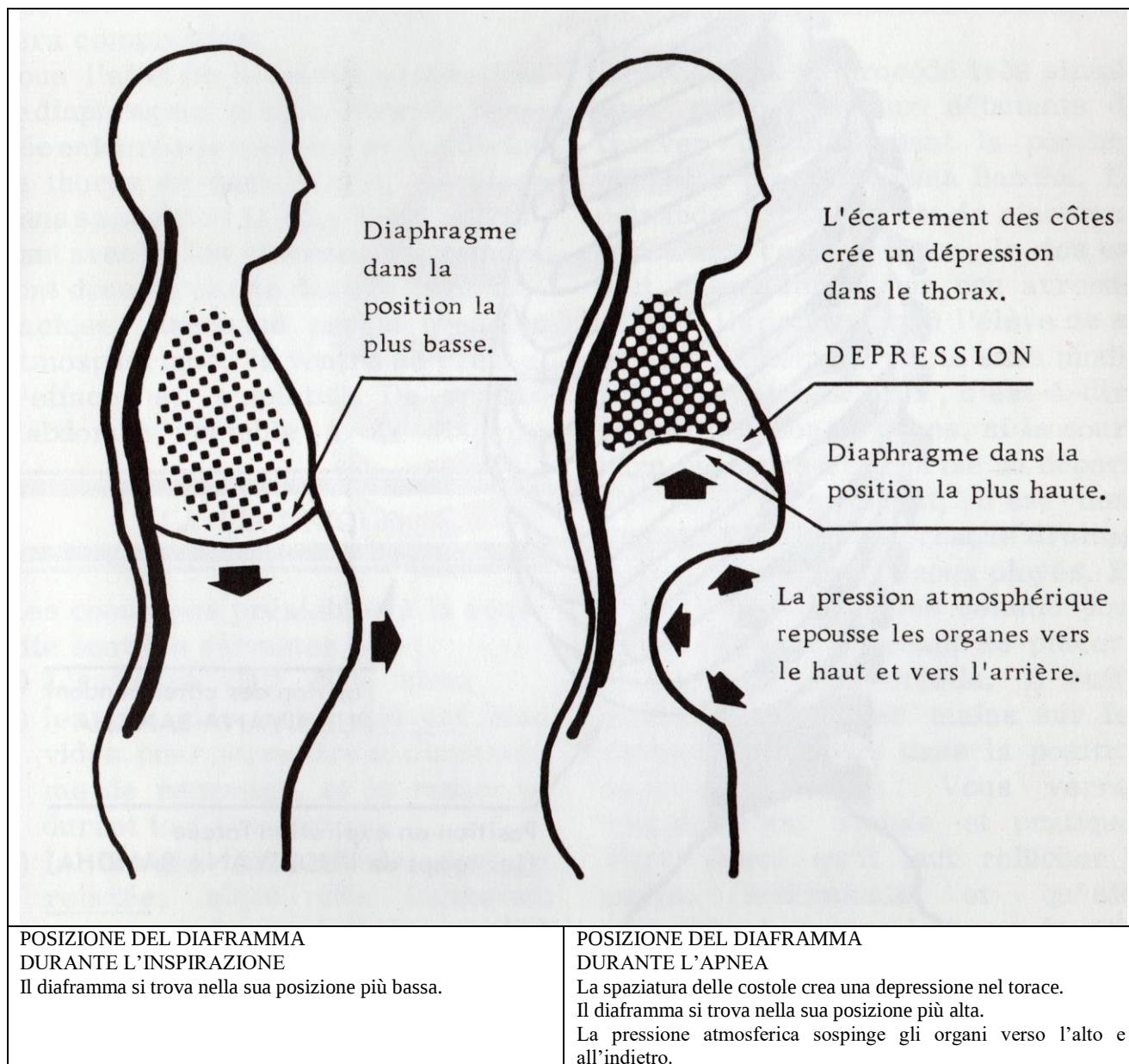
Quando si ha capito il meccanismo interno di Uddiyana Bandha, la tecnica si assimila senza difficoltà.

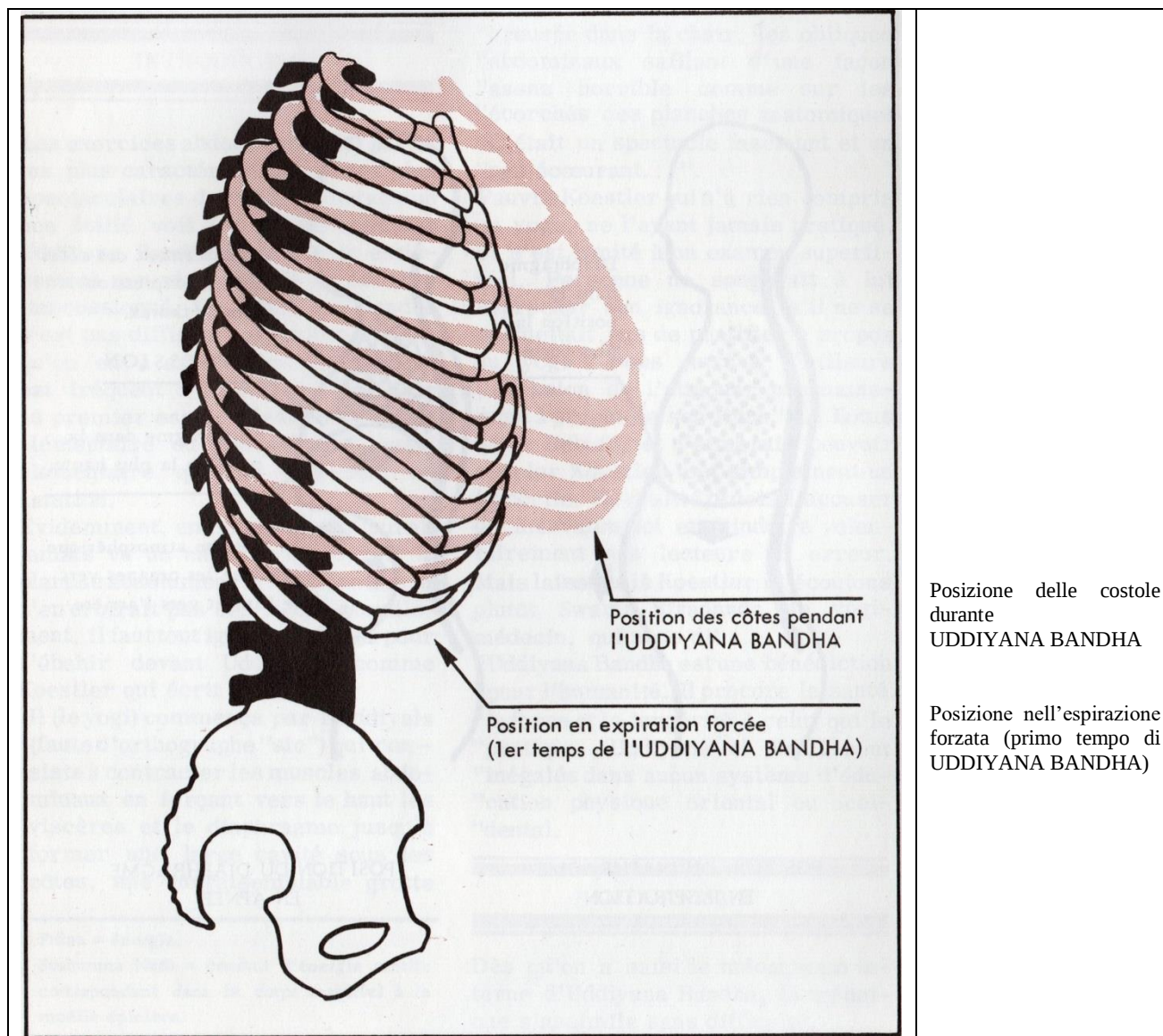
Cosa avviene durante l’Uddiyana? Una cosa molto semplice e le due illustrazioni che seguono lo fanno comprendere.

Dopo avere vuotato i polmoni con una prolungata espirazione, che crea una depressione nel torace, sotto l’effetto di una falsa inspirazione, il diaframma, membrana fibrosa circondata da muscoli che divide il torace in due piani, si piazza nella sua posizione più alta attirando con esso le viscere che salgono in parte nella gabbia toracica. Risucchiato dalla pressione atmosferica, il ventre si incava, si nasconde e si appiattisce. Visto di profilo, l’addome sembra essere sparito.

¹ Prāna = energia.

Sushumna Nadi = sottile condotto di energia corrispondente, nel corpo fisico, al midollo spinale.





LA TECNICA

Le condizioni preliminari per la riuscita sono le seguenti:

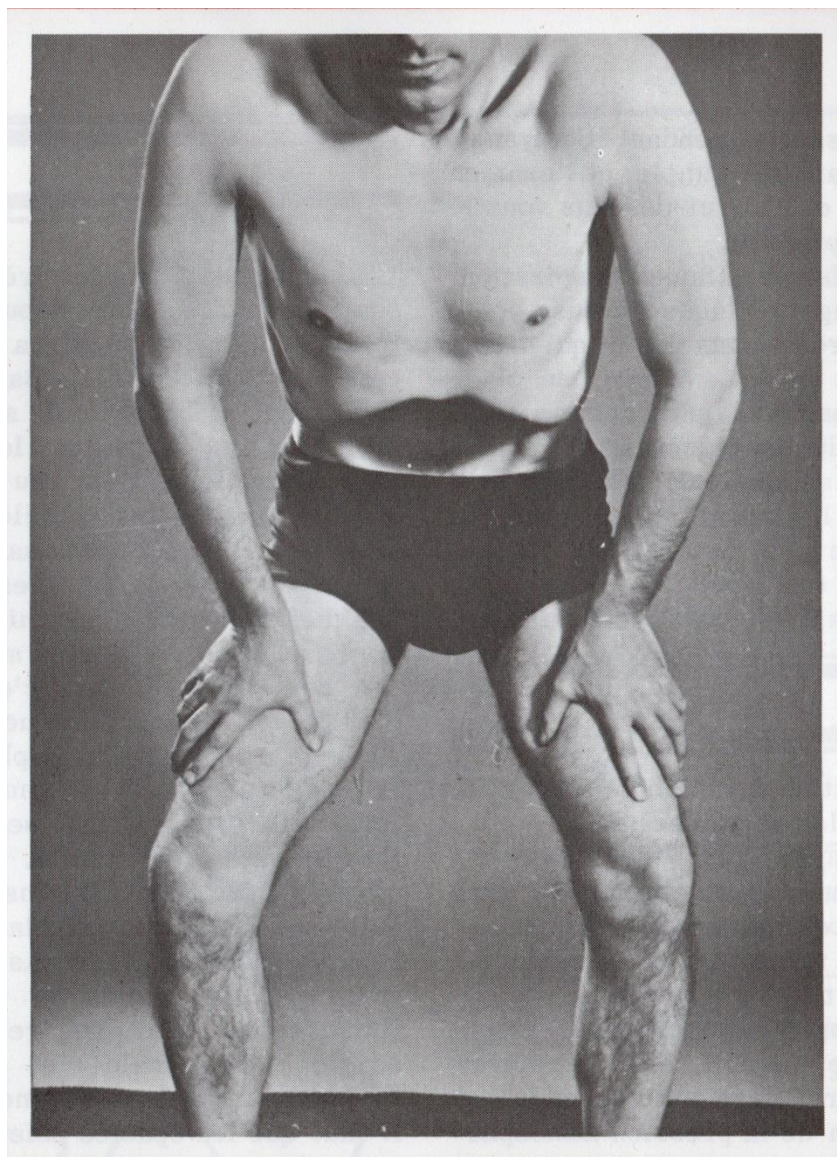
- Lo stomaco deve essere vuoto;
 - anche i polmoni devono essere vuotati, per permettere al diaframma di risalire e restarvi durante tutto l'esercizio;
 - la cintura addominale resta rilassata, altrimenti forma una parete dura che si oppone alla pressione atmosferica;
 - è per mezzo di una falsa inspirazione toracica che il diaframma sale nella posizione più alta.
- In altri termini, i muscoli addominali NON lavorano durante tutto l'esercizio.

POSIZIONE

Gli yogi hanno un procedimento molto semplice per consentire ai debuttanti di trovare infallibilmente la posizione corretta per Uddiyana Bandha. Essi domandano al neofita di piegarsi un po' in avanti. In questa posizione la schiena è naturalmente un po' incurvata. In seguito chiedono all'allievo di sollevarsi lentamente, ma senza modificare la posizione del tronco, né l'inclinazione del corpo, né la curvatura che la schiena ha

assunto all'inizio. Quando le gambe assumono la posizione quasi diritta (in realtà sono piegate come per sciare e quindi le rotule si trovano sullo stesso piano verticale con gli alluci), basta appoggiare le mani contro le cosce per trovarsi nella giusta posizione. Provate! Vedrete come è semplice e pratico.

Essendo necessario rilassare la cintura addominale, nonostante questa contribuisca alla statica eretta del tronco, è necessario che le spalle siano sostenute, quindi, le mani continuano a stare appoggiate sulle cosce (assai in alto come nella foto), mettere la tensione nelle braccia è sufficiente per mantenere la fermezza del corpo durante tutto l'esercizio ². Spingere i gomiti in avanti facilita l'esercizio.



Distanza tra i piedi.

Se siete partiti dalla posizione piegata, automaticamente i vostri piedi saranno a circa 30, 40 cm. l'uno dall'altro, ma devono essere quasi paralleli. Più avanti, quando Uddiyana vi sarà divenuta familiare, non sarà più necessario passare dalla posizione piegata, troverete subito la posizione corretta.

Gli yogi effettuano spesso Uddiyana Bandha nella posizione del Loto, ma ciò è molto più difficile da realizzare. Lo praticano in tale attitudine per poter effettuare Bandha Traya, vale a dire tre bandha simultanei: Uddiyana Bandha, Jalandara Bandha e Mula Bandha.

² Notare la posizione dei polsi.

L'ESERCIZIO COMINCIA

Voi siete ora nella posizione corretta rappresentata dalla foto.

Il vostro addome è rilassato al punto che quasi vi vergognate della vostra pancia.

Primo tempo

Espirare con forza, contraendo anche gli addominali per vuotare i polmoni A FONDO; meno aria resta nei vostri polmoni, più facile sarà la ritrazione addominale.

Secondo tempo

In apnea, vale a dire SENZA LASCIARE RIENTRARE L'ARIA, rilassate rapidamente la cintura addominale che avete contratto per acquisire l'espiazione forzata, allargate le costole e fate le veci di una profonda inspirazione toracica. Mentre il torace si apre, il diaframma si solleva e, con vostra sorpresa, vedrete il vostro ventre ritrarsi.

Restate in Uddiyana durante qualche istante (cinque secondi all'inizio), durata che aumenterete progressivamente.

Finale di Uddiyana Bandha

Per terminare Uddiyana, lasciate che la gabbia toracica ritorni alla sua ampiezza normale, il ventre riprenda la sua forma abituale e allora, ma allora solamente, ispirate: in modo che l'aria rientri nei polmoni con dolcezza. Se al contrario, voi lasciate entrare l'aria durante l'apnea di Uddiyana Bandha, la depressione regnante nel torace provocherebbe un violento richiamo d'aria che penetrerebbe con brutalità nei polmoni. Non dimenticate che i polmoni hanno una struttura molto delicata e che le membrane alveolari sono estremamente tenui.

CAUSE DI FALLIMENTO E RIMEDI

- a) I polmoni non restano vuoti, voi lasciate entrare dell'aria al momento della ritrazione.

Rimedi:

all'inizio, voi potete pinzare le narici tra il pollice e l'indice della mano sinistra, per esempio, per essere sicuri di restare in apnea durante l'esercizio.

- b) La cintura addominale resta contratta. Nella posizione di partenza, a polmoni vuoti, toccate la muscolatura addominale con la mano sinistra per verificare che sia rilassata, altrimenti Uddiyana è impossibile.

Rimedio: vedere il paragrafo successivo.

- c) La gabbia toracica non si espande abbastanza.

Rimedio: stendetevi sulla schiena per imparare a far rientrare l'addome allargando le costole. Coricati, è molto più facile rilassare l'addome. Il ventre rientrerà molto meno da coricati che nella posizione classica, ma questo permette di apprendere il movimento.

AGNISARA DHAUTI

Uddiyana Bandha ci conduce molto naturalmente a Agnisara Dhauti.

Dhauti significa *“processo di purificazione”* e Agnisara = *per mezzo del fuoco*”.

Agnisara Dhauti è dunque la *“purificazione per mezzo del fuoco”*. Rassicuratevi, non è necessario mettere in allerta i pompieri né assicurarsi contro gli incendi per eseguire questo dhauti! Il fuoco in questione è molto semplicemente il fuoco intestinale della digestione.

Si tratta in effetti di una serie di Uddiyana in ripetizione, senza riprendere fiato. Perciò, quando l’addome è ritratto in alto, lasciarlo ritornare rapidamente nella sua posizione normale, per risollevarlo immediatamente dopo, e così di seguito, finché sentite il bisogno di respirare.

Ci si ferma e ci si riposa qualche istante prima di ricominciare.

All’inizio, procedete lentamente. In seguito, accelerate sino a che si raggiunge il ritmo di una ritrazione al secondo. Arriverete a effettuare delle serie ininterrotte di 50, 60 Uddiyana o più ancora senza riprendere fiato.

Bisogna precisare che, esattamente come per Uddiyana Bandha, lo stomaco debba essere vuoto?

La difficoltà consiste nel fare delle ritrazioni ripetute con il ventre assolutamente rilassato. Eseguito correttamente, Agnisara Dhauti costituisce un massaggio incomparabile dell’addome che è spremuto e massaggiato durante tutto l’esercizio, ciò che facilita l’assimilazione del cibo e accelera la digestione intestinale, giustificando così la denominazione di *“purificazione per mezzo del fuoco (digestivo)”*.

Gli yogi eseguono come minimo 500 ritrazioni per giorno, ciò richiede, riposi tra le serie inclusi, circa 5 minuti. Alcuni arrivano sino a 1000, anche 1500 ritrazioni.

L’occidentale si può accontentare di 100, 150 ritrazioni quotidiane.

UDDIYANA BANDHA CLASSICO COMPLETO

L’Uddiyana Bandha yogico completo comporta la contrazione dei muscoli obliqui durante la ritrazione dell’addome.

Se è relativamente facile padroneggiare l’Uddiyana Bandha così come è stato descritto finora, è più difficile realizzare l’Uddiyana con la contrazione dei muscoli obliqui. Bisogna concentrarsi molto fortemente e contrarre i fianchi; così arriverete a isolare gli obliqui (vedere la foto).

Non scoraggiatevi se il successo tarda a ricompensarvi, voi otterrete già così tanti vantaggi dalla formula semplificata che sarete conquistati dai benefici di questo esercizio.

CONTROINDICAZIONI

In questo esercizio, evidentemente, tutte le affezioni acute agli organi addominali costituiscono una controindicazione: colite, appendicite, etc. D’altronde, nel caso di tali affezioni, anche se ignorate, questo esercizio provoca un dolore sordo nel ventre. In questo caso, fermatevi e consultate il vostro medico. Le ptosi, per contro, NON SONO una controindicazione; al contrario, questo esercizio procura molto sollievo a chi ne soffre.

EFFETTI SULL’ADDOME

L’addome è la fabbrica dove si costruisce l’organismo. Tuttavia, benché estremamente importante (nessuno ne dubita!), il cervello non fabbrica nulla. I polmoni mettono il sangue in contatto con l’aria, al fine di fissare l’ossigeno ed espellere i gas tossici ma, nonostante il loro ruolo sia vitale, essi non producono nulla nel senso stretto del termine.

Ora, nell’uomo moderno, generalmente sedentario, gli organi addominali si trovano in una posizione sfavorevole. A causa della respirazione superficiale, essi sono privati della stimolazione e del massaggio ritmico effettuato per mezzo del va e vieni del diaframma nella gabbia toracica.

La posizione seduta favorisce delle stasi sanguigne nelle viscere, a detrimento del funzionamento degli organi dove il sangue non circola a velocità normale. In tal modo una parte importante del sangue è sottratta alla circolazione generale. Mantenuta nel corso di anni, questa stasi sanguigna mina la vitalità e riduce il tono vitale degli organi mal irrigati.

La digestione diviene difficoltosa e il lavoro intestinale rallenta, la costipazione si cronicizza con la conseguenza aggravante che la maggior parte degli alimenti attuali provocano delle putrefazioni intestinali. Queste putrefazioni producono delle tossine che attraversano la parete intestinale e vanno, lentamente ma sicuramente, ad avvelenare tutto l'organismo.

Uddiyana Bandha e Agnisara Dhauti, grazie al massaggio in profondità e alla miscelazione alle quali sottopongono le viscere, accelerano la circolazione nell'addome. Nessun organo sfugge alla loro azione.

Tutto il tubo digestivo è stimolato, l'accelerazione dei processi di assimilazione rende la digestione più facile, evita la dispepsia. Questa affermazione sembra contraddire la regola che per praticare Uddiyana lo stomaco debba essere vuoto. Lo stomaco sì, ma non il tubo digestivo! Quando la digestione stomacale è terminata, la digestione intestinale continua ancora per ore. La benefica azione sull'intestino tenue e le funzioni anaboliche, si completa attraverso un aumento del peristaltismo del colon, la cui conseguenza è l'eliminazione della costipazione.

Lo stomaco, anche se vuoto, è sottoposto all'azione benefica di Uddiyana che vuota totalmente la tasca dai succhi digestivi residuali, in particolare quando è abbassato, oppure, nella nostra civilizzazione di grandi mangiatori, per i quali lo stomaco è frequentemente deformato e atonico.

Uddiyana Bandha e Agnisara Dhauti esplicano una marcata azione sulle ghiandole annesse al tubo digestivo. Il fegato, posizionato sotto il diaframma, è stimolato e decongestionato, così come il pancreas, comprese le isole di Langerhans che secernono l'insulina. I reni vedono riattivato il loro funzionamento; aumenta la diuresi, la tonificazione delle surrenali e la decongestione di tutto il sistema urinario. Ne discendono benefici anche nel caso di ptosi renali.

Uddiyana agisce positivamente sull'aerofagia favorendo l'eliminazione dei gas. La milza è stimolata e riattivata. In breve, senza la più piccola eccezione, tutto il contenuto viscerale beneficia di questi esercizi.

AZIONE SUL PLESSO SOLARE

Il plesso solare è una formazione nervosa di un'importanza estrema, ed è considerato come *“il cervello addominale”*. Esso interviene direttamente in tutte le funzioni localizzate nell'addome, ma la sua azione si estende di fatto a tutto il sistema nervoso che deve essere considerato come un'unità indivisibile.

Uddiyana Bandha è lo stimolante ideale del plesso solare per mezzo dello stiramento di tutta la regione solare e il richiamo di sangue in questa zona nutre gli importanti centri nervosi che la costituiscono. Non si dimentichi nemmeno il plesso celiaco e le sue importanti funzioni.

EFFETTI SULLA CAVITÀ TORACICA

Gli effetti di Uddiyana Bandha non si limitano alla sola zona addominale. Gli organi situati al di sopra del diaframma ed il diaframma stesso sono altrettanto influenzati.

Presso la maggior parte delle persone civilizzate, il diaframma, che gioca un ruolo fondamentale nell'atto respiratorio e quindi con i suoi movimenti a pistone nel torace contribuisce a mantenere un movimento di sangue nelle due zone, si trova bloccato e poco mobile. Grazie a Uddiyana Bandha e Agnisara Dhauti, esso recupera tutta la sua mobilità.

Questo esercizio agisce sui polmoni ridonando fluidità e stimolandoli nella loro totalità. I polmoni, interamente vuotati dall'aria, sono fortificati dall'apnea a polmoni vuoti che è esente da pericoli e non può provocare l'enfisema come la si potrebbe rischiare con un esercizio mal riuscito a polmoni pieni.

La ritenzione prolungata del respiro durante Uddiyana stimola il nervo vago che costituisce la metà del sistema nervoso vegetativo il quale agisce in antagonismo con l'orto-simpatico di cui la catena di gangli lungo la colonna vertebrale. Uddiyana aiuta così a ristabilire l'equilibrio dell'attività vegetativa. Il cuore stesso, sostenuto sul pavimento del diaframma e avvolto con cura dai polmoni, beneficia del massaggio provocato dal sollevamento ripetuto del diaframma.

Le persone che soffrono di affezioni cardiache dichiarate, devono d'altronde astenersene o almeno consultare il proprio medico prima di avventurarsi in questo esercizio.

CONCLUSIONI

Uddiyana Bandha e Agnisara Dhauti sono quindi dei tonici universali ed è per questo che Swami Sivananda poté affermare che questi esercizi addominali yogici sono una benedizione per l'umanità e sono senza equivalenti in tutti gli altri sistemi di educazione fisica.

Appendice:

A completamento di quanto detto sul ruolo di Uddiyana Bandha nella regolazione delle funzioni vegetative, eccovi la traduzione di un testo di Vasant G. Rele³, medico indiano di Bombay, che ha studiato lo yoga e lo pratica lui stesso.

“Le āsana yogiche mirano a mantenere il corpo in perfetto stato stimolando circolazione, respirazione, secrezioni ed escrezioni...”

... Uddiyana Bandha significa letteralmente “arresto degli impulsi ascendenti verso l'alto”. Questi “impulsi ascendenti” non possono essere che gli impulsi della parte simpatica del sistema nervoso autonomo, la cui parte più importante è alloggiata nella cavità addominale. Questi impulsi sono catabolici, quindi distruttivi, ma essi sono controbilanciati dagli impulsi dell'altra divisione del sistema neurovegetativo, il parasimpatico, che sono anabolici e preservanti nella loro azione. Perciò, l'interazione dei due sistemi regola l'attività involontaria degli organi. I saggi dell'antichità hanno messo a punto dei metodi per agire sul sistema vegetativo attraverso l'azione dei muscoli addominali.

Un'attività eccessiva del parasimpatico accelera il lavoro del tubo digestivo, mentre l'iperattività del simpatico lo rallenta. Nello stato di salute, vi è un equilibrio tra le due. Tutte le iperattività di una branca del sistema vegetativo, aumentano automaticamente le attività dell'altra per controbilanciare.

Per mezzo della pratica di Uddiyana Bandha l'attività eccessiva del simpatico è controllata, ma senza eccitazione parassita del parasimpatico, che creerebbe un circuito vizioso. Le perturbazioni nell'equilibrio e nell'armonia tra le due parti del sistema vegetativo tendono a produrre un disequilibrio non solamente organico ma anche psichico, creando dei disordini mentali che si manifestano sotto forma di ansietà, nervosismo, sospettosità, etc. Per mezzo di Uddiyana Bandha gli intestini sono sollevati al massimo, allo stesso tempo, ciò causa uno stiramento delle fibre del simpatico e previene tutte le iperattività del plesso solare – il cervello addominale – senza stimolazione del parasimpatico. Allo stesso modo l'ipereccitazione del parasimpatico viene ad essere limitata senza eccitazione parassita del simpatico.

Ora, Uddiyana Bandha sospinge gli intestini anche verso i fianchi, stira i nervi splancnici che salgono al cervello percorrendo la catena simpatica allocata lungo la colonna vertebrale, ciò che controlla l'iperattività del parasimpatico nel suo reale centro, il cervelletto.

La pratica giornaliera di questi esercizi, non solamente massaggia e tonifica gli intestini per mantenere la loro normale attività ritmica, ma inoltre, questi esercizi ristabiliscono in permanenza e in modo molto efficace, l'equilibrio neurovegetativo e il mantenimento nei limiti delle fluttuazioni fisiologiche normali, evitando qualsiasi forma di iper o ipo attività.”

³ Cf. “Yoga Asanas for Health and Vigour”.