

YOGA

30 GIORNI

DI SEQUENZE GUIDATE
PER RITROVARE
LA SALUTE
E IL BENESSERE

*Live longer,
feel better*



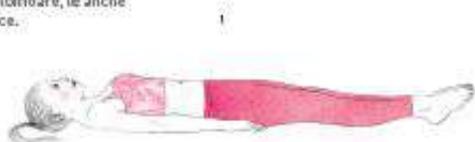
EliKa
Editrice

6

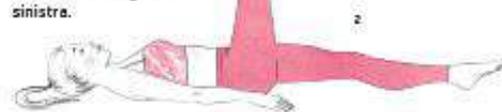
POSIZIONE DELLE GAMBE SOLLEVATE

Questa posizione rafforza e rassoda gli addominali, la zona lombare, le anche e le cosce.

1 Sdraiatevi sulla schiena con le gambe e le braccia distese in avanti. I piedi devono essere uniti e le mani appoggiate sul pavimento lungo le anche, con i palmi rivolti verso il basso.



2 Sollevare lentamente la gamba destra fino a formare un angolo retto con il corpo. Spingete le mani contro il pavimento. Rimanete in questa posizione per 5 secondi e poi riportate la gamba a terra. Fate lo stesso con la gamba sinistra.



- Rafforza la colonna vertebrale
- Stimola il cervello
- Tonifica il sistema respiratorio e digestivo
- Rivitalizza le gambe

3 Sollevare piano entrambe le gambe dal pavimento senza flettere le ginocchia, finché non si trovano ad angolo retto con il corpo. Rimanete in questa posizione per 5 secondi.



4 Per aumentare l'intensità di questo asana, portate le gambe a circa un metro da terra e mantenete per 5 secondi, poi riportatele lentamente a terra.



Mantenete la gamba dritte

POSIZIONE DEL COBRA

7

Oggi riprendiamo questo asana e ne aumentiamo a poco a poco la difficoltà.

- Allunga e rafforza la colonna vertebrale
- Stimola il cervello
- Tonifica l'apparato respiratorio e digerente
- Rivitalizza le gambe



1 Sdraiatevi a pancia in giù, con la testa girata di lato e le braccia distese lungo i fianchi.



2 Girate la testa e appoggiate la fronte sul pavimento. Posizionate le mani all'altezza delle spalle, con i palmi rivolti verso il basso. Rilassate le cosce.



Se le cosce sono rigide, rilassatele. Sollevarvi partendo dalla schiena, non dalle gambe.

3 Espirando, fate forza sulle mani e sollevate lentamente il tronco.

Non inclinate la testa all'indietro più di quanto mostrato nella figura.



Premete il dito dei piedi a terra.

4 Continuate a sollevare il tronco fin dove ce la fate. Inclinate delicatamente la testa all'indietro, finché il mento non si trova parallelo al pavimento. Rimanete in questa posizione per 15 secondi, respirando lentamente. Riportate poi il tronco verso il pavimento, una vertebra alla volta.

4

POSIZIONE DELL'ARCO IN PIEDI

In questa asana è tutta una questione di equilibrio. Mantenete lo sguardo fisso su un punto davanti a voi e muovetevi lentamente finché non vi sentite stabili.

1 Assumete la posizione della montagna, con le mani lungo i fianchi. Sollevate il piede destro all'indietro e afferratene la punta con la mano destra.



2 Inspirando, sollevate il braccio sinistro verso l'alto, con il palmo rivolto in avanti.



3 Espirando, spingete delicatamente il piede all'indietro e verso l'alto, tenendolo saldamente nella mano.

Concentratevi su qualcosa di fronte a voi per essere più stabili.



4 Quando si spinge il piede verso l'alto, il corpo si piega naturalmente in avanti. Continuate a spingere il piede finché il corpo non diventa parallelo al pavimento, portando la gamba più in alto che potete. Rimanete in questa posizione per 10 secondi, respirando lentamente. Ripetete dall'altro lato.

- Migliora la circolazione al cuore e ai polmoni
- Aumenta la flessibilità della colonna vertebrale
- Attiva il sistema digerente
- Migliora l'equilibrio e la concentrazione

5

POSIZIONE DELLA PIRAMIDE

Se non riuscite a tenere le mani in posizione di preghiera dietro la schiena, eseguite la variante illustrata a p. 80.

Guardate in su



1 Assumete la posizione della montagna, con i piedi ben distanziati. Sollevate le braccia all'altezza delle spalle. Unite le mani dietro la schiena, con le dita rivolte verso l'alto. Giratevi verso sinistra, con il piede e la gamba sinistri rivolti di lato a circa 90°. Alzate lo sguardo e inarcate lo schiena.

2 Espirando, allungatevi in avanti a partire dal bacino, con il mento proteso. Mantenete le gambe dritte per non perdere l'equilibrio.



3 Portate il petto verso il pavimento e guardate in avanti. Rimanete in questa posizione per 5 secondi.



4 Avvicinate la fronte al ginocchio sinistro, portando il naso il più vicino possibile alla rotula. Rimanete in questa posizione per 5 secondi, continuando a respirare normalmente. Se avete difficoltà a mantenere la posizione, piegate leggermente il ginocchio destro. Ritornate in posizione eretta e ripetete dall'altro lato.



- Migliora l'equilibrio
- Scioglie la tensione nelle spalle, nel collo e nei polsi
- Apre il torace
- Massaggia gli organi dell'apparato digerente
- Rafforza le gambe

Come entrare e uscire dalle posizioni

Dopo l'impegnativa sessione di ripasso di ieri, oggi ci concentriamo su un po' di stretching leggero e sulla respirazione. Vorremmo che vi concentraste anche su come entrare e uscire dagli asana. Questo aspetto è importante quanto l'asana stesso. La sicurezza e la comodità devono essere le vostre priorità. Se non conoscete l'asana, memorizzate bene le istruzioni prima di iniziare. Muovetevi con accortezza quando entrate e uscite dalle posizioni. Uscite lentamente dalle flessioni in piedi o da seduti, sollevando la testa solo alla fine. A meno che non ci siano istruzioni specifiche, uscite dalle posizioni capovolte girandovi su un lato. Fate un paio di respiri profondi e poi sollevatevi lentamente, aiutandovi con le mani. Dopo le posizioni capovolte, vi consigliamo di rimanere per qualche minuto nella posizione del bambino (p. 65).

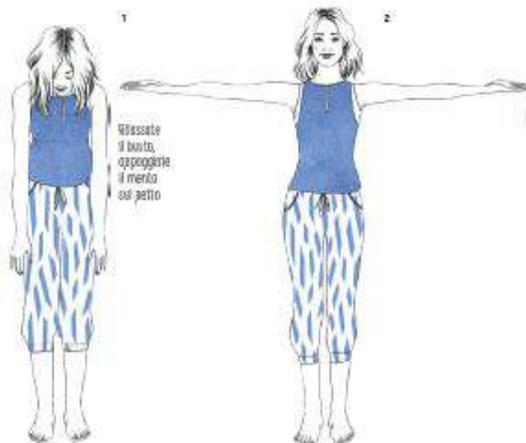
GIORNO
15

RESPIRAZIONE COMPLETA IN PIEDI

1

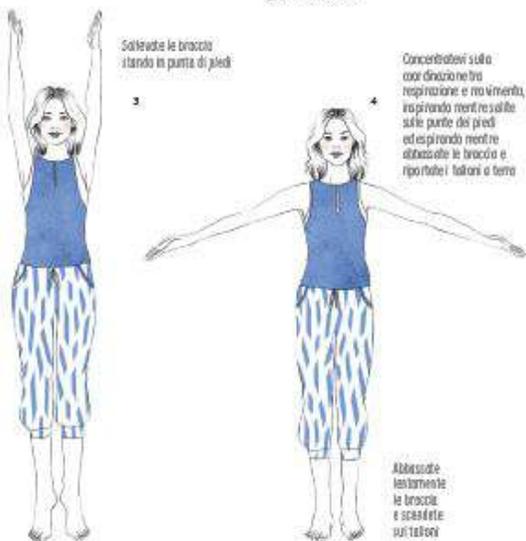
Questo è un ottimo asana di riscaldamento. Si può eseguire anche durante la giornata, tutte le volte in cui si avverte il bisogno di calmarsi e concentrarsi.

- Aumenta l'energia e la concentrazione
- Rafforza la colonna vertebrale
- Tonifica le braccia e il busto
- Migliora l'equilibrio e la postura



1 Assumete la posizione della montagna. Espirate lentamente attraverso il naso, contraendo l'addome e rilassando spalle e collo. Lasciate cadere il mento sul petto.

2 Cominciate a fare un respiro lungo e profondo mentre sollevate lentamente il mento e le braccia, con i palmi rivolti verso l'alto. Sollevare le braccia permette ai polmoni di aprirsi e all'aria di fluire dentro.



3 Allo stesso tempo, sollevatevi sulle punte dei piedi fino a distendere completamente le braccia in alto e, se vi sentite stabili, unite le mani. Rimanete in questa posizione mentre contate fino a 5.

4 Espirando, abbassate lentamente le braccia e ritornate sui talloni. Ripetete 10 volte.

FLESSIONE LATERALE DEL BUSTO

2

Tra i suoi numerosi benefici, questo esercizio è in grado di stimolare delicatamente il fegato.

- Allunga la colonna vertebrale
- Riduce le maniglie dell'amore
- Tonifica le braccia



1 Assumete la posizione della montagna, con le mani lungo i fianchi. Fate un salto o un passo e posizionate i piedi a circa mezzo metro di distanza. Inspirando, sollevate lentamente le braccia. Unite le mani sopra la testa, tenendo gli indici dritti.

Mantenete la testa ferma tra i bicipiti per bloccare il busto in posizione.



2 Espirando, flettetevi lentamente verso destra. Se vi accorgete di essere leggermente sbilanciati in avanti o all'indietro, significa che vi state allungando troppo. Rimanete in questa posizione per 10 secondi, poi ritornate nella posizione di partenza. Ripetete dall'altro lato e poi 3 volte su entrambi i lati.

Terza sessione di ripasso

Oggi ripasseremo 17 dei 39 asana che avete imparato nelle ultime tre settimane. Prendetevi un momento per riflettere su quanta strada avete fatto in così poco tempo. Avete lavorato sodo, raggiungendo ottimi risultati! Sicuramente vi sentirete molto più in forma e serene rispetto a quando avete iniziato il corso. A seconda della vostra età e del vostro livello di forma fisica, potrete ancora avere difficoltà con alcuni asana. Non preoccupatevi, continuate a esercitarvi e ricordate di non spingere il corpo oltre i suoi limiti. Potreste dover dedicare un po' più di tempo ad alcune posizioni, ma non importa. Nella fase finale del corso, introdurremo degli asana di livello più avanzato. Se non vi sentite pronte, potete ripetere la routine di quest'ultima settimana. Procedete al ritmo che ritenete più opportuno.

GIORNO
21

RESPIRAZIONE COMPLETA IN PIEDI

1

Questa posizione rivitalizzante combina respirazione e movimento.

- Aumenta l'energia e la concentrazione
- Rafforza la colonna vertebrale
- Tonifica le braccia e il busto
- Migliora l'equilibrio e la postura

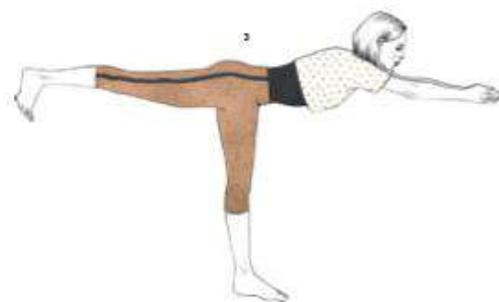


POSIZIONE DEL GUERRIERO 3

3

Questo asana combina il movimento dell'affondo con l'equilibrio.

- Rafforza i muscoli della colonna vertebrale, delle spalle e delle anche
- Apre il torace
- Migliora l'equilibrio
- Tonifica gli addominali



FLESSIONE LATERALE DEL BUSTO

2

La flessione laterale del busto aiuta a ridurre la flaccidità della vita e dei fianchi.

- Allunga la colonna vertebrale
- Riduce le maniglie dell'amore
- Tonifica le braccia



13

POSIZIONE DEL TAVOLO IN EQUILIBRIO

Questa posizione rafforza il core e migliora la coordinazione.

- Migliora l'equilibrio e la coordinazione
- Allunga la colonna vertebrale
- Rafforza il core



1 Iniziate mettendovi in quadrupedia, con le mani allineate alle spalle e le ginocchia allineate alle anche.

Guardate in basso



2 Inspirando, contraete gli addominali e stendete il braccio destro in avanti, con il palmo rivolto verso il basso, mantenendolo all'altezza delle spalle. Espirando, riportate il braccio a terra. Fate lo stesso con il braccio sinistro. Ripetete 5 volte con ciascun braccio e poi tornate nella posizione di partenza.



3 Inspirando, contraete gli addominali e stendete la gamba destra all'indietro, mantenendo la caviglia allineata alle spalle. Espirando, riportate la gamba a terra. Fate lo stesso con la gamba sinistra. Ripetete 5 volte con ciascuna gamba e poi tornate nella posizione di partenza.



4 Inspirando, contraete gli addominali e distendete contemporaneamente la gamba sinistra e il braccio destro. Rimanete in questa posizione per 5 secondi e poi ripetete dall'altro lato. Ripetete altre 5 volte, alternando i lati.

14

POSIZIONE DELLE GINOCCHIA AL PETTO

Questa posizione aiuta a eliminare le impurità attraverso i polmoni e gli apparati escretori.

- Dona sollievo in caso di indigestione, gonfiore, reflusso, flatulenza e stitichezza.
- Migliora i sintomi della sindrome dell'intestino irritabile



1 Sdraiatevi sulla schiena con le gambe distese. Portate il ginocchio destro al petto e afferratelo con le mani. Spingete delicatamente la gamba verso il petto. Ripetete con l'altra gamba.



2 Ora portate entrambe le ginocchia al petto e afferratele con le mani, spingendole delicatamente verso il petto. Rimanete in questa posizione per 5 respiri completi. Abbassate lentamente le gambe a terra. Mantenete le ginocchia piegate a circa mezzo metro di distanza l'una dall'altra. Rilassatevi e poi ripetete per altre 2 volte.

15

POSIZIONE DELL'ARCO

Questo asana massaggia gli organi nell'addome e allunga e tonifica la schiena.

- Rafforza la colonna vertebrale
- Tonifica tutto il corpo
- Apre i polmoni
- Migliora la circolazione



1 Sdraiatevi a pancia in giù sul pavimento, con la testa girata da un lato. Ruotate la testa in avanti. Inspirando, allungate le mani all'indietro per afferrare le punte dei piedi mentre sollevate il petto dal pavimento.

2 Spingete il bacino contro il pavimento e sollevate il petto in avanti e verso l'alto. Allontanate i piedi dal corpo. Rimanete in questa posizione per 3-5 respiri completi. Ripetete 2 volte.



Migliorare la digestione

Sono in tanti a soffrire di problemi di digestione e le donne sembrano esserne particolarmente soggette, soprattutto con l'avanzare dell'età. Gonfiore, indigestione, sindrome dell'intestino irritabile, reflusso, stitichezza e diarrea sono problemi quotidiani per moltissime persone. Spesso i medici li considerano problemi di poco conto, ma possono incidere in modo significativo sulla nostra vita. Una dieta sana, basata su cibi "veri" e non raffinati, abbinata alla pratica quotidiana dello yoga, migliora tantissimo la salute generale dell'apparato digerente. Inoltre, alcuni asana sono particolarmente indicati per risolvere problemi specifici. Se vi sentite gonfi, costipati o pieni di aria nella pancia, potrete trarre giovamento da lievi flessioni in avanti, mentre l'indigestione e il reflusso possono essere alleviati da leggere flessioni all'indietro. Le torsioni tonificano e massaggiano il fegato, la cistifellea e l'intestino, aiutando la digestione dei cibi grassi. Le posizioni capovolte possono essere d'aiuto per tutta una serie di problemi, grazie all'inversione della forza di gravità, anche se non dovrebbero essere eseguite subito dopo aver mangiato. Per i problemi digestivi, consultate la routine a p. 191.

GIORNO
25

APERTURA DEL PETTO

1 Questa semplice posizione apre il petto e rinvigorisce la colonna vertebrale.

- Tonifica e rassoda le braccia
- Tonifica e rassoda il busto
- Allevia la tensione nel collo e nelle spalle
- Riallinea la colonna vertebrale

POSIZIONE DEL GUERRIERO 1

2 Se vi state chiedendo perché alcune posizioni sono definite "del guerriero", è perché vi incoraggiano a diventare un "guerriero spirituale" che combatte l'avidya, ovvero l'ignoranza di sé, che secondo gli yogi è la causa di tutte le nostre sofferenze.

- Rafforza le gambe, soprattutto le cosce
- Rafforza la colonna vertebrale
- Stabilizza le anche, le ginocchia e le caviglie
- Aumenta la capacità polmonare

1 Assumete la posizione della montagna, con i piedi leggermente divaricati. Sollevate le braccia all'altezza delle spalle davanti a voi, poi portatele dietro la schiena e unite le mani. Inarcate la schiena all'indietro per aprire il petto. Rimanete in questa posizione per 10 secondi, respirando lentamente.

Sollevate il mento e inarcatelo piano all'indietro.



2 Flettetevi lentamente in avanti, sollevando le braccia dietro la schiena. Rimanete in questa posizione per 20 secondi e poi tornate in posizione eretta, espirando.



3 Riportate le braccia all'altezza delle spalle e intrecciate le dita dietro la schiena. Inarcatevi di nuovo delicatamente all'indietro, fin dove riuscite ad arrivare. Rimanete in questa posizione per 5 secondi.



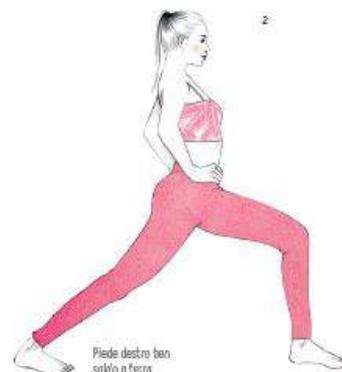
4 Espirando, flettetevi nuovamente in avanti e sollevate le braccia dietro la schiena. Portate il naso il più vicino possibile alle ginocchia, ma senza sforzarvi. Rimanete in questa posizione per 15 secondi. Espirando, tornate in posizione eretta. Ripetete il tutto altre 2 volte.



1 Assumete la posizione della montagna, con le braccia lungo i fianchi.



2 Espirate e fate un grande passo in avanti con il piede sinistro. Ruotate il piede destro di circa 45° verso l'esterno. Appoggiate le mani sui fianchi.



3 Inspirando, piegate il ginocchio sinistro in modo che si trovi perfettamente allineato con la caviglia sinistra. Sollevate le braccia sopra la testa e unite i palmi delle mani. Il tallone del piede destro deve rimanere ben saldo a terra. Inclinate la testa all'indietro e rivolgete lo sguardo verso le vostre mani. Rimanete in questa posizione per 5 respiri. Espirando, ritornate nella posizione della montagna. Ripetete dall'altro lato e poi altre 3 volte su entrambi i lati.



Il saluto al sole

Dopo l'impegnativa sessione di ripasso di ieri, oggi inizieremo con un po' di stretching leggero e alcuni esercizi di respirazione. Poi impareremo il saluto al sole, o *Surya Namaskara*. Esistono diverse versioni del saluto al sole, ma noi ci concentreremo sulla sequenza classica, che comprende leggere flessioni e affondi, oltre a posizioni che ormai conoscete bene, come la posizione della montagna, della panca, del cane a testa in giù e la flessione del busto in piedi. Questa sequenza di posizioni può essere eseguita più o meno lentamente e costituisce un ottimo riscaldamento prima di iniziare una sessione, oppure può essere ripetuta quante volte si vuole come routine a sé stante. Si ritiene che le origini del saluto al sole siano molto antiche e che possano derivare da una forma di adorazione del sole. Tradizionalmente, il *Surya Namaskara* viene eseguito contemplando il sole che sorge.

GIORNO
29

POSIZIONE DEL LOTO

1 Ritorniamo alla posizione del loto. Se le vostre anche e le cosce non sono ancora abbastanza flessibili, non preoccupatevi. Sedetevi nella posizione del mezzo loto o nella variante più comoda per voi.

- Aumenta la flessibilità di anche, ginocchia e caviglie
- Rafforza la colonna vertebrale e gli addominali
- Migliora la postura
- Aumenta l'energia

RESPIRAZIONE A NARICI ALTERNATE

2 La respirazione a narici alternate libera le cavità nasali, aumentando il flusso di *prana*, o "forza vitale", in tutto il corpo.

- Allevia lo stress
- Migliora le funzioni mentali
- Calma il sistema nervoso
- Favorisce la calma e il sonno
- Aumenta l'energia



1 Sedetevi nella posizione del bastone, allungando la colonna dal coccige fino alla sommità del capo.



3 Flettete il ginocchio sinistro e tirate la gamba verso di voi, sollevandola sulla coscia destra, il più vicino possibile alla piega dell'anca destra.



2 Flettete il ginocchio destro, afferrate il piede con entrambe le mani e appoggiatele sopra la gamba sinistra ancora tesa, il più in alto possibile (l'obiettivo è posizionarlo nella piega dell'anca).



4 Appoggiate le mani sulle ginocchia e allungate la colonna vertebrale. Rilassatevi, chiudete gli occhi e concentratevi sulla respirazione per 2-3 minuti.



1 Nello *shuni mudra*, la punta del pollice e quello del medio si toccano leggermente.

1 Sedetevi nella posizione del mezzo loto o, più semplicemente, a gambe incrociate, se avete ancora difficoltà con il mezzo loto. Appoggiate le mani sulle ginocchia nella posizione dello *shuni mudra*.



2 Espirate attraverso la narice sinistra e chiudete la narice destra con il pollice. Inspirate in modo lento e profondo attraverso la narice sinistra. Ora, con l'anulare e il mignolo, chiudete la narice sinistra ed espirate lentamente attraverso la narice destra. Inspirate dalla narice destra e poi chiudetela con il pollice. Espirate attraverso la narice sinistra. Questo costituisce un ciclo completo di respirazione. Ripetete 7 volte.

SALUTO AL SOLE

3

Il saluto al sole, o *Surya Namaskara*, è una sequenza armoniosa di asana collegati tra loro, eseguiti in un unico flusso continuo. È importante sincronizzare i movimenti con la respirazione, quindi cercate di seguire le istruzioni qui riportate.

- Riscalda il corpo in vista di altri asana
- Connette corpo, respiro e mente
- Aiuta a sviluppare forza ed eleganza

1 Assumete la posizione della montagna, con le mani in posizione di preghiera. Espirate lentamente.



1

2 Inspirando, sollevate le braccia sopra la testa. Inarcate delicatamente la schiena indietro a partire dalla vita, spingendo le anche in fuori.



Gambe dritte.

3 Espirando, flettetevi in avanti dalle anche come nella flessione del busto in piedi. Fate scorrere le mani lungo le gambe fino al pavimento. Se non riuscite a raggiungere il pavimento, afferrate le tibie, le caviglie o i piedi e portate delicatamente il naso il più vicino possibile alle ginocchia. Se necessario, piegate leggermente le ginocchia.



Flettetevi in avanti dalle anche

Collo rilassato

4 Inspirando, piegate il ginocchio sinistro e fate un lungo passo indietro con la gamba destra. Fate scendere le anche più in basso rispetto al ginocchio anteriore. Aprite il petto e le spalle facendo forza sulle mani e sul piede sinistro.



Affondo in avanti

5 Espirando, appoggiate le mani sul pavimento alla larghezza delle spalle. Portate indietro l'altra gamba e sostenete il peso sulle mani e sulle punte dei piedi, come nella posizione della panca.



Contrattate i glutei per evitare che il bacino ceda

Guardate in giù

Braccia dritte

6 Durante la successiva espirazione, abbassate le ginocchia, il petto e il mento verso il pavimento.



7 Mentre inspirate, sollevate il petto in avanti e in alto come nella posizione del cobra. Mantenete il petto e le spalle aperti.



8 Mentre espirate, puntate a terra le dita dei piedi, sollevate le anche e assumete una forma a "V" rovesciata, come nella posizione del cane a testa in giù. Mantenete la posizione per 5 respiri completi.



Schiena dritta

Ginocchia ferme

Piedi ben saldi a terra

9 Mentre inspirate, portate la gamba destra avanti, facendo avanzare il piede destro tra le braccia. Facendo forza sulle mani e sul piede destro, aprite il petto e le spalle.



Affondo in avanti

10 Espirando, portate il piede sinistro in avanti e raddrizzate le gambe il più possibile. Flettetevi di nuovo come nella flessione del busto in piedi (come al punto 3).



Rilasciate il collo



Inarcatevi all'indietro fin dove riuscite

Gambe dritte

11 Mentre inspirate, raddrizzatevi in posizione eretta. Sollevare le braccia sopra la testa. Inarcatevi delicatamente all'indietro, spingendo le anche in fuori.

Ritornate nella posizione della montagna

12 Mentre espirate, abbassate le braccia lungo i fianchi e poi portatele in posizione di preghiera davanti al petto.

