

# Aprirsi *alla* grazia

In una lezione di Anusara Yoga si sente spesso l'insegnante invitare gli studenti a "sciogliere il cuore", ad "aprire il cuore". Un appello che richiama il primo dei cinque Principi Universali di Allineamento (*vedi box qui sotto*) propri di questo stile: "aprirsi alla Grazia". Ovvero schiudersi a un potere più grande che è immanente e che si manifesta anche nel respiro individuale. Da un punto di vista filosofico-spirituale questo concetto significa affidarsi, abbandonarsi alla forza che ci sostiene: un'attitudine che si traduce fisicamente nell'ammorbidire il corpo e nell'estendere l'area delle spalle e del petto. La sequenza, proposta in queste pagine, da eseguire in coppia, rappresenta entrambi gli aspetti e permette di assaporare i benefici che si ottengono da questa apertura. A livello filosofico il partner a cui ci affidiamo nell'eseguire gli asana simboleggia l'energia che ci supporta nel nostro sforzo, mentre le posizioni stesse aiutano in modo efficace e sicuro il lavoro sulle spalle e sul petto, oltre a rendere la schiena più flessibile. A tal proposito vi invito a respirare profondamente. Nell'esercizio in coppia è cruciale "sentire" il compagno e guidarlo in progressione nelle posture, così da non provocare tensioni sia fisiche sia emotive.

QUESTA SEQUENZA PER LA COPPIA SCIOGLE LA ZONA DELLE SPALLE E CREA UN CANALE DI COMUNICAZIONE SOTTILE

di Piero Vivarelli  
foto di Giorgio Majno



"Aprirsi alla Grazia" è il primo dei Principi Universali di Allineamento dell'Anusara Yoga. Ecco come si traduce a livello fisico. Mantieni i piedi e i muscoli delle gambe e delle braccia attivi, attira l'energia verso il centro

delle pelvi. Usa i muscoli interni delle cosce per spingere il pube indietro, allargare le cosce stesse rispetto l'asse centrale (spirale interna) ed espandere la parte bassa della schiena. Ora percepisci le pelvi aprirsi: in

questo spazio bisogna allungare il coccige verso il basso e in dentro (spirale esterna) e diffondere l'energia organica in tutto il corpo: verso i piedi, passando attraverso le gambe, le mani fino alla sommità del capo.

**Prima**

Siediti e concediti un momento di focalizzazione. Chiudi gli occhi, osserva il fluire naturale del respiro, e formula mentalmente il desiderio di aprirti al potere che il respiro stesso esprime. Onoralo come manifestazione di una forza più grande, di un principio universale. Puoi cantare un'invocazione o in alternativa tre volte l'OM. Poi esegui tre Saluti al Sole guidati da una respirazione Ujjayi e alcune posizioni in piedi, tra cui Parsvako-nasana, Virabhadrasana I e II e Trikonasana.

**Uttanasana**

(Piegamento in avanti in piedi, preparazione)

Con i piedi paralleli larghi quanto le anche, prendetevi il polso della mano destra, allontanatevi e, tenendo le ginocchia leggermente piegate, inchinatevi in avanti. Lasciatevi andare indietro distendendo il braccio e tirando leggermente il partner verso di voi. La mano sinistra è appoggiata al pavimento. Spingete le anche verso l'alto per allungare la schiena attraverso le azioni delle gambe: dai piedi attirare l'energia verso il punto focale che è al centro delle pelvi, ispirate, spingete indietro il pube e poi, allungando il coccige verso il basso e in dentro, espirate e distendete le gambe.

Ripetete la postura prendendovi i polsi della mano sinistra.

**Setu Bandha Sarvangasana**

(Posizione del Ponte)

Sdraiati sulla schiena con le gambe piegate e i piedi paralleli larghi quanto le anche. Pressando dolcemente la nuca all'altezza delle orecchie sul pavimento, solleva il bacino e intreccia le dita dietro la schiena con i palmi rivolti verso la nuca.

**Il partner** sistema i piedi all'esterno dei tuoi con le gambe leggermente piegate. Con le mani afferra la parte posteriore delle tue cosce e le porta con dolcezza verso le ginocchia. A questo punto tu cerca di opporvi a questa azione, spingendo i talloni indietro e allo stesso tempo allungando il coccige verso l'alto.

**Bhujangasana I**

(Posizione del Cobra, var. I)

Sdraiati sulla pancia, con le gambe distese e i piedi paralleli larghi quanto le anche. Intreccia le dita dietro la schiena, con i palmi delle mani rivolti verso la nuca. **Il partner** si posiziona con i piedi all'altezza delle tue anche. Con le ginocchia piegate, ti sistema le mani sulle spalle all'altezza delle clavicole e dolcemente solleva il petto, allungandoti la schiena verso l'alto. A questo punto respira profondamente, ammorbidisci la parte alta della schiena a ogni espirazione abbandonandoti al supporto offerto dal compagno. Durante la postura porta l'ombelico in alto e allunga il coccige in basso.

**Bhujangasana II**

(Posizione del Cobra, var. II)

Sdraiati sulla pancia, con le gambe distese e i piedi paralleli alla stessa larghezza delle anche. **Il partner** sistema le ginocchia alla base dei tuoi glutei, al centro delle cosce, con i piedi puntati all'esterno delle tibie. Ora, allunga le braccia indietro di modo che il tuo compagno possa afferrarti i polsi. Invitandoti a fare una profonda inspirazione, il partner ti aiuta a sollevare il busto tirandoti dolcemente indietro. Continua a respirare in modo molto profondo, ammorbidisci la parte alta della schiena a ogni espirazione, spingendo con la base delle scapole il cuore in avanti.



## Malasana

(Posizione della Ghirlanda, preparazione)

Con i piedi paralleli larghi quanto le anche, prendetevi i polsi e allontanatevi sino a quando le braccia non sono distese. Piegate le gambe e, allargandole leggermente senza permettere all'interno dei piedi di sollevarsi, accovacciatevi. Premete bene i piedi contro il pavimento: ciò vi permette di tonificare i muscoli delle gambe. Mentre continuate a tirare il partner con dolcezza verso di voi, stringete le tibiae una verso l'altra e spingete l'interno delle cosce indietro. **Mantenete quest'azione e contemporaneamente allungate il coccige in avanti.**

## Prasarita Padottanasana

(Piegamto in avanti con gambe divaricate)

Con i piedi paralleli, allarga le gambe. Intreccia le dita delle mani dietro la schiena con i palmi rivolti verso l'alto e inchinati in avanti. **Il partner** appoggia una mano in corrispondenza del tuo bacino, mentre con l'altra afferra entrambi i palmi delle mani. Pressando dolcemente il bacino indietro, con molta cura il compagno cerca di abbassarti le braccia verso terra. Nel frattempo tu respira e aiuta la sua azione spingendo con il petto verso le gambe.



## Pincha Mayurasana

(Posizione del Pavone, preparazione)

Sistema gli avambracci al suolo, i gomiti sotto le spalle, le mani aperte. Le ginocchia sono a terra e i piedi paralleli. Inspira, distendi le gambe e sollevati. Cammina un poco in avanti. **Il partner** posiziona i piedi all'esterno dei tuoi gomiti e ti afferra le anche. Poi, piega le gambe e, chiudendole leggermente, mette le ginocchia in corrispondenza delle scapole. Espira mentre il partner con le ginocchia indirizza il tuo petto verso le gambe, facendo sì che le anche siano in linea con le spalle. Cerca di opposti all'azione spingendo le ascelle lontane dal pavimento.

## Adho Mukha Svanasana

(Posizione del Cane con la testa in giù)

Assumi la posizione con le mani larghe quanto le spalle e le dita ben aperte. I piedi sono paralleli alla stessa larghezza delle anche. **Il partner** posiziona un piede tra le tue mani e l'altro indietro per avere un solido appoggio. Con le mani sul tuo bacino, ai lati dell'osso sacro, ti spinge verso l'alto e indietro così da permetterti una profonda distensione della parte bassa della schiena. Le mani e le spalle tenderanno ad alleggerirsi. Non contrastare questa sensazione e continua a respirare profondamente.

## Balasana

(Posizione del Bambino)

Dalla posizione precedente scendi con le ginocchia al pavimento e aprile leggermente. Distendi i piedi con gli alluci che si toccano. Siediti indietro sui talloni e riposa con la fronte al pavimento, rilassando completamente le spalle e le braccia. Stando in piedi di fianco a te, **il partner** mette una mano tra le tue scapole, con le dita rivolte verso la nuca e l'altra sul sacro con le dita rivolte indietro. Senza muoverle, il compagno pressa le mani leggermente verso il basso e, con un'azione isometrica, le allontana l'una dall'altra così da creare una piacevole distensione di tutta la tua spina dorsale.