

# Oceano di quiete

**L**a sequenza di asana nello stile Anusara Yoga qui proposta è pensata specificamente per sciogliere e aprire **le anche**: uno tra gli obiettivi maggiormente perseguiti da yogi e yogini (ad eccezione dei pochi che le hanno aperte per natura o per avere praticato a lungo esercizi di preparazione alla danza oppure alla ginnastica artistica). D'altronde non esiste categoria di asana (posizioni in piedi, piegamenti in avanti, equilibrio sulle gambe o sulle braccia, piegamenti indietro, torsioni, posizioni a sedere) dove le anche non giochino un ruolo determinante. Ma oltre all'aspetto puramente fisico, lavorare sull'apertura dell'area pelvica **influenza gli aspetti più interiori e sottili**. Dei cinque elementi che compongono il nostro essere, **l'acqua** corrisponde appunto alle anche (la terra alle gambe, il fuoco allo stomaco, l'aria al petto, l'etere alla testa) e quindi nello sciogliere i blocchi nelle pelvi **si favorisce il libero scorrere dei liquidi nel corpo**. Inoltre, si porta in perfetto equilibrio il flusso dell'energia vitale; in particolare *apana*, l'energia che muove dalle pelvi verso i piedi e aiuta quindi il radicamento a terra, e *prana* quella che pervade l'intero corpo e **favorisce l'elevazione**. Questo equilibrio si riflette sul nostro stato interiore come un senso di profonda quiete, di **consapevolezza del momento presente e di chiarezza verso il futuro**. Le pelvi rappresentano insomma il nostro centro, sono la porta d'ingresso alla nostra vera essenza, oltre che il luogo della sorgente che dona la vita.

**SCIogliere  
E APRIRE  
L'AREA PELVICA  
PER LASCIAR FLUIRE  
L'ENERGIA VITALE.  
CON UNA SEQUENZA  
DI ANUSARA YOGA**

*di Piero Vivarelli  
foto di Giorgio Majno*



## CONSIGLI UTILI

Prima di cominciare, siediti a occhi chiusi: porta l'attenzione al fluire del respiro e formula mentalmente un intento per la pratica. Canta un'invocazione oppure tre volte OM. Quindi, fai un breve riscaldamento: la Posizione del Gatto e della Mucca seguita da due Saluti al Sole sintonizzati su di una profonda respirazione Ujjayi. Durante le posture, oltre a guidare i movimenti e le azioni attraverso il respiro, è bene applicare i "Principi universali di allineamento dell'Anusara Yoga". Il primo consiste nel riconoscere il potere del "respiro universale". Poi, mantenendo piedi e muscoli delle gambe attivi, attira l'energia muscolare verso il centro delle pelvi e stringi le tibie verso l'asse centrale del corpo; mantieni queste azioni e, usando i muscoli interni delle cosce (gli adduttori), spingi gli inguini indietro e allarga in modo isometrico le cosce rispetto all'asse centrale. Percepirai ora le pelvi aprirsi: in quello spazio allunga il coccige verso il basso e indentro ed espandi l'energia verso i piedi. Mantieni ciascuna postura e continua ad applicare i "Principi universali di allineamento" per 5 o 10 respiri Ujjayi completi. Puoi legare le posizioni attraverso Adho Mukha Svanasana o eseguirle singolarmente. Al termine, siediti a gambe incrociate per contemplare e onorare la pratica e i suoi benefici. Poi sdraiati in Savasana in modo tale da assorbire in profondità i frutti del tuo sforzo.



## Uttanasana (Posizione di intenso allungamento)

Con i piedi paralleli alla larghezza delle anche e le gambe leggermente piegate, inclinati in avanti. Posiziona le mani all'esterno delle tibie e, abbracciando i muscoli delle gambe e attirando l'energia verso il punto focale al centro delle pelvi, **spingi con le mani le tibie una verso l'altra** mentre contemporaneamente cerchi di allargare le cosce l'una dall'altra. Inspira, spingi indietro gli inguini e poi, muovendo il coccige verso il basso e indentro, espira e distendi le gambe.



## Posizione di Affondo

Da Uttanasana porta indietro la gamba destra in affondo, mantenendo quella sinistra piegata a 90° con il ginocchio allineato alla caviglia. Porta le mani all'interno della gamba destra. Inspira e attiva i muscoli delle gambe portando un piede verso l'altro. Con la prossima espirazione, mentre continui a **spingere l'interno della coscia posteriore verso l'alto**, muovi il coccige indentro, piega i gomiti verso l'esterno e abbassa la zona del cuore, mantenendo le spalle aperte, con la base delle scapole che premono il petto in avanti. Ripeti la posizione dall'altro lato.



## Utthita Parsvakonasana (Posizione dell'Angolo laterale)

Da Adho Mukha Svanasana porta il piede sinistro avanti tra le mani con il ginocchio sopra la caviglia. Apri il piede destro a 90°. Tieni la mano sinistra a terra e porta quella destra all'anca. Inspira, **attira l'energia dai piedi verso le pelvi** e spingi gli inguini indietro. Mantieni questa azione, espira, abbassa il coccige, espandi l'energia dalle pelvi ai piedi e ruota il busto in alto dal ventre alla testa. Infine, allunga il braccio destro oltre la testa. Ripeti la posizione sull'altro lato.



## Utthita Trikonasana (Posizione dell'Angolo esteso)

Da Adho Mukha Svanasana porta il piede sinistro avanti tra le mani. Apri il piede destro a 90°. Tieni la mano sinistra a terra e porta la mano destra all'anca. Inspira, attira i piedi uno verso l'altro e spingi gli inguini indietro espandendo la coscia destra verso l'alto. Espirando, **muovi il coccige verso il basso**, distendi la gamba destra e ruota il busto verso destra, allungandone i lati fino alle clavicole. Infine, distendi il braccio destro verso l'alto mentre radichi quello sinistro a terra. Ripeti la posizione con la gamba destra avanti.



## Adho Mukha Svanasana

(Posizione del Cane a Testa in giù - variante)

Dall'affondo entra in Adho Mukha Svanasana, con le mani larghe quanto le spalle e i piedi come le anche. Allontana i talloni dal pavimento, inspira e **alza la gamba destra allungandola indietro**. Apri la gamba e l'anca verso destra, piega il ginocchio, espira e abbassa il piede destro a sinistra mentre riporti il tallone a terra. Mantieni le ascelle verso l'alto (in particolare la sinistra). Ritorna in Adho Mukha Svanasana e ripeti la posizione sull'altro lato.



## Hanumanasana

(Posizione della Scimmia - variante)

Da Adho Mukha Svanasana porta il piede destro avanti tra le mani e il ginocchio sinistro a terra. Spingi indietro le anche all'altezza del ginocchio posteriore. Allunga la gamba destra puntando il piede verso l'alto. Tenendo il piede posteriore con le dita puntate, **attiva i muscoli delle gambe** e avvicina i piedi. Inspira, distendi i lati del busto ed espirando allunga il coccige in basso e inclinati verso la tibia destra. Passando da Adho Mukha Svanasana ripeti la posizione con l'altra gamba.



## Eka Pada Rajakapotasana II

(Posizione del Re dei Piccioni)

Da Adho Mukha Svanasana porta il piede destro avanti tra le mani e il ginocchio sinistro a terra. Solleva il piede sinistro e **ruota il busto a destra** con le anche allineate. Afferra il piede sinistro con la mano destra, inspira, attiva i muscoli delle gambe e allunga i lati del busto. Con la prossima espirazione, abbassa il coccige e porta il piede sinistro verso le anche, mentre apri la zona del petto verso l'alto, con la base delle scapole che premono contro la schiena. Ripeti la posizione sull'altro lato.



## Eka Pada Rajakapotasana I

(Posizione del Re dei Piccioni)

Da Adho Mukha Svanasana scendi con le ginocchia a terra. Porta il piede sinistro verso la mano destra allargando il ginocchio. Allunga la gamba destra indietro. Con le anche allineate, inspira, premi l'esterno del piede sinistro a terra e attira i piedi uno verso l'altro allungando il busto. Espira, mantenendo le gambe attive e **allargando le cosce rispetto all'asse centrale**, allunga il coccige verso il basso, lascia che le anche si abbassino e inclinati in avanti. Ripeti la posizione con l'altra gamba.



## Janu Sirsasana

(Posizione della Testa al Ginocchio)

Siedi con le gambe distese in avanti. Porta il piede destro all'inguine con il ginocchio a 90°. Tieni il piede sinistro rivolto in alto, con le dita aperte, spingi il tallone e l'interno della gamba in basso, mentre premi le dita del piede destro a terra. Inspira, allunga la schiena e **ruota il busto verso la gamba distesa**. Con la mano destra prendi l'esterno del piede sinistro, espira e inclinati verso la gamba. Solleva il ventre e allunga il coccige in avanti. Ripeti sull'altro lato.



## Il bambino cullato

Siedi con il piede destro all'esterno dell'anca sinistra e la coscia a terra. Con le mani, apri gli ischi indietro e verso l'esterno. Con entrambe le mani **prendi la tibia della gamba sinistra** e, tenendo i piedi attivi, con le dita aperte, portala verso l'alto continuando a distendere il busto e ad aprire le spalle indietro. Per approfondire il lavoro, esegui la posizione finale portando il piede sinistro all'interno del gomito destro, abbracciando la gamba come se fosse un bambino e alzandola verso il viso. Ripeti la posizione sollevando e cullando anche la gamba destra.