

DAOYIN



www.daoyin.altervista.org



www.yoga.it/forum

INTEGRAZIONE POSTURALE- Quaderni tecnici 1:

PADMASANA

Letteralmente Padmasana (vedi nota 1) significa Posizione=asana (vedi nota 2) del Loto(Padma),il praticante è seduto con la schiena diritta a gambe incrociate, il piede destro sulla coscia sinistra il sinistro sulla coscia destra.

Le mani assumono varie posizioni, la più comune delle quali è JNANA MUDRA (vedi nota 3), con il polso appoggiato sulle ginocchia (destro su ginocchio destro, sinistro su ginocchio sinistro), le palme verso l'alto, indice e pollice che si toccano delicatamente formando un anello e le altre tre dita sono distese in direzione del pavimento.

È la posizione più nota, quella che immediatamente, tra i non praticanti, caratterizza la pratica dello yoga, ma la sua fama non significa facilità di esecuzione.

Il corpo del praticante (come in quasi tutte le posizioni sedute) fa riferimento ad una piramide a base triangolare: la base è rappresentata dall'area racchiusa tra le due ginocchia e l'osso sacro, il vertice dal punto più alto della testa,l'asse centrale parte dal punto di contatto degli stinchi incrociati e termina al vertice (punto più alto della testa).

note:

1)Talvolta Padmasana viene indicata anche come MUKTAPADMASANA cioè loto aperto per distinguerla da Baddhapadmasana posizione del loto legato, in cui le braccia sono incrociate dietro la schiena con la mano destra che afferra il piede sinistro e viceversa. A volte viene indicata con YOGASANA.

2)ASANA si pronuncia con l'accento sulla a iniziale ed è un termine maschile: "GLI" Asana. Nei testi si afferma che ci sono tanti Asana quanti sono gli esseri viventi. 1.600 tra questi sono considerati "eccellenti". Quelle che hanno effetti positivi per gli uomini sarebbero 32. La pratica degli Asana serve per acquisire una delle qualità dello yogi: DRIDHATA cioè la "forza" o stabilità.

3)MUDRA è un termine femminile: "LE" Mudra.La parola si può tradurre con sigillo nella doppia accezione del termine di "Segno", "Simbolo" e di Chiuso ermeticamente. Le mudra a cui si fa riferimento nell'Hatha Yoga non sono semplici gesti delle mani, ma delle posizioni del corpo usate per ottenere "STHIRATA" la

"Forza d'Animo".

La descrizione di molte Mudra si trova nella "GHERANDA SANGHITA"



POSIZIONI E MOVIMENTI PREPARATORI

Prima di assumere Padmasana è consigliabile percepire il giusto allineamento delle vertebre lombari e delle vertebre cervicali, per evitare la stanchezza, il senso di pesantezza al torace e alle spalle, i dolori alle articolazioni delle ginocchia che colgono chi assume una posizione non corretta.

Si consiglia quindi di partire da una posizione semplice, seduti a gambe incrociate alla maniera dei nativi americani (non importa quale piede sia davanti all'altro, l'importante è ripetere a posizioni invertite, prima di assumere Padmasana).

Alzare le spalle inspirando, trattenere il fiato e lasciare di colpo (serve a rilassare l'articolazione delle spalle), inspirando allungare gli estensori della testa e del collo (l'idea è di sollevare un vassoio, abbastanza leggero, in equilibrio sulla testa) espirando rilassare la testa in avanti.

Sentire il peso della testa e controllare il rilassamento del collo.

Rimanere in posizione per 3 o 4 cicli respiratori poi inspirare cercando di stendere le vertebre dorsali mantenendo braccia e spalle rilassate (l'idea è quella di una corda con gancio legata al punto in mezzo alle scapole, la parte alta della schiena viene tirata verso l'alto e la testa pende verso il basso) ed espirando rilassare il petto in avanti.

Rimanere in posizione per 3 o 4 cicli respiratori e poi inspirare cercando di stendere verso l'alto e "contemporaneamente verso il basso" le vertebre lombari (immaginare che l'osso sacro affondi nel pavimento e che le costole si alzino) ed espirando scendere ancora verso il basso rilassando la vita.

Mantenere le braccia a lato del corpo e rimanere in posizione per 3-4 cicli respiratori.

A questo punto portare l'attenzione sugli occhi.

Senza muovere la testa spostare lo sguardo sulle caviglie (lentamente senza scatti), e proseguire verso l'alto srotolando la spina dorsale.

Gli occhi nel loro percorso verso il soffitto trascineranno con loro prima le vertebre cervicali, poi le vertebre dorsali poi le lombari: la posizione finale della colonna sarà un leggero arco.

A questo punto andare a guardare in avanti allungando le testa, spingere leggermente il petto in dietro allargando contemporaneamente le costole e mantenere una leggera

curva delle lombari in modo da sentire il peso sugli ischi (percepibili come due sfere della dimensione di una pallina da golf, situate tra le cosce e i glutei).

Mantenere la schiena dritta e, aiutandosi con le mani appoggiate per terra, inclinarla in avanti fino a sentire il bacino che si alza, con il peso sulle ginocchia.

Estendere il più possibile lombari e cervicali (doppia spinta della colonna verso l'alto e verso il basso) e tornare ad appoggiare il bacino per terra mantenendo l'allungamento verso l'alto delle cervicali e delle costole.

Controllare la posizione: il collo deve essere rilassato, le spalle basse, il petto leggermente spinto indietro, le scapole appiccicate alla schiena le lombari leggermente spinte in avanti.

Ripetere tutto il processo invertendo la posizione delle gambe.

TECNICA

Dalla posizione preparatoria a gambe incrociate questo punto se è la gamba destra a trovarsi davanti (viceversa se è la sinistra) mantenendo la schiena nella posizione raggiunta, appoggiare la mano sinistra vicino alla coscia sinistra, portare il peso sul gluteo sinistro e allungare lentamente la gamba destra in avanti.

Appoggiare la mano destra vicino alla coscia destra e allungare la gamba sinistra. Assumere DANDASANA (posizione seduta con le gambe distese in avanti e la schiena eretta che spiegheremo in seguito) e mantenere la posizione per una decina di cicli respiratori.

Rilassare completamente le gambe mantenendo la posizione eretta della colonna. Afferrare il piede o lo stinco della gamba sinistra con la mano destra allungando il più possibile l'ascella.

Afferrare il ginocchio sinistro con la mano sinistra.

La schiena si sposta un po' in avanti, senza piegarsi. Delicatamente portare la schiena nella posizione iniziale e piegare contemporaneamente la gamba.

Non fare forza con le braccia: le braccia tirano la gamba perché trascinate dalla schiena.

Molto delicatamente alzare la gamba sinistra piegata e appoggiare il piede sinistro vicino all'inguine destro: le dita del piede dovrebbero sporgere dalla coscia destra, la pianta è rivolta verso l'alto.

Fare attenzione alla posizione del polpaccio sinistro che non deve rimanere schiacciato contro la coscia sinistra, ma spostato verso l'alto.

Rimanere in posizione con la gamba destra piegata e la sinistra piegata per una decina di cicli respiratori.

Piegare la gamba destra e portarla sulla sinistra in modo che il piede destro sia vicino all'inguine sinistro, i polpacci intrecciati, i talloni il più vicino possibile al basso ventre.

Appoggiare le mani sulle ginocchia in JNANAMUDRA.

I gomiti ruotati in avanti.

Sollevarle le braccia in inspirazione mantenendo Jnanamudra fino a portare le mani sopra la testa: se la posizione è corretta indice e pollice di ciascuna mano combaceranno perfettamente, in caso contrario significa che c'è una qualche

deviazione sul piano orizzontale di una vertebra o una asimmetria muscolare.
Non tentare di correggere la posizione!

Limitarsi ad "ascoltare il corpo" per prendere coscienza dell'allineamento.
Inspirando stendere indici e pollici e unire le palme, espirando allungare le mani giunte in alto stendendo il più possibile le ascelle e mantenendo basse le scapole.
Rimanere in posizione per una decina di cicli respiratori dopodiché abbassare le mani unite, perpendicolarmente al suolo.

All'altezza dell'ombelico si avvertirà una tensione ai polsi, sciogliere le mani poggiando la destra sulla sinistra sotto l'ombelico.

Espirando portare le mani sulle ginocchia ed assumere nuovamente Jnanamudra (in questa descrizione abbiamo scelto la posizione con le mani in Jnanamudra perché meglio dà l'idea della piramide triangolare, ma le posizioni possibili delle mani e delle braccia sono in realtà moltissime).

Mantenere la posizione per 10-20 cicli respiratori. E ripetere con la gamba sinistra sopra la destra.

Col tempo si potrà rimanere sempre più a lungo nella posizione.

Si consiglia di calcolare il tempo contando i cicli respiratori o prendendo come riferimento la ripetizione dei mantra, 9 ripetizioni o multipli di 9 fino ad arrivare al numero di 108 o a cicli di 108 ripetizioni.

CONSIGLI PER L'ESECUZIONE

Il baricentro è per terra in corrispondenza con l'incrocio degli stinchi.
Per rendere più stabile la posizione occorre far pressione su questo punto e spingere i piedi verso l'esterno (il sinistro verso destra, il destro verso sinistra).
Questa duplice tensione sul piano orizzontale e verticale provoca l'allargamento del bacino e permette una maggior stabilità.

E' normale che il ginocchio della gamba che sta sopra non tocchi per terra.
Padmasana, soprattutto se c'è tensione all'articolazione coxofemorale, non è una posizione simmetrica! Alcuni consigliano di forzare la posizione, ma in linea di massima è meglio affidarsi al rilassamento e alla forza di gravità.

L'asse della schiena deve essere perpendicolare al suolo, ma alla maggior parte di noi questa posizione (lieve spinta in avanti della zona lombare e lieve spinta indietro nella zona del petto) dà l'impressione di essere inclinati in avanti. Si consiglia quindi di controllare la posizione con l'aiuto di specchi.

Dopo un po' per stanchezza si tende ad appoggiarsi sulle lombari, in realtà occorre sempre avvertire la sensazione di estensione verso l'alto delle costole, unita alla sensazione di schiacciare le scapole contro la schiena.

Il mento è leggermente rilassato in direzione del petto, occorre fare attenzione a mantenere rilassata la mascella e "sentire" il peso del labbro inferiore e degli zigomi.
La lingua è delicatamente rovesciata in alto e tocca il palato.

Lo sguardo è sulla punta del naso.

Se si ha difficoltà a mantenere la posizione dirigere lo sguardo verso terra in direzione

dell'asse immaginario che seguendo la linea del naso, dal punto in mezzo alle sopracciglia arriva al pavimento.

EFFETTI e CONTROINDICAZIONI

Lo scopo principale della posizione è quello di raggiungere il miglior allineamento della spina dorsale e di avvertire la duplice tensione verso il basso del bacino e verso l'alto delle vertebre cervicali.

E' la posizione ideale per la meditazione e gli esercizi respiratori.

L'allineamento della colonna e la facilità respiratoria assicurano il rilassamento del corpo e l'aumento della capacità di concentrazione.

Le gambe incrociate favoriscono la pressione verso il basso e la stabilità.

Teoricamente non vi sono controindicazioni:

Padmasana viene consigliata in caso di problemi articolari alle gambe, problemi di circolazione, lombosciatalgie, ma gli effetti si riferiscono naturalmente alla posizione eseguita correttamente.

In caso di reumatismi, di lesioni al menisco, di problemi ai legamenti non sarà possibile eseguire Padmasana e tentando di forzare la posizione si potranno provocare danni anche di grave entità.

Anche gli individui obesi avranno difficoltà ad assumere la posizione.

In questi casi si consiglia di agire con molta gradualità imparando prima a tenere distesa la colonna vertebrale sedendosi correttamente su una sedia o uno sgabello e abituandosi con l'aiuto di specchi, progressivamente a mantenere sempre più a lungo la posizione corretta, in seguito si passerà a sedersi per terra in Dandasana.

Una volta padroneggiata dandasana si comincerà ad abituare il corpo alla iperflessione delle ginocchia mettendo una gamba alla volta piegata con il tallone più vicino possibile al perineo e l'altra distesa.

In seguito si metterà una gamba alla volta, piegata, sopra l'altra distesa, con il piede il più vicino possibile all'inguine.

Le posizioni preparatorie, in questo caso, variano a seconda delle diverse patologie e della natura dei problemi articolari.

Occorre comunque tener presente che lo scopo della posizione non deve essere incrociare le gambe.

E' completamente inutile se non deleterio sedersi con le gambe nella posizione del loto senza aver prima avvertito la giusta sensazione di allineamento della spina dorsale.

COMMENTI

La potenza di PADMASANA

Non è un caso se Padmasana la posizione più famosa e rappresentata dello Yoga. L'incrocio delle gambe, la postura della schiena, la posizione della lingua (che funge da ponte tra due particolari canali energetici) la posizione delle dita nelle varie Mudra favorirebbero la percezione e la circolazione di quella che possiamo definire energia sottile, condizione necessaria per poter accedere al processo di SHATCHAKRA-BHEDA cioè "penetrazione dei 6 Chakra".

Per dare l'idea della "potenza" di Padmasana è possibile fare un esercizio che si può considerare propedeutico alla pratica yoga chiamata NYASA cioè collocazione.

Dopo aver assunto la posizione corretta con le mani in Jnana mudra visualizzare il pollice della mano sinistra: inspirando immaginare di comprimere le ossa del pollice e espirando immaginare di espanderle.

Dopo 9 cicli respiratori passare a visualizzare, una alla volta, tutte le altre dita, poi l'intera mano.

A questo punto confrontare la sensazione della mano destra con quella della mano sinistra: la sinistra apparirà diversa, cioè più calda o più pesante e potrà sembrare di percepire un sottile campo elettrico sulla punta delle dita e sul palmo della mano. A questo punto, espirando, immaginare che il campo di energia passando dalla faccia "interna" del braccio, risalga fino al petto.

Inspirando dal petto, attraverso la spalla, immaginare di riportare l'energia al palmo della mano passando sulla faccia esterna del braccio.

Ripetere l'esercizio di visualizzazione con la mano e il braccio destro.
Con la pratica sarà possibile percepire far circolare (o immaginare di far circolare) l'energia in tutte le parti del corpo.