

DUE ESERCIZI DI IYENGAR

di Sandra Bertana

Yogacharya Shri Bellur Krishnamachar Sundaraja Iyengar, conosciuto come B. K. S. Iyengar è uno dei più famosi insegnanti di yoga di tutti i tempi. Nato il 14 dicembre 1918 in un villaggio vicino Bangalore, nel 1935 inizia a studiare yoga sotto la guida del cognato Shri T. Krishnamachar, uomo versatile e grande erudito, che oltre ad essere maestro di yoga era anche grande conoscitore di astrologia, ayurveda e musica Karnatica classica.

Con Krishnamachar B. K. S. Iyengar, chiamato affettuosamente Gurujì dai suoi allievi, inizia un proprio percorso di elaborazione dello yoga, ideando il metodo che prenderà il suo nome. Gurujì, riprendendo tutti gli asana (posture di yoga) della tradizione è giunto ad una conoscenza profondissima delle potenzialità del corpo, delle sue relazioni strettissime con la mente, del movimento, del respiro e dell'emotività. Grazie al gran numero di persone con cui è entrato in contatto, Gurujì ha avuto modo di osservare i loro disturbi fisici, organici, emotivi e di come con lo yoga è possibile intervenire.

Il suo studio non si è mai arrestato. «Mi esercito da solo» affermava recentemente in una conferenza «per scoprire come, utilizzando lo yoga, sia possibile distendere o contrarre il fegato o come spostare lateralmente il fegato, lo stomaco e l'intestino. Così ho imparato, e così continuo ad imparare».

Praticando il metodo Iyengar, in ogni asana, si ricevono una serie di informazioni relative ad ogni parte del corpo per raggiungere l'allineamento richiesto e poter beneficiare al massimo degli effetti della postura a livello fisico, organico ed emotivo. Là dove il nostro fisico presenta dei limiti per raggiungere tale allineamento ci si può avvalere di tutti quei supporti che Gurujì ha ideato con la sua grande creatività. Per la maggior parte delle asana sono previste numerose varianti.

La progressione con cui si apprendono le posizioni e le sequenze con cui queste vengono proposte è la prerogativa principale di questo metodo.

Di seguito, due posture molto praticate del metodo, che proponiamo nella versione classica e con possibili varianti.

Ardha Chandrasana (mezza luna)

LIVELLO AVANZATO

In piedi, partendo dalla posizione a gambe divaricate, piedi paralleli e braccia tese all'altezza delle spalle, ruotare leggermente il piede sn verso dx e tutta la gamba ed il piede dx di 90° a dx, espirando scendere lateralmente a dx e poggiare la mano dx sulla caviglia dx, il braccio sn teso verso l'alto (utthita trikonasana). Espirando

nuovamente piegare la gamba dx e spostare la mano dx, il corpo e la gamba sn verso dx finché i polpastrelli della mano dx non siano poggiati a terra una trentina di cm avanti al piede e leggermente verso dx. Ora tendere la gamba dx e sollevare la sinistra ben tesa, il bacino ed il busto perpendicolari al suolo, le braccia ben tese. Importante mantenere il corpo, dal retro del cranio al tallone sn, tutto sullo stesso piano. Mantenere la posizione 20-30 sec. poi espirando piegare la gamba dx, riportare il piede sn a terra, ritrovare la distanza tra i due piedi, ripassare per utthita trikonasana ed inspirando risalire. Ripetere sull'altro lato.

In caso di difficoltà si può eseguire con un mattone sotto la mano e/o il bordo interno del piede alto supportato, oppure poggiando la schiena al muro in caso di problemi di equilibrio.

Questa asana tonifica la parte bassa della colonna dorsale, ed i nervi collegati ai muscoli delle gambe, utile per i disturbi gastrici. Si può eseguire ed è consigliata anche in gravidanza.

Marichyasana III

LIVELLO AVANZATO

(Marichy è il nome di un celebre saggio indiano)

Questa postura prevede moltissime varianti a seconda del livello di preparazione dell'allievo e delle sue problematiche.

Foto 1 Forma classica. Seduti a terra le due gambe distese avanti, flettere la gamba dx poggiare il piede a terra in modo che sia vicino al gluteo dx ed il bordo interno in contatto con il bordo interno della gamba sn, espirando ruotare il busto a dx e portare il braccio sn all'esterno del ginocchio dx, flettere il gomito e ruotare il braccio sn intorno alla gamba fino a poggiare il dorso della mano sul fianco sn, a questo punto espirando portare il braccio dx dietro la schiena fino ad afferrare le dita della mano sn.

1



Foto 2 Una delle varianti più eseguite: seduti su di un mattone piegare la gamba dx poggiando il piede a terra e portare semplicemente il gomito sn all'esterno del ginocchio dx, la mano dx, poggiata a terra dietro la schiena aiuta a mantenere la schiena ben eretta, durante l'espirazione ruotare gradualmente il busto e la colonna vertebrale verso dx.

2



Foto 3 Variante eseguita in piedi, di grande utilità per il mal di schiena: in piedi poggiare il piede dx su di una sedia o su di un panchetto un po' alto, la gamba sn resterà ben tesa, inspirando portare il busto in alto allungando tutta la colonna vertebrale ed espirando ruotare il busto verso dx. Se possibile aiutarsi con una spalliera, con lo stipite di una porta o semplicemente con il muro.

Questa asana è utile per i dolori di schiena e le lombalgie, la milza il fegato e l'intestino ne traggono giovamento, aiuta a ridurre l'addome, i muscoli del collo e delle spalle vengono attivati.



3