

L'altra medicina

MAGAZINE

**La buona
idratazione**

*Le regole
per l'estate
e lo sport*

Rimedi
NATURALI
Guida rapida
alle piante
contro
il diabete

AYURVEDA
Pratiche
e consigli
per la stagione
del fuoco

Dossier
YOGA
per la donna
Facciamo
i primi passi

LE ERBE DEL PRETE
LE RICETTE ERBORISTICHE
DI UN LEGGENDARIO
SACERDOTE VERONESE

AROMATERAPIA
ESSENZE PER CAGNOLINI,
POSSONO AIUTARLI
IN TANTISSIMI MODI

ECOTERAPIA
LA NATURA COME
MEDICINA (CON L'AIUTO
DEI FIORI DI BACH)

PREPARIAMOLI IN CASA Balsamo labbra, deodorante e antizanzare senza chimica

BASIC YOGA PER LA DONNA

Facciamo il "primo passo", poi lo Yoga farà il resto.

Il periodo estivo, nel quale molti di noi riescono a concedersi una vacanza, è il periodo giusto per iniziare.

Ripassiamo alcune posizioni di base, consigliate soprattutto alle donne sebbene anche i maschietti non disprezzeranno. Ci accompagna in questo viaggio Shakta Kaur Khalsa, insegnante di fama internazionale di Yoga per adulti e bambini.

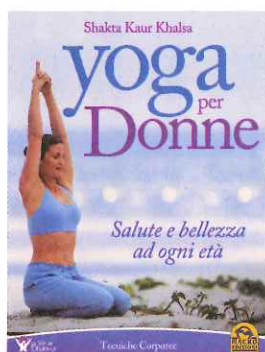
La visione olistica

«Cosa significa Yoga in sostanza? La parola – ci spiega Shakta – deriva dalla forma sanscrita Yug che significa "aggiungere", fissare insieme. Vuol dire che lo Yoga riesce a fissare insieme le svariate parti di noi, spesso pensate come corpo, mente e spirito». Lo Yoga è dunque la scienza che, attraverso l'attivazione dei nostri centri energetici (Chakra), ci permette di ritrovare noi stessi, il Sé di cui spesso non siamo consapevoli e che, appunto, è l'unione di tutte le parti del nostro essere. Con la pratica costante, facendosi seguire

da un buon Maestro, ne deriveranno benefici a tutti i livelli: sul corpo, ma anche sulla mente e sulla nostra evoluzione spirituale.

Sequenze in spiaggia

Esistono molti stili Yoga, diverse scuole. Le posizioni (Asana) che proponiamo nelle pagine seguenti appartengono alla tradizione dell'Hatha Yoga e del Kundalini Yoga, secondo l'elaborazione proposta da Shakta Kaur Khalsa: per approfondire vi consigliamo la lettura del suo libro (vedi qui sotto). Andrebbero eseguite tutti i giorni, utilizzando due tipi di respirazione: profonda e di Fuoco (vedi a pagina 42). Tenete presente che in molti casi è importante eseguire qualche esercizio di riscaldamento: certe sequenze Yoga, infatti, possono dare luogo a infortuni. Per questo noi partiremo da un Asana di riscaldamento per poi eseguire alcune semplici sequenze.



Per approfondire

Shakta Kaur Khalsa • Yoga per donne
• Macro Edizioni • Pagine 220 • Euro 19,50

Un manuale pratico davvero ben fatto. Il libro si distingue per l'apparato iconografico e le note dell'autrice, semplici e mai banali. Si parte dall'inizio, dalle basi dello Yoga per esplorare in seguito sequenze per rilassarsi, equilibrarsi, energizzarsi. Un capitolo è dedicato alla vita di coppia e alle cure materne, un altro alla terza età. Il tutto sempre coniugato al femminile.

Basic Yoga per la donna

▶ **pag. 42** Primo passo:
impariamo a respirare

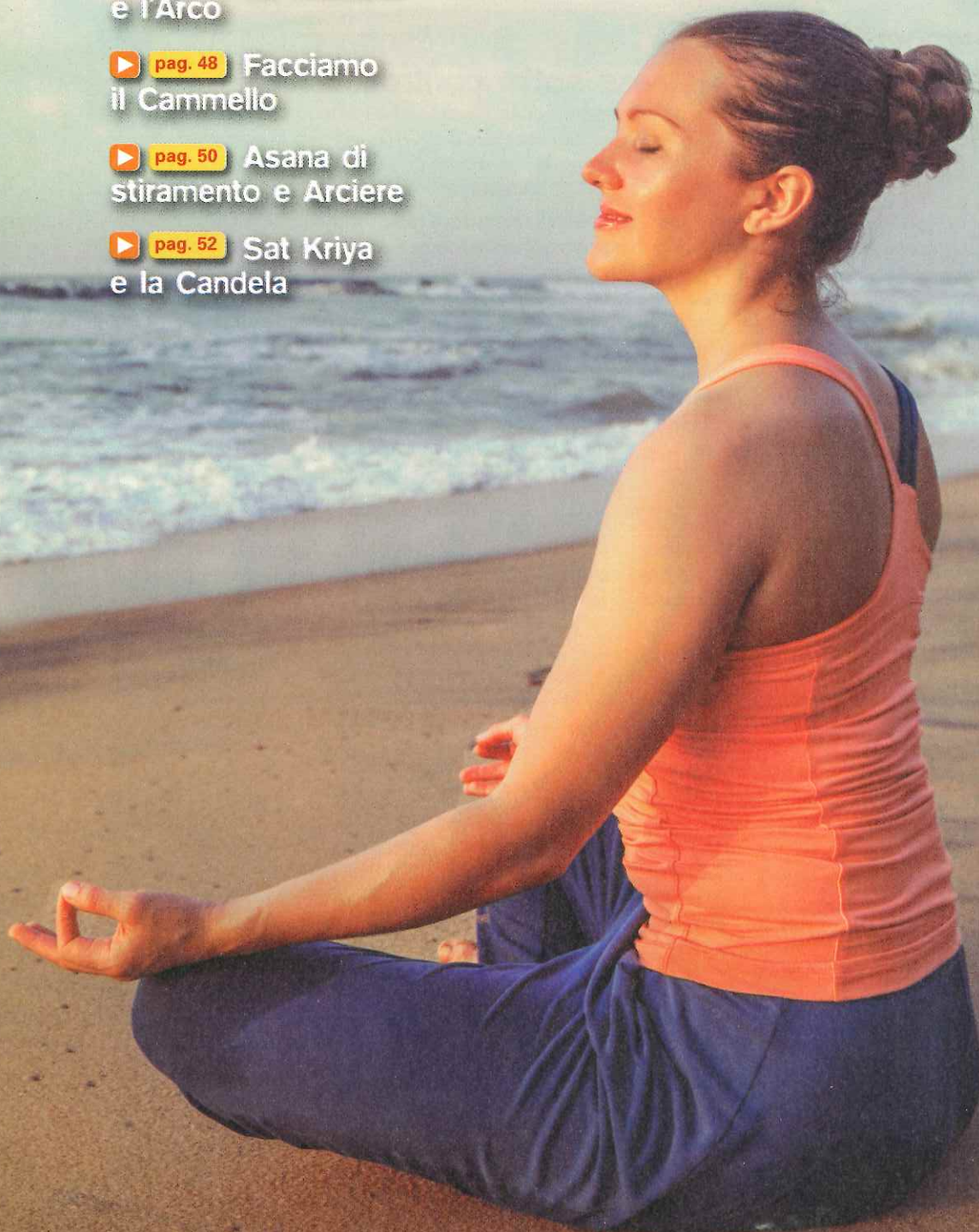
▶ **pag. 44** La Mucca gatto
e il Nervo della vita

▶ **pag. 46** La Locusta
e l'Arco

▶ **pag. 48** Facciamo
il Cammello

▶ **pag. 50** Asana di
stiramento e Arciere

▶ **pag. 52** Sat Kriya
e la Candela



Primo passo: impariamo a respirare

**Riappropriamoci del modo più naturale di respirare:
serve anche per tenere lo stress sotto controllo.**

Prima di cominciare la pratica, ripercorriamo la tecnica di respirazione. Il respiro più comunemente usato nello Yoga è la "Respirazione profonda". Si apprende osservando il modo naturale di respirare di un bambino: è la respirazione innata e noi la conosciamo già. Magari l'abbiamo solo dimenticata... Quando siamo sotto stress fermiamoci e respiriamo in questo modo: ha un effetto calmante, rilassante, schiarisce la mente e porta consapevolezza dell'essere interiore.

Il Respiro di Fuoco

Un'altra tecnica yogica è il "Respiro di Fuoco": ringiovanisce la mente e amplia la capacità dei polmoni, mentre rafforza tutti i nervi del corpo. Ci sono delle precauzioni da prendere: può contribuire a regola-

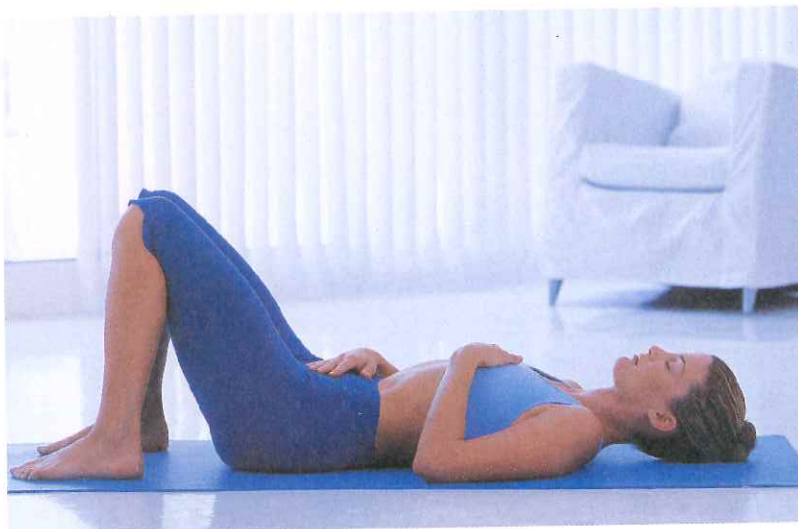
re il ciclo mestruale ma se si avvertono fastidi o crampi è meglio astenersi. Da non eseguire in gravidanza; in caso di problemi di salute consultare un medico o un esperto di Yoga.

Regole per praticare

Qualche minuto di respirazione profonda prima di iniziare la sequenza è utile anche perché ci permette di concentrarci in noi stessi, di cambiare l'atteggiamento mentale. Mentre eseguiremo gli Asana, infatti, la mente deve rivolgere l'attenzione dentro di noi. Ricordate, poi, queste regole: effettuare sempre un riscaldamento, muoversi piano, respirare dal naso ed espirare dalla bocca e concludere ogni esercizio inspirando profondamente – breve pausa – poi espirando, rilassandoci.

La respirazione profonda

- 1** Stenditi supina con le gambe piegate. Appoggia una mano sull'addome.
- 2** Espira completamente, manda fuori tutta l'aria contraendo i muscoli addominali.
- 3** Inizia a inspirare rilassando i muscoli addominali, senza sforzo: alla fine dell'inspirazione fai una pausa di due secondi.
- 4** Torna a espirare spingendo l'ombelico verso la colonna vertebrale.
- 5** Fai una pausa poi inizia una nuova inspirazione.



Il Respiro di Fuoco

1 Siediti nella posizione Base con le gambe incrociate sopra le caviglie oppure, come nell'immagine, nella posizione della Roccia: i glutei poggiano sui talloni.

2 Secondo la tradizione questo modo di sedere si ritiene utile per la digestione. Si dice che chi diviene maestro di questa posizione riesca a digerire anche le "rocce".

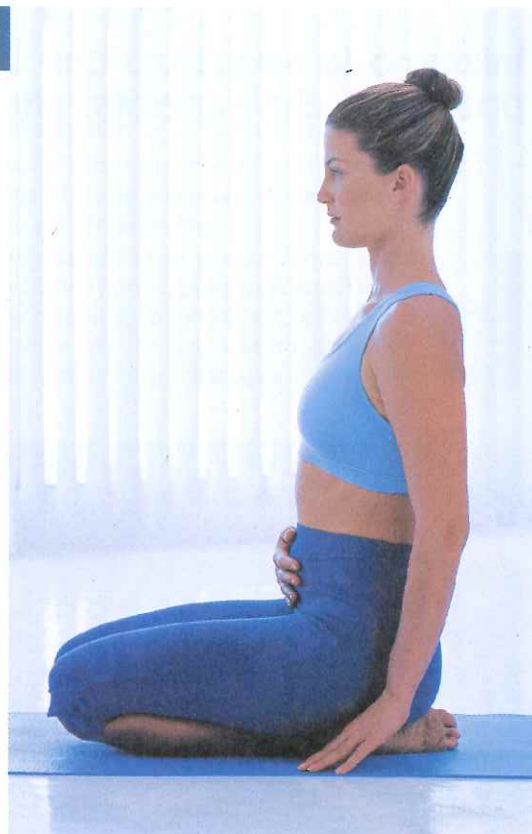
3 Raddrizza la schiena e rilassa le spalle.

Appoggia una mano sull'addome per controllare il movimento.

4 Espira con forza, l'ombelico rientra verso la colonna vertebrale.

5 Inspirando, lascia che entri l'aria in modo naturale.

6 Comincia piano, alla velocità di una espirazione ogni due secondi, poi velocizza gradualmente arrivando a due espirazioni al secondo.



IL MANTRA "ONG NAMO GURU DEV NAMO"

Nello Yoga Kundalini si consiglia spesso di far precedere le sequenze dalla recitazione di un Mantra. Si considera una tecnica stabilizzante che aiuta a sintonizzarsi con la guida interiore. Tra i Mantra più utilizzati c'è "Ong Namo Guru Dev Namo" che significa "Chiamo lo Spirito Universale, chiamo la guida sempre presente". Senti il suono "ng" tra le sopracciglia e ripeti il Mantra sentendo l'ombelico che si avvicina leggermente alla spina dorsale al suono della "o" allungata di "Ong". Esercitati e quando il suono esce naturalmente ripeti più volte.

La ricetta Il Mango Lassi

Mentre eseguiamo le sequenze ci idratiamo con qualche bevanda made in India (vedi anche a pagina 61). Il Lassi è consigliato nella stagione estiva, a colazione o come spuntino pomeridiano: d'aiuto anche per i problemi mestruali.

In un frullatore unisci 2 mango maturi a fette, 2 tazze di yogurt, 2 cucchiaini di miele, 2 cubetti di ghiaccio, 100 ml d'acqua e qualche goccia d'acqua di rose (facoltativo).

La Mucca gatto e il Nervo della vita

Iniziamo la sequenza con un esercizio di riscaldamento e una posizione che funziona anche come tecnica di stretching.

La posizione (Asana) della Mucca gatto apporta flessibilità alla colonna vertebrale, incluse le vertebre cervicali. È il primo esercizio da fare, prima di passare agli altri descritti nelle pagine seguenti: risulta, infatti, una pra-

tica di riscaldamento. Passiamo poi all'Allungamento del nervo della vita, che per la tradizione indiana è il nervo sciatico. Si ritiene che mantenerlo forte e allungato sia importante per la flessibilità del corpo e in generale per la salute.

La Mucca gatto



1 A quattro zampe, ginocchia sotto le anche e mani sotto le spalle. Tieni i gomiti dritti e le braccia ben stabili durante tutto l'esercizio.



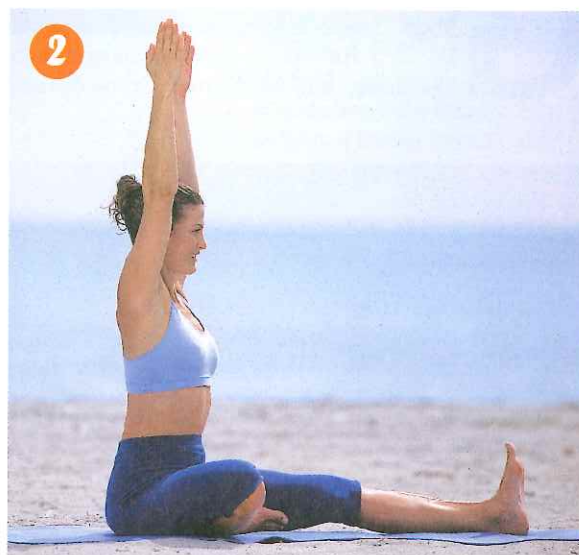
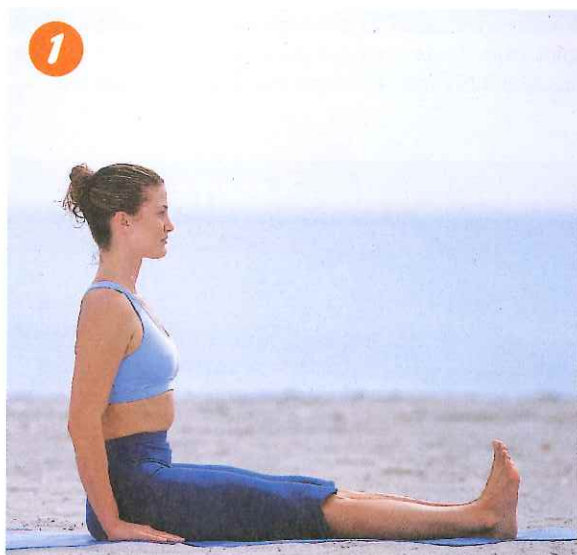
2 Inspirando abbassa la schiena verso terra: è la posizione della Mucca.



3 Espirando forma un arco verso l'alto con la schiena abbassando la testa e portando il mento verso il petto: è la posizione del Gatto. Alterna le due posizioni per 2-3 minuti, aumentando gradualmente la velocità.

Allungamento del Nervo della vita

- 1** Siediti sulle natiche, gambe distese.
- 2** Piega la gamba destra verso l'interno, portando il tallone il più vicino possibile all'inguine. Inspira e stendi le braccia verso l'alto, allungando la spina dorsale.
- 3** Espira e piegati in avanti portando le mani alle dita del piede, ma non sforzarti: se non riesci ad arrivare al piede, raggiungi la parte della gamba che puoi raggiungere senza sforzo. Mantieni la posizione per 1-2 minuti respirando profondamente. Ripeti con l'altra gamba.

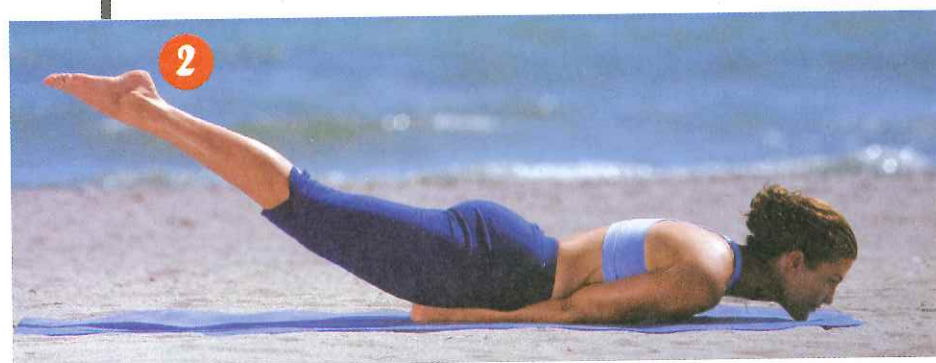
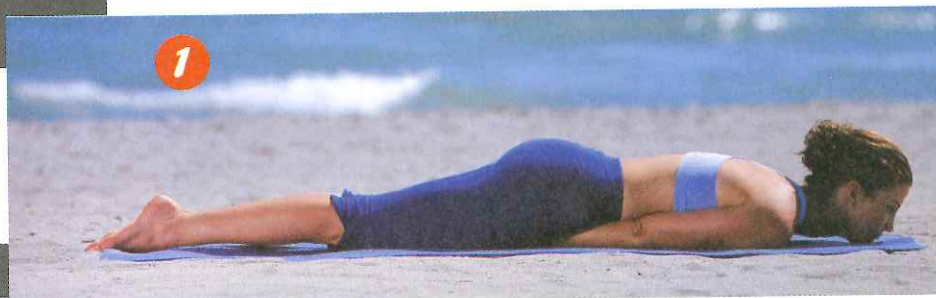


La Locusta e l'Arco

Proseguiamo con due Asana tonificanti, veri toccasana se li pratichiamo regolarmente.

Gli antichi Maestri indiani prendevano spunto dalla Natura per realizzare le pratiche Yoga. Questo esercizio si ispira appunto alla Locusta. Rafforza la zona lombare, agevola il flusso energetico nella spina dorsale

e tonifica gambe, natiche e pancia. L'altro esercizio rimanda invece all'Arco: massaggia e tonifica gli organi interni, rafforza i muscoli addominali e la capacità respiratoria. Aiuta anche a prevenire problemi di digestione e intestinali e riduce il grasso della pancia.



La Locusta

1 Stenditi a pancia in giù, piedi vicini, mento appoggiato a terra. Chiudi le mani a pugno e posizionale sotto il bacino. Le mani servono da perno per alzare il bacino.

2 Inspira e solleva le gambe più in alto che puoi (non sforzarti troppo). Respira profondamente mantenendo la posizione per 1 o 2 minuti. Se hai problemi alla schiena, meglio farsi seguire da un esperto.

3 Riporta le gambe a terra e rilassati portando le braccia lungo i fianchi e appoggiando la testa su un lato. Respira profondamente per qualche secondo.

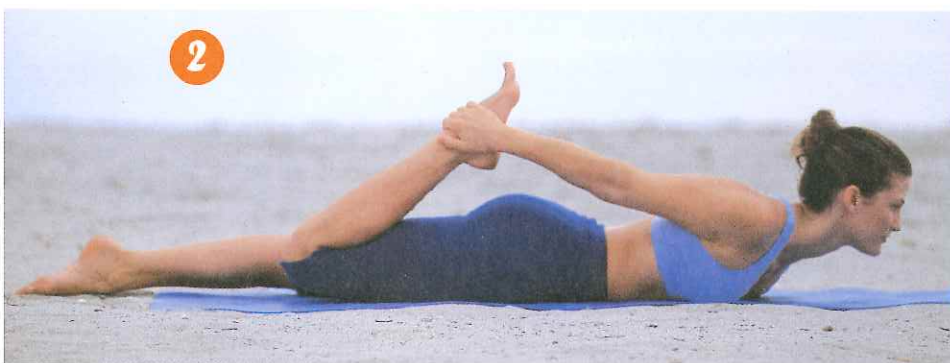
Ricorda

Una versione della Locusta meno impegnativa consiste nel sollevare una gamba alla volta mantenendo la posizione per 15 secondi.

1



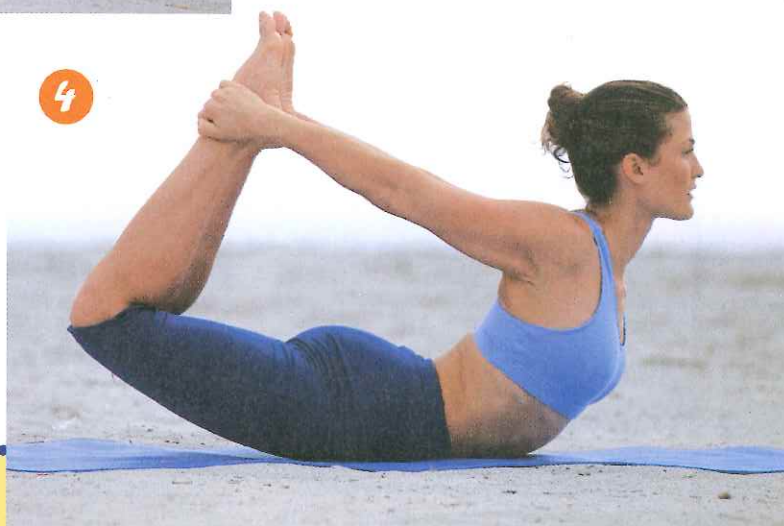
2



3



4



Ricorda

Se non riesci a raggiungere le caviglie o ti sforzi troppo, metti una cintura attorno alle caviglie e afferrala. All'inizio può essere utile avere questo aiuto per poi arrivare all'Asana originale.

L'Arco

1 Posizione prona mento appoggiato a terra, braccia lungo i fianchi.

2 Piega il ginocchio destro e afferra la caviglia con la mano destra.

3 Piega anche il ginocchio sinistro e afferra la caviglia con la mano sinistra.

4 A questo punto inspira e solleva il busto verso l'alto alzando testa, petto e cosce. Respira profondamente, espandi il petto mentre inspiri e rilassalo quando espiri. Continua per 1 o 2 minuti. Occorre un po' di pratica per eseguire al meglio questo esercizio.

Facciamo il Cammello

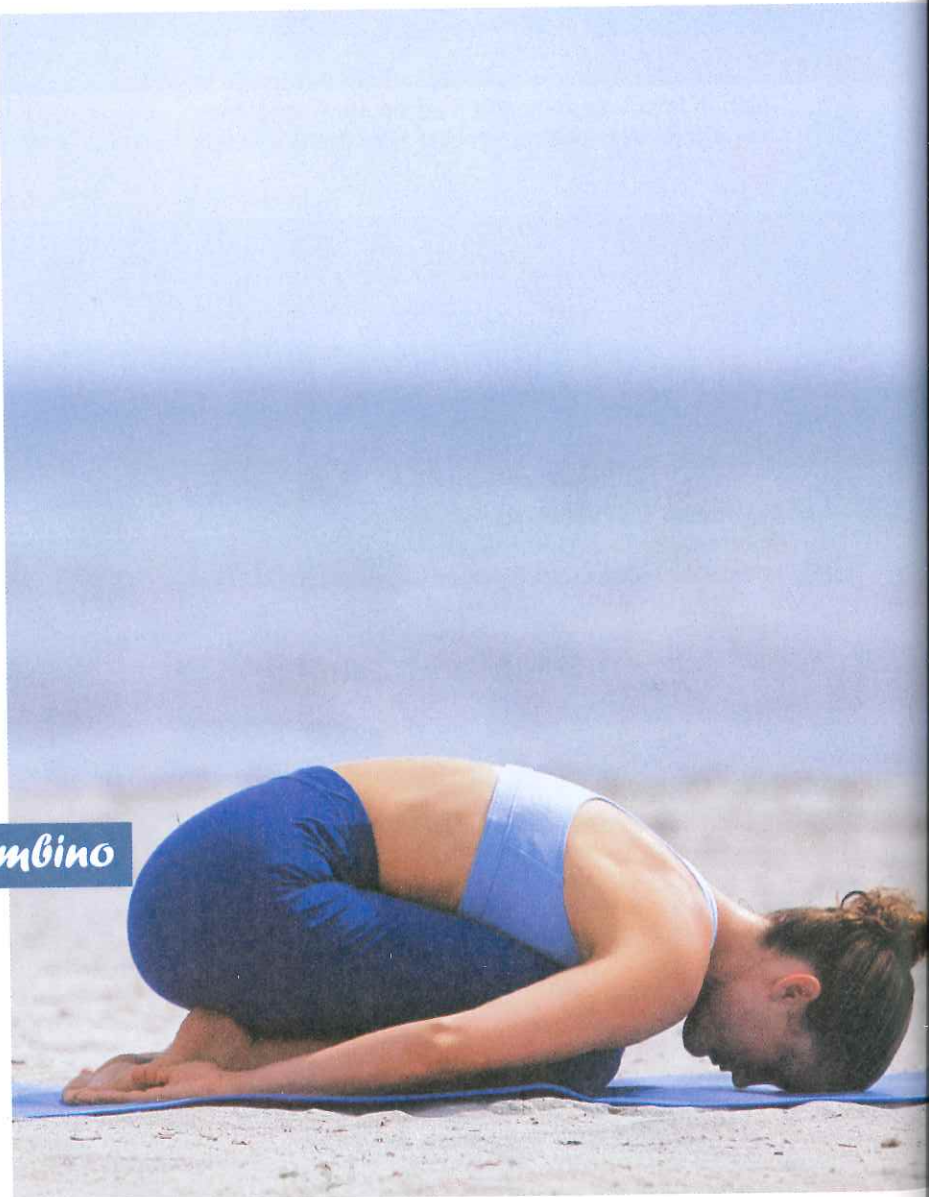
Agisce sul chakra dell'ombelico, un trasformatore d'energia. Ottimo anche per la schiena. Poi riposo con il Bambino.

Secondo gli insegnamenti yogici, eseguire regolarmente la posizione del Cammello aiuta a tenere sotto controllo la fame e la sete...come il Cammello appunto. Dunque è utile per chi cerca di buttare giù qualche chilo di troppo. Ma c'è dell'altro: il Cammello rafforza i muscoli della schiena e aiuta a prevenire dolori lombari e sciatiche. E si considera un'attività riequilibrante sul terzo chakra (Manipura o dell'ombelico), il centro energetico della salute e della forza di volontà.

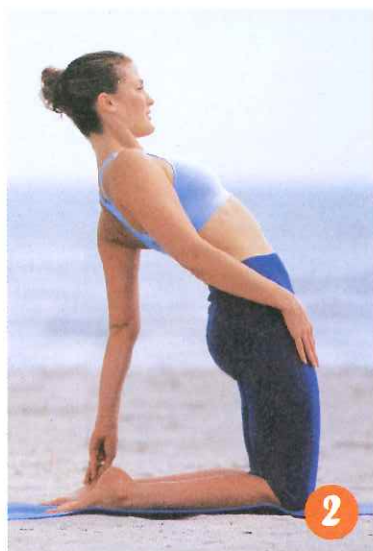
Dopo aver eseguito l'Asana del Cammello ci concediamo una pausa assumendo la posizione del Bambino, che permette di assimilare gli effetti delle posizioni che abbiamo eseguito sin qui. Poi proseguiamo con le sequenze.

La posizione del Bambino

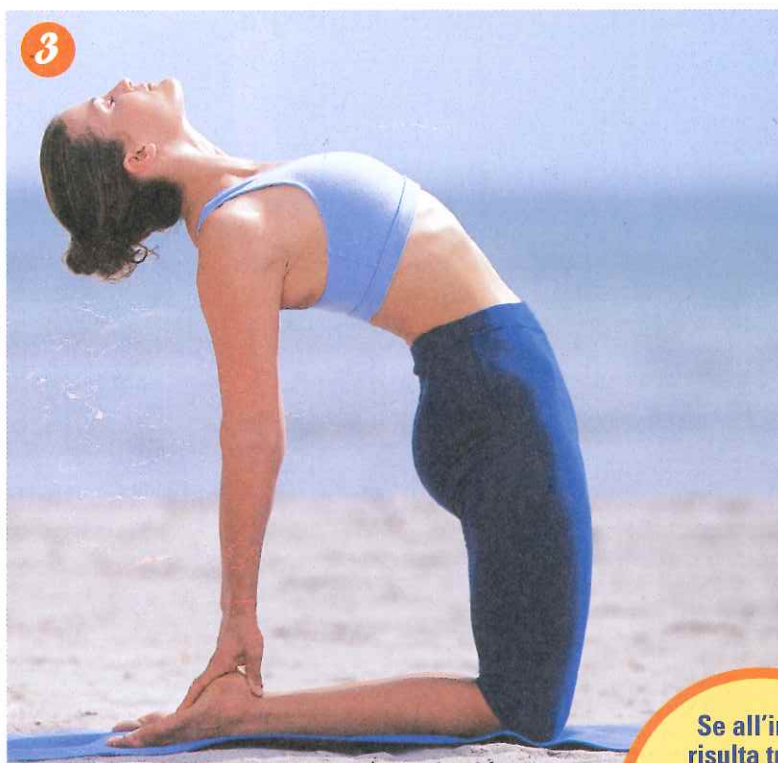
È una posizione di riposo che ci permette di fare tesoro di quanto abbiamo ottenuto con le posizioni precedenti. Ci si siede sui talloni, la fronte a terra e le braccia lungo i lati del corpo con i palmi verso l'alto. Respira lentamente per 1 o 2 minuti rilassando bene schiena e spalle.



Il Cammello

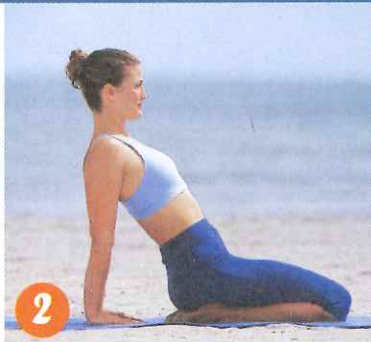
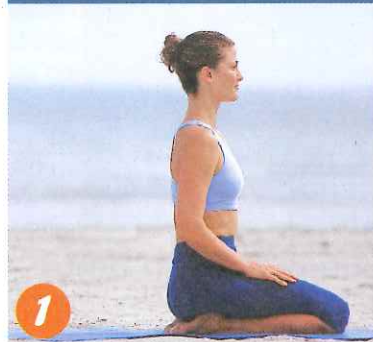


- 1** Siedi sui talloni nella posizione della Roccia, schiena dritta e mani sulle ginocchia.
- 2** Alzati sulle ginocchia e con una mano afferra il tallone corrispondente. Fai lo stesso dall'altro lato.
- 3** Spingi anche e cosce in avanti per allungare più profondamente. Solleva il petto e rovescia la testa indietro. Rilassa viso, collo, gola e spalle. Respira profondamente per 1 o 2 minuti. Poi rilascia.



Se all'inizio risulta troppo difficoltoso, questo Asana può essere praticato in un modo più semplice.

La versione facile del Cammello



- 1** Siedi nella posizione della Roccia.

- 2** Appoggiati con le mani indietro mantenendo il petto sollevato. Gira le mani verso il corpo o verso l'esterno.

- 3** Solleva le natiche da terra il più possibile spingendo anche le cosce in avanti. Continua per 1 o 2 minuti.

Asana di stiramento e dell'Arciere

Più resistenza, benessere e forza di volontà: ci ricarichiamo in vista dei prossimi impegni.

Anche la posizione di stiramento agisce sul chakra dell'ombelico: secondo la tradizione yogica è il punto focale dei nervi del corpo. L'esercizio mette in sintonia il sistema nervoso, digestivo e riproduttivo, conferendo armonia al nostro essere. Facciamo un esperimento. Se questo chakra è in equilibrio sentiamo un

battito regolare proprio nell'ombelico, non sopra, sotto o di lato: per sentirlo unisci pollice e dita di una mano e premi attorno all'ombelico. Dopo aver eseguito la posizione riprova a sentire il battito: spesso, risulta più profondo e centrato sull'ombelico.

L'Arciere, invece, attiva tutti i chakra. Dona energia e coraggio richiamando lo spirito del guerriero impavido.

La posizione di stiramento

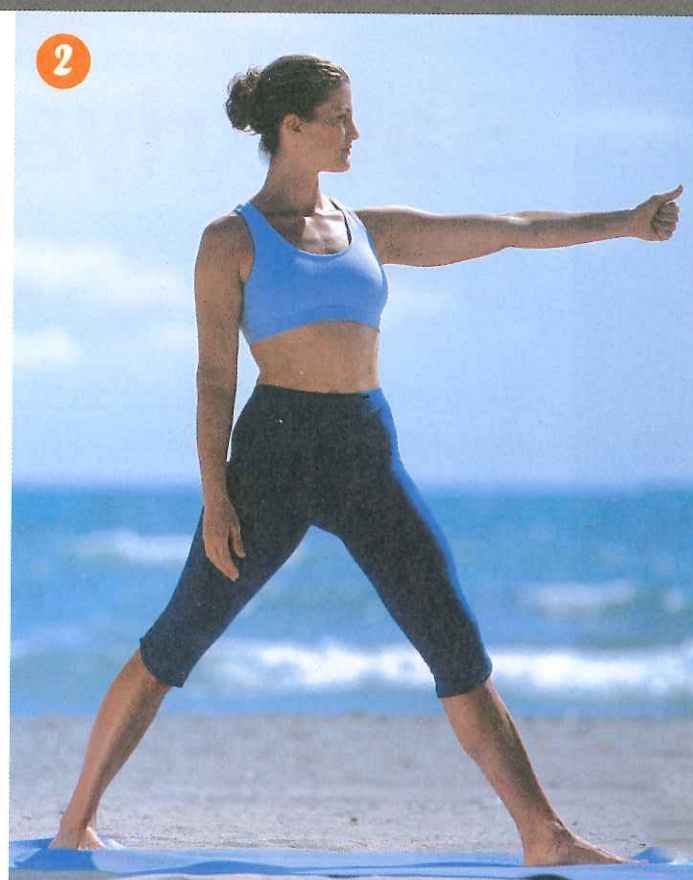
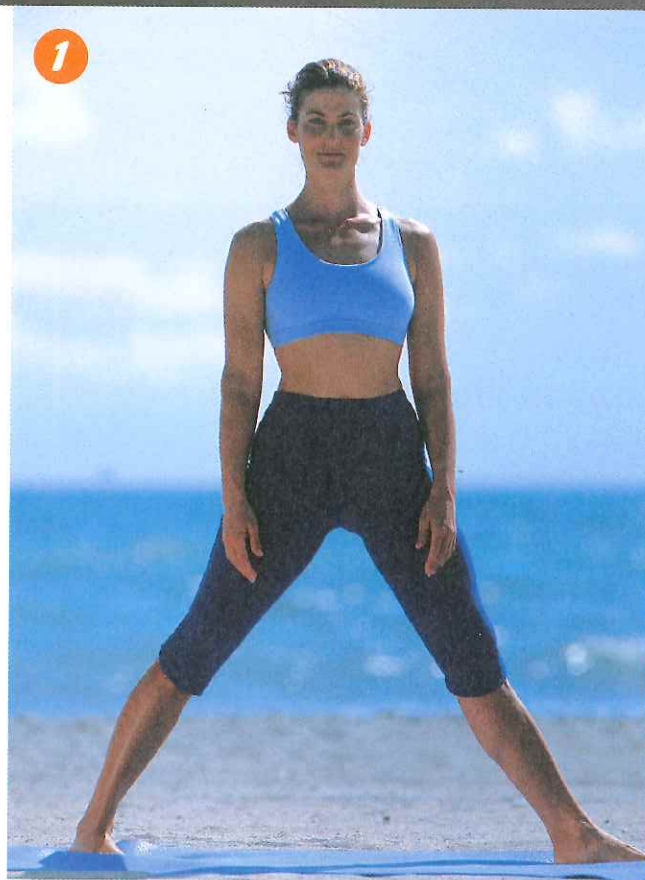


1 Posizione supina, mani ai lati del corpo. Prima di tirare su la testa, rilassa i muscoli del collo e preparati a usare i muscoli addominali, pettorali e della parte alta della schiena per muovere collo e testa.

2 Mantieni i piedi uniti e solleva i piedi 15 cm da terra mantenendo le gambe dritte. Solleva anche la testa con gli occhi puntati sui piedi. Collo e zona lombare rilassati: dobbiamo usare gli addominali

per sollevare le gambe. Quindi solleva le braccia lungo i fianchi, palmi rivolti verso le cosce (senza toccarle). Mantieni per 1 o 2 minuti mentre pratichi il respiro di Fuoco. Poi rilascia e rilassati per qualche secondo.

Basic Yoga per la donna

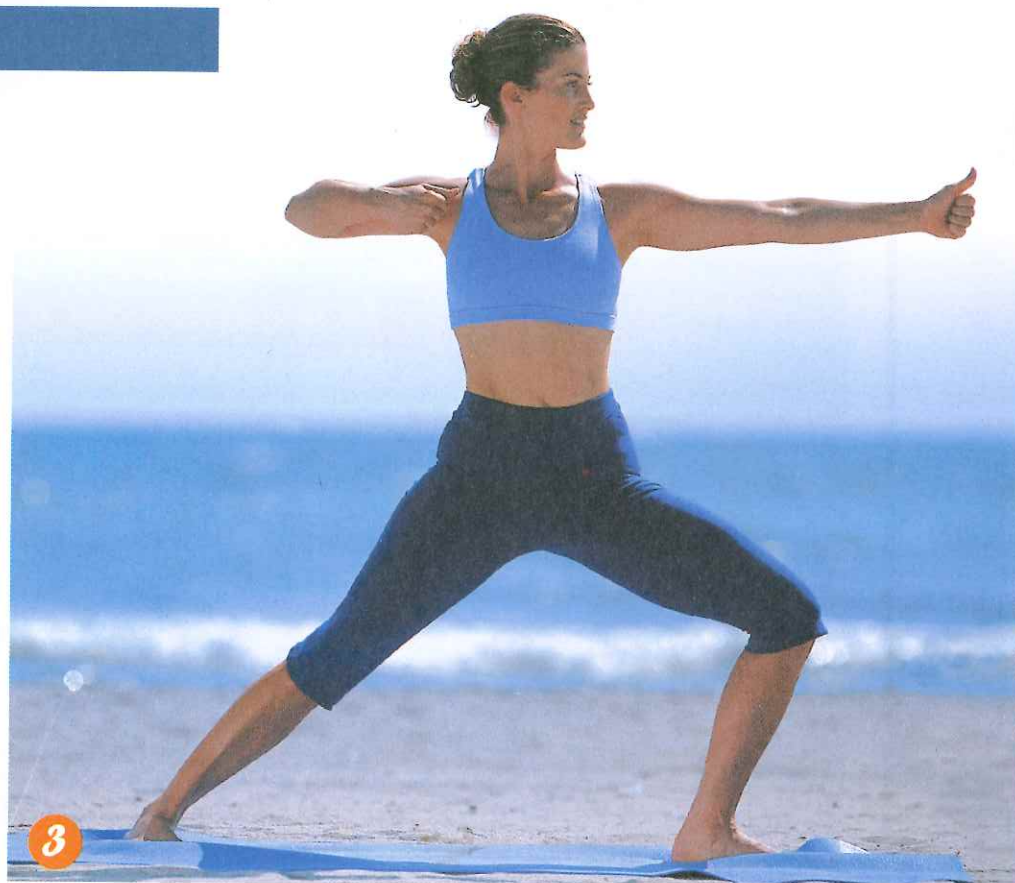


L'Arciere

1 Gambe aperte. Piede della gamba sinistra girato verso l'esterno e gamba destra girata all'interno di 45°.

2 Solleva il braccio sinistro dritto di fronte a te con il pugno chiuso e il pollice sollevato. Gira la testa verso il braccio, occhi fissi all'orizzonte.

3 Allunga il braccio destro indietro come se stessi tirando con l'arco: mano destra chiusa a pugno con pollice allungato in avanti. Piega la gamba sinistra e scivola in avanti portando il peso sulla gamba. Respira profondamente per 1 o 2 minuti. Poi rilassa e cambia gamba ripetendo lo stesso esercizio dall'altro lato.



Sat Kriya e la Candela

Sequenza conclusiva: tutti gli organi interni ricevono un rigenerante massaggio.

Questo Kriya o sequenza si pratica ripetendo il mantra Sat Nam. I principianti dovrebbero praticare il Sat Kriya per un minuto, esercitandosi fino ad arrivare a tre ed oltre. Occorre cautela in quanto è un Kriya potente... "da assumere con moderazione". Al termine ci rilassiamo per un periodo di tempo almeno uguale a quello della sequenza.

Risvegliare la Kundalini

Il Sat Kriya è una delle posizioni fondamentali del Kundalini Yoga. Secondo tradizione si agisce così sull'energia Kundalini, che viene risvegliata e posta in movimento.

Kundalini è l'energia primaria che costituisce un aspetto della Shakti, ovvero del Divino presente anche nel nostro corpo.

Kundalini è normalmente quiescente e viene ritratta come un serpente arrotolato. Attraverso lo Yoga è però possibile attivarla: il serpente punta verso l'alto simboleggiando l'energia cosmico-divina.

"SAT NAM", IL MANTRA VERITÀ

Il Mantra Sat Nam che eseguiamo in questa sequenza significa "La verità è la mia essenza" oppure anche "La verità è il mio esercizio". Sat si sente mentre si inspira mentre Nam quando si espira. Ripetilo ad un ritmo costante di una volta al secondo. Tieni anche presente che Sat dovrebbe essere pronunciato con forza ma non ad alta voce. Nam invece è corto, la sillaba non è dilatata e deve essere appena udibile.

La sequenza Sat Kriya

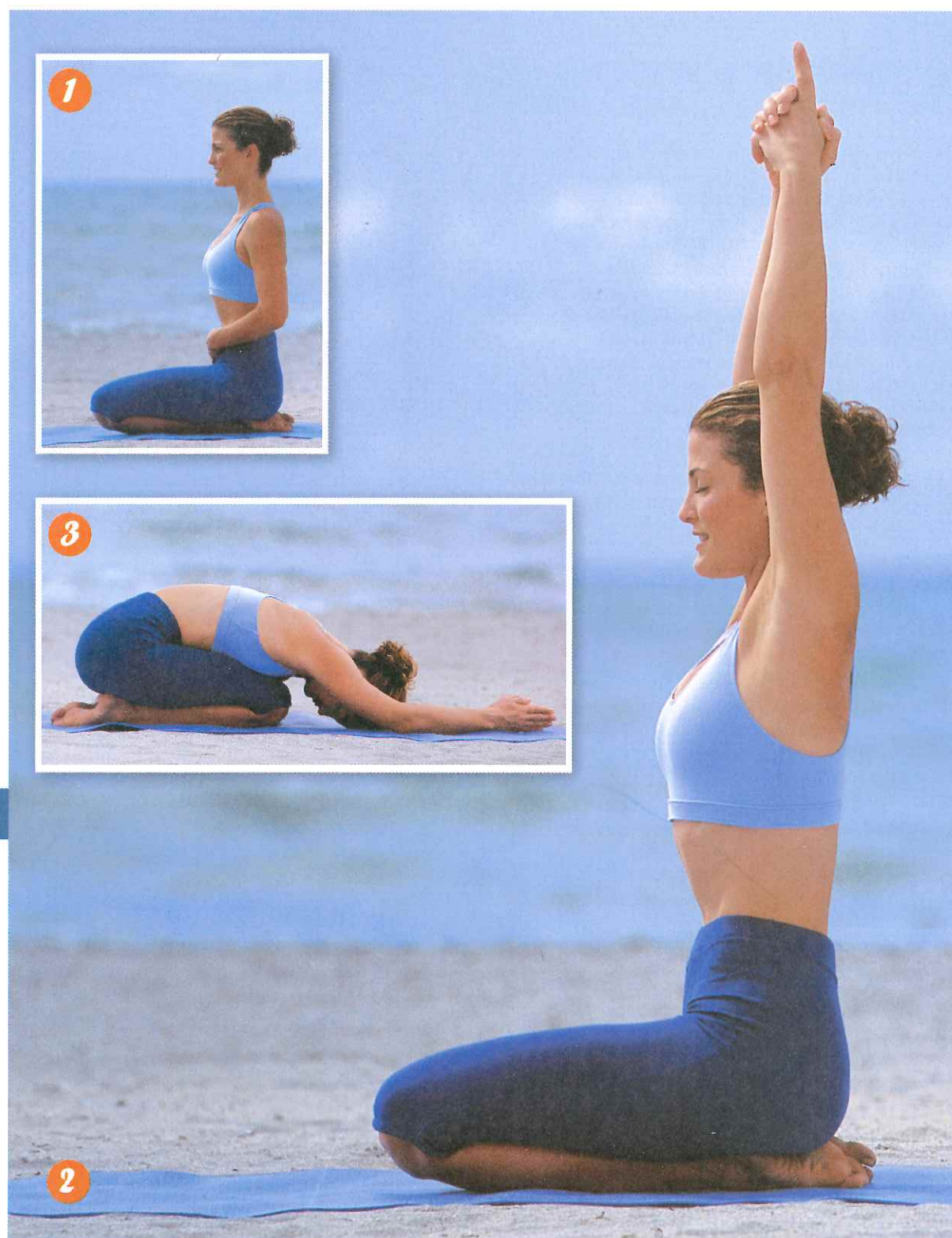
1 Siediti nella posizione della Roccia. Appoggia le mani sull'addome e avvicina l'ombelico alla spina dorsale ripetendo il Mantra. Poi rilassa l'addome ripetendo Nam e comincia daccapo. Ripeti più volte per imparare il movimento interno.

2 Allunga le mani dritte verso l'alto. Incrocia tutte le dita tranne gli indici che puntano verso l'alto. Ripeti Sat mentre spingi l'ombelico indietro e verso l'alto e Nam mentre rilassi

il ventre. Ripeti per 1 o 3 minuti.

3 Adesso inspira e, mantenendo la posizione, contrai tutti i muscoli partendo dalle natiche, la schiena e le spalle. Trattieni per 5-10 secondi. Espira e rilassa. Dopo il Sat Kriya riposa nella posizione Gurupranam: braccia stese davanti e palmi uniti nella posizione di preghiera. È un Asana di devozione e abbandono. Puoi anche riposarti nella posizione del Bambino.

Basic Yoga per la donna



C'è anche la Candela

Sequenza più difficile da eseguire. Pur essendo consigliata da Khalsa, preferiremmo che si praticasse sotto guida esperta anche perché ci sono delle precauzioni da mettere in atto (le trovate comunque sul libro *Yoga per donne* dell'autrice). La posizione della Candela conferisce beneficio a tutto il corpo e in particolare a gola, tiroide e circolazione: aiuta a prevenire le vene varicose. Aumenta la flessibilità della zona cervicale e allunga i muscoli di schiena, spalle e braccia, rafforzandoli. Vediamo brevemente come si esegue:

- 1** Posizione supina, ginocchia piegate, braccia lungo i fianchi con i palmi rivolti verso il basso.
- 2** Alza le gambe a 90°.
- 3** Spingi il corpo verso l'alto mantenendo le gambe rigide e sostenendo la schiena con le mani e i gomiti fissi a terra.
- 4** Allungati in alto, dritta sulle spalle. Cambia la posizione delle mani spostandole verso la parte superiore della schiena: così la spina dorsale sarà più dritta. Mentre il mento riposa sul collo: respira per 1-2 minuti.
- 5** Per uscire abbassa le gambe verso la testa e, mentre srotoli la schiena, appoggia le mani a terra ai lati del corpo. Oppure lasciale appoggiate alla schiena per supportarla. È un movimento delicato da fare con cognizione di causa. Infine espira.

Ricorda

Dopo aver eseguito la Candela riposa supina per almeno un minuto a gambe distese oppure, se senti pressione sulla zona lombare, con le ginocchia piegate spingendo il bacino leggermente in avanti.

