



I CLASSICI
DELL'INDIA

Swami Kuvalayananda

ASANA

LE POSIZIONI BASE DELLO YOGA

Indice

Prefazione	5
Il corpo umano	8
<i>Introduzione</i>	8
La cellula	8
Le ossa	12
Il sistema muscolare	16
Il sistema circolatorio	17
Il sistema respiratorio	24
Il sistema digestivo	27
Il sistema urinario	37
Il sistema nervoso	37
Le ghiandole endocrine	41
<i>Conclusione</i>	43
Preparare se stessi per gli asana	45
Posizioni meditative	57
<i>Nasagra-Drishti</i> o fissità nasale	57
<i>Bhrumadhya-Drishti</i> o fissità frontale	58
<i>Uddiyana-Bandha</i> o sollevamento del diaframma	59
<i>Jalandhara-Bandha</i> o chiusura del mento	62
<i>Mula-Bandha</i> o contrazione anale	62
<i>Padmasana</i> o posizione del loto	64
<i>Siddhasana</i> o posizione perfetta	66
<i>Svastikasana</i> o posizione augurale	69
<i>Samasana</i> o posizione simmetrica	70
Posizioni fisiche	72
<i>Sirshasana</i> o posizione capovolta	72
<i>Sarvangasana</i> o posizione di tutto il corpo	83

<i>Matsyasana</i> o posizione del pesce	87
<i>Halasana</i> o posizione dell'aratro	89
<i>Bhujangasana</i> o posizione del cobra	96
<i>Salabhasana</i> o posizione della locusta	100
<i>Ardha-Salabhasana</i> o posizione della mezza locusta.	102
<i>Dhanurasana</i> o posizione dell'arco	104
<i>Ardha-Matsyendrasana</i> o mezza posizione di Matsyendra ..	105
<i>Vakrasana</i> o posizione di torsione	110
<i>Simhasana</i> o posizione del leone	112
<i>Vajrasana</i> o posizione pelvica	115
<i>Supta-Vajrasana</i> o posizione supina pelvica	118
<i>Paschimatanasana</i> o posizione di stiramento posteriore	120
<i>Mayurasana</i> o posizione del pavone	124
<i>Savasana</i> o posizione del corpo morto	127

Quattro esercizi supplementari 131

<i>Yoga-Mudra</i> , o simbolo dello yoga	131
<i>Jihva-Bandha</i> o blocco della lingua	134
<i>Viparita Karani</i> o azione invertita	136
<i>Nauli</i> o isolamento e rotazione dei retti dell'addome	139

Rassegna scientifica delle posizioni yogiche 145

Appendici 165

Corso completo di cultura fisica yoga	
per una persona sana	165
Corso breve di cultura fisica yoga	174
Corso semplice di cultura fisica yoga	176

Glossario 177

Indice analitico 194

Indice delle illustrazioni 199

Prefazione

मूं कं करोति वाचालं पङ्गुं लङ्घयते गिरिम्।
यत्कृपा तमहं वन्दे परमानन्दमाधवम्॥

“Sia reso onore a Madhava, la Suprema Beatitudine! Con la Sua benedizione il muto parlerà e lo zoppo valicherà le montagne”.

Siamo veramente lieti di presentare questo manuale di Asana al pubblico. Vi è fornita una descrizione dettagliata di quasi tutti gli asana che hanno un valore da un punto di vista sia fisico sia spirituale. Con l'intenzione di rendere la descrizione più comprensibile, ogni asana è stato esaurientemente illustrato. In questo modo il manuale è diventato una guida fidata e completa per gli studenti di yoga che desiderano seguire i corsi di Cultura fisica yogica progettati dal Kaivalyadhama, che si dividono in *Corso breve*, *Corso semplice* e *Corso completo*. Per coprire l'intero settore di cultura fisica incluso in tali Corsi, in questo manuale sono state esaminate le tecniche Viparita Karani, Yoga-Mudra, Uddiyana-Bandha e Nauli sebbene, tecnicamente parlando, non siano degli asana. Se il lettore studierà il nostro manuale di *Pranayama* (di prossima pubblicazione) insieme a questo conoscerà quasi ogni cosa importante da sapere per uno studente che pratica la cultura fisica dello yoga.

Non abbiamo neppure trascurato le esigenze del cultore spirituale. I capitoli *Preparare se stessi per gli asana* e *Le posizioni meditative* sono più che sufficienti – uniti alla nostra esposizione sull'aspetto spirituale del pranayama contenuta nell'altro libro – per permettere a uno studente “Adhyatmik” di yoga di avere un inizio chiaro e preciso.

Al termine di ogni esercizio sono stati brevemente enunciati i benefici fisici e terapeutici, con lo scopo di far conoscere ai let-

tori l'importanza dei diversi esercizi. Tuttavia i lettori di questi testi devono essere messi in guardia dal praticare lo yoga-terapia soltanto sulla base della conoscenza ottenuta in questo modo, perché “una mezza conoscenza è una cosa pericolosa” e la conoscenza dello yoga-terapia non fa eccezione alla regola generale. Dobbiamo anche richiamare l'attenzione dei nostri lettori sulle raccomandazioni presenti in questo libro, in varie parti.

Questo libro si propone di essere una guida pratica per le posizioni yoga. Come tale non contiene nessuna ampia trattazione teorica sui differenti esercizi presentati. Ciò tuttavia non significa che i lettori di questo libro non avranno nessuna conoscenza dell'anatomia e della fisiologia degli asana. Il primo e l'ultimo capitolo daranno sicuramente ai nostri lettori l'opportunità di avere un quadro completamente chiaro riguardo tutti i benefici funzionali degli asana, secondo solidi principi scientifici. Ma la materia è trattata soprattutto dal punto di vista pratico piuttosto che da quello teorico. L'aspetto teorico della cultura e la terapia degli asana saranno trattati più ampiamente in un altro volume. Questi due volumi insieme daranno la conoscenza pratica e teorica delle posizioni yogiche necessaria a uno studente medio.

La tecnica degli esercizi yoga descritti, in questo manuale proviene direttamente dagli antichi testi yoga in sanscrito e dalle antiche tradizioni yoga, con solo alcuni pochi cambiamenti. Tale tecnica dovrebbe essere fedelmente seguita nella pratica individuale di questi esercizi. I benefici fisiologici e terapeutici che ne derivano sono il risultato di questa tecnica.

Ringraziamo cordialmente i fratelli dell'*ashram* per la loro amorevole collaborazione.

Questa è la quarta edizione del manuale divulgativo che non è stato reperibile per molto tempo. Speriamo che riceva lo stesso esteso favore che è stato riservato alla precedente edizione. Siamo stati impegnati nel lavoro editoriale per oltre 20 anni. Nonostante le nostre numerose manchevolezze, alcune molto serie, l'opinione pubblica ci ha riservato un trattamento molto benevolo. Anche qui chiediamo la stessa indulgenza.

Lo yoga ha un messaggio completo per l'umanità. Ha un messaggio per il corpo umano. Ha un messaggio per le menti umane ed ha anche un messaggio per lo spirito umano. Giovani intelligenti e capaci si faranno avanti per portare questo messaggio ad ogni individuo, non solo in India, ma anche in tutte le altre parti del mondo?

Kuvalayananda

Lonavla, 2 ottobre 1964

Tratto da:

ASANA

Autore: **Swami Kuvayananda**



Condividi:

