



ASHTANGA YOGA

JOHN SCOTT

PREFAZIONE DI SHRI K PATTABHI JOIS

TRADUZIONE DI CHIARA IACOMUZIO

red!

1



La via dell'Ashtanga Yoga

L'Ashtanga Yoga è una scienza, e una pratica, che si è evoluta nel corso dei secoli e ha come obiettivo lo sviluppo morale, fisico, mentale/emotivo e spirituale dell'individuo. Il termine *ashtanga*, che significa 'otto membra', fu coniato nel 200 a. C. circa dal grande saggio indiano Pantanjali. Fu lui il primo yogi a mettere a punto un approccio sistematico allo yoga, un sistema composto di otto membra o parti che fornì allora – e continua a fornire oggi – un percorso prestabilito di stadi grazie al quale i praticanti possono progredire sino al raggiungimento di uno stato di *yoga*. In questo contesto, la parola 'yoga' indica il 'giogo' o l' 'unione' di mente, corpo e anima, che porta alla realizzazione del sé. Per raggiungere tale unione, è necessario innanzitutto imparare a controllare la mente rimuovendo le sollecitazioni e il disordine inutili che ne ostacolano la purezza.

La terza delle otto membra del sistema Ashtanga è *Asana*, ossia la pratica delle posizioni classiche dello yoga, il metodo che consente di legare la mente al corpo tramite il 'filo del respiro'. In questo sistema, il movimento abbinato al conteggio del respiro diventa la chiave per focalizzare la mente.



Saluto al Sole A

Surya Namaskara A Vinyasa: 9 • Fiore: 6 • Dristi: Ombelico



Surya Namaskara è il saluto rituale al dio Sole. Se praticato correttamente, favorisce la salute fisica e mentale, aprendo così la strada alla consapevolezza spirituale in tutti gli ambiti

della vita. Senza questo fondamentale elemento devozionale, lo yoga sarebbe semplicemente una serie di esercizi ginnici.

Surya Namaskara è un'introduzione al metodo che pratichiamo per raggiungere lo stato di 'yoga', cioè, in sostanza, l'unione di corpo, mente e anima che conduce alla realizzazione del sé. Il metodo è quello del vinyasa (conteggio numerico in grado di sincronizzare respiro e movimento), che comprende anche il concetto di ujjayi (respiro vittorioso), una serie ritmica di inspirazioni ed espirazioni di uguale durata. Parti integranti della pratica Ashtanga sono anche i dristi, specifiche direzioni dello sguardo, e i bandha, chiusure o sigilli energetici che canalizzano e dirigono il flusso di energia interna proteggendo il corpo. Quando queste tre tecniche principali si fondono in un'unica focalizzazione, si raggiunge tristana (vedi p. 23).

Vinyasa significa sistema di 'movimento e respiro' sincronizzati – un respiro, un movimento. *Surya Namaskara A* ha nove vinyasa, il che significa che ci sono nove movimenti coordinati al ritmo del respiro ujjayi, ognuno con il suo punto di osservazione. Tradizione vuole che sia l'insegnante a guidare gli allievi tramite il conteggio in sanscrito dei nove vinyasa (per esempio, Ekaṁ 1 inspiro, Dve 2 espiro, Trīni 3 inspiro'), stabilendo così un ritmo continuo del respiro; la ripetizione dei nove vinyasa (senza fermarsi o fare altri respiri) determina l'aspetto meditativo della pratica.

Il conteggio dei vinyasa, l'assunzione dei dristi e l'ascolto del suono di ujjayi aiutano a dirigere l'attenzione sulla connessione tra bandha e respiro; tale connessione può essere esplorata nel sesto

vinyasa, il Cane a testa in giù, che va tenuto per cinque respirazione complete.

Il controllo mentale che si raggiunge grazie al conteggio dei nove vinyasa dà luogo a una reazione fisica: il corpo inizia a produrre calore interno. Questo calore, oltre a essere fondamentale per il processo di purificazione, serve anche a riscaldare articolazioni e muscoli, e li prepara al lavoro fisico successivo. *Surya Namaskara A* si ripete cinque volte.

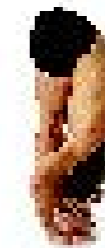
- 0 SAMASTHITHI: Espirando, portatevi in piedi, in posizione neutra, sguardo al naso.
- 1 EKAṂ: Inspirando, allungate le mani al cielo, sguardo ai pollici.
- 2 DVE: Espirando, flettetevi in avanti, sguardo al naso.
- 3 TRĪNI: Inspirando, sollevate la testa, sguardo al terzo occhio.
- 4 CATVĀRI: Espirando, saltate indietro, sguardo al naso.
- 5 PAÑCA: Inspirando, scivolte nel Cane a testa in su, sguardo al terzo occhio.
- 6 ṢAṬ: Espirando, rotolate all'indietro sulle dita dei piedi e sollevatevi a partire dal bacino nel Cane a testa in giù, sguardo all'ombelico (5 respiri).
- 7 SAPTA: Inspirando, saltate in alto, sguardo al terzo occhio.
- 8 AṢṬAU: Espirando, flettetevi in avanti, sguardo al naso.
- 9 NAVA: Inspirando, allungate le mani al cielo, sguardo ai pollici.
- 0 SAMASTHITHI: Espirando, tornate in posizione neutra, sguardo al naso.



↑ Samasthitih 0
Espiro



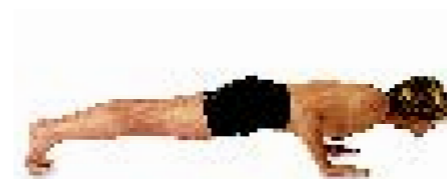
↑ Ekaṁ 1
Inspiro



↑ Dve 2
Espiro



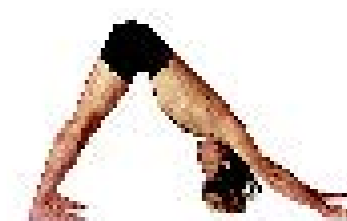
↑ Trīni 3
Inspiro



↑ Catvāri 4
Espiro



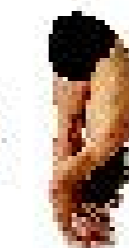
↑ Pañca 5
Inspiro



↑ Ṣaṭ 6
Espiro–Inspiro
(per 5 respiri)



↑ Sapta 7
Inspiro



↑ Aṣṭau 8
Espiro



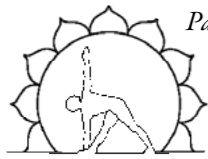
↑ Nava 9
Inspiro



↑ Samasthitih 0
Espiro

Triangolo ruotato

Parivṛtta Trikoṇasana Vinyasa: 5 • Fiori: 2 & 4 • Dristi: Mano



Parivṛtta significa 'che ruota', *tri* 'tre' e *kona* 'angolo'.

Il movimento rotatorio previsto in questa postura è la prima rotazione spinale della serie primaria e dovete stare molto attenti a non ruotare troppo il corpo. Questa posizione dà energia e vigore, ed è estremamente benefica per la colonna vertebrale e il sistema nervoso. Anche la digestione ne trarrà beneficio, grazie all'aumento del fuoco digestivo (agni) che brucia i grassi e aiuta a combattere la stipsi. *Parivṛtta Trikoṇasana* è la controposizione dell'asana precedente (*Uthhita Trikoṇasana*).

AVVERTENZA

Non forzate i vostri limiti. Se sentite dolore alla schiena, interrompete immediatamente la torsione. Man mano che acquisirete flessibilità, progredite nel movimento.



← Ekam 1 Inspirando

(Vinyasa 1) Saltate alla vostra destra, divaricate le gambe e sollevate le braccia, poi seguite le indicazioni fornite a pagina 42, nel vinyasa 2. Guardate dritto di fronte a voi.

↑ Samasthitih 0 Espirando

Mettevi in piedi in *Samasthitih* (vedi p. 38). Mentre fluite da un'asana all'altra, *Samasthitih* diventa sempre più utile per focalizzare l'attenzione e uniformare il respiro.

→ Dve 2 Espirando

(Vinyasa 2) Rivolgete i piedi e il volto verso destra. Ruotate tutto il corpo a destra, tenendo le braccia aperte e sollevate. Con i fianchi e le spalle sulla stessa linea della gamba anteriore, piegatevi in avanti di 90° in modo da portare la colonna vertebrale parallela al pavimento. Dirigete lo sguardo sul piede destro. La combinazione di braccia divaricate e dristi provvisorio sul piede o a terra garantisce un buon equilibrio.



↑ Dve 2 Sempre espirando

Ora iniziate a 'virare', proprio come un uccello: ala destra in alto, ala sinistra in basso. Il braccio destro procura l'elevazione mentre posizionate saldamente la mano sinistra sul tappetino, accanto al bordo esterno del piede destro. Lo sguardo è sempre a terra. Limitate la rotazione alla zona toracica della colonna vertebrale, mantenendo il tratto lombare esteso e orizzontale. Tenete il bacino stabile in posizione frontale.



← Dve 2 Inspirando-Espirando (per 5 respiri)

Premendo con forza sulla mano sinistra, girate la testa e dirigete lo sguardo verso la mano destra. Per completare la rotazione spinale, sentite la parte sinistra del torace che ruota mentre la parte destra si apre espandendo la cassa toracica. L'elevazione verso l'alto del braccio destro è importante per evitare il cedimento della spalla sinistra. Senza spostarli, distanziate i piedi tra loro, spingendoli in direzione opposta, come se voleste lisciare il tappetino, e intanto allungate la colonna vertebrale tenendo le anche e il bacino stabili e frontali. Eseguite cinque respiri profondi e completi. Alla fine dell'ultima espirazione, piegate leggermente il ginocchio destro per proteggerlo nella transizione a seguire.

→ Trīni 3 Inspirando

(Vinyasa 3) Risollevate il busto, con le braccia ancora divaricate, come nel vinyasa 1.



↑ Catvāri 4 Espirando

(Vinyasa 4) Girate i piedi a sinistra e ruotate circolarmente e verso il basso fino alla posizione a 'volo' di uccello (vedi il vinyasa 2).



← Catvāri 4 Sempre espirando

È il contrario del vinyasa 2, con un dristi intermedio in cui lo sguardo è sul piede anteriore. L'espirazione fluida e completa migliora il controllo del bandha, sostenendo la regione lombare e garantendo il radicamento dei piedi a terra. Tenete le ginocchia morbide.

→ Catvāri 4 Inspirando-Espirando (per 5 respiri)

Premete con decisione sulla mano destra e girate la testa per guardare in alto, verso la mano sinistra alzata. Respirate profondamente per cinque respiri completi. Sebbene la torsione sia nel tratto toracico, la colonna vertebrale è allungata dall'osso sacro alla sommità del capo.

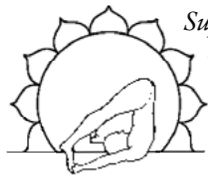


↑ Pañca 5 Inspirando-Espirando

(Vinyasa 5) Inspirando, seguite le indicazioni del vinyasa 1 e, in espirazione, riportatevi con un saltello sul lato anteriore del tappetino tornando in *Samasthitih*.

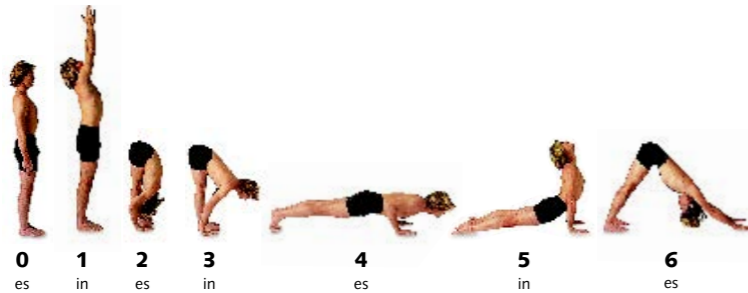
Angolo disteso

Supta Konasana Vinyasa: 16 • Fiore: 8 • Dristi: Naso



Supta significa 'disteso', 'addormentato', e *kona* 'angolo'. Quest'asana, la prima di quella capovolta, è la preparazione a *Salamba Sarvangasana* (vedi pp. 128-29), e il presupposto per *Chakrasana* (vedi pp. 114-15). Per entrare nella postura, si parte da una versione supina di *Samasthitih*. È prevista anche un'espiazione extra per attivare i bandha (vedi pp. 21-23). Il controllo sui bandha è fondamentale, sia per proteggere la parte inferiore

della schiena, sia per attivare l'energia interna necessaria a sollevare le gambe da terra. La spinta con il retro della testa per far partire il rotolamento in avanti e verso l'alto rafforza i muscoli del collo; inoltre, tutta la muscolatura che circonda la colonna vertebrale viene massaggiata.



← **Vinyasa verso il basso**
(Vinyasa 1-6) Fluite in questa sequenza di movimenti fino al Cane a testa in giù (vedi p. 64).



↑ Supta 7 Inspirando–Espirando

(Vinyasa 7) Dal Cane a testa in giù, inspirando, saltate tra le braccia in *Dandasana* (Bastone) e dirigete lo sguardo sui dristi delle dita dei piedi. Espirando, attivate mūla, uddiyana e jalandhara bandha, i bandha di inguine e ascelle e, con un lento rilascio dei muscoli psoas, sdraiatevi fino ad aderire completamente con la schiena a terra. Prima di abbassare la testa, controllate l'allineamento della colonna vertebrale e apportate le correzioni necessarie per centrare il corpo sulla linea mediana. Attivate le ginocchia e le cosce, il controllo sul bandha, e distendete le braccia. Questa non è però la posizione del rilassamento: in sostanza, si tratta di *Samasthitih*, solo da sdraiati.



↑ Aṣṭau 8 Inspirando

(Vinyasa 8) Ruotate le braccia all'interno, verso il corpo, e appoggiate i palmi sul tappetino di fianco alle cosce. Adesso, sfruttando l'energia interna dei bandha, sollevate le gambe verso l'alto, portandole perpendicolari al tappetino. Dirigete il sollevamento interno nelle gambe e, con una spinta delle braccia, sollevate i glutei e la schiena dal suolo.

→ Aṣṭau 8 Espirando–Inspirando (per 5 respiri)

(Vinyasa 8) Espirando, rotolate all'indietro sulle spalle, portando le gambe oltre la testa sul pavimento; appoggiate i piedi a terra, divaricate le gambe e afferrate gli alluci con le prime due dita di ogni mano. Raddrizzate le gambe e la schiena per allungare lo spazio tra l'osso pubico e lo sterno. Dirigete lo sguardo su nasagrai (naso) dristi e respirate profondamente per cinque respiri completi. Alla fine dell'ultima espirazione, flettete ulteriormente il retro del collo – come se steste tendendo la corda di un arco.



↑ Nava 9 Inspirando

(Vinyasa 9) Coinvolgendo i bandha, spingete con il retro della testa e iniziate a rotolare in avanti e verso l'alto per tutta la lunghezza della colonna vertebrale. Durante la risalita, tenete il mento ripiegato verso lo sterno e, una volta raggiunto il punto di equilibrio, aprite e sollevate la testa e il petto. Rivolgete lo sguardo su broomadhya (terzo occhio) dristi. Mantenete l'equilibrio per la frazione di secondo che intercorre tra la fine di questa inspirazione e l'inizio della successiva espirazione.



↑ Nava 9, Dasa 10, Ekādaśa 11 Espirando–Inspirando–Espirando

(Vinyasa 9) Espirando, abbassatevi lentamente nel vinyasa 8 (Seduta ad angolo, p. 109). (Vinyasa 10) Inspirando, sollevate la testa e, espirando, appoggiate le mani sul tappetino, accanto alle cosce. Premete con decisione sui palmi. (Vinyasa 11) Inspirando, sollevate tutto il corpo da terra e incrociate le gambe. Espirando, fate oscillare le gambe tra le braccia e atterrate in *Catvāri* (vedi pp. 24-25).

→ Vinyasa verso l'alto

(Vinyasa 12-16) Fluite in questa sequenza di movimenti terminando in *Samasthitih* (vedi p. 67).



Biografia dell'autore



JOHN SCOTT ha ricevuto la certificazione all'insegnamento dell'Ashtanga Yoga da Sri K Pattabhi Jois, 'Guruji', nel 1995, e da allora insegna a livello internazionale in moltissimi e prestigiosi seminari e corsi di formazione. Da quando, nel 1987, Derek Ireland, suo primo insegnante, gli ha fatto conoscere il 'Metodo del conteggio' di Guruji, John ha sempre cercato di trasmetterne i *sutra*, o insegnamenti, con uno spirito autentico ma al tempo stesso giocoso, e di fornire una sua personale interpretazione delle sagge parole di Guruji: «Fate pratica, e tutto il resto verrà da sé» e «Tutto è Dio».

John si è recato diverse volte a Mysore, in India, e questi soggiorni gli hanno permesso di proseguire i suoi studi sull'Ashtanga Yoga di Jois per tutta la vita. Ha cresciuto una famiglia, ha collaborato con Lino Miele alla stesura del suo libro *Ashtanga Yoga*, e ha pubblicato un DVD sull'Ashtanga.

Nel corso dei suoi viaggi in giro per il mondo, John ama condividere con allievi di tutte le nazionalità la sua esperienza ultra trentennale, le sue intuizioni uniche e coinvolgenti. Suo obiettivo è aiutarli a far progredire la pratica oltre le posture fisiche, verso una forma di meditazione in movimento, e spronarli a iniziare un percorso personale di studio che li porti a scoprire che cosa la pratica significhi veramente per loro.