SABRINA MURGIA

BIOLOGA NUTRIZIONISTA

ISTRUTTRICE PILATES MATWORK

CORSO YOGA EFOA 2014 2015

INCONTRO DEL 17 E 18 GENNAIO 2015 A QUARTU S.ELENA, PRESSO IL CENTRO YOGA “IL GECO”

**Imparo Dove si Muove il mio Respiro**

Al mio ingresso in sala sono stata accolta calorosamente dal gruppo, è stata una bella sensazione vedere i miei compagni di corso venirmi incontro, come se mi aspettassero!

Questo incontro è stato guidato dall’Insegnante Doriano Sardu.

**Hatha Yoga, Prana e Respirazione**

Con la premessa che con la pratica Hatha Yoga si osserva una parte del corpo, al fine di espandere il “prana”, fino a condurlo nella parte presa in considerazione, abbiamo cercato di potenziare il respiro, assumendo posizioni diverse, e soffermandoci ad analizzarlo in ognuna di esse.

L’Insegnante e i compagni più esperti hanno spiegato che praticando l’hatha yoga a livelli più “elevati”, si rende il respiro spontaneo e si può giungere a una condizione in cui respiro e mente diventano la stessa cosa. Accade il contrario quando si è troppo istintivi: si somatizzano le emozioni e si giunge a uno stato di “blocco” a livello viscerale.

Hanno fatto qualche cenno sulla nascita dell’hatha yoga, ricordando che è stato inventato da un Maestro che non era Induista, che in India era “fuori casta”.

**La Respirazione Addominale e il Diaframma**

Abbiamo analizzato prima di tutto la respirazione addominale, ma prima di iniziare la pratica abbiamo fatto delle doverose considerazioni sul diaframma, il muscolo più importante per la respirazione in generale: abbiamo ricordato che a differenza di tutti gli altri muscoli lavora 24 ore su 24, infatti ha una colorazione più intensa (rossa), tipica dei muscoli atti a operare nel tempo e con continuità, pertanto più ricchi di mioglobina. (I muscoli invece deputati a movimenti veloci e di breve durata, hanno una colorazione più chiara perché contengono più fibre glicolitiche, meno mioglobina). Abbiamo anche sottolineato che è asimmetrico, infatti nella parte posteriore, il lato destro si inserisce nella parte anteriore della seconda, terza e quarta vertebra lombare, mentre il lato sinistro solo nella parte anteriore della seconda e della terza vertebra lombare.

Abbiamo fatto alcuni cenni sui muscoli con i quali si collega, per esempio il muscolo ileopsoas. Abbiamo ricordato infine che è più ampio nella porzione posteriore, ed ecco perché dobbiamo portare l’attenzione anche al respiro nella parte posteriore del corpo. Quest’ultima riflessione per me è stata molto utile e illuminante. Non ci avevo mai pensato!

Il punto fermo di partenza della pratica, è stato che il diaframma è fondamentale per poter avere un respiro addominale.

**La pratica sulla Respirazione Addominale**

Abbiamo iniziato la pratica assumendo la **Posizione del Sarto (Sukkhasana)**.

In questa posizione l’espansione dell’addome è molto difficoltosa pertanto è facile sentire il respiro nella parte posteriore del corpo. La sensazione per me è stata molto gradevole perché non avevo mai portato la mia attenzione su questa parte del respiro, pertanto ho avuto la sensazione di scoprire una parte vitale di me che non conoscevo!

L’Insegnante ci ha spiegato che il respiro addominale è quello che ci ha dato la vita, esso funziona anche quando si è in coma, mentre non funziona nei tetraplegici. Coloro che per esempio subiscono lo schiacciamento della seconda vertebra cervicale, non hanno la mobilità del diaframma, mentre in condizioni normali, il respiro addominale è difficoltoso negli individui caratterialmente molto viscerali.

Abbiamo assunto poi una **Posizione** simile a quella del **Fanciullo** (detta anche **Foglia**), ponendo però i pugni chiusi sotto le costole fluttuanti (non bisogna bloccarle), sotto la linea dell’ombelico. Abbiamo osservato che è una posizione che scioglie le somatizzazioni.

Abbiamo sistemato i pugni allo stesso modo anche in **Posizione prona**.

L’Insegnante a questo punto ci ha condotto a una conclusione importante: sono posizioni che danno sollievo a coloro che soffrono di ernie discali, proprio perché attivano il respiro nella parte posteriore.

Abbiamo assunto poi la **Posizione supina**, sovrapponendo un piede sull’altro (non importa quale dei due) e abbiamo osservato che durante l’inspirazione le vertebre lombari tendevano a espandersi, avvicinandosi al pavimento. Ciò accade perché il diaframma si espande anche posteriormente trascinandosi appresso le vertebre. Se non si avverte questa sensazione significa che il diaframma è rigido, oppure che c’è rigidità a livello delle vertebre.

Anche questa sensazione è stata nuova per me, e molto gradevole.

Abbiamo assunto successivamente la **Posizione della Mezza Candela** (**Ardha Sarvangasana**), facendo attenzione a tenere il bacino nella posizione corretta, cioè in antiversione. Poi siamo passati alla **Posizione della Candela** (**Sarvangasana**) andando a sostenere il bacino con le mani più vicine alle scapole. (Per assumere queste due posizioni occorre partire raddrizzando prima le gambe per poi portarle verso l’alto. Abbiamo sciolto questa posizione con molta cautela, perché bisogna sempre verificare che se durante la discesa, la testa si solleva dal pavimento, vuol dire che c’è un accorciamento a livello della colonna, per cui bisogna procedere lentamente).

Abbiamo ripetuto successivamente l’esperienza dell’ascolto del respiro in posizione supina con un piede sull’altro, e si è notato che le vertebre lombari erano molto più sciolte nell’espandersi verso il pavimento. Perché è accaduto questo? Perché le posizioni rovesciate attivano il diaframma perché lo costringono a spingere con forza nell’espansione, per poter contrastare il peso dei visceri!

La conclusione di questa esperienza è che le posizioni rovesciate attivano il diaframma.

Abbiamo spostato la nostra attenzione sulla **Respirazione Costale**:

Doriano ci ha spiegato che appartiene all’Uomo che si apre agli altri, che è il respiro della comunicazione, e risulta bloccato nelle persone che hanno difficoltà a comunicare. Fa parte delle catene laterali, come spalle e anche, che si attivano nella comunicazione. E’ il diaframma che muove questo respiro. Il respiro costale ce l’ha solo l’Uomo perché ha acquisito la posizione verticale. Gli animali no.

*(In generale quando parliamo di blocco del respiro, intendiamo dire che in quella parte non arriva il prana.)*

**Esperienza di ascolto del respiro costale:**

seduti, abbiamo poggiato le mani sulle costole fluttuanti e abbiamo fatto forza opposta all’espansione del diaframma nell’inspirazione.

Abbiamo anche provato la sospensione, per capire cosa sarebbe cambiato in noi, abbiamo scoperto che la sospensione aumenta il prana, perché il corpo va in allerta, perché esso è fatto per muoversi. Aumenta il metabolismo, viene mandato più sangue in circolo perché sembra che ci sia un problema. Più sto fermo in un asana più aumenta il prana.

Abbiamo osservato che in seguito a questa semplice pratica il respiro è migliorato, la mia sensazione è stata che le costole fluttuassero leggere.

Le posizioni che abbiamo assunto in seguito al fine di acquisire consapevolezza del respiro costale sono molto impegnative e vanno eseguite sempre sotto la guida di un Insegnante esperto:

**La Posizione del Pesce** (**Matsyasana**)

Si parte in posizione supina: .. mani sotto i glutei.. cresci col collo verso la parete che sta dietro … spalle lontane dalle orecchie ... poggia il vertice della testa, poi sfili le mani ... poche e precise indicazioni e con sorpresa ho scoperto per la prima volta una sensazione gradevole in questa posizione: la consideravo fastidiosa e avevo dei dubbi sulla reale “utilità”!!! Bastava farla bene. In questa posizione abbiamo ascoltato il respiro costale. (Si esegue in genere dopo la candela o l’aratro).

**La Posizione della Mezza Luna in ginocchio** (**Ardha Chandrasana**)

In questa posizione, che è evidentemente “asimmetrica”, abbiamo provato prima a inspirare dalla parte destra (il ginocchio destro era poggiato terra), ed espirare dalla parte sinistra (la gamba sinistra era distesa lateralmente) e poi viceversa.

Non è stato facile rilassarsi in questa posizione ma è stata utile per liberare ancora di più il respiro costale.

**La Posizione del Mezzo cammello** (**Ardha Ushtrasana**)

In ginocchio, abbiamo tenuto un braccio disteso verso l’alto e l’altro dietro la schiena con la mano poggiata “in ascolto”. Abbiamo portato il busto verso il pavimento e siamo risaliti più volte: durante la salita abbiamo espirato cercando di espanderci ogni volta di più. Infine abbiamo tenuto il busto vicino al pavimento e abbiamo ascoltato se era aumentata l’espansione della parte dove è poggiata la mano. Era aumentata, ed è stata la parte più importante dell’esercizio perché ci siamo “nutriti” del prana, oltre che essere riusciti a portarlo sulla parte interessata.

(Abbiamo ripetuto l’esperienza invertendo le braccia, raggiungendo il medesimo risultato.)

**La Posizione del Ponte sostenuto** (**Sethuasana**)

Gambe distese, si portano verso l’alto inspirando, sostenendo il bacino con le mani, respirando con l’addome. Per passare alla **Posizione della Gru** si portano le mani a sostegno delle cosce con le braccia distese.

**Riflessioni sui chakra**

Gli allievi più esperti hanno chiesto di riflettere sul concetto di chakra perché a loro volta i loro allievi chiedono spesso loro una definizione.

Si è detto che il chakra è uno stato di coscienza che si può raggiungere con la meditazione, ma non è detto che si riesca, ed esiste solo nel momento in cui si raggiunge, non prima. Secondo l’hatha yoga tantrico, i chakra fanno parte dell’Io Sottile, cioè quello pranico, non di quello Fisico (Grossolano), e neanche di quello Causale (Grosso tubo). Sempre secondo l’hatha yoga tantrico, i chakra sono 6 più uno, uno che non sarebbe proprio 1 chakra. Secondo una definizione più pratica e nota, i chakra sono delle qualità della coscienza, che determinano degli effetti che, per analogia, si riscontrano anche nella sfera psico-fisica.

**Respiro Toracico**

Doriano ci ha spiegato che siamo partiti dall’ascolto del respiro addominale, perché è più ampio, perché coinvolge una parte più estesa del corpo, ma man mano che saliamo, il respiro diventa più sottile.

Ci ha spiegato che il respiro toracico è il respiro del Cuore, dove si forgia la nostra identità, il nostro Io. Le persone che hanno una rigidità a livello toracico, non esprimono questo respiro e non hanno percezione degli altri “sentimentalmente”, l’Io è debole, fragile, povero. Ha aggiunto che irrigidirsi sul torace vuol dire cercare protezione, un esempio è il culturista, che si crea una corazza di muscoli; una cattiva respirazione toracica comporta problemi legati alla pelle, es. psoriasi.

Come esperienza di ascolto ci siamo portati in piedi e abbiamo ascoltato il respiro, spostando le braccia in varie posizioni.

**Respiro Scapolare**

Abbiamo osservato il respiro scapolare: ovviamente è quello che si può sentire nella parte alta, posteriore del busto. Ci è stato spiegato che è il respiro dell’Io che rivolge la sua attenzione verso la nostra interiorità, quella parte a cui non abbiamo accesso, ma quella che abbiamo bisogno di muovere maggiormente col respiro, per “potervi accedere”.

Possiamo tenerla mobile soprattutto con le torsioni. Per mobilizzare le scapole dobbiamo ovviamente prima portarci il respiro.

A tal proposito, abbiamo osservato che, in generale, il crampo viene spesso quando la mente non riesce a percepire quella parte del corpo, e che, a volte, può essere dovuto al fatto che una parte che non ci piace … ad esempio poggiamo male i piedi perché non ci piacciono!!

**Esperienza di ascolto del respiro scapolare:**

seduti con le gambe piegate e le braccia distese avanti, abbiamo mandato le scapole in contrazione per poi rilasciarle, più volte … Poi siamo passati nella **Posizione del Sarto** (**Sukkhasana**), in seguito quella dell’**Ostrica** (**Ardha Kurmasana**), e abbiamo ascoltato il respiro.

La mia sensazione è stata che il movimento delle scapole smuoveva quella parte del respiro e viceversa! Ho sentito essere “ampia” la parte interessata.

**Respiro clavicolare**

Infine abbiamo osservato il respiro clavicolare. Abbiamo ricordato che per muovere questa parte del respiro dobbiamo usare la parte alta dei polmoni.

Si espande anche nella parte posteriore del corpo. Doriano ci ha spiegato che è il respiro che purifica. Cosa purifica? I pensieri negativi, distorti o amplificati dall’emotivo!

**Esperienza:**

Seduti, abbiamo mosso il capo su e giù (non il collo). Con questa esperienza ho sentito tirare dietro quando rivolgevo il mento verso la gola, e ho sentito tirare davanti quando rivolgevo il capo all’indietro.

Poi abbiamo eseguito delle torsioni del capo, e dei movimenti laterali, in direzione obliqua. Ho sentito una sensazione particolare … come se le clavicole disegnassero un “infinito”(simbolo matematico), sostenute da 2 tiranti. Bella sensazione.

Infine abbiamo abbiamo assunto la posizione del “Re”, e nell’ascolto del respiro clavicolare sentivo emergere piacevolmente la testa dalle clavicole.

Prima di concludere la lezione abbiamo analizzato alcune sequenze del Saluto al Sole.

L’argomento di questo appuntamento con lo yoga mi interessava moltissimo e sento che questa lezione mi ha aiutata a gestire meglio il mio corpo, e a sentirlo attivo anche nelle posizioni apparentemente immobili!!