

Prendersi cura DI SÉ

LO YOGA
TERAPEUTICO,
UNO DEGLI
INSEGNAMENTI
DI B.K.S. IYENGAR



Una delle rivoluzioni culturali da parte del Maestro B.K.S. Iyengar (1918-2014), nel secolo scorso è stata di pensare un metodo per portare lo yoga alla portata di tutti. Esattamente come insegnava uno dei testi sacri della tradizione dello yoga, *Hatha Yoga Pradipika* (I, 64-66) “ Il giovane, il vecchio, l'estremamente anziano, perfino il malato e l'infermo ottengono la perfezione nello yoga con la pratica costante. Il successo seguirà colui che praticherà, non colui che non praticherà”.

LA LEZIONE DI IYENGAR

Lo sviluppo di supporti (semplici coperte, mattoni di legno, panche, corde, cinture, cuscini ecc.) nasce dalla sua passione per la pratica degli asana e dalla sua costante ricerca volta a mettere chiunque in grado di seguire il cammino dello yo-

ga, migliorando le proprie condizioni fisiche e mentali. Per questo non ha mai concordato con la possibilità di “brevettare” o di porre limiti all'uso dei supporti - come anche delle tecniche - da lui ideati. Seguendo questa logica e utilizzando la sua geniale capacità di osservazione, ha portato sollievo a migliaia di persone affette da varie patologie, rendendo naturale la possibilità di praticare lo yoga anche in condizioni fisiche disagiate. I benefici dell'Iyengar Yoga sono stati attestati da numerose riviste medicoscientifiche a livello internazionale che lo hanno definito “terapeutico”.

OLTRE IL CORPO FISICO

Il Maestro diceva “**Il corpo è il vostro tempio.** Mantenetelo puro per l'anima che vi risiede”. È lo strumento più immediato

Da questo numero di Yoga Journal, esperti insegnanti certificati di IYENGAR® YOGA illustreranno sequenze per migliorare la capacità di guarigione di comuni disturbi e problemi di salute.

Trova un insegnante nella tua zona sul sito www.iyengaryoga.it

per avvicinarsi alle leggi del *dharma* e possiede le risorse per recuperare da solo e per curare le proprie ferite, fisiche, psichiche e spirituali. La pratica dello yoga distrugge le impurità del corpo e della mente e permette all'intelligenza e alla saggezza di risplendere (*Yoga Sutra*, II, 28). Non esiste quindi uno yoga “normale” e uno yoga “terapeutico”: piuttosto il Maestro ha dotato i suoi insegnanti di una professionalità unica e speciale, adattando la lezione a seconda delle necessità dei singoli e di determinati problemi di salute.

Dolore ALLE ginocchia

“IL DOLORE CHE DEVE ANCORA VENIRE
DOVREBBE ESSERE EVITATO”, YOGASUTRA II.16

illustrazioni di Eloisa Scichilone



PRATICA

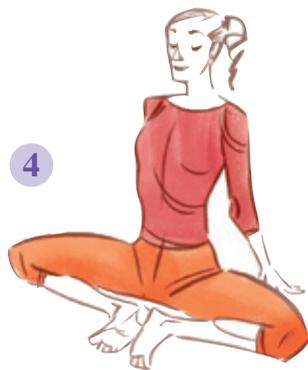
La maggior parte dei praticanti di yoga ha fatto esperienza prima o poi del dolore alle ginocchia, che ha anche un impatto psicologico perché costituisce un limite nelle attività giornaliere. Prima di tutto è necessario sapere quale è la causa del dolore ed è sempre meglio chiedere parere ad un dottore esperto. Senza una corretta comprensione è difficile capire come aiutare. Se il problema è dovuto a debolezza muscolare, è bene insistere su asana come *Uttanāsana*, *Adho Mukha Śvānāsana* e *Dandāsana*, sempre alzando bene le rotule. Se il dolore è dovuto a mancanza di allineamento, si dovranno praticare posizioni in piedi facendo attenzione a mantenere il lato interno ed esterno del ginocchio paralleli. Se il dolore è dovuto a rigidità alle anche è opportuno insistere su āsana come *Baddha Koṅāsana* e *Upaviṣṭha Koṅāsana*. Se dovuto a trauma, occorre praticare *Virāsana*, *Malāsana*, *Bhekāsana* con uno spessore nella piega del ginocchio (una corda o una cintura piegata). Anche l'abitudine di appoggiare il peso sull'interno del piede indebolisce il ginocchio: in questo caso occorre rafforzare la muscolatura dell'arco interno per imparare a distribuire il peso anche sull'esterno del piede. Si tratta di un lavoro paziente: B.K.S. Iyengar affermava che “Le ginocchia guariscono lentamente e spesso le persone le sottopongono a sforzi prima di essere completamente guariti”. Nella pratica, consiglio di alternare posizioni con le gambe stirate e piegate.

1 Uttanasana al muro

I quadricipiti sono responsabili della estensione del ginocchio e della stabilizzazione della rotula per creare spazio all'interno della giuntura; vanno tonificati per rinforzare il ginocchio, specialmente dopo operazioni e traumi. L'āsana più adatta è *Uttanāsana* con gambe al muro. Metti le mani a terra o su una sedia e poi porta talloni e ischi al muro, attivando la muscolatura della parte anteriore delle cosce. Rimani in posizione almeno 5 minuti, mantenendo le rotule in alto e ruotando la parte superiore del ginocchio in dentro.

2 Virasana seduti su un mattone o su una coperta

Siedi su un mattone o coperta (o più in alto se necessario) con le cosce parallele fra di loro. Contemporaneamente allunga i polpacci lontano dalla ginocchia, allargandoli con le mani, facendo attenzione che le dita dei piedi siano distese indietro e il quinto dito tocchi il pavimento. Se c'è dolore inserisci uno spessore all'interno del ginocchio. Con il tempo diminuisce l'altezza del supporto sotto il bacino. **Questa posizione è importante per far guarire il ginocchio.**



3 Daṇḍāsana con un mattone o materassino tra le ginocchia

Metti un mattone di legno tra le ginocchia, e poi stringi una cintura all'altezza della testa dei femori, una nella parte alta delle ginocchia e una nella parte bassa. In questo modo si **toglie la pressione all'interno delle ginocchia** mentre si apre l'esterno. Questa variante è utile quando il dolore è sull'interno delle ginocchia, e/o se le ginocchia sono a "x", e quando la muscolatura degli archi interni dei piedi è debole.

4 Baddha Koṇāsana

Piega le gambe e unisci le piante dei piedi. Se le ginocchia sono più alte del bacino siediti su una coperta o su un cuscino. Ruota i muscoli della coscia indietro lontano dal polpaccio, ruota il polpaccio in avanti lontano dalla coscia. Poni attenzione all'estensione dagli inguini alle ginocchia e dai talloni alle ginocchia. Se senti dolore alle ginocchia inserisci uno spessore dentro il ginocchio. **Questa posizione aiuta a rendere più flessibili le anche e quindi contribuisce a migliorare la condizione delle ginocchia.**

5 Upaviṣṭha Koṇāsana

Siedi con le gambe distese e separate, con l'interno e l'esterno delle ginocchia verso il pavimento. Se non è possibile siediti su un supporto. Solleva verso l'alto le rotule attivando i quadricipiti, e **senti il contatto della parte posteriore delle cosce sul pavimento, per creare spazio all'interno del**



ginocchio. Mantieni i polpacci rilassati e allunga la parte interna delle caviglie.

6 Utthita Eka Pada Bekhāsana

In piedi davanti ad un muro, appoggia la mano sinistra al muro per l'equilibrio. Piega la gamba destra mettendo una corda o una cintura dentro il ginocchio. Con l'aiuto della mano destra piega il ginocchio allungando la parte anteriore della coscia dal bacino al ginocchio. Se c'è dolore al ginocchio aumenta lo spessore. **Mantieni i femori paralleli fra di loro.**



7 Adho Mukha Śvānāsana

Metti le mani a terra larghe come le spalle e i piedi indietro larghi come il bacino o poco più. Allarga tutte le dita sul pavimento e allunga il torace e il bacino indietro e in alto. Alza i talloni, porta le rotule in alto, la parte alta del ginocchio in dentro, e allunga tutta la parte anteriore delle cosce in alto. **Porta i femori indietro il più possibile, e poi riporta i talloni verso il pavimento mantenendo le ginocchia ben stirate.**



8 Malāsana

Schiama al muro e le ginocchia unite. Se necessario metti uno spessore sotto i talloni. Metti una corda, un piccolo asciugamano o uno spessore di gomma piatto nella piega delle ginocchia: questo non solo **crea spazio, ma rilassa i polpacci dando sollievo alle ginocchia.** Si può fare la stessa posizione tenendo con le mani delle corde o una colonna

