

nel flow

DELLE EMOZIONI

Gli asana "in apertura" favoriscono il rifiorire dell'organismo, anche dopo le prove più dure. E invitano a connettersi con il mondo circostante



Nella cultura e nella filosofia induista, di cui lo yoga è espressione, ogni essere umano è strettamente legato all'intero universo: l'anima di ciascuno, chiamata *jiva*, è una

manifestazione individuale e distinta da ciò che la circonda, ma è nello stesso tempo anche parte del cosmo. «Per questo motivo possiamo connetterci con il ciclo eterno della natura e riconoscere di far parte di qualcosa di più grande di noi. Anche la pratica

dello yoga ci può aiutare a creare questo interscambio: gli antichi maestri insegnano infatti che ogni movimento diventa una celebrazione della vita e della sua infinita capacità di trasformazione» racconta l'insegnante di yoga Francesca Cassia.

un viaggio di rinascita

Secondo l'insegnante, dedicarsi allo yoga all'inizio dell'estate diventa un'esperienza che va oltre il semplice movimento del corpo: «Con una sequenza di pose opportunamente scelte possiamo farci trasportare in un viaggio di rinascita, ispirato al miracolo della natura che raggiunge il suo apice. La seduta di yoga diventa un risveglio, un rifiorire, un momento in cui prendiamo consapevolezza della nostra capacità di sbocciare di nuovo, sempre, anche dopo le difficoltà e le prove più dure» spiega Cassia e suggerisce un flow, cioè una successione di pose che, con le loro tenute e i loro movimenti, evocano il ritorno alla vita tipico della bella stagione.

«L'esercizio include svariati asana in apertura, che nella filosofia yogica sono un invito a connettersi con l'universo circostante. Aprire il petto, cioè espandere il chakra del cuore, significa permettere alla parte più vera di noi stessi di vibrare all'unisono con la natura esterna, risplendendo della sua stessa energia vitale» puntualizza l'esperta.



SENZA INTERRUZIONI

Il flow include 6 pose, da eseguire lentamente ma senza soluzione di continuità, una volta a destra e una volta a sinistra. È consigliabile dedicare alla pratica 10-15 minuti ogni mattina, per godere per tutta la giornata dell'azione rigenerante dell'esercizio.

adho mukha svanasana

Iniziate la sequenza dalla posizione di quadrupedia. Sollevate il bacino per formare una V rovesciata, appoggiandovi sulle mani e sui piedi: è la posa del Cane a testa in giù. Le gambe sono tese e unite, i talloni premono a terra, le braccia (anch'esse tese) spingono al suolo e i dorsali sono attivi, in modo da mantenere la schiena piatta. L'obiettivo è allungare tutta la catena cinetica posteriore, ma anche riscaldare le braccia e il core, che in seguito entreranno in gioco con un lavoro più intenso.

vasisthasana

Dalla posa precedente, abbassate il bacino e, ruotando su un fianco, assumete la posa del saggio Vasistha, conosciutissima anche da chi si allena in palestra: è infatti una plank laterale. Si tratta di un asana di forza, in cui lavorano il core e tutti i muscoli stabilizzatori, perché ci si trova in un assetto instabile e bisogna mantenere l'equilibrio,

allineando testa, busto e gambe. I piedi sono sovrapposti l'uno all'altro, il braccio di appoggio è teso e l'altro si estende al cielo: il corpo assume così una posizione che è radicata a terra, ma si eleva verso l'alto, cioè è in perfetta armonia con l'universo. Se siete allenate ed esperte, potete anche staccare la gamba superiore e sollevarla a sua volta verso il cielo.