

FITNESS

Attraverso una serie di asana che stimolano il chakra centrale, quello che si trova in mezzo al petto, si libera il respiro e insieme ad esso tutte le emozioni positive

Nella tradizione indiana sono sette i vortici energetici, distribuiti lungo il corpo dalla sommità della testa al coccige, i chakra, che ci collegano all'energia dell'universo. «Esistono studi scientifici che identificano questi punti con importanti gangli nervosi e gli asana pensati per stimolarli hanno effetti e benefici molto concreti» assicura l'insegnante di yoga Francesca Cassia, che spiega l'importanza di imparare ed eseguire pose che mettano in gioco in particolare il quarto chakra, quello del cuore.

LO YOGA
DEL **cuore**

come una cerniera

Anahata, il chakra del cuore, si trova in mezzo al petto ed è considerato il più importante, perché funge da cerniera fra i tre superiori, associati a facoltà più materiali, e i tre inferiori, più spirituali.

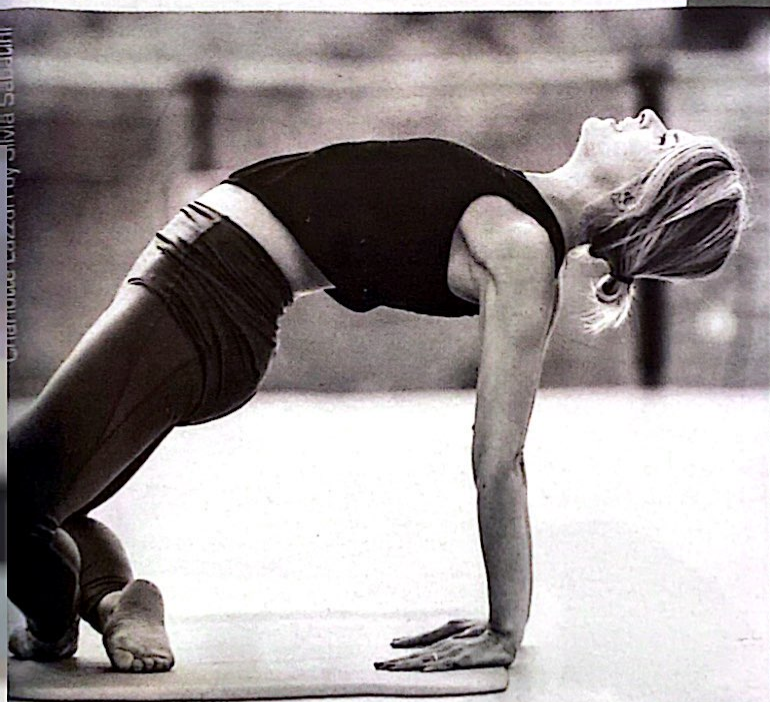
Gli asana che lavorano sull'apertura del petto e del torace, con estensioni all'indietro, e sulle aperture delle braccia liberano il respiro e sono utili per stimolarlo con la

giusta energia. «Le metafore aprire il respiro e soprattutto aprire il cuore indicano un'apertura gioiosa alla vita e non è un caso: il chakra del cuore è infatti legato all'amore, alla gratitudine, all'empatia, a emozioni positive che hanno il potere scientificamente provato di ridurre lo stress e aumentare il benessere» racconta Francesca Cassia.

un flow energetico

L'esperta suggerisce un flow, cioè una concatenazione di asana, con inarcamenti della schiena e movimenti delle braccia che allentando le tensioni promuovono un flusso energetico equilibrato a livello del cuore. «Le braccia servono anche ad abbracciare ad esprimono a loro volta fiducia e gioia» aggiunge Cassia. La sequenza è adatta a tutte e va ripetuta 3-4 volte, mantenendo ogni asana per 2-3 respirazioni complete, poi ancora una volta tenendo le pose per 5-6 respiri.

1 l'inarcamento



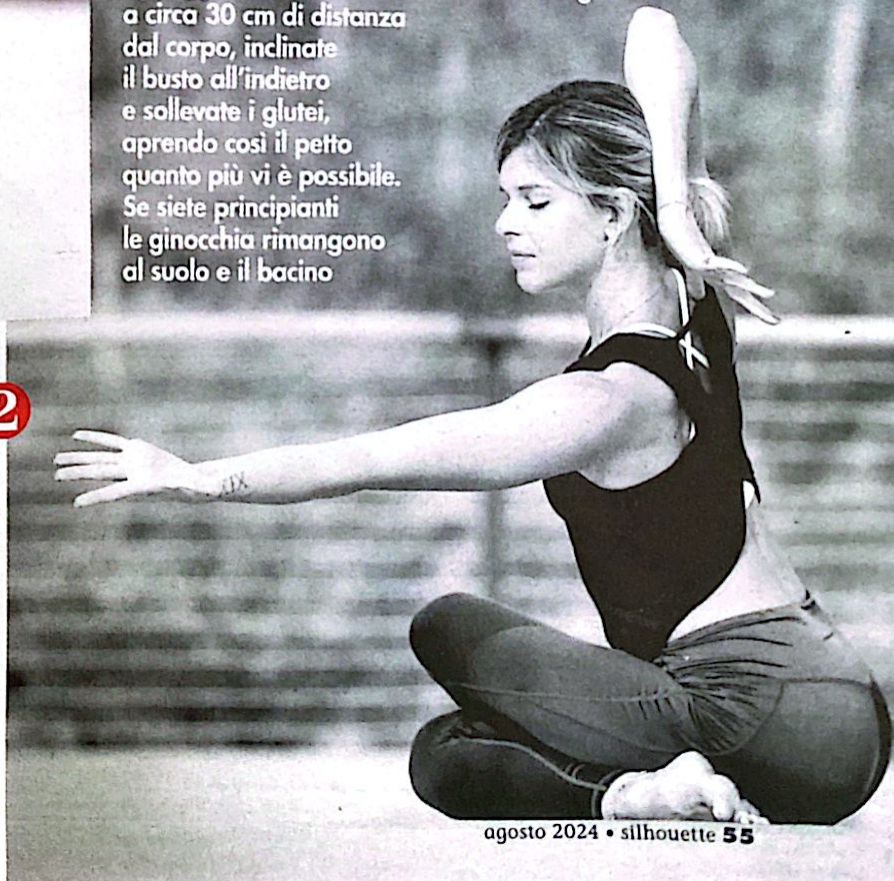
La sessione di lavoro si apre in posizione seduta, con le gambe incrociate nell'asana del Loto e le braccia intrecciate davanti al viso come in Garudasana, la posa dell'Aquila (foto a sinistra). Portate le mani dietro di voi, appoggiatele a terra a circa 30 cm di distanza dal corpo, inclinate il busto all'indietro e sollevate i glutei, aprendo così il petto quanto più vi è possibile. Se siete principianti le ginocchia rimangono al suolo e il bacino

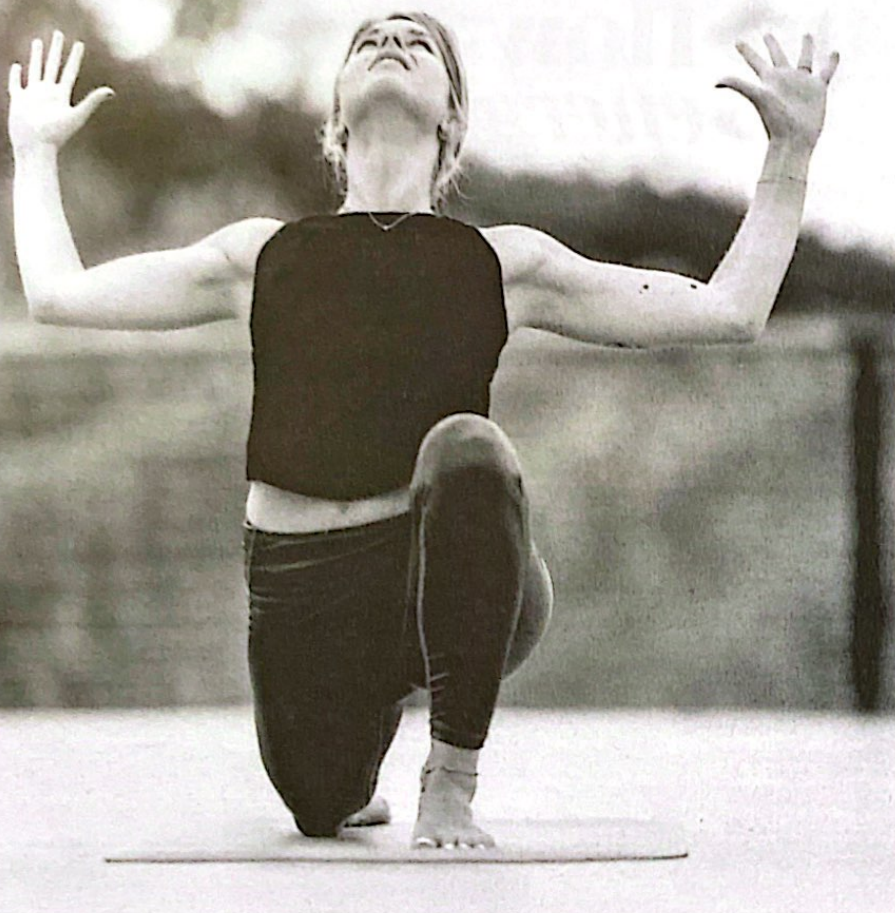
si solleva lievemente, se invece siete allenate l'elevazione è maggiore e le ginocchia arrivano a staccarsi (foto qui a fianco). Dal punto di vista fitness, l'asana dà mobilità alle spalle, allunga la catena cinetica anteriore e i muscoli della gabbia toracica, dà tono ai glutei.

2 il muso di vacca

Riportatevi sedute, con le gambe sovrapposte una all'altra (oppure, se non riuscite, tenetele nella posa del Loto), estendete le braccia avanti e portatene poi una dietro alla nuca, flessa (foto qui

a fianco). Flettete anche l'altra dietro alla parte bassa della schiena, allacciando le mani. L'esercizio sblocca il diaframma e agisce sul chakra del cuore attraverso il lavoro delle braccia.



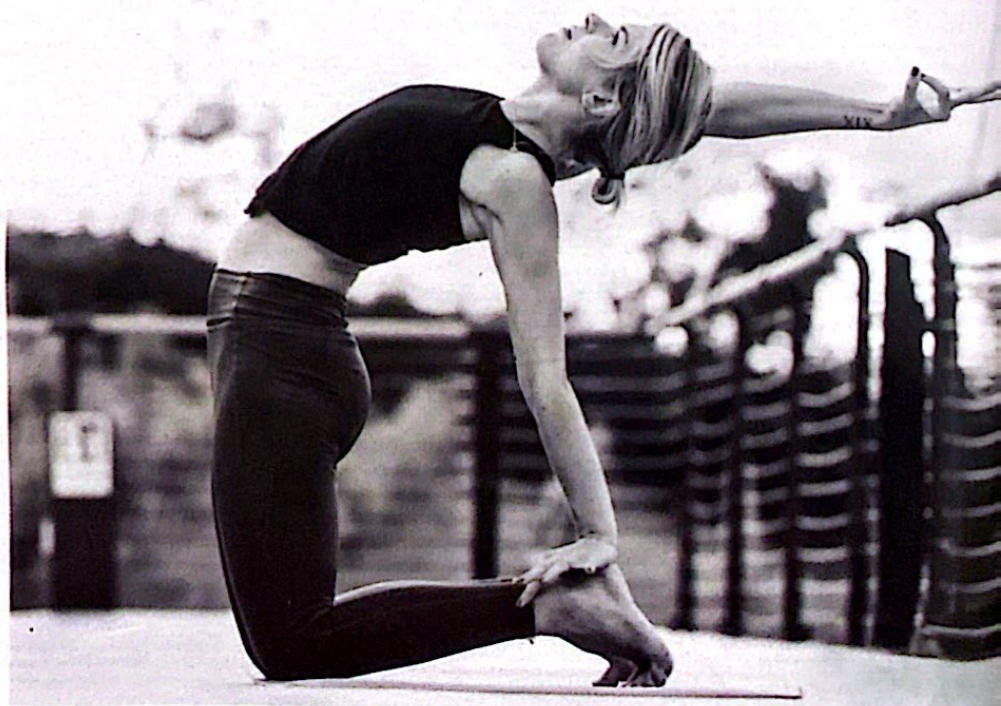


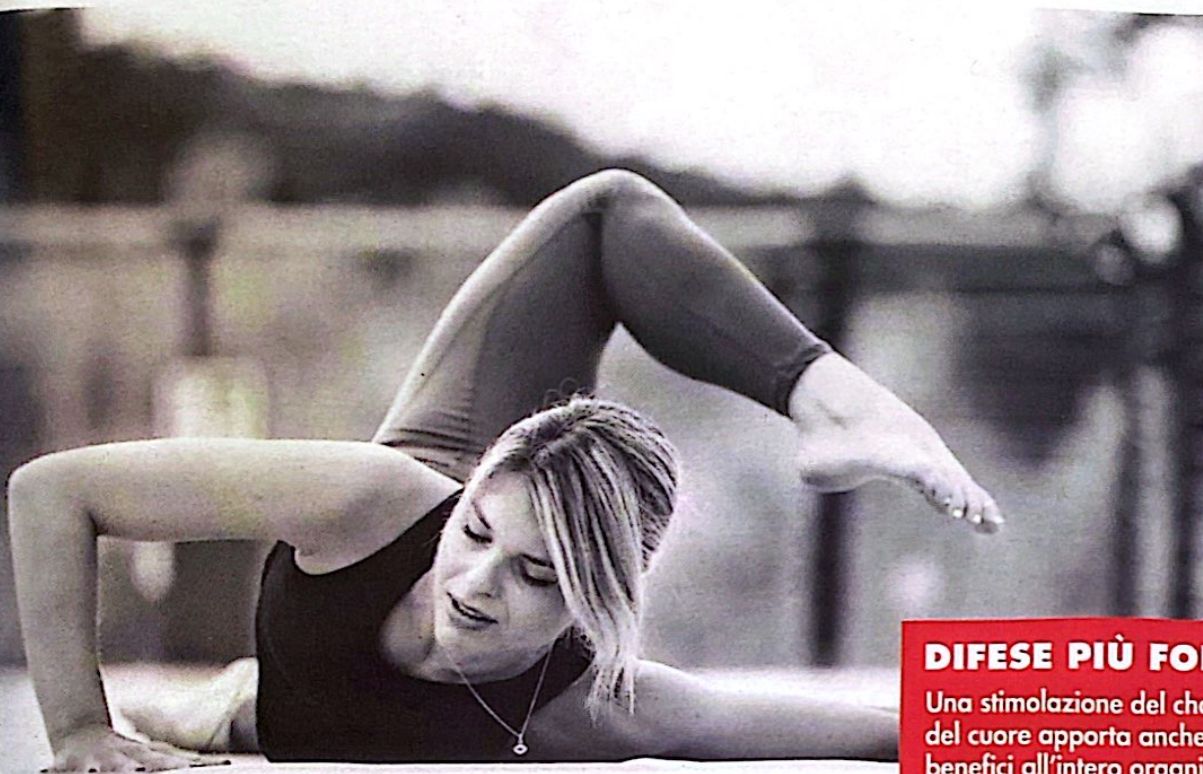
3 *il candelabro*

Sciogliete le mani, le gambe e uscite dalla posa del Muso di vacca portandovi in quadrupedia, in appoggio sulle mani e sulle ginocchia. Da questa posizione fate salire il bacino verso l'alto, estendete le ginocchia ed eseguite il Cane a testa in giù (assumendo la forma di una V rovesciata). Uscendo poi dal Cane, cioè riabbassando il bacino e piegando le gambe, staccate un piede dal tappetino, **spostatelo in avanti quanto più vi è possibile ed eseguite un ampio affondo.** La gamba posteriore ha il ginocchio appoggiato al suolo, per rendere l'esercizio più accessibile a tutte. Il busto si solleva e si estende all'indietro, aprendo il petto, e anche in questo caso lavorano le braccia, che devono essere mantenute a candeliere, con le dita delle mani molto distanziate fra loro: questo particolare è importante perché, secondo i maestri yogi, attraverso i palmi ben aperti riceviamo energia per nutrire la nostra parte più profonda.

il cammello 4

Prima di passare all'asana successivo, eseguite una posa di transizione per eliminare eventuali tensioni, cioè Balasana (il Bambino). Portatevi in ginocchio, con il bacino sui talloni, flettete il busto in avanti e rilassatelo sulle cosce. **Quindi srotolate il busto e fatelo salire, sollevate i glutei, inarcatevi all'indietro ed entrate nell'asana del Cammello.** Potete effettuarlo con una mano sulla caviglia corrispondente e l'altro braccio esteso di fianco al capo (foto qui a fianco) oppure, se avvertite tensioni, con le mani appoggiate proprio sulla zona lombare.





5 *l'arco con torsione*

Ritornate in quadrupedia e mettetevi prone, con una mano appoggiata al suolo vicino alla spalla e l'altro braccio esteso lateralmente.

Sollevate dietro la gamba corrispondente alla mano in appoggio e iniziate una torsione, cercando di avvicinare il piede al braccio opposto. Questo inarcamento incrociato è

più semplice di quanto si creda, perché un braccio vi spinge e vi aiuta ad assumere la posa. In ogni caso, ognuno solleva la gamba quanto riesce: anche se l'ampiezza del gesto è limitata, **l'inarcamento e l'apertura del petto sono efficaci** e i blocchi muscolari della schiena si allentano.

DIFESE PIÙ FORTI

Una stimolazione del chakra del cuore apporta anche altri benefici all'intero organismo e a tutti i tessuti del corpo. Interferisce infatti positivamente con la ghiandola del timo, che presiede al sistema immunitario, e facilitando una respirazione più ampia e profonda porta una migliore ossigenazione a tutte le cellule, con azione detox, rigenerante e anti-ansietà.

6 *la conclusione*

Uscite dalla posa eseguendo di nuovo una transizione con Balasana, poi sedetevi sui talloni, estendete il busto e portate le mani congiunte davanti al "terzo occhio": questa posizione di ringraziamento, con cui si chiude la sequenza, **crea una sorta di "matrimonio" fra la nostra parte emotiva e quella razionale.** Attraverso le braccia e le mani, infatti, il chakra del cuore si connette con la corteccia cerebrale frontale, cioè l'area del cervello che controlla le funzioni esecutive. Nella vita quotidiana la testa e il cuore sono spesso separati, in questo esercizio si ricongiungono armonicamente.

Emanuela Bruno

