

Sirshasana

Allontana la paura, crea fiducia

di *Roberto Milletti e Francesca Cassia*

Le inversioni o pose invertite, sono una delle parti più affascinanti e significative dello Yoga. Sono fundamentalmente posizioni in cui il cuore si viene a trovare più in alto della testa. Invertono l'azione della forza gravitazionale sul corpo e il flusso che solitamente si sposta verso i piedi, si muove, in questo caso, verso la testa. Questo movimento inverso aiuta a vedere le cose con una prospettiva diversa e ha il potere di detossinare e rivitalizzare l'intero organismo.

La maggior parte dei bambini ama mettersi sottosopra; li rende energici, giocosi, felici e senza paura. Gli stessi vantaggi si applicano al praticante quando esegue

le inversioni: si diverte e torna con la memoria all'infanzia. Sirshasana, o posizione sulla testa, conosciuto come il re di tutte le Asana. Fisiologicamente, fin dalla nascita, la testa ha la precedenza sul corpo. La testa racchiude il cervello, il quale controlla il sistema nervoso e gli organi di senso oltre a sovrintendere intelligenza, conoscenza, saggezza, discriminazione, potere.

Mentalmente ed emotivamente, uno dei maggiori vantaggi delle inversioni è la capacità di allontanare la paura creando fiducia in se stessi. Il corretto allineamento, nell'eseguire Sirshasana, è di fondamentale importanza per evitare tensioni e possibili lesioni al collo o alle spalle.

Tradizionalmente, le pose invertite venivano praticate per trasformare l'energia sessuale in energia spirituale stimolando

i Chakra e sollevando la kundalini shakti, oltre ad essere un valido strumento per aiutare lo yogi nella meditazione e nella concentrazione. Esistono altri fattori che determinano i progressi nel percorso Yoga, tuttavia, le inversioni, eseguite regolarmente, abbassano il livello di stress e ansia, migliorano l'umore, aumentano la concentrazione e l'autostima.

Suggerimenti. Esistono alcuni consigli applicabili a tutte le pose invertite. Anzitutto la durata: i neofiti, inizialmente, dovrebbero mantenere la postura solo per pochi secondi, aumentando la tenuta gradualmente, senza esercitare pressione, evocare tensioni o disagio.

Come abbiamo più volte



sottolineato, a ogni posa equivale una contro posa che bilancia il corpo e la mente. In antagonismo a *Sirshasana* suggeriamo *Sarvangasana* (posa della candela o sulle spalle), in quanto canalizza e ristabilisce (attraverso la chiusura del mento allo sterno) il flusso del sangue al cervello.

La pratica delle Asana invertite dovrebbe essere evitata immediatamente dopo ogni esercizio vigoroso. Per le donne, si consiglia di evitarle durante il periodo mestruale e in gravidanza. Dovrebbero evitare le inversioni le persone con pressione sanguigna alta, cardiopatie, glaucoma, infiammazione dell'orecchio, capillari oculari deboli, grave miopia, problemi alle ghiandole pituitarie o tiroidee, arteriosclerosi, trombosi, asma grave, tubercolosi, raffreddore o sinusite, slittamento del disco, vertigini, colonna vertebrale debole o qualsiasi altra forma di disagio della schiena.

Chi soffre di problemi cervicali, come la spondilosi, dovrebbe evitare TUTTE le posture in cui il collo porta il peso del corpo. È importante far

seguire ogni posa invertita da *Balasana*, la posa del fanciullo, o *Savasana*, finché il respiro e il battito cardiaco non si siano completamente ristabiliti tornato al normale regime.

Benefici.

Sirshasana è definita “la **fonte di eterna giovinezza**” e offre incredibili benefici:

Rallenta il processo di invecchiamento; Ha un effetto anti-gravità che **migliora** la circolazione sanguigna;

Previene il prolasso degli organi, dello scheletro e dei tessuti;

Decongestiona e rigenera gli organi preposti alle funzioni digestive;

Rinforza la schiena e i muscoli addominali, migliora la postura e l'equilibrio generale;

Aiuta il flusso venoso verso il cuore massaggiando e rafforzando i muscoli specifici;

Accresce il flusso di sangue ossigenato al cervello; **Abbassa** il livello di tossemia aumentando in questo modo, l'energia;

Rafforza il sistema immunitario;

Combatte la depressione, stimola il sistema nervoso e calma la mente. *

la tecnica**1 ZAZEN POSA MEDITATIVA**

Sedetevi in una posizione meditativa comoda e stabile, creando una base triangolare con le gambe a supporto della schiena. Raccogliete le mani una sopra l'altra (sotto l'ombelico), con i pollici a contatto tra loro. Socchiudete gli occhi e osservate il vostro respiro. Senza interferire sui processi, lasciate semplicemente fluire l'aria espirando e inspirando naturalmente.

Benefici: conferisce un senso di profonda quiete e armonia. Libera la mente e il corpo dallo stress accumulato.

**2 MOBILITÀ DELLA SPALLA**

Sedetevi comodamente, posizionate il braccio destro flessso sotto l'altro, con il palmo della mano rivolto verso l'alto. Distendete il braccio sinistro ponendo attenzione a mantenere il radicamento della scapola e la distanza tra collo e orecchio. Fate leva tirando il braccio sinistro verso di voi. Quando sentirete i muscoli del collo (e soprattutto il trapezio) in fase di rilassamento, ruotate il capo in direzione opposta al braccio teso. Mantenete la posizione per alcuni respiri, lasciando il tempo alla muscolatura di rilassarsi e allungarsi.

Benefici: centra il muscolo del trapezio e aiuta la distensione delle spalle e del collo; i muscoli vengono stirati con intensità. Vengono liberate le tensioni accumulate nelle spalle.



3 BALASANA – Il fanciullo

Sedetevi sui talloni, con le ginocchia unite o a forma di "V". Flettete il corpo e

allungate le braccia in avanti, il più lontano possibile. Rilassate testa, braccia, collo, spalle, schiena, ma non permettere a queste parti di collassare al suolo. Lasciate che il respiro fluisca liberamente. Sperimentate l'assoluta pace e tranquillità nella pausa.

Benefici: allevia mal di testa, stress fisico e mentale. Agisce sugli organi interni dell'addome e del bacino, elasticizza le spalle e la colonna.

4 ANAHATASANA Il Chakra del cuore

In quadrupedia, portate le mani in avanti, lasciate cadere il petto verso il pavimento. I fianchi sono allineati sopra le ginocchia. Se possibile, mantenete le mani alla larghezza delle spalle. Se siete flessibili, potete portare il mento sul pavimento, senza scaricare il peso del corpo sul collo. Le dita dei piedi sono richiamate all'interno.



Benefici: espande il torace, migliora la capacità respiratoria e bilancia il Chakra Anahata. Rilascia le tensioni.



5 CHATURANGA DANDASANA variante con gli avambracci a terra

Dalla posa in quadrupedia, posizionate gli avambracci al suolo, con i gomiti direttamente sotto la linea delle spalle. Estendete

una gamba alla volta posteriormente, posizionandola sugli avampiedi e richiamando le dita all'interno. Con gli avambracci, spingete il tappetino in avanti e al contempo con i piedi e talloni spingete il tappetino indietro. Mantenete la schiena piatta. Sollevate il petto tenendo le spalle in linea con i gomiti. Non lasciate cadere il petto e le spalle verso il basso e non permettete ai gomiti di allargarsi lateralmente.

Benefici: rafforza e tonifica le spalle, i muscoli addominali e la zona lombare. Tonifica anche i muscoli che circondano la colonna vertebrale migliorando la postura.



6 VASISTASANA La panca laterale

Dalla posa precedente, portatevi sull'avambraccio sinistro e ruotate il torace e il bacino verso destra. Appoggiate la parte esterna del piede sinistro a terra avvicinando i piedi tra loro con il piede destro sopra il piede sinistro. Mantenete il bacino sulla stessa linea della schiena e delle gambe. Estendete il braccio destro verso l'alto, aprite il petto, avvicinate le scapole e tenete le orecchie lontane dalle spalle. Se riuscite, portate lo sguardo in alto, verso la mano.

Benefici: migliora l'equilibrio nervoso. Rende i muscoli delle gambe elastici, rinforza le braccia e tonifica la zona lombare.



7 TRANSIZIONE PER LA POSA SULLA TESTA

Posizionatevi in quadrupedia, radicandovi su mani, ginocchia e avampiedi. Portate i gomiti sotto la linea delle spalle e con le mani afferrate bene i gomiti. Tenendo i gomiti in linea, distendete gli avambracci in avanti e intrecciate le dita in modo che i mignoli estesi tocchino il tappetino.

Appoggiate la corona della testa a terra, tra le mani. Sollevare i fianchi in alto e fate oscillare il coccige impercettibilmente sui due lati, stimolando il risveglio della muscolatura addominale profonda. Camminate con i piedi fino ad avvicinare le cosce all'addome.

8 SIRSHASANA - Posa sulla testa

Attivate i muscoli addominali, premete gli avambracci sul tappetino sollevando i piedi e le gambe dal suolo (preferibilmente sollevate una gamba dopo l'altra, lentamente, finché non vi sentite stabili). Per entrare completamente in verticale, sollevate i piedi verso l'alto, sulle spalle e sui fianchi, finché le gambe non saranno completamente dritte. Quando avvertite lo sforzo, flettete una gamba alla volta e portate le ginocchia al tappetino. Riposate nella posa del fanciullo.

Benefici: mantiene il cervello sano ed efficiente. Ringiovanisce l'intero organismo. Favorisce l'eliminazione delle tossine. Previene e cura la ptosi (prolasso degli organi). Elimina i ristagni gassosi nell'intestino, allevia emicranie e sinusiti. Migliora la capacità di concentrazione mentale e la sopportazione agli sforzi. Ansia e stress si placano.



9 BALASANA - fanciullo

Sedetevi sui talloni, con le ginocchia unite o a forma di "V". Flettete il corpo e allungate le braccia in avanti, il più lontano possibile. Rilassate testa, braccia, collo, spalle, schiena, ma non permettete a queste parti di collassare al

suolo. Lasciate che il respiro fluisca liberamente. Sperimentate l'assoluta pace e tranquillità nella pausa.

Benefici: ristabilisce il flusso del sangue e il ritmo cardiaco. Allevia, mal di testa, stress fisico e mentale. Agisce sugli organi interni, elasticizza le spalle e la colonna.