

Yoga: trova la stabilità facendo l'Eroe



A cura di Emanuela Bruno

Pubblicato il 26/09/2025 Aggiornato il 26/09/2025

Nella versione seduta e in quella sdraiata, è una posa che regala radicamento ed equilibrio posturale, ma anche concentrazione, bilanciamento e centratura psicoemotiva



Credits: STELLA MANENTE BY MARGHERITA CENNI

C'è un **asana** dal potere riequilibrante, con valenza sia fisica che psicoemotiva: è quello dell'**Eroe** (Virasana) sia nella versione seduta che in quella sdraiata (Supta Virasana, nella foto sopra).

L'insegnante **Francesca Cassia** ne descrive le potenzialità, suggerendo di cimentarsi prima con l'asana seduta, per passare a quella reclinata solo se la propria

flessibilità e mobilità articolare lo permette.

Come l'eroe che si prepara al suo cammino, chi pratica Virasana impara a restare saldo, stabile e presente, trasformando la quiete in forza.

Come si esegue

La posa dell'Eroe comincia con una fase in cui ci si siede sui talloni, con le ginocchia leggermente divaricate, e si tiene questa posizione, seguendo solo il proprio respiro. È un invito ad allineare la colonna vertebrale, permettendo all'energia di fluire libera, ma anche a ritrovare centratura. Si tratta quindi di un'asana riequilibrante per il corpo, che acquista un portamento elegante, armonioso ed eretto, con il core attivo che favorisce l'allungamento naturale della schiena, ma anche di una posa riequilibrante per la mente, perché nella concentrazione si ritrova un intimo contatto con se stessi e ci si ricarica di energie.

Con le mani giunte

L'aggiunta di un gesto semplice come portare le mani giunte "in Namaste" al terzo occhio, cioè alla fronte, come fa Stella Manente nell'immagine sopra, rende ancora più profonda la concentrazione, stimola la percezione

interiore e completa l'esperienza di radicamento e di presenza.

La seconda fase

La seconda fase del lavoro, magari dopo molti tentativi e tanto esercizio, vi porterà alla posa sdraiata, con il busto che si inclina all'indietro fino ad arrivare con la schiena a terra. Sconsigliato a chi ha problemi alle ginocchia, questo asana regala centratura ma anche benefici fisici importanti: ad esempio sblocca le anche, allungando i muscoli psoas che la sedentarietà irrigidisce, e rinforza i legamenti delle caviglie e dei piedi. Per arrivare a eseguire Supta Virasana, preparate le articolazioni stando sedute su un cuscino, flettendo una gamba alla volta e inclinandovi all'indietro gradualmente.