



**Yoga Ratna: K.T.KIZER MOHAMED**

**B.Sc., B.T., L.L.B., M.A., M.Sc., (Yoga)**

**Yoga Terapista e Consulente**

**KOSHA YOGA PUBLICATIONS**

#317, G.S.T Road, Chrompet, Chennai,  
Tamilnadu, India.

Cell : +91 98403 81615

+91 98849 44902

E-mail : [koshayoga@yahoo.com](mailto:koshayoga@yahoo.com)

[kizermohamed@yahoo.com](mailto:kizermohamed@yahoo.com)

*Prima Edizione 2008*

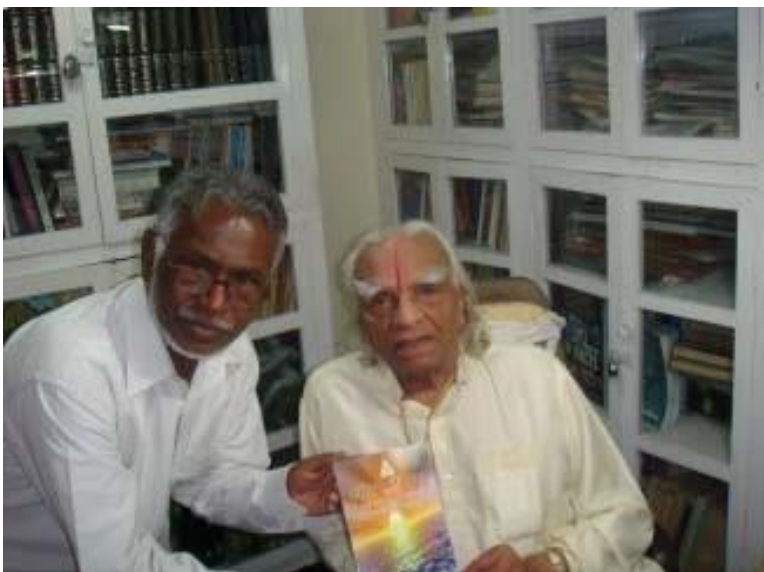
Tutti i diritti di traduzione in italiano riservati al sito:  
<http://www.tradizionesacra.it>

Price :

Printer : **Amar Press**, Chennai - 600 005.



**Bambino di sei mesi nella posizione naturale di Yoga.**



**L'autore presenta il libro Shifa Yoga all'icona dello Yoga -  
B.K.S. Iyengar**



## **L'icona dello Yoga - B.K.S. Iyengar benedice l'autore**

### **PREFAZIONE**

Le nostre moderne città diventano sempre più dei depositi nocivi per la salute. L'inquinamento atmosferico e delle acque, lo squilibrio ecologico ed il cambiamento climatico costituiscono dei grandi pericoli per la nostra salute. La tecnologia dell'informazione ha portato la prosperità economica, ma anche i disturbi psicosomatici. I call centers sono diventati dei luoghi di ritrovo per insonni, schizofrenici e portatori di AIDS. Le nostre città sono piene di giovani con le guance cave, gli occhi infossati, i toraci ossuti e le schiene curve. Sono dei cadaveri ambulanti. Prestano poca attenzione al loro corpo. A che serve la ricchezza e l'educazione se non si è in buona salute? Una persona malata è un fardello per sé stesso e per la società. Il senso della vita non è di vivere, ma di fare un uso appropriato del nostro corpo e della nostra mente.

Herbert Spencer disse: "La conservazione della salute è un dovere. Pochi sembrano consapevoli che esista la moralità fisica". Una salute sana è la chiave effettiva per il successo. Decimo Giunio Giovenale, poeta e retore romano, disse che è auspicabile una mente sana in un corpo sano (in latino «mens sana in corpore sano»). Un calzolaio in buona salute è meglio di un re malato. A che serve l'oro nella mano di una persona che sta annegando?

Lo Yogasana, il prayanama e la meditazione costituiscono complessivamente la scienza della salute. La loro pratica costante potrebbe salvare l'umanità dalla catastrofe dei disturbi fisici e mentali. La pratica di asana e pranayama integra e armonizza il nostro corpo e la nostra mente, promuove la salute e previene le malattie. Ricerche compiute nel campo dello yoga dimostrano che la pratica dello yogasana era la migliore misura preventiva contro la malattia. Ci sono innumerevoli asana. L'antico testo

sanscrito del Shiva Samhita cita 84 asana, mentre il Gheranda Samhita contiene 32 posizioni per il corpo (asana). Thirumular, l'antico santo Tamil, dichiara nel suo libro il "Tirumantiram" che 8 asana sono veramente importanti. Una pratica quotidiana compresa tra le 15 e le 20 asana è sufficiente per mantenersi in una buona salute.

Questo libro provvisto di illustrazioni spiega la pratica delle varie asana e consiglia i farmaci che il Profeta Muhammad (S) utilizzava per i vari disturbi. Per la prima volta nella storia fu compiuta una sintesi combinatoria tra due metodologie. Spero che la pratica dello Yogasana e l'impiego della medicina Profetica prosegua nella prevenzione e nell'attenuazione delle malattie che affliggono l'umanità. Questo libro tenta umilmente di creare un mondo esente dalle malattie. La filosofia alla base di questo libro è la "pratica dello yoga, la prevenzione della malattia".

## RICONOSCIMENTI

Tutte le lodi siano per l'Onnipotente Allah.

Nessun obiettivo è conseguito senza l'ispirazione, la cooperazione e il sostegno di molte persone. Questo lavoro non si differenzia dagli altri. Il Dott. P. Mariayya, ex Capo del Dipartimento di Educazione Fisica e del Centro Yoga dell'Università Bharathidasan (provincia di Tiruchy) e attuale Direttore del Dipartimento di Educazione Fisica dell'Università Periyar Maniammai della città di Tanjore; e il Dott. K. Chandrasekaran, capo del dipartimento di Educazione Fisica e del centro di Yoga dell'Università di Bharathidasan (provincia di Tiruchy); sono stati i miei guru, le mie guide e i miei ispiratori nel campo dello yoga. Sarò sempre in debito con loro.

Ringrazio dal profondo del mio cuore il signor Dilshad Ahmed di Gedda (Arabia Saudita) per il suo sostegno ed il suo convinto incoraggiamento a pubblicare questo variegato libro di yoga. Sono grato al Sig. S. M. Hamid Mohidin, avvocato superiore presso l'Alta Corte di Madras, per la correzione dei manoscritti. Ringrazio il signor A. Selvaraj, mio compagno di classe durante il corso di laurea in Scienze Yogiche (M. Sc.) e fondatore dell'Accademia di Ananda Yoga nel capoluogo di Pudukottai, per il suo costante incoraggiamento fornitomi per la stesura di questo libro di yoga. Ringrazio il signor K.M.

Mohamed Rafi, il signor K.M. Muhamed Omer, mia moglie, i miei figli e le mie figlie per la loro opportuna cooperazione e per il loro sostegno nella pubblicazione di questo libro.

## **CONTENUTI**

|   |    |     |
|---|----|-----|
| 1. Un'introduzione allo Yoga                  | 1  |     |
| 2. Differenze tra Yogasana ed Esercizi Fisici |    | 4   |
| 3. Vantaggi dello Yogasana                    | 5  |     |
| 4. Regole Generali per i Praticanti           | 6  |     |
| 5. Pratiche di Purificazione                  | 9  |     |
| 6. Yogasana                                   | 12 |     |
| 7. Pranayama                                  | 36 |     |
| 8. Shifa Yoga                                 | 44 |     |
| 9. Le malattie e i loro rimedi                | 48 |     |
| 10. Altre Asana                               | 83 |     |
| 11. Testimonianze                             | 95 |     |
| Bibliografia                                  |    | 102 |

## **UN'INTRODUZIONE ALLO YOGA**



La parola yoga ha la sua radice nel Sanscrito ‘YUJ’ che significa unione o integrazione. L’unione tra Jivatma [uomo] e Pramatma [Dio] è la definizione comunemente nota di yoga. Se questa unione sia possibile o meno, esula dagli obiettivi di questo libro.

La Bhagavat Gita afferma che lo yoga è la destrezza in azione. Shri Aurobindo spiega che lo yoga contribuisce pienamente allo sviluppo della personalità a livello fisico, mentale, intellettuale, emozionale e spirituale, fino al raggiungimento della razza superumana.

Il testo autorevole dello Yoga Sutra di Patanjali definisce che lo “yoga è un processo scientifico per l’ottenimento del controllo sui cambiamenti mentali”. Questa definizione dissipa ogni dubbio sullo yoga, e conferma in modo convincente l’applicazione universale del concetto yogico.

La storia dello yoga risale da cinque a diecimila anni fa. Lo Yoga esisteva in un modo o nell’altro molto prima della comparsa della Civiltà Ariana nel sub continente Indiano. Comunque, la scienza dello yoga si evolvette e si sviluppò tramite gli antichi saggi di tutto il mondo.

## **PATANJALI**

Patanjali è l’autore degli Yoga Sutra. Si sa molto poco di lui. Alcuni studiosi ritengono che sia lo stesso Patanjali che scrisse i commenti all’eccezionale capolavoro di grammatica Sanscrita del Panini, detto “Mahabhasya”. Altri lo identificano con lo scrittore di medicina Patanjali. Racconti inesatti sulla vita di Patanjali dipendono in gran parte dalla riluttanza dei santi antichi di scrivere la loro autobiografia, in quanto erano interamente impegnati nella ricerca della verità e al servizio dell’umanità. Si

ritiene generalmente che Patanjali visse tra il secondo e il terzo secolo avanti Cristo.

## **GLI YOGA SUTRA DI PATANJALI**

Gli Yoga Sutra comprendono quattro capitoli (Pada) contenenti 196 sutra o aforismi. Il Samadhi Pada espone la teoria dello yoga ed ha 51 sutra; il Sadhana Pada riguarda le pratiche yogiche ed ha 55 sutra; il Vibhuti Pada concerne le realizzazioni ed ha 56 sutra; il Kaivalya Pada riguarda l'emancipazione ed ha 34 sutra.

La pratica dello yoga consiste di otto membra, perciò è chiamato Ashtanga Yoga. Le prime cinque sono osservanze esterne e le ultime tre evidenziano le discipline mentali. Le otto membra sono:

### **YAMA - AUTODISCIPLINA** Ci sono cinque yama:

- Ahimsa - Non ferire.
- Satya - Veracità.
- Astya - Non rubare.
- Brahamacharya - Celibato. Brahamacharya significa anche castità o Autocontrollo.
- Aparigraha - Prodigalità.

Patanjali osserva che gli yama sono delle virtù universali che non sono limitate da nessuna condizione particolare di spazio vitale, tempo o circostanza. Non si limitano a qualsiasi religione, casta, nazione o età. Si devono praticare sempre, in ogni momento, in ogni luogo e da ogni popolo. La giustizia si impone ovunque. Lo yogi, pertanto, coltiva queste virtù meticolosamente e in maniera rigorosa. Non si adatta a nessun compromesso.

## **NIYAMA - DISCIPLINA SOCIALE O CODICE DI CONDOTTA**

Ci sono cinque niyama:

- Sancha - Purezza interna ed esterna.
- Santosha - Contentezza.
- Tapas - Austerità.
- Sudhyay - Studio delle scritture.
- Ishvara Pranidhana - Devozione a Dio o Auto-abbandonono

## **ASANA – POSTURE FISICHE**

Le posture sono importanti per gli aspiranti del percorso yogico. Patanjali definisce le asana delle posture salde e confortevoli.

PRANAYAMA - CONTROLLO DELLA RESPIRAZIONE

PRATHIYAHARA - RITRAZIONE DEI SENSI

DHARANA - CONCENTRAZIONE

DHYANA - MEDITAZIONE

SAMADHI - SUPER COSCIENZA O AUTO  
REALIZZAZIONE



**‘YOGA RATNA’** premio per l’autore dall’Onorevole Giudice  
**K.N. NATARAJAN** a nome del  
Tamilnadu Cinema Kalai Mandram

## **CAPITOLO 2 - DIFFERENZE TRA LO YOGASANA E GLI ESERCIZI FISICI**

La gente spesso equipara la pratica dello yogasana all’esercizio fisico senza capire le differenze di base esistenti tra loro.

1. L’esercizio fisico crea l’uomo muscoloso e provvisto di una montagna di carne, ma trascura tutti gli altri sistemi del corpo. Un corpo carnoso non è una garanzia per la salute. La pratica dello yogasana, d’altra parte, è un approccio olistico alla salute, che presta la dovuta attenzione a tutti i sistemi del corpo e della mente. La pratica dello yogasana stimola l’attività del sistema nervoso, circolatorio, digerente, escretore, muscolare, scheletrico, endocrino e riproduttivo del corpo. Stimola la secrezione delle ghiandole ormonali e massaggia organi vitali come cuore, polmoni, reni, fegati, ecc ...
2. L’esercizio fisico non ha un grande impatto sugli organi della mente e dei sensi. Le pratiche dello yogasana aumentano la capacità mentale e controllano efficacemente gli organi sensoriali.
3. Più energia è sprecata mentre si fa l’esercizio fisico, meno energia è utilizzata per praticare lo yogasana.

4. L'esercizio fisico spiana la strada alla rigidità muscolare. Le pratiche dello yogasana conferiscono flessibilità al sistema muscolare.
5. Più ossigeno è fornito al sangue durante la pratica dello yogasana. Il pranayama aiuta a purificare il sangue. Le impurità come l'anidride carbonica, le sostanze fecali e l'urina sono espulse dal corpo praticando lo yogasana.
6. Lo yogasana mantiene la nostra colonna vertebrale elastica e ci mantiene giovani ed energici.
7. Lo yogasana aiuta a mantenere la nostra mente equilibrata e apre la strada per una vita pacifica e tranquilla.
8. A differenza dell'esercizio fisico, la pratica dello yogasana è un approccio olistico alla salute che porta benessere fisico, mentale e spirituale agli esseri umani. Il nostro corpo e la nostra mente raggiungono molti benefici dalla pratica dello yogasana e del pranayama.

### **CAPITOLO 3 - BENEFICI DELLO YOGASANA**

1. La pratica delle asana è essenziale come il cibo, l'acqua, il sonno e il riposo per il corpo.
2. La pratica dello yogasana è la migliore misura preventiva per tenere lontano le malattie.
3. La pratica aumenta la forza fisica, la resistenza e la flessibilità.
4. Tutte le parti del nostro corpo ricevono il massimo afflusso di sangue.
5. Rimuove il blocco dei vasi sanguigni e previene la morte improvvisa per infarto.
6. Massaggia tutti gli organi interni vitali come cuore, polmoni, fegato, intestino, reni, ecc...
7. Stimola la secrezione delle ghiandole endocrine e aumenta il funzionamento del sistema immunitario.

8. Rafforza i diversi tendini e legamenti del corpo.
9. Elimina il veleno accumulato dai vari sistemi e fornisce un corretto nutrimento.
10. Agisce su tutte le articolazioni del corpo fornendole la necessaria flessibilità.
11. Abbassa il livello di colesterolo e di zuccheri nel sangue, e riduce il peso corporeo.
12. Guarisce i disturbi cardiaci e i problemi respiratori.
13. Rafforza la resistenza della colonna vertebrale.
14. Fornisce flessibilità al corpo.
15. Riduce la tensione, accresce la capacità di rilassamento, mnemonica e di concentrazione.
16. Prolunga la giovinezza.
17. Conferisce tranquillità e prospettive positive alla vita.
18. Sincronizza la mente e il corpo procurando una totale tranquillità.
19. Gli aspetti terapeutici dello yoga alleviano la maggior parte delle malattie.
20. La pratica dello yoga è olistica perché aiuta a raggiungere il benessere fisico, mentale, emotivo, sociale e spirituale dell'umanità.

## **CAPITOLO 4 - NORME GENERALI PER I PRATICANTI**

L'osservanza della pratica dello yogasana deve poggiare fin dall'inizio sui seguenti presupposti: interesse, determinazione, dedizione, disciplina e perseveranza. Sono i prerequisiti di base per gli aspiranti alla pratica dello yogasana.

1. Pulizia: la pulizia interna ed esterna del corpo è importante per i praticanti. La pulizia del corpo, del luogo e della mente sono essenziali. Il bagno prima e dopo la pratica dà maggior flessibilità al corpo. L'intestino e la vescica bisogna evacuarli prima della pratica. Il luogo della pratica deve essere pulito, privo di polvere, arieggiato e tranquillo. La mente bisogna sgomberarla da tutti i cattivi pensieri.
2. Cibo: le asana bisognerebbe praticarle a stomaco vuoto o almeno quattro ore dopo l'assunzione di cibo. Evitare l'assunzione di cibo subito dopo la pratica. Almeno un intervallo di mezz'ora è necessario dopo la pratica.
3. Tempo: al mattino presto prima dell'alba è il momento migliore per la pratica. Le asana si possono praticare anche di sera.
4. Stuoia: evitare di praticare sul pavimento. Usare sempre una stuoia o un copriletto per la pratica.
5. Abito: Gli indumenti larghi aiutano a praticare con facilità.
6. Dieta: Non esiste una dieta specifica prescritta per i praticanti. Evitare di assumere più sostanze grasse. Metà stomaco di cibo, un quarto di stomaco di acqua, un quarto di stomaco vuoto è consigliato per la buona salute dagli yogi. Il Profeta Muhammad (S) aveva anche la stessa opinione.
7. Età: Anche se non vi è alcuna limitazione di età o di sesso, si è osservato che la pratica delle asana nei ragazzi di età inferiore ai 12 anni ha sviluppato complicazioni fisiche in età avanzata. Quindi, i bambini di età inferiore ai 12 anni devono tralasciare la pratica delle asana avanzate. Le persone molto anziane che hanno superato gli 80 anni dovrebbero esercitarsi con cautela sotto la guida di un Guru.
8. Guru: Le asana bisogna apprenderle da un guru qualificato competente ed esperto. Altrimenti, la pratica sarà dannosa per l'organismo. Dal momento che lo yogasana è una scienza

della salute, l'insegnante o il Guru deve conoscere molto bene l'anatomia e la fisiologia umana. Il Profeta Muhammad (la pace sia su di Lui) disse: "ogni arte bisognerebbe apprenderla solo da un maestro competente".

9. Respirazione: ogni asana deve sincronizzarsi col respiro. Durante l'esercitazione dell'asana, la respirazione bisogna farla solo attraverso le narici.
10. Postura contraria: al piegamento all'indietro bisogna far seguire un piegamento in avanti e viceversa. Al movimento eseguito da un lato del corpo fa seguito uno dalla parte opposta. Questa pratica è essenziale per mantenere il corpo in uno stato di equilibrio. Il concetto di contro-postura nella pratica delle asana non è contemplata solo nel caso di motivazioni terapeutiche.
11. Nessuno sforzo, nessun dolore: le asana non bisogna praticarle con fatica e dolore. La pratica delle asana deve essere costante e confortevole.
12. Riposo: durante l'esecuzione delle asana, ad intervalli regolari, riposare il corpo per alcuni secondi.
13. Palestra & Asana: L'asana non si deve praticare con altri esercizi fisici, dopo una lunga passeggiata o un duro lavoro. Tale attività danneggia il corpo. L'asana va eseguita quando il corpo è a riposo completo.
14. Le persone che soffrono di malattie croniche, problemi di cuore, fratture, tumori al cervello, cancro, aids, e coloro che sono in fase di riabilitazione post-intervento, devono consultare un medico e un Guru di yoga prima di intraprendere l'attività delle asana.
15. Precauzioni per le donne: le donne dovrebbero evitare la pratica delle asana durante il periodo mestruale. Non dovrebbero praticare nessun asana dopo il rapporto sessuale se non prima di essersi ripulite. Lo stesso principio vale anche



per gli uomini. Le donne in gravidanza non dovrebbero praticare le asana dopo i primi tre mesi di gravidanza, ma possono esercitarsi in certe asana specifiche sotto la guida di un maestro per compiere un parto regolare. Dopo il parto, la donna dovrebbe evitare la pratica delle asana per i primi tre mesi.

16. Shavasana: è sempre conveniente iniziare e terminare la pratica delle asana dopo essersi sdraiati in Shavasana per almeno 10 minuti. Questo procedimento migliora la pratica e toglie la stanchezza.



### **Corso di Yoga per la comunità Indiana residente nella città di Hoedidah (Repubblica dello Yemen)**



## **Insieme alla comunità Indiana di Hoedidah (Repubblica dello Yemen)**

### **CAPITOLO – 5 - PRATICHE DI PURIFICAZIONE**

Neti, Dhauti, Nauli, Basti, Kapalbhathi e Trataka sono i sei tipi di pratiche purificatorie yogiche detti Shat Kriya. Sono delle tecniche potenti che aiutano a mantenere il corpo sano, pulito e libero dalla malattia.

1. Neti: si tratta di una pratica purificatoria che pulisce le vie nasali con del filo di cotone e acqua.
2. Dhauti: questa pratica viene impiegata per pulire il sistema digestivo.
3. Nauli: questa pratica è ottima per il rafforzamento degli organi addominali.
4. Basti: pulisce l'intestino crasso.
5. Kapalbhathi: si tratta di una potente tecnica di respirazione applicata per la pulizia e la purificazione dei nervi del cervello.

6. Trataka: durante questa pratica si fissa lo sguardo su di un punto immobile per aumentare la potenza dei nostri occhi.

Suggeriamo due tra le sei pratiche yogiche più efficaci.

**1 Jala neti:** L'irrigazione nasale è un processo purificatorio che utilizza nel passaggio delle cavità nasali un apposito manufatto detto 'lota neti'. Si riempie un recipiente con acqua tiepida mescolata con poco sale. Si inserisce il beccuccio del 'lota neti' in una narice. Aprite la bocca e respirate attraverso di essa. Inclinate la testa e il recipiente in modo che l'acqua passi attraverso un lato della narice e fuoriesca dall'altra narice. Ripetete la pratica inserendo il beccuccio nell'altra narice. Dopo la pratica asciugate completamente entrambe le narici, soffiando fuori l'acqua intrappolata. È sufficiente praticare il neti una volta alla settimana.

### **Benefici:**

1. Il Jala neti pulisce i passaggi nasali e previene le malattie come l'asma, la polmonite, la bronchite, la tubercolosi polmonare e la tonsillite.
2. Rimuove le allergie fredde e la sinusite.
3. Cura i disturbi oculari, orecchie e gola.
4. Corregge la miopia e l'ipermetropia.
5. Rinfresca i nervi facciali e dona un aspetto giovanile ai praticanti.
6. Calma il cervello e allevia l'epilessia e l'emicrania.
7. Riduce la rabbia, l'ansia, la depressione e lo stress.
8. La pratica concede l'estasi mentale.

## PURIFICAZIONE PRATICA 2

### SHANKHA PRAKSHALANA – PULIZIA INTESTINALE

Si tratta di una tecnica purificatoria yogica per il lavaggio e la pulizia intestinale. Bevete mezzo litro di acqua calda salata poco alla volta. Le persone che soffrono di pressione alta devono evitare il sale. Praticate le seguenti asana dalle cinque alle dieci volte ciascuna nell'ordine seguente:

1. Tadasana 2. Tiryaka tadasana. 3. Katichakrasana. 4. Tiryaka bujangasana. 5. Udarakarshanasana.

Dopo la pratica bevete ancora mezzo litro di acqua e ripetete immediatamente la pratica delle cinque asana. Ripetete la pratica per tre o quattro volte, e ogni volta bevete mezzo litro di acqua. Alla fine della pratica, si noterà che la pressione è aumentata nel vostro intestino con la conseguente evacuazione di feci ed acqua. L'evacuazione continuerà per qualche tempo e in ultima analisi, l'acqua da sola sarà evacuata. Questa pratica deve compiersi sotto la supervisione di un insegnante di yoga esperto e qualificato. State sdraiati in Shavasana per trenta minuti dopo la pratica.

**Controllo della dieta:** Nessun alimento pesante bisogna ingerire dopo la pratica Shanka Prakshalana. Cibi appositamente preparati e riso bianco cotto con legumi e ghi mescolato con burro chiarificato occorre mangiarli dopo un'ora. Evitate l'aggiunta di sale. Dopo il pasto giornaliero, il riposo è essenziale. Evitate le attività fisiche. Evitate freddo, pepe, cibo acido e piccante per almeno un mese.

**Effetti collaterali:** Alcune persone hanno sperimentato febbre e freddo dopo la pratica. Pertanto, si utilizzi una coperta per mantenere il corpo caldo.

**Benefici:** il Shanka Prakshalana è una risposta per tutti i problemi digestivi. La costipazione cronica si può curare efficacemente. Rafforza gli organi digestivi e le ghiandole digestive. Il colesterolo e la pressione alta sono controllati. Purifica il sangue e migliora il sistema immunitario del corpo.

**Attenzione:** le persone in terapia medica devono consultare il medico prima di praticarla. Le donne in gravidanza e mestruate non dovrebbero praticare il Shanka Prakshalana. Gli anziani evitino questa pratica.

## **ESERCIZI DI SCIoglIMENTO PRIMA DI PRATICARE LE ASANA**

Prima dell'inizio della pratica delle asana si dovrebbero eseguire gli esercizi di scioglimento per rimuovere durezza e rigidità muscolare. Si consigliano i seguenti esercizi di scioglimento:

1. Salto
2. Jogging
3. Piegamenti della vita in avanti, indietro e laterali.
4. Torsioni della cintola.
5. Rotazione delle spalle.
6. Allungamento delle mani verso l'alto e lateralmente.
7. Rotazione del polso e della caviglia.
8. Piegamenti del collo in avanti, indietro e laterali.
9. Apertura e chiusura della bocca.
10. Espirazione ed inspirazione veloce. Sdraiatevi in Shavasana per dieci minuti dopo gli esercizi di allentamento.

**Nota:** gli esercizi di scioglimento non sono richiesti se il Surya Namaskar è eseguito prima di praticare le Asana.

## CAPITOLO - 6

### YOGASANA

#### 1. PADMASANA (LA POSIZIONE DEL LOTO)



1. Sedetevi sopra una stuoia e allungate le gambe.
2. Con l'aiuto delle mani, piegate la gamba destra e mettetela sulla coscia sinistra. Il tallone dovrebbe toccare il muscolo addominale.
3. Allo stesso modo, mettete la gamba sinistra sulla coscia destra.
4. Le cosce e le ginocchia dovrebbero toccare il pavimento.
5. La testa, il collo e la spina dorsale dovrebbero essere diritti e rilassati.
6. Tenete le mani sulle ginocchia in Chin mudra.
7. Chiudete gli occhi. Mantenete il corpo in una posizione rilassata.
8. Rimanete in questa posizione per uno o due minuti.

## **Benefici:**

1. Si tratta di un asana meditativa giacché fornisce stabilità al corpo e alla mente.
2. Riduce il grasso nelle ginocchia e nei talloni.
3. Rilassa la colonna vertebrale.
4. Stimola il sistema digestivo.
5. La pratica di quest'asana aiuta a raddrizzare la gobba.

**Attenzione:** i principianti stiano attenti durante la pratica di quest'asana. La pratica va interrotta in caso di dolore o tensione. Le persone sofferenti di sciatica e di fratture alle ginocchia evitino quest'asana.

## **2. YOGA MUDRASANA (IL PIEGAMENTO IN AVANTI DELLA SPINA DORSALE)**



1. Sedetevi in Padmasana.
2. Portate le vostre mani indietro e tenete il polso di una mano con l'altra mano.

3. Espirate e piegatevi in avanti fino a toccare il pavimento con la fronte. Respirate normalmente in questa posizione. State in questa posizione finché potete senza sforzare il vostro corpo.
4. Inspirate e lentamente ritornate nella posizione di partenza.
5. Ripetete la pratica da tre a cinque volte.

### **Benefici:**

1. È una pratica molto buona per il sistema digestivo. L'intero sistema è attivato e gli organi del sistema sono delicatamente massaggiati. Tutti i disturbi digestivi vengono curati.
2. Si tratta di un buon rimedio contro la stitichezza.
3. Più anidride carbonica si elimina dalle cavità polmonari e più i polmoni si rafforzano.
4. Tonifica i nervi spinali e conferisce una buona flessibilità alla regione del tronco.
5. Previene il gonfiore del fegato e della milza.
6. Accorda buona carnagione al praticante.
7. Riduce l'obesità e appiattisce il ventre.

**Attenzione:** le persone sofferenti di un grave mal di schiena e di dolore al collo non dovrebbero provare quest'asana. Le donne evitino quest'asana durante la gravidanza e nel puerperio.

### **3. MATSYASANA (LA POSIZIONE DEL PESCE)**





1. Sedetevi in Padmasana.
2. Sostenendovi con le vostre mani piegate il corpo all'indietro e posizionate la parte posteriore della testa sul pavimento.
3. Mentre la testa è sul pavimento, sollevate il corpo dal fianco fino al collo.
4. Il peso corporeo dovrebbe sostenerlo la testa, i glutei e le gambe.
5. Tenete le dita dei piedi con le dita. Mantenete questa posizione per un minuto o due. Respirate normalmente in questa posizione.
6. Ritornate nella posizione di partenza sostenendovi con le braccia.

### **Benefici:**

1. La pratica di quest'asana allevia tutti i disturbi intestinali.
2. Si tratta di una pratica per curare la spondilosi cervicale e il mal di schiena.
3. Stimola la funzione tiroidale, le ghiandole del timo e migliora il sistema immunitario del corpo.
4. Cura le emorroidi infiammate e sanguinanti.
5. Rafforza i polmoni e migliora la sua funzione. Cura l'asma e i problemi respiratori.

6. Allevia l'impotenza.
7. Cura l'epilessia, l'obesità e l'insonnia.
8. Le persone che soffrono di stipsi cronica, se praticano quest'asana dopo aver bevuto due bicchieri d'acqua, possono trovare un sollievo immediato.
9. Purifica il sangue e il praticante ottiene un volto splendente.

**Attenzione:** le persone che soffrono di problemi cardiaci, ipertensione, ernia, spina dorsale fratturata, non devono praticare quest'asana. Le donne incinte dovrebbero evitare quest'asana.

#### 4. VAJRASANA (LA POSIZIONE DEL FULMINE)



1. Sedetevi sulla stuoia e allungate le gambe.

2. Piegate le ginocchia verso l'interno e sedetevi sui talloni. Tenete i vostri piedi in posizione invertita ed i talloni dal lato delle natiche.
3. Tenete insieme entrambe le ginocchia.
4. Tenete le mani sulle ginocchia, i palmi verso il basso.
5. Il dorso, il collo e la testa devono essere dritti, ma non rigidi.
6. Chiudete gli occhi e rilassate il corpo intero.
7. Mantenete una respirazione normale e osservate il vostro respiro.
8. Rimanete in posizione per circa 1 o 2 minuti.

**Benefici:**

1. Allevia i disturbi digestivi.
2. Allevia il dolore alle ginocchia.
3. Massaggia i reni e li attiva.
4. Rinforza i muscoli pelvici.
5. Allevia le emorroidi.
6. Cura i disordini mestruali.
7. Rimuove la pigrizia, la rabbia e la paura.

**5. SHASHANKASANA (LA POSIZIONE DELLA LEPRE)**



1. Sedetevi in Vajrasana.
2. Portate le mani indietro e tenete il polso di una mano con l'altra. Fate una profonda inspirazione.
3. Espirate e piegatevi in avanti. Toccate il pavimento con la fronte. Portate le mani avanti e tenete il polso di una mano con l'altra. Fate una profonda inspirazione. Espirate e piegatevi in avanti. Toccate il pavimento con la fronte. Respirate normalmente e rimanete in questa posizione il più a lungo possibile senza sforzare il vostro corpo.
4. Inspirate e ritornate lentamente nella posizione di partenza.
5. Ripetete la pratica per due o tre volte.

### **Benefici:**

1. Quest'asana allevia il gonfiore intestinale e il dolore di stomaco.
2. Regola la funzione epatica.
3. Conferisce flessibilità alla colonna vertebrale.
4. Allevia la stitichezza.
5. Regola la funzione delle ghiandole surrenali.
6. Allevia i disturbi degli organi riproduttivi maschili e femminili.

7. Allevia il diabete, il raffreddore, i problemi gastrici, l'insonnia, l'asma e l'enuresi.

**Attenzione:** le persone sofferenti di gravi problemi cardiaci, pressione alta e ernia discale, evitino quest'asana.

## 6. SUPTA VAJRASANA (LA POSIZIONE DEL FULMINE DORMIENTE)



1. Sedete in Vajrasana.
2. Col sostegno di braccia e gomiti piegatevi lentamente all'indietro.
3. Portate la parte posteriore della testa a terra alzando il collo e la schiena dal suolo.
4. Mettete le mani lateralmente alle cosce tenendo le ginocchia a contatto col pavimento.
5. In questa posizione, prima, divaricate le ginocchia, e poi unitele insieme. Mantenete una respirazione normale. Restate un minuto in questa posizione.
6. Inspirare e tornate nella posizione di partenza col supporto di gomiti e braccia.

7. Dopo esser ritornati in Vajrasana, raddrizzate le vostre gambe e rilassatevi.

**Benefici:**

1. Si tratta di una buona pratica per gli atleti e per i podisti perché allevia la tensione dalle gambe.
2. Attiva i nervi sul lato dorsale del corpo.
3. Quest'asana allevia i disturbi digestivi e la stipsi.
4. Si tratta di una buona pratica per la spondilosi cervicale.
5. La regione toracica è stirata e ampliata notevolmente riempiendo i polmoni con più ossigeno.
6. Allevia l'asma e la bronchite.
7. Corregge la gobba.
8. Attiva il sistema endocrino.
9. Rimette a posto l'impotenza.
10. Allevia i disturbi mestruali.

**Attenzione:** le persone che soffrono di problemi cardiaci, ipertensione, sciatica, ernia del disco e fratture alle ginocchia, non dovrebbero praticare quest'asana.

**7. PASHIMOTTANASANA (LA POSIZIONE DI ALLUNGAMENTO DORSALE)**



1. Sedetevi sulla stuoia e stendete le vostre gambe in avanti.
2. Riunite le gambe insieme.
3. Inspirate, e sollevate entrambe le mani fino a toccare le orecchie.
4. Espirate, e piegatevi in avanti afferrando le punte dei piedi con le dita. Se le mani non le raggiungono, le dita possono afferrare qualsiasi parte delle vostre gambe.
5. Piegate i gomiti e portate giù il tronco verso le gambe.
6. Provate a toccare le ginocchia con la fronte senza sforzare il vostro corpo. Mantenete questa posizione finché siete comodi. Respirate normalmente.
7. Inspirate, e ritornate nella posizione di partenza. Ripetete la pratica per tre o quattro volte.

### **Benefici:**

1. La pratica regolare di quest'asana rimuove i disturbi renali ed epatici, nonché le emorroidi.
2. Allevia l'obesità, le emorroidi, il mal di schiena e la stipsi.
3. Scompaiono i disturbi digestivi.

4. Migliora l'elasticità della colonna vertebrale e prolunga la giovinezza.
5. Controlla i disturbi mestruali, il diabete, la colite, i disturbi renali e la bronchite.
6. Regola la secrezione spermatica.

**Attenzione:** i malati di cuore, le persone che soffrono di pressione alta, ernia del disco e sciatica dovrebbero evitare quest'asana.

## 8. SETHU ASANA (LA POSIZIONE DEL PONTE)





1. Sedetevi e allungate le gambe in avanti.
2. Fissate i palmi delle mani su entrambi i lati del corpo a livello delle spalle.
3. Inspirate, e sollevate il corpo mentre la testa pende verso il basso. Mantenete entrambe le gambe unite e dritte. L'intero equilibrio del corpo dovrebbe essere sul palmo delle mani e sulle piante dei piedi.
4. Mantenete la posizione finché vi sentite a vostro agio.
5. Espirate, e tornate nella posizione di partenza. Ripetete la pratica per tre o quattro volte.

**Benefici:**

1. Essa massaggia l'intera colonna vertebrale e dà la necessaria forza e flessibilità alla regione posteriore.
2. Rinforza le ossa del polso.
3. Allevia i dolori al collo e alla schiena.
4. Regola la funzione degli organi respiratori.
5. Rilassa il corpo e la mente.

**9. TADASANA (LA POSIZIONE DELL'ALBERO DELLA PALMA)**



1. Posizione eretta.
2. Tenete i piedi a forma di “V” con le mani che toccano il vostro corpo da entrambi i lati.
3. Inspirate, e alzate i piedi sollevando le piante e allo stesso tempo sollevate entrambe le mani.
4. Le mani devono toccare le orecchie.
5. Respirate normalmente e rimanete in questa posizione finché vi sentite a vostro agio.
6. Espirate e ritornate nella posizione di partenza. Ripetete la pratica per 3-5 volte.

### **Benefici:**

1. Tadasana accresce l’altezza del corpo.
2. Allevia la rigidità della colonna vertebrale.
3. Espande il cuore e la regione polmonare, e aiuta il buon funzionamento degli organi vitali.
4. Previene il dolore alle articolazioni.

5. Le gambe curve saranno raddrizzate dalla pratica di Tadasana.
6. Aiuta a partorire normalmente se una donna si esercita in quest'asana per i primi sei mesi di gravidanza.
7. Migliora il potere della memoria e rilassa lo sforzo mentale.

## **10. ARDHAKATI CHAKRASANA (LA POSIZIONE DELLA RUOTA PARZIALE LATERALE)**



1. State in piedi con le gambe in posizione rilassata.
2. Inspirate, e sollevate lentamente il braccio destro lateralmente sopra la testa finché i bicipiti tocchino l'orecchio destro, e allo

stesso tempo piegate il corpo con il movimento della mano destra dalla regione della cintola.

3. La mano sinistra dovrebbe rimanere a contatto con la gamba sinistra in modo rilassato. Rimanete in questa posizione per un minuto.
4. Espirate, e tornate lentamente nella posizione di partenza.
5. Ripetete l'esercizio con la mano sinistra. Ripetete su entrambi i lati l'esercizio per due o tre volte.

### **Benefici:**

1. Migliora l'elasticità della colonna vertebrale.
2. Riduce il colesterolo.
3. Aumenta la capacità polmonare.
4. Questa pratica dà flessibilità alle articolazioni dell'anca.
5. Rende il corpo flessibile.

## **11. KATICHAKRASANA (LA POSIZIONE DI ROTAZIONE COMPLETA DELLA VITA)**



1. Mettetevi a gambe divaricate con le braccia a fianco delle gambe.
2. Espirate, e girate il corpo a sinistra.
3. Mettete la mano destra sulla spalla sinistra, e portate la mano sinistra intorno alla schiena, tenendola sul lato destro della vita. Volgete il vostro viso verso la spalla sinistra. Mantenete questa posizione per un minuto.
4. Inspirate e tornate nella posizione di partenza.
5. Ripetete l'esercizio dall'altra parte. Ripetetelo per tre o quattro volte su entrambi i lati.

**Benefici:**

1. Migliora l'elasticità della colonna vertebrale.
2. Riduce il colesterolo.
3. Aumenta la capacità polmonare.
4. Questa pratica dà flessibilità alle articolazioni dell'anca.

5. Rende il corpo flessibile.

## 12. VRKSASANA (LA POSIZIONE DELL'ALBERO)



1. State in piedi in modo rilassato.
2. Con l'aiuto della mano, piegate la gamba destra in prossimità del ginocchio e posizionate il tallone destro sulla coscia sinistra.
3. Inspirate, e sollevate le mani sopra la testa unendo i palmi delle mani.
4. Rimanete in questa posizione finché siete a vostro agio. Mantenete la respirazione normale.
5. Espirate, e ritornate nella posizione di partenza.
6. Ripetete l'esercizio con l'altro lato della gamba. Ripetetelo due o tre volte su entrambi i lati.

**Benefici:**

1. È una buona pratica per i disturbi nervosi.
2. Allevia il mal di schiena.
3. Migliora l'altezza del corpo.
4. Rafforza i muscoli delle gambe.
5. Aumenta la concentrazione e il potere della memoria.

### **13. PDAHASTASANA (LA POSIZIONE DELLE MANI AI PIEDI)**



1. State eretti con i piedi uniti e rilassati.
2. Inspirate, e alzate le mani sopra la testa, le mani toccano le orecchie.
3. Espirate, e chinatevi in avanti, piegando prima lo stomaco, poi il petto, e infine la testa.
4. Provate a toccare la terra con i palmi su ciascun lato dei piedi, o a tenere le caviglie. Provate a toccare le ginocchia con la fronte. Mantenete la posizione per alcuni secondi. Respirate normalmente in questa posizione. Non piegatevi troppo se è disagevole.

5. Inspirate e ritornate nella posizione di partenza. Ripetete l'esercizio due o tre volte.

**Benefici:**

1. Questa pratica rafforza il sistema digestivo e ne allevia i disturbi.
2. I nervi spinali sono distesi e ben stimolati.
3. La pratica aumenta il flusso di sangue al cervello, e apporta un buon afflusso di sangue alle ghiandole pituitaria e tiroidea.
4. Alleggerisce l'obesità riducendo il colesterolo.
5. Aumenta la concentrazione e il potere della memoria.
6. Fornisce elasticità alla regione spinale.

**Attenzione:** i pazienti cardiopatici e gli ipertesi non dovrebbero praticare quest'asana. Le persone sofferenti di sciatica, grave mal di schiena e spondilosi cervicale evitino quest'esercizio.

**14. ARDHA CHAKRASANA (LA POSIZIONE DELLA MEZZA RUOTA)**





1. State in piedi con le gambe unite.
2. Tenete la vita con i palmi.
3. Inspirate, e piegatevi all'indietro dalla regione lombare. Sostenete la schiena con i palmi. Mantenete questa posizione finché siate a vostro agio. Respirate normalmente.
4. Espirate, e ritornate nella posizione di partenza. Ripetete l'esercizio per due o tre volte.

**Benefici:**

1. Dà buon sollievo al mal di schiena, alla spondilosi cervicale e all'asma.
2. Migliora l'afflusso di sangue al torace e alla regione del collo.
3. Migliora la flessibilità della colonna vertebrale.
4. Allunga e massaggia i muscoli dorsali.
5. Aiuta l'attivazione del sistema digestivo e allevia il disturbo digestivo.

**Attenzione:** i pazienti cardiopatici e i sofferenti di pressione alta evitino quest'asana.

## 15. TRIKONASANA (LA POSIZIONE DEL TRIANGOLO)



1. State a gambe larghe per la larghezza di un metro circa.
2. Inspirate e alzate le braccia all'altezza della spalla.
3. Espirate, e piegatevi lentamente verso destra toccando il piede destro con le dita della mano destra, mentre il braccio sinistro è alzato in linea con il braccio destro.
4. Fissate gli occhi sulle dita della mano sinistra. Mantenetevi in questa posizione per alcuni secondi. Respirate normalmente.
5. Inspirate, e tornate nella posizione di partenza nell'ordine inverso senza scambussolare la posizione dei piedi.
6. Ripetete la pratica sull'altro lato. Esercitatevi per due o tre volte su entrambi i lati.

### **Benefici:**

1. Tonifica tutto il corpo.

2. Attiva il sistema digestivo e allevia la stitichezza.
3. Migliora il funzionamento del sistema riproduttivo.
4. Riduce il grasso della regione della vita.
5. Stimola il sistema nervoso e dona elasticità al corpo.
6. Rafforza il muscolo della vita e della gamba.
7. Controlla il diabete e allevia i disturbi respiratori e urinari.
8. È un buon rimedio per la sciatica, il mal di schiena, il dolore al collo e la gobba.

**Attenzione:** le persone che soffrono di problemi cardiaci e di forti dolori alla schiena evitano quest'asana.

## 16. UTKATASANA (LA POSIZIONE DELLA SEDIA)



1. State in piedi con le gambe unite.
2. Inspirate e allungate le mani in avanti unendo i palmi.
3. Espirate e abbassate il tronco piegando le ginocchia. Mantenete questa posizione finché siete a vostro agio. Respirate normalmente.

4. Inspirate, e tornate nella posizione di partenza raddrizzando le gambe e abbassando le braccia. Ripetete la pratica per due o tre volte.

**Benefici:**

1. Tonifica gli organi digestivi e allevia i disturbi dell'apparato digerente.
2. Rimuove la rigidità dei muscoli delle spalle.
3. Solleva il diaframma e rafforza il cuore.
4. Attiva i polmoni e controlla l'asma.
5. Allevia il dolore al ginocchio e all'anca.
6. Equilibra il sistema nervoso.

**Attenzione:** le persone con frattura ossea evitino quest'asana.

**17. PAWANMUKTASANA (LA POSIZIONE DI RILASCIO DEI VENTI)**



1. Sdraiatevi sopra un copriletto con la schiena sul pavimento e allungate entrambe le gambe.

2. Piegate il ginocchio destro, intrecciate le dita ed afferrate il ginocchio con entrambe le mani, premete sul collo.
3. Inspirate, alzate la testa e le spalle, e cercate di toccare il ginocchio destro con il mento.
4. Rimanete in questa posizione per alcuni secondi. Cercate di trattenere il respiro.
5. Espirate, tornate nella posizione di partenza e rilassatevi.
6. Ripetete lo stesso esercizio con la gamba sinistra.
7. Ripetete la pratica con entrambe le gambe contemporaneamente.
8. Esercitatevi con una sola gamba e con entrambe le gambe per due o tre volte.

### **Benefici:**

1. Rimuove il gas accumulato dallo stomaco.
2. Allevia la stitichezza.
3. Migliora il funzionamento del sistema digestivo.
4. Dà flessibilità alla parte dorsale del corpo.
5. Cura l'impotenza, la sterilità e i problemi mestruali.

**Attenzione:** le persone che soffrono di dolori al cuore; ipertensione, sciatica, ernia del disco, dolori gravi alla schiena e al collo evitino quest'asana.

## **18. BHUJANGASANA (LA POSIZIONE DEL COBRA)**



1. Sdraiatevi su di un copriletto proni.
2. Tenete le gambe e i piedi uniti con le dita rivolte verso l'esterno.
3. Fissate i palmi delle mani sul pavimento su entrambi i lati e sotto le ascelle.
4. Inspirate, e alzate la testa e il collo. Piegate il collo e la colonna vertebrale fissando il soffitto. Rimanete in questa posizione finché siate a vostro agio. Trattenete il respiro.
5. Espirate e tornate nella posizione iniziale abbassando la testa, il torace e la pancia. Ripetete l'esercizio due o tre volte.

### **Benefici:**

1. Quest'esercizio dona elasticità alla colonna vertebrale.
2. Massaggia i reni e previene i disturbi urinari.
3. Tonifica il sistema digestivo e allevia la stitichezza.
4. Assicura lunghi rapporti sessuali.
5. Allevia i disturbi mestruali.
6. Attiva la funzione delle ghiandole surrenali.
7. Rafforza il cuore.
8. Migliora il sistema immunitario del corpo.
9. Allevia la leucorrea nelle donne.

10. Allevia la spondilosi cervicale.

**Attenzione:** il paziente cardiopatico eviti quest'asana. Le persone che soffrono di ulcera peptica, ipertiroidismo e frattura dorsale non dovrebbero praticare quest'asana.

## 19. SHALABHASANA (LA POSIZIONE DELLA LOCUSTA)



1. Distendetevi proni con le gambe e i piedi uniti, il mento è a contatto con il pavimento.
2. Tenete i palmi sotto le cosce.
3. Inspirate, e sollevate entrambe le gambe il più possibile senza piegare le ginocchia.

4. Rimanete in questa posizione il più a lungo possibile senza affaticare il corpo.
5. Espirate e tornate nella posizione di partenza. Ripetete la pratica due o tre volte.

**Benefici:**

1. È una potente asana per controllare il diabete.
2. Rafforza i polmoni e allevia l'asma.
3. Cura i disturbi digestivi e allevia la stitichezza.
4. Regola il sistema circolatorio.
5. Stimola l'appetito.
6. Rafforza il fegato e la milza.
7. Allevia il mal di schiena.
8. Rimuove il grasso in eccesso dalla vita.
9. Cura i reumatismi di gambe e mani.
10. Allevia l'irritazione al passaggio delle tracce di urina.
11. Fornisce abbastanza resistenza per fare i lavori pesanti e aumentare la forza di volontà.

**Attenzione:** le persone sofferenti di disturbi cardiaci e di ipertensione non dovrebbero praticare quest'asana. Le persone sofferenti di ulcera peptica ed ernia evitino quest'asana.

**20. SARVANGASANA (LA POSIZIONE SULLE SPALLE)**





1. Sdraiatevi su di un copriletto con la schiena sul pavimento e le gambe unite.
2. Posizionate le mani su entrambi i lati del corpo con i palmi rivolti verso il basso.
3. Sollevate le gambe lentamente e costantemente con il supporto dei palmi sul pavimento.
4. Sollevate le gambe ulteriormente fino a 90 gradi avendo tutto il corpo appoggiato sulle spalle in linea retta.
5. Sostenete il corpo tenendo la vita con i palmi. Il mento dovrebbe essere a contatto con la fossa della gola. Le gambe dovrebbero stare unite in posizione verticale e in linea retta con il tronco del corpo. Rimanete in questa posizione finché vi sentiate a vostro agio respirando normalmente.
6. Ritornate nella posizione di partenza lentamente e costantemente seguendo l'ordine inverso. Ripetete l'esercizio

ancora una volta. Rilassatevi in Shavasana per alcuni minuti subito dopo la pratica di Sarvangasana.

### **Benefici:**

1. La pratica di quest'asana migliora la salute di tutte le parti del corpo.
2. Le ghiandole tiroidee sono attivate e vitalizzate, e bilanciano così i sistemi digestivo, circolatorio, riproduttivo, nervoso ed endocrino.
3. Il cervello riceve un'adeguata scorta di sangue e calma la mente.
4. Allevia le tensioni mentali ed emotive, la paura e i problemi psicologici.
5. Migliora il sistema immunitario del corpo stimolando la ghiandola del timo.
6. Rafforza il sistema scheletrico del corpo.
7. Tutti gli organi addominali vengono massaggiati e tonificati mentre i disturbi digestivi sono risolti.
8. La pratica di quest'asana è utilizzata per curare le seguenti malattie: asma, diabete, colite, disturbi della tiroide, idrocele, disturbi mestruali, leucorrea e malattie psicosomatiche.
9. Aumenta il potere della memoria, la concentrazione e sviluppa la creatività e la forza di volontà.
10. Rimuove le rughe dal viso e dal collo, e dona uno sguardo giovanile al praticante.
11. Rimuove tutti i disturbi sessuali.

**Attenzione:** le persone sofferenti di problemi cardiaci; ingrossamento di tiroide, fegato e milza; spondilite cervicale, ernia del disco, ipertensione, malattie uditive e oculari, non dovrebbero praticare quest'asana.

## 21 DHANURANSA (LA POSIZIONE DELL'ARCO)



1. Sdraiatevi sopra un tappetino proni.
2. Piegate le ginocchia e portate i talloni sulle natiche.
3. Afferrare la caviglia destra con la mano destra e la caviglia sinistra con la mano sinistra.
4. Tenete il mento sul pavimento.
5. Inspirate e sollevate la testa verso l'alto.
6. Sollevate le ginocchia il più possibile. Non piegatevi sulle mani.
7. Mettete in equilibrio il corpo appoggiando l'addome sul pavimento. Rimanete in questa posizione finché siate a vostro agio. Cercate di trattenere il respiro.
8. Espirate e riportate il corpo nella posizione iniziale. Ripetete la pratica per due o tre volte.

### **Benefici:**

1. Quest'asana attiva e migliora la funzione del sistema digestivo, escretorio e riproduttivo del corpo.
2. Gli organi interni come il fegato, il pancreas e le ghiandole surrenali vengono massaggiati.
3. Appiattisce lo stomaco riducendo il grasso in eccesso della regione addominale.
4. Fornisce elasticità alla colonna vertebrale.
5. Cura l'appendicite.
6. Raddrizza la gobba.
7. Allevia i disturbi mestruali.
8. Quest'asana è utile per alleviare varie malattie come il diabete, la colite, l'asma e la spondilosi cervicale.
9. Rimuove pigrizia, ansia, rabbia e stress.

**Attenzione:** Le persone sofferenti di problemi cardiaci, pressione sanguigna alta, colite, ulcera peptica ed ernia, non dovrebbero praticare quest'asana.

## 22. MAKARASANA (LA POSIZIONE DEL COCCODRILLO)



1. Sdraiatevi sulla stuoia proni e con le gambe divaricate, i talloni sono di fronte uno all'altro, le dita dei piedi sono rivolte all'esterno.
2. Piegate la mano destra e mantenete il palmo destro sotto la spalla sinistra. Poi, piegate la mano sinistra e mantenete il palmo sinistro sotto la spalla destra. Posizionate il mento sul punto di incrocio delle braccia. Chiudete gli occhi. Questa è una postura di rilassamento, e pertanto rimanete in questa posizione per alcuni minuti respirando normalmente.
3. Ritornate nella posizione di partenza aprendo le mani.

### **Benefici:**

1. Quest'asana corregge bene i disordini spinali.
2. Allevia l'asma.
3. Rilassa corpo e mente.
4. Allevia l'ipertensione, l'insonnia e la depressione mentale.

## **23. HALASANA (LA POSIZIONE DELL'ARATRO)**



1. Sdraiatevi su di un copriletto con le gambe e i piedi uniti.
2. Fissate le braccia accanto al corpo con i palmi rivolti verso il basso. Rimanete in una posizione rilassata.
3. Sollevate entrambe le gambe in posizione verticale, poi sollevate i glutei.
4. Portate giù le gambe sopra la testa.
5. Provate a toccare le dita dei piedi per terra dietro la testa. Non esercitatevi se sentite tensione e dolore nel corpo.
6. Rilassatevi e mantenete questa posizione finale finché siate a vostro agio. Cercate di trattenere il respiro.
7. Espirate e tornate nella posizione di partenza. Ripetete l'esercizio ancora una volta.

### **Benefici:**

1. Quest'asana massaggia tutti gli organi interni e attiva il sistema digestivo.
2. Allevia stitichezza e dispepsia.
3. Rafforza fegato e reni.
4. Dona elasticità alla colonna vertebrale.
5. Migliora il sistema immunitario del corpo stimolando la tiroide e le ghiandole del timo.
6. Controlla l'asma e allevia i disturbi urinari.

**Attenzione:** Le persone sofferenti di problemi cardiaci, ernia, spondilosi cervicale, mal di schiena e ipertensione evitino quest'asana.

## **24. CHAKRASANA (LA POSIZIONE DELLA RUOTA)**



1. Sdraiatevi su di un copriletto supini.
2. Piegate le ginocchia e avvicinate i talloni ai glutei.
3. Mantenete una piccola distanza tra i piedi.
4. Appoggiate i palmi sul pavimento su entrambi i lati della testa con le dita rivolte verso i piedi.
5. Inspirate e sollevate l'anca, la vita, la schiena, il collo e la testa bilanciandosi su mani e piedi.
6. Cercate di raddrizzare le ginocchia e le braccia finché sia possibile, e penzolate la testa tra le braccia.  
Mantenete la posizione finché sia comoda.  
Cercate di trattenere il respiro.
7. Espirate e tornate nella posizione di partenza abbassando la testa e il resto del corpo a terra. Ripetete la pratica ancora una volta.

### **Benefici:**

1. Dona elasticità alla colonna vertebrale.
2. Prolunga la giovinezza.
3. Riduce il grasso indesiderato dal corpo.
4. Attiva la funzione dei sistemi nervoso, digestivo, respiratorio circolatorio ed endocrino.

5. Allevia i disturbi mestruali.

**Attenzione:** le persone con problemi cardiaci, ipertensione, polso debole, schiena fratturata e donne in gravidanza non dovrebbero praticare la Chakrasana.

## 25. SHAVANSANA (LA POSIZIONE DEL CADAVERE)



1. Stendetevi su di un copriletto con la schiena a terra, le gambe e le mani ad una certa distanza con i palmi rivolti verso l'alto. Chiudete gli occhi.
2. Tenete la testa e la colonna vertebrale in linea retta senza alcun movimento del corpo.
3. Non dovrebbe esserci rigidità in nessuna parte del corpo. Il corpo dovrebbe essere completamente rilassato.
4. La respirazione deve essere normale, concentrate la mente sul respiro.
5. Concentrate la mente su un punto fisso del vostro corpo tra le due sopracciglia, o sulla punta del naso, e concentrate la mente



sul quel punto per alcune volte, poi focalizzate la mente su un qualsiasi oggetto: un fiore, il mare, il cielo, un fiume, ecc... e concentratevi su di esso.

6. Infine, scacciate tutti i pensieri che vengono in mente, e liberate il pensiero da ogni movimento.

Anche se esteriormente sembra facile, la Shavasana è la pratica più difficile per quanto riguarda la mente. Perfezionare la pratica di Shavasana condurrà alla fine alla pratica della meditazione. Si consiglia di praticare la Shavasana prima, durante e dopo la pratica delle asana, e prima e dopo la pratica del Pranayama.

### **Benefici:**

1. Durante la pratica di Shavasana il sangue scorre liberamente e in modo uniforme attraverso tutte le parti del corpo. Quest'attività aiuta a rimuovere qualsiasi blocco nel passaggio del sangue.
2. Dona un rilassamento totale al corpo e alla mente.
3. Aumenta il potere di concentrazione.
4. Riduce la tensione, l'ansia e lo stress.
5. Sviluppa la creatività.
6. Rimuove l'agitazione mentale e calma la mente.
7. La pratica di Shavasana porta al Pratyahara - il ritiro dei sensi, al Dharana - alla concentrazione su di un oggetto particolare e al Dhyana - la meditazione.
8. Aiuta ad alleviare le malattie psicosomatiche.
9. I credenti possono praticare la Shavasana cantando mentalmente il nome di Dio, mentre l'ateo la può praticare ripetendo il nome dei propri cari o rimanendo in silenzio.



**Yoga Training presso la scuola elementare Indiana di  
Hoedidah - Repubblica dello Yemen**