

RILASSATI e COMPETITIVI

CONTROLLO DEL RESPIRO E ALLENAMENTO
ALL'ASCOLTO INTERIORE PER ADATTARSI ALLE
CONDIZIONI ESTERNE SONO LE QUALITÀ CHE
LO YOGA REGALA ALLO SPORT

Di Tite Togni

Yoga e sport sembrano una combinazione insolita. Lo sport è un'attività competitiva destinata a divertire, mentre lo yoga è una filosofia che riguarda una concezione olistica, globale della vita. Quindi sorge spontanea la domanda se ci sia un qualche comune denominatore tra questa antica filosofia indiana e il mondo dello sport. Lo yoga è una **scienza della consapevolezza** che consente di equilibrare il corpo alle necessità della mente e viceversa, tra pressione e forza, tra lato destro e sinistro, tra facoltà intellettuali e istinto. Lo yoga può dunque migliorare le performance sportive, prevenendo e curando infortuni, ma soprattutto fornisce le capacità di affrontare le vicissitudini emotive associate allo sport, migliorando le facoltà fisiche, mentali, emotive e intellettuali dello sportivo.

L'ultimo, postumo libro di B.K.S. Iyengar, *Yoga for Sports* (in corso di traduzione per Ed. Mediterranee), non affronta solamente i metodi per i vari reparti muscolari o scheletrici e i singoli infortuni, ma gli stati emotivi nelle varie fasi di una carriera sportiva e della vita di uno sportivo. *“Lo Yoga costruisce la forza mentale per sopportare il fallimento, la chiarezza per individuare la causa e le soluzioni per tornare e riorganizzare*

il corpo e la mente per superare queste carenze. Inoltre impedisce di essere sopraffatti dal successo.” (B.K.S. Iyengar, tratto da: *“Yoga for Sports. A journey towards health and healing”*, Westland, 2015)

Yoga, il complemento dello sport

Lo Yoga vede il corpo in modo diverso rispetto agli sport occidentali. L'atletica e tutti gli sport richiedono una dura disciplina fisica per sviluppare velocità, forza, resistenza, precisione e agilità. Ma mentre si sviluppa la muscolatura, molto spesso gli organi interni restano deboli o soffocati e la mente può offuscarsi: il consumo di energia è massimo e la capacità di recupero è a malapena sviluppata. Ed è qui che l'arte dello yoga viene in aiuto. La conoscenza e il controllo del corpo di uno yogi sono molto più complessi di quelli di un atleta. Nel corpo umano lo yogi riconosce 5 strati o involucri (kosha) in una mappa che fornisce gli itinerari per l'esplorazione interiore con la pratica degli asana (posture) e del pranayama (distribuzione dell'energia mediante il controllo del respiro) che sono le chiavi di accesso per la pratica meditativa vera e



LA SEQUENZA

Lo Yoga promuove una costante consapevolezza di quello che sta succedendo nel corpo e nella mente. "Il dolore è il mio guru" (BKS Iyengar) significa che in ogni istante sappiamo leggere i segnali del corpo e, onorandolo secondo il primo principio dell'Ahimsa (non-violenza) sapremo prendere le decisioni necessarie per preservarlo. Lo yoga restorative, rigenerante è una pratica di semplici posizioni passive, che non sfrutta l'impiego muscolare ma l'allungamento passivo. L'idea di yoga rigenerante è quella di permettere al corpo e alla mente di rilassarsi completamente. Per iniziare, provate a lavorare a tappe, in questa semplice sequenza. Avrete bisogno di una cintura, una sedia, 1 bolster o cuscino a rullo oppure 4 coperte.

BANGULYASANA IN VIRASANA

**EROE SEDUTO
CON BRACCIA ALZATE
E DITA INTRECCIATE**

Palmi in su: 5 respiri per ogni incrocio. Bacino su supporto (mattone, libri) per mantenere PIEDI DIRITTI puntati indietro.

propria. Il repertorio classico di un atleta è quello di esercizi di espansione e contrazione di muscoli ma lo yoga non si accontenta del semplice sviluppo esterno: coltiva infatti la comunione tra gli organi interni e la struttura anatomica del corpo, conferendo libertà e forza agli organi interni molli secondo lo stesso processo di distensione e contrazione che è normalmente riservato ai muscoli. Le posizioni capovolte, per esempio, rivitalizzano tutti questi organi. Inoltre l'attenzione posta sull'assenza di tensione negli organi e sulla loro risposta all'azione muscolare facilita molto gli stessi organi nel conseguire quello stato di rilassamento che permette loro di essere ricaricati dall'energia generata con gli asana. B.K.S. Iyengar spiega che "gli esseri umani hanno due tipi di intelligenza: l'intelligenza della testa e l'intelligenza del cuore.

Nel contesto dello sport, l'intelligenza della testa coltiva capacità tecnica, mentre l'intelligenza del cuore coltiva la compostezza, la stabilità e la grazia necessaria per eseguire un movimento con maestria.

Lo Yoga porta armonia ed equilibrio in entrambi gli aspetti dell'intelligenza. In ogni sport, ogni azione, ogni movimento, può beneficiare di questo approccio coordinato." (B.K.S. Iyengar, tratto da: "Yoga for Sports. A journey towards health and healing", Westland, 2015)

Movimento e azione

Una definizione di yoga viene dalla Bhagavad Gita, che definisce lo yoga come "abilità in azione". Lo yoga è alla base di tutte le altre virtù in quanto fornisce "Karmasu Kausalam", skilfuness in action, cioè precisione, velocità, accuratezza, leggerezza e presenza. Ma più di tutto lo yoga coltiva la positività nelle emozioni, che sono l'ingrediente primario di un'arte. Lo yoga coltiva l'intelligenza del cuore, emotiva, e promuove la stabilità del proprio centro emotivo e coordinazione e cooperazione". Per esempio le posizioni capovolte alzano il centro emozionale e sviluppano confidenza, mentre le emozioni negative si dissolvono.

ADHO MUKKA VIRASANA EROE IN AVANTI

Seduti sui talloni, piedi vicini, estendersi in avanti ma senza alzare il bacino. Usare coperte se il bacino non arriva ai talloni: fare 10 respiri tranquilli dal naso.

2



VAJRASANA

Seduti sui talloni, ginocchia unite, piedi uniti, alternare 3 volte 5 respiri ciascuna. Pensavate di avere le gambe allineate? Provate con una cintura ad anello intorno alle gambe vicino alle caviglie.



Come? Con l'abilità di identificare quali sono gli ostacoli interiori o le radici della sofferenza (klesa): avidya (inesperienza), asmita (presunzione, egotismo), raga (desiderio di fama), Dvesa (odio, invidia), Abhinavesa (attaccamento a memorie passate di successo o fallimento). E con l'abilità di liberarsi dalle fluttuazioni tra piacere e dispiacere.

In Iyengar Yoga si fa un'importante distinzione tra "movimento" e "azione". Un "movimento" è un cambiamento di posizione, la serie di movimenti crea la forma della postura. Un'"azione" è precisione e allineamento per dare vita alla postura, è la dinamica interna.

Le azioni eseguite in postura richiedono la nostra attenzione. La differenza tra un principiante e un avanzato non è necessariamente data dalla gamma di movimenti che possono essere fatti - e quindi dalla flessibilità fisica - ma dalla capacità di comprendere la modalità per raggiungere e mantenere le azioni necessarie alla postura. Quest'attenzione sull'azione posturale, lo sguardo interno, rende il praticante

"osservatore della propria pratica". Aggiungendo le tecniche del Pranayama, poi, si mantiene l'elasticità dei muscoli intercostali, delle articolazioni, della colonna vertebrale, e dei polmoni stessi aumentando così l'efficienza respiratoria e la distribuzione dell'ossigeno nei tessuti.

I benefici dello yoga

È con la pratica degli asana che lo sportivo inizia a capire come coordinare ogni azione col movimento del respiro, per cui non è una questione di imparare a respirare, ma, al contrario, creare le condizioni ideali di spazio ed elasticità nel corpo affinché il successivo lavoro di controllo e allungamento del respiro sia praticato in completa assenza di tensione e totale ricettività. La ragione principale dell'importanza dello yoga per lo sport è la rigenerazione dell'energia e la ri-ossigenazione del corpo in tempo breve, in modo da ritornare allo stato di forma ideale per lo sforzo successivo.

4a



4b



SUPTA BADDHA KIONASANA

CIABATTINO SDRAIATO

La cintura sorregge le gambe, così gli inguini sono rilassati.

SUPTA VIRASANA CON SEDIA

La posizione di recupero più indicata dallo stesso Iyengar per i runners, ma anche la più ardua perché i quadricipiti potenti per correre sono anche i più corti. Quindi l'inclinazione della schiena va dosata in modo da rilassare e far fluire il respiro, pur creando un progressivo allungamento. La sedia capovolta è un primo supporto, poi si può sostituire con bolster e coperte per portarsi sempre più orizzontali, ma mai con addome teso e mai con piedi

5



VIPARITA DANDASANA

BASTONE INVERTITO

6



Sdraiarsi sulla sedia, poi scivolare indietro fino a sentire la punta delle scapole sul bordo della sedia. Estendere le gambe spingendo i talloni per terra, meglio se spingendo la pianta dei piedi contro il muro. Infine si estendono indietro le braccia, si prendono i gomiti e si respira tranquilli. Fino a 5 minuti.

7

TORSIONE CON SEDIA

Bharadvajasana è un esercizio di equilibrio che porta a una centratura mentale oltre che fisica. La variante con la sedia insegna a mantenere le anche al livello del suolo, i lati del busto e della schiena allungati e l'asse centrale eretto. Dopodiché puoi goderti la libertà di ruotare a partire da solide basi, con una calma che ti permette di arrivare ancora più in alto.



8

UTTANASANA

Testa appoggiata sulla sedia: sostituisce la Posizione sulla Testa (Sirsasana) al muro: nessuno stress per l'equilibrio, cervello a riposo, ma effetti riequilibranti della posizione invertita. 2 minuti.





9a

VIPARITA DANDASANA

BASTONE INVERTITO

Sdraiarsi sulla sedia, poi scivolare indietro fino a sentire la punta delle scapole sul bordo della sedia. Estendere le gambe spingendo i talloni per terra, meglio se spingendo la pianta dei piedi contro il muro. Infine si estendono indietro le braccia, si prendono i gomiti e si respira tranquilli. Fino a 5 minuti.



9b

VIPARITA KARANI E SAVASANA CON SEDIA

2 minuti per posizione. Avvertenza: scivolare indietro senza tenere la sedia con le mani ma tenendola con le ginocchia flesse sullo schienale. Appoggiare le spalle perpendicolari a terra sul bolster o coperte!

10a



10b





MAHA MUDRA, GRAN MUDRA O SIGILLO

11

Si esegue con i 3 bandhas (blocchi energetici) insieme: Mula Bandha (sfintere anale), Uddiyana Bandha (risucchio del diaframma verso torace), e Jalandhara Banda (mento verso il petto e gola chiusa). Da seduti, flettere un ginocchio e portare un piede alla coscia e inclinarsi in avanti per agganciare l'alluce. Abbassare il mento. Espira. Inspira e trattenieni il respiro, spingendo la pianta del piede alla coscia. Espirare e fare qualche respiro normale prima di ripetere 3 volte.

Tite Togni Di origini dolomitiche, Master in Yoga Studies Cà Foscari Venezia nel 2014, è insegnante certificata di Iyengar Yoga dal 2006, anno della sua ripresa della corsa in montagna iniziata nell'infanzia quando era pattinatrice su ghiaccio. Tite Togni ha vinto una 100 chilometri sulle Piccole Dolomiti ed è tra le migliori Master in corsa in montagna, ma anche in Skyrunning e Vertikal. "Corro da 10 anni con e grazie

allo yoga" è il suo slogan, che si prodiga di diffondere con il suo progetto YOGAXRUNNERS, per mediare la pratica meditativa dello yoga nel mondo podistico e sportivo in generale. "Lo yoga è per lo sport. Lo sport è yoga" è il suo mantra.

www.yogaxrunners.com

Facebook: www.facebook.com/yogaxrunners

Twitter: www.twitter.com/titeyogarunner

PRANAYAMA CON TORACE SUPPORTATO

Durante un'inalazione normale una persona assorbe comunemente circa 500 cm cubici d'aria; durante l'inalazione profonda l'assorbimento dell'aria è circa sei volte maggiore. Non è forse un caso che gli ultimi studi attestano che una pratica di yoga comprendente il pranayama migliora anche il VO2MAX del 7%.

12

