Posture Yoga

Saluto al sole

Surya Namaskar

Partenza: anteriormente sul tappetino in posizione Eretta, piedi vicini e paralleli, mani unite solo per i polpastrelli delle dita, palmi separati, posizionate circa all'altezza del cuore, polmoni pieni.

1 – Espirando unire i palmi delle mani.

Gli avambracci rimangono in linea e leggermente staccati dal busto per affinare e rendere più stabile l'equilibrio Piedi vicini e paralleli su linea esterna, peso uniformemente distribuito.

2 – Inspirando marcata estensione dai talloni alla nuca; gli alluci premono al suolo; bacino scivola in avanti; le ginocchia non si piegano e i glutei si chiudono in dentro; il mento si apre solo alla fine dell'estensione. Le mani diritte in alto stendendo le braccia, quindi aprirle verso l'esterno con i pollici rivolti indietro. Il mento si apre solo alla fine del movimento.

In caso di problemi alla regione cervicale mantenere il collo in chiusura; se ci sono problemi alle spalle posso rimanere con le mani in Namaste Mudra.

3 – Ritorno in posizione verticale mantenendo il respiro, poi espirando piegarsi in avanti nella posizione Intensa (il baricentro scivola indietro).

© Maurizio Morelli

4 – Inspirando passo lungo indietro con la gamba destra; il piede rimane sulla linea esterna del fianco o leggermente più aperto. Piede, ginocchio e fianco in linea; il tallone ricade esattamente sulle dita dei piedi.

Energia dal tallone verso la nuca, come se il tallone premesse su un pedale sostenuto da una molla.
Le mani restano a contatto con il suolo solo con la punta dei medi, il bacino scivola in avanti e si abbassa, anche le spalle scivolano verso i fianchi.
Il mento si allontana dal petto solo in fase finale. La testa su apre per effetto della delicata trazione esercitata dalla pelle e dal connettivo della schiena.

5 – Posizione del Monte Meru, trattenendo il respiro (oppure espiro-inspiro). Braccia, testa e mento rimangono allineate.

Se risulta difficile eseguire in apnea piena (anziani, disturbi respiratori) espirare durante l'esecuzione e poi inspirare rimanendo in posizione per qualche secondo.

6 – Espirando scendere nella Posizione dei Quattro Punti. I punti in appoggio sono: le dita dei piedi, le ginocchia, il petto, il mento oppure la fronte.
Il bacino rimane sollevato per una misura pari a quella di un pugno verticale più tre, cinque centimetri. In caso di problemi alle cervicali poggiare naso o fronte.

La posizione si può assumere scendendo diritti e quindi facendo leva sulle braccia oppure, per i soggetti con le braccia meno resistenti, poggiando prima le ginocchia e poi per scivolamento le altre parti. In questo secondo modo il carico sulle braccia è quasi nullo.

7 – Inspirando realizzare la Posizione del Serpente 2. Se possibile si parte con i talloni uniti. Il corpo scivola solo in avanti, non indietro. Le spalle sono basse sin dall'inizio, abbassarle dopo non è corretto, eventualmente ripartire dal punto iniziale. I glutei sono completamente chiusi prima che inizi l'inarcamento della schiena. Inserire Mula Bandha.
Lo sguardo diretto verso il centro della fronte.

8 – Espirando assumere la Posizione del Monte Meru.

Braccia, testa e mento rimangono allineate.
Ischi verso l'alto.
Addome rientrante.
Sguardo al centro dei piedi.
Spinta costante con le mani.

9 – Inspirando portare il piede destro vicino alla mano destra, le dita del piede sulla linea di quelle della mano.
Se ci sono difficoltà (le prime volte) portare la coscia contro la pancia e poi muovere il corpo in avanti.
Ricordarsi anche di sollevare in verticale la palma della mano destra, per fare spazio e riuscire ad inserire facilmente il piede.

10 – Espirando piede sinistro vicino al destro, eseguire la posizione Intensa.

Il baricentro scivola indietro, le gambe rimangono diritte.
Aderire con pancia, petto e viso alle cosce e gambe.
Approfittarne per controllare che i piedi siano paralleli.

11 – Inspirando riportarsi verticali, portare le braccia in alto, chiudere i glutei in dentro e spingere in avanti con il bacino (ricordandosi di scendere con il diaframma) formando con il corpo un arco dai talloni alla nuca.
Va bene anche in Namaskara Mudra o aprendo le braccia lateralmente.

Gli alluci premono a terra in modo simmetrico.
Il mento resta sul petto sino alla fase finale, è l'ultima parte ad andare indietro.

12 – Espirando riportarsi diritti e scendere con le mani unite sino a portarle davanti al cuore.

Gli avambracci rimangono paralleli e staccati dal busto, gli indici puntano diritti in alto, verticali.

Per bilanciare il movimento delle gambe, una volta indietro e in avanti la gamba destra, la successiva indietro e avanti la sinistra; le ripetizioni del Saluto al sole sono sempre pari; eseguire 12 e sino a 24 ripetizioni costituisce una buona pratica.

Il Saluto al Sole da il suo massimo risultato se eseguito in fronte al sole nascente, attingendo in tal modo la pura energia dell'alba e il valore simbolico del totale rinnovamento e rigenerazione. Detto questo è un ottimo esercizio anche praticato in altri momenti della giornata, anche attivando psichicamente la simbologia.

Controindicazioni: la sequenza del Saluto al sole è molto attivante e tende a sovraccaricare leggermente i tratto lombare e cervicale, oltre che le ginocchia. Effetti collaterali negativi sono evitati con esecuzioni lente e anche molto lente e curate, ricercando in modo speciale l'allungamento.
Evitare in caso di ernia del disco, con patologie a occhi e orecchie evitare passaggio in apnea; nell'esecuzione della posizione Intensa, in presenza di patologie o dolorosità lombare, si possono flettere del necessario le ginocchia.

Benefici: si tratta di un esercizio estremamente efficace tanto dal punto di vista psichico che fisico; assieme con il Saluto alla luna rappresenta una pratica completa.

© Maurizio Morelli