Posture Yoga

Saluto alla luna

Chandra Namaskar

Partenza: centro del tappetino, eretti, piedi paralleli sulla linea esterna, rilassati e allineati, con le mani lungo i fianchi. Ci si connette psichicamente con le energie lunari. Espirare completamente.

1 – Sguardo in avanti; inspirando e con un ampio movimento laterale portare le punte delle dita alle spalle, poi estenderle a croce con le palme verso l'alto e per finire portarle parallele in alto.

2 - Espirando e scivolando indietro con il bacino del necessario piegarsi in avanti (posizione Intensa), poi scivolare le mani a 30-40 centimetri dai piedi, quindi accucciata con pancia e cosce in aderenza e rimanendo sulle punte dei piedi. Nel passaggio in accucciata si esegue gesto del Tuono e si mantiene l'aderenza pancia

© Maurizio Morelli

coscia anche per tutta fase 3.

3 - Inspirando muovere indietro e lateralmente il piede destro che rimane a 45 gradi e in fase finale aderisce completamente al terreno. Bisogna sentire che alluce e quinto dito appoggiano completamente. Anche il piede sinistro, per effetto dello scivolamento indietro, poggia completamente al suolo, compreso il tallone. La pancia contro la coscia sinistra, la testa in trazione opposta al piede destro. L'addome non si stacca mai dalla coscia, piede dietro a ventosa per favorire apertura dell'anca, ginocchio avanti in linea con il piede. Ginocchio anteriore in linea con il terzo dito del piede.
Coccige rientrato. Colonna in distensione anche grazie alla leggera trazione esercitata dal capo. Quando entriamo in posizione dobbiamo avere la sensazione che tutta la colonna, in particolare la regione lombare, si sgrana; la spinta parte dal tallone e attraversa il sacro salendo sino alla nuca.

4 - Espirando riportare indietro il piede destro recuperando la posizione accucciata sulle punte.

5- Inspirando muovere indietro e lateralmente il piede sinistro che rimane a 45 gradi e in fase finale aderisce completamente al terreno. Bisogna sentire che alluce e quinto dito appoggiano completamente. Anche il piede destro, per effetto dello scivolamento indietro, poggia completamente al suolo, compreso il tallone.

La pancia contro la coscia destra, la testa in trazione opposta rispetto al piede sinistro.
L'addome non si stacca mai dalla coscia, piede dietro a ventosa per favorire apertura dell'anca, ginocchio avanti in linea con il piede.

6 - Espirando riportare indietro il piede sinistro recuperando la posizione accucciata sulle punte.

7 – Muovere il corpo in avanti poggiando le ginocchia a terra.

Inspirando scivolare con le mani lungo il corpo sino a portarle alte oltre il capo, inarcando in sincronia il tronco; il mento si apre per ultimo, il peso è sui piedi, il tronco disegna un arco più o meno marcato oltre la linea del sacro. Senza cambiare il respiro e quindi trattenendo un poco ritornare nella posizione originaria e poggiare le mani ai lati delle ginocchia.

8 - Espirando e con un saltello indietro realizzare la posizione dei 4 punti, stando sulle dita dei piedi, le ginocchia, il petto e il mento o la fronte, con il bacino sollevato. In caso di problemi alle cervicale poggiare il naso o la fronte.

9 - Inspirando spingere indietro il corpo (indietro e non verso l'alto) con le mani e portarsi seduti con entrambe le gambe sul lato dx del corpo. Sollevare le braccia e inarcarsi dal lato delle gambe (mantenendo un sufficiente **controllo addominale**) trattenendo per una breve apnea, poi riportarsi diritti con il busto. Espansione del lato del tronco opposto alle gambe, dal fianco alla spalla e chiusura su quello opposto. Espansione diaframma prima della flessione laterale.
Problemi: difficoltà nella spinta indietro per braccia deboli o talvolta per errato posizione delle mani. Esercizio

propedeutico: Movimento della canoa.
Controindicazioni: In caso di patologie alle ginocchia evitare questa fase (salire in fulmine)

10 – Espirando riportarsi nella posizione dei 4 punti. Scivolare in avanti, non dall'alto.

11 – Inspirando spingere indietro il corpo (indietro e non verso l'alto) con le mani e portarsi seduti con entrambe le gambe sul lato dx del corpo. Sollevare le braccia e inarcarsi dal lato delle gambe (mantenendo un sufficiente **controllo addominale**) trattenendo per una breve apnea, poi riportarsi diritti con il busto. Espansione del lato del tronco opposto alle gambe, dal fianco alla spalla e chiusura su quello opposto. Espansione diaframma prima della flessione laterale.
Alcuni praticanti hanno difficoltà nella percezione dello scivolamento e fanno tutto il lavoro con le braccia**. Errato.** La punta del sacro si muove scorrendo sempre sulla linea centrale del tappetino.

12 – Espirando riportarsi nella posizione dei 4 punti. Scivolare in avanti, non dall'alto.

13 – Facendo leva sulle mani sollevare e allineare il corpo, come una tavola leggermente inclinata; contenimento addominale. Trattenendo il respiro scivolare in avanti con il bacino (contraendo i glutei in dentro completamente, anche il perineo) e realizzare la posizione del serpente in sospensione. La schiena è inarcata, le gambe diritte, i talloni se

possibile uniti.

14 - Espirando assumere la posizione della piramide, spinta dalla mani, allineamento braccia-busto, mento in dentro, bacino in filo con la schiena, addome rientrato verso l'alto, talloni a terra.

15 - Inspirando e con un saltello portare i piedi avanti, a 30-40 centimetri dalle mani. I piedi non vanno vicino alle mani ma al centro del tappetino.

16 - Espirando raddrizzare le gambe. Scivolando indietro con il baricentro del necessario cercate di aderire con pancia, petto e viso a cosce e gambe.
Il movimento è a cerniera delle anche sulla pancia; il movimento è in allungamento, testa verso i piedi.

17 - Inspirando portarsi eretti e, aprendole verso l'esterno, portare le braccia in alto, unendo i polpastrelli delle dita. Il viso ruota leggermente verso l'alto nella fase di unione delle mani.

18 - Espirando abbassare le braccia e riportarle vicino ai fianchi.

Un minimo di 4 ripetizioni e sino a 12 e anche 24, ma con una certa attenzione perché questo esercizio risulta moderatamente affaticante.

Controindicazioni: disturbi del ginocchio e della regione lombare; ernia del disco; disturbi cardiaci e polmonari.

Benefici: il 'Saluto alla luna' è attualmente poco conosciuto, ma non per questo meno efficace, anzi questa forma risulta estremamente benefica per la salute e l'equilibrio degli organi e della mente. Nel 'Saluto alla luna' si trovano gesti arrotondati e che esaltano la percezione laterale, l'agilità, la leggerezza, l'espansione del respiro. Rinforza l'intero corpo, induce ad un progressivo riequilibrio posturale con tutti i vantaggi che questo comporta a livello di deambulazione e benessere delle articolazioni e della colonna vertebrale, favorisce il drenaggio dei liquidi ristagnanti e in eccesso e quindi la purificazione dell'organismo, la riduzione del peso e la tonicità dei tessuti. Inoltre amplia il respiro e insegna a compiere inspirazioni ed espirazioni complete e coscienti, espande il torace e potenzia in particolar modo la muscolatura del tronco, delle spalle e delle braccia, allena allo sforzo aerobico, mobilizza le articolazioni, favorisce la concentrazione mentale e genera una sensazione di benessere e ottimismo che ben si combina ad un'ottima forma psicofisica.
I movimenti di questo esercizio sono complementari a quelli del 'Saluto al sole' e si rifanno all'astro della notte, alla luna regina delle acque, la cui azione non si limita ad influenzare le maree ma è fondamentale in quanto regolatrice dei ritmi vitali della natura tutta. Solamente per azione della luna la pura luce solare può divenire veramente creativa, generare forma e sostanza.