

**HATHA
YOGA**
illustrato

Edizione originale:

M. Kirk, B. Boon, D. DiTuro, Hatha Yoga Illustrated. For greater strenght, flexibility, and focus

Copyright © 2006, 2004 by Martin Kirk, Brooke Boon, and Daniel DiTuro

Human Kinetics

Web site: www.HumanKinetics.com

Photographs copyright © 2002-2003 Daniel DiTuro, all rights reserved. The reproduction of any photograph, in whole or in part, by any means now known or hereafter invented is forbidden without the written consent of the copyright holder.

The Web addresses cited in this text were current as of July 14, 2005, unless otherwise noted.

Our thanks to Ted Czukur for providing the text and information on mudras in chapter 1 and many of the resources on pages 218-219.

Graphic Designer: Robert Reuther; **Graphic Artist:** Tara Welsch; **Photo Manager:** Dan Wendt; **Cover Designer:** Keith Blomberg; **Photographer (cover and interior):** Daniel DiTuro; **Art Manager:** Kareema McLendon; **Illustrator:** concept by Nora and Ted Czukur, redrawn by Kareema McLendon; **Printer:** Custom Color Graphics

Tutti i diritti sono riservati.

Opera coperta dal diritto d'autore – tutti i diritti sono riservati.

Questo testo contiene materiale, testi ed immagini, coperto da copyright e non può essere copiato, riprodotto, distribuito, trasferito, noleggiato, licenziato o trasmesso in pubblico, venduto, prestato a terzi, in tutto o in parte, o utilizzato in alcun altro modo o altrimenti diffuso, se non previa espressa autorizzazione dell'editore. Qualsiasi distribuzione o fruizione non autorizzata del presente testo, così come l'alterazione delle informazioni elettroniche, costituisce una violazione dei diritti dell'editore e dell'autore e sarà sanzionata civilmente e penalmente secondo quanto previsto dalla L. 633/1941 e ss.mm.

Avvertenza

Poiché le scienze mediche sono in continua evoluzione, l'Editore non si assume alcuna responsabilità per qualsiasi lesione e/o danno dovesse venire arrecato a persone o beni per negligenza o altro, oppure uso od operazioni di qualsiasi metodo, prodotto, istruzione o idea contenuti in questo libro. L'Editore raccomanda soprattutto la verifica autonoma delle diagnosi e del dosaggio dei medicinali, attenendosi alle istruzioni per l'uso e controindicazioni contenute nei foglietti illustrativi.

ISBN 978-88-299-2804-0

Stampato in Italia

Martin Kirk • Brooke Boon • Daniel DiTuro
foto di Daniel DiTuro

HATHA YOGA illustrato

Traduzione italiana a cura di
NADIA RANERI

PICCIN

A mia moglie, a Jordan Kirk e a mio figlio Jonathan,
e ai miei maestri Karen Wilson e Douglas Brooks

Martin Kirk

Per mio marito, Jarrett, e per i miei bellissimi figli,
Jory, Jace e Brynn

Brooke Boon

A Brenda e Brandy

Daniel DiTuro

Indice

Prefazione **ix** • Riconoscimenti **xi** • Introduzione **xiii**

capitolo 1	Arte e Pratica dell'Hatha Yoga	1
	Le radici dello Yoga	3
	Come Ottenere il Massimo dalla Pratica dello Yoga	12
	Imparare a Meditare	21
	Come usare le Asana in Questo Libro	26
capitolo 2	Le Posizioni in Piedi	27
	Montagna	28
	Cane a Faccia in Giù	30
	Angolo Laterale	32
	Triangolo Esteso	34
	Guerriero II	36
	Affondo	38
	Guerriero I	40
	Angolo Laterale Ruotato	42
	Triangolo Ruotato	44
	Sedia	46
	Estesa tra i Piedi	48
	Cancello	50
	Umile Guerriero	52
	Allungamento Laterale Intenso	54
capitolo 3	Le Posizioni di Equilibrio	57
	Aquila	58
	Albero	60
	Piegamento in Avanti in Mezzo Loto	62
	Barca	64
	Mezza Luna Ruotata	66
	Estesa Mano-Alluce	68
	Guerriero III	70
	Signore della Danza	72
	Luna Crescente	74
capitolo 4	Le Posizioni di Equilibrio sulle Braccia	77

	Tesa a Est	78
	Asse Laterale	80
	Corvo	81
	Pavone	84
	Asse a Terra	86
capitolo 5	Le Posizioni Capovolte	89
	Candela	90
	Aratro	92
	Gambe al Muro	94
	Sulla Testa	96
capitolo 6	Le Posizioni di Flessione all'Indietro	99
	Cobra	100
	Cane a Faccia in Sù	102
	Cammello	104
	Ponte	106
	Arco	108
	Locusta	110
	Ponte Sollevato	112
	Pesce	114
	Gatto	116
	Piccione Reale	118
capitolo 7	Le Posizioni di Torsione	121
	Leggera Torsione Spinale	122
	Ventre Ruotato	124
	Torsione Semplice da Seduti	126
	Torsione in Mezzo Loto	128
	Torsione del Saggio Mariachi I	130
	Torsione del Saggio Mariachi II	132
capitolo 8	Le Posizioni di Flessione in Avanti	135
	Piegamento in Avanti da Seduti	136
	Piegamento in Avanti da in Piedi	138
	Testa al Ginocchio	140
	Testa al Ginocchio Ruotata	142
	Seduta ad Angolo	144
	Seduta ad Angolo Laterale	146
	Dei Tre Punti	148
	Ghirlanda	150
	Scimmia	152
capitolo 9	Le Posizioni da Seduti	155
	Loto	156

	Loto con Interiorizzazione	158
	Cullare la Gamba.....	160
	Eroe	162
	In Ginocchio	164
	Leone	166
	Muso di Vacca	168
	Bastone	170
	Sigillo.....	172
	Airone	174
	Perfetta.....	176
capitolo 10	Le Posizioni da Sdraiati e di Rilassamento	179
	Ginocchia al Petto.....	180
	Eroe Coricato	182
	Coricata con Estensione delle Gambe.....	184
	Ciabattino Disteso	186
	Ventre Ruotato con Gambe Separate	188
	Ponte Sdraiato con Supporto.....	190
	Eroe Coricato con Supporto	192
	Bambino.....	194
	Cadavere	196
capitolo 11	Sequenze di Hatha Yoga	199
	Yoga Facile I	200
	Yoga Facile II.....	201
	Yoga per la Flessibilità I.....	202
	Yoga per la Flessibilità II.....	203
	Vinyasa Yoga I	205
	Vinyasa Yoga II.....	206
	Vinyasa Yoga III	208
	Saluto al Sole I	210
	Saluto al Sole II.....	211
	Saluto alla Luna I.....	212
	Saluto alla Luna II	214
	Lectture 217 • Risorse 218	
	Indice delle Asana 221 • Note sugli Autori 234	

Prefazione

Un viaggio di mille miglia inizia sempre con un primo passo.

Proverbio Cinese

Allo stesso modo, il mio viaggio per scrivere e illustrare questo libro è iniziato con una singola fotografia scattata nel febbraio del 1999. Come molti eventi della vita, non è stato pianificato. Praticavo hatha yoga da circa sei mesi ed ero già convinto dei suoi benefici terapeutici. Quando la modella che stavo fotografando si sedette a gambe incrociate sul pavimento e sistemò intorno a lei il suo fluido abito, le chiesi di mettere le mani in Namaste (posizione di preghiera) e di chiudere gli occhi. Intitolaì quella fotografia proprio Namaste. È ancora una delle mie foto preferite e fa parte di quello che sarebbe poi diventato lo Yoga Project, un lavoro fotografico avente lo scopo di ispirare e illuminare le persone sui benefici mentali, fisici e spirituali dello yoga.

Durante il mio viaggio alla scoperta dello yoga sono rimasto spesso sorpreso ma anche infastidito dai tanti malintesi che molte persone hanno su questa antica filosofia indiana. Molti dei miei amici erroneamente credevano che lo yoga fosse una religione e sostenevano che non lo avrebbero mai praticato perché avrebbe potuto interferire con il loro credo religioso. Altri amici sostenevano invece che gli uomini non dovessero fare yoga. Ho mostrato loro le mie fotografie, dove illustro la vera natura dello yoga, sottolineando come non sia allineato con nessun credo religioso specifico ma come sia piuttosto una pratica per tutti. Alcuni sono rimasti stupiti, altri si sono incuriositi e altri ancora sono rimasti scettici. Mi sono però reso conto che ci sarebbe stato ancora tanto da fare per diffondere i veri benefici mentali e fisici dello yoga – soprattutto dell'hatha yoga, la pratica delle posizioni fisiche dello yoga. Sebbene l'hatha yoga sia solo una piccola parte di tutte le pratiche yoga, è il fulcro principale dello Yoga Project proprio grazie alla popolarità che questa pratica ha riscosso in Occidente. Inoltre lo Yoga Project si occupa di informare e avvicinare le persone alla meditazione e al pranayama.

L'hatha yoga può calmare la mente, essere un allenamento di media intensità o farvi sudare. Può ridurre la frequenza cardiaca quando si è stressati o aumentarla durante una sessione dinamica. Molti si riferiscono allo yoga come a una pratica New Age ma la sua origine risale a migliaia di anni prima.

Sia che siate nuovi alla pratica dell'hatha yoga o semplicemente curiosi di saperne di più, questo libro vi fornirà informazioni pratiche e dettagliate che potrete utilizzare nella vostra vita quotidiana e nella pratica stessa dello yoga. Il capitolo 1 raccoglie le informazioni di base sullo yoga e su come ottenere il mas-

simo dalla vostra pratica. I capitoli dal 2 al 10 forniscono informazioni dettagliate su 77 asana divise secondo il tipo di posizione. Saranno esaminate le posizioni in piedi, le posizioni di equilibrio, le posizioni di equilibrio sulle braccia, le posizioni capovolte, le posizioni di flessione all'indietro, le posizioni di torsione, le posizioni di flessione in avanti, le posizioni da seduti e le posizioni di rilassamento. Per ogni asana troverete le fotografie raffiguranti la posizione di partenza, la fase intermedia e la posizione finale, accompagnate da dettagliate indicazioni, passo dopo passo. Inoltre imparerete i benefici fisici e mentali delle asana, le controindicazioni, le posizioni compensatorie e i punti dove direzionare lo sguardo (drishti). La maggior parte delle asana include una variante facilitata per i principianti o per le persone meno flessibili e una variante avanzata per approfondire la vostra pratica. Il capitolo 11 illustra 11 sequenze di hatha yoga che spaziano da una molto facile, composta principalmente da posizioni eseguite con l'ausilio di supporti, ad una molto dinamica di Vinyasa yoga che include il Saluto al Sole e il Saluto alla Luna in cui si passa da una posizione all'altra con poco o nessun riposo.

Esistono molte scuole di hatha yoga. Ogni scuola offre qualcosa di unico. A differenza di molte altre forme di attività fisica e di pratica spirituale è possibile trovare un livello e uno stile di hatha yoga adatto a ciascuno di noi. Gli autori Martin Kirk e Brooke Boon sono entrambi istruttori certificati provenienti rispettivamente dalla scuola dello Yoga basato sui principi dell'allineamento e dalla scuola Baptiste Power Yoga.

Il Sanscrito, l'antica lingua indiana in cui furono scritti i testi originali dello yoga, è utilizzato in tutto il libro. Se siete nuovi alla pratica dello yoga non dovete farvi intimidire dalle parole in Sanscrito. Con il progredire del vostro viaggio nello yoga capirete che imparare alcuni dei termini Sanscriti e i nomi delle posizioni non farà che migliorare il vostro percorso invece che pregiudicarlo. Anche se le uniche parole in Sanscrito che imparerete saranno asana (posizione) e Namaste (la luce che è in me onora la luce che è in tutti voi) avrete già compiuto un passo all'interno del vostro cammino nel mondo dello yoga.

Namaste

Daniel DiTuro

Riconoscimenti

Vorrei ringraziare Dio per averci donato lo yoga. Io ho ricevuto in dono la passione per l'insegnamento e sono veramente molto grata di avere la possibilità di condividere questa mia passione attraverso opere come questa. Sono sempre stupita di come le cose semplicemente accadano relazionandoci con il Creatore e Perfettore di tutte le cose. Solo allora saremo liberi di diventare esattamente ciò per cui siamo stati creati: esseri grandi, luminosi, propositivi e importanti. Io sono riconoscente dell'abbondanza che ho ricevuto attraverso la fiducia e la fede.

Un ringraziamento speciale va ai miei coautori Martin e Jordan per le loro competenze, la loro volontà di unire gli sforzi e per la loro incrollabile dedizione, e a Daniel, per il suo talento fotografico.

A mio marito Jarrett e ai miei figli Jory, Jace e Brynn, le gioie più grandi della mia vita. Grazie per avermi sostenuta anche quando ero alle prese con le scadenze impellenti e passavo le notti in bianco risultando non proprio gradevole. Apprezzo il vostro incondizionato amore e il rispetto che avete per la mia crescita personale e per aver visto in me tutto ciò che solo ora io sto cominciando a vedere in me stessa. Soprattutto, grazie Dio per dare senso alla mia vita e per farmi essere uno strumento per la Tua gloria

Brooke Boon

Alla mia amata moglie e compagna nell'insegnamento, Jordan, che è entrata nella mia vita e mi ha dato il coraggio di compiere l'audace passo di trasformarmi da ingegnere progettista di elettronica satellitare a yogi a tempo pieno. Il merito di questa opera è suo, grazie alla sua instancabile voglia di scrivere, di criticare e di modificare le descrizioni delle asana e di organizzare e dirigere le sessioni fotografiche. Questo libro non sarebbe stato possibile senza di lei. Lei è, e sarà sempre, la mia amata Maestra e la mia migliore amica.

Al mio insegnante di filosofia e mentore, il professor Douglas Brooks, che ha contribuito al libro con dettagli accademici e che è stato una guida e una fonte di stupefacente saggezza fin dal giorno del nostro primo incontro.

Alla mia coautrice Brooke, per aver saputo smussare con grazia e gentilezza le differenze dei nostri stili e per aver intrapreso senza riserve il nostro lavoro insieme, proprio come una squadra.

Grazie a Daniel DiTuro per l'ottimo lavoro fotografico e di coordinamento che ha permesso a Brooke e a me di scrivere questo libro.

Voglio ringraziare soprattutto mia madre e mio padre per essere sempre stati disposti a rispondere alle mie domande e per avermi mostrato nuove idee. Sono loro che mi hanno costantemente incoraggiato a seguire il mio cuore.

Martin Kirk

Questo libro non sarebbe stato possibile senza il sostegno di decine di persone che hanno dedicato centinaia delle loro ore per trasformare un'idea in realtà. In primo luogo devo ringraziare Brenda Godfrey, amica, modella, makeup artist, hair stylist e fotografa, che ha ispirato la creazione dello Yoga Project che ha portato alla stesura e alla realizzazione fotografica di questo libro. Un libro di questa portata non è realizzabile senza dei modelli. Brandy Maktima è stata una delle modelle dello Yoga Project originale ed è la modella principale di questo libro. Un ringraziamento speciale va al marito di Brandy, Tony, che si è preso cura dei loro figli mentre la mamma lavorava. Pamela Scott ha posato per la sequenza di respirazione a narici alternate.

Un libro didattico sull'hatha yoga richiede la competenza e l'esperienza di istruttori di yoga altamente qualificati e certificati. I miei coautori, Martin e Brooke, hanno condiviso la loro preparazione e le loro conoscenze a beneficio degli yogi attuali e futuri. Questo libro non sarebbe stato possibile senza di loro.

Wayne Johnson e Debbie Forrestt hanno entrambi contribuito notevolmente ad accrescere la mia conoscenza dello yoga. Wayne, sono felice che tu abbia deciso di insegnare yoga e ti sono grato per i consigli, le critiche e l'assistenza per le foto delle posizioni con i supporti. Om Shantih, Wayne. Grazie Debbie, per avermi convinto che un livello di precisione e accuratezza del 98 per cento non può essere considerato sufficiente. Molte persone hanno lavorato dietro le quinte per creare le fotografie di questo libro. Sono grato a Marylove Jacobs e ad Ann James per l'assistenza data durante i servizi fotografici e a Jim Adair per avermi convinto che è la fotografia digitale a dettare le regole. Jordan Kirk ha individuato molte delle posizioni dinamiche e ha posato per le sequenze di Vinyasa yoga II e III. Ho apprezzato molto la sua padronanza, la sua disponibilità e l'impegno profuso durante le sessioni fotografiche, nella selezione di molte delle foto che appaiono nel libro e nell'editing del manoscritto. I miei ringraziamenti al personale della Hugger Mugger Yoga Product per la loro assistenza nella scelta dei supporti che vedete utilizzati nelle foto delle asana di questo libro.

Un ringraziamento speciale va a Martin Barnard, Julie Rhoda e a Dan Wendt di Human Kinetics per il loro sostegno, orientamento e assistenza nel dar vita e forza a un'idea.

Daniel DiTuro

Introduzione

Benvenuti nella pratica dello yoga. Con questo libro inizierete un viaggio meraviglioso alla scoperta del vostro corpo e di voi stessi che vi aiuterà a sviluppare il massimo delle vostre potenzialità fisiche, mentali, emotive e spirituali. Sia che approdiate allo yoga in cerca di una maggiore forza e flessibilità, di un benessere fisico o di una più profonda comprensione della vita, questo fantastico percorso ha qualcosa da offrirvi. Per migliaia di anni i viaggiatori hanno intrapreso questa via prima di voi, così il sentiero è già ben segnato. Il vostro viaggio nello yoga sarà individuale come ciascuno di noi lo è, ma non viaggerete mai da soli. Farete parte di una grande carovana di persone che cercano di arricchire la propria vita e di rendere il mondo un posto migliore.

Chiunque può trarre beneficio dalla pratica dello yoga. Persone di ogni età, provenienza, cultura e religione approdano allo yoga. Alcuni sono in buona salute, altri hanno lesioni o limitazioni fisiche. Alcuni intraprendono solo un breve tratto di questo percorso, altri considerano questo viaggio come una continua ricerca che durerà tutta la vita. Questa magnifica disciplina è abbastanza grande per tutti coloro che vogliono migliorare la propria salute e imparare a vivere la vita come un luogo di gioia e di avventura. Indipendentemente dal vostro punto di partenza, siate certi che durante questo cammino incontrerete molti viaggiatori che condividono il vostro pensiero. Lo yoga sta godendo di un'ondata di popolarità senza precedenti in Occidente e si stima che circa sedici milioni di americani praticino una qualche forma di yoga. Ci sono corsi per tutti i livelli e una varietà di stili diversi tra cui scegliere. Potete iniziare il viaggio proprio da dove vi trovate in questo momento seguendo la pratica che più si avvicina al vostro cuore.

Questo libro sarà per alcuni un'introduzione allo yoga e per altri una guida per proseguire il proprio percorso. La maggior parte delle informazioni fornite riguarda le posizioni fisiche dello yoga, le *asana*. Ogni *asana* contiene informazioni dettagliate sulla posizione, sul corretto allineamento e su come ottenere il massimo beneficio dalla pratica. Sono fornite indicazioni anche sugli esercizi di *pranayama* (respirazione yogica), sui *mudra* (yoga delle mani) e sulla meditazione. Ognuna di queste pratiche può tornare utile nella vostra vita quotidiana. Tutte insieme, queste meravigliose pratiche, possono essere molto trasformazionali.

La maggior parte degli occidentali pensa che lo yoga sia un insieme di posizioni ed esercizi di respirazione note come *hatha* o come yoga "del sole e della luna". Questa è la pratica dello yoga fisico che utilizza le posizioni del corpo per aprire il fisico e il cuore. Ma lo yoga è molto più di una pratica fisica. La scienza dello yoga risale a migliaia di anni fa. Si tratta di un intero sistema con un proprio

codice morale, con discipline di respirazione e tecniche di meditazione pensate per accompagnarvi lungo il vostro cammino spirituale.

La parola yoga viene solitamente tradotta come “unione”. Vuole raffigurare l’insieme del cuore, della mente e del corpo, che integra tutte le altre parti di noi stessi per formare un tutto unitario. Proprio come una squadra che dà il meglio quando tutti i suoi giocatori condividono un obiettivo comune, così anche noi saremo al nostro meglio quando ogni parte del nostro corpo e della nostra mente sarà in linea con tutte le altre. Siamo più felici quando seguiamo il nostro cuore e facciamo ciò che amiamo veramente. In sostanza, quando portiamo il nostro cuore, la nostra mente e il nostro corpo in allineamento, entriamo in quel flusso di grazia che è lo yoga. Il viaggio nello yoga è una ricerca interiore per trovare il meglio di noi stessi e per imparare a esprimerlo ogni giorno con il nostro corpo, con la nostra mente e con il nostro cuore.

Molte delle pratiche che troviamo nello yoga moderno sono abbastanza antiche mentre altre sono sorprendentemente recenti. Lo yoga fisico che oggi conosciamo come *hatha* non è nemmeno menzionato nei primi testi di yoga. La pratica dello yoga si è sempre evoluta nel tempo per soddisfare le esigenze delle persone. In realtà, molte delle odierne posizioni di *hatha yoga* risalgono a meno di cento anni fa. Esse possono essere ricondotte a Tirumalai Krishnamacharya, un indiano alto un metro e cinquanta centimetri nato nel 1888 in un piccolo villaggio indiano nel sud dell’India. Krishnamacharya apprese fin da giovane lo yoga da suo padre e decise di insegnarlo agli altri. A quell’epoca però l’*hatha* yoga non era ancora molto conosciuto in India e i suoi primi anni di insegnamento furono una lotta per la sopravvivenza finanziaria. Poi, nel 1930, ottenne la posizione d’insegnante yoga presso la sala di ginnastica del palazzo reale. I suoi studenti erano principalmente giovani vivaci ed energici e Krishnamacharya sapeva che doveva tenerli occupati. Così prese spunto dalle discipline della ginnastica e dalla lotta indiana per creare una serie dinamica di posizioni che si adattassero al loro comportamento energetico. La sua serie di asana esiste ancora oggi ed è conosciuta come *Ashtanga Vinyasa Yoga*, una disciplina diffusa da uno dei suoi primi studenti, Pattabai Jois. Lo yoga continua a evolversi. L’uso sapiente dell’allineamento nelle asana è stato perfezionato e condiviso con il mondo da B.K.S. Iyengar, un altro studente conosciuto e molto rispettato di Krishnamacharya, che ha continuato a insegnare yoga anche dopo gli ottant’anni. E molti ex studenti di B.K.S. Iyengar, ora diventati istruttori rinomati, continuano a innovare lo yoga (Rodney Yee, Angela Farmer, Victor Van Hooten e altri).

Le descrizioni delle asana che troverete in questo libro si basano principalmente su una serie di principi dell’allineamento. Questi principi hanno aiutato migliaia di persone – sia principianti che esperti - a migliorare la loro pratica, portandola a un livello superiore ed evidenziando l’allineamento di corpo, mente e cuore. Inoltre, sono stati utilizzati con successo per il trattamento e la prevenzione di alcuni infortuni.

I benefici terapeutici documentati dello yoga includono una maggiore forza e resistenza, diminuzione dello stress e dell’ansia e l’abbassamento della pressione

Introduzione

sanguigna. La maggior parte dei praticanti sostiene di sentirsi meglio da quando ha introdotto la pratica regolare dello yoga nella propria vita. Sia che cerchiate di migliorare le vostre prestazioni atletiche, di guarire da un vecchio infortunio o di aumentare la vostra flessibilità, scoprirete che la pratica dello yoga è ricca di tradizioni e di significati che potranno aiutarvi a migliorare la qualità della vostra vita. E non cercate di misurare le vostre capacità nello yoga basandovi su quanto facilmente siete in grado di eseguire una particolare posizione. Basta godersi il viaggio. Perché per lo yoga, come per qualsiasi percorso che valga la pena percorrere, la gioia è nel viaggio, non nella destinazione.

Godetevi il vostro viaggio nello yoga.