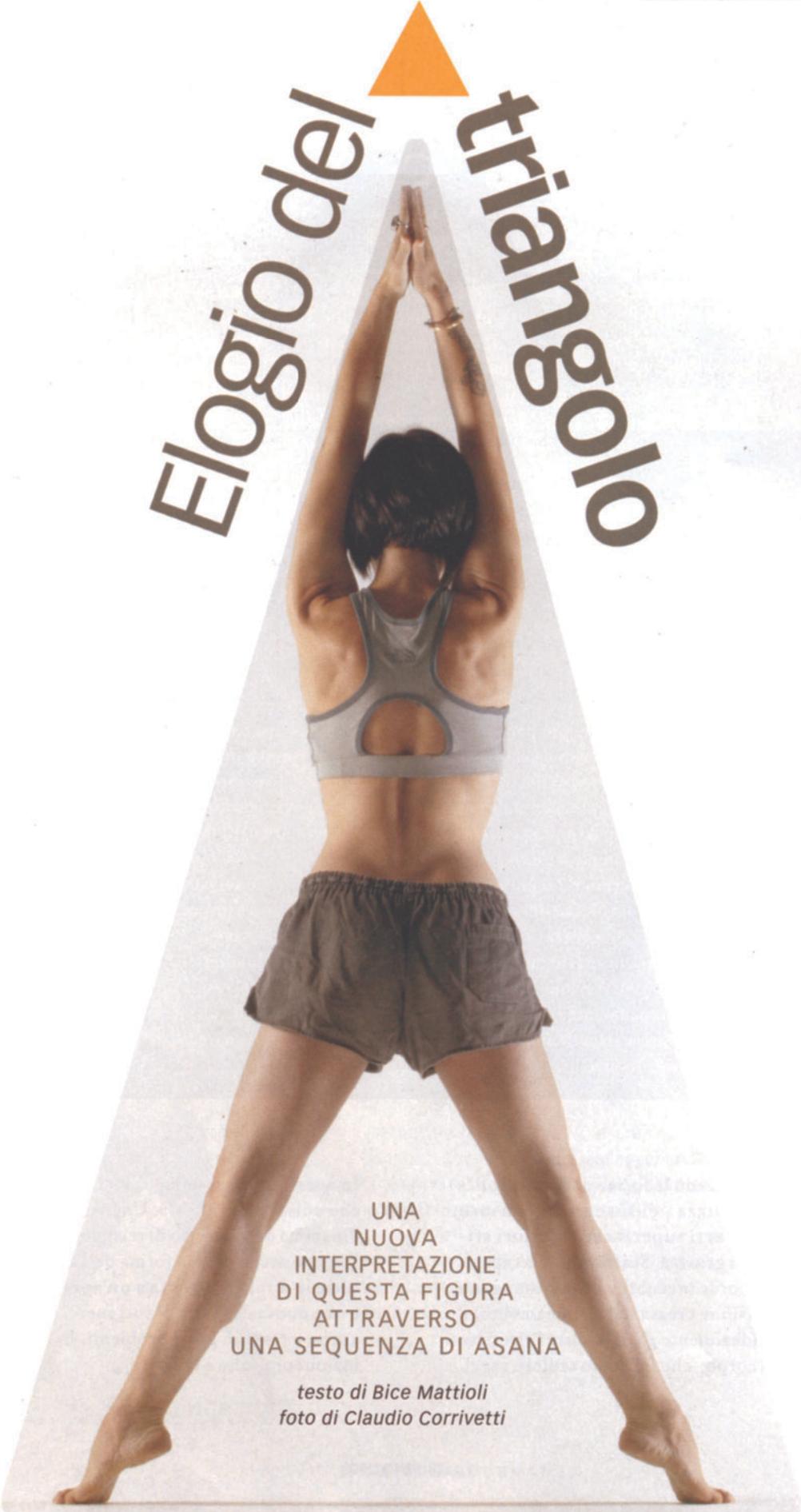


# Elogio del Triangolo



UNA  
NUOVA  
INTERPRETAZIONE  
DI QUESTA FIGURA  
ATTRAVERSO  
UNA SEQUENZA DI ASANA

*testo di Bice Mattioli  
foto di Claudio Corrivetti*

**S**im-  
boleggia

**equilibrio.** È

la qualità che viene spesso associata al triangolo e lo testimoniano tutte le rappresentazioni illustrate dalla scienza, dalla filosofia e dalla religione. Un equilibrio a volte mistico, altre volte più fisico.

**Nello yoga troviamo entrambe le dimensioni.** E la sequenza di yoga flow creata da Janine Claudia Nizza ([www.yogaflow.it](http://www.yogaflow.it)), insegnante romana,

presentata in queste pagine, mostra come il **baricentro sia il nostro punto di intersezione:** il fulcro da cui si sviluppano tutte le energie del triangolo. Ed è proprio **entrando in contatto con questo punto che si impara a conoscere le paure più profonde.** «Esplorando alcuni asana della serie - spiega l'esperta - ci si confronta con il timore di cadere e di portare il baricentro in nuove direzioni, mai utilizzate, per mantenersi stabili. Tutto ciò si trasforma in un'opportunità per scoprire il vero sé e fermare ogni fluttuazione di mente e corpo».

Attraverso il raggiungimento degli allineamenti, associata a una consapevolezza del respiro «possiamo vivere questa espressione di energia e saggezza - continua Nizza - Nella forma dei triangoli l'inspiro aumenta lo spazio della gabbia toracica e l'espriro richiede all'ombelico una forza di trazione. Questo lavoro estende le due fasi del respiro e di conseguenza aumenta l'intensità muscolare e gli organi interni, che ne vengono influenzati e stimolati, ne beneficiano (migliorano la digestione e la stitichezza) e vengono, inoltre, rinforzati gambe e schiena».

### TRA CIELO E TERRA

«Gli asana che emulano le forme dei "triangoli" - illustra Claudia Nizza - **ci insegnano a usare l'ampiezza degli arti superiori e inferiori sfidando la forza di gravità.** Si affina così la capacità di sentire le corde invisibili che ci sostengono (grazie alla tensione creata dall'allineamento) e si prolungano idealmente gli arti, oltre l'effettiva lunghezza del corpo, che formano radici e ragni.

In questo modo si sviluppa una linea immaginaria che unisce cielo e terra. Una visione più ampia e dinamica del concetto di triangolo, inoltre, in cui il corpo attraverso la forma dell'asana ne sfrutta tutte le direzioni, **porta a un'apertura mentale** e una nuova capacità di sostenerci e di risolvere, anche a testa in giù, i problemi. E di trovare soluzioni pratiche e creative».

# il teorema

Si parte da una variante di Tadasana (Posizione della Montagna) che per eccellenza è la figura isoscele più stabile dei triangoli: il lato corto a terra (i piedi) e al vertice la testa, la montagna, appunto. Poi si passa attraverso Bakasana (Posizione della Gru) che crea una sorta di piramide sospesa, Virabhadrasana II

(Posizione del Guerriero) per raggiungere uno degli asana che meglio esemplificano questa figura geometrica: Parivrtta Parsvakonasana (Pieghamento laterale ad angolo). La sequenza è studiata per avere un ritmo di posture e respiro (*vinyasa*) che allenano la memoria della mente e della corpo e stimolano nel-

le persone la necessità di una pratica quotidiana. La dimostrazione del teorema, ossia la pratica, ci farà riflettere sulle similitudini tra noi e il mondo, visualizzandosi in armonia come l'uomo disegnato da Leonardo Da Vinci. Magari sarà l'occasione per vivere un po' più profondamente il legame con la nostra natura.

## La respirazione

Due tecniche di pranayama da unire alla pratica degli asana

**Samana vayu.** Tale metodo coinvolge e pervade la regione toracica (*samana*) tra il cuore e l'ombelico. Controlla i sistemi digestivi e tutte le funzioni ad essi collegati. Questa respirazione e il suo nutrimento attivano il cuore e il sistema circolatorio.

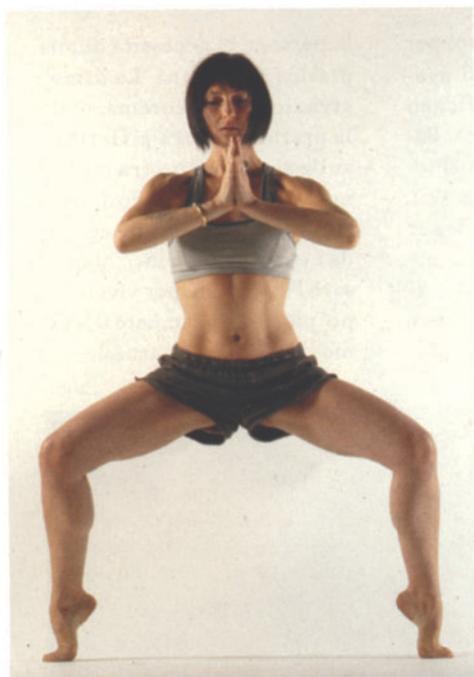
**Apana vayu.** Pervade la regione addominale (*apana*) sotto l'ombelico, governa gli impulsi dell'eliminazione, mestruazioni, gravidanza, nascita del bambino, escrezione delle feci e l'uscita dello sperma. Inoltre questo respiro governa l'espiazione. Nell'esecuzione si inspira sollevando l'ombelico e si espira spingendolo verso la colonna vertebrale.



## Tadasana (Posizione della Montagna - variante)

Sollevati sugli avampiedi con le dita dei piedi rivolte verso l'esterno. Con l'inspirazione espandi il torace e alza le braccia verso l'alto congiungendo i palmi delle mani. Espira portando l'ombelico verso la colonna vertebrale (*samana vayu*) e contrai mula bandha. La zona del petto si alleggerisce e le spalle si rilassano completamente. **Mantieni la posizione per alcuni respiri.**

**Benefici:** maggiore flessibilità della colonna vertebrale attraverso l'estensione del collo del piede.



## Posizione intermedia

Fletti le ginocchia tenendo i talloni sollevati. Mantieni i muscoli dell'interno coscia tonici e contra i glutei per consentire ai polpacci di sostenere la schiena. Sistema le mani a preghiera con i gomiti rigorosamente all'altezza delle spalle: ciò permette di creare un rettangolo davanti al chakra del cuore.

**Mantieni la posizione per 3 respiri completi** (*samana vayu*)

**Benefici:** conferisce tono ai muscoli di retto, addome, pavimento pelvico, glutei e polpacci.

## Malasana (Posizione della Ghirlanda)

Ora, dalla posizione precedente porta il pavimento pelvico verso terra continuando a divaricare le ginocchia. Le piante dei piedi sono aperte e spingono il suolo. La contrazione dei glutei mantiene la colonna vertebrale perpendicolare al pavimento. Porta le mani a preghiera puntando i gomiti all'interno delle ginocchia e il mento inclinato leggermente verso il basso per estendere le cervicali.

**Mantieni per 5 respiri** (*apana vayu*)

**Benefici:** elasticità dei muscoli del pavimento pelvico. Estensione della colonna vertebrale dal coccige alle cervicali e maggior apertura e radicamento del piede a terra.



## Bakasana (Posizione della Gru)

Inspirando poggia le mani a terra spostando il peso del corpo in avanti. Fai attenzione che i gomiti restino saldamente puntati all'interno delle ginocchia e che lo sguardo sia frontale. Con una espirazione lenta e profonda solleva entrambi i piedi unendo gli alluci.

È importante che il petto e le ginocchia siano paralleli al suolo e che il peso del corpo sia bene bilanciato e sostenuto dalle mani. Bakasana è il nome in sanscrito di un uccello e lo yogi imitandolo a sostenersi con le braccia come se fossero due zampe. **Mantieni la posizione per 8 respiri** (*apana vayu*).

**Benefici:** contrasta la forza di gravità sostenendoci grazie alla forza dell'addome.





## Virabhadrasana II (Posizione del Guerriero II)

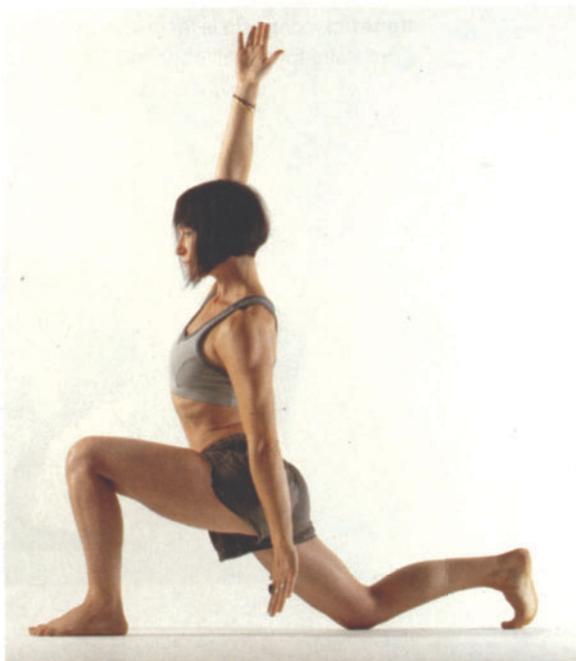
Il busto è al centro, la gabbia toracica si espande e le braccia sono in linea con le spalle. Non esiste sforzo. I tricipiti spingono in basso per mantenere le braccia e le mani sospese, l'energia che le tiene in questa posizione parte dal centro dello sterno e continua fino alle punte delle dita. Non irrigidire i trapezi. Le anche sono aperte lateralmente e il ginocchio è perpendicolare al piede sottostante. Contraì il gluteo della gamba tesa. Il piede della gamba posteriore è ben ancorato al suolo e il tallone è ruotato verso l'esterno. **Mantieni per 5 respiri** (*samana vayu*).

**Benefici:** equilibrio del baricentro. Migliora la capacità di allineare il corpo.

## Posizione intermedia

Appoggia il ginocchio sinistro a terra e porta il braccio sinistro in alto e quello destro verso l'alto. **Mantieni per 2 respiri** (*samana vayu*).

**Benefici:** aiuta a coordinare e dissociare gli arti superiori da quelli inferiori, imparando a muoverli in due diverse direzioni.



## Parivrtta Parsvakonasana (Piegamento laterale ad angolo)

Ruota le spalle e le braccia e sistema il gomito sinistro all'interno del ginocchio destro. La mano sinistra è a terra al lato del piede destro. Per aumentare la torsione del busto e l'allineamento braccia-gambe distendi l'altra gamba radicando il tallone a terra. Allunga il braccio destro in diagonale. Lo sguardo verso l'alto evita di comprimere le cervicali. **Mantieni la postura per 8 respiri** completi (*samana vayu*). Poi ripeti sull'altro lato cominciando da Virabhadrasana II (Posizione del Guerriero II).



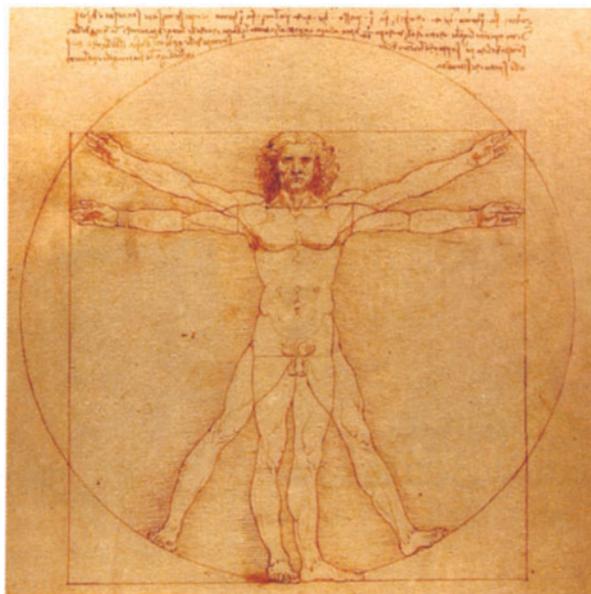
**Benefici:** rinforza i muscoli dell'interno coscia e aumenta la capacità di torsione. Inoltre si impara a incanalare la forza passando dal proprio centro.

## Rilassamento finale

### Savasana (Posizione del cadavere)

Sdraiati a terra **per 3 minuti**. Pratica "horse breathing" (imitazione del respiro del cavallo, ndr) per 10 volte. Inspira forte dal naso ed espira soffiando l'aria dalla bocca facendo vibrare le labbra. Questa respirazione aiuta a rilassare i muscoli del collo e del viso. Poi riprendi la respirazione *apana vayu* per almeno un minuto. Corpo e mente riposano profondamente anche se in uno stato di veglia e consapevolezza.

### Bice Mattioli



### Forma divina

Il simbolo del triangolo è stato esplorato da moltissime civiltà e lo studio di quello isoscele, con angoli della base di  $72^\circ$  e il vertice a  $36^\circ$ , è quello da cui si dipanano tutte le affascinanti ricerche della storia della geometria euclidea. **Fondamentale per la costruzione della "sezione aurea"** (la proporzione divina tra differenti grandezze) è la parte del tutto. La si ritrova replicata in natura, dalle punte delle foglie, al guscio di una lumaca, all'uomo vitruviano fino alla forma delle galassie.