

Questo è un
ESTRATTO
GRATUITO di...



EasyYoga

La guida per iniziare yoga
in modo semplice ed efficace

Andrea
Pascale

Introduzione e cosa troverai in questa guida

Ciao sono Andrea Pascale, il ragazzo nella foto, l'ideatore di [AtuttoYoga](#) uno dei blog in assoluto più seguiti in Italia sullo Yoga. *Per saperne di più su di me e con chi collaboro visita [questa pagina](#).*



Ormai sono quasi 2 anni che ho dato il via a questo progetto e sono sempre di più i lettori che mi contattano e che mi ringraziano per i consigli che trovano negli articoli.

Oltre a ringraziarmi mi fanno continuamente domande per chiarire i loro dubbi, per esempio: *Quale stile di yoga è meglio per il mio carattere? Che tipo di pratica è meglio fare per la mia età? Come si deve respirare correttamente? Quale posizione è meglio per un determinato problema? Come devo fare per non farmi male? Se voglio praticare a casa, quale sequenza devo seguire? Quali sono i principi di una pratica corretta e salutare?*

Ad essere sincero anche io le prime volte che aprivo il tappetino avevo migliaia di dubbi in testa, ma grazie a decine e decine di libri studiati e anni di pratica costante ho trovato le risposte a tutte queste domande.

Secondo me le risposte a queste domande costituiscono anche le basi per una pratica corretta, salutare, duratura e che soprattutto migliori la propria vita.

E' proprio questo che mi ha portato a scrivere una guida completa rivolta a chi sta iniziando a fare yoga o comunque che pratica da non molto tempo, dove si può trovare tutto quello che un nuovo praticante ha bisogno per fare i propri esercizi correttamente.

Molti libri che ho letto finora si focalizzano solo sulle posizioni, altri solo sull'anatomia ed altri ancora solo sulla filosofia che c'è dietro allo yoga.

Sono veramente pochi i libri che invece trattano in un unico testo i principi sia teorici che pratici, che aiutino a scegliere uno stile giusto, che forniscano le sequenze da seguire e che non tralasciano gli aspetti filosofici importanti per migliorare la propria pratica e la propria vita.

Questo testo invece è una vera e propria guida che contiene tutto questo. Un manuale completo che aiuta chi si sta affacciando su questo nuovo e vasto mondo, di farlo in maniera semplice ed efficace.

Di seguito trovi il sommario con tutti gli argomenti trattati nella guida

Sommario

Introduzione

1. Che cos'è lo yoga	8
1.1. La storia dello yoga	9
1.2. Lo yoga secondo i testi classici	11
1.3. Lo yoga moderno	14
1.4. Gli 8 stadi dello yoga	16
2. Scegliere lo stile giusto	22
2.1. Perché la scelta è importante	23
2.2. Gli stili di yoga più diffusi e le loro caratteristiche	25
2.3. Un quiz per aiutarti nella scelta	35
2.4. Fattori importanti da considerare	42
3. Prima di salire sul tappetino	46
3.1. Le idee totalmente sbagliate sullo yoga	48
3.2. Classi dal vivo o video online?	52
3.3. I principi per praticare correttamente	56
4. Le basi per una pratica efficace	63
4.1. L'invocazione iniziale	64
4.2. Il riscaldamento yogico: il saluto al sole classico	68

4.3.	La respirazione yogica	75
4.4.	Come eseguire correttamente qualsiasi asana	81
4.5.	Il rilassamento finale	91
5.	Le posizioni base dello yoga	94
5.1.	<i>Tadasana</i> , la posizione della montagna	95
5.2.	<i>Utthita Trikonasana</i> , la posizione del triangolo esteso	98
5.3.	<i>Uttanasana</i> , il piegamento in avanti in piedi	101
5.4.	<i>Adho Mukha Svanasana</i> , il cane a testa in giù	103
5.5.	<i>Urdhva Mukha Svanasana</i> , il cane a testa in su	106
5.6.	<i>Chaturanga Dandasana</i> , la posizione del bastone a terra	110
5.7.	<i>Virabhadrasana 1</i> , la posizione del guerriero 1	114
5.8.	<i>Virabhadrasana 2</i> , la posizione del guerriero 2	118
5.9.	<i>Marjariasana</i> , la posizione del gatto	121
5.10.	<i>Balasana</i> , la posizione del bambino	124
5.11.	<i>Jathara Parivartanasana</i> , la posizione del ventre ruotato	127
5.12.	<i>Sukhasana</i> , la posizione semplice	130
6.	Praticare autonomamente: il metodo RAR	134
6.1.	Una pratica completa e salutare	135
6.2.	Le sequenze di allenamento	137
6.2.1.	Toccasana per la schiena	139
6.2.2.	Miglioramento dell'equilibrio	145
6.2.3.	La sequenza dei guerrieri	151
6.2.4.	Addominali di ferro	158
6.2.5.	Apertura delle spalle	164

6.2.6.	Apertura delle anche	172
6.3.	Le sequenze di rilassamento	180
6.3.1.	Addio stress	182
6.3.2.	Calmare la mente	185
6.3.3.	Dormire come un sasso	189
7.	Uno stile di vita yogico	192
7.1.	La costanza	193
7.2.	La moderazione	196
7.3.	La capacità di accontentarsi	199
7.4.	Non fare del male	200
7.5.	Autodisciplina	202
7.6.	Lasciarsi andare	204
7.7.	Svegliarsi con lo yoga	205
7.8.	Addormentarsi con lo yoga	207
8.	Buon viaggio	209

Di seguito troverai alcune parti della guida così potrai avere un'idea più chiara dei contenuti

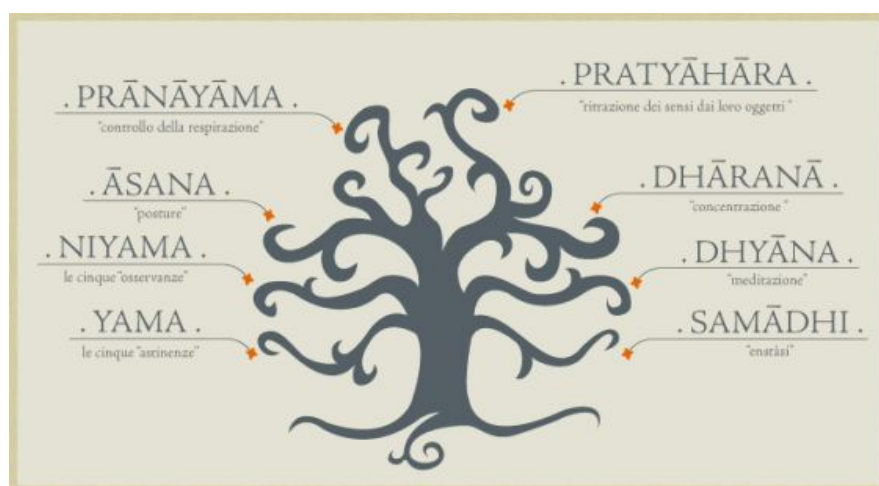
1.4 Gli 8 stadi dello yoga

Negli yoga sutra, *Patanjali* suddivide il percorso yogico in **8 stadi**, attraverso i quali il praticante può **migliorare se stesso e la propria vita**. Il proseguimento di questo cammino richiede il sottomettersi volontariamente allo yoga e questo richiede uno sforzo costante, una forte forza di volontà ed una continua autodisciplina.

E' molto importante che ogni nuovo praticante conosca questi stadi in modo da avere una panoramica di cosa significa lo yoga e che non si fermi solamente alla pratica delle posizioni.

Gli 8 stadi sono i seguenti:

1. **Yama**
2. **Niyama**
3. **Asana**
4. **Pranayama**
5. **Pratyahara**
6. **Dharana**
7. **Dhyana**
8. **Samadhi**



I primi 2 stadi corrispondono ai **principi morali**, i quali non sono dei comandamenti o regole come quelle imposte da molte religioni, bensì principi di comportamento etici verso se stessi e verso gli altri, e che uno yogi dovrebbe seguire.

Yama

Gli Yama, che in sanscrito significano “**astensioni**”, sono dei comandamenti morali che hanno lo scopo di migliorare la vita di uno yogi nella società e verso gli altri.

- *Ahimsa* = **non violenza**. Con questo si va ben oltre al concetto di non uccidere perché ci sono molte forme di violenza. Violenza nel pensiero, violenza contro altre forme di vita, violenza nelle parole, violenza contro se stessi etc. E' un concetto su cui si dovrebbe riflettere molto.
- *Satya* = **verità**. Significa letteralmente la verità e consiste nell'essere totalmente sinceri nei propri pensieri, nelle proprie parole e nelle proprie azioni.
- *Asteya* = **non rubare**. Secondo *Patanjali* l'uomo che non prende ciò che non gli appartiene viene colmato da tutte le ricchezze sia in senso materiale che figurato.
- *Brahmacarya* = **astinenza, moderazione**. Con questo termine si intende il controllo dell'energia vitale e degli organi di senso. Molto spesso infatti sono proprio gli eccessi e l'uso improprio di questa energia che disturbano la mente. Quando quest'ultima è moderata e tenuta sotto controllo si ottiene il benessere interiore.
- *Aparigraha* = **non avidità**. Quando una persona conduce una vita libera dall'avidità, in tutte le sue forme, riesce a conoscere il vero significato della propria vita.

Niyama

I Niyama invece sono molto più intimi e personali rispetto agli Yama. In sanscrito questo termine significa “**osservanze**” e sono una serie di regole che hanno lo scopo di **migliorare se stessi**.

- *Saucha* = **pulizia**. Con questo si intende la pulizia del corpo esterno, ma anche di quello interno. Quest’ultima si raggiunge facendo un tipo di vita salutare e con la pratica sia degli asana che del pranayama.
- *Santosha* = **modestia, capacità di accontentarsi**. Quando la mente si accontenta ed è soddisfatta, si trova una pace interiore che consente un progresso nella pratica dello yoga.
- *Tapas* = **autodisciplina, ardore nella pratica**. E’ proprio grazie all’autodisciplina del corpo e della mente che si riesce ad avere un pieno controllo di se stessi.
- *Svadhya* = **studio del Sè**. Con questo niyama si intende non solo lo studio di se stessi che avviene attraverso la pratica e l’introspezione, ma anche lo studio dei testi antichi, scritti dai saggi che già hanno percorso il cammino dello yoga.
- *Ishvarapranidhana* = **abbandono alla volontà divina**. La pratica di questo niyama significa che se siamo capaci di arrenderci completamente a Dio (o al nostro essere supremo), possiamo essere tutt’uno con il Divino. Se siamo in grado di dedicare le nostre vite a servire il Divino che abita tutti gli esseri viventi riusciremo ad andare oltre qualsiasi sentimento di separazione.

Asana

Con questo termine si intendono tutte le posizioni che vengono assunte dal corpo quando si pratica, e sono fondamentali per mantenere un corpo giovane ed in forma. Per molti praticanti sono solo il punto di partenza per conoscere questa disciplina e questo tipo di pratica fisica è comune a tanti tipi differenti di yoga.

La parola “**asana**” in sanscrito può avere vari significati ed originariamente significava **stare seduti**. Con il passare del tempo però ha assunto un altro significato ed è comunemente tradotta come **posizione statica**. Attualmente infatti con questo termine si intende qualsiasi posizione che facciamo quando pratichiamo yoga.

Si afferma che gli asana sono moltissimi, addirittura migliaia, infatti le posizioni che può assumere il corpo umano possono veramente essere infinite. Dagli antichi saggi furono chiamate con nomi di animali, piante e vari oggetti che ricordano. In questo modo è molto più facile ricordarsele.

Le posizioni possono essere suddivise in:

- Posizioni in piedi;
- Posizioni a terra;
- Posizioni di equilibrio;
- Piegamenti laterali;

Continua nella [guida completa...](#)

2.2 Gli stili di yoga più diffusi e le loro caratteristiche

Ora che sai chiaramente perché è importante scegliere lo stile giusto, il primo passo da fare per un'ottima scelta è sapere quali stili di yoga esistono.

Andiamo perciò a conoscere quali sono quelli più diffusi e quali sono le loro caratteristiche. In questo modo potrai farti un'idea ben chiara delle differenze e potrai orientarti verso un tipo di pratica o verso un altro. Sarai sorpreso/a delle notevoli differenze che si possono riscontrare tra i vari stili.

Ashtanga Yoga: è uno stile molto rigoroso ideato e diffuso da *Pattabhi Jois*, in cui si segue una sequenza specifica di asana che sono collegate tra loro attraverso il *Vinyasa*, cioè ogni movimento è associato al respiro. Le posizioni che si eseguono sono sempre le stesse e nella stessa sequenza che viene allungata con ulteriori asana ogni volta che il praticante progredisce. È uno stile molto impegnativo dal punto di vista fisico ed è anche molto dinamico. Ci sono 6 sequenze e si passa alla successiva solo una volta che il praticante è in grado di praticare perfettamente quella precedente. Rispetto ad altri stili, in cui si pone fin da subito l'attenzione sugli allineamenti corporei, qui si imparano piano piano che si progredisce nella pratica. Il movimento continuo, l'uso dei bandha e la respirazione Ujjayi sviluppano un grande calore corporeo che induce un'intensa sudorazione.

Per approfondire questo stile puoi leggere il libro [Yoga Chikitsa](#), un libro magnifico che riapro continuamente per approfondire la pratica. Ho scritto anche la recensione che puoi trovare [qui](#).

Bikram Yoga (Hot Yoga): questo stile nasce circa 30 anni fa grazie a *Bikram Chudhury*, uno yogi indiano che diede vita ad un tipo di pratica particolarissima in quanto si svolge in stanze riscaldate. Normalmente si pratica a 37° perciò potrai benissimo immaginare quanto suderai. Lo scopo di questo è di ricreare la temperatura dell'India dove lo yoga è nato.

Il calore influisce moltissimo sul corpo che diventa notevolmente più flessibile e, grazie all'abbondante sudore, si espellono dal corpo tutte le tossine accumulate. Anche in questo stile si pratica sempre la stessa sequenza, che in questo caso è composta di 26 posizioni. Da molti è anche conosciuto come Hot Yoga.

Per approfondire questo stile puoi leggere [questo libro](#), scritto dal fondatore di questo stile.

Hatha Yoga: con questo termine si intende lo stile classico fondato sulla tradizione. In un certo senso si potrebbe affermare che quasi ogni tipo di yoga che si è sviluppato negli ultimi anni in occidente derivi dall'Hatha Yoga classico.

E' uno stile che si focalizza principalmente sulla pratica fisica, asana e pranayama, ma anche gli aspetti spirituali non vengono tralasciati. Anche se si lavora molto fisicamente è sicuramente meno intenso e molto più statico dell'Ashtanga Yoga.

Per approfondire questo stile puoi leggere il conosciutissimo libro [Hatha Yoga Pradipika](#) o leggere anche [questo articolo](#) che ne parla approfonditamente.

Iyengar Yoga: questo metodo è stato sviluppato e reso popolare da B.K.S. Iyengar, uno tra i più influenti yogi di sempre. Il suo stile è caratterizzato da una particolare attenzione agli allineamenti del corpo durante ogni asana. Questa precisione ha lo scopo di trarre il massimo beneficio da ogni posizione. Inoltre, sempre per massimizzare i benefici, ma soprattutto per chi non è in grado di eseguire correttamente un asana, in questo stile si usano numerosi attrezzi come mattoni, cinture, cuscini, corde, piccole panche, sedie, coperte e supporti sul muro.

Questo tipo di approccio è stato una rivoluzione nella storia dello yoga, in quanto ha permesso a molte più persone, anche con problemi fisici, di praticare lo yoga e di sperimentare gli enormi benefici che questa disciplina può apportare alla salute.

Durante le classi di Iyengar Yoga non farai tantissimo movimento, come ad esempio nell'Ashtanga o nel Bikram, ma sarai sorpreso di scoprire quanto è impegnativo sia fisicamente che mentalmente rimanere a lungo in una posizione. Se per caso hai qualche tipo di problema fisico o magari sei infortunato, questo tipo di yoga è molto terapeutico, in quanto i supporti facilitano enormemente l'assunzione di alcune posizioni e di conseguenza sperimenterai maggiori benefici per il tuo problema specifico.

Il fondatore di questo stile ha scritto alcuni tra i libri di yoga più utili e più belli di sempre:

- [Teoria e pratica dello yoga](#) (recensito [qui](#));

- [Vita nello yoga](#) (recensito [qui](#)).

Vinyasa Yoga: in sanscrito *vinyasa* significa “flusso”, infatti le classi di questo stile sono note per il movimento e perché sono particolarmente intense. I praticanti, durante le classi, passano da un asana all’altro continuamente e le pause sono rare, diversamente da altri stili dove succede che ci si ferma spesso per perfezionare gli allineamenti. Si tratta di una tecnica che pone l’accento sul passaggio fluido tra una posizione e l’altra. Per intensità della pratica questo tipo di yoga è molto simile all’Ashtanga, ma nel Vinyasa due classi non sono mai uguali in quanto sono guidate dall’insegnante, mentre nell’Ashtanga si esegue sempre la stessa sequenza. Questo tipo di yoga è per i più atletici e per chi sta cercando più un allenamento fisico che un’esperienza spirituale.

Per approfondire questo stile puoi farlo con questo libro: [yoga dinamico facile](#).

Continua nella [guida completa](#) dove, oltre alla descrizione degli altri stili, ci sarà un quiz per aiutarti nella scelta ed una riflessione approfondita su tutti i fattori da considerare per scegliere bene.

5. Le posizioni base dello yoga

Una volta che abbiamo gettato le fondamenta di una pratica efficace è arrivata finalmente l'ora di fare un po' di pratica. Prima di andare a eseguire delle sequenze complete, secondo me è importantissimo che si imparino gli asana fondamentali.

Le posizioni dello yoga sono moltissime, addirittura centinaia, e cominciare apprendendone tante in breve tempo, secondo me non è l'atteggiamento migliore per iniziare al meglio, poiché rende la pratica molto più difficile di quello che realmente è.

Proprio per questo motivo, in questo libro ho deciso di trattare solo quelle che ritengo fondamentali per la pratica, tutte le altre possono essere considerate variazioni che non avrai problemi ad apprendere una volta gettate le basi con gli asana principali. Perciò è importante che, prima di andare a fare qualsiasi sequenza, si pratichi ciascuna delle seguenti posizioni e che si apprendano correttamente gli allineamenti di ciascuna. Una volta apprese, potrai praticare in totale sicurezza anche le loro variazioni e seguire le sequenze del capitolo successivo.

Il seguente è un esempio di una delle posizioni che saranno spiegate nella [guida completa](#)....

5.5 *Urdhva Mukha Svanasana*, il cane a testa in su

Urdhva Mukha Svana in sanscrito significano rispettivamente “su”, “faccia” e “cane” perciò è chiamata **la posizione del cane a testa in su**. E' chiamata così perché ricorda la figura di un cane che si stira verso l'alto.

Questo asana è uno dei più importanti nello yoga sia perché viene eseguito molto spesso che perché è uno dei piegamenti all'indietro più facili.

E' incredibilmente benefico in quanto allunga tutta la parte frontale del corpo, rende la spina dorsale flessibile e allo stesso tempo permette di aumentare la forza nelle braccia.



La vita quotidiana richiede continuamente che si facciano flessioni in avanti. Basti pensare ad allacciarsi le scarpe, prendere oggetti dal pavimento o anche lavorare al computer. Se tutti questi gesti venissero fatti raramente non succedrebbe niente, purtroppo però vengono eseguiti quotidianamente, e così a lungo andare possono causare l'insorgenza di fastidiosi mal di schiena.

Grazie alla posizione del cane a faccia in su, ed a tutti i piegamenti all'indietro che lo yoga ci mette a disposizione, possiamo riequilibrare la

schiena e metterla in forma come lo era quando eravamo bambini.

Esecuzione

1. Innanzitutto, per iniziare l'esecuzione di *Ardhva Mukha Svanasana*, distenditi a terra con la pancia ed il viso rivolti verso il tappetino.
2. Tieni entrambe le gambe leggermente distaccate alla larghezza dei fianchi e allunga anche le dita dei piedi, tenendo il dorso dei piedi rivolto a terra.
3. Appoggia le mani, ben aperte, esattamente sotto le spalle. Tieni i gomiti vicino ai lati del corpo, e non larghi.
4. A questo punto spingi le mani a terra e solleva il petto. La posizione finale sarebbe con il bacino leggermente alzato da terra, ma occorre tempo e pratica costante per arrivarci.

- Se non riesci a mantenere questo asana con il bacino sollevato, puoi eseguire un'altra ottima posizione che ha gli stessi benefici, ma che è leggermente più facile: *Bhujangasana*, la posizione del cobra, che puoi vedere nella figura. Praticamente è la stessa posizione, solo con il bacino a terra invece che sollevato, piccolo dettaglio che la semplifica notevolmente.



5. Mentre alzi il petto non permettere alle spalle di chiudersi ed inarcarsi, piuttosto contrasta questo movimento e tienile aperte ed in basso. Pensa di dover allontanare le spalle dalle orecchie. Ti

puoi aiutare attivando le scapole e spingendole verso il centro della schiena.

6. La spinta delle braccia non deve essere troppo forte, devi cercare di piegarti all'indietro tanto quanto il tuo corpo te lo permette. Non spingere mai troppo. Inoltre, il piegamento dovrebbe essere ben distribuito su tutta la schiena. Non lasciare che si pieghi maggiormente la parte bassa o quella alta. Cerca invece di far sì che il piegamento all'indietro coinvolga ugualmente tutta la spina dorsale.
7. Una volta che sei arrivato al tuo limite, se riesci, porta la testa verso l'indietro, altrimenti guarda in avanti. Ricordati sempre di non contrarre il collo. Il movimento del collo verso l'indietro deve essere dolce.
8. A questo punto mantieni la posizione del cane a testa in su per circa mezzo minuto respirando profondamente.
9. Infine, rilassa dolcemente le braccia ed esci lentamente dalla posizione.

Consigli per una migliore esecuzione

- La cosa più importante in questo asana è il mantenimento delle spalle aperte e verso il basso.
- Le dita delle mani a terra devono essere ben aperte, ed i polpastrelli devono spingere verso il basso. Questo semplice gesto farà sì che il peso venga ben distribuito su tutta la mano, evitandoti fastidi ai polsi che a volte insorgono, se questa azione non viene fatta.
- Non lasciare che siano solo le mani a spingere in alto, piuttosto aiutati anche con i muscoli posteriori della schiena e con le gambe che spingono a terra.

Troverai le altre posizioni nella [guida completa](#)....

Un capitolo intero del libro è dedicato alle sequenze che puoi scaricare, stampare e seguire ogni volta che hai voglia di praticare.

In ogni sequenza troverai:

- un **immagine**, che potrai scaricare e stampare, dove ci sono:
 - tutte le posizioni messe in sequenza;
 - il relativo numero di respirazioni che dovresti effettuare mentre mantieni la posizione;
 - il nome sanscrito di ciascun asana;
- Il **livello** di difficoltà, il **focus** ed il **tempo di esecuzione**. Si intende il tempo per fare solo la sequenza di allenamento, non viene considerato né il riscaldamento, né la sequenza di chiusura. Basta fare il riscaldamento prima della sequenza ed il rilassamento finale, per trasformare ogni sequenza in una vera e propria lezione completa.
- la **spiegazione dettagliata** della sequenza stessa

Prima di fare la sequenza completa ti consiglio di leggere attentamente la spiegazione per capire come praticare correttamente ciascuna posizione ed i passaggi tra una e l'altra, dopodiché potrai eseguirla semplicemente seguendo le immagini.

6.2.1 Toccasana per la schiena

- Focus: Schiena
- Tempo di esecuzione: 20 minuti
- Livello: facile

Ho chiamato così questa sequenza in quanto le posizioni che ho scelto sono ottime per rafforzare, allungare e rilassare alcuni muscoli che sono coinvolti nel mantenimento di una schiena in forma.

Molto spesso infatti, a causa di uno stile di vita sedentario, questi muscoli vengono usati pochissimo nel quotidiano e così finiscono per indebolirsi, accorciarsi e spesso sono anche causa del sempre più diffuso mal di schiena.

Eseguendo questa sequenza costantemente potrai riequilibrare e mantenere sana tutta la colonna vertebrale per prevenire, o alleviare, i tanto odiati dolori che interessano alla schiena, che prima o poi interessano tutti.

Puoi trovarla di seguito o puoi anche scaricarla [CLICCANDO QUI](#).

Per la spiegazione dettagliata di questa sequenza e per tutte le altre consulta [la guida completa](#).



1 Tadasana 5



2 Hasta Uttanasana 3



3 Uttanasana 5



4 Variazione di Uttanasana 3



5 Transizione 1



6 Chaturanga Dandasana 3



7 Urdhva Mukha Svanasana 5



8 Adho Mukha Svanasana 5



9 Tadasana 5



10 Transizione 3



11 Utthita Trikonasana 5



12 Transizione 3



13 Utthita Trikonasana 5



14 Transizione 3



15 Tadasana 5

N = Numero della posizione

5 = Numero di respiri completi

Tadasana = Nome della posizione

Se sei interessato/a a scaricare la guida completa, puoi farlo in uno di questi due modi:

1. Puoi andare alla pagina di acquisto [cliccando qui](#) dove potrai trovare altre informazioni sul manuale;
2. Oppure puoi acquistarla direttamente a 19.90 (invece che 29.90) [cliccando qui](#).

Grazie di aver scaricato l'estratto e di esserti iscritto alla newsletter di AtuttoYoga.

Andrea