

**“La Coltura del Loto”**  
**Adattato da un estratto del Yoga Journal**  
**di Donna Farhi Schuster (marzo 1987)**

Presto o tardi, può succedere al più sperimentato dei meditanti. Sono anni che ti sieda a gambe incrociate senza il minimo problema, ed ecco che, un giorno, nel bel mezzo di un ritiro, uno dei tuoi ginocchi si mette a dolerti al punto di aver voglia di urlare. Questo, sono le tue anche, che non hai sciolte con abbastanza cura, e sono le tue povere ginocchia che cominciano a pagare il reato.

O magari ci vorresti provare, ma semplicemente non ce la fai a piegare le ginocchia come un “bretzel”. Così ti trattieni, interessata/o, ma non davvero decisa/o a sommetterti alla tortura.

In tale caso, iscriviti al club! Sei solo uno più dei milioni di occidentali che scoprono che il Padmasana (Postura del Loto) ed altre posture a gambe incrociate sono tra le posture di yoga quelle più difficili da padroneggiare. All'opposto dei nostri amici indiani, non siamo stati educati a sederci per terra, col risultato che le nostre anche si sono adattate alle sedie.

Per tutta l'infanzia, e soprattutto nell'ambito degli impieghi sedentari degli adulti, la seduta prolungata su una sedia ha avuto per effetto di accorciare i muscoli e i legamenti stessi che devono rimanere flessibili per il Padmasana. Peggio ancora, l'anca è un'articolazione potente comprendente alcuni dei legamenti più forti di tutto il corpo, per impedire al femore di slogarsi. Questa stabilità cagiona una mancanza di mobilità. Per modificare la struttura dell'anca, e' necessario allenarsi con cura e regolarità su un periodo lungo. Ma non ti scoraggiare. Anche se non ce la fai a realizzare il Padmasana, non significa che non avrai diritto ad una rinascita felice !

Non ti forzare nel fare il Padmasana o le altre posture a gambe incrociate. L'articolazione del ginocchio è molto fragile per via di un certo numero di cose. Prima di tutto, il ginocchio è una delle più primitive articolazioni del corpo ed è molto più debole dell'anca. Se sono molto rigide le tue anche, potresti forzare le ginocchia oltremodo senza pertanto migliorare la flessibilità delle anche manco di un millimetro. Sono le anche, non le ginocchia, che devono essere flessibili per la postura del Loto. In secondo luogo, quando è completamente estesa, l'articolazione del ginocchio non può girare. Quando la si piega, interviene tuttavia una leggera rotazione, e questa può rivelarsi dannosa per i legamenti, le cartilagini ed il menisco. Il ginocchio non perdona, una volta ferito, non può mai più essere lo stesso di prima. Quindi, se senti un dolore acuto al ginocchio, aggiusta la tua postura o chiedi l'aiuto ad un insegnante competente.

I seguenti esercizi ti aiuteranno a prepararti al Padmasana. Le estensioni sono più efficienti quando le si fa dopo le posture in piedi, quando il corpo è riscaldato. Quelli e quelle che sono rigidi dovrebbero praticare nel pomeriggio, quando sono più flessibili.

Comincia per tenere ogni postura per un minuto, aumentando sino a cinque minuti quando le posture diventano più facili. Non si dispone sempre né del tempo né della pazienza per reggere ogni esercizio così a lungo. Perciò suggerisco quel che faccio io: inspira e espira molto a fondo cinque volte; ciò corrisponde a circa mezzo minuto. Poi, potrai portare il numero a 10 ed anche di più, ma iniziare piccolo consente di non scoraggiarsi.

Chi ha avuto ferite al ginocchio o alla caviglia dovrebbe essere particolarmente attento, qui. Se non ce la fai ad alleviarti col l'aggiustare la tua postura, dovresti avere sufficiente saggezza per chiedere aiuto ad un insegnante sperimentato. Potresti pure provare altre posture sedute, tipo il Virasana (Postura del Eroe) o il Siddhasana (Postura del Savio) con i glutei sollevati su di una coperta salda. Queste posture sono eccellenti per la meditazione.

Nel corso di tutti queste estensioni, usa il respiro addominale profondo per aprire il corpo dall'interno. Invece di «provare» a rilassarti con pressioni sui muscoli durante il corso dell'estensione, va a prendere il fiato più in fondo nel centro della tua pelvi. Con ciascun respiro, sentirai le anche allargarsi, ed a ciascuna espirazione, permetterai ai tuoi muscoli di slittare un po' più sulle ossa. [Così per dire: questa è un' immagine, perché, dal punto di vista dell'anatomia, i muscoli NON slittano sulle ossa] Esercitandolo così, piano piano, il corpo accoglierà la postura e farà progressi rapidi verso la perfezione del Padmasana.

Figura 1.



#### Affondo I:

Questo movimento estende i legamenti ed i muscoli rotatori interni della gamba piegata, ed anche i psoas e l'inguine della gamba distesa.

Siediti col tallone del piede destro allineato sull'osso pubico. Estendi l'altra gamba dietro di te, colla rotula sotto. Mantieni il torso rialzato per togliere un po' del peso della perva da sopra il femore. Rifare dall'altro canto.

Ma stai attento al cardine lombo-sacrale.

Figura 2.

**Affondo II:**

Per intensificare l'estensione a mo' di forbici, allontana il piede dalla coscia finché la gamba superiore e quella inferiore formino un angolo retto. Mantieni il ginocchio per terra per stabilizzare l'articolazione, e prova a muovere l'anca destra verso il suolo.



Rifare dall'altro canto

Figura 3.



**Supta Virasana :**

(postura dell'eroe disteso):

Questo allunga i psoas ed i quadricipiti della coscia, particolarmente sopra al ginocchio.

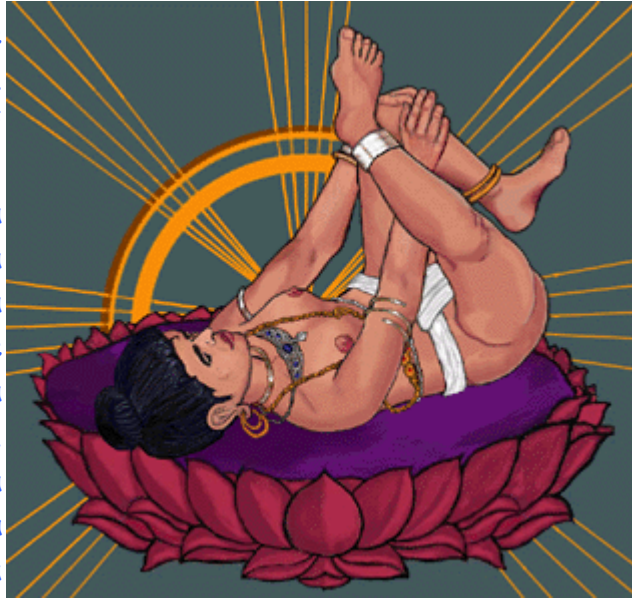
Siediti in Virasana (postura dell'eroe) colle ginocchia allineate sulle anche. Tira il centro della pelvi verso il centro delle cosce, chinati da dietro sui gomiti. A secondo della tua flessibilità, puoi o sostenere la tua schiena con un cuscino, oppure appoggiare la schiena sul pavimento e tenere le braccia sollevate sopra la testa. Non cercare di chinarti se le ginocchia si allargano o lasciano il pavimento.

Figura 4.

**Estensione attraverso  
l'apertura :**

Questo estende i rotatori esterni.

Adagiati sulla schiena con le due ginocchia ripiegate. Incrocia la gamba destra di modo che l'esterno del polpaccio riposi sulla coscia sinistra. Passa la gamba attraverso l'apertura della gamba destra verso la parte posteriore della coscia sinistra. Intreccia le mani. Tirando verso di te la coscia sinistra, gira l'anca destra verso l'esterno ed allontana via da te il ginocchio destro per aprire l'anca.



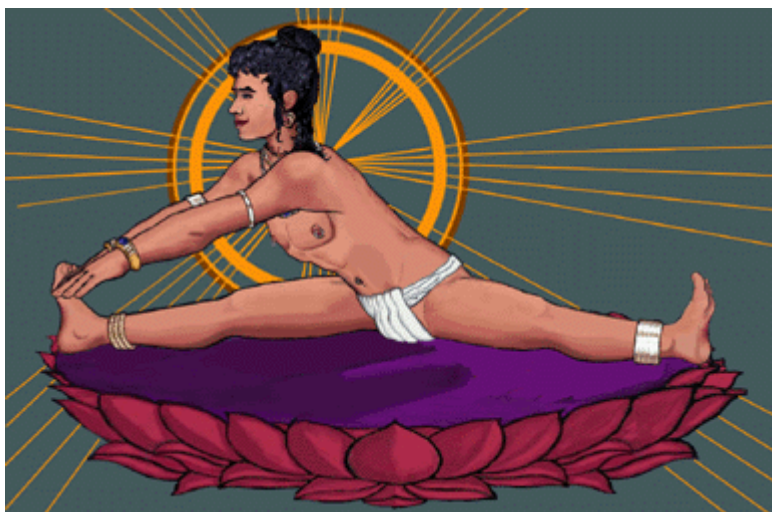
Ripetere dall'altro canto.

Figura 5

**Upavista Konasana II**

(Postura seduta ad angolo):

Questo distende i tendini, gli abduzioni e l'inguine ed anche il lato dell'anca e la zona dei glutei.



Siediti colle gambe ben allargate. Gira il torso in direzione della coscia destra. Distendi e torci la schiena nello stesso tempo che ti chini sopra la gamba distesa. Appoggia sull'anca opposta per aumentare l'estensione dal canto di questa

anca e del gluteo.

E' abbastanza ovvio che pochi sono quelli che possono arrivarci la prima volta. Perciò, ed in particolare per gli uomini, meglio vale piegare il ginocchio, di modo che si possa afferrare il piede, piuttosto che mantenere la gamba tesa e tirare senza riuscire a toccare il piede. L'articolazione si ammorbidirà poco a poco.

**Figura 6.**

### **Baddha Konasana**

(postura ad angolo legata)  
[variazione]:

Questo estende gli abduzioni ed il lato dell'anca.

Siediti in Baddha Konasana colle mani intrecciate attorno ai piedi , tenendo per un minuto. In seguito, rialza i piedi con un libro o una coperta piegata. Serviti delle braccia per mantenere la schiena ritta, avanzando il torso verso i piedi. Reggi sino a cinque minuti. Prova in poi il Baddha Konasana coi piedi sul pavimento. Ti stupirai di vedere come le ginocchia arrivino più vicino al suolo.

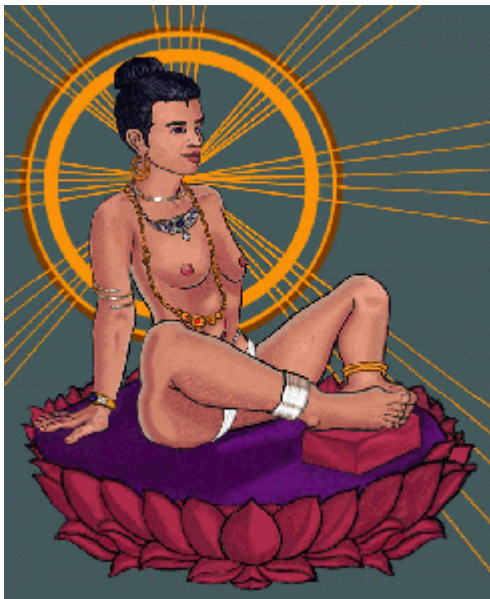


Figura 7.

### Comukhasana

(Postura della faccia di mucca):



Migliora l'elasticità delle anche, delle gambe e delle caviglie.

Siediti a gambe distese davanti a te (Dandassana). Sollevando le natiche, ripiega indietro il ginocchio destro e siediti sul piede destro. Se ti risulta troppo difficile, piega una coperta e mettila tra il gluteo ed il tallone. Poi ripiega la gamba sinistra sopra quella destra, in modo che le ginocchia si posino l'una sull'altra e che il piede sinistro sia rivoltato per di sotto. Metti le mani sulla coscia e premi le ginocchia saldamente l'una contro l'altra. Rifare, invertendo l'incrocio delle gambe.

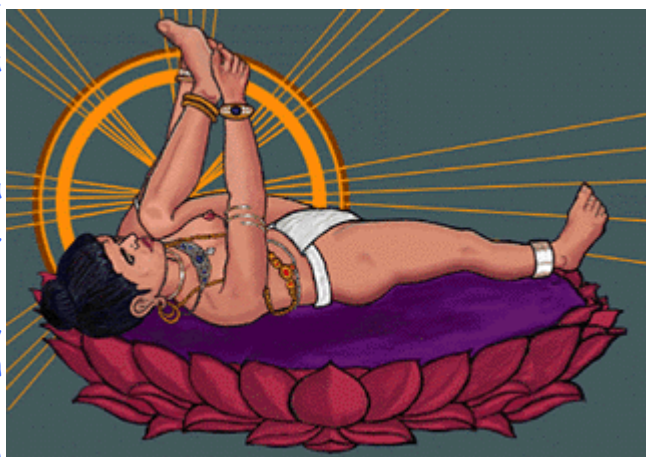
Figura 8.

### Supta Padangusthasana

(Estensione delle gambe in posizione coricata)  
[variazione]:

Questo estende i rotatori laterali ed i psoas della gamba distesa.

Sdraiati di piatto sulla schiena colle gambe distese ritte. Piega il ginocchio sinistro e, reggendo il piede con ambedue le mani, tira il ginocchio verso il suolo vicino alla gabbia toracica. Mantieni la coscia destra al suolo per quanto più tempo sia possibile.



Ripetere con l'altra

gamba.

Figura 9.

### Janu Sirsasana

(Postura testa alle ginocchia):

Questo distende i rotatori laterali, i polpacci e gli abduzioni.

Siediti in Dandasana. Piega il ginocchio sinistro e tira la gamba verso l'alto e sul lato. Effettua la rotazione maggiore possibile della coscia sinistra. Gira il torso verso l'alluce della gamba distesa, e ruota verso il davanti a partire dalle anche, piegandoti in avanti sulla gamba destra. Poi, inverti i movimenti sull'altra gamba.



Stesso commento che alla figura 5. Piegare il ginocchio, di modo che si possa acchiappare il piede, piuttosto che mantenere la gamba tesa e tirare senza riuscire a toccare il piede. L'articolazione si ammorbidirà poco a poco.

Figura 10.

### Estensione del sartorio grande

Estende i rotatori laterali.

Siediti alla turca, gambe semplicemente incrociate. Poi, allontana il piedi dall'inguine finché le gambe formino angoli retti. Sempre mantenendo questa posizione, chinati in avanti, mantenendo però la schiena ritta finché senti una forte estensione all'interno delle anche. Ripeti invertendo le gambe.

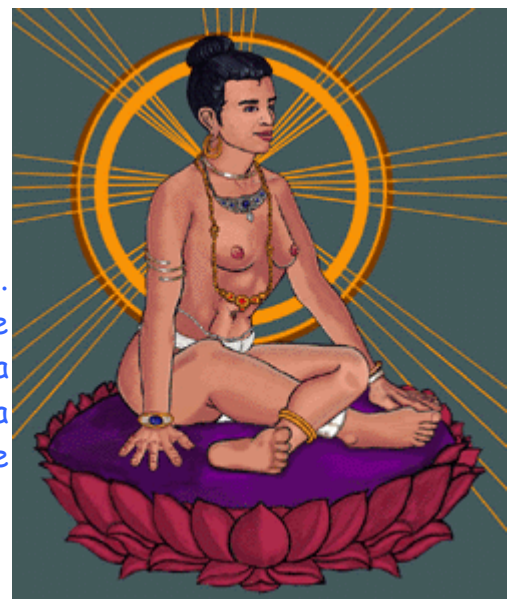


Figura 11.



### Estensione a culla:

Questo estende i rotatori laterali e gli abduuttori.

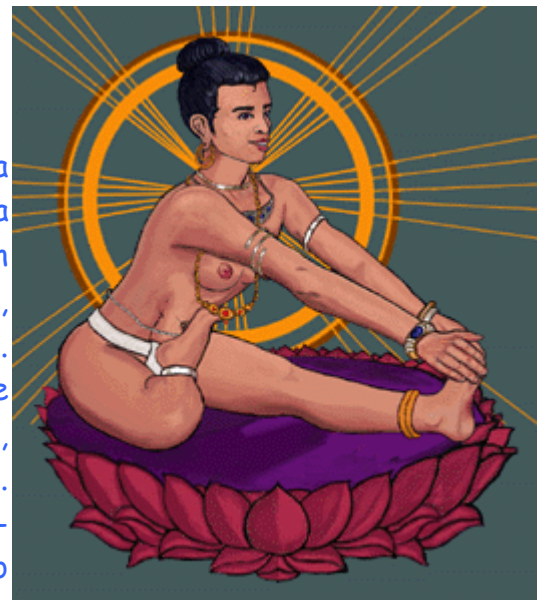
Siediti in Dandasana.. Piega il ginocchio sinistro e volta la gamba verso l'interno. Sistema la pianta del piede nella piega del gomito destro. Giungi le mani. Muovi piano piano l'anca d'avanti indietro, eseguendo nello stesso tempo una rotazione dell'anca verso l'esterno. Per forzare l'intensità dell'estensione, continua ad allontanare dal suolo il piede sinistro finché la gamba formi un angolo retto. Passa alla postura seguente prima di ripetere l'esercizio sull'altra gamba.

Figura 12.

### Ardha Baddha Padma Paschimoi Tanasana

(Flessione seduta a mezzo loto)

A partire dell'estensione a culla, sistema la caviglia sulla coscia destra così il tallone prema contro il basso ventre (vedi figure A & B). Se non ce la fai a tirare il tallone sul basso ventre, sistema la caviglia più in basso sulla coscia. Sostieni il ginocchio con una coperta piegata se non va sino al suolo. Col sostenere il ginocchio così, consenti ai muscoli di rilassarsi gradualmente. Verso della fine dell'esecuzione, toglì la bietta -- ti stupirai della facilità con la quale il ginocchio arriva sino al suolo.



Stessa indicazione della figura 5. Benché molto meno facile rispetto alla figura 9, prova a piegare il ginocchio, di modo che si possa acchiappare il piede, piuttosto che mantenere la gamba tesa e tirare senza riuscire a toccare il piede. Altrimenti, fai come puoi. L'articolazione si ammorbidirà poco a poco.



Figura 13.

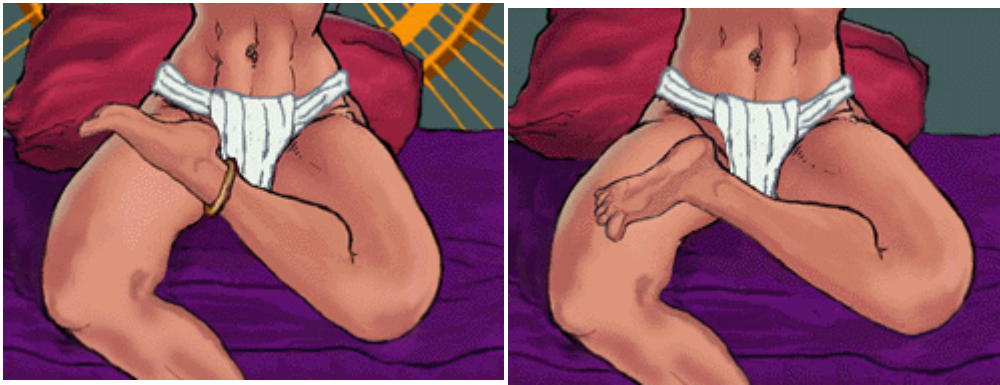


Figura A : bene

Figura B : scorretto

Per il Padmasana, quando si tira il piede sulla coscia, bisogna reggerlo all'altezza della tibia e della caviglia, e non dal disopra del piede. Mantieni la caviglia piegata (figura A) per evitare la supinazione (figura B). Una volta appoggiata la caviglia sulla coscia, si può rilassare il piede. La supinazione può ammaccare i legamenti e la cartilagine laterale dal ginocchio, e ciò può causare ferite a queste strutture delicate. Ad ogni modo, NON FORZARE. Checché ti si dica, cambia posizione, piuttosto che sopportare il dolore. Non si tratta di un concorso di masochismo.

Figura 14.

### Siddhasana

(Postura del saggio)

Il siddhasana è relativamente facile da praticare, e consente un eccellente riscaldamento per il Padmasana. Lo si può anche adoperare come alternativa a quest'ultimo. Riporta il tallone sinistro in linea con l'osso pubico. Sistema la caviglia sinistra sopra la destra, colle dita del piede sinistro tra la coscia ed il polpaccio della gamba destra. Siediti col peso insediato sugli ischi (quelli su dei quali si è seduti)). Se la parte bassa della schiena s'arrotonda, solleva le natiche cogli angoli ripiegati di una coperta. Stai seduto/a per cinque minuti. Dopo inverti l'incrocio delle gambe.

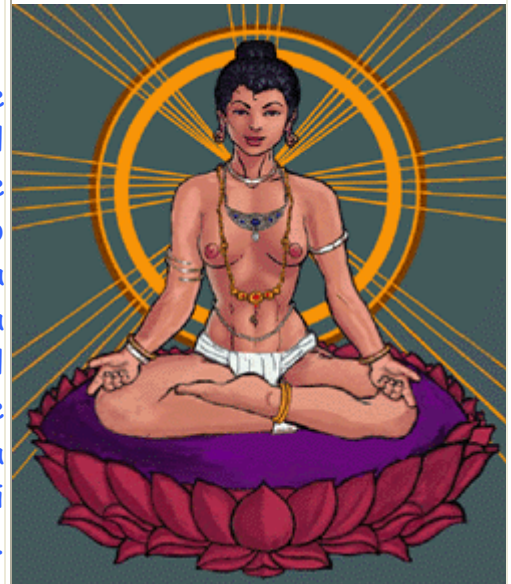
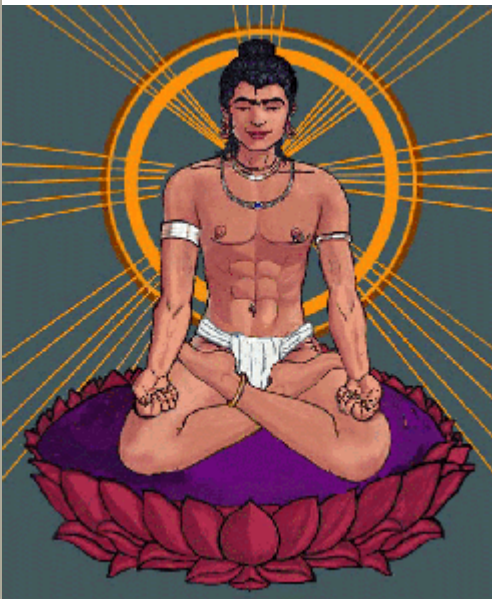


Figura 15.

## Padmasana

(Piena postura del Loto)

Siediti in Dandasana, usando un tappeto ben piegato per sollevare le anche. Tenendo la schiena ben ritta, mantieni la gamba destra nella postura dell'estensione a culla (figura 11). Estendi l'interno della caviglia destra mentre fai ruotare l'anca destra verso l'esterno. Col piede, flesso per impedire la rotazione delle giunture del ginocchio e della caviglia, sistema il piede destro sopra la coscia sinistra.



La pianta del piede dovrebbe venir diretta di lato, invece che verso il soffitto, e dovrebbe incalzare piano piano sul basso ventre. Una volta sistemata la caviglia sulla coscia, la puoi rilasciare. Ora, piega il ginocchio sinistro ed incrocia la gamba sinistra davanti a te. Acchiappa la parte bassa della tibia della gamba sinistra e mettila piano piano sopra la coscia destra per completare la postura. (Figura 15) Il ginocchio sinistro si troverà leggermente al di sopra del suolo. Se necessario, sostienilo con una coperta ripiegata.

Siediti col centro del diaframma equilibrato al di sopra del centro della pelvi così che il respiro sia libero. Col mantenere l'altezza e la larghezza dello sterno e della gabbia toracica, poni le mani sulle ginocchia, palme in alto. Comincia col mantenere la postura per brevi periodi, aumentando la tenuta man mano che s'ammorbidiscono le anche. Inverti l'incrocio delle gambe, e pratica dall'altro lato.

Figura 16.

Non disperare se non ce la fai a sollevare la seconda gamba sino alla posizione piena. Vai avanti cogli esercizi preparatori di ammorbidimento, e prova a praticare nella postura del mezzo-loto (una gamba in pieno loto, e l'altra incrociata di sotto, da sarto--vedi fig. 16) Aumenta progressivamente la lunghezza della tenuta in mezzo loto col sentire che le anche divengono sempre più flessibili. Quanto per il Siddhasana, il mezzo può essere utilizzato per la meditazione tal quale. Assicurati semplicemente di alternare le gambe da una sessione all'altra, al fine di correggere lo squilibrio inerente alla postura.



Praticando Padmasana, ricordati che il corpo e l'asana si devono incontrare a loro proprio modo e momento. Se infliggi l'asana al corpo, potresti indurre una dicotomia tra quel che credi che "dovrebbe" essere il corpo e quel che realmente è il corpo, allora diventerebbe un nemico da conquistare invece di un compagno di strada. Abbandonando le tue idee preconcepite e le tue immagini sul sino dove devi andare, ti liberi per poter esplorare l'asana al momento presente, con tutta l'attenzione che un amante potrebbe dare alla sua amata . Praticando con un affetto sincero, lascia la postura diventare un viaggio, invece di una destinazione. Allora, anche una postura difficile quanto il Padmasana diventerà piacevole.

Donna Farhi Schuster è un insegnante Iyengar certificata e insegnante di rieducazione motoria del corpo nella zona della Baia di San Francisco.

<http://www.lameditazionecomevia.it>