



SURYANAMASKAR

Il saluto al sole. (Surya=sole; Namaskar= saluto)

La parola sanscrita surya significa sole, mentre namaskar deriva da namas, ossia “inchinarsi” o “adorare”, e condivide la stessa radice con namaste (te significa tu). Non è un caso che il saluto al sole comincia e finisce con le mani giunte al centro del cuore, proprio a sigillare una vera propria forma di preghiera dinamica offerta al sole.

Esistono diverse forme e varianti, a seconda delle scuole, ma il Suryanamaskar classico è formato da una serie di 12 posizioni che vengono ripetute in successione e in cui si alternano un piegamento in avanti con uno all’indietro, allungando al massimo delle proprie possibilità la colonna vertebrale in ogni movimento.

Questa pratica che ai nostri giorni è divenuta molto comune, per cui sembra quasi impensabile eseguire una sequenza senza cominciare con essa, in realtà, secondo molti insegnanti tradizionali, non fa parte dello Hatha Yoga classico, ma è stata aggiunta in tempi più recenti alle pratiche.

C’è quindi un certo disaccordo tra le autorità in materia sulle origini del saluto al sole. Alcuni sostengono che la sequenza ha almeno 2.500 anni, che essa ha avuto origine durante i periodi vedici come una prostrazione rituale all'alba, piena di mantra, offerte di fiori e riso e libagioni di acqua. Gli scettici di questa datazione sostengono invece che il saluto al sole fu inventato dal raja di Aundh (un ex stato indiano, ora parte dello stato del Maharashtra) all'inizio del XX secolo, poi diffuso in Occidente negli anni 1920/30.

Certo è che non troviamo accenno a esso in nessuna scrittura tradizionale, come Hatha Yoga Pradipika, Gheranda Samhita, Siva Samhita, etc., e questo ci fa capire che probabilmente c’è la possibilità che esso sia una sequenza relativamente moderna.

Sembra inoltre plausibile pensare che alcuni movimenti del Suryanamaskar moderno, soprattutto quelli delle scuole vinyasa e comunque quelle che derivano da Krishnamacharya, siano stati presi dalla lotta libera indiana. Quest’ultima ha una storia e tradizione antichissima e molto radicata, con scuole che sono sparse in tutta l’India, dal Kashmir al Tamil Nadu. La forma più antica di lotta libera era chiamata Malla Yuddha, ma recentemente si sono sviluppati stili con influenze iraniane e comunque del nord, che prendono il nome di Pelwhani, Kushti e Dangal. Si dice che anche tanti personaggi eroici delle epopee indiane come Bhisma, Arjuna e Hanuman siano stati dei grandi lottatori.

I due esercizi principali di questa disciplina sono il Bhaitak, una forma particolare dello squat a corpo libero, e il Danda. Quest’ultimo è, nella sua forma più semplice, un’esecuzione combinata di Addho mukha svanasana, Chaturanga dandasana e Urdhva mukha svanasana, eseguiti in successione e continuamente. A livello avanzato si praticano centinaia e a volte migliaia di bhaitak e danda, consecutivi o a più riprese. Questi due esercizi, uniti ad altri, come ad esempio il ponte e l’arrampicata alla corda, danno a questi atleti una forza e una resistenza incredibili.



A prescindere da chi abbia ragione in questa disputa, possiamo dire che Suryanamaskar è un vero e proprio dono, in quanto permette di fare un lavoro completo sull'intero sistema bio energetico, e che basterebbe quasi da solo per mantenere il corpo sano ed efficiente. Esso è stato concepito per il mantenimento di una buona salute come obiettivo di una vita illuminata, e per preparare il sistema psico fisico alle tecniche del tantra, hatha e raja yoga e in ultimo al risveglio spirituale. Nel suo aspetto originale, era eseguito all'alba, rivolti verso il sole nascente, come gesto devozionale e come una potente tecnica di rivitalizzazione pranica.

A ogni movimento è abbinato il respiro profondo, seguendo il principio di espirare quando ci si flette in avanti e inspirare quando ci si piega all'indietro.

Viene eseguito all'inizio di ogni sequenza, essendo uno dei modi migliori per scaldare i muscoli e lubrificare le giunture prima della pratica delle asana, riportando i muscoli e le giunture al loro stato di flessibilità ottimale.

Può essere eseguito in realtà in ogni momento della giornata, quando si vuol fare un esercizio completo e si vuole dare tonicità e flessibilità al sistema muscolare scheletrico. Anche quando ci si sente stanchi, pochi minuti fatti in modo lento e armonico permettono di recuperare le energie e di sentirsi freschi e riposati.

L'esecuzione sarà all'inizio molto lenta, e man mano aumenterà di velocità, fino a raggiungere se si può, e si vuole, il ritmo di 20/30 secondi per ogni esecuzione.

L'esecuzione lenta aiuta a entrare in uno stato meditativo e a scoprire gli effetti sottili di ogni movimento, aiutando a calmare le influenze di pingala nadi, attivando il sistema parasimpatico.

L'esecuzione veloce aiuta a contrastare le influenze di ida nadi quando sono troppo accentuate, si innalza il metabolismo e viene attivato il sistema simpatico, dando una vera e propria sferzata di energia alla macchina bioenergetica. Un'esecuzione a velocità media, potremmo dire che rispetti lo stato di flusso armonico, dona equilibrio al sistema nervoso e aiuta a pacificare la mente.

Durante l'esecuzione lenta ci si può concentrare sui chakra stimolati da ogni asana e sulla ripetizione mentale del bija (seme) mantra relativo a ogni asana:

1. Pranamasana	Om Hram	Anahata chakra
2. Hasta Uttanasana	Om Hrim	Vishudda
3. Uttanasana	Om Hrum	Swadhisthana
4. Aswa Sanchalanasana	Om Hraim	Ajna
5. Addho mukha svanasana	Om Hraum	Vishudda
6. Ashtanga Namaskara	Om Hraha	Manipura
7. Bhujangasana	Om Hram	Swadhistana
8. Addho mukha svanasna	Om Hrim	Vishudda
9. Aswa sanchalanasana	Om Hrum	Ajna
10. Uttanasana	Om Hraim	Swadhishtana
11. Hasta Uttanasana	Om Hraum	Vishudda



12. Pranamasana

Om hraha Anahata

O, in un'esecuzione molto più lenta, si ripetono i 12 mantra abbinati al sole:

1. Om Mitraya Namaha/Saluti all'amico di tutti
2. Om Ravaye Namaha/Saluti a colui che brilla
3. Om Suryaya Namaha/Saluti a colui che induce l'attività
4. Om Bhanave Namaha/Saluti a colui che illumina
5. Om Khagaya Namaha/Saluti a colui che si muove nel cielo
6. Om Pushne Namaha/S. a colui che dà forza e nutrimento
7. Om Hiranya Garbhaya Namaha/S. al Sè cosmico dorato
8. Om Marichaye Namaha/S. ai raggi del sole
9. Om Adityaya Namaha /S. al figlio di Aditi
10. Om Savitre Namaha/S. alla forza stimolante del sole
11. Om Arkaya Namaha/S. a colui che è degno di essere adorato
12. Om Bhaskaraya Namaha/S. a colui che conduce all'illuminazione.

Si può anche recitare, e questo vale in particolare per chi segue il sentiero del Kriya yoga, il mantra dalle dodici sillabe: Om Namō Bhagavate Vasudevaya, al ritmo di una sillaba a ogni movimento. Esso significa “mi inchino al Signore Vasudeva, presente nel cuore di tutti gli esseri”, ed è uno dei mantra liberatori più potenti, tratto dallo Srimad Bhagavatam.





Esecuzione ed effetti benefici di ogni asana di suryanamaskar:

1. *Pranamasana* (Postura del saluto)

Espirando premere i palmi delle mani al centro del petto. Le gambe sono tese e unite.

E' un asana che prepara la mente all'esecuzione dell'esercizio. Il mudra delle mani simbolizza la preparazione del nostro cuore e il fatto che è un'offerta devozionale.



2. *Hasta Uttanasana* (Braccia allungate in alto)

Inspirando portare le braccia tese oltre la testa, in alto e indietro, guardando le mani.

Allunga e rafforza organi e muscoli addominali. Rende flessibile la schiena e le spalle, allunga lo psoas, espande il torace e apre il cuore.



3. *Uttanasana o Padahastasana* (Intenso allungamento posteriore)

Espirando flettere il busto e portare le mani a terra, ai lati dei piedi, tenendo le gambe tese e unite.

Migliora la flessibilità di schiena, anche, gambe. Tonifica i nervi spinali e calma il sistema nervoso. Massaggia e tonifica la parete addominale e i suoi organi interni.



4. *Aswa Sanchalanasana* (Posizione equestre)

Inspirando portare la gamba destra indietro, appoggiando il ginocchio e i polpastrelli delle dita del piede a terra. Tenere la testa sollevata.

Massaggia gli organi dell'addome e li mantiene sani e funzionali. Allunga i muscoli degli arti inferiori e dà sollievo al nervo sciatico.



5. *Addho mukha svanasana o Parvatasana* (Cane col viso in giù, o montagna)

Espirando portare indietro anche l'altro piede, disegnando col corpo una V rovesciata, spingendo i talloni verso terra e allungando il petto verso le gambe.

Rafforza e rende flessibili braccia, spalle, schiena e gambe. Allunga e dà sollievo a tutta la colonna vertebrale. Aumenta l'afflusso pranico nel sistema. Irrora il cervello e il viso di sangue arterioso fresco.



6. **Ashtanga Namaskara** (saluto con gli 8 appoggi)

Continuando a espirare, scendere proni, appoggiando a terra ginocchia, petto e mento.

Rafforza braccia, spalle e torace. Allunga l'area della gola, donando beneficio ai suoi organi.



7. **Bhujangasana** (Cobra)

Inspirando portare le cosce a terra con le gambe tese e stendendo le braccia inarcare la schiena.

Allunga magnificamente la parte frontale della colonna vertebrale, rivitalizzando i nervi spinali. Comprime la parte bassa dell'addome verso le pelvi, aiuta a eliminare le tossine. Rivitalizza e riequilibra l'apparato genito-urinario. Aiuta a regolarizzare il ciclo mestruale. Utile per tutti i disturbi dello stomaco, compresi indigestione e costipazione.





La postura n 8 è uguale alla 5; la 9 è uguale alla 4; la 10 è uguale alla 3; la 11 corrisponde alla 2; la 12 alla 1.

Anche nell'esecuzione veloce si cerca di curare la perfezione dei movimenti e la fluidità degli stessi, facendoli scorrere come un tutt'uno armonico. Esecuzione veloce, non significa affrettata e imprecisa: la velocità deve essere comunque subordinata alla perfezione dei movimenti e al respiro profondo abbinato a ognuno di essi.

Il numero di ripetizioni dipende dal tempo che si ha, dagli obiettivi e dal tipo di pratica che segue l'esecuzione del saluto al sole. Classicamente vengono eseguite 12 ripetizioni (6 per ogni lato/gamba) o un suo multiplo. Ai principianti si può far eseguire 6 rip all'inizio e poi aumentare man mano. I più esperti possono eseguire 36/48 o, in casi particolari 108 ripetizioni.

In alcune scuole tradizionali viene consigliato di riposarsi in shavasana dopo l'esecuzione di Suryanamaskar fino a che il battito cardiaco sia ritornato normale, prima di cominciare la pratica delle asana successive..

Varianti

Come abbiamo accennato, ci sono tantissime varianti di Suryanamaskar, a seconda delle scuole. Alcune di queste differiscono solo in qualche movimento, o nella posizione delle mani (unite, larghe, etc.), o dei piedi (dorso a terra o polpastrelli, larghi o uniti, etc.), altre prevedono un'esecuzione completamente diversa, come, ad esempio, nelle scuole di Vinyasa.

Una variante classica è Chandranamaskar, il saluto alla Luna, nella quale si eseguono alcune varianti rispetto al Suryanamaskar e che qui proponiamo:

1. **Pranamasana** (Postura del saluto)

Espirando premere i palmi delle mani al centro del petto. Le gambe sono tese e unite.

E' un asana che prepara la mente all'esecuzione dell'esercizio. Il mudra delle mani simbolizza la preparazione del nostro cuore e il fatto che è un'offerta devozionale.



2. **Hasta Uttanasana** (Braccia allungate in alto)



Inspirando portare le braccia tese oltre la testa, in alto e indietro, guardando le mani.

Allunga e rafforza organi e muscoli addominali. Rende flessibile la schiena e le spalle, allunga lo psoas, espande il torace e apre il cuore.



3. *Uttanasana o Padahastasana* (Intenso allungamento posteriore)

Espirando flettere il busto e portare le mani a terra, ai lati dei piedi, tenendo le gambe tese e unite.

Migliora la flessibilità di schiena, anche, gambe. Tonifica i nervi spinali e calma il sistema nervoso. Massaggia e tonifica la parete addominale e i suoi organi interni.



4. *Anjaneyasana*

Come la 4 del saluto al sole, ma portando le braccia tese in alto e indietro, in modo da creare un backbending che ricorda la forma di una mezza luna.

Migliora forza e flessibilità di schiena e spalle. Allunga lo psoas e disinfiamma il nervo sciatico.



5. **Addho mukha svanasana o Parvatasana** (Cane col viso in giù, o montagna)

Espirando portare indietro anche l'altro piede, disegnando col corpo una v rovesciata, spingendo i talloni verso terra e allungando il petto verso le gambe.

Rafforza e rende flessibili braccia, spalle, schiena e gambe. Allunga e da sollievo a tutta la colonna vertebrale. Aumenta l'afflusso pranico nel sistema. Irrora il cervello e il viso di sangue arterioso fresco.



6. **Chaturanga Dandasana** (Il bastone con quattro arti)

E' un push up isometrico, in cui abbiamo le braccia piegate con i gomiti vicini ai fianchi, le mani e i polpastrelli delle dita del piede a terra e tutto il resto del corpo dritto e sulla stessa linea, parallela al pavimento.

Rafforza enormemente polsi, braccia, petto, spalle, addome e schiena.



7. *Urdhva Mukha Svanasana* (Il cane col viso all'insù)

Si esegue come il cobra, ma appoggiando a terra solo il dorso dei piedi e le mani. Stessi effetti benefici.



Come per Suryanamaskar, la postura n 8 è uguale alla 5; la 9 è uguale alla 4; la 10 è uguale alla 3; la 11 corrisponde alla 2; la 12 alla 1.

Effetti benefici grossolani e sottili di Suryanamaskar

Suryanamaskar è un impareggiabile strumento per mantenere sani il corpo e la mente.

- Riequilibra e ridona funzionalità ai vari sistemi del corpo, endocrino, circolatorio, digestivo, respiratorio, nervoso
- Vengono rafforzati e tonificati i muscoli del corpo senza che questi diventino ipertrofici, in particolare braccia, petto, schiena, spalle, gambe e addome.
- Il corpo acquista una grande flessibilità e scioltezza, vengono rimosse le tossine che rendono rigide le articolazioni e i muscoli.
- Il calore e la sudorazione derivata dalla pratica attivano una purificazione profonda di tutto il sistema.
- Viene stimolato in modo dolce il sistema cardiovascolare, mantenendolo in perfetto stato di efficienza.



- Permette di eseguire un lavoro cardiovascolare importante, per mantenersi in buona salute. A tale scopo si consiglia di eseguirlo a ritmo sostenuto per venti/trenta minuti, senza sosta, in tal modo esso diviene un ottimo sostituto di attività aerobiche più tradizionali, come corsa, ciclismo, nuoto, etc.
- La colonna vertebrale viene sistematicamente allungata in avanti e all'indietro, riacquistando la flessibilità e una corretta postura. Questo influisce molto anche sull'equilibrio del sistema nervoso.
- Migliora la concentrazione mentale.
- Rivitalizza l'organismo fisico e aiuta a mantenere uno stile di vita serenamente dinamico e attivo in mezzo alle tensioni imposte dalla vita moderna.

Con Suryanamaskar abbiamo uno strumento terapeutico eccezionale che ci può aiutare a trattare problemi come: acne, foruncoli, problemi di pelle, anemia, mancanza di appetito, affaticamento, obesità, sottosviluppo, vene varicose, problemi di giunture e reumatismi, mal di testa, asma e problemi polmonari, disordini digestivi, costipazione, problemi ai reni, fegato pigro, bassa pressione, prevenzione del raffreddore, squilibrio delle ghiandole endocrine, problemi mestruali e di menopausa. Nel trattamento dei problemi mentali è uno strumento importantissimo per il terapeuta, e in alcune situazioni, si può rivelare più utile della meditazione stessa.

Secondo lo Yoga, la mancanza di salute è il risultato di uno squilibrio nei sistemi energetici del corpo. La cura di una malattia, indipendentemente dall'apparente fattore causale, consiste nel riequilibrare i sistemi energetici che governano una data parte del corpo o della mente. Suryanamaskar, lavorando in modo completo e armonico sui chakra, permette di ottenere quest'equilibrio.

Altro aspetto importante di Suryanamaskar è quello di stimolare in modo alternato Ida (sinistra) e Pingala (destra), le due nadi, o canali energetici, che scorrono ai lati della Sushumna, che a sua volta è il canale centrale e più importante del sistema energetico, e che è situato in corrispondenza della spina dorsale, arrivando poi fino alla sommità della testa. Ida e Pingala sono un po' come Yin e Yang, i poli femminile e maschile della cultura cinese, essendo ida la nadi femminile, lunare, responsabile dell'espiazione, degli stati introversi, dell'attivazione del sistema nervoso parasimpatico e in un certo modo è in relazione con tamas. Pingala invece è la nadi maschile, solare, collegata all'inspiro, all'attività, al sistema nervoso simpatico e a rajas guna. In una persona normale, c'è un continuo spostamento di energie da ida a pingala e viceversa, in cicli da 90 minuti. Così un individuo normale è ida dominante per 90' e pingala dominante per altri 90'. Nel passaggio tra questi due stati, rimaniamo nell'equilibrio sattvico per pochi minuti. La patologia emerge quando si verifica un eccessivo spostamento al di fuori della normale oscillazione del flusso sperimentato da una persona relativamente sana, oppure se si interrompe il ritmo dello spostamento.

Una persona con uno squilibrio verso pingala, può contrarre una malattia da alta energia fisica. Sarà molto estroversa e avrà poche possibilità di accesso alla pace e alla serenità interiore, e tenderà a ricercare in continuazione appagamento verso le conquiste esteriori per riempire il vuoto interiore. Questo porta a frustrazioni e tensioni interiori che stimolano un comportamento di maggiore ricerca



estriore. Essi tendono a sovraccaricare il sistema nervoso simpatico, secernendo troppo acido, che causa a sua volta ulcere, angina pectoris, ansia, ipertensione, creando i presupposti per quelle che sono le patologie dominanti della nostra epoca, caratterizzate da un forte stato infiammatorio del sistema: tumore, Alzheimer, Parkinson e così via. Essendo sempre in una situazione di “fuga e attacco”, il loro sistema endocrino va in uno stato di squilibrio, producendo troppa adrenalina. Sono individui agitati e irritabili, che vivono male le loro situazioni interpersonali.

Una persona ida predominante, può contrarre una malattia da bassa energia fisica. Sarà di natura introversa, sognerà ad occhi aperti e tenderà a pensare molto ma a non agire sui pensieri. Tale persona è ipersensibile verso le situazioni personali e non, ed è preoccupato da catastrofi e ha una prospettiva limitata della realtà. Raramente queste persone fanno attività fisica, e non hanno sufficiente energia per mettere in pratica le loro idee. In queste condizioni si possono sviluppare malattie come stitichezza, depressione, ansia, coliti ulcerose, eczema, depressione e altre malattie psicosomatiche.

Suryanamaskar è impareggiabile per ristabilire l'equilibrio, soprattutto per gli individui che sono ida dominante. All'inizio si procederà lentamente, facendo anche due/tre respiri profondi in ogni posizione. Poi man mano nei casi ida dominanti, si tenderà a velocizzare l'esecuzione, aumentando il numero dei cicli. L'individuo pingala dominante dovrà invece fare più attenzione, mantenendo un ritmo lento eseguendo solo pochi cicli. Una volta ristabilita la salute, può accelerare di nuovo l'esecuzione della pratica con la guida di un insegnante esperto.

Ecco alcune caratteristiche di ida e pingala:

IDA

Narice sinistra

Introversione

PINGALA

narice destra

Estroversione



Consapevolezza

Mente

Negativo

Freddo

Femminile

Inattività

Luna

Soggettività

Intuizione

Lato sinistro del corpo

Lato destro del cervello

Energia ed azione

Prana

Positivo

Caldo

Maschile

Attività

Sole

Oggettività

Analisi logica

Lato destro del corpo

Lato sinistro del cervello

