



DALLE YOGASTAR ITALIANE SEGUITE IN TUTTO IL MONDO

MARTINA RANDO MARTINA SERGI

Smart Yoga



Tecniche
e posture per
appassionarsi
e migliorare
sempre



MARTINA RANDO

MARTINA SERGI

Smart Yoga

Tecniche e posture per appassionarsi
e migliorare sempre



BUR Gatti Blu
Rizzoli

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2018 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-10350-3

Prima edizione BUR Gatti blu: settembre 2018

Progetto grafico: Andrea Q / studio pym, Milano
Fotografie: Cristiano Bendinelli
Realizzazione editoriale: studio pym / Milano

Seguici su:

www.rizzolilibri.it

 /RizzoliLibri

 @BUR_Rizzoli

 @rizzolilibri

SOMMARIO

La nostra mission, 7 / Che cos'è lo yoga?, 9 / Guida allo sMart Yoga, 12 / Il tuo yoga kit, 17 / La tua settimana sMart Yoga, 19

Asana per tutti i giorni

27

Posizione della montagna, 29 / Posizione del piegamento in avanti (in piedi), 32 / Posizione del mezzo piegamento in avanti (in piedi), 36 / Posizione della panca, 40 / Posizione del bastone a terra, 44 / Posizione del cobra, 47 / Posizione del cane a faccia in su, 51 / Posizione del cane a testa in giù, 54 / Posizione della sedia, 58 / Posizione del guerriero I, 62 / Posizione del guerriero II, 66 / Posizione del guerriero III, 70 / Posizione del triangolo, 74 / Posizione del triangolo ruotato, 78 / Posizione laterale ad angolo esteso, 81 / Posizione laterale ad angolo esteso ruotato, 84 / Posizione dell'intenso stiramento laterale, 88 / Posizione del piegamento in avanti con le gambe divaricate, 92 / Posizione della mezza luna, 96 / Posizione del piegamento in avanti (da seduti), 99 / Posizione della testa sul ginocchio, 103 / Posizione di mezza torsione del signore dei pesci, 106

Asana per l'equilibrio

109

Posizione dell'albero, 111 / Posizione dell'aquila, 114 / Posizione eretta della mano all'alluce, 118 / Posizione del re danzatore, 122

Asana di equilibrio sulle braccia

127

Workshop posizione del corvo, 129 / Workshop posizione del corvo laterale, 134 / Workshop posizione degli otto angoli, 139

Asana per il bacino e le gambe

145

Posizione del guerriero umile e devoto, 147 / Posizione dell'affondo basso, 150 / Posizione della mezza scimmia, 154 / Posizione della lucertola, 157 / Posizione della scimmia, 160 / Posizione del piccione reale su una gamba, 164 / Workshop posizione del piccione reale su una gamba, 167 / Posizione doppia del piccione, 172 / Posizione del muso di mucca, 175 / Posizione del ciabattino, 178 / Posizione della ghirlanda, 181 / Posizione della dea, 184

Asana di inarcamento indietro

187

Posizioni della mucca e del gatto, 188 / Posizione del cammello, 192 / Posizione della locusta, 196 / Posizione della mezza rana, 199 / Posizione dell'arco, 203 / Posizione del mezzo ponte, 206 / Workshop posizione del ponte, 210

Asana per la forza

215

Posizione della barca, 217 / Posizione della mezza barca, 220 / Posizione dell'asse laterale, 223

Asana capovolte

229

Posizione della candela, 231 / Workshop posizione sulla testa, 235

Rilassamento finale

241

Posizione del bambino, 243 / Posizione di rilassamento finale, 245

Le tue sequenze sMart

247

Il tuo riscaldamento, 249 / Saluto al sole A, 258 / Saluto al sole B, 264 / La tua sequenza per tutti i giorni, 274 / La tua routine di gambe, 307 / La tua routine di schiena, 325 / La tua routine di forza, 339

LA NOSTRA MISSION

Benvenuti in questa esperienza *sMart Yoga*.

Siamo Martina e Martina, due insegnanti certificate, e vi accompagneremo in questa nuova avventura. Prima di cominciare, però, vogliamo raccontarvi la nostra storia.

Non siamo solo due colleghe, ma anche due amiche le cui strade si sono incrociate grazie alla pratica. Ci siamo conosciute nel 2016 durante alcuni eventi di yoga a Milano e fin da subito abbiamo avuto un grande feeling e instaurato un legame solido e sincero. Siamo due persone molto diverse ma grazie alle nostre specificità ci compensiamo a vicenda, sia nella vita quotidiana sia nell'insegnamento. Lavoriamo a Milano, dove teniamo singolarmente classi settimanali, e organizziamo dei workshop insieme sia in Italia sia all'estero in cui riusciamo a unire le forze per dare tutto il nostro meglio agli studenti.

Il nostro percorso yoga è cominciato in maniera simile. Abbiamo iniziato a praticare a casa, da autodidatte, e in seguito abbiamo deciso di approfondire la formazione con corsi per l'insegnamento perché lo yoga era diventato la nostra passione.

Proprio per il nostro vissuto in questa disciplina ci rendiamo conto di cosa voglia dire cominciare a praticare a casa e senza la guida di un insegnante, e per questo la nostra mission è stata da subito quella di voler rendere lo yoga accessibile a tutti, utilizzando mezzi "tradizionali" e "smart".

Oltre a tenere classi e workshop abbiamo trovato nel mondo online degli ottimi strumenti per diffondere nel nostro piccolo la passione per questa disciplina, per farla conoscere e per aiutare coloro che, per diverse ragioni, preferiscono la pratica a casa.

Abbiamo cominciato tramite i nostri canali Instagram – *martina__rando* e *martina_sergi* – e di recente anche tramite YouTube (dove ci potete trovare come Martina Rando e Martina Sergi) con video di classi online.

Proprio dall'idea di rendere lo yoga accessibile a tutti e la pratica a casa più facile e sicura, nasce *sMart Yoga*. Questo libro vuole rispondere alle domande di chi si approccia alla pratica stando a casa propria e desidera avere un'esperienza consapevole. A nostro avviso questa guida va a completare perfettamente il supporto che già forniamo tramite i canali online.

Parte della nostra mission è quella di creare una community che ci permetta di sostenerci a vicenda, così come in questi anni è successo a noi due. Quindi, se vi fa piacere, potete condividere con noi il vostro percorso, i vostri progressi e i vostri dubbi seguendoci sui profili Instagram e Facebook dedicati al libro, *Smartyogabook*, e usando l'hashtag *#sMartyogabook*.

Buona pratica!

Martina e Martina

CHE COS'È LO YOGA?

Questa è una domanda che ci poniamo spesso e a cui ciascuno dà una risposta un po' diversa.

Nella mente di molti lo yoga consiste in una ginnastica lenta o viene inteso come pura meditazione. Questa visione contiene una base di verità, ma è altamente riduttiva.

Lo yoga è una disciplina antichissima, che nasce in India ed è costituita dalla pratica delle asana (posizioni del corpo) in armonia con il controllo del respiro (pranayama) e della mente (meditazione). Lo yoga quindi ha in sé tutte e tre le caratteristiche: pensare che lo yoga coincida con interminabili ore di meditazione e basta, o con la pura ginnastica, è alquanto limitato.

Questi tre aspetti sono parecchio legati tra loro. La pratica di asana si differenzia infatti dalla ginnastica o dallo stretching proprio per l'attivazione del pranayama, la connessione con la respirazione che crea equilibrio e calma, e che dà a questa disciplina le sembianze di una meditazione in movimento. Il fine ultimo della pratica non è fare le asana più strane e avanzate, ma donare al corpo forza ed elasticità tali da consentirci di rimanere in posizione meditativa per lungo tempo. Quindi vediamo bene come i tre rami dello yoga continuino a intersecarsi tra loro.

Ovviamente non tutto viene subito, ognuno di noi sentirà uno di questi aspetti più affine a sé e più facile da approcciare all'inizio: c'è chi si avvicinerà alla disciplina tramite la meditazione per poi dedicarsi alle altre due parti in maniera graduale o, al contrario, e come a nostro avviso avviene più comunemente, chi tramite le asana, la parte più "fisica", e

con il tempo riuscirà a comprendere meglio anche il significato di meditazione e pranayama.

A noi piace pensare allo yoga come libero da schemi fissi e giudizi troppo rigidi della serie “questo è yoga e questo non lo è”; ognuno ha modo di trovare il proprio equilibrio, la propria dimensione e ciò che funziona per sé. Per noi lo yoga è uno stile di vita, uno strumento per raggiungere un benessere superiore: la pratica sul tappetino ci insegna a essere presenti, costanti, perseveranti, a indagare dentro di noi e a raggiungere una maggiore consapevolezza. Tramite questa pratica lo yoga ci insegna ad applicare nella vita quotidiana quello che impariamo sul tappetino.

Questo non vuol dire che chi pratica ha le risposte a tutto o è un essere perfetto. Ma sicuramente lo yoga ci aiuta ad approfondire la conoscenza di noi stessi e a trovare un equilibrio fisico e interiore che ci può aiutare a vivere meglio anche con gli altri.

Quindi forse una risposta universale non esiste e per ognuno di noi questa parola avrà un’accezione leggermente diversa.

Vi consigliamo di provare a praticare prima di dare un giudizio o di decidere che non vi piace. Esistono molte sfumature e tantissime tipologie di yoga, per cui c’è un’alta probabilità che ciascuno trovi quello che più fa per sé. Non fermatevi alla prima prova o al primo insegnante e cercate quello che funziona meglio per voi e ciò che entra in sintonia con la vostra persona.

Come cominciare?

Una domanda più pratica che ci viene posta spesso è: come si comincia a fare yoga?

Prima di tutto, ciò che consigliamo è semplice: provate. Provate vari stili, vari insegnanti e fatevi un’idea generale di che cos’è lo yoga, di cosa vi piace di più e dei benefici che ne traete.

Noi riteniamo che all'inizio la guida di un insegnante sia fondamentale. Seguire almeno un paio di classi introduttive è sempre una buona idea per comprendere la sequenzialità, gli allineamenti e la respirazione, per imparare a praticare in sicurezza.

Se questo non è possibile o se preferite praticare nella calma di casa vostra e con i vostri tempi fin da subito, per fortuna oggi ci sono tantissimi modi per farlo: dai libri in commercio (come questo) ai video e ai corsi online (esistono ormai dei veri e propri strumenti di studio in rete), ai tutorial, agli articoli e così via. Qualunque sia il mezzo che fa più al caso vostro, il nostro consiglio per cominciare è quello di seguire gli allineamenti e le indicazioni offerti dagli insegnanti, perché all'inizio di questo percorso non sempre si è in grado di sentire i segnali del corpo e di "ascoltarli". Con il tempo la consapevolezza aumenterà e magari riuscirete ad allontanarvi un po' da una guida troppo stretta e di capire cosa funziona meglio per voi.

Lo scopo di questo volume è proprio quello di guidare i vostri primi passi nella pratica delle asana e gettare le basi per una pratica sicura e consapevole. Nel prossimo capitolo vi spiegheremo nello specifico come "leggere" *sMart Yoga* e come usarlo per impostare la vostra pratica a casa o per comprendere meglio quella in studio.