

Gabriella Cella

YOGA

E SALUTE

Come equilibrare l'energia dei centri vitali



Gabriella Cella

YOGA

E SALUTE

Come equilibrare l'energia dei centri vitali

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.

Proprietà letteraria riservata

© 1992-2011 RCS Libri S.p.A., Milano

© 2016 Rizzoli Libri S.p.A. / Rizzoli, Milano

© 2018 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-14772-9

Prima edizione Sonzogno: 1992

Prima edizione BUR Varia: agosto 2020

L'editore ha fatto il possibile per rintracciare tutti gli aventi diritto.
Rimane a disposizione per ottemperare a eventuali obblighi.

Fotografie Piero Baguzzi

Seguici su:

www.rizzolilibri.it

 [RizzoliLibri](https://www.facebook.com/RizzoliLibri)

 [@BUR_Rizzoli](https://twitter.com/BUR_Rizzoli)

 [@rizzolilibri](https://www.instagram.com/rizzolilibri)

“Gli uomini implorano dagli Dei la salute
e non pensano d’averla in mano, essi stessi,
gli strumenti per conservarla.”

Democrito

SOMMARIO

Presentazione	10	4. APPARATO GENITO- URINARIO	51
Yoga e Medicina Occidentale	11		
■		Apparato genitale maschile e femminile	52
DISTURBI E PROGRAMMI GIORNALIERI	13	Apparato urinario	53
Yoga e salute	14	Disturbi del ciclo mestruale	54
Consigli generali	14	Mestruazioni dolorose o dismenorrea	55
Orologio dell'energia	15	Mestruazioni abbondanti o ipermenorrea	56
Chakra	16	Mestruazioni scarse o ipomenorrea	56
Esercizi respiratori	17	Cicli irregolari, oligomenorrea e/o polimenorrea	58
■		Blocco mestruale o amenorrea	60
1. APPARATO RESPIRATORIO ...	19	■	
Bronchite cronica, enfisema polmonare	20	5. APPARATO OSTEO- MUSCOLARE	63
Asma bronchiale	22	Scoliosi-cifosi-artrosi	64
Dispnea psicogena	24	Scoliosi destro-convessa	64
Riniti allergiche, sinusiti da riniti	26	Scoliosi sinistro-convessa	66
■		Cifosi	68
2. APPARATO CARDIO- CIRCOLATORIO	29	Artrosi dorsale e lombare	70
Tachicardie, aritmie psicogene ...	30	Artrosi cervicale	72
Insufficienza coronarica	32	■	
Ipertensione essenziale	34	6. SISTEMA NERVOSO	75
Ipotensione costituzionale	36	Disturbi di natura psicosomatica	76
Varici degli arti inferiori	38	Insonnia	76
Emorroidi	40	Nevrosi d'ansia, irritabilità	77
■		■	
3. APPARATO DIGERENTE	43	7. DISTURBI DELLA VISTA	79
Ulcera gastrica duodenale	44	Disturbi della vista	80
Disturbi dispeptici	46		
Stitichezza abituale	48	■	
■			

ESERCIZI E POSIZIONI	83	18 Posizione dell'Arco	101
1 Contrazione bassa	84	(<i>Dhanurāsana</i>)	
(<i>Mūlādhāra Bandha</i>)		19 Posizione della Barca a remi ...	102
2 Crisi tachicardiche, esercizio		(<i>Paripūrṇa Nāvāsana</i>)	
di respiro A	85	20 Posizione del Bastone	103
3 Crisi tachicardiche, esercizio		(<i>Dandāsana</i>)	
di respiro B	86	21 Posizione della Bilancia	104
4 Esercizio di respiro sul ritmo		(<i>Tulitāsana</i>)	
cardiaco	87	22 Posizione del Cammello	105
5 Esercizio dello Sguardo fisso	88	(<i>Uṣṭrāsana</i>)	
(<i>Thrātakam</i>)		23 Posizione del Cobra	106
6 Gestì della Danza di Bali	89	(<i>Bujangāsana</i>)	
(<i>Bālì Mudrā</i>)		24 Posizione sul Cranio	107
7 Gesto dell'Ape	90	(<i>Kāpalāsana</i>)	
(<i>Bhramarī Mudrā</i>)		25 Posizione della Devozione	108
8 Gesto della Luna e del Sole	91	(<i>Dharmikāsana</i>)	
(<i>Sūrya Chandra Mudrā</i>)		26 Posizione dei Due cerchi	109
9 Gesto del Pesce	92	(<i>Divi Chakra Mudrā</i>)	
(<i>Matsya Mudrā</i>)		27 Posizione dell'Eroe che dorme .	110
10 Lavaggio del naso	93	(<i>Supta Virāsana</i>)	
(<i>Jala Neti</i>)		28 Posizione dell'Est	111
11 Posizione dell'Adepto	94	(<i>Pūrvottanāsana</i>)	
(<i>Sadhakāsana</i>)		29 Posizione Facile	112
12 Posizione di Adity madre		(<i>Sukāsana</i>)	
degli dei	95	30 Posizione del Gabbiano	113
(<i>Ādityāsana</i>)		(<i>Paksināsana</i>)	
13 Posizione dell'Albero	96	31 Posizione del Galletto	114
(<i>Vrksāsana</i>)		(<i>Kūkkutāsana</i>)	
14 Posizione di Ananta	97	32 Posizione di Ganapati dio	
(<i>Anantāsana</i>)		del sapere	115
15 Posizione ad Angolo		(<i>Ganapatiāsana</i>)	
sul dorso	98	33 Posizione del Grande gesto	116
(<i>Supta Konāsana</i>)		(<i>Mahā Mudrā</i>)	
16 Posizione ad Angolo sollevato ...	99	34 Posizione Invertita	117
(<i>Utthita Konāsana</i>)		(<i>Viparīta Karaniāsana</i>)	
17 Posizione dell'Aratro	100	35 Posizione di Lākini dea	
(<i>Halāsana</i>)		della virtù	118
		(<i>Lākiniāsana</i>)	

36 Posizione laterale ad Angolo ... 119 (<i>Pārśva Konāsana</i>)	53 Posizione dei Piedi in grembo .. 136 (<i>Garbha Pādāsana</i>)
37 Posizione laterale dell'Eroe 120 (<i>Pārśva Virāsana</i>)	54 Posizione del Pilastro 137 (<i>Stambhāsana</i>)
38 Posizione del Leone 121 (<i>Simhāsana</i>)	55 Posizione del Ponte 138 (<i>Setu Bandhāsana</i>)
39 Posizione del Mantice 122 (<i>Bāstrikāsana</i>)	56 Posizione Potente 139 (<i>Utkatāsana</i>)
40 Posizione della Mezza Luna 123 (<i>Ardha Chandrāsana</i>)	57 Posizione Quadrangolare 140 (<i>Chatushkonāsana</i>)
41 Posizione della Montagna 124 (<i>Tādāsana</i>)	58 Posizione del Riposo di Buddha 141 (<i>Sayana Buddhāsana</i>)
42 Posizione del Muso di vacca 125 (<i>Gomukāsana</i>)	59 Posizione che ruota l'Addome 142 (<i>Jāthara Parivartanāsana</i>)
43 Posizione del Nodo 126 (<i>Pāsāsana</i>)	60 Posizione della Scimmia 143 (<i>Ānjaneyāsana</i>)
44 Posizione del Palmo della mano 127 (<i>Talāsana</i>)	61 Posizione di Śiva re della danza 144 (<i>Śiva Natarājāsana</i>)
45 Posizione parziale dell'Albero .. 128 (<i>Ardha Vrksāsana</i>)	62 Posizione di Tensione 145 (<i>Uttanāsana</i>)
46 Posizione parziale della Barca . 129 (<i>Ardha Nāvāsana</i>)	63 Posizione Terribile 146 (<i>Ugrāsana</i>)
47 Posizione parziale del Cobra ... 130 (<i>Ardha Bujangāsana</i>)	64 Posizione sulla Testa 147 (<i>Śirsāsana</i>)
48 Posizione parziale del Coccodrillo 131 (<i>Ardha Makarāsana</i>)	65 Posizione della Tigre 148 (<i>Sardulāsana</i>)
49 Posizione parziale della Danza 132 (<i>Ardha Nātyāsana</i>)	66 Posizione del Triangolo 149 (<i>Trikonāsana</i>)
50 Posizione parziale della Locusta 133 (<i>Ardha Salabāsana</i>)	67 Posizione del Triangolo laterale 150 (<i>Uttāna Pārśva Trikonāsana</i>)
51 Posizione parziale del Pilastro . 134 (<i>Ardha Stambhāsana</i>)	68 Posizione di Tutto il corpo sostenuto 151 (<i>Sālamba Sarvāṅgāsana</i>)
52 Posizione del Pesce 135 (<i>Matsyāsana</i>)	69 Varianti della posizione n. 68 .. 152

70	Posizione del Vento	153	79	Respirazione del Vittorioso	162
	(<i>Pavanamuktāsana</i>)			(<i>Ujjayi Prānāyama</i>)	
71	Respirazione dell'Ape nera	154	80	Respirazione Yogica completa .	163
	(<i>Bhramarī Prānāyama</i>)		81	Respiro della Luce nel Cranio ..	164
72	Respirazione Contraria	155		(<i>Kapālabhāti</i>)	
	(<i>Viloma Prānāyama n. 3</i>)		82	Respiro Rinfrescante	165
73	Respirazione Irregolare	156		(<i>Sitalī</i>)	
	(<i>Viloma Prānāyama n. 2</i>)		83	Rilassamento completo	166
74	Respirazione della Luna	157		(<i>Śavāsana</i>)	
	(<i>Chandra Prānāyama</i>)		84	Rilassamento delle Spalle	167
75	Respirazione del Sole	158		(<i>Buḍa Mudrā</i>)	
	(<i>Sūrya Prānāyama</i>)		85	Saluto al Sole	168
76	Respirazione del Sole e della Luna	159		(<i>Sūrya Namaskara</i>)	
	(<i>Sūrya Chandra Prānāyama</i>)		86	Torsione del Saggio Matsyendra	169
77	Respirazione a Tamburo	160		(<i>Matsyendrāsana</i>)	
	(<i>Mṛidanga</i>)		87	Torsione del Saggio Marichy ..	170
78	Respirazione a Trattori	161		(<i>Marichyāsana</i>)	
	(<i>Viloma Prānāyama n. 1</i>)		88	Torsione del Serpente	171
				(<i>Sarpāsana</i>)	

PRESENTAZIONE

Quale cultrice delle discipline Yoga ritengo doveroso premettere che questo non è un libro sul pensiero Yoga, ma un manuale terapeutico nel quale sono impiegate tecniche Yoga per migliorare la salute fisica; e proprio per l'importanza che ha la salute nella nostra vita, credo di non aver sminuito questa grande disciplina indiana che rimane immutata nel tempo e alla cui fonte hanno attinto studiosi di tutto il mondo. Lo Yoga è una vasta e complessa corrente di pensiero (Yoga significa "Unione", unione del corpo fisico con la mente, unione della materia con lo spirito), composta da pratiche e comportamenti che non si prefiggono di raggiungere fini materiali; le varie correnti Yoga mirano infatti al distacco completo da tutto ciò che è materiale con lo scopo di raggiungere uno stato di supercoscienza. Credo che un tale discorso sia difficile da comprendere per noi occidentali condizionati da una civiltà caratterizzata dal rendimento e dal consumismo; per questo ho voluto, consapevolmente, trarre dallo Yoga solo ciò che può essere adatto alle esigenze e alle finalità della vita occidentale, con tutti i suoi ritmi, e impiegato per migliorare la salute. Voglio anche precisare, e mi sembra fondamentale che il lettore lo tenga costantemente presente, che gli esercizi Yoga non sono diretti alla cura della malattia specifica con l'immediatezza a cui ci ha abituato la medicina occidentale attraverso l'uso del farmaco. Le medicine che noi siamo soliti usare possono anche "guarire", ma non vanno mai alla radice dello squilibrio psico fisico che ha permesso alla malattia di trionfare sul nostro organismo. La pratica Yoga, regolando tutto il sistema neurovegetativo e ripristinando l'equilibrio psico fisico perduto, cura la malattia che altro non è se non una spia dei disordini che coinvolgono tutto l'organismo. (E infatti i programmi terapeutici che seguono sono spesso simili o addirittura uguali per molte forme morbose.)

Considerando la salute un bene prezioso, se riuscirò con questo libro a dare utili consigli, mi sentirò sollevata dal disagio di essere superficiale nei confronti dello Yoga.

GABRIELLA CELLA

YOGA E MEDICINA Occidentale

L'origine psicosomatica di un gran numero di malattie è ormai accettata da molti; in particolare nella pratica ginecologica constatato spesso delle strette correlazioni tra componente psichica e sintomo, tanto che, la maggior parte delle volte, basta affrontare i problemi che vengono alla luce con il dialogo per risolvere il disturbo lamentato. Già l'assicurazione data alla paziente (ove sia possibile farlo) che la malattia non dipende da una alterazione dei suoi organi, ma da una modificazione del loro funzionamento, dovuta probabilmente proprio al suo modo di vivere, le apre nuove possibilità di rapportarsi con il proprio corpo.

È evidente che l'equazione "presa di coscienza-guarigione" non è sempre così immediata e che, soprattutto quando i disturbi sono di vecchia data, è necessario un lungo lavoro di sblocco prima di ritrovare l'equilibrio perduto.

La disciplina Yoga, vecchia di secoli e oggi più che mai valida, ci offre lo strumento per combattere gli squilibri che gli attuali ritmi di vita così frequentemente inducono.

Il vantaggio dell'Hatha Yoga è quello di consentirci una riappropriazione non solo del nostro apparato genitale, ma di tutto il corpo, risultato che va molto più in là della semplice risoluzione di una malattia.

Vorrei aggiungere che, essendo figlia della scienza occidentale, ho cercato una giustificazione ai risultati terapeutici ottenuti dallo Yoga; per questo, insieme all'autrice del libro, abbiamo esaminato i *Chakra* (centri di forza) di ogni posizione ricercando i punti nervosi che sottendono e che quindi vengono stimolati dalla particolare forma che il corpo assume nelle āsana. Mi rendo conto che questo non è che l'inizio, ancora empirico, di uno studio scientifico, ma spero comunque che induca gli scettici a una maggiore riflessione sulle possibilità "autocuranti" insite nel nostro corpo, note da millenni e in Occidente da troppo tempo trascurate.

FIORENZA ZANCHI