

DANDASANA

La "madre" delle posizioni sedute nasce da una annosa disputa tra Krishna e Indra

di Monic Mastroianni

Illustrazione di Adriana Farina



IL MITO

Un giorno i pastori di Vrindavan - guidati dal padre di Krishna, Nanda - decidono di eseguire un rituale in onore di Indra che, in qualità di re dei cieli, è colui che governa le nuvole e le piogge. La decisione dei pastori è dovuta al fatto che senza nuvole non ci sarebbe pioggia e quindi grano per il bestiame. Krishna non è d'accordo e si lamenta: "Noi non siamo agricoltori o commercianti, noi siamo pastori e viviamo nella foresta. I nostri dei dovrebbero essere il bestiame e le montagne! Dimentichiamoci di Indra e veneriamo invece il Monte Govardham. Questo è il nostro Dharma e il nostro dovere spirituale!" Il padre e gli altri pastori si trovano d'accordo e girano la loro venerazione verso la montagna, facendo offerte.

Naturalmente, Indra si arrabbia moltissimo del fatto che avessero smesso di venerarlo. Chiama quindi a raccolta le sue nuvole preferite e impartisce loro istruzioni

per inondare il Monte Govardham con torrenti di pioggia e assalirlo con venti molto forti.

Per proteggere i pastori e il bestiame, **Krishna sradica il monte e lo regge sopra la propria testa come un ombrello, utilizzando il dito mignolo come se fosse un bastone (Danda)**. I pastori e il bestiame vi prendono rifugio sotto. Gli abitanti di Vrindavam rimangono sbalorditi da questa impresa di Krishna e lo aiutano a sorreggere il monte ognuno con il proprio bastone.

Per 7 notti Indra fa cadere piogge violente sulla montagna, ma non una goccia bagna Krishna o i suoi compagni pastori.

Indra è ammirato da questa impresa divina, quindi dopo la settima notte fa cessare il tumulto. Alla fine, Indra fa amicizia con Krishna e lo onora facendogli un bagno con l'aiuto del suo elefante.



BENEFICI GENERALI E CONTROINDICAZIONI

Essendo una posizione seduta, è utile a valutare il proprio grado di flessibilità perché presuppone che si abbiano i muscoli posteriori delle gambe e della bassa schiena lunghi e flessibili a sufficienza, che ci sia un tono sia nei muscoli delle gambe nella parte anteriore, mediale e laterale per mantenerle distese, sia lungo la parete addominale e la parte alta del dorso per sostenere la colonna.

Lavorare su Dandasana aiuta ad acquisire flessibilità e forza, utili a eseguire posizioni simili nella parte inferiore del corpo, ma con un maggiore impegno in quella superiore come Adho Mukha Svanasana (Cane a Testa in giù).

ANALISI ANATOMICA E FUNZIONALE

È la madre delle posizioni sedute e appartiene sia alla categoria di “apertura delle anche” che dei “piegamenti in avanti”. La naturale conseguenza di ciò è che le anche sono in flessione e la posizione lavora sulle gambe e sul bacino.

GAMBE

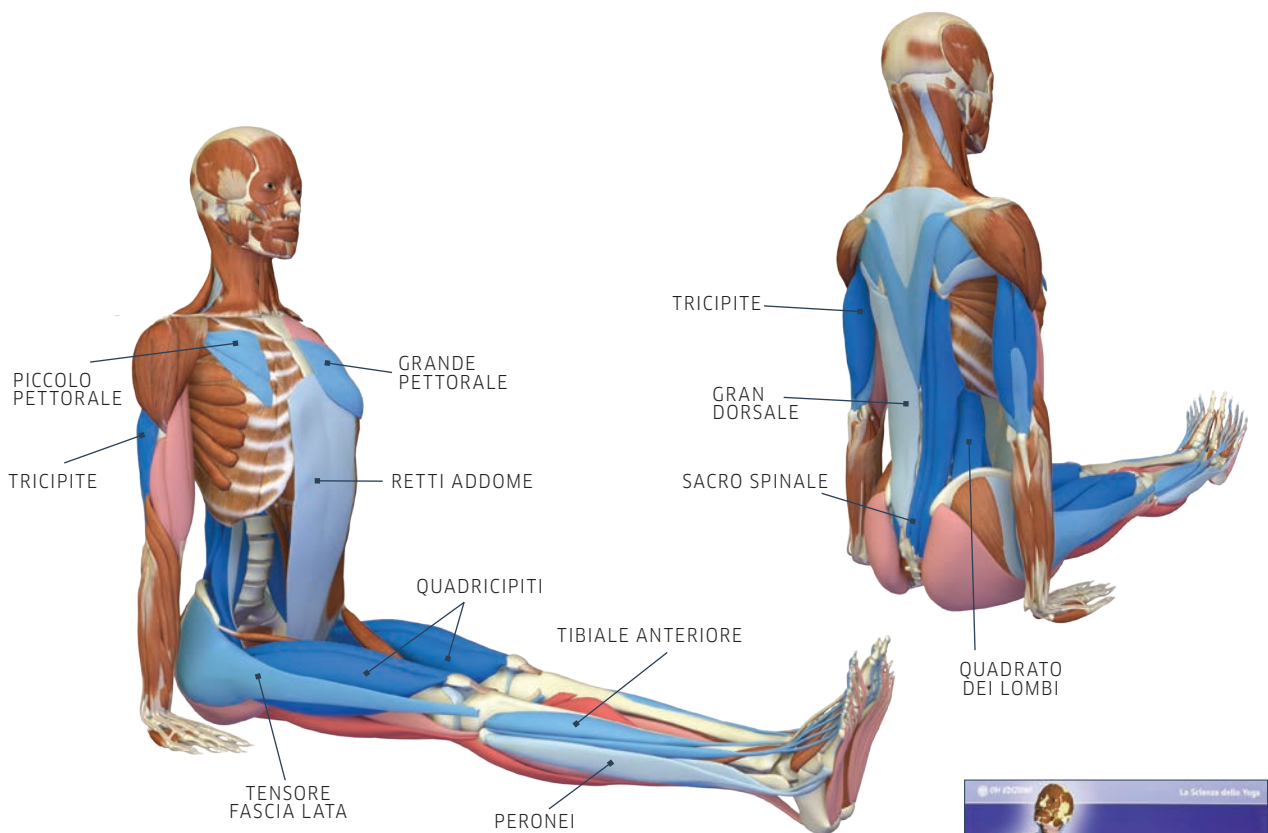
Si allunga la parte posteriore, **in particolare gli ischio-crurali** (bicipite femorale, semitendinoso, semimembranoso) e i **glutei**, e si **tonificano i quadricipiti che distendono il ginocchio**, il **tibiale anteriore** che flette dorsalmente il piede e i **peronieri** che consentono di mantenere la caviglia dritta. Il **tensore della fascia lata (TFL)** si attiva **leggermente** sia nella sua funzione di sinergico nella flessione delle anche, sia per mantenere la neutralità delle gambe contrastando la naturale propensione dei femori a ruotare verso l'esterno, esercitando una lieve azione di rotazione interna.

BACINO

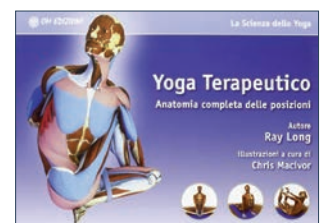
Oltre all'azione del sinergico TFL si attiva lo **psaos per la flessione delle anche insieme al pettineo e al retto del femore**.

BUSTO

Frontalmente si attivano i **retti dell'addome** e i **pettorali** mentre dorsalmente i **muscoli sacro-spinale** e il **quadrato dei lombi** danno sostegno alla colonna in generale e alla parte lombare in particolare (QL); il **trapezio** e i **romboidi** integrano le scapole verso il centro. I **tricipiti** distendono le braccia mentre i **bicipiti** si allungano. Sinergico il **gran dorsale** dato che le braccia sono leggermente retratte e strette al busto.



Illustrazioni da: “Yoga Terapeutico” del Dr. Ray Long (Om Edizioni)



PASSO DOPO PASSO

- Siediti a terra e distendi le gambe in avanti con i piedi uniti.
- Con le mani, sposta i glutei leggermente indietro per permettere al bacino di appoggiare stabilmente sugli ischi e ruotalo in avanti e verso il basso.
- **Prendi le cosce tra le mani e ruota la parte anteriore verso l'interno e la parte posteriore verso l'esterno.** Attiva le gambe in modo che siano distese, neutre in termini di rotazione (caviglie comprese): distendi le ginocchia, premi il retro del tallone a terra e spingi in avanti il lato interno del piede e in fuori quello esterno.
- Attiva il pavimento pelvico con un leggero *Uddiyana Bandha*, poi appoggia e premi le mani a terra ai lati del bacino con le braccia distese, solleva il petto e allunga la colonna verso l'alto. Il mento è indietro e guarda avanti.
- Nelle pratiche dinamiche e nell'Ashtanga Yoga si arriva in questa posizione attraverso un salto tra le braccia partendo dal Cane a Testa in giù. Questo passaggio si effettua incrociando e piegando le gambe per farle passare dal "cancello" delle braccia per poi distenderle, idealmente senza aver appoggiato i talloni a terra.

ACCORGIMENTI

Dandasana, sebbene sia la "madre" delle posizioni sedute, non è di semplice esecuzione per tutti, dipende dal grado di flessibilità di ciascuno.

L'obiettivo della posizione, in genere, è mantenere la colonna neutra e sostenuta pur distendendo le gambe. Un buon modo è quello di sedersi con le gambe un po' piegate e il retro dei talloni puntati a terra, sostenendosi con le mani appoggiate a terra dietro la schiena. Poi, da lì, distendere le gambe secondo il

proprio grado di flessibilità mantenendo la lombare neutra, ovvero concava in avanti. Se la posizione risulta troppo intensa è meglio mantenere dritta la schiena, separare i piedi alla distanza delle anche, puntare il retro dei talloni a terra e aiutarsi con una cinghia per consentire ai piedi di spingere verso l'esterno, oltre che tirare verso il bacino. L'azione di abduzione aiuta il bacino a liberarsi nella parte frontale e a ruotare in avanti per consentire maggior agio nella bassa schiena.

VARIANTI



GAMBE PIEGATE CON COPERTA

Prendi la posizione mantenendo le gambe piegate e con i piedi alla distanza delle anche e il retro dei talloni appoggiato a terra. Metti una coperta sotto le ginocchia e, premendo con i talloni a terra, tira le gambe verso le anche per consentire al bacino di ruotare e alla schiena di rimanere neutra.

MATTONE SOTTO IL BACINO
Eleva il bacino sedendoti su un mattone per favorire la rotazione in avanti del bacino. Distendi le gambe mantenendo i piedi alla larghezza delle anche. Tira con i piedi verso le anche.



CINGHIA E ABDUZIONE

Usa una cinghia: potrebbe servire elevare il bacino con una coperta o un mattone ma non è sempre il caso. Distendi le gambe, piedi separati alla larghezza delle anche, piega leggermente le ginocchia premendo con i talloni a terra. Avvolgi i piedi in una cinghia e spingi con i piedi verso l'esterno: questa azione aiuta la rotazione del bacino in avanti.



Monic Mastroianni
È insegnante di Yoga e formatrice di insegnanti c/o **Yogamilan**, studio da lei fondato. Tiene ogni anno un Teacher Training che certifica fino alle 500 ore insieme al Prof. Gianni Pellegrini. www.yogamilan.it

Modelle: Roberta Frau;
Francesca Scura; Antonella Bianco,
Abbigliamento: Monfusò