

# VIRABHADRA II

Una posizione nobile, con un intento di coraggio e saggezza nel calibrare la forza

di Monic Mastroianni



## IL MITO

Si collega alle nozze tra il Dio Shiva e Sati, la sua sposa, e narra che Sati lasci la casa paterna per sposare Shiva, nonostante il parere contrario di suo padre Dakṣa. Il padre, offeso dal comportamento di Sati, in occasione di una festa organizzata nel suo palazzo invita tutti gli dei tranne sua figlia e Shiva. Sati, nonostante l'offesa subita, decide di presentarsi ugualmente alla festa ma il padre reagisce con totale indifferenza, ignorandola.

A causa del dolore generato dal gesto del padre, Sati decide di togliersi la vita gettandosi nel fuoco sacrificale. Quando la notizia dell'accaduto giunge a Shiva, la sua rabbia è tale che si strappa una ciocca di capelli e la lancia a terra. Da quel ricciolo nasce *Virabhadra*, **uomo buono e guerriero possente dalla grande muscolatura, che nelle sue tante braccia brandisce numerose armi**, compreso il tri-

dente di Shiva. Shiva gli ordina di uccidere Dakṣa e Virabhadra esegue.

**Ecco, che per noi praticanti, il fatto che esistano 3 Virabhadra asana è spiegato:** *Virabhadra 1* rappresenta il sorgere del guerriero dalla terra; *Virabhadra 2* rappresenta il guerriero che con la spada colpisce il nemico e *Virabhadra 3* rappresenta il guerriero che, dopo aver colpito, depone la testa dell'avversario sul terreno o altrove.

**La nostra storia si conclude con un colpo di scena: mosso a compassione**, Shiva restituisce la vita a Dakṣa con una testa di ariete e per questo si guadagna il titolo di Shankar, il benevolo.

Il significato di questo mito potrebbe essere il ridimensionamento dell'ego (rappresentato da Dakṣa) quando si rivela distruttore dell'amore.



### BENEFICI GENERALI E CONTROINDICAZIONI

Come tutte le posizioni in piedi, rinforza la muscolatura delle gambe.

Attiva la muscolatura delle braccia, delle spalle e degli addominali per la stabilizzazione del busto, oltre ad aprire il petto.

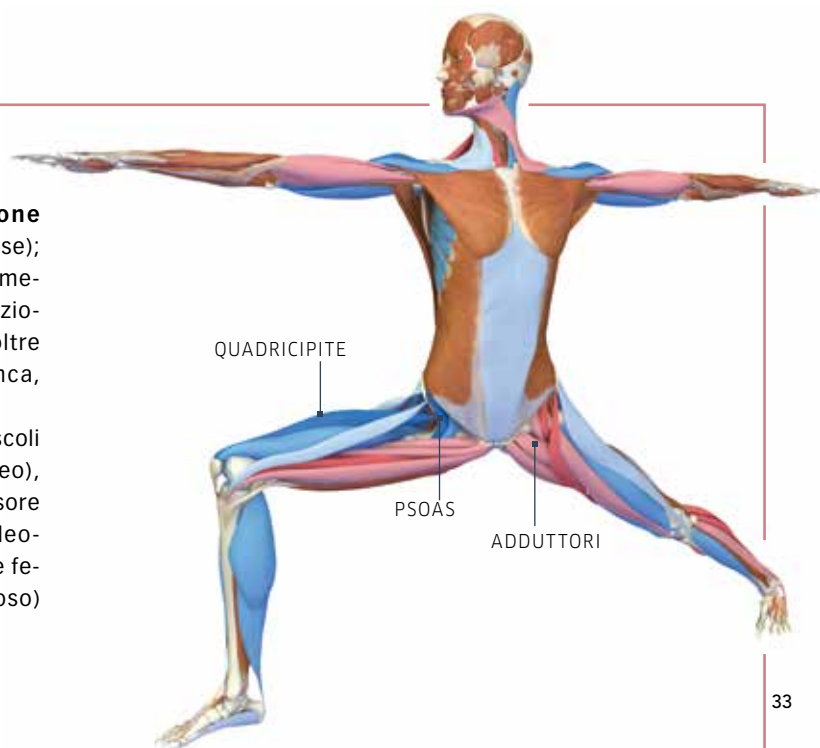
Tonifica i muscoli del dorso.

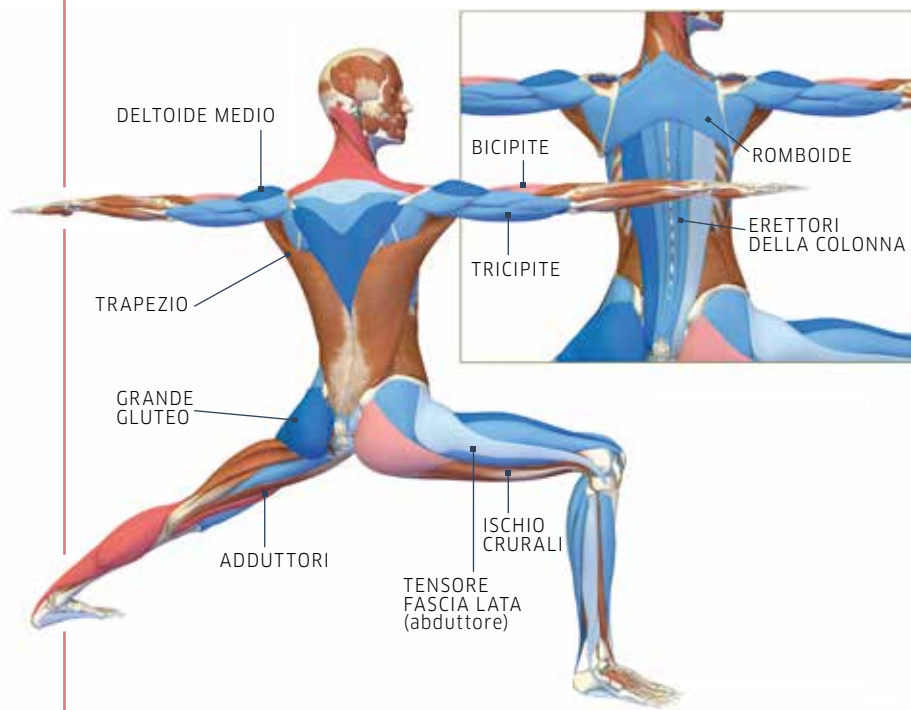
Attenzione agli allineamenti se si hanno problematiche alle ginocchia, alle spalle e al tratto cervicale della colonna. In questi casi, è opportuno modificare la posizione per assumerla in assenza di dolore.

### ANALISI ANATOMICA E FUNZIONALE

È una posizione cosiddetta di **“rotazione esterna”** delle anche (open pelvis in inglese); in particolare è la gamba davanti ad assumere la rotazione esterna, rispetto alla posizione anatomica neutra. La stessa gamba, oltre a ruotare esternamente a livello dell'anca, è anche in flessione all'anca.

**Sulla gamba davanti** sono rinforzati i muscoli rotatori esterni (i deep 6 e il grande gluteo), gli abduttori (piccolo e medio gluteo e tensore della fascia lata) e i flessori dell'anca (ileo-  
psoas) e allungati gli ischiocrurali (bicipite femorale, semitendinoso e semimembranoso) e gli adduttori.





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

**Nella gamba dietro** vengono allungati gli adduttori, i flessori dell'anca e rinforzati gli abduttori e il grande gluteo.

**Le braccia:** l'abduzione rinforza il deltoide medio, la distensione del gomito, i tricipiti. La posizione di abduzione delle braccia apre il petto.

**Gli erettori della colonna** hanno funzione di allungamento assiale; la colonna muove in una leggera estensione per sollevare e aprire il petto.

**È una posizione da utilizzare per scaldare le gambe** e come preparazione alle posizioni che aprono più profondamente il fronte dell'anca (i flessori) e/o il comparto mediale, ovvero gli adduttori.



## PASSO DOPO PASSO

- Da Tadasana: prendi la corretta misura della distanza tra i piedi. Divarica le gambe e le braccia e traccia due linee perpendicolari a terra che partono dai polsi fino ad arrivare alle caviglie. Una volta determinata la distanza tra i piedi, ruota di 90° il piede sul fronte del tappetino e affonda sul ginocchio fino a un massimo di 90°, nel qual caso la coscia risulterà parallela a terra.
- Il piede dietro è ruotato di 30° in avanti. A seconda della flessibilità delle tue anche, decidi se allineare i due talloni, oppure se allineare il tallone del piede davanti al centro dell'arco plantare del piede dietro.
- Per porre le fondamenta è importante che, del piede davanti, siano ben radicati a terra la base dell'alluce e il tallone, mentre del piede dietro il bordo esterno.
- Se il ginocchio tende a ruotare verso l'interno è meglio uscire dall'affondo; il ginocchio non deve mai andare oltre la caviglia.
- Le azioni muscolari nella gamba davanti sono di rotazione esterna e di abduzione (**se mantenuta attiva protegge il ginocchio**), mentre la gamba dietro muove

verso una rotazione interna per contrastare la tendenza a ruotare verso l'esterno.

- Centra il busto sul bacino verso il lato lungo del tappetino e solleva le braccia al di sopra della linea delle spalle, prima con i palmi delle mani ruotati verso l'alto, per agevolare la rotazione esterna delle braccia, e poi, mantenendo la forma assunta nelle spalle, ruota le mani verso il basso.

- Ruota solo la testa a guardare nella stessa direzione in cui guarda il ginocchio davanti. Tira indietro l'ischio della gamba davanti verso il tallone dietro.

**Da Adho Mukha Svanasana:** è opzionale sollevare dietro la gamba per portarla avanti - lo si fa in alcuni stili di pratica - e posizionare il piede davanti o all'interno della mano dello stesso lato (se si vuole allineamento tallone-tallone) oppure al centro tra le due mani (se si predilige l'allineamento tallone davanti-centro arco plantare del piede dietro).

Appoggiare di taglio a terra il piede dietro ruotandolo di 30° in avanti rispetto al bordo del tappetino, quindi sollevare il busto e aprire le braccia lateralmente, appena sopra la linea delle spalle.

Il resto degli allineamenti è identico a quello descritto partendo da Tadasana.



## ACCORGIMENTI

**Se c'è tensione sul retro della gamba davanti oppure se il ginocchio davanti tende a crollare** verso l'interno, solleva il tallone della gamba davanti e poi spingi in fuori con il ginocchio, per attivare gli abduttori a sostegno

della posizione. Manteni però la base dell'alluce a terra.

**Se il bordo esterno del piede dietro si solleva da terra**, riduci la distanza tra le gambe, facendo poi attenzione a non affondare oltre

il ginocchio della gamba davanti.

**Se c'è tensione nelle spalle**, porta le mani sui fianchi e se c'è tensione nel collo non ruotare la testa.

## VARIANTI



Usa una sedia sotto la gamba davanti e riduci l'affondo della stessa gamba a sostenerla.



Senza usare le braccia ma portando semplicemente le mani sui fianchi, oppure il contrario, usa solo le braccia senza usare le gambe.



Esci dall'affondo della gamba davanti e piega la gamba dietro.

### 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](http://www.yogamilan.it)

**Modelle:** Roberta Frau, Francesca Scura: Antonella Bianco,  
**Abbigliamento:** Monfusò.