

# GARUDASANA

Una  
posizione  
di equilibrio  
che incarna  
una grande  
potenza  
interiore

di Monic  
Mastroianni



Illustrazione di Adriana Farina

## IL MITO

Narra che Garuda, capostipite delle creature alate, nonché loro signore, sia emerso da un enorme uovo, radioso come un milione di soli.

Gli dèi, spaventati dal suo potere, gli chiedono di rimpicciolirsi sia in termini fisici che energetici, oppure sarebbero intervenuti direttamente con le loro arti per ottenere il medesimo risultato. Lui acconsente a ridurre le dimensioni e lo splendore con il quale è conosciuto.

**Nel mito più famoso, Garuda si pone come antagonista benevolo delle creature serpentiformi,** incarnando la lotta tra esseri volanti e esseri striscianti comune in moltissime culture e che, secondo alcuni, viene sublimata nella figura del drago.

La madre di Garuda, Vinata, a causa di una scommessa persa, è trascinata in schiavitù sotto terra, nella città sotterranea dei serpenti, Patala. **I serpenti dichiarano che non avrebbero liberato Vinata fino a quando Garuda non avesse portato loro l'Amrita,** il nettare degli dèi, dal luogo alto nei cieli sopra la montagna.

Per poter prendere il nettare, Garuda deve affrontare **tre ostacoli mortali.**

Il primo è un **cerchio di fuoco:** Garuda deglutisce l'acqua

di più fiumi e spegne il fuoco, riuscendo così a passare attraverso l'anello.

Il secondo è una **porta circolare con un anello metallico appuntito** che gira su se stesso: usando i suoi poteri mistici Garuda si fa piccolo piccolo riuscendo così a scivolare attraverso la porta.

Il terzo è **quello di oltrepassare due serpenti velenosi.** Per affrontarli, Garuda comincia a sbattere le sue possenti ali, creando una polvere tale da accecare i serpenti che poi uccide con il suo possente becco.

Alla fine Garuda consegna il nettare dell'immortalità ai serpenti di Patala per liberare sua madre. Ma nel momento stesso in cui i serpenti stanno per berlo, si palesano il dio Indra e gli altri dèi, chiedendo indietro il nettare rubato. I serpenti leccano velocemente qualche goccia di Amrita, la cui potenza taglia in due le loro lingue, ed è **per questo, secondo la leggenda, che i serpenti hanno lingue biforcute.**

I serpenti, mantenendo la parola data, liberano la madre di Garuda, ma non prima che lei promettesse al figlio che non avrebbe più fatto scommesse così pericolose in futuro.



## BENEFICI GENERALI E CONTROINDICAZIONI

Garudasana è una **posizione di equilibrio in piedi** e quindi rinforza le gambe, allungandone alcuni distretti. **Lavora sulla capacità di concentrazione** del praticante non solo perché ci si equilibra su un piede, ma anche perché gli arti sono attorcigliati in una posizione complessa. Vedendo coinvolte anche le braccia, agisce sull'apertura delle spalle, in particolare la parte posteriore.

Devono prestare attenzione alla posizione le persone con gravi problemi alle ginocchia, per il carico eccessivo che può esserci sulla gamba di appoggio.





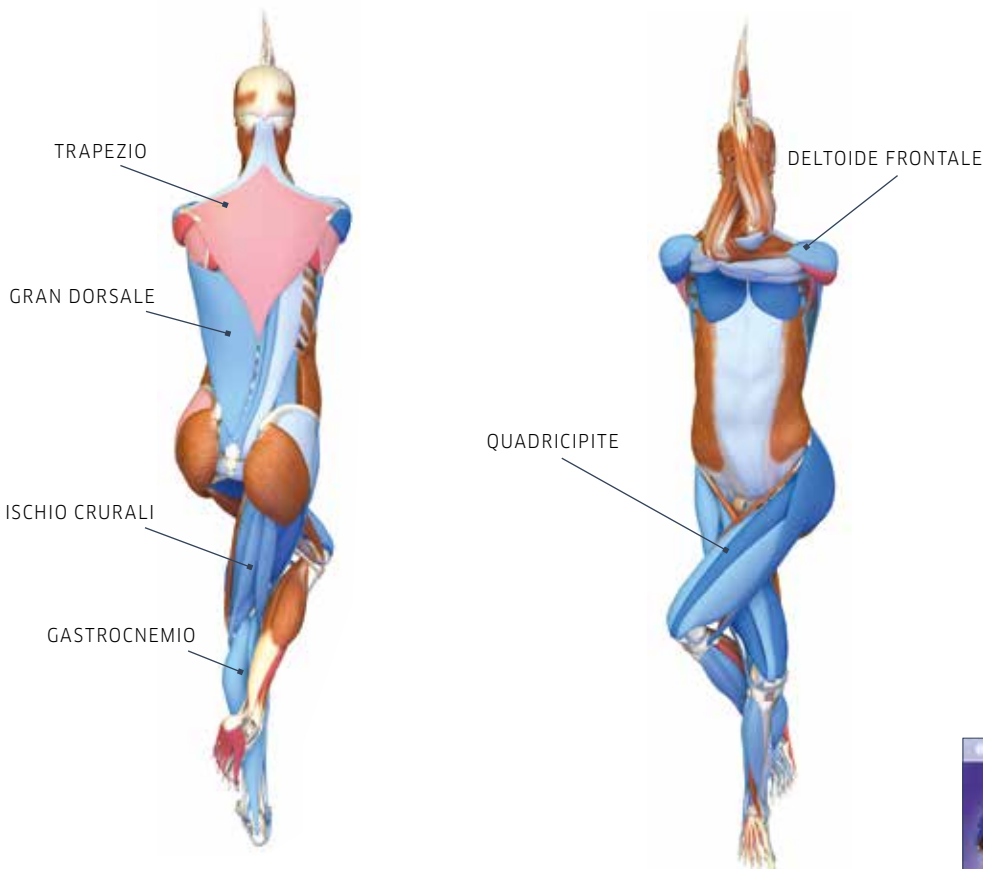
Garudasana è una posizione di equilibrio in piedi e, sebbene le gambe facciano cose abbastanza simili, è comunque opportuno descriverle separatamente perché ci sono delle lievi differenze.

Partendo dalla gamba di appoggio, il quadricipite è contratto a sostegno dell'equilibrio. C'è un'attivazione sia del tibiale anteriore che dei muscoli del polpaccio (gastrocnemio) per sostenere sia la flessione dorsale del piede, sia il piegamento del ginocchio (per mantenere l'equilibrio su un piede). Questi ultimi esercitano un'abduzione di "contrasto" più lieve che i corrispettivi della gamba sopra.

Sulla **gamba sopra** ci sono una flessione del femore all'anca, una rotazione interna, oltre a un'azione di abduzione che attiva maggiormente il muscolo laterale della coscia TFL. È attivo il **muscolo tibiale** anteriore per la flessione dorsale del piede che si aggancia dietro al polpaccio e sono **attivi gli adduttori** perché la gamba sopra si stringe a quella sotto.

A livello del tronco lavorano **gli erettori della colonna e il quadrato dei lombi**, che mantiene la curva lombare e, anteriormente, **i retti dell'addome** che stabilizzano il bacino in relazione alla cassa toracica.

La posizione delle braccia a squadra e intrecciate coinvolge per **entrambe il deltoide frontale e medio e il bicipite per la flessione delle braccia**. Il braccio sotto stringe il centro dell'addome e quindi attiva sia il **pettorale** che il **gran dorsale** dello stesso lato; il braccio sopra adduce ma al contempo respinge, dunque il pettorale è attivo (il gran dorsale no) ma si attiva anche il **deltoide posteriore** per l'azione di contrasto della abduzione che crea l'aggancio delle braccia.



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



## PASSO DOPO PASSO

- Per prendere la posizione, **parti da Tadasana** con le ginocchia morbide e i piedi alla distanza delle anche per sentire bene la stabilità dell'appoggio.
- **Poi radica a terra la base dell'alluce** e del mignolo più il centro del tallone di un piede e solleva l'altro sulla punta.
- Quando ti senti stabile stacca il piede da terra, **fletti la gamba e portala ad accavallarsi sulla gamba di appoggio**, agganciando il piede dietro al polpaccio. L'anca della gamba sopra tenderà a venire in avanti, quindi per mantenere l'equilibrio stringi il centro dell'addome con le gambe e tira indietro l'anca per riportare le anche in linea.
- Mantenendo la colonna vertebrale eretta e la curva lombare neutra, solleva le braccia a squadra mantenendo sotto il braccio del lato in cui la gamba è sopra. Unisci i palmi delle mani e porta le braccia in avanti e verso l'altro.
- Volendo puoi avvicinare i gomiti alle ginocchia, "chiudendo" la postura.

## ACCORGIMENTI

Se c'è tensione nelle ginocchia, non è necessario svolgere la posizione in maniera completa.

Si possono unire i piedi e **piegare le ginocchia, oppure accavallare la gamba senza agganciare il piede** dietro al polpaccio ed eventualmente appoggiare anche la punta del piede a terra.

Se c'è limitazione o dolore nelle spalle o nei polsi, è possibile un intreccio delle braccia più semplice, premendo il dorso delle mani le une contro le altre.

## VARIANTI



### BRACCIA A SQUADRA

Accavalla una gamba sull'altra, ma punta il piede della gamba accavallata a terra e porta le braccia a squadra davanti al viso.



### MANI AI FIANCHI

Accavalla le gambe mantenendo il piede della gamba accavallata sul mattone, oppure sospeso. Tieni le mani ai fianchi.



### DORSI DELLE MANI UNITI

Mantieni i piedi uniti e le ginocchia semplicemente piegate, incrocia le braccia e spingi i dorsi delle mani gli uni contro gli altri.

**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