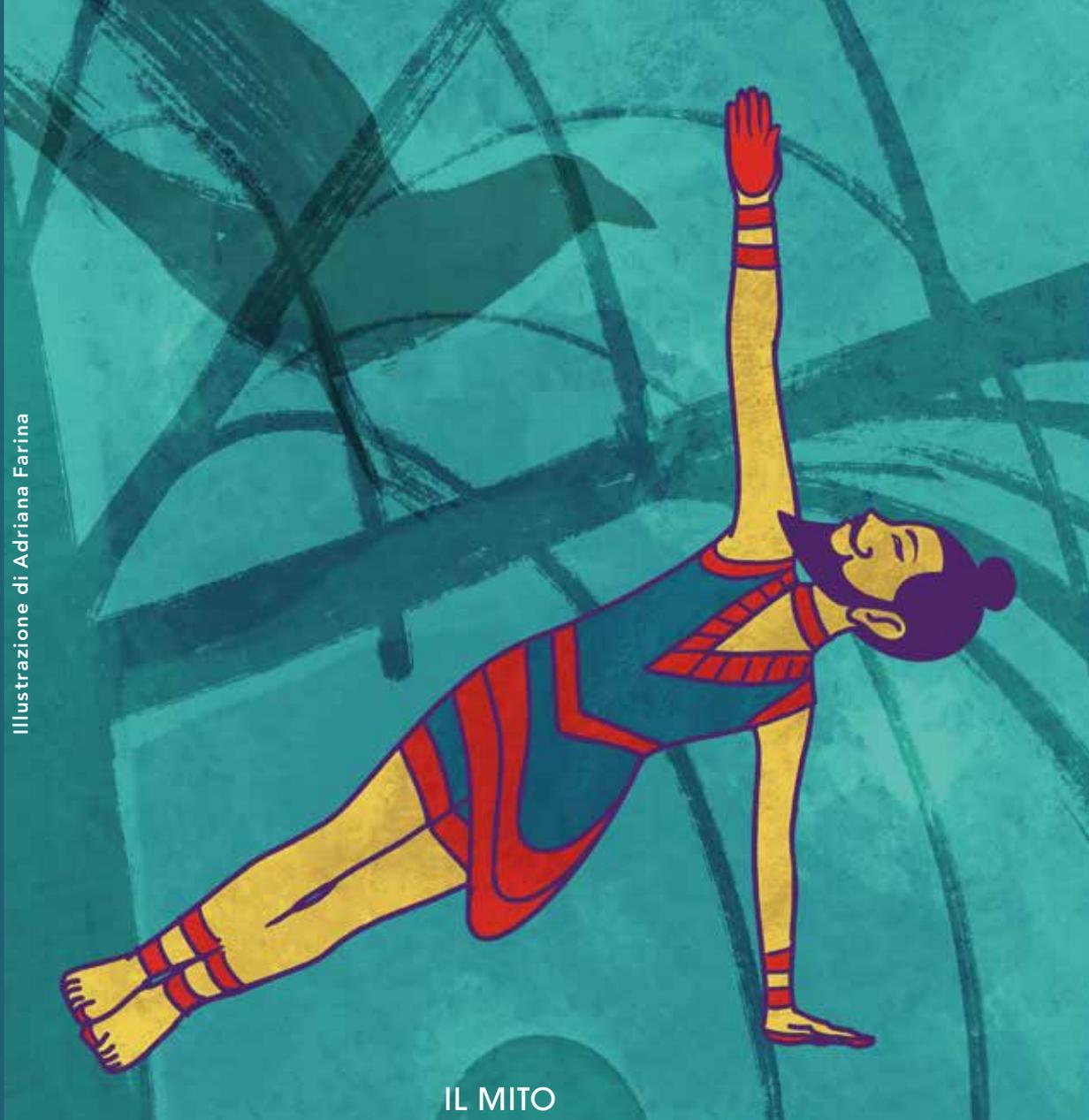


# VASISTHASANA

La posizione di equilibrio su un braccio solo esprime forza e centratura

di Monic Mastroianni  
foto di Martina Rosa

Illustrazione di Adriana Farina



## IL MITO

Vasistha, un saggio venerato, affrontò la grande sfida di guidare Rama, l'avatar di Vishnu, giunto sulla terra per ristabilire il Dharma, l'ordine cosmico. Rama, al ritorno da un viaggio, era colmo di disillusione e sentiva il peso del mondo, tanto che suo padre, preoccupato, cercò l'aiuto del saggio. Quando Vasistha ascoltò la descrizione dello stato d'animo di Rama, non si allarmò. Al contrario, vide in quella disperazione il seme di un profondo risveglio spirituale.

Incontrando Rama, Vasistha riconobbe la tristezza nei suoi occhi e la stanchezza del suo spirito. Rama, incredulo, non capiva come quella sofferenza potesse mai trasformarsi in qualcosa di positivo. Vasistha, però, gli spiegò che **la disillusione e il dolore sono spesso necessari per rompere le catene dell'illusione e permettere una visione nuova e più autentica**. "Solo toccando il fondo", disse Vasistha, "si può iniziare a risalire verso la luce". E aggiunse che chi vede le imperfezioni nel mondo è spesso l'anima più pronta per il cambiamento spirituale. Vasistha gli spiegò che non si trattava di essere insoddisfatti del mondo, ma di **non accontentarsi di ciò che non serve al percorso spirituale**. "Quando capisci la differenza," disse, "sei pronto a praticare lo yoga non solo per trovare pace, ma per liberarti di ciò che è superfluo e ti trattiene".

Nel testo sacro *Yoga Vasistha*, Vasistha insegna il concetto del *Jivanmukta*, l'anima liberata mentre è ancora in vita. Spiega a Rama che noi possiamo vivere in questo mondo senza appartenervi, poiché l'essenza divina è già dentro di noi. Per illustrare questa verità, Vasistha raccontò una storia:

"Un corvo si posa su un albero e, nello stesso istante, una noce di cocco cade.

È caduta per il peso del corvo o perché era il suo momento? È l'azione che conta, non il frutto che ne deriva." Così, Vasistha ribadì l'insegnamento della *Bhagavad*

*Gita* sull'agire senza attaccamento ai risultati.

**Grazie a queste lezioni, Rama iniziò a vedere il mondo con occhi nuovi** e si dedicò al suo regno con un cuore aperto e compassionevole. Diventò il protagonista del Ramayana, un sovrano amato, che portò giustizia e felicità al suo popolo, e visse una grande storia d'amore con Sita, sostenuto dalla lealtà del suo amico Hanuman. Ogni trionfo e ogni sacrificio furono possibili grazie all'insegnamento di Vasistha e alla disponibilità di Rama di aprire il cuore alla saggezza.

**Per gli yogin, non esiste fortuna, solo preparazione. Quando si è pronti, il momento giusto e il luogo giusto si allineano, e tutto cade perfettamente al suo posto.**



### BENEFICI E CONTROINDICAZIONI

Questa posizione rinforza il polso e ne risolve relative problematiche ma, se eseguita scorrettamente, può anche provocare problemi al polso o intensificarne di esistenti. Per questo motivo è importante fare attenzione agli allineamenti (in particolare puntare l'indice della mano in avanti) della mano e del polso.

## ANALISI ANATOMICA E FUNZIONALE

*Vasisthasana* è una posizione che rientra nella categoria degli **equilibri sulle braccia, in particolare su un braccio solo**. La postura richiede forza e resistenza nei muscoli della spalla e del 'core' e **rinforza l'articolazione del polso e del gomito**. Inoltre, essendo una posizione di equilibrio, **lavora sulla concentrazione, sviluppando la propriocezione**.

Partendo dal braccio che sostiene il peso, i tricipiti fortemente contratti mantengono il gomito disteso.

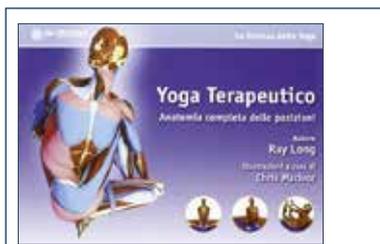
**Il deltoide mediale e il sovraspinato** abducono il braccio, mentre il **sottospinato e il piccolo rotondo lo ruotano** verso l'esterno stabilizzando la testa dell'omero nella cavità della spalla.

Il trapezio si attiva principalmente nella sua funzione di stabilizzatore del cingolo scapolare: le sue fibre superiori partecipano all'allontanamento del braccio dal tronco, mentre le fibre intermedie stabilizzano la scapola spingendola verso il cuore.

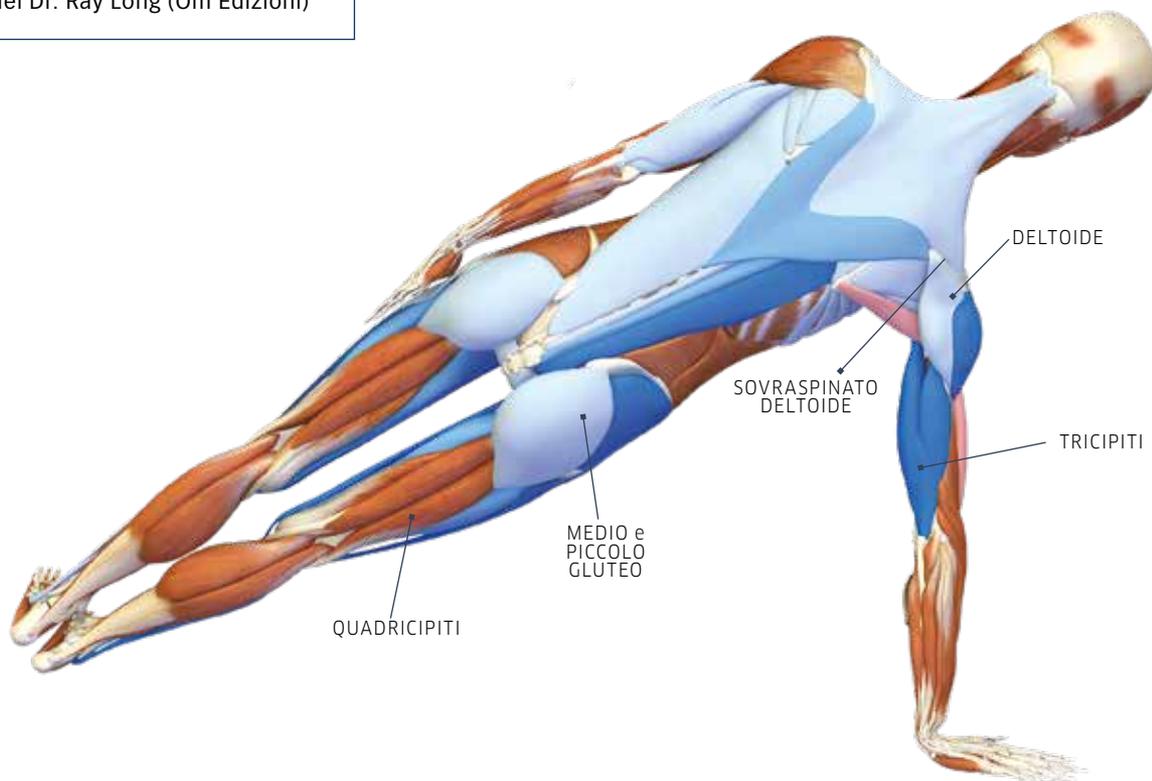
**Gli addominali** sono attivi sia frontalmente che dorsalmente. **I muscoli erettori** della colonna ne sostengono il peso, mentre **i muscoli dell'addome** danno stabilità alla postura mantenendo l'allineamento della colonna (contrazione isometrica).

**Medio e piccolo gluteo** si attivano attraverso la spinta; la contrazione fa sollevare il bacino e ne mantiene l'allineamento, dando stabilità all'intera postura.

**I quadricipiti** mantengono la gamba distesa.



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



## PASSO DOPO PASSO

- Parti dal Cane a Testa in Giù, arrotonda la schiena e porta le spalle sopra i polsi prendendo la forma della Tavola (plank).
- Gira i talloni a destra appoggiando il bordo esterno del piede destro a terra, mantieni i piedi uniti.
- Controlla l'appoggio della mano destra a terra: il polso si posiziona leggermente più avanti rispetto alla linea della spalla, in modo da creare un angolo di 90 gradi tra il braccio di supporto e il tronco.
- Spingi la scapola destra verso il petto in modo da creare un appoggio stabile e verifica di mantenere "aperto" il fronte della spalla destra.
- Spingi verso l'alto il bacino. Solleva il braccio sinistro perpendicolare al pavimento.

## ACCORGIMENTI

- Controlla sempre dove e come appoggia la mano a terra: le dita della mano sono rivolte verso l'apice del tappetino per assicurare la rotazione verso l'esterno dell'omero e l'apertura del petto.
- Affinché la posizione sia sostenuta correttamente è importante la stabilizzazione della scapola del braccio che sostiene l'equilibrio, altrimenti il braccio comincerà presto a tremare.

## VARIANTI



### CON MATTONE

Posiziona un mattone sotto al bacino per supportare il peso e appoggia il piede della gamba sopra a terra, di fronte al bacino.

**PIEDE A TERRA**  
Appoggia il piede della gamba sopra a terra, di fronte al bacino, per togliere peso dalla spalla di appoggio.



### UN BRACCIO SOLO

Appoggia i due piedi a terra, sul bordo interno (piede sopra) e sul bordo esterno (piede sotto). Mantieni il braccio superiore adeso al tronco.



**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