

CORONA/POSA CHAKRA DEL TERZO – OCCHIO

Shirshasana | Verticale

Shirshasana è una posizione molto popolare e ricercata. Per gli insegnanti di yoga è molto importante sapere come aiutare gli studenti ad entrare nella posizione in modo sicuro, come aiutarli mentre sono nella posizione e come aiutarli a trovare il loro allineamento giusto, sicuro e stabile.

Problemi comuni

- Trovare la giusta base

Una delle cose importanti in Shirshasana è che ci può essere una coperta sotto la testa e i gomiti, soprattutto per le prese più lunghe, per ammortizzare la durezza del pavimento.

Un'altra cosa importante in Shirshasana è che la base sia forte e stabile, il che significa che i gomiti devono essere alla larghezza delle spalle, non oltre, ma anche non più vicini. Quindi, chiedete agli studenti di misurare il proprio gomito tenendo la parte superiore delle braccia afferrando i gomiti. Da lì appoggiano i gomiti sul pavimento, intrecciano le dita in una coppa stretta.

La testa poggia a terra, non sulle mani, quindi chiedete agli studenti di portare la parte superiore della testa sul pavimento e di stringere bene la parte posteriore della testa con le mani. Non si tengono le mani troppo strette (come le mani a palmi uniti) o sciolte, ma si stringono davvero intorno alla nuca.

Un errore molto comune è che a volte gli studenti appoggiano la fronte sul pavimento o sulla corona della testa. Anche questo non è positivo per l'allineamento di questa posizione. Quindi, quando uno studente appoggia la testa sul pavimento per iniziare, si dovrebbe vedere che le orecchie sono in diagonale. Perché una volta che si inizia a sollevarsi e a portare il peso in avanti, le orecchie diventano verticali.

- Arrivare nella posa

Voi, come insegnanti, dovete mettervi nella posizione giusta per aiutarli a salire nella posa. Il vostro compito è quello di fornire un muro per la sicurezza e la stabilità.

Posizione in piedi dell'insegnante: Un piede si trova con la caviglia in linea con la colonna vertebrale, a circa una distanza di una mano dalla testa. L'altro piede si trova lungo la parte inferiore del braccio, ma non si deve incrociare il gomito. State creando un muro con il vostro corpo, quindi assicuratevi che il peso sia sulla gamba del piede che si trova dietro la testa dello studente.

A questo punto chiedete allo studente di spingere i gomiti nel terreno per attivare il cingolo scapolare. Chiedete di arricciare le dita dei piedi e di sollevare i fianchi verso il soffitto. Anche in questo caso, ricordate all'allievo di continuare a spingere i gomiti nel terreno, perché questo attiverà i muscoli giusti. Poi chiedete allo studente di iniziare lentamente a portare i piedi verso la testa il più possibile. Si vuole che porti i fianchi il più possibile sopra le spalle, ma non tutti possono arrivare a tanto. Se qualcuno si spinge troppo in là, lo fermerete con la vostra gamba.



Poi chiedete all'allievo di piegare un ginocchio verso il petto e voi afferrate (con le mani a coppa) la caviglia e guidate delicatamente il ginocchio verso il petto. Chiedete loro di portare le ginocchia verso il petto, senza ancora sollevare le gambe, e per un momento le stabilizzate qui. La gamba è appoggiata alla colonna vertebrale.

Ora si cambia la presa, passando dalle mani a coppa a quelle a uncino, proprio sotto i talloni, e si guidano le gambe in diagonale verso l'alto.

Guidate i piedi verso l'alto e un po' lontano da voi. Non vogliamo portare le gambe verso il vostro viso o verso di voi, perché in tal caso lo studente cadrà in un arco, che non è un allineamento corretto e sicuro in questa posizione. Per essere sicuri di guidarli nel modo giusto, non permettiamo che i gomiti vadano in fuori perché in tal caso avremo la tendenza a portare le gambe dritte.

- Trattenere la posa

Una volta che sono in piedi nella posa, potete guidarli dando loro una mano da stringere o semplicemente tenendo le braccia intorno a loro. Molte volte è possibile guidarli verso l'alto, ma una volta in piedi cadranno da soli in un arco.

Ci sono altri strumenti per aiutare gli studenti a sviluppare la forza e a trovare l'equilibrio. Spesso gli studenti non usano i muscoli interni delle gambe, ma si concentrano solo sulle braccia. Ma in una verticale è molto importante mantenere l'opposizione. L'opposizione è data dalle mani che spingono nel terreno e dai piedi che salgono verso il soffitto.

Si può fare in molti modi.

1. **Mano piatta:** Il modo più comune è quello di mettere una mano piatta tra le caviglie e dire di stringere le mani. Mentre stringono la loro attenzione verso l'alto e le gambe e la loro attenzione verso il basso. Una volta che si sentono a proprio agio, si può passare alla fase successiva: mano del serpente.
2. **Mano del serpente:** se lo studente è in grado di mantenere la posizione con l'aiuto della mano piatta, allora provate ad usare la mano del serpente, cioè ad usare la mano a coppa (la destra, se il piede destro è dietro) sulle dita dei piedi, per aiutarlo a raggiungere l'alto e dargli un po' di spazio per trovare l'equilibrio. Una volta che lo studente è stabile, si può passare alla fase successiva: mano amica.
3. **Mano amica:** Si può anche fare la mano amica, che chiamiamo così perché sembra che si tenga il proprio compagno. Si gira intorno con il braccio (il braccio destro se il piede destro è dietro la testa dello studente) e si tiene il braccio come una rete di sicurezza intorno alle gambe dello studente. In questo modo si lascia allo studente un po' di spazio per trovare il suo equilibrio, pur essendo presenti e tenendolo al sicuro.

Arcata bassa schiena



Quindi, mettetevi in posizione, create un'opposizione mettendo a spingere i gomiti contro il pavimento e a raggiungere i piedi, opponendosi per un attimo. Se il piede destro è dietro di loro,

allora usate la mano destra. Mettete la mano destra tra i talloni, le caviglie e chiedete loro di stringere la mia mano e di tenerla per 10 conteggi inversi.

A volte gli studenti cominciano a sentirsi traballanti e a cadere nell'arco. In questo caso, si prende la mano destra e la si avvolge intorno alle gambe. Poi si usa la mano sinistra e si raggiunge l'ombelico o la fibbia della cintura e si porta il bacino indietro usando la spalla destra per portare le gambe in avanti.

- Uscire dalla posa

Per far uscire lo studente dalla posizione, si prende la mano destra, si tiene la gamba sinistra (caviglia) con la mano a coppa e si batte sull'altra gamba per segnalare di scendere. Non appena il piede tocca il suolo, si lascia andare la gamba destra. L'inverso vale se il piede sinistro è dietro la testa.

Tenete presente che dovete fermare la caduta dell'allievo. Se lo lasciate andare, può farsi male all'alluce. Ma ci si ferma solo finché non si sente il peso. A quel punto lo lasciamo andare, perché se l'allievo ha molto slancio o è molto pesante, si continua a tenere la gamba ma si rischia di cadere sopra l'allievo.