

La Grammatica dell'Ashtanga

I Tre Elementi Fondamentali della Pratica

Intenzione ▪ **Allineamento** ▪ **Espressione**



La **Grammatica dell'Ashtanga** non è un metodo alternativo alla tradizione. È una **chiave di lettura della pratica tradizionale** che si applica a tutti i suoi aspetti, tanto alle asana quanto alla meditazione: è come lavoro io nella pratica personale e nell'insegnamento.

I Tre elementi

Sono i blocchi elementari con cui si può vedere costruita la pratica. Come le regole grammaticali di una lingua, servono e supportano qualsiasi tipo di pratica — non solo l'Ashtanga Vinyasa. **Un principio rimane valido finché può essere applicato alla persona che abbiamo davanti.**

È un approccio pragmatico basato su esperienza, non su dogmi: **uno strumento di orientamento, il percorso è il tuo.** Per semplicità, in questo PDF vedremo i 3 elementi nelle asana — è la porta d'ingresso, non la casa.



Alan Calaon, fondatore
di Ashtanga Marga Yoga





Intenzione — Cosa Voglio Fare?

L'intenzione risponde in generale alla domanda: “perché sto facendo questa postura?”

La maggior parte di noi ha imparato ad eseguire le asana con poche istruzioni, copiando ciò che vedeva da un insegnante (in alcuni casi magari solo seguendo dei video, che quindi non potevano rispondere a domande). Insomma il modo di imparare a muovere il proprio corpo nelle asana è simile a quello di un bambino che imita un gesto senza però comprenderne il significato.

L'intenzione è la spinta organizzatrice che struttura ogni azione e ne determina la direzione. Ci sono più intenzioni nella stessa postura, così come ci sono intenzioni differenti in ogni sessione di pratica. Questo è uno dei motivi per cui il praticare sempre le stesse serie nell'Ashtanga non rappresenta una limitazione, bensì una sfida ad andare più a fondo e vedere ciò che inevitabilmente si modifica di continuo — **le asana diventano quindi uno specchio di noi stessi e del nostro stato nel momento presente.**



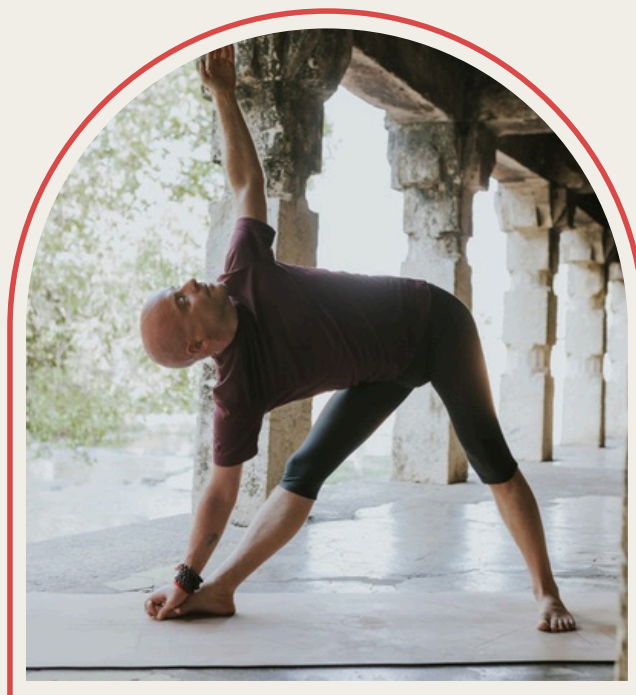
Esempio Marichyasana B



Immagina di eseguire marichyasana B sul lato destro — gamba sinistra in padmasana, destra piegata, prendi il polso sinistro e il gioco è fatto: è un piegamento in avanti. La catena posteriore destra non è in allungamento e l'intenzione principale è quella di appiattire la lordosi della colonna. Un momento — ma sto ruotando esternamente l'anca sinistra per mettere il piede in padmasana, allora forse l'intenzione è quella. Certo non posso trascurare la rotazione interna delle spalle. Potrei dedicare la mia attenzione alla posizione della caviglia del piede in padmasana che spesso diventa un problema — almeno adesso il padmasana è completo, prima di piegarmi in avanti non se ne parlava. Vabbè, almeno non è come la C, dove non riesco a respirare. Cosa? Ah già c'è anche il Manipura chakra.

Ecco, ci sono molti aspetti che fanno parte di una postura, non è mai una sola intenzione: è il sovrapporsi di strati, di intenzioni diverse per utilizzare la **postura come uno strumento di ascolto e di conoscenza di noi stessi**.

Esempio Trikonasana



Immagina di eseguire trikonasana sul lato destro. Ok, questa è più semplice: i piedi sono ben saldi a terra e il tuo sguardo punta in alto verso la mano sinistra. É chiaro, l'intenzione è di aprire l'anca destra in rotazione esterna e impilarci sopra la sinistra. Certo che però forse dovrei prima riuscire a tenere le gambe completamente estese, forse è quella l'intenzione che devo seguire prima. E se invece fosse una questione di aprire il torace portando la spalla sinistra indietro? No, devo prendere l'alluce destro con la mano — ma, ehi come faccio ad aprire il busto senza che il bacino scappi indietro? La mia colonna: devo mantenere la mia colonna dritta! E i bandha? Mi sa che non sto respirando bene...

Ok, forse trikonasana non è una postura così semplice, e comunque non è facile da eseguire, anche qui le **intenzioni** che possiamo adottare nella sua espressione sono molteplici. Non devono per forza avvenire tutte insieme; **devono fare parte della nostra espressione della postura, un'espressione unica, di un istante che dura cinque respiri.**



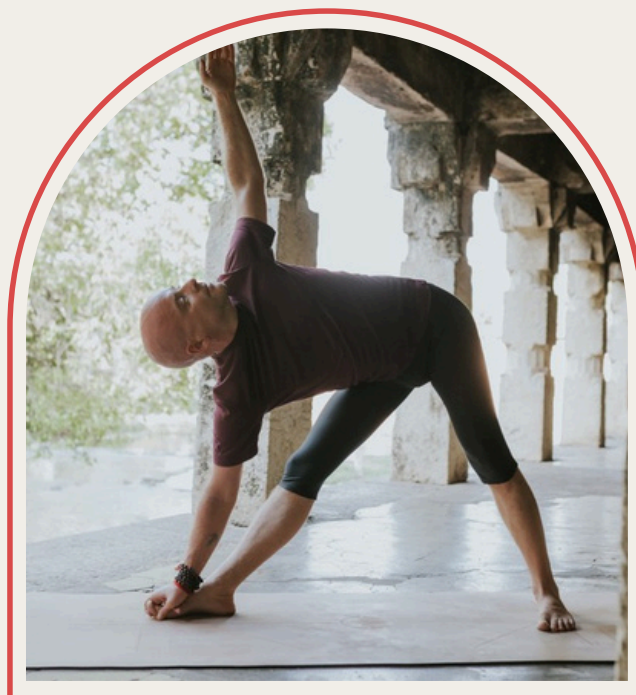
Allineamento — Come Si Fa?

L'allineamento risponde in generale alla domanda: “come devo eseguire questa postura?”

L'allineamento è la **struttura**, il modo in cui le parti del corpo si **organizzano in relazione tra loro e in relazione alla gravità**. Questo include le basi di appoggio, l'orientamento delle articolazioni, la direzione delle forze. Un **allineamento funzionale** non è quello che sembra bello dall'esterno: è quello che permette alla postura di reggere il peso, di respirare, di essere sostenuta senza compensazioni inutili, di **usare solo le tensioni necessarie e lasciare andare tutte le altre**.

Da un lato una pratica efficace deve portarci a lavorare al limite della nostra zona di comfort — dove il lavoro diventa efficace. Dall'altro, lo scopo da non perdere mai di vista è che una pratica quotidiana deve supportarci per arrivare a poter praticare il giorno seguente. Se ci facciamo male il gioco non è più divertente. Non è una gara, ma se lo fosse non sarebbe certo una gara di velocità, più una di resistenza, in cui il risultato arriva sul lungo termine.

Esempio Trikonasana



Riprendiamo trikonasana eseguita sul lato destro. L'**allineamento** ti dice come dovrebbe essere organizzato il corpo sulla carta: piede destro ruotato di 90°, archi interni sollevati, peso distribuito tra tallone e base delle dita, il bacino fa un tilt solo lateralmente, il busto non cade né avanti né indietro. È l'ideale di riferimento, non una prescrizione rigida, ma il punto da cui si parte per leggere quello che succede davvero. **Senza questo riferimento non puoi sapere se quello che vedi è una scelta o un limite.**

L'allineamento parte dalle fondamenta (in questo caso i piedi) e sale progressivamente: ogni parte del corpo si organizza in relazione a quella che la precede. E non si ferma al fisico: **i bandha, il respiro, persino l'attenzione fanno parte dell'allineamento.** Ma questo è materiale per un'altra conversazione.



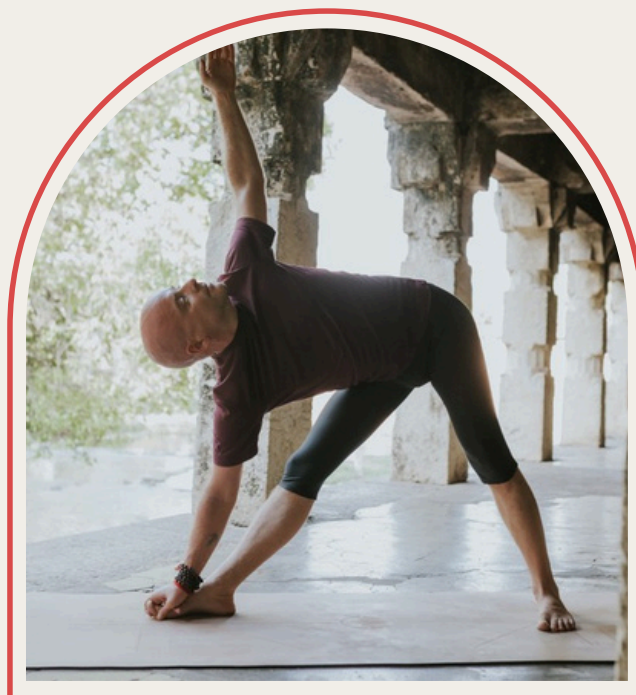
Espressione — Come lo Faccio Io.

L'espressione non è una risposta a una domanda, ma è la nostra affermazione, è il dare corpo all'integrazione di intenzione e allineamento.

Una volta compreso quale sia l'intenzione principale dell'asana tutte le altre diventano, per definizione, secondarie. Gli allineamenti e la conoscenza di come modificare un'asana devono essere integrati con le informazioni raccolte dal nostro corpo e dalla nostra mente, dalla nostra storia, dalla nostra presenza in quel momento sul tappetino.

Tutto questo trasforma l'intenzione iniziale nella **nostra intenzione**, e attraverso l'allineamento nella **nostra espressione** dell'asana. **Praticare sul tappetino non è performare ma è essere presenti alla nostra esperienza.**

Esempio Trikonasana



Torniamo alla nostra trikonasana sul lato destro. Prendiamo come intenzione principale l'allungamento degli ischiocrurali della gamba destra, a cui aggiungiamo il mantenere la colonna dritta e l'apertura del torso. Queste intenzioni si costruiscono su un corretto allineamento: non posso pensare ad aprire il torace se l'arco del piede sta collassando. Potremmo già avere sufficiente lavoro per oggi — portare la mano a terra, su un blocco o prendere l'alluce diventano intenzioni secondarie.

Ma se domani torno a praticare e la notte precedente non ho dormito perché le coliche del bambino mi hanno tenuto sveglio? Se non ho ancora digerito quella cena tirata tardi con la mia amica Clara? E se la mia conformazione scheletrica mi dà un'escursione delle anche diversa da quella standard? Se sono incinta?

Come integro la mia vita, nelle sue variazioni più o meno temporanee, nella pratica? Facendola diventare espressione di me stesso — e almeno l'80% dell'intenzione non si vede dall'esterno.

Conclusioni: il Percorso Oltre le Asana

La Grammatica dell'Ashtanga non sostituisce l'insegnamento nello stile Mysore tradizionale: il quotidiano della shala vede sempre una pratica asana incorniciata da un mantra iniziale e uno finale, il ritmo è guidato dal respiro di ogni praticante, accompagnato con hands-on adjustments individuali.

Imparare osservando e imitando è il punto di partenza naturale, è così che si impara a camminare, a parlare, a cucinare. Il problema non è imitare, è restare lì senza andare più a fondo. La **Grammatica dell'Ashtanga** è uno strumento per fare esattamente questo: **passare dall'imitazione alla comprensione.**

In queste pagine abbiamo parlato di asana. Solo uno degli strumenti dello yoga, e spesso ridotte a come appaiono dall'esterno. Ma la presenza sul tappetino è un momento di *svādhyāya**, auto-osservazione nel corpo in azione. **Non performare una postura. Essere una postura.**

* *svādhyāya* è uno dei niyama secondo lo YogaSutra di Patanjali (osservanze o discipline etiche)

II.32 - *Śauca santoṣa tapas svādhyāya īśvara-praṇidhānāni niyamāḥ*



I tre elementi della Grammatica dell'Ashtanga sono il filo conduttore di tutto quello che insegno in shala e vengono approfonditi durante i workshop. La **Grammatica dell'Ashtanga** è una via per andare più a fondo, non una risposta definitiva, ma un modo di imparare a fare le domande giuste. Intenzione, Allineamento, Espressione: **la bussola. Il percorso è il tuo.**

Un abbraccio e buona pratica.

Namaste

Alan

Sto lavorando ai prossimi appuntamenti, alcuni in shala a Pinerolo, alcuni online:

- **Grammatica delle Asana I / II / III — approfondiamo la Prima Serie**
- **Grammatica del Pranayama I / II / III — Benefici della Respirazione Yogica**
- **Laboratorio Transizioni del Vinyasa — Jump Back e Jump Through**
- **Laboratorio Handstand**
- **Laboratorio Chanting degli Yoga Sutra**

Hai domande o vuoi sapere di più?

Passi dalla nostra piccola shala a Pinerolo?

Scrivimi su WhatsApp o via mail, trovi tutti i contatti su [Ashtanga Marga.com](https://www.ashtanga-marga.com)

Se non lo hai ancora fatto, **iscriviti alla newsletter** — ti scrivo non appena le date sono confermate.

La Grammatica dell'Ashtanga
Il Sentiero si crea camminando.

