


# Anatomia delle posizioni – Apertura delle anche e dei piegamenti in avanti

## Anatomia delle posizioni – Apertura delle anche e dei piegamenti in avanti

Anatomia delle posizioni: un paio di notti fa ho fatto un  sogno. Stranamente nelle ultime settimane, senza sapere molto bene perché, ho sognato diverse volte delle posture asana.

La settimana scorsa ho sognato di poter fare Padahasthasana asana perfettamente, quella con cui ho più problemi.

Dico stranamente perché sono in un punto privo di ispirazione nella mia pratica. In realtà, sono immerso in una lotta contro me stesso, il mio corpo e le sue limitazioni.

Come la stragrande maggioranza degli uomini ho problemi quando effettuo posizioni come Padahasthasana e Pashimotanasana, non ho molta flessibilità nella parte posteriore della coscia. Quindi, in molti casi, mi impedisce di raggiungere il suolo, afferrare le dita.

Si deve aggiungere anche i molti anni di calcio nella mia infanzia e adolescenza, che hanno accorciato i muscoli a causa della fatica e della contrazione muscolare istantanea e non progressiva necessaria per questo sport.

Per anni questa è stata una delle mie più grandi limitazioni che ho avuto nella mia pratica, e che spesso mi ha fatto

rinunciare allo yoga, un po' a causa dell'insoddisfazione e un po' per l'impotenza di vedere che il progresso era sempre pari a zero. Mi sentivo paralizzato quando mi guardavo intorno e vedevo tutti prostrati sul pavimento, rilassati, mentre io non arrivavo ancora neanche alla caviglia.

Per fortuna, guardandomi intorno quella fase è passata. Ma io continuo a lottare per i problemi che ho.

## **Tornando al mio dormire**

In questo sogno vidi un corpo in cui erano rappresentati solo i muscoli. Tutto nasce dalla questione: come funzionano le asana? Perché quando faccio queste asana non riesco a farle bene? Cosa posso fare per migliorare?

Nella maggior parte dei libri di yoga ci sono tante e concentrate spiegazioni per coloro che possono farlo senza problemi. Con riferimenti a come non si dovrebbe spingere troppo velocemente ma gradualmente per far sì che si raggiunga l'obiettivo dell'asana. Ma poco sono le informazioni che parlano del come migliorare le proprie asana.

Nell'immagine del sogno ho potuto apprezzare i movimenti dei muscoli e questo ha dato molte risposte alle mie domande.

In seguito ho cercato molti libri sull'argomento sperando di trovare e apprendere molto di più, e tra i tanti libri trovati nessuno era così completo di nozioni e immagini tali da potermi illustrare in modo semplice e comprensibile come è successo nel mio sogno, fino a che ho trovato la presentazione del libro "Anatomia delle posizioni" con ottime promesse nel titolo piuttosto chiaro ed esplicativo.

Per tali motivi non appena il libro sarà in mio possesso provvederò a rilasciare la mia personale recensione.

[Leggi l'estratto del libro!](#)



ANATOMIA DELLE POSIZIONI

# APERTURA DELLE ANCHE

E DEI

# PIEGAMENTI IN AVANTI

DOTTOR  
RAY LONG



Scopri su [ilGiardino dei Libri.it](http://ilGiardino dei Libri.it) 