

## ASANA IN PIEDI



Le POSIZIONI IN PIEDI sono una tra le classi fondamentali delle *asana*. Nell'assumerle, siamo invitati a meditare e poi portare alla luce la virtù della fermezza (*sthira*) nella comodità (*sukham*), di cui parla Patanjali (*Yoga Sutra* II.46). Si tratta di una virtù che, lungi dal tradursi in rigido immobilismo dogmatico, si basa invece sulla compensazione, gentile e sapiente, delle opposizioni (*dvandva*) e sulla paziente ricerca dell'equanimità (*samatva*: *Bhagavad-gita* II.14-15), in senso fisico-posturale, in quello psicologico e cognitivo, nella relazione con noi stessi e con gli altri.

È su questo radicamento, sicuro, stabile, bilanciato, 'senza deviazioni' (*Samapada* o *Samabhanga*)<sup>4</sup> che si costruisce, nel tempo, la base del nostro essere nel mondo, quindi l'inizio del percorso spirituale di ogni praticante Yoga verso la meta trascendentale: l'unione con il Principio Divino.

---

<sup>4</sup> *Samarangana-sūtradhāra* 80.5b-6, *Vishnudharmottara-purana* 3.39.45; *Shilpashastra*.