

Nasce Yoga Panorama, la rivista dell'associazione Centro Hara – Scuola di Yoga Riviera delle Palme

“Yoga Panorama” nasce con lo scopo di portare a conoscenza e fornire informazioni approfondite relative alle attività dell'associazione e, soprattutto, per far conoscere l'anima stessa dell'associazione: promuovere lo “Yoga” così come tramandato ed insegnato dai nostri Maestri.

Anche se al giorno d'oggi si può trovare un centro yoga quasi in ogni angolo del globo (negli Stati Uniti sembra che quasi il 10% della popolazione, pari a 20/25 milioni di persone, pratici yoga; mentre in Italia siamo il 2% della popolazione e nonostante sembri un dato minimo, si parla pur sempre di 1 milione/1 milione e 400 mila persone) c'è tuttora molta confusione riguardo a cosa sia veramente lo Yoga, ai suoi effetti sull'essere umano, ai suoi campi di applicazione, alle ricerche scientifiche e sperimentazioni che sono state fatte su questa disciplina.

Tramite questa rivista l'associazione vuole dare il suo piccolo contributo per far conoscere e divulgare quella visione dello Yoga conosciuta nel mondo come **Satyananda Yoga - Bihar Yoga**.

Per raggiungere questo scopo la rivista **Yoga Panorama** utilizzerà i seguenti metodi e supporti di lavoro:

- ~ Pubblicazione di articoli provenienti dal sito www.yogamag.net, tradotti in lingua italiana *;
- ~ Pubblicazione di articoli o estratti di articoli tratti dalle opere di Swami Shivananda Saraswati , **
- ~ Pubblicazione e traduzione di estratti di articoli provenienti da riviste scientifiche on-line, come l'americana PubMed o similari, su ricerche scientifiche riguardanti lo Yoga;
- ~ Pubblicazioni di eventuali articoli o estratti provenienti dalla stampa italiana o estera riguardanti lo yoga,
- ~ Pubblicazione di articoli scritti dai soci sulle proprie impressioni e/o sensazioni riguardanti lo Yoga.

La rivista **Yoga Panorama** viene pubblicata in forma cartacea e distribuita a tutti i soci del Centro Hara - Scuola di Yoga Riviera delle Palme, mentre on-line sarà disponibile per tutti gli interessati sul blog: www.yogapanorama.blogspot.it

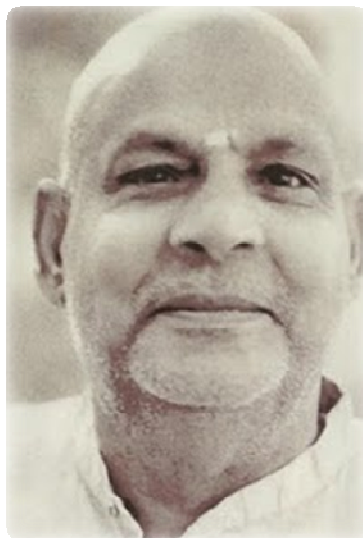
Nella rivista verranno trattati i seguenti argomenti/rubriche:

Scopi e visione dello yoga; le applicazioni dello yoga nella vita quotidiana; il benessere psicofisico e lo yoga; ricerche e sperimentazioni dello yoga in campo medico e scientifico; lo yoga in relazione alla spiritualità e alle religioni; lo yoga nel mondo dei media; eventi yoga organizzati dall'associazione e da altre organizzazioni in Italia e nel mondo.

La pubblicazione, le traduzioni e la redazione della rivista (cartacea e online) è frutto del lavoro di karma yoga dei soci del Centro Hara - Scuola di Yoga Riviera delle Palme

Buona lettura!

Il Presidente
Sw. Chidprakash Saraswati
(Sauro Banchetti)



* dietro permesso scritto della Bihar School of Yoga

** per tutte quelle pubblicazioni di cui si è ricevuto il permesso di pubblicazione.

La Risata

di Sri Swami Satyananda Saraswati

Alcuni ridono
per tutta la vita.
Essi sanno come ridere
e far ridere gli altri.

Altri passano l'intera vita
a piangere.
Dimmi, tu che tipo sei?

La risata è un'arte.
E quando sai come ridere
e far ridere gli altri,
non piangerai mai più.

La persona che fa ridere gli altri
è realmente in sintonia con sé stessa.

Perciò, come potrai imparare quest'arte della risata,
il più eccellente degli yoga?

Se davvero vuoi perfezionarla,
devi considerare la vita come uno scherzo.

La vita comincia in un secondo, ed in un secondo finisce.

Tratto da Yoga Magazine, Novembre 1991

50° anniversario della Bihar School of Yoga e Convegno Mondiale dello Yoga

di Swami Chidprakash Saraswati

Nell'anno appena trascorso, il 2013, tra il 23 e il 25 ottobre alla Bihar School of Yoga a Munger (India) si è commemorato il 50° anniversario della fondazione della scuola che è culminato con la celebrazione del "Convegno Mondiale di Yoga".

Il convegno si è svolto al "Polo Ground" di Munger dove hanno partecipato più di 18.000 delegati provenienti da tutto il mondo: capi spirituali, scienziati, dottori, educatori e personaggi di spicco di ogni ambito della vita hanno condiviso le proprie conoscenze ed ispirazioni.

Durante il convegno si sono tenute conferenze, discussioni di gruppo, presentazioni, dimostrazioni pratiche ed incontri per discutere i principi e le tecniche dello yoga e la loro influenza sugli individui e sulla società.

Molte richieste di partecipazione sono state respinte a causa del gran numero di partecipanti, e molti insegnanti di yoga hanno dovuto rinunciare a partecipare in quanto i corsi, generalmente, iniziano in questo periodo dell'anno.

Il convegno inoltre è stato seguito in streaming sul web, da circa 15.000 persone.

A parte il successo organizzativo e di partecipazione che è stato enorme e perfetto in ogni dettaglio, senza intoppi e problemi di sorta, il convegno, tramite il suo organizzatore Swami Niranjananda Saraswati (per noi Swamiji o Sw. Niranjan) ha gettato le basi di come dovrà essere l'approccio allo yoga nel prossimo ventennio.

L'ultimo giorno del convegno Swami Niranjan ha riepilogato la sequenza degli eventi che hanno portato all'organizzazione del convegno stesso. Si riportano, di seguito, le parole di Swamiji:

Il 1° convegno sullo yoga organizzato da Swami Shivananda.

Il primo convegno, presieduto da Swami Shivananda, si tenne nel 1953 a Rishikesh. In quell'occasione vennero resi pubblici i concetti, le pratiche ed i principi dello yoga. A quel tempo la visione di Swami Shivananda era che ogni persona potesse condurre una vita divina: "non si può essere assorbiti, coinvolti ed intrappolati solo dalla vita materiale ma si può anche fare lo sforzo di realizzare la natura più elevata, sviluppare le potenzialità nascoste e condurre una vita divina". È con questo sankalpa che Sri Swami Shivananda condusse il primo Convegno Mondiale sullo Yoga.

È necessario comprendere che nel 1953 lo yoga era un argomento sconosciuto in India così come nel resto del mondo. Lo yoga era visto principalmente come una pratica per yogi e reclusi che vivevano lontano dalla società, volti ad ottenere l'illuminazione: questa era la concezione che si aveva dello yoga. Sri Swami Shivananda fu il primo a dire: "Lo Yoga è per lo sviluppo della natura umana, lo yoga è per la coltivazione delle qualità di testa, cuore e mani".

Il II° convegno sullo yoga organizzato da Swami Satyananda.

Il secondo Convegno Mondiale sullo Yoga si tenne nel 1973 a Munger, presieduto da Sri Swami Satyananda. A quel tempo la diffusione dello yoga a livello globale era il punto centrale. Sri Swami Satyananda ebbe sempre il pensiero, la visione, che lo yoga dovesse essere insegnato da persone che abbiano perfezionato lo yoga nella loro vita, non da comuni insegnanti di yoga. Fu in grado di prevedere che in futuro ci sarebbero state centinaia e migliaia di “insegnanti di yoga da libro”, che prendono in mano un libro, guardano alcune posture, iniziano ad insegnare alle persone e sostengono di conoscere lo yoga. Oggi vediamo che questo accade praticamente in ogni parte dell’India ed in ogni parte del mondo.

Prevedendo ciò che poi è accaduto, Sri Swami Satyananda iniziò a formare i sannyasin allo yoga. Fu Sri Swami Satyananda che combinò sannyasa e yoga. Dopo il Convegno del 1973 il movimento dello yoga nel mondo fece passi da gigante: molti centri, ashram ed insegnanti di tutto il mondo iniziarono a diffondere il sistema di yoga visualizzato da Sri Swamiji. La cosa andò avanti per un po’ di tempo: la diffusione dello yoga, la ricerca sullo yoga, la scoperta dello yoga e lo studio dei modi per l’applicazione dello yoga nella vita e nella società.

Il III° convegno sullo yoga organizzato da Swami Niranjanananda.

Il terzo Convegno Mondiale sullo Yoga si tenne nel 1993 a Munger. Nel Convegno del 1993 l’enfasi fu nella creazione di una “Carta globale dello yoga”. In accordo alla “Carta”, il punto focale era la realizzazione di progetti per aiutare lo sviluppo sociale, lo sviluppo dell’individuo e la stimolazione della creatività umana.

Dopo questo convegno lo yoga arrivò nelle differenti aree e strati della società, in campi professionali ed industriali, nella medicina ed in altre professioni ed in varie organizzazioni come nell’esercito. Le pratiche di yoga furono applicate anche per il beneficio delle persone che soffrono di particolari bisogni e problemi. Così lo yoga ha guadagnato stabilità, ha guadagnato uno status ed uno scorcio di ciò che lo yoga può fare fu visto nel terzo Convegno Mondiale sullo Yoga.

Ora, vent’anni dopo, stiamo presentando il IV° convegno mondiale sullo yoga.

Ho riflettuto in merito al punto centrale del Convegno. Quale dovrebbe essere? Vi ho osservati tutti: i sannyasin, gli studenti, i visitatori, gli ospiti, tutti sono passati sotto il mio scanner. Anche se non ho potuto vedervi, anche se non vi ho potuto incontrare regolarmente o giornalmente, ognuno di voi è passato sotto il mio scanner. Non solo quelli che si trovano qui in ashram ma anche coloro che vivono lo yoga nella società, dagli ultimi vent’anni ad oggi. Ho osservato come state vivendo lo yoga, cosa avete raggiunto, quanti progressi avete fatto. La fotografia mi dice che dobbiamo di nuovo rifocalizzare le nostre energie, le nostre intenzioni ed il

nostro impegno per coltivare la consapevolezza spirituale e le qualità spirituali all'interno di noi stessi.

Per questa rifocalizzazione bisogna essere sinceri, bisogna essere seri riguardo a ciò che si fa ed occorre impegno. Sto usando queste tre idee per questo Convegno perché, dopo tutto, abbiamo una ricchissima eredità e tradizione, una ricchissima collezione d'insegnamenti dataci da Sri Swami Shivananda e da Sri Swami Satyananda.

La mia domanda per tutti voi è: quanto seguite questi insegnamenti? Questa è la mia domanda, pensateci. Se dite "pratico regolarmente yoga", cosa fate effettivamente? Io non considero le asana come yoga, non considero il pranayama come yoga, non considero kundalini o kriya come yoga. Le persone praticano le asana per ottenere flessibilità o per sentirsi leggeri. Le persone praticano meditazione per fermare il chiacchiericcio delle loro menti agitate, non per coltivare la forza inerente al loro carattere, o per la chiarezza mentale, la saggezza e la conoscenza. Quindi, dov'è la sincerità nel nostro approccio allo yoga? Dov'è la serietà nel nostro approccio allo yoga? Dov'è l'impegno nel nostro approccio allo yoga? Si viene in ashram per divertirsi, per passare dei bei momenti, ma questo non è sufficiente. Potete divertirvi molto di più a Disneyworld. L'ashram non è Disneyland.

L'ashram è un luogo dove cercare di vivere e di fare esperienza degli insegnamenti dei maestri. L'ashram è un luogo dove imparare ad osservare e a superare, a trasformare e trascendere le proprie debolezze, i tratti negativi e le lacune. L'ashram è un luogo dove si può cercare di diventare consapevoli della forza interiore che può essere coltivata per rendere la vita più semplice e migliore. Ma noi siamo così invischiati con le nostre menti, con i nostri piaceri e dispiaceri, le ambizioni, le necessità ed i desideri che il fulcro della meta è perso. Dov'è la sincerità in questo? Dov'è l'impegno in questo? Dov'è la serietà in questo?

Quindi, insieme allo yoga, il tema del Convegno del 2013 sarà: le qualità che consentono all'individuo di progredire nella vita spirituale. Quali sono queste qualità? La sincerità, la serietà e l'impegno. Le parole importanti di questo Convegno sono solo queste tre.

Ciò che auspichiamo è che le indicazioni, il sankalpa, del Convegno Mondiale dello Yoga del 2013 tenutosi alla Bihar School of Yoga, esposto da Swami Niranjan, possa essere realizzato da ognuno al fine di rendere la vita quotidiana piena e completa.

Noi, insegnanti e collaboratori del Centro Hara, Scuola di Yoga Riviera delle Palme, cercheremo di concentrare al meglio le nostre energie e i nostri sforzi affinché il 2014 e gli anni a venire possano essere all'insegna di queste tre qualità: **sincerità, serietà, impegno** con l'augurio che questo divenga anche l'obbiettivo per tutti i soci, simpatizzanti, studenti.

Buona pratica!

Il mal di schiena

Dr. Swami Shankardevananda Saraswati

Il mal di schiena e l'ernia al disco sono i problemi principali del mondo moderno, e la medicina moderna riesce a fare ancora molto poco per alleviarli. Molte persone si rivolgono allo Yoga che offre un metodo sorprendentemente semplice, quanto efficace, per rimuovere il dolore intenso ed invalidante del mal di schiena e della sciatica, e per prevenire la loro ricomparsa.

Il mal di schiena

Probabilmente la principale causa del mal di schiena è la tensione. Nell'attuale mondo frenetico molte persone si sentono minacciate dall'ambiente in cui vivono e dalla loro situazione lavorativa. Questo stato di tensione mentale provoca rigidità al collo, alle spalle e ai muscoli della schiena. Quando ci sentiamo minacciati, stringiamo i denti e alziamo le spalle in maniera difensiva. Ci chiudiamo nei confronti dell'esterno e questo comporta il curvarsi della schiena e delle spalle. Questo riflesso inconscio deve essere corretto con la consapevolezza ed il rilassamento.

Un'altra causa dei dolori alla schiena tipici del mondo moderno, è legata all'avvento dell'arredamento. Sedie e materassi a molle favoriscono una postura scorretta ed indeboliscono i muscoli della schiena tanto da provocare ernie al disco e sciatica. Quando si è seduti su una sedia non è possibile mantenere la schiena ben dritta per un lungo periodo di tempo. Questo fa sì che, per compensare la cattiva postura, i muscoli del collo e delle spalle si irrigidiscano per impedire una curvatura eccessiva.

Una spina dorsale forte è indispensabile per la salute. Le posizioni di yoga favoriscono una colonna spinale forte e rilassata. Questo permette al prana di fluire liberamente ed agli impulsi nervosi di muoversi senza ostacoli. Asana di yoga come *makarasana*, *bhujangasana* e *dhanurasana* rafforzano la colonna vertebrale e la schiena. Sedere in una posizione a gambe incrociate, come *sukhasana*, *siddhasana* o *padmasana*, mantengono la schiena dritta e sono di grande aiuto per coloro che soffrono di mal di schiena e di sciatica.

Le cause del mal di schiena

Al giorno d'oggi le principali cause del mal di schiena sono:

1. lesioni da torsione, sollevamento o schiacciamento;
2. degenerazione della schiena, derivante da cause congenite o acquisite o da spondilosi lombare;
3. malattie spinali, sottoforma di infiammazioni, tumori o morbo di Paget delle ossa;
4. febbri come influenza o disordini addominali, dello stomaco, del duodeno, del pancreas o del tratto urogenitale;

5. idiopatica (causa sconosciuta) come fibrositi, miofasciti, contusioni sacro-iliache, ecc.

Ernia al disco

Questo fenomeno comune è la principale causa del mal di schiena. Il disco si trova tra le vertebre spinali ed è composto da un anello fibroso di tessuto, chiamato corona circolare, che contiene un fluido detto nucleo polposo. Il disco sostiene le vertebre e permette che abbia luogo il movimento della colonna vertebrale. L'ernia del disco è causata dal prolasso dei costituenti del disco. L'anello o il nucleo fuoriescono dalla loro posizione normale. Possono, quindi, premere sul midollo spinale causando mal di schiena, o sulle radici dei nervi causando mal di schiena e/o la sciatica (il dolore parte dai glutei scendendo nella parte posteriore delle gambe). Il prolasso di solito avviene prima o dopo la V° vertebra lombare, a livello della cintola. E' accompagnato dal gonfiore che ne peggiora i sintomi; questo generalmente scompare con il tempo, permettendo al disco di ritornare al proprio posto. Se il gonfiore è serio, il disco può rimanere prolassato, interferendo sulle funzioni del midollo spinale e dell'articolazione delle vertebre. Questo provoca indebolimento permanente del disco e se è tornato al suo posto può scivolare nuovamente a causa di un minimo sforzo, a meno che non venga rafforzato attraverso lo yoga e rivitalizzato con il *prana*.

L'ernia al disco è solitamente dovuta allo sforzo del sollevamento di un peso con la schiena curva, che ha comportato lo strappo di un legamento lungo le vertebre. Un movimento sbagliato ne è quindi la causa principale. Quando si solleva qualcosa la schiena deve essere dritta e le ginocchia piegate. Bisogna utilizzare la forza delle gambe e delle anche piuttosto che della schiena. L'ernia al disco è causata anche dall'aumento della pressione all'interno dell'anello con versamento del liquido, o dalla degenerazione dei legamenti dovuta a vecchiaia o malattia.

Il primo sintomo di ernia al disco è un'improvvisa comparsa di dolore intenso; anche se il dolore può essere lieve in un primo momento ed aumentare con il tempo. Il paziente può rimanere bloccato nella posizione piegata in avanti con il mal di schiena o con la sciatica. Attacchi successivi possono comparire improvvisamente e spesso a seguito di un evento banale come un colpo di tosse o uno sforzo leggero. Il dolore si aggrava con lo sforzo o con una posizione curva.

Trattamenti medici

Il trattamento medico consiste nell'applicazione di calore nella zona interessata, di analgesici per il dolore e di esercizi per rafforzare i muscoli. Per trattare il prolasso, la scienza medica da tre possibilità:

1. riposare su un letto duro, realizzato mediante assi di legno poste sotto un sottile materasso (questo è il tipo di letto usato negli ashram). Se si

tratta di un attacco grave, il paziente deve rimanere a letto per tre settimane. Per gli attacchi meno gravi si usano degli speciali corsetti, e nei casi più lievi, viene chiesto al paziente di evitare di chinarsi e fare sollevamenti.

2. Può essere eseguita una riduzione con trazione o con una manipolazione per aprire lo spazio del disco in modo da permettere al prollasso di tornare in posizione. Questo riduce anche il dolore. La manipolazione, fatta in modo corretto, si rivela uno strumento prezioso, ma in presenza di sciatica generalmente viene evitata. In alternativa, per ridurre il dolore, può essere iniettato un anestetico locale.

3. La rimozione con tecniche chirurgiche ha una percentuale di successo dell'80%. Viene consigliata dal medico solo nel caso in cui gli attacchi siano gravi, ricorrenti, invalidanti e persistenti nonostante l'uso di altre forme di trattamento. Potrebbe lasciare il paziente permanentemente disabile, con la spina dorsale fusa, e deve essere evitata a meno che gli altri trattamenti non si fossero rivelati inefficaci.

Dopo il trattamento medico, la riabilitazione comprende l'educarsi al sollevamento di un oggetto a partire dai fianchi e non dalla schiena, e ad esercizi (dei piegamenti all'indietro) per rafforzare i muscoli. Questi esercizi sono per molti versi simili allo yoga e ridonano elasticità e forza ai muscoli. Ai pazienti si raccomanda di continuare a dormire su di un materasso duro.

Trattamento con lo yoga

Attraverso la pratica dello yoga combinata con la competenza medica, la schiena si rafforzerà, e si eviteranno problemi futuri. Questa è la vera medicina preventiva. Le asana di estensione indietro sono utili nel trattamento dell'ernia al disco e della sciatica, in quanto esercitano una trazione nella zona e, rafforzando e distendendo i muscoli, rilassano gli spasmi muscolari e liberano i nervi compressi. Allo stesso tempo riforniscono di prana l'area interessata.

Le seguenti tre posizioni dovrebbero essere praticate regolarmente con consapevolezza e rilassamento, per il sollievo e la cura di tutti i problemi alla schiena: *makarasana*, la posizione del coccodrillo; *bhujangasana*, la posizione del cobra e *dhanurasana*, la posizione dell'arco. Ci sono inoltre altre asana di estensione indietro che possono essere usate per rafforzare la schiena, ad esempio: *sarpasana*, la posizione del serpente; *shalabhasana*, la posizione della locusta; *ushtrasana*, la posizione del cammello; *supta vajrasana*, la posizione del fulmine dormiente; *chakrasana*, la posizione della ruota e *ardha matsyendrasana*, la mezza torsione spinale. Tutte queste posizioni offrono gli stessi benefici per i problemi alla schiena. Tuttavia, un paio di posizioni ben fatte e praticate regolarmente, sono

preferibili a tante posizioni assunte velocemente senza la giusta consapevolezza ed il giusto rilassamento. Tutte le asana menzionate sopra, possono essere trovate in “**Asana Pranayama Mudra Bandha**”, pubblicato dalla Bihar School of Yoga.

Mentre si ha mal di schiena o sciatica vanno evitati i piegamenti e le flessioni in avanti. Questi potranno essere fatti più avanti, quando la schiena sarà più forte e libera dal dolore. Per rafforzare la schiena il più rapidamente possibile, praticate *makarasana* ogni volta che se ne ha la possibilità, quando leggete un libro, guardate la tv, ecc. Questa posizione rilassa tutto il corpo ed elimina il dolore. In questa posizione siate consapevoli delle zone in cui si avverte dolore e provate a dirigere il prana in quell'area. Immaginate questo prana come un flusso dorato, caldo, formicolante, che scorre per rivitalizzare ed eliminare tutti i disturbi.

Mentre praticate una qualsiasi estensione indietro, ricordate di sentire la colonna vertebrale. Sentite le vertebre e i dischi muoversi, massaggiando l'anello fibroso interno, rendendolo forte e fermo. Quando queste posizioni vengono praticate come integrazione al trattamento medico, la velocità di guarigione e la rimozione dei sintomi, aumenta. In questo modo potrete beneficiare al meglio di entrambe le scienze, lo yoga e la medicina.

Benefici fisici delle asana di estensione indietro

La colonna vertebrale ed i dischi tra le vertebre diventano forti e flessibili. Questo fa sì che i dischi si mantengano il più possibile in salute e non si schiaccino o indeboliscano, evitando il verificarsi dello slittamento. Possono essere sistemate e corrette le deformità della colonna vertebrale e la postura; ad esempio la curvatura della spalle viene eliminata.

La colonna vertebrale viene massaggiata. I nervi che fuoriescono dal canale spinale possono passare attraverso le vertebre senza impedimenti. Se non viene svolto un esercizio regolare, è possibile che le vertebre o un disco si spostino fuori posizione andando a premere su un nervo spinale, impendendo così il flusso vitale delle correnti nervose. Le asana di estensioni indietro aumentano anche il flusso di sangue nella colonna vertebrale, garantendo un buon apporto di sostanze nutritive. Questo avviene in quanto durante l'asana il sangue viene spinto fuori e quando si rilassa la posizione il nuovo sangue che arriva stimola l'eliminazione delle impurità proprie di un sistema venoso solitamente lento. Questo incoraggia il massimo funzionamento dei nervi, così da avere effetti sulla salute dell'intero corpo.

Il sistema nervoso autonomo è riequilibrato e tonificato dall'azione del supplemento di sangue e dagli effetti massaggianti.

I muscoli della schiena vengono rafforzati e nutriti dall'incremento del flusso di sangue. Il mal di schiena è velocemente e facilmente rimosso. La postura viene riadattata e corretta, rimuovendo le deformità spinali. Il mal di schiena viene rimosso rilassando le tensioni muscolari, liberando la compressione dei nervi spinali e rimuovendo la fatica fisica generale.

L'ernia del disco può essere eliminata creando una trazione, ma è preferibile avere un insegnante che vi aiuti in queste asana, almeno le prime volte.

I reumatismi ed altre cause del mal di schiena vengono prevenute e rimosse dall'azione di queste asana sui punti di giunzione della colonna vertebrale con il resto del corpo. Questo mantiene flessibilità ed efficienza in tutto il sistema muscolo-scheletrico.

Tutto il corpo acquista salute per mezzo di queste potenti asana. Gli organi addominali vengono massaggiati e manipura chakra, il centro pranico del corpo, viene stimolato e riequilibrato. I polmoni vengono completamente riempiti e massaggiati, puliti ed allungati. Il cuore è stimolato e ripulito. Il sangue è purificato in maniera più efficiente dai polmoni, dai reni e dal fegato. Il cervello beneficia di un maggior afflusso di sangue. Il massaggio del midollo spinale incrementa inoltre le funzioni cerebrali. Quando il midollo spinale ed il cervello sono rilassati e l'intero corpo è tonificato, i problemi alla schiena scompaiono.

Gli effetti sul Prana

Le asana di estensione indietro aumentano il prana agendo sul midollo spinale e sul plesso solare. Le manifestazioni fisiche in queste aree praniche principali sono di rivitalizzazione, di assenza di ostruzione e di pulizia. Il midollo spinale è il veicolo di sushumna, la nadi centrale del corpo. È il veicolo del sistema nervoso autonomo, la manifestazione fisica delle nadi ida e pingala. Il plesso solare è la manifestazione fisica di manipura chakra, dove il prana viene generato, conservato e distribuito. Quando il prana viene generato dal plesso solare, la schiena rimane naturalmente dritta in quanto il flusso di energia nella spina dorsale è come un'asta, che sostiene le vertebre e scorre in ogni parte del corpo, mantenendolo in buona salute e prevenendo le malattie. Si comprende così quanto sia prezioso lo yoga come strumento di cooperazione con la medicina moderna e i sistemi di guarigione in generale.

Il lato spirituale

Quando siete bloccati dal mal di schiena o dall'ernia al disco come potete aiutare il vostro prossimo? Avete voi bisogno di essere aiutati a ritrovare salute e vitalità. Quando il corpo e la mente funzionano come un'unità armonica ed il prana fluisce liberamente, i centri psichici si aprono. Questi centri sono i chakra, localizzati nel midollo spinale. Ma se avete problemi spinali o mal di schiena, non è possibile aprire questi centri in modo sano. In primo luogo la colonna vertebrale deve diventare forte e dritta, e la mente sana. Solo così si possono raggiungere i più alti livelli di consapevolezza che sono il diritto naturale di ognuno.

Tratto da Yoga Magazine, Gennaio 1977

Salute, armonia e pace

Swami Niranjanananda Saraswati

Qual è la definizione di un perfetto essere umano? Cosa vuol dire quando differenti esseri illuminati ci dicono che abbiamo la capacità di diventare un perfetto essere umano, un essere illuminato?

La risposta a questa domanda non giace in alcuna filosofia, apparato di credenze o religione, ma se osservate il percorso della vostra vita troverete la risposta, a cominciare dal momento in cui siete stati concepiti. L'unione tra i genitori non è stata solo fisica ma anche emotiva. Essi hanno sperimentato intenso amore ed estasi ed è stato piantato il seme del corpo quando entrambe le forze, il maschile ed il femminile, hanno sperimentato quest'unità. Questo è il nostro karma originario, il samskara o impressione originario. Possiamo aver creato confusione successivamente, ma la prima impressione in questa vita è stata di unione, gioia, amore e vicinanza. Se quest'esperienza può essere rivissuta, allora ha luogo l'illuminazione, non solo dello spirito, ma anche della mente e del corpo.

Dopo che il seme della vita è stato piantato nell'utero della madre, la shakti, la forza della creazione diviene responsabile di governare la crescita del seme in un corpo umano. Quando la shakti è pura, armoniosa e canalizzata, fornisce ulteriori impressioni, samskara e attitudini, che ci aiutano a trovare la salute, l'armonia e la pace. La salute è fisica, l'armonia è mentale, la pace è spirituale, e un corpo in salute, una mente armoniosa ed uno spirito in pace sono la definizione del perfetto essere umano. Analizzeremo ora questi tre aspetti uno alla volta.

La visione yogica della salute

Dalla prospettiva yogica, la salute fisica è la gestione delle differenti condizioni fisiologiche che si presentano, sia sotto forma di una semplice affezione che di una malattia che minacci la nostra vita.

L'obiettivo dello yoga per quanto riguarda la salute, non è l'eliminazione o la cura del problema, ma la gestione di questa condizione. Dopo tutto il nostro corpo è soggetto a condizioni mutevoli, a cambiamenti dello stato di salute, a cambiamenti ambientali e reagisce a questi cambiamenti positivamente o negativamente.

Se il corpo reagisce in maniera positiva ad un cambiamento nella dieta o nell'ambiente, come l'inquinamento, allora direte: "Ho un sistema immunitario molto forte e nulla incide su di me. Mi sento in salute, mi sento forte, mi sento felice". Ma se risponde in modo negativo allora comincerete ad avere problemi respiratori, problemi cardiaci o altri sintomi che conosciamo e riconosciamo come malattie.

Il nostro obiettivo è convertire le risposte negative del corpo in risposte positive. Quindi non è il trattamento o la cura o l'eliminazione della

malattia che indica la salute, ma la corretta gestione delle condizioni fisiologiche. Potete anche soffrire di una malattia che minaccia la vostra vita, ma se siete in grado di gestirla in maniera appropriata, non vi è minaccia di vita perché potete sconfiggerla.

I cinque corpi

Un altro fattore da considerare è che, benché la malattia sia fisica, nel nostro corpo ci sono cinque differenti “corpi” che convivono. Proprio come lo yogurt e il burro sono contenuti nel latte, ma non si possono vedere finché il latte non passa nella zangola, allo stesso modo anche il nostro corpo ha differenti modi di espressione. Nel sistema yogico il corpo fisicamente manifesto è conosciuto come annamaya kosha ed al suo interno c'è pranamaya kosha, la dimensione dell'energia. Contenuto nel pranamaya vi è manomaya kosha, la dimensione mentale; nel manomaya c'è vijnanamaya kosha, la dimensione della mente trascendentale e all'interno di questa mente trascendentale vi è l'esperienza di anandamaya kosha, il corpo beatitudine.

Perciò quando lavorate sul corpo fisico state anche influenzando ed alterando la vitalità, la mente, la dimensione psichica e anche anandamaya. Questa reazione a catena, che parte a livello fisico, in realtà finisce a livello spirituale, e le tecniche dello yoga che insegnamo alle persone non vanno solo ad aiutarle fisicamente, ma anche mentalmente e spiritualmente. Questo è il concetto di gestione yogica, la vera terapia yogica, che porta salute a livello più esterno e armonia a livello mentale. Quest'armonia della mente è il fattore cruciale nella nostra vita.

Onde sull'oceano della mente

Pensieri, desideri, sentimenti ed emozioni sono onde sulla superficie dell'oceano della mente. Essi sono le vritti, non sono la mente. La mente è pura energia e le vritti sono le onde sulla sua superficie, che interagiscono con l'ambiente e le persone in esso.

Le esperienze della mente sono soggette alle situazioni in cui ci troviamo e alle influenze dell'ambiente, che sono create principalmente dalle persone. Nello yoga diciamo che siamo noi a creare il nostro ambiente, volontariamente e a volte involontariamente, ma il più delle volte lo creiamo perché desideriamo che sia così. Poi, quando esso disturba la naturale condizione della mente, si ha ciò che chiamiamo confusione o conflitto. Questa disarmonia deve essere gestita perché conduce ad una riduzione delle facoltà e delle forze mentali.

Quando siamo confusi ci rendiamo conto che la nostra saggezza non funziona, ma quando siamo lucidi ci rendiamo conto che la nostra saggezza è molto potente e forte. Quando siamo in conflitto ci rendiamo conto che la nostra conoscenza non è in grado di fornirci le soluzioni e cominciamo a cercarle. Ma quando abbiamo una mente lucida, le soluzioni sono proprio lì, senza che abbiamo bisogno di cercarle da nessun'altra parte.

Queste condizioni o stati di confusione e chiarezza, conflitto e risoluzione, ignoranza e saggezza, rappresentano espressioni della mente che sono interne e che non sono correlate ad alcuna vritti o influenza esterna. Esse sono legate ad uno stato di disarmonia che è profondamente interno e derivano da impressioni profonde, karma e istinti radicati nella mente inconscia.

Mutare pelle

Il processo mentale deve essere compreso dalla prospettiva yogica se vogliamo trovare il corretto fondamento logico dietro le nostre esperienze. Lo yoga dice che quando meditate dovete trovare la fonte delle vritti, tornare al punto originario delle espressioni esterne. Prendete, ad esempio, la pratica di antar mouna. In questa pratica scegliamo un pensiero e proviamo a vedere l'idea, l'attitudine, il contenuto emozionale che c'è dietro. E' come sfogliare una cipolla. Una cipolla ha differenti strati e se vai avanti a toglierli uno dopo l'altro, alla fine non rimane niente. Non c'è un seme al centro, c'è solo uno strato sopra l'altro.

Similmente nella mente ci sono diversi strati e possiamo affermare che ciascun pensiero è uno strato della cipolla. Potete eliminare uno strato dopo l'altro e scoprire che alla fine non rimane niente. Un sentimento è una cipolla. Una credenza è una cipolla. Un'emozione è una cipolla. L'attaccamento è una cipolla. Le cipolle giocano un ruolo molto importante nella vita spirituale di ciascuno. Così nella pratica di antar mouna sfogliate le cipolle dei pensieri e nella pratica di antar darshan sfogliate le cipolle delle emozioni. In questo modo potete vedere il contenuto di ogni espressione della mente e scoprire qual è associata con l'ego, con le simpatie e le antipatie, e vedere se in esso vi è un'armonia. Nel momento in cui troverete l'armonia, vi fermerete. Avrete cambiato pelle, rimosso il velo.

Raggiungere l'armonia e la pace

Ciò che esiste in definitiva è il nulla, ma questo nulla viene riconosciuto come lo stato dell'armonia, della pace, dell'equilibrio, dell'equanimità e del bilanciamento. Quando il nulla diviene qualcosa, quel qualcosa è riconosciuto come una fluttuazione, una vritti. Immaginate una linea dritta e piatta: quella è l'armonia. Ma se c'è movimento su quella linea piatta, piccole asperità o onde che viaggiano da un'estremità all'altra, tutti questi differenti movimenti rappresentano la disarmonia, le vritti della mente, le sue modificazioni e i suoi schemi. Dal momento della nascita a quello della morte, noi fluttuiamo costantemente, a volte andando verso l'alto, altre muovendoci verso il basso, e diciamo che questa è la legge della vita e che non può essere cambiata. Ma essa può essere modificata. Può cambiare facendo in modo che voi siate in grado di rendere la linea piatta. La linea piatta è l'armonia che otteniamo attraverso la meditazione. La meditazione è un processo, ma al tempo stesso è uno stato. La

meditazione è un sistema di pratiche, ma al tempo stesso è un'esperienza. E' un processo per calmare la mente, un sistema che seguite per ritirare gradualmente la mente. E' uno stato di tranquillità e l'esperienza di armonia che ne deriva. Noi abbiamo bisogno di comprendere la necessità e l'efficacia della meditazione nelle nostre vite, perché nel momento in cui raggiungiamo questa linea piatta, l'armonia, la dimensione fisica e quella spirituale s'incontrano nella dimensione mentale, e questa è un'esperienza spirituale. Questa è l'esperienza della pace, shanti. In questo modo riunite insieme la dimensione fisica, mentale e spirituale.

Il primo samskara

Il nostro concepimento, il seme, la prima impressione di amore, unione ed estasi, rappresenta il nostro punto di partenza. In seguito, nel corso delle nostre vite, a causa dell'influenza dell'ambiente che si riconosce nel condizionamento sociale, familiare e culturale, tendiamo a perdere la consapevolezza del primo samskara. Nel momento in cui questa consapevolezza è persa, il corpo diviene soggetto alla malattia, la malattia conduce al decadimento e il decadimento conduce alla morte.

Secondo un'importante credenza delle antiche tradizioni, se si è in grado di controllare e gestire la malattia, si è in grado di controllare il processo di decadimento e conseguire ciò che è conosciuta come eterna giovinezza. Eterna giovinezza non significa restare sedicenni per tutta la vita. Eterna giovinezza significa che il corpo non è soggetto alla malattia ed al decadimento. S'invecchia, ma la vitalità, l'ojas, delle cellule non va perduta. Anche a cent'anni le facoltà, la resistenza, le forze, le qualità del corpo sono quelle di un sessantenne. Questa è una credenza, e nel pensiero possiamo accettare che possa accadere. Perché può accadere? Per le ragioni elencate in precedenza: il raggiungimento della salute fisica, dell'armonia mentale e della pace spirituale realizzando la purezza del sé che è l'amore, l'estasi e l'unione.

Dal punto di vista filosofico, quando diciamo che l'unione è lo scopo dello yoga, unione dello spirito, unione della coscienza individuale con la coscienza superiore, ciò che vogliamo indicare è il riconoscimento della prima esperienza. In ciò si riconosce anche l'esperienza finale perché è quella prima esperienza che pervade l'intero corso dell'esperienza della vita. Basta togliere gli strati della cipolla. Ciò può accadere con la pratica delle asana, del pranayama o della meditazione. Il kriya yoga e il kundalini yoga possono accelerare il processo dello sfogliare la cipolla, ma in realtà asana, pranayama e meditazione sono le tre importanti pratiche per realizzare la nostra natura.

Asana, pranayama e meditazione

Le asana non sono semplici esercizi meccanici, è necessario aggiungere la componente della consapevolezza ed è necessario approfondire la consapevolezza mentre si eseguono le asana. Solo allora sarete in grado di

realizzare le asana per quello che sono. Questa consapevolezza, quando si approfondisce, conduce al livello più sottile del prana e poi agli altri strati sottili della mente. Se seguirete un programma integrato di asana, pranayama e meditazione, scoprirete che queste tre pratiche hanno molto da offrire. Concentrazione, consapevolezza e rilassamento sono parti integranti di un'asana e quando si riesce ad unire queste tre mentre si pratica un'asana, si avrà un'esperienza che sarà vicina a quella che in realtà stiamo cercando di far emergere.

La stessa cosa si ha con il pranayama. E' noto che il pranayama attiva l'energia pranica e, naturalmente, per fare questo usiamo il respiro. Respiro e prana sono collegati molto intimamente, possiamo affermare che sono fusi tra loro. Non è possibile separare respiro e prana, non è possibile separare l'aria ed il prana. Non c'è divisione tra loro, tuttavia essi hanno identità diverse. Il respiro è soggetto all'ossigeno e all'anidride carbonica e anche l'aria è soggetta all'ossigeno e all'anidride carbonica, ma il prana è svincolato da entrambi. E' semplicemente energia che viene ingerita dal corpo. Quando si è in grado di armonizzare prana shakti, si è in grado di gestire vari disordini fisiologici e psicologici.

Perché oggi migliaia di persone praticano reiki? Perché le persone sono interessate alla pratica di prana vidya? Per muovere e armonizzare i propri prana, perché comprendiamo che questi prana giocano un ruolo assolutamente vitale e dinamico nella gestione delle condizioni fisiche e psicologiche. Una volta che i prana sono stati attivati, la via verso la mente sottile diviene chiara, e la meditazione, naturalmente, opera con la mente più profonda.

Quindi bisognerebbe seguire un programma integrato che includa asana, pranayama e meditazione nella routine quotidiana.



Lo stress e l'uomo moderno

Nel suo discorso presso la Federazione Italiana Yoga, Il Ciocco, Italia, il 24 maggio del 1984, Swami Satyananda Saraswati ha dato la visione dello yoga sullo stress

Al giorno d'oggi lo stress è considerato una delle principali cause di malattia. Sono state fatte molte ricerche su questo tema da scienziati di tutto il mondo che sono giunti alla conclusione che le tensioni, le ansie e le condizioni di disturbo mentale possono causare gravi disturbi fisici.

C'è una lunga lista di malattie, come i problemi della pressione sanguigna, le malattie cardiovascolari e l'asma, che sono conosciute come malattie nate da stress. Se esaminate questa lista, voi stessi potete concludere che l'89% di tutte le malattie del giorno d'oggi derivano dallo stress. Oggi la scienza sta cominciando a mettere in relazione il comportamento psicologico con le condizioni di stress, quindi è necessario studiare cos'è lo stress e come esso può influenzare i vari aspetti della vita umana. Per fare questo dobbiamo prima di tutto capire la natura dello stress e da dove trae origine.

Una delle considerazioni più importanti che possono essere dedotte dai nostri studi, sia dalla letteratura antica dello yoga che dai testi scientifici moderni, è che non c'è una ma centinaia di cause che possono procurare stress. Sono state fatte profezie catastrofiche e queste profezie sono molto pessimiste. Queste non causano stress? È possibile che non provochino stress a livello cosciente, ma possono provocare stress nella mente inconscia.

La psicologia sostiene che quando sopprimete le esperienze, queste si depositano nell'inconscio ed emergono sotto forma di incubi. Qualunque sia lo stress che sperimentate, nella famiglia, nella società o nella vita, esso si accumula in qualche parte della vostra mente. A volte lo stress è conscio, a volte è subconscio e molte volte è inconscio.

Lo stress che colpisce la mente conscia non è molto pericoloso. Lo stress depositato nella vostra mente subconscia viene fuori sotto forma di sogni. Ma lo stress che è sconosciuto, lo stress che non riuscite a comprendere, va nella mente inconscia e può creare confusione nel corpo, nella mente, nelle emozioni e nella personalità.

Lo stress, tuttavia, non è una condizione imprevedibile della mente, esso si manifesta attraverso un particolare meccanismo. Lo stress nasce dalla tensione. La tensione è una condizione del sistema nervoso, e questa tensione che si crea nel sistema nervoso si muove fino ad arrivare ad ogni atomo e particella del corpo.

Tre tipi di tensione

Sia secondo la filosofia dello yoga che per la psicologia moderna ci sono tre tipi di tensione. Queste possono essere classificate in tensione muscolare, mentale ed emozionale. Questi tre tipi di tensione hanno origine nella struttura fisica e mentale e colpiscono tutti gli altri sistemi del corpo.

Alcuni di voi avranno fatto esperienza che quando si è sotto tensione si fanno molti errori. Ciò accade a causa di uno squilibrio nel sistema nervoso che causa un comportamento irregolare.

Questa tensione, alla fine, culmina nello stress. A questo punto è importante comprendere questi tre tipi di tensione. La tensione muscolare è causata da azioni eccessivamente critiche. Il corpo fisico ha risorse di energia limitate e quando lavoriamo eccessivamente, questa energia può diminuire. Siamo quindi costretti a bilanciare questa diminuzione di energia con un apporto supplementare di cibo o medicine per accelerare o accentuare l'energia necessaria per un sovraccarico di lavoro. Ad esempio, gli sportivi necessitano di una grande quantità di energia per combattere la fatica di un uso eccessivo dei loro corpi. Così, essi prendono ormoni supplementari e farmaci per mantenere un flusso regolare di energia nel corpo. Queste tensioni fisiche o muscolari non sono molto gravi o difficili da eliminare; si possono risolvere con un riposo adeguato e una dieta appropriata.

La successiva forma di tensione è nota come tensione mentale, e la maggior parte delle persone nel mondo ne soffrono. Non permettiamo alla mente di riposare. La mente è sempre impegnata in pensieri e questo eccessivo pensare provoca tensione mentale. Ciò porta anche alla confusione mentale che si traduce in ulteriore tensione. Come risultato di questo si ha perdita di memoria e se le tensioni mentali si acquisiscono, non potendo dare giudizi precisi, potrebbero essere causa di molti disastri nella vita.

E' ben noto che sensi, mente, cervello e sistema nervoso sono interconnessi. I cinque sensi sono strettamente connessi al cervello e alla mente, così come i sistemi nervoso simpatico e parasimpatico. Pertanto, ogni percezione e cognizione che si hanno nella mente coinvolgono il sistema nervoso, i cinque sensi e il cervello. Ogni processo di pensiero è responsabile della produzione da parte del sistema endocrino di un certo tipo di secrezione o di ormone nel corpo. Quando si pensa alla paura, alla rabbia o a qualsiasi forte emozione, le ghiandole surrenali cominciano a secernere potenti ormoni, come l'adrenalina. Questo è solo un esempio. Questo è il motivo per cui i pensieri non dovrebbero essere considerati come mera azione psicologica. Ogni pensiero è psicologico ma produce anche un effetto fisiologico sul corpo. Può accelerare ed eccitare le ghiandole surrenali, può creare iperattività, può causare un aumento della frequenza respiratoria del corpo, può eccitare i reni e la vescica. Questo è ciò che gli scienziati stanno dicendo e possono testimoniare per esperienza personale.

Il terzo tipo di tensione è la tensione emotiva. L'uomo è forse l'unico essere vivente che conosce le tensioni emotive; esse nascono dalle nostre relazioni con le persone, gli oggetti e gli eventi. Quando abbiamo una certa filosofia di vita (la maggior parte degli esseri umani sono filosofici) iniziamo a metterci in relazione con le persone, gli oggetti e gli eventi della vita. Queste relazioni si sviluppano sulla base di raga e dwesha, o attrazione e

repulsione. Ad esempio, non vi relazionate con un uomo solo perché è un uomo. Vi relazionate con lui perché o vi piace o non vi piace. Allo stesso modo vi rapportate con gli eventi o con gli oggetti sulla base dei vostri gusti personali, antipatie ed attaccamenti.

Pertanto, come esseri umani, interagite emotivamente con ogni cosa intorno a voi. Ma non tutto va secondo i vostri desideri. Quando qualcosa va secondo i vostri desideri c'è una tensione emotiva positiva e quando qualcosa non va secondo il vostro volere si crea una tensione emotiva negativa. Queste tensioni emotive, alla fine, possono causare ulcera peptica, asma, attacchi di cuore o addirittura pazzia. Possono farvi diventare peccatori o santi. Possono farvi essere violenti, o possono semplicemente trasformarvi in un servitore disinteressato dell'umanità. La tensione emotiva è un fattore molto potente nella vita umana e non dovete sottovalutarla. Quindi, queste tre tensioni causano lo stress che alla fine si diffonde in tutto il corpo e la mente, passando attraverso il canale fisico, pranico e mentale - i campi di energia nel corpo.

Ora esaminiamo il corpo. Secondo l'hatha yoga, ci sono due forze nel corpo fisico note come ida e pingala. Esse rappresentano il sole e la luna, shiva e shakti o coscienza e vita. Questi due canali fluiscono attraverso tutto il corpo e in termini scientifici moderni sono noti come il sistema nervoso simpatico e parasimpatico. Ida trasporta la forza responsabile delle attività di pensiero e mentale; pingala trasporta la forza che rappresenta il prana o l'azione vitale. Queste due forze sono distribuite in tutto il corpo, ma il canale principale scorre all'interno della colonna vertebrale e si interseca in quattro nodi principali o chakra.

Questi chakra sono vortici di energia o prana e il primo di questi quattro nodi è swadhisthana chakra che corrisponde al plesso sacrale. Il secondo è manipura chakra o plesso solare, il terzo è anahata chakra o plesso cardiaco e il quarto è vishuddhi chakra o plesso cervicale. Da questi quattro nodi migliaia di canali trasportano il prana e la coscienza attraverso ogni singola parte del corpo. In hatha yoga si dice che 72.000 canali portano prana e forza mentale nel corpo. Anche la scienza moderna asserisce quasi le stesse cose.

Oltre a questi quattro nodi c'è un punto da cui queste due forze del prana e della coscienza provengono e un altro punto in cui terminano. In hatha yoga il punto di origine di queste due forze è conosciuto come muladhara chakra o plesso coccigeo, ed il punto in cui terminano è noto come ajna chakra o midollo allungato nel cervello. Questi due punti in cui le due forze originano e terminano sono i più importanti per il risveglio e l'elevazione di questa energia.

L'hatha yoga afferma che, al fine di creare armonia ed eliminare lo stress, queste due forze devono essere armonizzate. È quando non c'è armonia tra queste due forze che iniziano i problemi. Dal punto di vista dell'hatha yoga la cura per la tensione e lo stress è un equilibrio tra queste due forze. L'equilibrio può essere creato attraverso i kriya dell'hatha yoga, come

asana, pranayama, trataka, ecc. Nell'«Hatha Yoga Pradipika», che è un testo autorevole sull'hatha yoga, è detto che le forze della mente e del prana, o ida e pingala, sono così strettamente connesse l'una con l'altra che il controllo di una porta spontaneamente al controllo dell'altra. Siccome il prana può essere controllato attraverso il respiro, gli hatha yogi utilizzano la pratica del pranayama per indurre uno stato di tranquillità della mente.

I klesha: una fonte di stress

Mentre l'hatha yoga parla di controllo del prana, il sistema del raja yoga, che è uno yoga più avanzato, sostiene il controllo diretto delle forze della mente. Nel «Raja Yoga Sutra» di Patanjali si dice che la mente è governata da cinque tipi di klesha o affezioni: l'ignoranza, l'ego, l'attrazione, l'avversione e l'attaccamento alla vita, che sono responsabili di tutte le ansie e, se riflettete su voi stessi, arriverete alla stessa conclusione. Lo scopo o obiettivo del raja yoga è il controllo la mente affinché questi klesha siano controllati. L'intero sistema di yoga e tantra si occupa dell'eliminazione dello stress, sia come risultato di pratiche yogiche, sia come requisito preliminare per pratiche più avanzate. Il raja yoga dice di controllare la mente in modo che i prana siano controllati. Questo crea un equilibrio tra le due forze di ida e pingala. L'hatha yoga dice di controllare il prana in modo tale da rendere la mente calma. Tuttavia, nel tantra l'approccio è completamente diverso. Il tantra dice di non cercare di controllare le forze negative della mente. Prescrive invece le pratiche di kriya yoga, ajapa japa, yoga nidra, ecc, che inducono uno stato di tranquillità nel praticante senza un confronto diretto con la mente. Tra queste, la pratica di yoga nidra si distingue come un metodo molto potente per eliminare lo stress e la tensione nell'uomo.

Ricerche su yoga nidra

Molte ricerche sono state già fatte in America e in India sugli effetti di yoga nidra sulle condizioni di stress e di tensione. È stato scoperto che durante i periodi di stress il corpo secerne vari tipi di ormoni. Queste secrezioni appartengono a sistemi complessi di ghiandole endocrine. A seguito di questa secrezione endocrina, nel corpo avvengono vari cambiamenti, risultanti in condizioni di stress, che a loro volta alterano gli schemi caratteristici delle onde cerebrali. Il cervello ha un schema definito di frequenze di energia che sono conosciute come alfa, delta, beta e theta. Ogni onda cerebrale ha un effetto diretto sul corpo e in particolare sul cuore. Si è scoperto che le secrezioni endocrine, la frequenza respiratoria, l'attività cardiaca e altre funzioni del corpo, alterano e hanno un comportamento diverso in ciascuna di queste quattro onde cerebrali. Per esempio, quando le onde delta sono predominanti nel cervello, il tasso di respirazione diminuisce e le reazioni cardiovascolari, come la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna, rallentano. Allo stesso tempo il corpo si trova a consumare meno ossigeno.

Diversamente, quando le onde theta o beta sono predominanti nel cervello, il corpo consuma molto ossigeno. Allo stesso tempo il cuore e il sistema cardiovascolare sono in fase di eccitazione ed agitazione. Ma nel momento in cui le onde alfa sono predominanti, vi è uno stato di equilibrio nel consumo di ossigeno da parte dei tessuti corporei. Si tratta di uno stato di rilassamento fisiologico. Non solo il consumo di ossigeno, ma i tassi metabolici e respiratori si stabilizzano. Come risultato la pressione sul cuore ed il carico di lavoro sul cuore diminuiscono. Pertanto, si è scoperto che al fine di diminuire la tensione cardiovascolare è importante che il paziente sviluppi onde alfa nel cervello.

La scienza di yoga nidra è molto sistematica. In yoga nidra non c'è ipnosi e non c'è sonno. Durante tutta la pratica è necessario mantenere la coscienza o la consapevolezza completamente interiorizzata. In questo stato di accentuata consapevolezza interiore si è scoperto che le onde cerebrali sviluppano schemi alfa, e queste frequenze alfa del cervello sono considerate molto importanti nel ridurre la pressione sanguigna e nell'eliminazione di tensioni cardiovascolari.

Eliminazione dei samskara

Tuttavia, l'eliminazione della tensione non è una questione così semplice. Vi è ancora un altro problema che non è stato risolto. Nascosti in profondità negli angoli della mente ci sono i samskara o archetipi che influenzano le emozioni, la personalità e la vita di ogni singolo individuo. I vostri problemi nascono da questo deposito interiore di esperienze. Felicità e infelicità giacciono nel profondo di voi e queste esperienze sono memorizzate sotto forma di samskara. Sono accumulati internamente sotto forma di particelle. Da particelle diventano onde di energia e queste onde si sviluppano in una forza che in seguito emerge come esperienza. La vostra esperienza di felicità o infelicità nasce sotto forma di un'onda derivata da una particella. Questa particella è chiamata samskara o archetipo. Un altro suo nome è karma. Questi archetipi insieme costituiscono il karma di un individuo. E' a causa loro che si formano la mente, le emozioni e la personalità. E se soffrite nella vita è a causa del vostro karma radicato, o se vi capita di godervi la vita, è anche a causa del vostro karma. Ora, in che modo vi rapportate con il vostro karma?

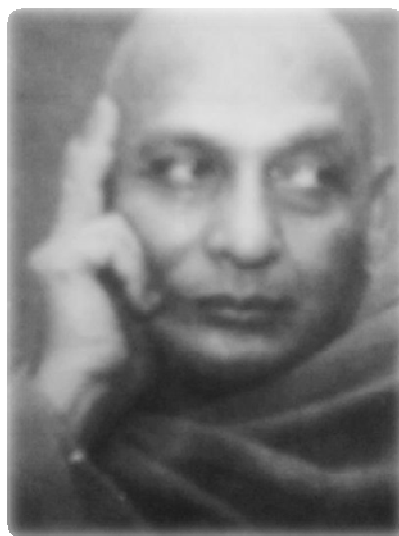
Il karma non può essere trattato con un procedimento razionale, come la psicoanalisi o il trattamento psichiatrico, ma deve essere considerato come una forza sottile alla base di ogni azione o evento che si verifica. E' stato scoperto che la pratica della concentrazione su un simbolo è efficace nel tirare fuori questi archetipi dalla mente inconscia. Nello yoga la pratica della concentrazione è nota come trataka, e dovrebbe essere fatta prima della pratica di yoga nidra.

Quando si pratica trataka su un simbolo, si stimolano queste particelle o samskara nel cervello. Ci sono centinaia di simboli consigliati dallo yoga e dal tantra, e alcuni sono considerati più potenti di altri. Ad esempio, la

concentrazione su uno yantra o un mandala è molto potente a seconda delle qualità dello yantra o del mandala che si sceglie. Trataka fatto sullo yantra o sul mandala di kali porterà fuori più velocemente le repressioni, spesso sotto forma di esperienze da incubo. La concentrazione su diversi yantra e mandala fanno emergere differenti quantità e qualità di repressioni. Di queste repressioni se ne può fare esperienza nei sogni, o in stato di meditazione, e quando ciò avviene significa che state purificando e portando fuori tutto. Pertanto, parallelamente a yoga nidra, dovrebbe essere insegnata anche la concentrazione, a seconda delle qualità e delle capacità dell'aspirante.

Nell'antica Grecia e in Egitto c'erano diversi mandala, ma sono stati dimenticati a lungo, l'Occidente ha voltato le spalle ad essi. Questo perché sono stati interpretati erroneamente come forme di divinità, invece di essere collegati alla coscienza umana ed alla psicologia umana. Se le condizioni di stress e la tensione sono da eliminare sistematicamente e scientificamente, allora questi antichi mandala dovranno essere ripresi e utilizzati come trattamento per i disturbi profondi della mente umana. In ultima analisi, dobbiamo capire che la causa dello stress può essere correlata a diversi fattori, alcuni esteriori e altri puramente interiori. Ma qualunque sia la causa, lo yoga ci da una risposta che mostra un modo efficace per eliminare lo stress, non attraverso farmaci o psicoanalisi, ma attraverso una comprensione profonda e accurata del corpo umano e della mente.

Tratto da Yoga Magazine, Settembre 1991



Prana: la forza vitale universale

*Swami Satyananda Saraswati
Zinal (Svizzera), Settembre 1981*

Nel corpo fisico abbiamo due tipi di energie. Una è nota come prana e l'altra come mente o consapevolezza. Ciò significa che in ogni organo del corpo ci sono due canali che trasportano energia. La psicologia moderna descrive due tipi di sistema nervoso - il simpatico ed il parasimpatico, e questi due sistemi sono interconnessi in ogni organo del corpo. Allo stesso modo ogni organo è dotato dell'energia del prana e dell'energia della mente.

In yoga il concetto di prana è molto scientifico. Quando si parla di prana non ci riferiamo al respiro, all'aria o all'ossigeno. Precisamente, e scientificamente parlando, prana significa la forza vitale originale.

Prana è un termine sanscrito costituito da due sillabe, pra e an. "An" significa movimento e "pra" è un prefisso che significa costante. Quindi, prana significa costante movimento. Questo movimento costante inizia nell'essere umano appena viene concepito nel grembo materno. Prana è anche un tipo di energia responsabile della vita, del calore e del mantenimento del corpo.

Nadi, chakra e la distribuzione del prana

In accordo con lo yoga, il tantra e la scienza della kundalini, si suppone che il prana abbia origine in pingala nadi. All'interno della struttura della colonna vertebrale ci sono tre canali conosciuti come nadi in yoga. Uno si chiama ida, un altro è pingala e il terzo è sushumna. Ida nadi rappresenta l'energia mentale, pingala rappresenta il prana o l'energia pranica e sushumna rappresenta lo spirito o la consapevolezza spirituale. Queste tre nadi hanno origine in muladhara chakra, che è situato nel perineo o nella cervice. Pingala nadi fluisce a destra da muladhara e continua incrociando ida in ogni chakra fino a raggiungere ajna. Ci sono sei chakra attraverso cui pingala nadi passa. Il primo è muladhara chakra da cui ha origine. Il secondo è swadhisthana, che la nadi attraversa da sinistra. Il terzo è manipura che la nadi attraversa da destra. Il quarto è anahata dove la nadi passa da sinistra. Il quinto è vishuddhi che la nadi attraversa da destra ed il sesto è ajna, dove la nadi termina da destra. Allo stesso modo anche ida nadi attraversa ogni chakra, ma nel verso opposto. Ogni sincero aspirante di yoga dovrebbe avere chiara la comprensione del percorso di queste tre principali nadi.

Pingala nadi è il canale che distribuisce il prana nel corpo, e da ogni chakra i prana vengono inviati verso ogni organo del corpo. Da swadhisthana l'energia pranica è distribuita verso il sistema genito-urinario. Manipura

chakra fornisce prana al sistema digestivo e anahata rifornisce il sistema respiratorio e cardiovascolare. Da vishuddhi si ha la distribuzione verso le orecchie, gli occhi, il naso e la gola; e ajna chakra è il distributore dell'energia attraverso cui il cervello dell'uomo viene alimentato.

Il carburante della vita

Il prana non è un semplice concetto filosofico, è, in ogni senso, una sostanza fisica. Come le onde radioattive o elettromagnetiche esistono anche se non le possiamo vedere, allo stesso modo, nel corpo fisico, ci sono le onde praniche e i campi pranici. Ora, ognuno di noi ha una certa quantità di prana nel proprio corpo fisico che utilizza nelle attività quotidiane nel corso della vita. Quando il prana diminuisce si ha una malattia, e quando siamo pieni di prana, ogni parte del corpo è in perfetta salute. Se abbiamo un eccesso di prana possiamo trasmetterlo agli altri per la guarigione o il magnetismo.

Il prana interiore può essere stimolato con la pratica del pranayama ed anche aumentato di quantità. Il cervello richiede il massimo del prana e per la pratica della meditazione necessita di un incremento supplementare. È per questa ragione che pratichiamo pranayama prima d'iniziare le pratiche di meditazione. Se non siamo in grado di fornire abbondante carburante pranico al cervello, la mente diventa molto irrequieta e disturbata.

Quando il cervello riceve un rifornimento insufficiente di prana soffre di depressione nervosa o di esaurimento nervoso. L'intero corpo suda, c'è tremore in ogni organo, non potete stare in piedi, la vostra mente è instabile ed avete costantemente pensieri negativi. Non riuscite nemmeno a dormire e non volete camminare, parlare o pensare. Questo stato indica solamente che il cervello sta ricevendo una piccola quantità di prana.

Aumentare il prana

Non dovrete pensare che solo con la pratica di un po' di pranayama state rifornendo il cervello con un bel po' di prana. Il processo di rifornimento ed assimilazione del prana nel cervello è molto complicato. Il cervello è uno strumento sottile e può essere arricchito solo con una forma sottile di prana e non con una forma grossolana. Quindi, quando praticate pranayama, dovete convertire il prana in una forza sottile.

Una profonda respirazione da sola non è sufficiente per stimolare il prana. Respirando profondamente si stimola il sistema respiratorio e la circolazione sanguigna, ma se si potesse esaminare il cervello in quel momento, si vedrebbe che è poco stimolato.

Respirazione conscia ed inconscia

Il cervello può essere diviso in due parti - il cervello frontale ed il cervello posteriore. Il cervello posteriore è il cervello istintivo che abbiamo ereditato dalle incarnazioni animali. Il cervello frontale è la sede della consapevolezza totale. Quando respirate senza consapevolezza, il respiro è

registrato nel cervello posteriore, ma quando siete consapevoli che state respirando allora siete testimoni consapevoli dell'intero processo e questo sarà registrato nel cervello conscio, nel cervello frontale.

La differenza sembra piccola, ma i suoi effetti sono molto grandi. Nel corso della vita tutti respirano inconsciamente, come fanno gli animali, i bambini e la maggior parte delle persone, eccetto i pochi che iniziano a praticare yoga. Ora, in tutti i casi, il flusso pranico è registrato nel cervello posteriore come fosse un computer. Nel momento in cui divenite consapevoli del vostro respiro e iniziate ad avere un controllo del respiro in un modo particolare, immediatamente il cervello frontale ne registra le influenze. Questo fatto è stato rivelato da esperimenti scientifici e ci ha portato alla seguente conclusione: il respiro consapevole ha un effetto completamente differente sul cervello rispetto alla respirazione inconsapevole. Con la respirazione inconscia siamo pienamente capaci di nutrire l'intero corpo con il prana, ma non possiamo rifornire il cervello con sufficiente prana per la sua evoluzione e crescita.

Condurre il prana nel cervello

Al fine di alleviare le malattie del cervello, per svilupparne le capacità latenti o per avviare l'evoluzione del cervello, non possiamo dipendere dal modo in cui abbiamo respirato in passato. Precisamente questo è il motivo per cui vengono praticate le differenti forme di pranayama.

Quando praticate pranayama i prana vengono stimolati nella parte inferiore del corpo, ma è necessario che disponiate di un mezzo per costringere l'energia pranica a salire. Quindi dovete creare una forza negativa che spingerà l'energia pranica in alto, attraverso la colonna vertebrale. Per questa ragione il pranayama dovrebbe essere praticato insieme a specifici bandha. I tre bandha che sono incorporati nella pratica di pranayama sono jalandhara bandha, uddiyana bandha e mula bandha. Essi creano una forza negativa, come la forza d'espulsione usata per estrarre l'acqua da un pozzo. Ci sono due forze usate per pompare l'acqua, la forza risucchiante e la forza d'espulsione. Quando pratichiamo pranayama con i bandha, mettiamo in azione la forza d'espulsione.

Quindi, durante il pranayama generate prana nella regione inferiore del corpo e per condurre il prana verso il cervello dovrete, per prima cosa, praticare mula bandha, poi uddiyana bandha ed infine jalandhara bandha. Mula bandha è la contrazione del perineo, uddiyana bandha è la contrazione dei muscoli addominali e jalandhara bandha è il portare il mento verso lo sterno. Così il prana verrà condotto al cervello con l'aiuto del sottile sistema circolatorio.

La rete di vasi attraverso cui il sangue circola non è solo una serie di tubi cavi. Man mano che il sangue circola attraverso il corpo questi vasi diventano carichi e polarizzati. È come se l'intero albero circolatorio, arterioso e venoso, si magnetizzasse. Il flusso di sangue attraverso i vasi genera una forza bio-magnetica come il forte flusso d'acqua usato per generare l'elettricità idroelettrica. Questo è il modo in cui prana shakti

riesce a permeare ed animare le cellule ed i tessuti più lontani del corpo. In condizioni normali vi è una certa quantità di prana che circola ed è responsabile del nostro attuale livello di salute. Tuttavia, l'importanza del pranayama è che ci permette di generare consapevolmente un voltaggio maggiore di prana e questa maggior quantità di prana può essere direzionata verso i centri superiori del cervello attraverso i vasi sanguigni cerebrali ed il fluido cerebrospinale, portando così circolazione ed irrorazione ai centri dormienti del cervello. In questo modo il pranayama conduce il praticante ad una realtà, un'esperienza ed una dimensione più elevata. Aumenta il livello di consapevolezza, attivando e risvegliando i centri dormienti e le capacità degli emisferi, destro e sinistro, del cervello in evoluzione.

Ora, un altro modo di condurre il prana verso la parte frontale del cervello è la pratica di shambhavi mudra. Shambhavi mudra è il portare le pupille degli occhi nel centro tra le sopracciglia. Questa pratica è anche nota come il fissare il centro tra le sopracciglia. Quando praticate shambhavi mudra, i prana vengono risucchiati con forza ad irrorare la zona frontale del cervello.

Ringiovanire il cervello

Al fine di ricaricare il cervello con sufficiente prana dovete praticare pranayama sistematicamente. Pranayama non significa inspirare ed espirare in un modo particolare. Kumbhaka, la ritenzione del respiro, è la reale definizione di pranayama. L'inspirazione e l'espirazione sono solo dei processi. In tutti i testi antichi il kumbhaka è stato largamente elogiato, e oggi gli scienziati stanno riconoscendo ciò che i testi hanno affermato.

La ritenzione del respiro viene fatta in due momenti. In un primo tempo quando avete riempito i polmoni, mantenete il respiro dentro e, in un secondo tempo, mantenete il respiro fuori. Entrambe le forme di kumbhaka sono importanti e potenti al punto che possono ringiovanire l'intero cervello.

Prana vidya

In molte parti del mondo sono state formulate diverse pratiche per sviluppare prana shakti. In India i nostri antenati hanno sviluppato la scienza del prana che noi chiamiamo prana vidya. Questa è una scienza molto antica e così efficace che al giorno d'oggi, in India, ancora viene praticata. Alcune persone nascono con un eccesso di prana e sono capaci di trasmettere questo prana all'esterno del loro corpo verso altre persone. Sebbene non abbiate sufficiente prana per essere in grado di fare questo, potreste decisamente risvegliare il prana in voi stessi e condurlo in ogni parte del corpo che lo richieda. Dove si verifica la malattia nel corpo, vi è una carenza di prana. Se fornite maggiore prana a quella parte del corpo, il processo di guarigione diventa più veloce.

Descriverò una pratica di prana vidya che non è molto difficile. Mentre praticate il pranayama, visualizzate pingala nadi all'interno della colonna

vertebrale. Mentre ispirate seguite la struttura di pingala e sentite il prana che attraversa ogni chakra ed alla fine raggiunge ajna chakra. Allo stesso modo, sentite il prana ridiscendere all'interno di pingala nadi. Il colore di pingala è rosso. Quindi, mentre ispirate ed espirate immaginate di respirare lungo un percorso rosso. Alla fine di ogni inspirazione praticate kumbhaka in ajna chakra.

Per poter praticare questa ascesa e discesa del prana, dovete perfezionare ujjayi pranayama. Praticate l'invio del prana su e giù nel midollo spinale attraverso pingala nadi per 40 volte. Poi iniziare a distribuire il prana da ajna chakra con l'espirazione. Potete mandarlo in ogni parte del corpo che volete. Se avete un problema con le dita o con i piedi o con qualunque altra parte del corpo, iniziate ad indirizzarvi il prana da ajna chakra. Sia con l'aiuto del respiro che con la mente, provate a spingere il prana alle parti colpite del corpo. In poco tempo vi accorgete che sta avvenendo la guarigione.

Unirsi con il prana universale

Il prana non è solamente la forza vitale, è anche una potente forza di guarigione nel corpo che può anche eliminare i più difficili problemi fisici. Inoltre, il prana dentro di noi è una parte del prana universale. Non sto parlando degli ioni positivi e negativi, sto parlando della sostanza metafisica. Questa è chiamata prana universale ed il vostro prana è una parte di quello. Se potete unire voi stessi con il prana universale, potete disporre della quantità di prana di cui avete bisogno. Per sintonizzarvi con questo prana universale dovete essere in grado di raggiungere lo stato più alto della meditazione. Quando controllate il respiro, anche la mente è controllata e la consapevolezza diventa unidirezionale. Questa consapevolezza unidirezionale è concentrata nel centro tra le sopracciglia, dove questo punto è visto come una luce. La luce cresce d'intensità e diventa sempre più grande fino ad avvolgere completamente la vostra coscienza. Quindi ci sarà un'illuminazione tutt'intorno a voi e a questo punto potrete connettervi con il prana universale. È molto difficile per noi sintonizzarci con il prana universale perché la nostra consapevolezza è molto limitata. La maggior parte di noi conosce solo la respirazione profonda e pensiamo che respirando profondamente da cinquanta a cento volte otteniamo maggiore shakti. Sicuramente è così ma abbiamo bisogno di una forma più sottile di prana shakti che può essere utilizzata per risvegliare il cervello. Nel corpo vi è un campo pranico che viene chiamato pranamaya kosha. Dovrete sapere come sintonizzare questo pranamaya kosha con il prana universale. Il vostro pranamaya kosha può essere risvegliato con una corretta pratica di pranayama, digiunando o mangiando in modo appropriato, perfezionando la meditazione nel centro tra le due sopracciglia. Quindi, quando sarete capaci di vedere questa grande luce avvolgente, diverrete lo strumento del prana universale. Successivamente, potrete distribuire questo prana a coloro che ne hanno meno.

Tratto da Yoga Magazine, Maggio 1982

Satsang sui chakra

Swami Satyananda Saraswati

Qual è la relazione tra la concentrazione sui chakra ed il risveglio della kundalini?

La concentrazione sui chakra è una parte del kundalini yoga. Tuttavia, il solo concentrarsi sui chakra non sveglierà kundalini shakti. Prima che la kundalini possa svegliarsi sushumna nadi deve essere purificata ed attivata.

Come si diventa più consapevoli dei chakra?

La consapevolezza dei chakra dipende dalla propria evoluzione spirituale. Quando la coscienza è stata purificata attraverso gli sforzi spirituali, la consapevolezza dei chakra risulterà notevolmente migliorata. Nelle nostre precedenti incarnazioni abbiamo sviluppato diversi chakra. Se quando si pratica la concentrazione sui chakra, ne "sentiamo" maggiormente uno, vuol dire che da quel punto deve iniziare la nostra evoluzione.

Può darci una breve descrizione di ogni chakra?

Muladhara chakra è la radice o la struttura sottile dell'essere umano. Mula significa "radice", adhara significa "sostegno". Nel corpo maschile, questo chakra si trova tra l'ano e gli organi sessuali. Nel corpo femminile si trova nella cervice, dove la vagina e l'utero si uniscono. Il successivo è swadhisthana, situato alla base della colonna vertebrale o al coccige. Swadhisthana significa "la propria dimora"; è la base da cui la maggior parte delle persone esprime sé stesso nel mondo.

Manipura chakra è situato all'interno della colonna vertebrale esattamente dietro l'ombelico. Il termine mani significa "gioiello", pura significa "città", quindi manipura è noto come la "città dei gioielli". È il centro in cui è conservata l'energia vitale del corpo. Vi è poi anahata, situato nella colonna vertebrale dietro al cuore. Anahata significa "non colpito o intatto"; è il centro del suono intatto.

Vishuddhi chakra è conosciuto come il centro di purificazione, in quanto purifica ed armonizza tutti gli opposti ed i veleni. In vishuddhi il veleno ed il nettare vengono separati e raffinati. Esso si trova nel midollo spinale dietro la regione della gola. Ajna chakra è il centro del comando, in cui vengono ricevute le istruzioni dal guru interno o esterno. La parola ajna significa effettivamente "comando". Questo chakra è situato dietro al centro tra le sopracciglia, all'apice della colonna vertebrale. Bindu è il punto esatto in cui i bramini indu portano un ciuffo di capelli. La parola bindu deriva dalla radice sanscrita "bind" che significa "separare" o "dividere". È il punto in cui l'unità si divide in molti. Bindu è il punto del cranio che da nutrimento al sistema ottico. Sahasrara è il divino loto dai mille petali. La sua natura è infinita. La correlazione fisica di questo centro è la ghiandola

pituitaria che controlla ogni altra ghiandola del sistema corporeo. Questi sono i principali chakra e ciascuno di essi ha un corrispondente punto di risveglio situato lungo la parte frontale del corpo. Per muladhara è il chakra stesso, per swadhisthana è l'osso pubico, per manipura l'ombelico, per anahata il cuore, per vishuddhi la gola, e per ajna il centro tra le sopracciglia. Bindu ha una linea diretta per sahasrara. E' inoltre interessante notare che ajna chakra è il simbolo degli indù, bindu è il simbolo dei musulmani, anahata il simbolo dei cristiani e manipura il simbolo dei buddhisti.

Ci sono altri chakra nel corpo umano?

Sotto muladhara ci sono altri chakra che appartengono al regno animale. Essi sono collegati solo con la percezione della coscienza e non con la consapevolezza mentale. Quando la vostra consapevolezza si stava evolvendo attraverso questi chakra, la vostra mente era connessa con la consapevolezza sensoriale. Non c'era consapevolezza individuale, non c'era ego: questi iniziano da muladhara. Questi centri inferiori non funzionano più perché li avete trascesi e non hanno più alcun significato per voi ora. In realtà ci sono 7 chakra superiori e 7 inferiori, che rappresentano i 14 piani di coscienza.

Perché i fiori di loto dei diversi chakra hanno differenti colori?

Proprio come i fiori che crescono in natura sono di diverso colore, a seconda del tipo e della regione in cui crescono, così anche all'interno dell'essere umano ci sono dei fiori che rappresentano i vari aspetti di sviluppo o evoluzione. Essi simboleggiano l'essere interiore, la gloria interiore. Ognuno può concepire sé stesso come una composizione di fiori multicolori.

Può dirci qualcosa di più su sahasrara chakra?

Sahasrara è il supremo; è il culmine finale della kundalini shakti. La sede originaria della kundalini è muladhara, mentre la dimora di Shiva, purusha o la coscienza suprema, è sahasrara. Shiva e Shakti sono le due entità eterne. Sahasrara è la sede della consapevolezza più elevata, ed è solo pura consapevolezza. Non ha mobilità, attività, movimento, vibrazione: è assolutamente immobile. Shakti, invece, è dinamica, creativa, mobile e piena di vibrazioni. Quando Shakti ascende in sahasrara e si unisce con Shiva, si fa esperienza di un grande risveglio e si realizza una nuova dimensione di coscienza.

C'è un modo semplice per concentrarsi sui chakra per coloro che hanno difficoltà a localizzarli?

Sì, ci sono alcune chiavi maestre. Come si può conoscere la posizione esatta di muladhara chakra? Metterci uno spillo non è certamente il caso! Potete praticare nasikagra mudra che consiste nel fissare la punta del naso, in questo modo la vostra consapevolezza si concentrerà al punto esatto di

muladhara. Questo è un esempio di una chiave maestra.

Come fare per concentrarsi su ajna chakra? Non lo potete localizzare, potete solo immaginarlo. In primo luogo, concentratevi nel centro tra le sopracciglia e cercate di ridurre questa zona ad un punto. Se avete difficoltà, mettete un po' di balsamo contenente mercurio nel centro tra le sopracciglia, chiudete gli occhi e la pelle si contrarrà leggermente. Senza fare alcuno sforzo, sentirete la sensazione e svilupperete la consapevolezza di quel punto, tanto che esso potrà essere visto come un piccolo sole splendente. Una volta avuto esperienza di questo, la vostra mente si muoverà all'indietro e si fisserà in quel punto così difficile da individuare, ajna chakra.

Ci sono vari metodi come questi, che consentono di scoprire il punto esatto, senza usare l'immaginazione e senza sforzo o tensione.

Potrebbe suggerire una tecnica per concentrarsi su tutti i chakra?

Vi darò alcuni metodi. Potete sedere tranquillamente e concentrarvi alternativamente sui vari chakra effettivi o sui loro centri di connessione nella parte anteriore del corpo. Con uno strumento musicale suonate le scale: sa-re-ga-ma-pa-da-ni-sa oppure do-re-mi-fa-sol-la-si-do.

Identificate le note con i chakra e mentre ascendete e discendete la scala, portate l'attenzione da chakra a chakra, da muladhara a sahasrara.

Un altro metodo prevede l'uso dei mantra. Ogni chakra ha un bija mantra: lam, vam, ram, yam, ham e aum, rispettivamente da muladhara a ajna. Praticate japa ripetendo il bija mantra corrispondente alla zona in cui concentrate la vostra attenzione. Ad esempio, mantenete la mente su muladhara e ripetere lam più e più volte. Poi concentratevi su swadhisthana e ripetere vam per qualche tempo. Continuate a ripetere il mantra corrispondente ad ogni chakra.

Potete anche usare gli yantra ed i mandala relativi a ciascun chakra, o i tattwa, elementi, dei chakra. Potrete scoprire che in varie religioni ci sono tecniche per concentrare l'attenzione sugli elementi, quali fuoco, acqua, terra, aria ed etere. Questi sono solo alcuni esempi, ma vi sono molte tecniche differenti.

Si ha qualche beneficio a concentrarsi su un chakra piuttosto che su un altro?

Quando vi concentrate su un chakra, avviene il risveglio relativo a tale chakra. Ogni chakra è la sede di determinate esperienze. Quando vi concentrate su manipura chakra, avete un grande risveglio di energia. Quando vi concentrate su anahata, avete sentimenti di pace. Se vi concentrate su ajna, avete un'esperienza di luminosità, e se vi concentrate su swadhisthana, avete un'esperienza di beatitudine, che può essere paragonata all'estasi di un orgasmo.

Queste sono alcune delle esperienze che si possono avere concentrandosi sui diversi chakra. Come la vostra concentrazione si svilupperà, le relative

facoltà della mente saranno di conseguenza influenzate. I chakra corrispondono alle percezioni extrasensoriali, quali la telepatia, la chiaroveggenza, la chiara udienza, le premonizioni ecc.

Se una persona ha fatto largo uso di droghe in passato può essere questo d'impedimento al risveglio dei chakra?

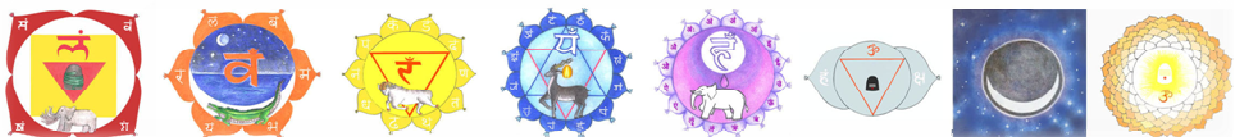
No, ma una volta che si è smesso di assumere droghe sarà necessario purificare il corpo attraverso l'hatha yoga e il pranayama. Il sistema nervoso, il cervello, il sangue, il sistema respiratorio, le ghiandole e di fatto tutto il corpo, dovrà essere completamente privo di tossine affinché il risveglio possa avvenire.

Un'operazione alla colonna vertebrale può influire sui chakra e sulle nadi nell'area in cui si svolge l'operazione?

Ho conosciuto personalmente un giovane che soffriva di tumore alla colonna vertebrale. L'ho incontrato la prima volta, dopo che era stato a Londra per un'operazione alla colonna vertebrale. Aveva ancora il cancro allora, e ho iniziato ad insegnargli yogasana, pranayama, prana vidya ed alcune pratiche tantriche. Guarì, e nel corso del suo sadhana ebbe bellissime esperienze spirituali. In meditazione profonda vide Durga, e avvertiva sensazioni in muladhara chakra quando si concentrava sulla punta del naso.

Ho osservato anche molte altre persone che hanno subito interventi alla colonna vertebrale e ho visto che il loro sistema nervoso autonomo, il sistema nervoso simpatico e parasimpatico, continuano a funzionare in perfetto equilibrio. Da queste esperienze sono arrivato alla conclusione che anche operazioni importanti non disturbano le nadi o i chakra. Ma, naturalmente, questo non è una prova inconfutabile; molto lavoro deve essere ancora fatto in questo settore.

Tratto da Yoga Magazine, Ottobre 1980



L'importanza della fede

Swami Niranjanananda Saraswati

Qual è la maggiore realizzazione nella vita umana? Alcune scritture asseriscono che è la conquista del corpo, altre che l'intelligenza ci rende unici rispetto alle altre forme di vita. Ci sono differenti opinioni in merito a quale sia la maggiore realizzazione nella vita umana e, forse, dalle loro particolari prospettive, sono tutte corrette. Comunque, da un'altra prospettiva, la maggiore realizzazione che si può ottenere nella vita è la fede, in quanto la fede mantiene la mente e le emozioni equilibrate. La fede non ammette che vi sia infedeltà, né emozionale né intellettuale. Questo è uno dei punti più importanti riguardo alla fede.

La fede è un'espressione originale del cuore umano. Quando nasciamo, funzioniamo tramite il cuore, non attraverso la mente. Con l'inizio della formazione educativa, la mente prende il sopravvento e la componente del cuore è relegata in secondo piano, così, nel corso della vita, funzioniamo attraverso l'intelletto, tramite la logica. Domandiamo: "Perché?", "Come?" e tutte queste domande si riferiscono alle espressioni intellettuali e di comprensione. Ma certe cose non possono essere comprese e nemmeno analizzate dalla facoltà dell'intelligenza, e questa è la forza del cuore. Il cuore è sempre alla ricerca di supporto, sicurezza, compassione, amore ed affetto - tutta la bontà e la bellezza della vita. La mente può pensare all'aspirazione, alle cose buone, ma è sempre distolta da esse. Il desiderio rimane un desiderio, il pensiero rimane un pensiero e le aspirazioni possono rimanere incompiute.

Prestate attenzione all'importanza della fede nella vostra vita. Ci sono differenti mentalità, differenti samskara, o impressioni, appartenenti ad ogni civiltà, ad ogni gruppo sociale. La mentalità di ciascuna società dipende dall'ambiente sociale. Se non vi è equilibrio tra la via materiale e le aspirazioni spirituali, si ha una disconnessione tra le forze del cuore e le energie. Quando c'è disconnessione dalle forze del cuore, la mente si trasforma da sola, diventa più grossolana, materialistica e sensuale, maggiormente piena di brame e desideri. Tutte queste brame, desideri ed ambizioni ci portano a cercare appagamento all'esterno, ma quando non riusciamo a trovare il piacere, la felicità e l'appagamento nel mondo, entriamo in un periodo depressivo o d'insicurezza, in un ciclo di aggressività o di paura, che condiziona il nostro comportamento. Il nostro disequilibrio psicologico ed emozionale disturba la famiglia e, quindi, la società diventa disturbata. Poi, al fine di evitare questa frustrazione, diventiamo dipendenti da qualcosa che tiene la mente lontana da questa depressione.

Qui è dove entra in gioco la fede. La fede è una qualità che equilibra i disturbi psicologici ed emozionali. Ad esempio, c'è un'enorme differenza psicologica tra un mendicante ed un ladro con un coltello o una pistola che vi deruba dei vostri oggetti di valore e che, se opponete resistenza,

potrebbe farvi del male. Se un mendicante in India non riceve cinque rupie ed è affamato, la notte prima di dormire, direbbe: “Signore, non hai voluto farmi mangiare oggi. Accetto il volere di Dio. Forse domani sarà un giorno migliore”. Rimarrà contento di questo sentire. La fede dà pace, consolazione, conforto e la consapevolezza che si è guidati dal proprio creatore. Ma per un ladro, la realizzazione di queste cose è molto più importante della vita degli altri.

La fede è una qualità radicata in una mentalità culturale, ed è sempre esistita. Ma quando arriva la logica, la fede è relegata in secondo piano, e si diventa di natura più materialista e si perde l'equilibrio interiore e l'armonia.

Navaratri e la fede

In India, dall'antichità, Navaratri è stata sempre una celebrazione ed un'esperienza dell'andare in profondità nella propria fede. Questa fede è un'espressione di sentimenti positivi ed elevanti nella propria vita. Ciò che nella Cristianità è conosciuto come la buia notte dell'anima in India è Navaratri, le nove notti buie dell'anima. Navaratri rappresenta l'identificazione dell'individuo con la natura protettiva, materna dell'universo, la shakti, il potere e la forza che rimuove lo stato d'impotenza dalla vita. Durante il periodo dei nove mesi nel grembo materno, la madre vi nutre e vi protegge, assicurando che possiate nascere in salute. Allo stesso modo, la Shakti cosmica è il contenitore dell'anima individuale. C'è una connessione di cuore. La forma originale di realizzazione era l'identificazione con l'aspetto materno. Quando ci connettiamo con l'energia cosmica, troviamo felicità e pace, e superiamo impotenza ed ansia. Quindi, Navaratri è un'espressione della fede. Le persone si connettono con l'energia trascendentale, la realtà trascendentale in una celebrazione simbolica di fede.

Fede e religione

Molte persone identificano la fede con la religione, ma dovrebbe essere vista in un contesto differente, perché la fede precede la religione. La fede è nata dalla filosofia dell'Advaita Vedanta, che oggi in India è seguita dai sannyasin. Quando abbiamo fatto la prima apparizione sul pianeta, siamo stati dotati di fede, non d'intelletto. Quando siamo affamati, come facciamo a sapere quale frutta mangiare o quale animale uccidere per soddisfare la nostra fame? Non è l'analisi logica o la decisione intellettuale, bensì è la fede che ci spinge a mangiare qualcosa di cui non avevamo assolutamente nessuna conoscenza. È la fede che ci spinge a prendere il rischio tra la vita e la morte.

Quando gli esseri umani iniziano a chiedersi: “Chi sono io? Cos'è questo corpo? Sono solo in questo universo?” è la fede che li connette con il cosmo, con l'universo. È la fede che fa vedere ad un essere umano la scintilla del divino in una pietra, in un albero, in un fiume, in una montagna, nel sole,

nella luna e nelle stelle.

Religioni come lo Scintoismo in Giappone e le antiche tradizioni Indiane, onorano la natura, la creazione, ed hanno rispetto per la divinità che esiste in loro. Quando percepiamo l'identità dell'essenza divina in ogni cosa - negli oggetti materiali, nelle pietre, negli alberi, negli animali e negli umani - si dà vita all'Advaita Vedanta, che ritiene che Dio sia in ogni cosa e che ogni cosa esiste in Dio.

L'Advaita Vedanta è la prima filosofia dell'umanità, e non è una religione. La filosofia dell'Advaita Vedanta è il risultato della fede in una realtà superiore, in un'esistenza superiore e precede ogni tipo di credo religioso. Non c'era la Cristianità duemila anni fa. Non c'era l'Islam 1.500 anni fa. Qual era il ruolo della fede prima che queste religioni esistessero? Qual era il ruolo della fede 10.000 o 20.000 anni fa? Essa era pura. Non aveva nulla a che fare con le aspirazioni individuali per realizzare la realtà trascendentale.

Questa fede, questa connessione di cuore, venne oscurata dall'avvento della civilizzazione e dall'identificazione con la ricerca delle comodità e del lusso. Con la tendenza a manipolare la natura per soddisfare le nostre necessità, questa fede venne adombrata dall'avidità delle attitudini materialistiche. L'avidità ha dato vita a ciò che possiamo chiamare infedeltà emozionale ed infedeltà intellettuale. In questo modo ci disconnettiamo dal cuore. Oggi tutte le esperienze di cuore che ci aspettiamo, che desideriamo e che esprimiamo non sono esperienze pure di cuore, sono esperienze viziate, colorate e condizionate. Anche la compassione, la fede, il credo e l'amore sono condizionate. Tutto ciò che preoccupa le persone sono le associazioni e le relazioni, i desideri e le aspirazioni. Non c'è posto per la fede nella vita di oggi; abbiamo perso la fede nella natura ed in noi stessi a causa della nostra follia e dei nostri difetti.

Oggi associamo la fede con la religione, perché quando arrivarono le religioni, molto più tardi nella storia umana, e si organizzarono come sette, tradizioni, gruppi di seguaci e credenti, la consapevolezza spirituale lasciò la religione e ciò che rimase fu un cieco processo ritualistico che deve essere rispettato e seguito dai credenti e seguaci di quella religione. Le religioni organizzate crearono una serie di discipline al fine di mantenere e conservare il controllo. La fede cessò di essere una realtà nelle nostre vite.

Coltivare la fede

Il coltivare la fede è una componente importante nella vita yogica e spirituale. Patanjali incorporò il concetto del credo nella realtà più elevata all'inizio degli Yoga Sutra, dove c'è un'indicazione che afferma che lo yoga può essere ottenuto solo quando la fede è di nuovo ristabilita nella vita. La fede rende una persona completa e sana in quanto è la pura essenza della vita. La logica è diventata l'essenza della vita nella società di oggi, ma precedentemente il tratto principale dell'umanità era la fede.

La fede può essere coltivata, non pensando ad essa, leggendo libri e cambiando i nostri punti di vista o le nostre idee, ma seguendo certe discipline che possono aiutarci a riallineare e focalizzare le energie dissipate. Le energie che usiamo nella vita quotidiana possono essere trasformate, sia che si tratti di energie mentali, emozionali o fisiche. Questo è il concetto fondamentale del tantra. Il tantra dice di non sopprimere nulla perché, più sopprimiamo qualcosa, più potente diventa. Questa, ora, è anche la direzione della moderna psicologia.

Precedentemente le persone erano solite nascondere le loro negatività e se queste venivano in superficie, cercavano di sopprimerle presentando un bella facciata. Questa è l'etichetta sociale. Se un bambino piange i suoi genitori gli dicono: "Perché stai piangendo? I maschi non piangono." La soppressione diventa l'etichetta sociale. Solo molto recentemente psicologi, psicanalisti e psichiatri hanno detto che non si devono sopprimere ma liberare le negatività per rimuovere i blocchi emozionali. Il tantra ha sempre detto che ogni cosa va liberata, ma la liberazione deve essere un processo di controllo. Se un cavallo sta galoppando a pieno ritmo in una direzione, occorre che venga fermato gradualmente, non istantaneamente. Questa graduale diminuzione della velocità di un veicolo è noto come consapevolezza e controllo. Mentre si rallenta occorre avere pieno controllo, consapevolezza di tutto. Se si effettua una svolta cieca senza tenere presente la velocità, i freni, l'acceleratore, la frizione ed il cambio, l'auto farà un testa-coda. Per cui, aver cura dell'azione è conosciuto come controllo.

Controllo - sanyam

Le due idee di base del tantra sono accettazione e liberazione, da una lato, e controllo dall'altro. Molti hanno idee differenti. Essi dicono: "Se il tantra dice di non negare niente, allora siamo liberi di fare tutto." Ma non è possibile che ci sia la notte di giorno, e non è possibile che il sole sorga a mezzanotte. Ci sono delle leggi che controllano la creazione e che controllano l'essere umano. Ci sono le leggi della natura e le leggi della coscienza. Possiamo parlare delle leggi della natura, ma non sappiamo cosa sia la coscienza. Possiamo discuterne, ma non sappiamo cosa sia. Come possiamo sapere cosa accade nel regno dell'inconscio? Come possiamo sapere cosa accade nel regno del subconscio? Siamo consapevoli dei processi del subconscio e delle attività che lì sono generate? Siamo consapevoli di neanche il venti per cento delle facoltà del conscio. Per il 98% del tempo siamo identificati con 'io', 'mio', le mie felicità, i miei piaceri, le mie comodità, la mia soddisfazione, il mio appagamento. Quindi, la nostra attenzione è presa dall'idea del 'mio' per il 98% del tempo; com'è possibile fare esperienza delle differenti dimensioni dell'esistenza e della coscienza?

Ad un certo punto occorre dissociarsi dall'idea del 'mio', e questo si ha quando arriva vairagya, il terzo principio dello yoga e del tantra. Per prima

cosa occorre coltivare vairagya, il non attaccamento, l'associazione oggettiva, basata su una netta relazione discriminativa.

La fede e la relazione guru-discepolo

Per sviluppare la fede occorre avere un punto di focalizzazione. Deve essere direzionata verso qualcuno con cui si ha un rapporto molto equilibrato. Inizialmente le persone erano solite avere dei rapporti molto equilibrati ed armonici con il guru, senza aspettative. Al giorno d'oggi, invece, il guru è diventato la pattumiera per i problemi personali dei discepoli. La maggior parte delle persone proiettano ciò che vogliono sul guru. L'attitudine è che tutte le cose buone sono dovute ai propri sforzi e che tutte le cose brutte vengono dal guru per testare il discepolo. Nessuno dice che le cose buone arrivano per grazia del guru e che le cose brutte derivano dai propri errori. La base della relazione guru-discepolo dovrebbe essere la fiducia, non la dipendenza, perché il guru vuole che ogni persona sia capace di gestire la propria vita con dignità e chiarezza.

Chiedetevi che tipo di relazione avete con me, dopo un rapporto di diversi anni. Che tipo di rapporto avete coltivato nella vostra mente? Amico, guida, guru, collega, amante o cos'altro? Pensateci, e poi pensate anche se vivete quella relazione. Scoprirete che finora non l'avete fatto perché non avete chiaro come coltivare la vita spirituale, come incorporare le attitudini spirituali nelle vostre vite.

Pensare di coltivare la compassione, l'amore e la simpatia sono cose secondarie; occorre preparare il terreno prima di piantare il seme. Quindi, nonostante un rapporto di molti anni, la relazione non è identificata chiaramente, perché per prima cosa avete bisogno di chiarezza, viveka, che porta a vairagya, che porta poi alla limitazione, sanyam, controllando il movimento dei sensi, della mente, delle emozioni e dei sentimenti.

Anushasana

Devono essere fatte le modifiche necessarie. Se decidete di non mangiare la cioccolata per quattro mesi, ma ogni notte andate a dormire in una fabbrica di cioccolata, quanto contenimento potrete essere in grado di mantenere? Potreste cambiare posizione, ma l'olfatto, la vista ed il gusto vi tenteranno ed inizierete a combattere con voi stessi. Un adeguamento esterno dovrà avvenire, cioè la disciplina, anushasana. Anushasana non significa sistema di imposizione o di obblighi, ma una regolazione della natura sottile e della personalità. In questo modo la mente sarà gradualmente liberata dall'auto-associazione, dall'identificazione con l'"io". Più sarete liberi dall'identificazione con l'"io", maggiore fede sarà generata.

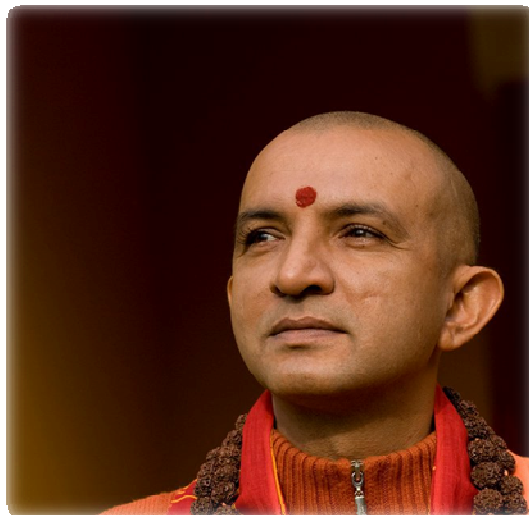
La fede apparirà solo quando l'"io" non esisterà più. La fede sparisce quando nasce l'"io" perché l'"io" rappresenta sempre l'intelletto, la dimensione logica, mentre la fede rappresenta la dimensione universale che connette l'essere umano con il Sé trascendentale, senza l'imposizione di

nessuna ideologia religiosa, dogma o rituale. La fede è la vostra connessione spontanea, la vostra memoria.

Una madre è sempre consapevole dei movimenti del figlio. Lei non siede tutto il giorno a guardare il figlio per esprimere il suo amore ed affetto. Ha una consapevolezza spontanea. È questo tipo di memoria, basata sulla connessione dell'anima individuale con il Sé trascendentale, che è coltivata come fede nella filosofia dell'Advaita Vedanta. La fede è la porta tra la stanza dell'individualità e la stanza dell'universalità. Questa è la porta che deve essere aperta.

Ganga Darshan, Ottobre 2004

Tratto da Yoga Magazine, Aprile 2005



Onnivori o vegetariani?

Dr.ssa Claudia Pavoni, biologa nutrizionista

In Italia, negli ultimi anni, si sente sempre più parlare di alimentazione vegetariana. Secondo diversi sondaggi condotti dalla Associazione Vegetariani Italiani (AVI) e non (Eurispes “rapporto Italia 2006”), il nostro paese si colloca nella parte alta della classifica mondiale per il numero di vegetariani. La percentuale di quelli che hanno deciso di seguire questo stile alimentare si attesta intorno all' 11%, non molto lontani dalla vegetarianissima India (20% della popolazione, dato Eurispes). Cerchiamo di fare un po' di chiarezza: in questo tipo di alimentazione non si consumano né carni, né pesce, compresi molluschi e crostacei, ma sono permesse le uova, il latte, il miele e gli altri derivati animali. Se si escludono anche le uova, si avrà una dieta lacto-vegetariana. La dieta vegetariana in senso stretto è invece quella vegana, che esclude anche l'assunzione di derivati animali. Esistono poi stili alimentari ancora più selettivi come la dieta crudista (consumo esclusivo o tendenziale di verdura cruda e frutta) o fruttista (esclusivo consumo di frutta, semi e germogli). Molti sono i sostenitori, ma molti sono anche coloro che condannano il vegetarianesimo ad alimentazione incompleta e carente di fattori nutritivi indispensabili.

Già nel 2003 l'ADA (*American Dietetic Association*) pubblicava un report sulla dieta vegetariana, a seguito di svariati studi condotti su vegetariani rispetto al gruppo di controllo, in cui illustrava la sua posizione ufficiale riguardo all'argomento. Nelle conclusioni si legge: “Le diete vegetariane ben pianificate si sono dimostrate salutari, nutrizionalmente adeguate, e possono conferire benefici nella prevenzione e nel trattamento di alcune patologie. Le diete vegetariane sono appropriate per tutte le fasi del ciclo vitale. Sono molte le ragioni del crescente interesse nei confronti del vegetarianismo. Il numero dei vegetariani negli USA è stimato in crescita nella prossima decade. I professionisti della nutrizione dovrebbero essere in grado di assistere i clienti vegetariani fornendo loro informazioni aggiornate e accurate sulla nutrizione vegetariana, sui vari alimenti e su come reperirli”. Nonostante le evidenze e gli eminenti pareri positivi di scienziati, gruppi di ricerca e medici, molti sono ancora coloro che denigrano la dieta vegetariana. Farsi un'opinione a riguardo è molto importante, dato che dalle nostre scelte alimentari dipende la nostra salute e il nostro benessere. Decidere per uno stile alimentare piuttosto che per un altro, può influire enormemente sulla nostra vita. Del resto, come dice Feuerbach: “Siamo quello che mangiamo”.

Cerchiamo di capire perchè la tendenza al vegetarianesimo è sempre più diffusa. Nei data-base delle comunità scientifiche internazionali aumentano esponenzialmente le pubblicazioni riguardanti gli effetti nocivi relativi al consumo di carne sia rossa, che bianca, anche se in numero minore. Ma cosa succede, nel nostro corpo, quando consumiamo un pasto a base di carne?

Innanzitutto, la carne innalza i livelli di colesterolo ematico che predispongono a patologie come l'aterosclerosi, che è una forma di arteriosclerosi caratterizzata dall'infiammazione cronica delle arterie di grande e medio calibro, oppure come l'ipertensione arteriosa, gli ictus e le ischemie. Sembra esserci anche una maggior incidenza d'infarto cardiaco e morti precoci tra i consumatori abituali di carne. Inoltre, il nostro corpo, metabolizzando la carne, rilascia nel circolo sanguigno un derivato altamente tossico: l'acido urico. Questo viene escreto con le urine e quando in eccesso, si accumula nelle articolazioni e nel tessuto connettivo, provocando la gotta e una serie di lesioni al microcircolo. Essendo filtrato dal rene, può causarne svariate patologie; così come le artriti e i reumatismi, andandosi ad accumulare proprio a livello articolare. In più c'è anche da ricordare l'aspetto igienico, legato al consumo di carne proveniente da animali che potrebbero, e spesso sono, vettori di veleni, nitrati, ormoni e sostanze chimiche, che danno come diretta conseguenza l'insorgenza dei tumori più svariati (soprattutto quello del colon), delle disfunzioni epatiche e della sterilità. Consumando carne non solo i veleni, ma anche gli agenti patogeni, passano dalla specie animale a quella umana: è questo il caso della mucca pazza (BSE-prionica), del virus dell'aviaria e dell'influenza suina (virus A\H1N1), che negli ultimi anni stavano per delineare scenari pandemici. In più la carne ingerita, rimane nel nostro corpo dalle 12 alle 48 ore...Cosa può succedere se lasciamo una fetta di carne fuori dal frigo, in estate a 37 °C, che è anche la temperatura corporea? Diventa putrida rilasciando cattivo odore, tossine e scorie. Questo è quello che la carne diventa anche dentro di noi, andando incontro a fenomeni di putrefazione (in cui si rilascia putrescina e putriscina) e dando così anche un rallentamento del transito intestinale.

Una dieta vegetariana manca di queste problematiche ed in più i vegetali e i frutti contengono sostanze e micronutrienti che sembrano ridurre l'incidenza del cancro e di serie patologie cardio-circolatorie. Tutto il corpo trae giovamento dai prodotti della terra e in svariati studi condotti su gruppi campione, è emerso che i vegetariani risultano in ottima salute, non mostrano carenze di nutrienti e micronutrienti, sono energici, fisicamente attivi, più calmi, distesi e propositivi nei confronti di uno sviluppo mentale e spirituale.

Se, poi, ci soffermiamo ad osservare la nostra anatomia in rapporto a quella degli animali, affermati carnivori della terra, noteremo notevoli differenze negli organi deputati all'alimentazione. I carnivori hanno canini e incisivi affilati ed aguzzi, in grado di tagliare e strappare carne; noi non ne abbiamo mai avuti di simili nel corso dell'evoluzione. Al contrario delle nostre, le loro ghiandole salivari sono poco sviluppate, indicando che la digestione vera e propria non inizia, come è invece per noi, nel cavo orale. La loro saliva risulta molto acida, in opposizione alla basicità della nostra che contiene inoltre ptialina, enzima necessario per pre-digerire le granaglie avvolte da cuticole, non contenuta nella saliva dei carnivori.

Anche l'acidità del nostro stomaco è 20 volte inferiore rispetto a quella di un carnivoro. In più il loro intestino è molto più corto, circa tre volte la lunghezza del corpo, rispetto alle dieci volte dell'intestino di un uomo; ciò per facilitare l'espulsione del materiale fecale ricco di sostanze in putrefazione, che vanno velocemente allontanate.

Tutte queste cause e molte altre ancora, fra cui quella etica ed animalista, spingono sempre più persone ad intraprendere il cambiamento verso un'alimentazione vegetariana. Prendere questo tipo di decisione non deve d'altro canto portare ad una serie di auto-limitazioni, privazioni e inutili sforzi di volontà. E' necessario tenere presente che il cibo è il nostro sostentamento e la nostra cura e nel quotidiano questo deve rimanere, anche se poi un minimo di concessioni, di compromessi, di tolleranza verso qualche sfizio e qualche irrinunciabile abitudine possono essere ammessi.



Eventi, Incontri e Seminari 2014

Di seguito trovate l'elenco degli Eventi, degli Incontri e dei Seminari di approfondimento in programma nel corso del 2014.



Gl'interessati sono pregati di confermare la propria adesione contattando la segreteria del Centro Hara - Scuola di Yoga Riviera delle Palme

GESTIRE IL MAL DI SCHIENA E MIGLIORARE LA POSTURA DEL CORPO CON LE PRATICHE DI YOGA Sabato 08 Marzo 9,30 alle 12,30

Attraverso la pratica dello Yoga è possibile gestire e risolvere i problemi che causano il mal di schiena ed imparare a mantenere una corretta postura nella vita quotidiana.

SHATKARMA, YOGA DETOX Sabato 29 Marzo dalle ore 8,30 alle ore 12,30

Seminario pratico e teorico sulle tecniche di purificazione e disintossicazione derivanti dall'Hatha Yoga con l'uso di acqua, sale e tecniche meditative. (Shatkarma)

PRANA CHAITANYA Sabato 05 Aprile dalle ore 9.30 alle ore 12,30

II° Incontro "Conoscere e sperimentare il Prana per risvegliare l'energia vitale e calmare la mente". Incontro esperienziale sulle tecniche yogiche di consapevolezza e manipolazione del respiro.

I CHAKRA Domenica 04 Maggio dalle ore 9,30 alle ore 12,30

Un primo approccio alla purificazione e conoscenza dei Chakra: centri, vortici di energia del sistema umano.

PRANA CHAITANYA Sabato 10 Maggio dalle ore 9.30 alle ore 12,30

III° Incontro "Conoscere e sperimentare il Prana per risvegliare l'energia vitale e calmare la mente". Incontro esperienziale sulle tecniche yogiche di consapevolezza e manipolazione del respiro.

MEDITAZIONE SWAN Sabato 07 Giugno dalle ore 9,30 alle ore 12,30

I° Incontro. La Meditazione Swan è una pratica che può essere utilizzata per comprendere quello che desideriamo realmente portandoci a capire la nostra vera natura, la nostra vera essenza. Comprendere la propria natura ci aiuta a capire chi siamo e cosa vogliamo fare nella vita. Questo significa avere meno tensioni e vivere con uno stile di vita differente: più tranquillo, più vero, più reale, con più decisione e meno paure. L'incontro si terrà presso Yoga Sadhana Ashram, Monte Ascensione, Rotella (AP).

MEDITAZIONE SWAN Sabato 05 Luglio dalle ore 9,30 alle ore 12,30

II° Incontro. L'incontro si terrà presso Yoga Sadhana Ashram, Monte Ascensione, Rotella (AP).

GURU PURNIMA Sabato 12 Luglio

Nel giorno di luna piena del mese di Luglio è tradizione celebrare "Guru Purnima" e tutte le Scuole che seguono sinceramente il sentiero dello Yoga si preparano a questo evento. L'incontro si terrà presso Yoga Sadhana Ashram, Monte Ascensione, Rotella (AP).

MEDITAZIONI DA VIJNANA BHAIRAVA TANTRA Domenica 27 Luglio

Espandere la coscienza e liberare l'energia. Scopo di quest'incontro è di fare esperienza dell'essenza della visione del Tantra: vedere la luce in ogni essere, in ogni aspetto della creazione e che ogni oggetto, ogni situazione, ogni emozione, non sono altro che forme di energia e possono essere trasformate. L'energia, di qualsiasi segno sia, è sempre energia e quando viene liberata, attraverso determinate tecniche meditative, la consapevolezza sensoriale normale può essere trascesa e si può iniziare a fare esperienza di aspetti differenti della personalità umana come, ad esempio, che non abbiamo tutte le limitazioni che crediamo di avere.

PRANA CHAITANYA: Sabato 11 Ottobre dalle ore 9.30 alle ore 12,30

IV° Incontro. "Conoscere e sperimentare il Prana per risvegliare l'energia vitale e calmare la mente". Incontro esperienziale sulle tecniche yogiche di consapevolezza e manipolazione del respiro.

SHATKARMA, YOGA DETOX: Sabato 18 Ottobre dalle ore 8,30 alle ore 12,30

Seminario pratico e teorico sulle tecniche di purificazione e disintossicazione derivanti dall'Hatha Yoga con l'uso di acqua, sale e tecniche meditative. (Shatkarma)

PRANA CHAITANYA: Sabato 08 Novembre dalle ore 9.30 alle ore 12,30

V° Incontro. "Conoscere e sperimentare il Prana per risvegliare l'energia vitale e calmare la mente". Incontro esperienziale sulle tecniche yogiche di consapevolezza e manipolazione del respiro.

CLUB DELLA RISATA Sabato 22 Novembre dalle ore 9,30 alle ore 12,30
Il Club della Risata è una pratica unica che combina il ridere incondizionato con la respirazione yogica (Pranayama).

GURU BHAKTI SADHANA Sabato 06 Dicembre
Pratica di mantra per onorare Swami Satyananda Saraswati e per sperimentare il Mantra Yoga.

MEDITAZIONE DI NATALE Sabato 20 Dicembre dalle 9,30 alle 12,30
Incontro di meditazione per connetterci con lo spirito interiorizzante del periodo natalizio e di fine anno.

Per partecipare alle attività del Centro Hara occorre essere associati.



VIAGGIO IN INDIA E VISITA AGLI ASHRAM DI GANGA DARSHAN, MUNGER E RIKHIAPEETH

Il Centro Hara sta organizzando alcuni viaggi in India per l'anno 2014.

Le date sono (orientativamente) le seguenti:

- dall'8 al 26 Agosto
- dal 30 Agosto al 13 Settembre
- dal 23 Dicembre al 6 Gennaio 2015.

Gl'interessati possono contattare il Centro Hara entro maggio/giugno per i viaggi di agosto e settembre ed entro giugno/luglio per il viaggio di dicembre.

