



**L'essere umano semina un pensiero e raccoglie un'azione;
semina un'azione e raccoglie un'abitudine;
semina un'abitudine e raccoglie un carattere;
semina un carattere e raccoglie un destino!"**
Swami Shivananda Saraswati

Meditazione e stress

Patanjali definisce la meditazione come “lo stato in cui la mente diventa libera dalla consapevolezza dell’esperienza soggettiva e oggettiva”. Questo è lo stato più elevato della meditazione e si riferisce agli aspiranti spirituali. Come tecnica di rilassamento, la meditazione non ha eguali nelle applicazioni terapeutiche. Diverse tecniche di meditazione sono insegnate in aggiunta o come terapia stessa.

Molti anni fa gli psicologi avevano avvertito che con l’avvento della tecnologia sarebbe sorta un’altra era – l’era dell’infelicità mentale. Una situazione simile si ebbe in India durante la sua età dell’oro. La prosperità materiale portò con sé le tensioni mentali. Fu allora che il saggio *Kapila* formulò il sistema del *Samkhya Yoga*, per portare felicità ai nevrotici e ai confusi.

Più tardi *Patanjali* modificò la filosofia di *Kapila* e i suoi *Yoga Sutra* definirono lo *yoga* come la scienza del controllo mentale, del controllo su tutti gli aspetti della personalità e del comportamento. Il pensiero dei nostri giorni è di poco differente: non c’è stato molto cambiamento nel modo di pensare dell’uomo. L’uomo oggi è assalito dallo stesso senso d’impotenza nell’affrontare il mondo.

La meditazione è *dhyana*, e attraverso *dhyana* siamo in grado di vedere i nostri problemi nella giusta prospettiva. Attraverso *dhyana*, possiamo renderci conto che le nostre delusioni, l’infelicità e gli altri problemi sono interni, auto-creati. Attraverso *dhyana*, impariamo a scoprire il nostro sé interiore per raggiungere l’armonia interiore. Questa pratica non necessita di nessun particolare sistema di credo. Il tipo di meditazione più utilizzato in ambito medico è quello noto come “meditazione concentrativa”: focalizzare la mente su un simbolo o un suono.

I cambiamenti fisiologici durante la meditazione

Uno dei principali e profondi cambiamenti che avviene nel corpo durante la meditazione è il rallentamento del metabolismo, cioè del livello di scomposizione e costruzione del corpo. Vi è una

forte riduzione del consumo d'ossigeno e della produzione di anidride carbonica. È stata misurata una riduzione di più del 20% del consumo d'ossigeno durante la meditazione, in quanto il ritmo della respirazione è più lento. La riduzione del tasso metabolico è dovuto al controllo sul sistema nervoso involontario che si sviluppa attraverso la meditazione.

La meditazione ha una notevole influenza sulla pressione del sangue, che scende molto sotto la norma, sia durante sia dopo la meditazione. La frequenza cardiaca rallenta, mentre il flusso del sangue aumenta. Una funzione del sistema nervoso autonomo è la costrizione dei vasi sanguigni che riduce il flusso del sangue. Durante la meditazione le attività del sistema nervoso simpatico sono ridotte e, quindi, la costrizione dei vasi sanguigni è automaticamente ridotta, con un conseguente maggior afflusso di sangue.

La meditazione è un metodo perfetto per ridurre il livello di lattato e, di conseguenza, per ridurre la pressione sanguigna e tutti i sintomi dell'ansia. Esami medici mostrano che il livello di lattato è più alto durante lo stress, l'ansia e le nevrosi rispetto a quando l'individuo è calmo e tranquillo. Le persone che soffrono di pressione alta hanno decisamente più lattato nel corpo rispetto alle persone con la pressione sanguigna normale.

Come la meditazione riduce il livello di lattato

Durante i periodi d'intensa attività, quando i muscoli sono impiegati in lavori eccessivi, si ha un cosiddetto debito energetico. I muscoli devono impiegare più energia rispetto all'apporto d'ossigeno a loro disposizione. In queste situazioni, viene prodotto il lattato per sopperire all'energia extra necessaria. Durante i periodi di riposo, il lattato viene lentamente suddiviso in altre sostanze, in quanto la quantità d'ossigeno disponibile per i muscoli è sufficiente.

Anche se il rifornimento totale d'ossigeno, in realtà, è minore durante la meditazione, l'aumento del flusso sanguigno assicura che l'ossigeno sia distribuito più efficacemente ai muscoli e che il lattato sia più velocemente ed efficacemente rimosso. Allo stesso

tempo, l'apporto d'ossigeno alle cellule durante il processo metabolico è ridotto.

Inoltre, la produzione del lattato è stimolata dal sistema nervoso simpatico. L'inibizione di questo sistema nervoso durante la meditazione automaticamente ne riduce la produzione.

L'effetto della meditazione sul sistema limbico

La funzione del sistema limbico nel cervello è d'intensificare le risposte emozionali, nel caso in cui i dati sensitivi ricevuti non siano in armonia o in conformità con le nostre precedenti condizioni o memorie. Quando il sistema limbico analizza una sensazione, questa immediatamente crea una reazione emozionale, come ad esempio rabbia, stress, ecc. Mentre, la regione settale agisce nella direzione opposta: riduce le risposte emozionali, rilascia e crea il rilassamento in tutto il corpo e nella mente. Attraverso la meditazione, la parte settale del sistema limbico inizia ad operare per un periodo predominante o, perfino, per tutta la vita.

La meditazione agisce come un trattamento olistico, o completo, sullo stress. Poiché la meditazione riguarda l'intero complesso mente-corpo, è un vasto sistema che comprende la gestione dello stress. Il profondo stato di rilassamento raggiungibile attraverso la meditazione aiuta i processi di recupero del corpo dei normali livelli d'attività. In un certo senso, la meditazione può essere considerata come la controparte, o il bilanciamento, delle attività del sistema nervoso simpatico e delle ghiandole surrenali.

Le pratiche di meditazione

Ci sono vari stadi nella meditazione e le pratiche di meditazione iniziano con *pratyahara*, o ritiro dei sensi, e vanno agli stadi di *dharana* (concentrazione), *dhyana* (meditazione nel senso tradizionale del termine) e *samadhi*.

Pratyahara affronta i problemi legati allo stress andando direttamente alla fonte della stimolazione sensoriale, cioè proprio agli organi di senso. È tramite gli organi di senso che la

nostra mente è bombardata da un flusso continuo di “dati” dal mondo esterno.

Dharana, o concentrazione, lo stadio successivo, consiste nel fissare totalmente la mente su un oggetto, escludendo tutti gli altri. Quando la mente diventa totalmente assorbita nell’oggetto della concentrazione, automaticamente raggiunge la meditazione. La pratica di *dharana* è essenziale per rimuovere lo stress e la radice dello stress incorporata nella mente.

Dhyana, o meditazione, è lo stadio in cui la mente non va più alla ricerca dell’oggetto della concentrazione (*dharana*) ma è in grado di essere continuamente assorbita nell’oggetto della meditazione. Il culmine del *dhyana* è il *samadhi*: in questo stadio l’individuo non è solo libero dallo stress ma è in uno stadio che è oltre: ha trasceso. Alcune delle pratiche di *pratyahara* sono: *japa*, *ajapa japa* e *antar mouna*.

Un *mantra* è il primo requisito per la pratica di *japa yoga*. Il mantra è un gruppo di vibrazioni sonore che hanno un effetto nella consapevolezza mentale e psichica dell’uomo. In *japa* vi è una rotazione continua della consapevolezza centrata sul mantra e la mente diventa concentrata e rilassata, il che tende a portare tutte le facoltà fisiche e mentali dell’uomo al loro massimo livello di efficienza lavorativa. *Japa* è una pratica ideale per coloro che non riescono a sedere in nessuna delle posizioni meditative o che non possono sedersi rimanendo fermi.

Japa diventa *ajapa* (spontaneo) *japa* quando il mantra si ripete automaticamente da solo, senza sforzo conscio. La pratica di *ajapa japa*, alla fine, porterà alla superficie della mente tutti i desideri nascosti, le paure e i complessi della mente. *Ajapa japa* libera la mente da tutte le tensioni e rimuove alla radice la causa della maggior parte dei disturbi fisici e mentali.

Antar mouna significa silenzio interiore. Questa pratica è usata in forma modificata nel Buddismo ed è conosciuta come “meditazione vipassana”. Alcuni dei principi di *antar mouna* sono usati nelle moderne pratiche psichiatriche.

Nella vita quotidiana la nostra mente è quasi sempre continuamente esteriorizzata. Vediamo e udiamo solo ciò che è esterno a noi. Abbiamo una minima comprensione degli eventi che accadono nel nostro ambiente interiore. La pratica di *antar mouna* è designata per invertire questo procedimento. Per almeno un breve periodo, mentre la pratichiamo e, successivamente, per periodi più lunghi e poi per tutta la giornata, possiamo vedere il lavoro della nostra mente razionale e irrazionale. *Antar mouna* può essere praticata spontaneamente in qualunque momento del giorno e della notte. E' il primo passo per uno stato permanente di quiete e comprensione interiore.

Antar mouna è praticata in cinque differenti stadi. Il primo stadio coinvolge la consapevolezza di tutti i suoni esterni così come di tutte le altre percezioni sensoriali, come gli odori o il contatto sulla pelle. Nel secondo stadio, vi è il ritiro dagli stimoli esterni e si diventa consapevoli soltanto del lavoro della mente: cosa sta pensando, come sta reagendo e quali immagini vengono in superficie dal subconscio.

Nel terzo stadio si ha lo sviluppo consapevole di un particolare pensiero o immagine. Nel quarto stadio si sviluppano i pensieri spontanei. Nel quinto si sopprimono e rimuovono tutti i pensieri per divenire consapevoli del silenzio interiore. Questo stadio è seguito dallo stato di *dharana*, o concentrazione unidirezionale.

Le pratiche di concentrazione per *dharana* sono *trataka*, la visualizzazione, il simbolo psichico, *chidakasha dharana*, *nada yoga*, *prana vidya*, *tattwa shuddhi* e tutte quelle che portano alla concentrazione unidirezionale, che è il modo più diretto ed efficace per controllare i livelli di stress e per ristabilire l'equilibrio mentale, la chiarezza e la precisione. Queste migliorano la memoria, la potenza del pensiero e tutte le funzioni mentali. Quando *dhyana* e *samadhi* sorgono spontaneamente dopo *dharana*, i livelli consci profondi sono liberi da tensione e stress e sono in uno stato di risveglio. L'uomo che è in grado di fare esperienza spontanea di *dhyana* e di *samadhi* non è più soggetto a stress e tensione.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1991/fnov91/medstr.shtml>

La potenza del pensiero

Dagli insegnamenti di Swami Shivananda Saraswati

Il pensiero è una fondamentale, dinamica forza vitale, la più sottile e irresistibile forza che esiste nell'universo. Siete circondati da un oceano di pensieri. Siete assorbiti da certi pensieri e ne rifiutate altri nel mondo dei pensieri. Ogni pensiero ha un determinato nome e una determinata forma. La forma è lo stato più grossolano e il nome quello più sottile, di un singolo potere manifestante chiamato pensiero. Il pensiero è come una "cosa", è come un sasso. Il pensiero ha forma, dimensione, configurazione, colore, qualità, sostanza, potenza e peso.

Essendo una grande forza, il pensiero porta con sé un tremendo potere. Diventa una questione di grande importanza sapere come utilizzare questo potere nel modo più elevato possibile e per avere il maggior effetto possibile. Questo è più facilmente realizzabile con la pratica della meditazione. Un'attenta riflessione vi mostrerà che l'intero universo è, in realtà, una proiezione della mente umana. La purificazione e il controllo della mente sono lo scopo centrale di tutti gli *yoga*. La mente stessa, tuttavia, è una registrazione d'impressioni che si esprimono incessantemente come impulsi e pensieri. Il pensiero spinge all'azione; l'attività crea delle impressioni fresche nella mente. Lo *yoga* colpisce alla radice questo circolo vizioso, scovando, controllando e fermando la funzione radicale della mente, cioè il pensiero. Quando si trascende il pensiero, sopraggiungono le funzioni intuitive e di auto-conoscenza.

Ogni vostro pensiero ha un valore letterale, in ogni senso. La forza del vostro corpo, della vostra mente, i vostri successi nella vita e i piaceri che date agli altri con la vostra compagnia – tutto dipende dalla natura e dalla qualità dei vostri pensieri. Voi siete creati dal pensiero. Qualunque cosa pensate, quello diventate. Se pensate d'essere forti, diverrete forti. Se pensate di essere deboli, diverrete deboli. Se pensate di essere sciocchi, sciocchi diverrete. Se pensate di essere Dio, Dio diverrete. Formate il vostro carattere, diventando ciò che pensate. Se meditate sul

coraggio, porterete il coraggio nel vostro carattere. E allo stesso modo farete con la purezza, la pazienza, l'altruismo e l'autocontrollo. Se pensate in modo nobile, gradualmente vi creerete un carattere nobile. Ma se pensate in modo meschino, vi formerete un carattere meschino.

La mente ha un potere creativo. Continuamente attraete verso voi stessi sia il visibile sia l'invisibile delle forze vitali, dei pensieri, delle influenze e dei condizionamenti che sono più simili ai vostri stessi pensieri. Mantenendo ogni tipo di pensiero che vi piace, e via via che lo coltivate, non importa quanto lontano vagate per terre e mari, vi attrarrà, consapevolmente o involontariamente, esattamente e solamente ciò che corrisponde alla qualità dominante dei vostri pensieri.

Un buon pensiero ha tre benedizioni. Primo: beneficia il pensatore migliorando il suo corpo mentale. Secondo: beneficia la persona a cui il pensiero è rivolto. E alla fine, beneficia tutta l'umanità migliorando la generale atmosfera mentale. Un pensiero malvagio, al contrario, ha tre maledizioni. Come prima cosa nuoce al pensatore danneggiando il suo corpo mentale. Poi danneggia la persona che è oggetto del pensiero. Infine, danneggia tutta l'umanità viziando l'intera atmosfera mentale.

Sradicamento dei pensieri negativi

All'inizio un pensiero malvagio entra nella mente. Vi dilettrate soffermandovi su di esso. Consentite la sua permanenza nella mente. Gradualmente, il pensiero malvagio, quando non viene respinto, genera una forte presa nella mente. Quindi diventa molto difficile mandarlo via. I pensieri guadagnano forza con la ripetizione. Se intrattenete un pensiero cattivo o uno buono una volta, esso ha la tendenza a ripresentarsi di nuovo. Pensieri simili si radunano insieme, come gli uccelli dello stesso stormo volano insieme. Se intrattenete un pensiero negativo, ogni altro tipo di pensiero negativo si unirà a esso e vi spingerà in basso. Se intrattenete un buon pensiero, altri buoni pensieri si uniranno e vi porteranno in alto.

Controllate i vostri pensieri. Proprio come conservate solo i buoni frutti da un cesto e scartate quelli marci, mantenete buoni pensieri nella vostra mente e rigettate quelli negativi. Proprio come chiudete la porta agli intrusi, chiudete la mente prima che i pensieri negativi possano entrare e produrre un'impressione nel vostro cervello fisico. Siate la vostra sentinella. Anche se questo è un compito difficile, dovete fare questa pratica. Nessun dolore, nessun guadagno.

I pensieri sono come le onde di un oceano. Innumerevoli. All'inizio potreste essere disperati. Alcuni pensieri cesseranno, mentre altri sgorgheranno come un ruscello. Gli stessi vecchi pensieri che un tempo erano stati soppressi potrebbero di nuovo mostrare il loro volto. I pensieri non possono essere distrutti in uno o due giorni. Non abbandonate la pratica a metà, quando vi troverete in mezzo alle difficoltà o agli ostacoli. Il vostro primo tentativo dovrebbe essere quello di ridurre ciò che volete e i desideri, dopo ciò i pensieri diminuiranno da soli. Non vi scoraggiate in nessuno stadio della pratica. La forza spirituale interiore si manifesterà gradualmente in voi. Siete destinati ad avere successo alla fine. Tutti gli *yogi* del passato hanno incontrato le stesse difficoltà di cui ora voi state facendo esperienza.

Conservazione e utilizzo dell'energia del pensiero

Ogni pensiero in sé stesso è estremamente debole, perché la mente generalmente è distratta da innumerevoli pensieri sempre diversi. Più pensieri sono eliminati, più la mente è concentrata e, conseguentemente, più guadagna forza e potere. Quando dei pensieri negativi infastidiscono la mente, il metodo migliore per batterli è ignorarli. Come possiamo ignorare un pensiero negativo? Dimenticandolo. Come possiamo dimenticarlo? Non indulgendo e non rimuginando su di esso. Come possiamo evitare alla mente di indulgere e rimuginare? Pensando a qualcosa di veramente ispirante e interessante. Ignorare, dimenticare, pensare a qualcosa d'ispirante – questi tre costituiscono il grande *sadhana* per avere padronanza sui pensieri negativi.

Non sprecate energia in pensieri inutili. Conservate la vostra energia mentale e utilizzatela per la meditazione e il servizio utile all'umanità. Non immagazzinate informazioni inutili nel vostro cervello. Imparate a "non occuparvi" della mente. Disimparate tutto ciò che avete appreso. Soltanto dopo potrete riempire la mente con pensieri positivi. Quando tutti i raggi dissipati della mente saranno ritirati, otterrete nuova forza mentale. I pensieri inutili impediscono la vostra crescita spirituale; i pensieri sgradevoli sono ostacoli per l'avanzamento spirituale. Siete lontani da Dio quando intrattenete pensieri inutili. Non seguite la mente nella corsa verso i suoi vecchi solchi e nel perpetuare i propri modi e abitudini. Abbiate un'attenta vigilanza.

Attraverso l'introspezione potrete sradicare ogni sorta di pensiero meschino, inutile, indegno, impuro; pensieri di gelosia, odio ed egoismo, tutti i pensieri distruttivi di disarmonia e discordia. Sviluppate pensieri buoni, amorevoli e divini. Ogni pensiero deve avere una natura costruttiva. Deve essere forte, positivo e definito. Ogni pensiero deve portare pace e conforto agli altri. Non dovrebbe arrecare neppure il minimo dolore o infelicità a nessuno. Allora sarete una grande potenza sulla terra. Potrete aiutare molte persone, guarirne migliaia, spiritualizzare ed elevare un gran numero di persone come fecero Gesù e Buddha.

Attraverso una costante e intensa pratica, potrete essere liberi dai pensieri. Allora veramente potrete permeare e pervadere ogni atomo dell'universo, purificare ed elevare il mondo intero. Imparate il metodo d'inviare pensieri d'aiuto, amorevoli agli altri e a tutto il mondo in generale. Imparate come rimuovere le distrazioni e raccogliete tutti i pensieri ed inviateli come un battaglione di forze utili per far del bene all'umanità sofferente.

Minori saranno i pensieri, maggiore sarà la pace. Minori saranno i desideri, minori saranno i pensieri. Ogni pensiero che viene ridotto aggiunge forza e pace alla mente. Internamente c'è un termometro spirituale che registra la diminuzione di ogni singolo pensiero. Se riducete un pensiero, la forza mentale che avrete guadagnato vi aiuterà a ridurre facilmente il pensiero successivo.

La mente è un folletto malizioso. È come una scimmia saltellante. Deve essere disciplinata ogni giorno. Soltanto dopo potrà essere, gradualmente, mantenuta sotto controllo. Soltanto allenando la mente in modo pratico potrete incoraggiare i pensieri e le azioni buone a sorgere e a sostenere pensieri e azioni buone quando saranno sorti.

Vi è un bellissimo esercizio quotidiano per rilassare la mente. Esso vi darà grande ispirazione e forza. Chiudete gli occhi. Pensate a qualcosa di piacevole. Ciò rilasserà la mente in modo meraviglioso. Pensate alla possente catena dell'Himalaya, al sacro Gange, a un bellissimo tramonto, alla vastità di un oceano o all'infinito cielo blu. Immaginate che il mondo intero e il vostro corpo stiano fluttuando come una pagliuzza nel vasto oceano dello spirito. Sentite di essere in contatto con l'Essere Supremo. Sentite che la vita del mondo intero sta pulsando, vibrando e palpitando dentro di voi. Sentite che l'oceano della vita vi sta gentilmente cullando. Poi aprite gli occhi. Farete esperienza d'immensa pace e forza mentale.

Il pensiero è un buon servitore. È uno strumento. Utilizzatelo propriamente. Il primo requisito per la felicità è il controllo dei pensieri. Inviare un flusso costante di pensieri e di benevolenza a tutta la creazione. Il movente energizzante dietro ogni pensiero dovrebbe essere di servizio e amicizia.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2005/bfeb05/power.shtml>



Risvegliare i Chakra

Allo Zinal Conference nel settembre del 1981, Swami Satyananda Saraswati descrisse i differenti livelli del risveglio spirituale e spiegò che il risveglio dei chakra e di sushumna nadi devono precedere il risveglio della kundalini.

Tutti i *chakra* sono direttamente connessi attraverso *ida* e *pingala nadi* ad ogni organo del corpo in quella particolare zona. Ad esempio, *swadhisthana chakra* è direttamente connesso attraverso la rete nervosa con il sistema urogenitale e con le ovaie. *Anahata chakra* è connesso con il sistema cardiovascolare e i polmoni. *Vishuddhi chakra* con le orecchie, il naso e la gola. Ora, queste sono le connessioni esistenti tra i *chakra* e gli organi fisici in cui *ida* e *pingala* sono interessate. Ma quando si verifica il risveglio, esso avviene prima in *sushumna nadi*.

La parola “risveglio” è usata in tre differenti contesti: risveglio dei *chakra*, risveglio di *sushumna* e risveglio della *kundalini*. Per prima cosa deve avvenire il risveglio dei *chakra*, poi il risveglio di *sushumna* e, solo dopo questi due risvegli, avviene il risveglio della *kundalini*. Se i *chakra* e *sushumna* sono chiusi e la *kundalini* si risvegliasse con le pratiche, dove andrebbe questa grande forza? Prima di generare tanta elettricità è necessario disporre di un canale di conduzione e di un sistema di distribuzione. *Sushumna* è il canale di conduzione e i *chakra* sono i punti di giunzione da cui l'energia, generata dal risveglio della *kundalini*, viene distribuita ai differenti organi e zone del corpo.

C'è un altro punto importante che deve essere preso in considerazione. *Sushumna* va da *muladhara* ad *ajna chakra*, ma passa attraverso *swadhisthana*, *manipura*, *anahata* e *vishuddhi*. Quando tutti i *chakra* sono chiusi si forma un blocco come l'alta barriera che trovate in autostrada. Se avviene il risveglio della *kundalini* l'energia potrà salire solo fino ad un determinato *chakra*, ma non potrà passare oltre perché il *chakra* è chiuso, non è risvegliato.

Nel processo di risveglio della *kundalini*, la prima cosa importante che dobbiamo fare è risvegliare i *chakra*. Il risveglio

dei *chakra* avviene praticando determinate *asana*. Questo è, precisamente, lo scopo delle *asana*. La terapia è solo una conseguenza. Potete risvegliare i *chakra* anche praticando il *mantra* o il *bija mantra* e concentrandovi sui differenti punti. Il terzo modo per aprire i *chakra* è la pratica del *pranayama*. Comunque, la pratica delle *asana* e del *mantra* è il modo migliore per risvegliare o rivitalizzare i *chakra*.

Quando inizia il risveglio di un *chakra* potrete avere alcune visioni ed esperienze. Dovete ricordare che queste visioni o esperienze non rappresentano il risveglio della *kundalini* e nemmeno il risveglio di *sushumna*. Di solito le esperienze che rappresentano il risveglio dei *chakra* sono di natura fantastica, ma ciò non significa nulla nella valutazione del risultato. Vi faccio un esempio. Molti anni fa, stavo meditando sulle rive del Gange a Rishikesh e all'improvviso ebbi una vivida esperienza. Vidi l'intera terra dividersi in due. Fu una visione molto chiara e la ricordo ancora oggi, ma questa visione non aveva niente a che vedere con la realtà, la ebbi e basta.

Ora, questa è un'esperienza di risveglio dei *chakra*. Potete vedere angeli, forme divine, il sole, la luna e le stelle. Potete udire delle musiche o potete sentire una sorta di beatitudine o estasi. Queste e molte altre esperienze rappresentano il risveglio dei *chakra*. Poi c'è il risveglio di *sushumna*. Quando avviene il risveglio in *sushumna* potete percepire una corda di luce. Potete sentire un passaggio verso l'alto totalmente illuminato dall'interno.

Queste esperienze di cui vi sto parlando sono descritte da santi di differenti religioni con canzoni e storie, che sfortunatamente i devoti di oggi non comprendono. Comunque, il risveglio della *kundalini* è un evento nella vita di un uomo. Ogni esperienza dà un "prova tangibile", che sia il risveglio delle percezioni sensoriali o il risveglio di un tipo particolare di genialità. Potrebbe essere sotto forma di una profezia che si è in grado di fornire alle persone, di una trasformazione negli elementi fisici del corpo che si diventa capaci di materializzare, o d'avere

un'influenza magnetica tale da radunare masse di persone come un politico, un musicista o un santo.

Il risveglio della *kundalini* dà delle prove tangibili, positive e concrete. Non potete dire che la vostra *kundalini* è risvegliata se non ne avete alcuna prova. Se le persone vengono da me e mi dicono che la loro *kundalini* è risvegliata, io chiedo loro: "Come lo sai?" Loro rispondono: "Sento questo..., sento quello...". Io dico loro: "Non è abbastanza". Perché quando si ha il risveglio della *kundalini* trascendete completamente le normali categorie della consapevolezza mentale. Il campo d'applicazione della conoscenza diventa più ampio.

La maggior parte delle persone cade nell'impressione errata che si fa esperienza della *kundalini* nelle parti inferiori del corpo, ma le esperienze sensuali, così come il dolore, il piacere, il gusto, il tocco, la vista, l'olfatto e il suono sono tutte percepite da differenti circuiti nel cervello. In modo analogo, tutti i *chakra* sono collegati con un'area specifica del cervello. Quando queste zone sono attive, differenti esperienze, impressioni e facoltà entrano in azione.

Quando la *kundalini* passa attraverso *swadhisthana*, o vi rimane per qualche tempo, tutti i *vasana*, o le passioni latenti e sopresse, vengono fuori. Quando la *kundalini* è in *anahata chakra*, divenite pieni di totale devozione. Anche un ateo può cambiare quando la *kundalini* è in prossimità di *anahata chakra*. Divenite un gran poeta, un cantante o un chiaroveggente e sarete in grado di conquistare le persone grazie all'immensità del vostro amore.

Quando la *kundalini* è in *vishuddhi chakra*, il nettare o l'ambrosia è consumato nel corpo nella maniera appropriata e le cellule del corpo ringiovaniscono. L'emancipazione e la tarda età svaniscono. Il corpo è trasformato nel corpo di una persona giovane. Questo è il motivo per cui si dice che quando la *kundalini* è in *vishuddhi chakra* si gode dell'eterna giovinezza.

È un argomento molto importante quello di cui abbiamo discusso oggi. Ognuno, sia i capifamiglia sia i *sannyasin*, devono ricordare

che il risveglio della *kundalini* è il primo scopo dell'incarnazione umana. I differenti piaceri della vita dei sensi coi quali vi dilettrate e coi quali potete dilettrarvi, hanno il solo scopo di accelerare il risveglio della *kundalini* nelle varie circostanze avverse della vita dell'uomo.

Quindi, al fine di svegliare la *kundalini*, per prima cosa dovete avere un *guru*, poi un *mantra*, poi un sistema di pratiche che comprendono *asana*, *pranayama* e, occasionalmente, *shat kriya* dell'*hatha yoga*, poi *ajapa japa* e *kriya yoga*, in ordine. E se seguite questo percorso yogico, anche se la *kundalini* non si sveglia, non ha importanza. Almeno si avrà il risveglio dei *chakra* o di *sushumna*.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1982/emay82/awake582.shtml>



Insonnia

Swami Shankardevananda Saraswati

‘Insonnia’ significa incapacità di dormire. Oggi milioni di persone soffrono di un disturbo del sonno persistente che disturba le loro vite per mesi e forse anche per anni. Da una stima recente si evince che l’80% delle persone che si recano da un dottore ha problemi con il sonno. L’arte del rilassamento e del sonno è andata perduta. Le persone non sanno più come riposare il corpo e la mente. Così, attualmente, ogni anno sono prodotti milioni di tonnellate di tranquillanti per alleviare le tensioni.

Il circolo vizioso della tensione produce l’incapacità di riposare e di nutrire correttamente i tessuti del corpo, e ciò provoca accumulo di tossine ed ormoni, portando ad ulteriori tensioni. Quando siamo tesi non possiamo rilassarci e, quindi, facciamo fatica ad addormentarci. Il sonno che facciamo non ci ristora e quando ci svegliamo ci sentiamo stanchi. Più la tensione s’accumula... più aumenta l’incapacità di dormire...paura d’andare a dormire a causa di brutte esperienze passate... maggiore tensione. Esiste un legame preciso tra l’incapacità di eliminare gli effetti della tensione e la malattia psicosomatica.

Pochissime persone sanno come dormire. Molti si addormentano mentre pensano o leggono, le loro menti sono così piene di ansia e agitazione che nemmeno si accorgono quando arriva il sonno. Questo modo non scientifico di dormire non riposa totalmente il corpo: provoca incubi, cattiva digestione e mancanza d’energia nel giorno seguente.

Ci sono tre tipi principali di disturbi del sonno:

1. Insonnia o troppo poco sonno.
2. Narcolessia, 'colpo di sonno' o troppo sonno.
3. Dissonnia, come parlare, urlare, bagnare il letto, camminare nel sonno e digrignare i denti, che avvengono nella fase non-Rem (rapido movimento degli occhi), associata alle onde cerebrali lente.

La maggioranza dei disturbi del sonno sono psicosomatici,

tuttavia c'è un numero crescente di cause note, organiche e neurologiche. Queste sono manifestazioni tardive di disturbi psicologici che, nel corso degli anni, hanno modificato i modelli neuronali del cervello con conseguenti squilibri organici. Questi casi, però, sono una minoranza.

La pseudo-insonnia è, probabilmente, il problema più comune legato al sonno. Accade a quelli che sono ossessionati dalla necessità d'averne un 'buon sonno' e che pensano di dormire meno di quello che dovrebbero. Questo crea una reazione di paura ossessiva nei circuiti cerebrali. Una volta che questo modello si è instaurato, sarà molto difficile addormentarsi e, quando il sonno arriverà, sarà disturbato. Ad esempio, in 'Psicologia Oggi' (dicembre 1975) M. Milner riporta il caso di un uomo che credeva di restare sveglio per un'ora prima di addormentarsi e di avere una media di meno di cinque ore di sonno per notte. Siccome si sentiva stanco tutto il giorno decise di ritirarsi dal lavoro prematuramente. Quando venne osservato con delle attrezzature di laboratorio si scoprì che era una persona che dormiva normalmente e che si addormentava in meno di dieci minuti. Rimaneva sveglio solo per venti minuti delle sette ore e quindici minuti che era disteso nel letto. Questa rassicurazione curò il suo disturbo e rimosse le sue ansie e tensioni.

Troppe persone sono eccessivamente preoccupate per il fatto che non riescono a dormire o che non dormono abbastanza e ciò rende il dormire ancora più difficile per loro. Così fanno ricorso ai tranquillanti e ai sonniferi. Tuttavia, il grave problema dei farmaci è che se vengono presi nel momento in cui si sta facendo fatica a prendere sonno, l'effetto arriverà troppo tardi e vi lascerà intontiti per tutto il giorno seguente. Inoltre molte persone li assumono in previsione di una notte di sonno cattivo, trasformando un problema minore, temporaneo e psicologico, in un durevole problema medico e una dipendenza chimica.

Le persone sviluppano assuefazione ai sonniferi e ai tranquillanti, e ne aumentano così il dosaggio per ottenere gli effetti originari. Alla fine i farmaci non sono più di alcuna utilità e, quando

vengono sospesi, lasciano l'effetto indesiderato di non far dormire la prima notte e di sonno disturbato nelle notti successive. Anche se questa situazione è temporanea, l'individuo potrebbe spaventarsi e pensare che fosse meglio con i farmaci, ricadendo così di nuovo nella vecchia routine. Ricordate che l'assunzione occasionale di una pillola non fa male, ma l'eccesso in ogni cosa sì. In caso di dipendenza chimica bisogna abbandonare i farmaci gradualmente e sotto controllo medico. Milner cita anche il caso di una ragazza che è stata dipendente dalle medicine per dieci anni a causa dell'insonnia. Ha avuto bisogno di diciotto mesi di monitoraggio intensivo prima di liberarsene e tornare a un normale ritmo di sonno.

Le persone provano molti modi per superare l'insonnia come, ad esempio, contare le pecore o fare un piccolo spuntino. L'antica ricetta del latte caldo ha trovato la sua valenza scientifica riguardo la sua efficacia. Il latte contiene triptofano, un tipo di aminoacido (proteina) che in dosi abbondanti può avere un effetto sedativo.

Nessuno dei metodi sopra citati ha l'efficacia delle tecniche yogiche, come *Yoga Nidra*. Lo *yoga* è scientificamente concepito per rilassare le tensioni fisiche e mentali in modo che il sonno arrivi velocemente e facilmente. Molti metodi, invece, aumentano lo stress, come l'esercizio fisico pesante fatto con la speranza di stancare il corpo. Di tutte queste tecniche, il contare le pecore è quella che più si avvicina alla pratica di *yoga nidra*.

Quanto dormire

Anche se molte persone credono d'aver bisogno di otto ore di sonno per notte, in realtà la quantità varia per ogni individuo. Alcune persone riescono a dormire anche solo tre ore a notte, mentre per altre dieci ore non sono sufficienti. Il sonno è una questione molto individuale.

L'attività giornaliera influenza il numero delle ore necessarie. Se si fa un duro lavoro fisico o mentale la quantità di sonno necessario per recuperare le energie aumenta. Se si conduce una vita meditativa, diminuiscono. Un altro aspetto è la qualità del

sonno. Se si dorme profondamente, si avrà bisogno di meno tempo per raggiungere la stessa qualità di sonno rispetto all'insonne che passa molto tempo a girarsi e rigirarsi, incapace di scendere nei profondi livelli del suo essere e sperimentare il sonno. Dovete scoprire da soli qual è per voi la quantità giusta di ore di sonno.

Gli schemi normali del sonno

Il sonno influenza la nostra intera personalità. Se dormiamo bene, quando ci sveglieremo, ci sentiremo freschi e in grado di svolgere i nostri compiti allegramente e con competenza. Se ci svegliamo stanchi e continuiamo ad appisolarci, incapaci di alzarci dal letto, ci sentiremo pigri, stanchi e incapaci d'affrontare la giornata. Uno dei modi migliori per coltivare una personalità dinamica è d'alzarsi presto ogni mattina. Gli yogi si alzano alle tre o alle quattro del mattino dopo sei ore di sonno (al massimo) e si sentono freschi e vitali per tutto il giorno.

“Andare a letto presto e alzarsi presto rendono un uomo in salute, ricco e saggio”. Quest'antica ricetta proposta dallo *yoga* da milioni di anni contiene molta saggezza. Gli scienziati hanno scoperto che il sonno più rinfrancante si ha prima di mezzanotte quindi, andando a dormire presto, beneficiamo di più di ogni ora di sonno. È anche stato dimostrato che alzandosi presto si trae vantaggio dei ritmi naturali, energizzando e prolungando le ore di veglia.

Se ci si alza alle quattro di mattina è possibile utilizzare quest'energia per rafforzarsi mentalmente e spiritualmente nella pratica dello *yoga*. In questo modo si potrà trasformare l'energia sessuale in una forza vitale chiamata *ojas*. Dormendo troppo quest'energia si perde e quando ci si sveglierà ci si sentirà non riposati e stanchi per tutto il giorno. Di notte, quando si vorrà andare a dormire, ci si sentirà o troppo stanchi, perché non si è stati in grado di sfruttare al meglio l'energia dei cicli corporali interni, o non abbastanza stanchi per dormire. In entrambi i casi ci si addormenterà tardi. Se si va a dormire tardi, ci si sveglierà tardi, così si formerà un ciclo innaturale che causerà disarmonia e malattia.

Quando si sviluppa uno schema abitudinario, il cervello e l'intero corpo ne sono influenzati. Lo squilibrio tra le azioni e i bisogni interni sopprime i ritmi naturali, causando agitazione e caos. Da questo momento in poi diventa sempre più difficile riconquistare la naturale capacità di dormire di quando si era bambini. La gioia di svegliarsi riposati e pieni d'energia, pronti ad affrontare un nuovo giorno, è solo un vago ricordo. Per riequilibrare lo stile di vita e le energie del corpo, è necessario un sistema integrale, come lo *yoga*. Quando il sistema neuroendocrino è equilibrato, insieme all'aspetto mentale della vita, le naturali energie del corpo si ricostituiscono. Questo induce una sensazione di benessere, un sentirsi "su di giri".

Il sonno ha quattro fasi fondamentali che sfumano progressivamente alla profonda incoscienza. È ciclico, con quattro o cinque periodi di emersione, dalle fasi più profonde alla fase "uno" (appena prima di cadere nelle fasi profonde) e viceversa. C'è un punto in cui le onde cerebrali registrate dall'elettroencefalogramma sono simili a quelle registrate nella veglia. Questo è accompagnato da disturbi della respirazione e agitazione, mentre i muscoli del corpo sono completamente rilassati. In questo stadio, chiamato REM (rapido movimento degli occhi), il corpo, infatti, è paralizzato e non può muoversi se non all'interno del sogno che avviene in questa fase. Al risveglio ci si rende conto che si stava sognando.

Durante il giorno il sogno è inibito dalla serotonina, un ormone secreto dalla ghiandola pineale, che raggiunge la massima concentrazione nel corpo attorno alla sei del mattino. Questo indica che il corpo è pronto ad attivare la consapevolezza dello svegliarsi da quel momento in poi. La melatonina, un altro ormone legato alla serotonina e secreto dalla ghiandola pineale, ha lo scopo d'inibire l'attività sessuale e controllare l'energia sessuale che si secerne durante la notte. Essa arresta la sua secrezione alla quattro del mattino rilasciando l'energia vitale che alimenta la pulsione sessuale e tutte le altre attività umane.

Connessa con i cicli notturni della ghiandola pineale è la produzione di ACTH (ormone adrenocorticotropo) della

ghiandola pituitaria. L'ACTH è l'ormone "messaggero" che stimola le surrenali a produrre altri ormoni (i corticosteroidi) che liberano energia nel corpo e aiutano a contrastare gli effetti dello stress. Anche l'attivazione massima di questo ciclo si verifica intorno alle quattro di mattina. Quindi il corpo, a quell'ora, è predisposto in modo ottimale all'attività. Alzandosi alle quattro del mattino possiamo iniziare la giornata sulla cresta dell'onda energetica, facendo il miglior uso delle risorse del corpo mentre sono al picco massimo.

Il periodo di tempo che va dalla quattro alle sei del mattino è conosciuto come *Brahmamhurtha*, il tempo di *Brahma* (il creatore). Gli yogi considerano questo il momento più importante per le pratiche spirituali, perchè l'energia spirituale e mentale del cosmo, e nel cosmo in miniatura del corpo, è al picco massimo. Il corpo e la mente sono preparati a iniziare la giornata alle quattro del mattino, e più tempo si rimane a dormire da questo momento in poi, più difficile sarà alzarsi dal letto. Sprofondiamo nel *tamas* (l'inerzia) che inevitabilmente segue la cresta dell'onda energetica, com'è vero che la notte segue il giorno. L'energia che non è usata produttivamente è dissipata in vari modi. Non è una mera coincidenza che le emissioni notturne di seme avvengano comunemente dopo le quattro del mattino.

Yoga Nidra

Nello *yoga* l'arte del dormire è chiamata *yoga nidra*, il sonno psichico. Questa tecnica dovrebbe essere praticata in *shavasana* (distesi con la schiena sul pavimento) durante il giorno. Tutte le volte che vi sentite stanchi o incapaci di concentrarvi sul lavoro, prendetevi cinque minuti, o più tempo se potete, e praticate *yoga nidra*. Questo vi ristorerà per il resto della giornata. Mezz'ora di *yoga nigra* equivale a due ore di sonno.

Quando *yoga nidra* è praticato per l'insonnia dovrebbe essere fatto a stomaco pieno dopo pranzo o dopo cena. Invece, vale il contrario se praticato per l'ipertensione. Per l'insonnia *yoga nidra* dovrebbe essere praticato dopo *shitali* o *shitkari pranayama*. Per ridurre permanentemente l'insonnia praticate *karma yoga*, fate del lavoro sia fisico sia mentale; alzatevi alle quattro e fate *asana*,

pranayama e meditazione; non dormite durante il giorno e la sera praticate *yoga nidra* prima d'andare a letto.

Effetti fisici

Yoga nidra ha inizio con la rotazione della consapevolezza attraverso il corpo fisico, andando da zona a zona. Focalizzando la consapevolezza sulle differenti parti del corpo s'influenza quell'area della corteccia cerebrale dove sono mappate l'attività sensitiva e l'attività motoria. Ad esempio, le dita dei piedi sono rappresentate alla fine di una lunga linea di cellule e la testa dalla parte opposta. Passando sistematicamente attraverso tutte le parti del corpo stimoliamo, a turno, ogni parte della corteccia sensoriale e motoria, rilassando l'attività cerebrale e riportando ordine nei circuiti disturbati. Questi effetti s'estendono per tutta la giornata aiutandoci a coordinare e rilassare i movimenti fisici. Quando la tensione fisica scompare, il corpo resterà disteso sul letto in maniera più confortevole. Il rilassamento del tono muscolare rilassa la mente e il sonno arriverà più in fretta.

K.K. Datey, un rinomato cardiologo di Bombay, riporta l'efficacia delle tecniche di rilassamento (effettuate in *shavasana*) per l'ipertensione: "La maggioranza dei pazienti mostra un miglioramento dei sintomi. Mal di testa, vertigini, irritabilità e insonnia, scompaiono in quasi tutti. Anche gli altri sintomi diventano meno marcati e, in generale, i pazienti fanno esperienza di una sensazione di benessere dopo quest'esercizio."

Consapevolezza

Yoga nidra è una meditazione pratica ideata per indurre *pratyahara* (ritiro dei sensi): la mente rimane sveglia mentre il corpo dorme. L'attività cerebrale si acquieta, le onde alpha aumentano, il corpo si rilassa, ma la mente è totalmente all'erta. Volgendosi all'interno e mantenendo la consapevolezza al punto limite tra lo stato di veglia e di sonno (stato "uno" del ciclo del sonno) si permette il contatto con il subconscio e con l'inconscio.

Questa consapevolezza aiuta ad ottenere la profonda comprensione delle parti della nostra mente che provocano le

tensioni fisiche e mentali e causano l'insonnia. Questo permette un buon sonno.

Risoluzione

Una parte importante di *yoga nidra* è il *sankalpa*, o la risoluzione, una dinamica e breve frase caricata con l'energia vitale della volontà. A un certo momento della pratica, quando le aree subconscie della mente sono aperte, è possibile seminare fermamente e profondamente la risoluzione nella mente, in modo che fiorirà e porterà frutti. Una risoluzione positiva come “Io dormo meglio” può aiutare a rimuovere l'insonnia.

Conclusione

Quando eravamo bambini, senza nessuna preoccupazione per il mondo, potevamo dormire profondamente e pacificamente e ci svegliavamo al sorgere del sole con una sensazione interiore di rilassamento e di calore. Attraverso *yoga nidra*, *asana*, *pranayama*, meditazione e uno stile di vita regolare, è possibile rivivere quell'esperienza dell'infanzia in età adulta. Quando s'impara come utilizzare *yoga nidra* per rimuovere i problemi del sonno si è sulla strada giusta per una maggiore comprensione di sé stessi. *Yoga nidra* diventa ciò che originariamente era destinato ad essere: un metodo per immergersi nelle profondità del sé. Da quest'esperienza scopriamo che, in realtà, siamo rimasti addormentati tutto il tempo, anche quando abbiamo pensato d'essere svegli: addormentati alla realtà superiore della vita.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1977/isep77/insomnia.shtml>



Lo scopo della disciplina

Swami Niranjanananda Saraswati

‘Disciplina’ è la parola meno compresa al mondo. Lo scopo della disciplina è semplicemente quello di creare i presupposti per essere in grado di guidare le espressioni della mente. Sappiamo come funziona la mente. Sappiamo che facilmente diventa distratta, che è soggetta a simpatie e antipatie, che ha idee, emozioni, convinzioni e credenze molto radicate. Sappiamo che è soggetta ai *guna* - *sattwa*, *rajas* e *tamas* - e che quando è influenzata solo dal proprio comportamento, funziona in modo molto irregolare, senza chiarezza.

Il compito della disciplina è d’influenzare la mente in modo che possa connettersi con la positività e la creatività. Normalmente si potrebbe desiderare d’essere positivi e creativi, ma il condizionamento mentale non lo consente. Ci sono troppe distrazioni: c’è una lotta continua con sé stessi. Disciplinare noi stessi significa scegliere d’incoraggiare e supportare la nostra pacifica natura interiore, piuttosto che l’avida natura acquisita e accumulatrice che abitualmente usiamo nelle interazioni.

La disciplina può essere definita come l’abilità d’osservare la mente e renderla ferma. Ma all’inizio, al fine di diventare più sensibili in modo da poter percepire il nostro comportamento mentale e realizzare la natura della mente, dobbiamo seguire delle discipline che ci sono imposte dall’esterno. Perché? Perché, alla fine, queste discipline creano un ambiente favorevole nella nostra personalità.

Mouna è una disciplina regolare nella vita di *ashram*. *Mouna* ha un significato molto semplice – silenzio – ma all’inizio è molto difficile da praticare. Finché la mente non pratica *mouna*, fintanto che continua con il suo chiacchierio, saremo costretti a chiacchierare anche tra di noi. Ma, quando la mente diventa rilassata e tranquilla, *mouna* diventa naturale, spontaneo e facile, e noi inizieremo a osservare la natura agitata della mente dal nostro pacifico centro. Questo è un esempio di come una condizione esterna, imposta, può aiutare a migliorare la qualità

della nostra auto-percezione e comprensione, così da poter gestire la mente.

Come iniziamo una disciplina, se essa ci aiuterà o ostacolerà e quanto progrediremo in questo sentiero, sta a noi. Ma lo scopo di tutte le discipline è di farci realizzare la natura, le attitudini e il comportamento della mente. Essere soggetto alle influenze della mente è lo stato normale del comportamento ma, quando siamo in grado di dirigere la mente in accordo ai nostri desideri e scelte, questo è noto come disciplina, e conduce alle discipline sottili dello *yoga*.

Durante tutta la vita dobbiamo fare quello che la mente richiede, in accordo alle simpatie e antipatie, alla saggezza o all'ignoranza, alla maturità o all'immaturità. Ma seguendo la natura della mente si avrà distrazione e dissipazione. Invece, quelli che sono capaci di controllare e di guidare la mente dicono che la disciplina è importante per recuperare la pace interiore e la contentezza e per esprimere la creatività e la saggezza.

Da questa prospettiva, la disciplina rappresenta semplicemente la gestione della mente. Negli *Yoga Sutra* di *Patanjali*, il primo *sutra* è: "*Atha yogah anushasanam*" che significa "Ora, le sottili discipline dello *yoga*". Questo *sutra* dà la direzione in cui lo *yoga* si muove per fornire le capacità per osservare e dirigere la mente con saggezza, conoscenza e comprensione. In definitiva, la disciplina è un'espressione di emozioni e attitudini armonizzate in una personalità equilibrata.

Al fine di creare questa condizione dobbiamo iniziare regolando lo stile di vita e l'atteggiamento mentale. Abbiamo bisogno di comprendere ciò che è appropriato e ciò che non lo è, per il nostro sviluppo e crescita e per l'ambiente in cui viviamo. Poi potremmo migliorare le espressioni della nostra personalità, le nostre interazioni e il comportamento.

Quanto è importante la disciplina per avere successo nella vita?

Se volete avere successo nella vita, dovrete correggere la personalità per eccellere nelle situazioni e nell'ambiente. Se

volete creare della buona musica da uno strumento a corde è necessario per prima cosa sintonizzare le corde. Se volete fare della buona musica da un tamburo, dovrete metterlo in tensione. Se volete eccellere nella vita, dovrete focalizzarvi per raggiungere il vostro scopo. Questo sforzo è la disciplina.

La disciplina sottile non è qualcosa che viene imposta da fuori. L'imposizione esterna dà una routine, non una disciplina. La routine giornaliera e la disciplina sono due cose differenti. La disciplina si esprime nel modo in cui pensate – come pensate, cosa pensate; osservate se avete pensieri positivi o negativi, giusti o sbagliati, dannosi o costruttivi. Si esprime in ciò che dite e nel modo in cui lo dite. Si esprime nelle azioni, nel comportamento: in tutte le dimensioni della vita.

Lo scopo della disciplina è di portarvi al *sanyam*, dove disciplina e autocontrollo diventano equilibrate e spontanee. Disciplina e *sanyam* sono l'inizio e il completamento dello stesso principio. *Sanyam* inizia con la disciplina, soprattutto con lo sforzo per guidare i vostri stati d'animo e le espressioni in modo che siano positivi, creativi e costruttivi.

Un semplice esempio è quando si deve vivere e lavorare con altre persone. Si può avere lo stesso scopo e focalizzazione ma rimangono ancora conflitti, differenze d'interessi e disaccordi. In questo caso qual è la priorità? La visione che abbiamo in comune o le relazioni personali che possono divampare e placarsi in un momento? Spesso le interazioni personali hanno la priorità, e quel momentaneo divampare può renderci antipatica o farci odiare l'altra persona, non per un breve periodo, ma per lungo tempo. Hanno la precedenza sui nostri obiettivi e visioni comuni e influenzano il nostro comportamento.

Se ognuno di noi battesse il proprio tamburo e soffiasse nella propria tromba senza nessun pensiero rivolto al ritmo e all'armonia, che tipo di putiferio potremmo creare? Ma, se suoniamo in sintonia con gli altri, possiamo creare una sinfonia bellissima e molto potente. La creazione di questa sinfonia è lo scopo della disciplina – nel pensiero, nell'attitudine, nel

comportamento, nel credo, nell'azione, nella partecipazione, nell'essere felici, ottimisti e dinamici. Questa è la sinfonia della vita.

Ad esempio, se rompete le regole mentre vi trovate in *ashram*, questo non farà alcuna differenza nell'ambiente dell'*ashram*, perché nessuna persona crea l'ambiente dell'*ashram*. Sebbene l'ambiente possa fare la differenza per voi. Se non rispettate le regole significa che non state utilizzando il vostro tempo come allenamento. Questo mostra, in realtà, non il disprezzo delle regole, ma il disprezzo verso voi stessi, una mancanza di convinzione e fede in voi stessi. Ciò è causato dalla mancanza della percezione di realizzare la natura del processo. Perciò, chi è il perdente?

Se questa mancanza di auto-percezione rimane, non avrete successo, non importa dove sarete e cosa farete, perché vi mancherà la fede nella vostra forza mentale. Ma voi avete questa forza, quindi perché vi manca la fede? Nel momento in cui inizierete ad avere fede in voi stessi, vedrete una grande trasformazione nella vostra vita. Abbiate fede in voi stessi, abbiate fede in ciò che fate, credete in ciò che rappresentate se volete essere felici e avere successo nella vita.

In altre parole: ogni espressione della personalità e del comportamento, quando sono disciplinate, diventano più semplici, costruttive e belle. Trascurare il concetto di *sanyam* o, autocontrollo, rappresenta una forza di volontà debole, una mente non chiara e una mancanza di forza interiore. Quando si ottiene *sanyam* si è liberi, si fa esperienza di gioia, felicità ed espansività e le altre persone ne saranno ispirate.

Quali sono le differenze tra i desideri normali e i desideri spirituali?

I desideri sono desideri. Entrambi nascono da un bisogno di soddisfazione. Se non ci fosse nessuna necessità di soddisfazione, non ci sarebbero desideri. I desideri indicano solamente una necessità di soddisfazione nella vita di una persona. Che la nostra attenzione sia rivolta al guadagno

materiale o al guadagno spirituale è un'altra questione, ma i desideri forniscono una motivazione per le proprie azioni, per i propri *karma*. Un desiderio appropriato, combinato con l'azione, porta all'appagamento. La questione è come guidare e direzionare i desideri: questo è il vero allenamento.

In *yoga* i desideri non vanno seguiti ciecamente, ma piuttosto vengono usati per elevare la personalità. Nella vita normale le persone cercano, alla cieca, di fare esperienza dell'appagamento, soddisfacendo ogni desiderio, non importa quanto insignificante possa essere. Man mano che progrediamo nella vita spirituale, impariamo a contenere quell'aspetto della nostra natura avido di soddisfazione attraverso ogni mezzo possibile.

I maestri hanno detto che un modo per misurare il progresso nel sentiero spirituale è la diminuzione dei desideri. I desideri non finiscono, ma la loro influenza sulla personalità, che spinge a cercare la soddisfazione emozionale, sensuale ed intellettuale, si riduce. Il coinvolgimento con i desideri fa nascere le sensazioni di attrazione e di repulsione, di possessività e di rifiuto. Il tira e molla della dualità, che sorge a seguito di un desiderio, è il fattore che crea confusione e conflitto nelle nostre priorità. Quindi, il divenire stabili nella vita spirituale non è una questione di trascendere il desiderio, ma è importante saper canalizzare la direzione del desiderio, perché questo porta alla crescita. In realtà, non è nemmeno necessario preoccuparsi dei desideri personali e delle aspirazioni. È sufficiente avere una meta, una focalizzazione e iniziare a percorrere il sentiero. Rimanete fedeli alla meta.

È come essere in viaggio da una città a un'altra. Lungo la strada possiamo fermarci diverse volte, per mangiare qualcosa, a causa di un incidente, per ammirare il paesaggio. Possiamo fermarci tutte le volte che vogliamo, ma lo scopo è sempre quello di arrivare a destinazione. Allo stesso modo, una volta che avete scelto le aspirazioni e gli obiettivi della vita, mantenete questi scopi nella mente. Continuate a camminare verso il raggiungimento di questi obiettivi e, allo stesso tempo, gestite

tutti i desideri se e quando si manifestano, determinando la loro utilità per la vostra realizzazione e crescita nella vita.

Come si può rimanere calmi ed equilibrati nelle situazioni dolorose e negative?

L'unico modo per rimanere calmi e tranquilli nella maggior parte delle situazioni negative è attraverso la saggezza. La saggezza è conoscenza applicata, comprensione applicata. Quando applicate la conoscenza, essa si manifesta come saggezza. Attraverso la saggezza potrete osservare le aree della vostra mente, le emozioni e i sentimenti che vi danno l'esperienza di dolore o piacere. Occorre molto tempo per sviluppare questo tipo di saggezza, ma poi, quando sarete capaci di comprendere una situazione applicando la saggezza, potrete superare il dolore e la sofferenza e mantenere la vostra equanimità, la vostra tranquillità e il vostro equilibrio. Questo è uno dei maggiori *sadhana* che una persona può fare nella vita.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2005/1novdec05/pordis.shtml>



Donne e Sannyasa

Swami Satyananda Saraswati

Alla richiesta di spiegare la ragione per cui abbia dato l'iniziazione a più di 50 donne al *sannyasa*, Swamiji rivela che le donne hanno sempre fatto parte della tradizione *sannyasa* e che, in verità, esse sono di natura molto più psichiche rispetto agli uomini.

Registrato a Chamarande, Francia, nell'agosto del 1981.

Nella storia dello yoga, le donne sono sempre state la maggioranza. Contate il numero qui, in quest'assemblea; andate ad una lezione di yoga, ad un *satsang* o in un *ashram* e troverete più femmine che maschi. Il motivo per cui troverete sempre più donne coinvolte nei movimenti spirituali non è dovuto a uno sviluppo recente, ma a un recente ritorno.

Durante gli ultimi secoli le donne sono state represses e private dei diritti fondamentali d'uguaglianza. Sono state anche escluse dalla vita spirituale. Probabilmente la ragione è che le abbiamo volute sfruttare per i nostri obiettivi carnali. Sono certo che il mio sospetto sia corretto. Se alle donne fosse stato consentito di praticare la vita spirituale e incoraggiate ad aumentare la consapevolezza, come potrebbero essere usate come vittime della nostra carnalità?

Guardate allo stato delle donne in Occidente. Fino a poco tempo fa erano incoraggiate ad essere solo mogli e madri, e a niente di più. Sono state condizionate con ogni mezzo, tanto che non hanno saputo come contestare, rifiutare o resistere. Soltanto ora le donne stanno iniziando a liberarsi dell'antica tradizione. Comunque, in Occidente, sono sempre state completamente escluse dai chiosri spirituali. Ogni volta che ho visitato i monasteri Occidentali, tutte le femmine *sannyasin* che m'accompagnavano non erano ammesse all'interno dei chiosri. Nella tradizione dello yoga è completamente differente: uomini e donne possono vivere, muoversi, parlare ed interagire tra loro.

Sin dall'inizio della storia dello yoga le donne hanno giocato sempre un ruolo importante e molte di esse sono diventate *guru* e sante. Shiva è ritenuto essere il primo *guru* e il fondatore del

tantra e dello *yoga*. Sapete chi è stato il suo primo discepolo? Parvati, la sua controparte, moglie o *shakti*. Se leggete i testi tantrici troverete che iniziano con: 'Parvati chiese'. Quindi, la conoscenza del *tantra* e dello *yoga* venne impartita per primo ad una donna. E nella cultura yogica, quando ci si riferisce a una relazione, la donna è sempre menzionata per prima. Diciamo "Sita Ram", non "Ram Sita"; "Radha Krishna", non "Krishna Radha" e "Gauri Shankara" non "Shankara Gauri".

Nella tradizione tantrica Tibetana e Induista ci sono 84 *yogi* e di questi 64 sono *yogini* (femmine). In Kashmir vive una grande santa chiamata Lalla, sempre completamente nuda. Spesso i suoi devoti le chiedono: "Lalla, perché non indossi qualche vestito?" Ed ella li schernisce: "Voi vedete il mio corpo o la mia anima?".

Nelle Upanishad troverete molti riferimenti a grandi sante e dibattiti filosofici tra yogi maschi e femmine. Un fantastico riferimento riguarda una signora molto intelligente, chiamata Gorghi, che è stata un'allieva rinomata e grande *sannyasin*.

Quando Shankaracharya scrisse il suo famoso testo sul *tantra* "Ananda Lahari" lo commentò con un verso molto toccante: "Senza Shakti, Shiva come potrebbe creare qualcosa?" Shiva è solo un testimone silenzioso, Shakti è il creatore. Questo è il motivo per cui nella tradizione tantrica la donna è colei che dà l'iniziazione.

Ci sono due tradizioni esistenti al mondo. Una è matriarcale e l'altra è patriarcale. Il Giudaismo, il Cristianesimo e l'Islamismo sono patriarcali. L'Induismo, il Buddismo, lo Zoroastrismo, lo Shintoismo, il Taoismo e il Confucianesimo sono tutte matriarcali. Le religioni matriarcali sono religioni molto accomodanti. Hanno molta comprensione e compassione per gli altri, e questo riflette la natura di base femminile.

Le religioni matriarcali sono le responsabili per le cose belle della vita, come le arti raffinate, lo yoga, il tantra, la danza, la musica, la pittura e così via. Le religioni patriarcali non ammettono compromessi, hanno prodotto grandi guerrieri e

hanno sviluppato delle forti amministrazioni. Hanno anche impedito alla donna di progredire.

Però, nell'ultimo secolo e mezzo, le donne occidentali hanno iniziato a diventare più aperte e, lentamente, sono in atto cambiamenti anche in Oriente. Come ho detto all'inizio, c'è stato anche un ritorno delle femmine *sannyasin* nella tradizione. E di questo il responsabile sono io. Nei primi anni sessanta e settanta, quando ho cominciato a iniziare le donne al *sannyasa*, ci fu una grande agitazione tra gli ortodossi che iniziarono a dire tutto quello che potevano. Ma, col passare degli anni, non hanno avuto altra alternativa che seguire le mie orme. Ora essi hanno molti più discepoli femmine di me.

La donna è una delle creazioni migliori del creatore e non c'è nessuna ragione per cui ella debba essere esclusa dalla vita spirituale. Le donne sono molto psichiche di natura e noi dovremmo permettere loro di aumentare la consapevolezza e sviluppare questa parte della loro personalità. Perché non dovrebbero diventare chiaroveggenti, telepatiche, profeti, allieve e *sannyasin*?

La mia personale filosofia è: le donne sono molto sincere e obbedienti. Sono oneste e grandi lavoratrici e quando lavorano con voi, vi mantengono rilassati per tutto il tempo. Voglio anche dire che una delle ragioni principali del successo del mio lavoro è l'introduzione delle femmine nel movimento. Non dico che gli uomini non siano necessari; essi hanno il loro ruolo, ma nello schema della creazione, penso che le donne siano superiori.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1982/joct82/womsan.shtml>



Lo Yoga e l'effetto placebo

Studi recenti hanno messo in discussione ciò che sapevamo su una vasta gamma di patologie. Spesso il placebo risulta essere efficace tanto quanto i trattamenti convenzionali. E la tendenza a sorvolare su questi risultati con un semplice avvertimento di "finta medicina" sottovaluta importanti implicazioni.

Non sappiamo di essere soggetti a pubblicità coercitive riguardo la chirurgia spinale, ma è stato dimostrato che, sottoponendo a risonanza magnetica persone senza dolore, si riscontrano le stesse percentuali di ernia del disco, rispetto a persone soggette a dolori. In un altro studio eclatante, è stato scoperto che, fingendo di eseguire un intervento chirurgico al ginocchio, si è ottenuto lo stesso risultato prodotto dalle reali riparazioni del menisco. E quando è stato testato un metodo simile in una procedura per il trattamento del dolore toracico associato ad angina, i pazienti trattati in modo fittizio, hanno mostrato un miglioramento dell'80%, mentre quelli realmente operati solo del 40%. **In altre parole, il placebo ha agito meglio della chirurgia.**

L'effetto placebo non è qualcosa di nuovo. Un farmaco può essere considerato efficace solo se funziona meglio di un placebo, che di solito è una pillola di zucchero o qualche altra sostanza inerte. Il placebo non ha di per sé intrinseche proprietà medicinali. Eppure hanno costantemente mostrato, negli studi clinici, di produrre un miglioramento del 35-45% per qualsiasi patologia vengano utilizzati.

Ancora più straordinario è che il potere del placebo sembra essere sempre più forte. Il tasso di fallimento delle nuove medicine rispetto al placebo, negli studi di Fase III tra il 2001 e il 2006 è aumentato dell'11%. L'FDA (l'Agenzia, americana, per gli Alimenti e i Medicinali) ha approvato solo 19 dei "farmaci primi-per-tipo" nel 2007, che è il numero di approvazioni più basso dal 1983. Ancor più sorprendenti sono gli studi che dimostrano che gli antidepressivi come il Prozac, che sono sul mercato dalla fine

degli anni '90, se ora venissero nuovamente testati, potrebbero non essere più approvati.

E non è che i farmaci siano diventati più deboli: un elenco superficiale dei loro spaventosi effetti collaterali può confermarlo. Ma l'efficacia del placebo è decisamente sempre più forte. Analisi complete su antidepressivi testati hanno fatto emergere un drammatico aumento della risposta al placebo fin dal 1980. Si stima che la "dimensione dei risultati" nei gruppi di placebo sia ormai quasi raddoppiata.

Allora cosa dobbiamo pensare del fatto che gli affermati protocolli medici, si stiano dimostrando di poco più efficaci rispetto ad una forte convinzione?

Da un punto di vista puramente empirico, l'effetto placebo mostra l'importanza della percezione e del ruolo del cervello nella salute fisica. Ma, implicitamente, nell'effetto placebo ci sono realtà scomode, quali, il fatto che solitamente la risposta risulta da "reazioni istintive" legate a pensieri di fantasia. Si capisce così, perché ci sono quelli che sfruttano irresponsabilmente il concetto di pensiero positivo sia come cura per il cancro che come chiave per ottenere un milione di dollari.

Mentre il concetto di mente di cui sopra è facilmente ridotto a capricci soggettivi e ciarlataneria, una risposta allarmistica è altrettanto controproducente in quanto causa paura, che può creare essa stessa delle patologie. L'opposto del placebo, denominato *nocebo*, è stato anch'esso ritenuto veritiero. Se pensate che una pillola di zucchero stia per avere effetti collaterali negativi, probabilmente quella stessa pillola finirà per avere effetti negativi. Spaventare le persone e imporre protocolli che a malapena superano il placebo, sicuramente non funziona.

Ed è proprio per questo che così tante persone si rivolgono alle pratiche di *yoga*. Quando viene usato in modo appropriato, lo *yoga* è il più importante di tutti i placebo. Esso fornisce esperienze e idee che incoraggiano la risposta di guarigione. I benefici non possono essere prontamente misurati con mezzi scientifici e, tuttavia, l'evidenza soggettiva e aneddotica della sua efficacia è più di quanto possa essere controllato.

Hai quarant'anni e inizi a sentire di stare rallentando? Devi avere "Low T." (testosterone basso). Non lo sapevi? E' solo un numero. O hai mal di schiena? Beh, qualche intervento di chirurgia vertebrale con il laser può rimediare da un giorno all'altro. Forse sei solo depresso. Nessun problema. Abbiamo una pillola che può trasformare la depressione in un simpatico personaggio dei cartoni animali che ti segue ovunque. O forse, non segui la medicina occidentale. Tu fai *yoga*. Se è così, hai sentito? E' meglio che non ti abbassi piegandoti in avanti perché questo potrebbe rovinarti la schiena.

Ciò che non può essere negato è la questione di fondo che, dato un insieme di condizioni favorevoli e credenze, le persone possono guarirsi dall'interno.

Il problema è che, troppo spesso, se andiamo in uno studio medico o a un corso di *yoga*, siamo portati a pensare che, in qualche modo, abbiamo qualcosa che non va e abbiamo bisogno di essere aggiustati. Come se il nostro corpo non sia, in realtà, governato dalla stessa intelligenza profonda che muove gli oceani e facente parte dell'esistenza. Questo non esclude le volte in cui si ha bisogno d'interventi medici, anche miracolosi. Ma se, intervenendo, togliamo potere al meccanismo stesso di cui abbiamo bisogno per guarire, allora i nostri sforzi saranno nulli.

Nell'attenzione al benessere, è necessaria una profonda saggezza. Ogni persona ha una storia individuale che va tenuta in conto. E ci deve essere la volontà di permettere alle persone di fare delle scelte informate. Non siamo deboli di salute. La guarigione è possibile.

Tratto da: <http://www.jbrowniyoga.com>

Notizie dal Mondo:

“L’ONU dichiara il 21 giugno Giornata Mondiale dello Yoga”



L’assemblea generale dell’Onu ha adottato, lo scorso Dicembre 2014, una risoluzione che dichiara il giorno del solstizio d’estate, il 21 giugno, la ‘**Giornata Mondiale dello Yoga**’.

L’iniziativa nasce dalla proposta del primo ministro Indiano, Narendra Modi, d’istituire una ‘*Giornata Mondiale dello Yoga*’ nel suo primo discorso all’Assemblea delle Nazioni Unite nel mese di settembre.

Narendra Modi ha affermato che: *“Lo yoga è un dono inestimabile di antica tradizione indiana. Essa incarna l’unità di mente e corpo, tra il pensiero e l’azione, la moderazione e l’appagamento. È l’armonia tra uomo e natura. E’ un approccio olistico alla salute e al benessere. Non tratta solo di esercizio fisico, ma aiuta a scoprire il senso di unità con sé stessi, il mondo e la natura.”*

Su 193 nazioni, 173 hanno votato a favore della risoluzione, tra cui l’Italia.

Il Segretario Generale dell’ONU, Ban Ki Moon, dando il benestare all’iniziativa ha dichiarato: lo Yoga, antica disciplina, è “uno sport che promuove lo sviluppo e la pace”.

Glossario dei termini in Sanscrito

Presenti in questo numero

Ajapa Japa: ripetizione spontanea di un mantra.

Ajna Chakra: centro psichico/pranico situato nel midollo allungato, in cima alla colonna vertebrale, corrispondente alla ghiandola pineale.

Anahata Chakra: centro psichico/pranico situato nella regione del plesso cardiaco.

Antar Mouna: pratica di meditazione di ascolto del silenzio interiore.

Asana: posizione dello yoga.

Ashram: luogo di residenza dove si praticano intensive tecniche di yoga e di meditazione.

Ashtanga Yoga: gli otto gradini del raja yoga: yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana, samadhi. Sistema esposto da *Patanjali* negli *Yoga Sutra*.

Bija Mantra: suono seme; un mantra o una vibrazione basilare.

Brahma: divinità della trinità cosmica, l'aspetto del Creatore.

Brahmamuhurta: il periodo di tempo tra le quattro e le sei del mattino adatto al sadhana spirituale.

Chakra: letteralmente "ruota o vortice"; centro psichico del corpo sottile responsabile di specifiche funzione fisiche e psichiche.

Chidakasha Dharana: tecnica di concentrazione nello spazio psichico di fronte agli occhi chiusi, proprio dietro la fronte.

Dharana: concentrazione, sesto gradino dell'ashtanga yoga di Patanjali.

Dhyana: stato spontaneo di meditazione che nasce dal perfezionamento di Dharana. Settimo gradino dell'ashtanga yoga di Patanjali.

Guna: le tre qualità della natura: rajas, tamas, sattwa.

Guru: la forza intelligente che illumina l'oscurità.

Hatha Yoga: sistema dello yoga che include pratiche per la purificazione fisica.

Ida Nadi: una delle tre nadi principali che parte da muladhara chakra e, risalendo a spirale, attraversa tutti i chakra fino ad ajna; associata alla consapevolezza interiorizzata.

Japa: ripetizione continua di un mantra.

Kapila: antico saggio dell'era Vedica che ha fondato il sistema filosofico del Samkhya Yoga.

Karma: azione, attività; i frutti di un'azione.

Karma Yoga: via dell'azione disinteressata.

Kriya Yoga: la via dello yoga pratico, consistente in varie tecniche specifiche comprendenti asana, visualizzazioni e mantra.

Kundalini: energia potenziale dormiente che giace in muladhara chakra.

Manipura Chakra: centro psichico/pranico situato dietro l'ombelico nella colonna vertebrale, corrispondente al plesso solare.

Mantra: vibrazione sonora sottile; pratica tantrica per liberare l'energia.

Mouna: silenzio.

Muladhara Chakra: centro psichico/pranico situato per gli uomini nel punto tra ano e genitali e per le donne nell'area della cervice dell'utero.

Nada Yoga: lo yoga del suono sottile.

Nadi: canale, corrente psichica.

Ojas: vitalità, energia sessuale subliminale.

Patanjali: autore degli *Yoga Sutra* e divulgatore dell'*ashtanga yoga*; contemporaneo di Buddha.

Pingala Nadi: una delle tre nadi principali che parte da muladhara chakra e, risalendo a spirale, attraversa tutti i chakra fino ad ajna; associata alla consapevolezza esteriorizzata.

Prana Vidya: conoscenza e capacità di manipolare il prana.

Pranayama: tecniche per l'espansione del prana.

Pratyahara: ritiro dei sensi; quinto stadio degli otto gradini del raja yoga o ashtanga yoga.

Rajas: uno dei tre guna, qualità della natura; dinamismo, attività.

Sadhana: intensa e regolare pratica di yoga per ottenere l'esperienza interiore e la liberazione.

Samadhi: realizzazione del sé; ottavo stadio dell'*ashtanga* o raja yoga di Patanjali.

Samkhya Yoga: uno dei sei sistemi filosofici indiani.

Sankalpa: proponimento; risoluzione.

Sannyasa: rinuncia ai frutti delle azioni.

Sannyasin: colui che rinuncia ai frutti delle azioni.

Sanyam: autocontrollo.

Satsang: associazione con persone sagge.

Sattwa: uno dei tre guna, qualità della natura; stabilità, armonia, luce; espressione equilibrata del sé interiore.

Shakti: energia.

Shat Kriya: azioni di purificazione.

Shavasana: posizione supina di rilassamento.

Shitali Pranayama: respiro rinfrescante; tecnica di pranayama.

Shitkari Pranayama: respiro sibilante; tecnica di pranayama.

Shiva: divinità della trinità cosmica, l'aspetto del Trasformatore.

Sushumna Nadi: una delle tre nadi principali che risale lungo il centro del midollo spinale.

Sutra: filo; aforisma.

Swadhisthana Chakra: centro psichico/pranico situato alla base della colonna vertebrale, associato al plesso sacrale.

Tamas: uno dei tre guna, qualità della natura; immobilità, inerzia, pigrizia, ottusità, paura del cambiamento.

Tantra: processo d'espansione della coscienza e di liberazione dell'energia; antica scienza, filosofia e cultura universale che si occupa della trascendenza della natura umana grossolana per giungere allo stato più elevato della realizzazione umana: la liberazione.

Tattwa Shuddhi: pratica tantrica di purificazione degli elementi sottili che costituiscono il corpo.

Trataka: pratica di concentrazione consistente nel fissare un punto o un oggetto specifico.

Upanishad: parte finale dei Veda, antichi testi indiani.

Vasana: desiderio.

Vishuddhi Chakra: centro psichico/pranico situato a livello della fossetta della gola; associato al plesso cervicale.

Yoga: "unione"; scienza sistematica; processo di unione delle forze contrapposte nel corpo/mente con lo scopo di realizzare l'essenza interiore.

Yoga Nidra: tecnica per rilassare le tensioni consce, subconsce e inconscie; stato tra il sonno e la veglia.

Yoga Sutra: testo del rishi Patanjali contenente aforismi sullo yoga. Testo di riferimento del raja yoga o *ashtanga yoga*.

Yogi: praticante di yoga maschio.

Yogini: praticante di yoga femmina.

Eventi, Incontri e Seminari

INCONTRI MENSILI DI MEDITAZIONE

Il primo Venerdì del mese dalle ore 19,00 alle ore 21,00

6 marzo, 3 aprile, 8 maggio, 5 giugno, 3 luglio

Durante questi incontri mensili i partecipanti potranno sperimentare i differenti aspetti della meditazione nella tradizione "Satyananda".

CORSO DI APPROFONDIMENTO: "I CHAKRA"

Venerdì dalle ore 19,00 alle ore 21,00

20 marzo, 15 maggio, 22 maggio, 26 giugno

Incontri mensili da febbraio a giugno sulla consapevolezza, riequilibrio e purificazione dei Chakra.

CORSO DI ASANA AVANZATE

Venerdì dalle ore 19,00 alle ore 20,15

27 marzo, 10 aprile, 29 maggio, 19 giugno, 10 luglio

Corso di approfondimento per sperimentare le asana (posizioni) avanzate.

SHATKARMA, YOGA DETOX

Sabato 28 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)

INCONTRI DI MEDITAZIONE "SWAN"

Sabato 2 maggio e 6 giugno; domenica 5 luglio

dalle ore 9,30 alle ore 12,30

SWAN è l'acronimo di: Strength (Forze), Weakness (Debolezze), Ambition (Ambizioni), e Need (Bisogni). E' una pratica per espandere la consapevolezza e canalizzare le energie necessarie per realizzare la propria vera natura e raggiungere i reali scopi della vita.

GURU PURNIMA

Venerdì 31 Luglio dalle ore 16,30 alle ore 20,30