

La Salute

Swami Shivananda Saraswati

La salute è gioia.

La salute è benessere.

La salute è l'elisir della vita.

La salute è il vostro diritto di nascita.

**La salute è l'armonia dell'intera persona,
corpo, mente e spirito.**

La salute è il dono di Madre Natura.

**Vivete una vita semplice, naturale
in armonia con le leggi della Natura.**

**Che tutti voi siate benedetti
da ottima salute, pace e lunga vita!**

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2005/lnovdec05/high1105.shtml>

Yoga l'opportunità per la Salute

Dott. Swami Vivekananda Saraswati

Dall'inizio dell'esistenza dell'uomo sulla terra la vita è stata una lotta, ma risalendo alle origini dello sviluppo dell'essere umano, si nota la graduale affermazione della sua capacità di dominare l'ambiente. Con la sua intelligenza superiore, l'ingegno e la straordinaria capacità di adattamento alle diverse situazioni, ha progressivamente acquisito potere sui suoi nemici esterni. I predatori, le prede, il clima, il terreno, sono tutti caduti sotto il suo dominio. Tuttavia egli è ancora vittima dei suoi nemici interiori – le malattie della mente e del corpo - e, guardando il mondo intorno a noi al giorno d'oggi, ci chiediamo se davvero possiamo fare progressi con questi problemi.

La moderna scienza medica, che ha dato alla comunità l'igiene, la nutrizione e le cure scientifiche, ha liberato un gran numero di persone dalle malattie del passato, ma queste sono state sostituite da nuovi problemi. Le malattie causate dalla malnutrizione sono state sostituite, in gran parte nel mondo, da quelle per un eccesso di nutrizione. I disturbi dell'antico cacciatore hanno ceduto il passo all'ipertensione, alle ulcere ed ai problemi di cuore dell'uomo che, nel cuore, è ancora un cacciatore ma la cui valvola di sfogo per l'aggressività è bloccata. L'incertezza della vita negli spazi aperti è stata sostituita dall'anima distrutta dalla costrizione e dall'inquinamento delle città. L'imprevedibilità della vita nella natura selvaggia ha ceduto il passo alla noiosa monotonia della vita civilizzata: le frustrazioni della vita senza sfide reali e la miriade di malattie derivano da tutte queste situazioni.

Abbiamo acquisito molti benefici dall'unirci in comunità 'civilizzate', ma lo stiamo pagando a caro prezzo. Abbiamo abbandonato il nostro habitat naturale e stiamo soffrendo di depressione, frustrazione, risentimento e generale mancanza di direzione reale nella vita, che ha portato a questo caos.

Dove stiamo andando? Cosa ci stiamo a fare qui? Siamo davvero fatti per la vita che stiamo conducendo o c'è qualcos'altro? Quando ci ammaliamo, fino a che punto possiamo curarci? Possiamo prevenire totalmente le malattie? Possiamo rimanere completamente sani, e se sì, come possiamo farlo? Ed andando

più in profondità: abbiamo un altro destino? Stiamo davvero utilizzando il nostro vero potenziale e muovendoci nella giusta direzione? È questo tutto quello che c'è, o c'è in noi un più grande potenziale che è stato bloccato? E se c'è, come possiamo sbloccare e liberare questo potenziale?

Da migliaia di anni lo yoga si rivolge queste domande e dà indicazioni a coloro che sono sinceramente alla ricerca di risposte. Lo yoga è interessato a liberare il potenziale che giace dormiente dentro di noi e, come effetto collaterale, ci libera anche dalle malattie, sia fisiche sia mentali, di cui siamo vittime.

Il punto di vista dello yoga sulla salute

I medici concordano sul fatto che la maggior parte delle malattie sono dovute alla tensione mentale. Anche le stesse malattie 'fisiche', il cancro o le infezioni, ora sembrano avere origine nella mente. Ad esempio, l'insorgenza di queste malattie dipende dall'inadeguatezza del sistema immunitario del corpo, il sistema di difesa, ed ora sappiamo che questo sistema subisce molto l'influenza della mente. Negli ultimi decenni i medici hanno riconosciuto sempre più malattie come conseguenza della tensione mentale, ma gli yogi fanno sempre un passo avanti. Dicono che, praticamente, tutte le malattie nell'individuo sono causate direttamente dalle tensione mentale. Ci sono, naturalmente, delle eccezioni, come la malnutrizione ed i veleni tossici e sappiamo che i fattori cosmici, come le fasi della luna, l'attività del sole, le stagioni, il clima, ecc. possono essere potenti fattori stimolanti delle patologie. Tuttavia, in generale, secondo gli yogi le radici delle nostre malattie sono nella mente e queste sono, in ultima analisi, ciò che dobbiamo cercare di eliminare.

Come può la tensione mentale provocare le malattie fisiche?

La mente, che agisce attraverso il sistema nervoso centrale, colpisce il corpo attraverso tre canali:

1. Il sistema nervoso somatico, che controlla le azioni volontarie del corpo come il camminare, il parlare e l'uso dei muscoli ogni volta che decidiamo di farlo.
2. Il sistema nervoso autonomo, che controlla le azioni involontarie come la digestione, il battito cardiaco e la pressione sanguigna.

3. Le ghiandole endocrine, che producono ormoni che sono sostanze chimiche che influenzano la chimica del corpo e le sue azioni in un'ampia varietà di modi.

Si può notare, così, che ogni cellula, organo e sistema all'interno del corpo è direttamente influenzato dalla mente attraverso il sistema nervoso e le sue ramificazioni.

Come funziona la terapia yogica?

La terapia dello yoga ripristina tutti i sistemi citati al loro stato normale, agendo in quattro aree:

1. La parte interessata viene riportata alla sua normale funzione. Ad esempio: se una persona ha un problema alla colonna vertebrale causato dalla tensione mentale, le posizioni di yoga possono rilassare gli spasmi muscolari in quella parte della colonna. In questo caso lo yoga agisce direttamente sulla parte interessata, senza creare uno squilibrio o un disturbo in nessun'altra parte del corpo.
2. I collegamenti con il sistema nervoso centrale vengono equilibrati e normalizzati. Ad esempio: ci sono alcune pratiche, come kunjla kriya, che agiscono direttamente sui nervi autonomi e sui plessi. Nel caso dell'asma, lo squilibrio tra il sistema simpatico ed il parasimpatico viene normalizzato, i condotti bronchiali dei polmoni vengono aperti e, in questo modo, l'individuo potrà di nuovo respirare liberamente.
3. Il sistema nervoso centrale stesso può essere influenzato direttamente. Alcune pratiche, come ad esempio brahmari pranayama, sembrano agire sul cervello stesso, ed è probabilmente attraverso questo canale che conducono un rilassamento rapido e duraturo.
4. Molte pratiche di yoga alleviano direttamente le tensioni della mente. La meditazione è la più nota, ma anche yoga nidra e molte delle pratiche fisiche hanno un effetto positivo in questo campo.

Il campo d'azione dello yoga è completo: va dall'organo bersaglio alla radice del problema, la mente. Questa integrazione è, naturalmente, necessaria perché tutte le parti del sistema sono intimamente legate tra loro.

Lo yoga può sostituire altri trattamenti?

Ovviamente se abbiamo un'appendicite acuta abbiamo bisogno subito di un intervento chirurgico. Questo vale anche nel caso della rottura di un'ulcera e di altre emergenze chirurgiche. Se abbiamo la meningite, la polmonite o una qualsiasi altra infezione pericolosa per la vita, dobbiamo prendere gli antibiotici o i sulfamidici. Per la maggior parte delle gravi malattie acute la medicina moderna è probabilmente il migliore trattamento da scegliere, sebbene anche in questi casi delle corrette pratiche di yoga possono aiutare. Analogamente, in molte situazioni, il problema può essere curato con lo yoga nella fase iniziale ma, quando si ha un peggioramento, abbiamo bisogno di cure esterne.

Tuttavia lo yoga sta emergendo come il trattamento di prima scelta per le malattie emozionali e mentali, e per i loro 'cugini': i problemi psicosomatici, come la pressione alta, l'ulcera peptica, l'asma, l'artrite e molti altri. Questo è positivo, dato che i medici ammettono che sono proprio queste le malattie che la scienza medica ritiene più difficile da trattare.

Se una persona con appendice acuta viene operata, l'appendice viene rimossa e solitamente non sorgono ulteriori problemi. Tuttavia, la maggior parte dei medici hanno pazienti con l'ulcera peptica che hanno assunto farmaci per anni e tutt'ora hanno le loro ulcere.

Se una persona ha una polmonite acuta, cioè un'infezione del polmone che in passato era fatale, il dottore gli darà degli antibiotici ed in pochi giorni starà bene. Ma, la maggior parte dei dottori ha pazienti con l'asma che sono totalmente dipendenti dalle pillole, dalle inalazioni e dalle iniezioni, che vivono una vita nella paura costante di un attacco, e che gradualmente peggiorano.

Al giorno d'oggi se un bambino ha la meningite viene trattato velocemente con sulfamidici od antibiotici e l'infezione svanisce senza lasciare traccia. Non vi è nessun caso di bambini rimasti sordi, con ritardo mentale od altre complicazioni di meningite non trattata.

Tuttavia, la maggior parte dei dottori hanno pazienti affetti

d'ansia nervosa che assumono da anni crescenti quantità di farmaci tranquillanti senza alleviare il problema e che finiscono per avere complicazioni per dipendenza dalle droghe.

È abbastanza evidente che i progressi della scienza medica sono stati miracolosi nell'alleviare l'umanità dalle terribili malattie del passato. Ma ci sono interi campi di sofferenza umana in cui non si sta facendo altrettanto bene. Spesso queste tipologie di malattie sono quelle che rispondono bene alla terapia yogica. Parliamo ora di alcune di queste malattie e dei risultati che sono stati ottenuti dal trattamento con lo yoga.

L'ipertensione (la pressione alta)

È noto che questa malattia possa abbreviare la vita di una persona, anche di decenni. Infatti vi è una forma chiamata 'ipertensione maligna' che, spesso, è rapidamente fatale. Non sorprende, quindi, che lo yoga abbia fatto molte ricerche sull'ipertensione.

Un cardiologo, di nome dr. K.K. Datay, a Bombay in India, ha insegnato yoga nidra, un metodo di rilassamento profondo, ai suoi pazienti ipertesi ed ha avuto ottimi risultati. La maggior parte di loro non ha più avuto bisogno di farmaci o sono stati in grado di ridurre notevolmente l'assunzione.

Il dr. Chandra Patel, in un articolo su 'Lancet', un accreditato giornale medico della Gran Bretagna, ha riferito sull'uso del rilassamento yogico con biofeedback nel trattamento dell'ipertensione. Si è constatato che un quarto della popolazione potrebbe smettere completamente di prendere i farmaci, mentre la maggior parte degli altri potrebbe ridurli notevolmente o, almeno, avere un maggior controllo sulla pressione del sangue.

Il dr. K.N. Udupa, direttore dell'Istituto di Scienze Mediche alla Benares Hindu University, ha scoperto che i risultati sono ancora migliori se la persona esegue alcune semplici pratiche fisiche di yoga prima del rilassamento o la meditazione, e noi abbiamo ottenuto gli stessi risultati. Udupa ha affermato che: "Soggettivamente tutti i pazienti riferiscono di sentirsi molto meglio, più calmi e tranquilli". Un numero sostanziale potrebbe tranquillamente smettere di prendere i farmaci e molti altri ridurre il dosaggio, al momento della relazione. Le dottoresse

Stone e De Leo ('New England Journal of Medicine', gennaio 1976) hanno notato che la semplice pratica di yoga d'essere consapevoli del respiro per dieci minuti al mattino ed alla sera, riduce l'ipertensione in misura significativa nel corso di un periodo di sei mesi.

I benefici dello yoga per i soggetti ipertesi sono così convincenti che a tutte le persone con questa patologia dovrebbero essere offerti corsi di pratica di yoga, parallelamente al trattamento farmacologico se le medicine sono veramente necessarie.

La malattia cardiaca

Nonostante il miglior trattamento medico, la cardiopatia coronarica è la causa più comune di morte nei paesi tecnologicamente avanzati. In questa condizione, le arterie che alimentano il muscolo cardiaco con il sangue si restringono ed al cuore viene a mancare ossigeno e nutrimento. Se accade in maniera grave (infarto), parti del cuore possono morire e, così anche il paziente!

Per secoli, gli yogi hanno raccomandato le tecniche fisiche di yoga ed il rilassamento come trattamento delle cardiopatie coronariche, ma è solo di recente che il fondamento logico di tali pratiche ha ricevuto il sostegno della scienza medica.

Fino a poco tempo fa, si riteneva che l'infarto era causato da un coagulo di sangue presente in una delle arterie coronarie. Ora, invece, ci si sta accorgendo che, con molta probabilità, la maggior parte delle persone che hanno un infarto non hanno alcun coagulo di sangue ma che l'attacco è dovuto ad una crisi funzionale causata dallo spasmo di un'arteria. Lo stesso vale per l'angina, una forma cronica in cui lo spasmo coronarico è un fattore importante. Sembra che in entrambe queste malattie comuni, la principale causa che accelera il processo sia lo spasmo dell'arteria coronarica, indipendentemente dalle variazioni strutturali. È molto probabile, inoltre, che lo spasmo sia causato dalla tensione mentale che agisce attraverso le fibre nervose autonome che alimentano le arterie.

Quest'ultima affermazione è supportata da una ricerca che è stata effettuata circa vent'anni fa. In quest'indagine un gruppo di persone che erano state ricoverate in ospedale per un attacco di

cuore, sono state confrontate con un altro gruppo di persone ricoverate per altri motivi. Si è constatato che la maggior parte dei pazienti coronarici aveva subito una profonda e significativa 'ferita' emozionale durante il mese precedente l'infarto. Nel gruppo di controllo non c'era stata nessuna crisi emozionale.

Il dr. Chandra Patel, in un'altra ricerca ha dimostrato che il rilassamento dello yoga riduce il dolore e l'invalidità in casi di angina. I pazienti possono essere sottoposti a maggiore attività prima di fare esperienza del dolore al petto, si sentono meglio ed il rilassamento del mattino sembra durare per il resto dell'intera giornata.

E secondo l'esperienza riscontrata negli ashram dell'International Yoga Fellowship se, prima del rilassamento, vengono praticate delle semplici asana, i risultati saranno anche migliori.

L'asma

I diversi tipi di malattie ostruttive delle vie aeree, tra cui l'asma, sono trattati con lo yoga da millenni, e recenti studi scientifici hanno sostenuto la sua esperienza maturata nel corso degli anni.

L'asma è una malattia in cui il sofferente ha ricorrenti episodi di restringimento delle vie respiratorie (i bronchi) dei polmoni. Di conseguenza sperimenta episodi di difficoltà respiratoria che possono essere molto gravi, anche fatali.

Il fulcro del trattamento dell'asma è il gruppo di pratiche degli Shatkarma, soprattutto kunjla kriya (ingerire velocemente dell'acqua tiepida salata e poi vomitarla), neti kriya (far passare dell'acqua tiepida attraverso le narici in modo alternato) e talvolta può essere utile anche vastra dhauti (inghiottire una striscia di stoffa e ritirla fuori in modo da stimolare l'esofago). Altre pratiche, come ad esempio surya namaskara (eseguito lentamente), shashank-bhujangasana, gli esercizi di respirazione addominale, i pranayama e yoga nidra completano la serie.

Infatti, se kunjla kriya venisse eseguita nelle fasi iniziali di un grave attacco d'asma anche solo questo potrebbe fermare l'attacco. Questo è un vantaggio molto importante, perché il soggetto asmatico svilupperebbe la sicurezza di poter fermare un attacco d'asma in qualsiasi momento, semplicemente facendo

ricorso alle proprie risorse. Molti asmatici hanno detto che questa padronanza è stato il fattore più importante che li ha portati alla cura definitiva dell'asma. Quelli di noi che hanno insegnato questa pratica per anni hanno visto attacchi d'asma arrestarsi in pochi minuti, anche in soggetti fortemente tossicodipendenti, semplicemente praticando kunjai. Il dr. G.B. Gupta, il professor G.C. Sepaha ed altri, del Raipur Medical College, in India, lavorando in collaborazione con il Satyananda Ashram di Raipur, hanno dimostrato alcuni risultati interessanti in pazienti asmatici che praticavano alcune delle tecniche di yoga consigliate. Due terzi dei ventisette pazienti studiati, hanno avuto dei miglioramenti in conseguenza alla loro esperienza con lo yoga. Oltre a questo, testando le persone con uno spirometro prima, durante e dopo il corso di yoga, hanno anche dimostrato che questo non è stato solo un miglioramento soggettivo (lo spirometro è uno strumento medico che, tra le altre cose, dimostra il grado di dilatazione dei tubi bronchiali misurando la capacità respiratoria). Le prove con questo apparecchio dimostrarono che il 62,5% delle persone aveva una definitiva apertura fisica dei bronchi come conseguenza delle pratiche di yoga. Non sentivano solo di respirare più liberamente, ma in realtà era proprio così, perché i loro bronchi si erano rilassati.

Un gran numero di altre ricerche cliniche in tutto il mondo hanno mostrato risultati simili. Wilson e Hornsberg (Cli. Ris. 1973, 21, 278) hanno dimostrato che soltanto la semplice meditazione può ridurre notevolmente la frequenza degli attacchi, la quantità di farmaci necessari, ed aumentare la funzione polmonare e la resistenza della pelle (da un esame sull'ansia).

In tutte le ricerche, comunque, i risultati sono migliori per le persone che iniziano a praticare yoga precocemente, subito dopo l'insorgenza dell'asma, prima che si sia sviluppata in una grave fase cronica. Quindi, agli asmatici si consiglia d'iniziare una pratica yogica il più presto possibile, dopo il primo attacco.

La bronchite e l'enfisema

C'è un altro gruppo di patologie in cui i tubi bronchiali sono ostruiti ed il paziente non può respirare correttamente. Di queste, le due forme principali sono la bronchite cronica (infiammazione per un lungo periodo di tempo dei tubi

bronchiali) e l'enfisema (eccessiva dilatazione delle sacche d'aria a causa di danni alle pareti delle stese). Queste due patologie sono dei gravi problemi in quanto i pazienti di solito continuano a peggiorare nonostante le migliori cure che la scienza medica può offrire. Nel 1978 il dr. M.K. Tandon ha pubblicato sulla rivista 'Thorax' un resoconto del suo lavoro con ventidue pazienti anziani con gravi forme di queste patologie. La metà di queste persone hanno avuto un trattamento di fisioterapia di routine e l'altra metà ha ricevuto un trattamento yogico. Tandon ha rilevato che: "alla fine dei nove mesi, i soggetti che praticano yoga tendono ad avere:

1. miglioramento della resistenza all'esercizio;
2. recupero più veloce dopo lo sforzo fisico;
3. controllo sugli attacchi di mancanza del respiro senza necessità d'assistenza medica;
4. netto miglioramento generale delle condizioni toraciche.

Lo schema respiratorio del gruppo che ha praticato yoga si è trasformato in un modo più efficiente. È diventato più profondo e lento, rispetto allo schema originale, prima dell'esperimento, e rispetto alla rapida e superficiale respirazione del gruppo trattato con la fisioterapia, che non ha mostrato alcun miglioramento nel modello respiratorio".

Inoltre, dobbiamo ricordare che queste sono gravi malattie di soggetti anziani i quali, in condizioni normali, sarebbero peggiorati nel corso dei nove mesi dell'esperimento, invece di migliorare come hanno fatto grazie allo yoga.

Il diabete

Questa è una condizione in cui il corpo non è in grado di gestire il glucosio, il suo principale combustibile. Nella forma più grave il corpo diventa saturo di glucosio, a causa della carenza di secrezione d'insulina, mentre, allo stesso tempo, ai tessuti del corpo viene a mancare il glucosio perché esso non riesce ad entrare nelle cellule. Le complicazioni del diabete sono dovute a questa doppia problematica e, se il decorso della malattia non viene interrotto, la vita del paziente può accorciarsi di decenni.

Le cause del diabete sono molte; il soggetto può avere una predisposizione ereditaria, ma sembra essere innescato anche

da fattori esterni come lo stress, la mancanza di esercizio fisico, una dieta scorretta e l'eccesso di cibo. Questo ritratto si avvicina a quello di un certo tipo di personalità che si dice sia molto intelligente, sensibile e rimuginativo.

Quando il diabete inizia in giovane età – insorgenza del diabete giovanile - di solito è più grave e difficile da controllare. Ma anche questi soggetti sono stati notevolmente aiutati da una pratica diligente dello yoga.

Una serie di studi hanno dimostrato che i risultati della terapia yogica sono migliori, in particolare nel diabete giovanile, se le pratiche vengono iniziate nelle prime fasi della malattia, prima che il corpo diventi dipendente dall'insulina presa dall'esterno. In aggiunta a questo, se viene trattato precocemente, il processo patologico viene invertito prima che vi siano danni causati dal diabete stesso o dall'insulina ai tessuti vitali come il rene ed il pancreas.

Il tradizionale trattamento yogico per il diabete è abbastanza ampio ed è preferibile effettuarlo vivendo in un ashram di yoga adeguatamente attrezzato per un mese o più. Il trattamento comprende una dieta particolare, shankhaprakshalana (lavaggio completo dell'intestino, bevendo da sedici a venticinque tazze d'acqua calda salata intervallate da specifici esercizi), kunjla (la pratica del vomito), posizioni particolari, pratiche di respirazione ed una forma di meditazione con il mantra conosciuta come ajapa japa. I risultati sono molto incoraggianti soprattutto nei nuovi casi, anche se alcune persone con diabete giovanile da lungo tempo hanno avuto un successo spettacolare.

Molti studi clinici sono stati condotti sugli effetti della terapia yogica per il diabete, compresi quelli di Lavgankar nello Yoga Vidya Dham a Pune, in India; quelli di Varandani, Anandananda e Dharmveer M.D. dello 'Yoga Treatment Research Center' di Bapunagar (Jaipur, India) e quelli del professor N.C. Panda in associazione con il Satyananda Ashram di Calcutta. Tutti hanno dimostrato che circa un terzo dei pazienti diabetici ha reagito completamente alla terapia yogica; circa un quarto non ha avuto nessuna reazione ed il resto è stato in grado di ridurre la somministrazione dei farmaci. Nelle ricerche i pazienti che non hanno reagito erano, di solito, tra quelli con grave diabete

giovanile, che avevano fatto uso di iniezioni d'insulina per anni, sebbene anche molti di questi divennero stabili. Va ricordato, inoltre, che queste ricerche si sono estese solo per pochi mesi. Il classico trattamento yogico per il diabete dovrebbe essere continuato per un lungo periodo di tempo. Se questo venisse fatto, forse, anche i casi più difficili reagirebbero.

Dobbiamo considerare molto seriamente lo yoga come un efficace trattamento per il diabete. Coloro che hanno esperienza con la terapia yogica sono sicuri che non è lontano il tempo in cui le persone affette da questa malattia difficile e debilitante potranno concedersi con successo le pratiche yogiche piuttosto che dipendere da frequenti iniezioni d'insulina esterna o dall'assunzione di altri farmaci.

Lo yoga guarisce dalle malattie

Al giorno d'oggi, in tutto il mondo le persone stanno iniziando a comprendere che lo yoga ha molto da offrire nel trattamento della malattia, infatti, lo yoga guarisce dalle malattie. Quando dico che lo yoga guarisce la malattia non includo tutte le malattie, ma quelle a cui lo si può applicare. Comunque, sto usando la parola 'cura' nel suo senso più preciso. Se foste 'curati' potreste interrompere il trattamento e la malattia scomparirebbe.

Lo yoga sta sicuramente prendendo piede e sta avendo una grande influenza sulla moderna scienza medica. Lo yoga non solo è accettato come metodo d'espansione della consapevolezza, ma anche per espandere le nostre opportunità di mantenere una buona salute e per curare le malattie.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1981/bfeb81/yogop.shtml>



Bihar Yoga e Sport

Sanjiv Chaturvedi (Indore)

Master in Scienze Applicate dello Yoga,

Bihar Yoga Bharati, 2002-2004

La necessità della pratica di yoga nello sport di oggi

Molte persone svolgono attività sportive sia per piacere che come mezzo per conquistare la forma fisica, per tonificare il corpo e sentirsi rinvigoriti, motivazioni che, a loro volta, conducono al rilassamento mentale. Tuttavia, lo sport sta diventando sempre più competitivo, trasformandosi anche in una professione con un'attenzione particolare al guadagno materiale ed alla voglia di vincere ad ogni costo. Pertanto, è importante trovare soluzioni al cambiamento dello scenario dello sport di oggi.

Uno sportivo ha bisogno di quattro qualità di base: velocità, abilità, forza e resistenza. Per ottenerle, nell'ambito dello sport professionistico, la vita quotidiana di uno sportivo richiede disciplina nell'allenamento, dieta bilanciata, stile di vita equilibrato, focalizzazione interiore e determinazione. A questo può essere aggiunto un altro elemento: lo yoga. Il Bihar Yoga è una scienza olistica e, come lo sport, non è un fenomeno puramente fisico ma una complessa interazione di mente e corpo. Lo yoga è un mezzo ideale per raggiungere e mantenere l'apice della prestazione fisica e mentale.

Più di semplici asana

Fino ad oggi la scienza dello sport contempla principalmente le asana (posizioni di yoga). La pratica delle asana può contribuire notevolmente al successo ed al benessere di tutti gli sportivi. Tuttavia, non solamente le asana possono aiutare in questo. Nello yoga anche la mente viene allenata a riflettere di momento in momento e a non essere catturata dal "movimento del momento". La mente allenata è in uno stato di quiete che sviluppa la consapevolezza interiore, affinando così la pratica e la prestazione. In definitiva, il risultato dell'evento non è soggetto al controllo dell'atleta. Un senso di distacco dai frutti del lavoro è necessario per preservare la serenità della mente. 'Mai essere influenzati dal successo o dal fallimento' così, nella Bhagavad Gita, Krishna motivava Arjuna a combattere e, infine, a

raggiungere il suo obiettivo.

Le pratiche di respirazione del pranayama, insegnate dal Bihar Yoga, sono molto importanti per un atleta. Oltre ad ottimizzare il controllo e la capacità del respiro, aiutano a rendersi conto che l'energia non è puramente di natura fisica, ma che vi sono risorse inutilizzate che possono essere messe in gioco, che aiutano ad alleviare l'affaticamento mentale e fisico.

Il ritiro dei sensi è chiamato Pratyahara. Esso conduce ad un senso di distacco che rimuove lo stress accumulato e ne impedisce un'ulteriore formazione eccessiva, soprattutto nell'enfasi della competizione. Lo stress è sempre presente in qualsiasi sport: è parte della stimolazione della competizione ed è uno dei motivi per cui partecipare. E' necessario per una corretta stimolazione del corpo e della mente, ma se la risposta ad esso è in eccesso, o insufficiente, la persona e la prestazione ne risentiranno. Lo stress a qualsiasi livello deve essere gestito con successo.

Dharana, la capacità di focalizzarsi continuamente su di un punto, ha il potenziale di aiutare l'atleta a portare il corpo e la mente ad uno stato di totale equilibrio e stabilità in tutti i livelli d'esperienza. Quando l'atleta è totalmente assorbito nella tecnica, fluisce la perfezione; la distinzione tra il sé e lo sport sparisce. Lui o lei eccelle. Comprendendo le limitazioni della mente e del corpo nel contesto dell'illimitatezza della coscienza, l'atleta può sforzarsi di raggiungere l'obiettivo prescelto.

Uno degli aspetti più importanti per gli sportivi per comprendere ciò è il principio SWAN. Swan è un acronimo dove 'S' sta per forze (strengths), 'W' per debolezze (weaknesses), 'A' per ambizioni (ambitions), e 'N' per necessità (needs). È una tecnica di contemplazione o meditazione che permette un'attenta analisi di quelle qualità che possono fare la differenza tra successo e fallimento. E' necessario valutare accuratamente i propri punti di forza ed in che modo possano essere ampliati e diventare più efficaci. Allo stesso modo, è necessario conoscere e comprendere le proprie debolezze, come possano essere superate e come possano essere utili nell'approccio di un programma di allenamento. Le ambizioni devono essere

comprese nel contesto sportivo al fine di essere realistiche in riguardo agli obiettivi ed ai desideri. Conoscere le proprie necessità, ciò che è essenziale, può aiutare ad ottenere il meglio dalle attività sportive e a realizzare la vera natura del successo.

Prevenire gl'infortuni

Le misure preventive svolgono un ruolo importante nel salvataggio della carriera sportiva di un individuo. Le barriere dell'ignoranza, delle idee sbagliate e la troppa ansia di raggiungere livelli superiori nel minor tempo dovrebbero essere affrontati attraverso l'educazione tra allenatori e giocatori in ugual modo.

Lo yoga è utile in tutti i tipi di sport, in primo luogo per aiutare a prevenire gli infortuni. Come prima cosa dona maggiore agilità, che aiuta ad evitare i danni, fornisce più forza e migliora la capacità del giocatore di reagire ad una situazione. Poi, lo yoga aiuta lo sportivo a sentire e comprendere i processi del corpo più accuratamente, imparando in tal modo ciò di cui esso ha bisogno. Comprendendo questo, un atleta può lavorare sulle zone che necessitano di attenzione con sicurezza.

Tipi di pratiche

Il ruolo dello yoga è speciale. Le posizioni di yoga interessano tutti le parti di un arto e rafforzano le fibre muscolari, aumentando la capacità di resistenza agli infortuni. Conoscendo in anticipo le aree del corpo soggette a stress, gli sportivi possono utilizzare efficacemente lo yoga per rafforzare le aree interessate.

Le pratiche yogiche possono essere utilizzate in differenti modi, per differenti e specifici scopi sportivi, e possono essere classificate come: esercizi di yoga supplementari (YSE), esercizi di compensazione yoga (YCE) ed esercizi yoga di rigenerazione (YRE).

Esercizi Supplementari di Yoga (YSE)

Questi sono dei mezzi importanti di preparazione per ogni sport perché, in una certa misura, pur contribuendo alla buona salute, attraverso la specializzazione la maggior parte degli sport crea una forma di squilibrio. L'allenamento supplementare consiste nel praticare delle attività o altri sport che non siano uno sport

particolare, scelto al fine di sviluppare la forma fisica generale. Un tale equilibrio di solito non si ottiene con la pratica di un singolo sport. Essendo ben al di fuori da un ambito competitivo, gli esercizi di yoga e le pratiche di respirazione permettono di raggiungere lo stato di equilibrio in modo olistico ed aiutano gli sportivi a sperimentare e capire il proprio corpo, l'energia e la resistenza in un modo completamente diverso.

Esercizi di Compensazione Yoga (YCE)

Come risultato di un allenamento sportivo prolungato, si può sviluppare nel corpo uno squilibrio muscolare. I gruppi muscolari diventano squilibrati, alcuni per una combinazione di sovraccarico a causa di un allenamento unilaterale, ed altri per indebolimento, per mancanza di coinvolgimento o uso. Tale carico unilaterale produce disturbo, che può portare a danni e lesioni. Il compito degli YCE è quello di correggere e compensare questo squilibrio muscolare attraverso la pratica regolare e sistematica di esercizi di compensazione. Le pratiche del Bihar Yoga sono ideali in questo senso, perché l'integrazione, l'equilibrio e l'armonia sono le parole chiave delle sue pratiche di yoga. Esse correggono l'effetto dell'allenamento unilaterale, promuovendo lo sviluppo armonico generale del corpo e migliorando l'intero sistema fisico.

Esercizi di Rigenerazione Yoga (YRE)

L'allenamento sportivo tende ad essere molto intenso per periodi di tempo prolungati. Anche questo può portare ad una forma di squilibrio in cui i muscoli, o il corpo nel suo complesso, diventano deboli per sovraffaticamento. Completare con successo un lungo ed intenso allenamento e raggiungere le massime prestazioni dipende in gran parte dalla misura in cui l'atleta è in grado di rigenerare la propria forza fisica e mentale dopo l'allenamento stesso. La rigenerazione è un processo di recupero per riacquistare forza e prevenire infortuni. Gli YRE si basano sul principio che, dopo la contrazione per un determinato periodo di tempo in un movimento isometrico contro una resistenza specifica, i muscoli si distenderanno e rilasseranno, ma questo è efficace solo se fatto consapevolmente. Anche in questo caso le pratiche del Bihar Yoga offrono un rimedio naturale, perché le asana si basano sullo stretching gentile dei muscoli, che induce il rilassamento ed aumenta l'afflusso di

sangue, scioglie le tensioni residue e velocizza la rigenerazione. Si tratta di un bilanciamento naturale allo sforzo muscolare dell'allenamento e della competizione.

In queste tre categorie più specifiche dell'utilizzo delle pratiche di yoga per gli sportivi, occorre considerare ogni situazione singolarmente e, quindi, il consiglio di un insegnante di yoga qualificato è necessario.

Gruppi di pratiche yogiche ed i loro benefici

Nel Bihar Yoga molte pratiche sono utili per gli sportivi. Esse comprendono i tre gruppi di pratiche preparatorie, Pawanmuktasana parte 1, 2 e 3; le flessioni in avanti e le estensioni indietro; surya namaskara; le asana capovolte e di equilibrio; gli shatkarma; il pranayama e le tecniche di rilassamento e di meditazione:

Pawanmuktasana 1 (PM1): questo gruppo di asana elimina la rigidità delle articolazioni ed aiuta i muscoli a diventare flessibili. Il coordinamento tra ossa, muscoli, articolazioni e legamenti migliora in modo che funzionino in maniera naturale e spontanea. I problemi alle articolazioni delle ginocchia, delle anche, delle caviglie, delle spalle e dei polsi possono trovare rimedio tramite queste asana, che riducono al minimo le lesioni delle differenti articolazioni.

Pawanmuktasana 2 (PM2): questo gruppo di asana rafforza i muscoli e gli organi addominali. Migliorano il sistema digerente, che è importante per il corretto funzionamento degli altri sistemi del corpo. Queste asana sono benefiche anche per le gare che richiedono molta resistenza.

Pawanmuktasana 3 (PM3): questo gruppo di asana migliora il flusso di energia all'interno del corpo e scioglie i nodi neuromuscolari soprattutto nella regione pelvica dove l'energia tende a ristagnare. Sono molto importanti per rimuovere lo stress dalla regione lombare e pelvica e sono particolarmente utili per le sportive, perché rafforzano il sistema riproduttivo ed aiutano ad alleviare le problematiche mestruali.

Asana di estensioni indietro, flessioni in avanti e torsioni: queste asana aumentano la forza e la flessibilità della colonna vertebrale. La colonna vertebrale è responsabile della postura,

del libero fluire dell'energia, delle attività nervose e dei riflessi del corpo. L'equilibrio di tutto il corpo dipende dalla potenza e dalla flessibilità della colonna vertebrale e dei muscoli adiacenti. Praticando questo gruppo di asana, gli atleti possono ridurre al minimo il problema del mal di schiena. Gran parte dello stress accumulato tende a ristagnare nella colonna vertebrale, in particolare nella regione inferiore o nel collo e nelle spalle, così le estensioni indietro e le flessioni in avanti seguite da una o due asana di torsione rilasseranno la colonna vertebrale e daranno la sensazione di prontezza di riflessi. Psicologicamente le asana di estensione indietro preparano gli atleti ad affrontare qualsiasi situazione con coraggio ed ottimismo; le flessioni in avanti aiutano a lasciarsi andare e a lasciar fluire, e le torsioni espellono gentilmente l'esitazione e l'incertezza.

Surya Namaskara (saluto al sole): questa è una pratica completa di per sé stessa. I giocatori la possono utilizzare per la forma fisica generale e come riscaldamento prima di qualsiasi sport. Prepara il corpo per la gestione di situazioni stressanti. Si tratta di un modo efficace per sciogliere, allungare, massaggiare e tonificare tutte le articolazioni, i muscoli e gli organi interni del corpo. Stimola ed equilibra tutti gli organi del corpo.

Asana capovolte: stimolano un ricco afflusso di sangue verso il cervello e invertono l'effetto della gravità sul corpo. Durante la pratica di un'asana capovolta, il respiro diventa lento e profondo, massimizzando lo scambio di anidride carbonica ed ossigeno che favorisce la respirazione corretta. Il fegato, la milza, lo stomaco, i reni ed il pancreas ricevono un potente massaggio, e sono aiutati nello svolgere le loro funzioni in modo più efficiente. Il sangue e la linfa accumulati negli arti inferiori e nell'addome sono risucchiati di nuovo dal cuore, poi inviati ai polmoni, purificati e re-distribuiti in tutte le parti del corpo. Il flusso di sangue arricchito, permette anche alla ghiandola pituitaria di funzionare in modo più efficiente, ottimizzando l'intero sistema endocrino.

Asana di equilibrio: queste asana inducono equilibrio fisico placando i movimenti inconsci. Sviluppano i centri cerebrali che controllano il funzionamento del corpo in movimento stabilendo così la connessione tra mente e corpo. Aumentano il

coordinamento dei movimenti tra le diverse parti del corpo che sviluppano il senso di equilibrio e di bilanciamento. Affinano l'uso efficiente dell'energia sia nell'azione che nell'immobilità. Mentre il corpo in movimento raggiunge l'equilibrio diventa sempre più libero di fare affidamento su altre forze più sottili per sostenersi e muoversi. In questo modo il corpo conserva la propria energia e ottiene grazia e fluidità di movimento.

Shatkarma: di queste sei pratiche di pulizia, quattro sono considerate importanti: neti, kunjaj, laghu shankhaprakshalana e trataka.

Neti pulisce e libera le vie nasali, dona chiarezza alla mente e reazioni pronte. Induce calma e riequilibra il rapporto corporemente, aiutando ad equilibrare entrambi gli emisferi del cervello.

Kunjaj (pulizia dello stomaco): aiuta a ridurre la paura del fallimento ed aumenta il coraggio per affrontare situazioni mutevoli ed impegnative. Può indurre fiducia negli atleti, in modo che possano esprimersi correttamente e dare il meglio di sé, senza essere trattenuti dalla paura o dall'ansia.

Laghu Shankhaprakshalana (pulizia intestinale): gli sportivi dovrebbero fare questa pratica sotto la guida di un insegnante qualificato. Pulisce l'intero tratto intestinale e libera l'organismo da impurità e tossine. Questa pratica induce freschezza di mente e corpo. Mantiene corretto il funzionamento del sistema digerente.

Trataka (concentrarsi fissando un punto): tutte le gare richiedono la capacità di sviluppare la concentrazione su un punto e la consapevolezza. Questa pratica non solo migliora la concentrazione e l'unidirezionalità senza distrazioni, ma aumenta anche la consapevolezza, la conoscenza intuitiva e la discriminazione.

Pranayama: le pratiche di respirazione sono uno dei mezzi più efficaci per aumentare la capacità polmonare, l'energia, la resistenza, il controllo sui muscoli involontari; migliorano la concentrazione ed equilibrano le emozioni. Quando vengono praticate sistematicamente per qualche tempo, si sviluppa la consapevolezza che l'energia non è puramente di natura fisica e

che la gestione efficiente dell'energia pranica può essere sviluppata attraverso il controllo del respiro.

Pratiche come la respirazione addominale, la respirazione yogica ed il kumbhaka (la ritenzione del respiro) possono aumentare la capacità polmonare. Anche nadi shodhana (la respirazione a narici alternate) aumenta la capacità polmonare, oltre ad essere la pratica principale per equilibrare l'energia pranica stimolando entrambi gli emisferi del cervello simultaneamente. Bhastrika (la respirazione rapida dall'addome) genera calore e vitalità ed alza il livello di energia naturale e rende più disponibile il recupero dell'energia nello sport, in casi di quasi esaurimento.

Pranayama rinfrescanti, come sheetali e sheetkari, sono utili nella calda stagione estiva. Bhramari (il ronzio dell'ape) ed ujjayi (il respiro psichico) possono essere utilizzati prima di ogni competizione per indurre il rilassamento e ridurre lo stress mentale: portano calma e quiete nella mente. Anche la respirazione addominale è uno dei pranayama più semplici ed efficaci che può essere fatto in qualsiasi momento e rende la persona in grado di vivere nel momento presente.

Yoga Nidra: è il metodo sistematico per indurre completo rilassamento fisico, mentale ed emozionale sviluppato dal Bihar Yoga. Lavora su tre livelli contemporaneamente - il conscio, il subconscio e l'inconscio. Grazie alla profondità del rilassamento, il livello di consapevolezza e di focalizzazione aumenta. Anche il livello di ricettività è maggiore, quindi è utile per acquisire competenze e tecniche. Ad esempio, ci sono una serie di stadi nella pratica, uno dei quali è il processo di visualizzazione. Mentre il corpo si trova in uno stato di sonno fisico, la mente è sveglia e rilassata. In questa circostanza è possibile imparare e provare movimenti visualizzandoli mentalmente.

C'è una fase in yoga nidra dove viene fatto un proponimento che può aumentare la forza di volontà e la determinazione per raggiungere il successo sul campo. I giocatori possono sviluppare lo stato mentale appropriato, in modo che al momento del bisogno possano equilibrare il proprio stato fisico, mentale ed emozionale.

La stimolazione elettrica di specifiche parti dell'ipotalamo, del sistema limbico e dell'amigdala, il cosiddetto cervello primitivo, suscita particolari reazioni emotive, tra cui la rabbia, la paura e l'aggressività. Per la maggior parte dei giocatori questi sentimenti negativi possono essere difficili da controllare durante alti livelli di stress. In yoga nidra i giocatori sono invitati a provare volontariamente forti emozioni, pur mantenendo uno stato di profondo rilassamento e ad osservare l'intero processo. Questo aiuta a rimanere in equilibrio e in stato di controllo in ogni situazione.

Antar mouna: è una pratica meditativa che sviluppa sistematicamente la consapevolezza di diventare vigile a 360 gradi. È efficace per quelle persone le cui prestazioni non sono particolarmente significative. Sviluppa la consapevolezza, in modo che si possano minimizzare errori e danni. Si possono visualizzare le proprie prestazioni e quelle degli altri con onestà: ciò aiuta a migliorare sé stessi e le proprie prestazioni. Antar mouna aiuta ad allontanare la paura del fallimento. Libera la mente e la prepara ad adattarsi o ad affrontare qualsiasi situazione. Dopo aver fatto questa pratica, i giocatori si sentono stabili interiormente e la maggior parte delle distrazioni, gli spettatori, le prestazioni degli avversari e le pressioni di altri giocatori, possono essere eliminate.

Il potenziale

Il potenziale dello yoga nello sport non è stato ancora pienamente esplorato. Da un lato, gli sport sono molto impegnativi e competitivi; dall'altro, lo yoga sembra muoversi nella direzione opposta con la sua apparente enfasi ad un approccio rilassato e ad uno stato mentale distaccato. Tuttavia, lo stato mentale e la preparazione fisica che lo yoga porta è esattamente lo stesso stato di cui i giocatori di maggior successo parlano al culmine della loro performance. Chi non può dare il meglio di sé, se è rilassato, pronto e fiducioso? E chi non può accettare con eleganza la vittoria o la sconfitta se il proprio corpo, la mente e lo spirito hanno la serenità di uno yogi?

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

Swan Sadhana

Swami Yogaratna Saraswati

Insieme alle normali pratiche di yoga, c'è un altro aspetto che necessita di essere sviluppato passo dopo passo. Ciò avviene attraverso un processo meditativo chiamato SWAN, che ci aiuta a capire la nostra natura, ad accettarci così come siamo e a lavorare verso questo scopo. Swan è un acronimo per Forze (Strength), Debolezze (Weakness), Ambizioni (Ambition) e Bisogni (Need).

La tecnica meditativa Swan porta ad un'auto-osservazione e testimonianza delle nostre forze, debolezze, ambizioni e bisogni in modo oggettivo ed a giungere alle loro cause. Dalle parole di Swami Niranajananda: "La meditazione Swan (hamsa dhyana) aiuta lo sviluppo della consapevolezza dello stato del nostro essere, portandoci ad un processo di osservazione e consapevolezza dei profondi aspetti della vita e dell'ahamkara (ego). La reale natura dell'ego è presente in assoluta consapevolezza nelle azioni e nelle reazioni. È la realizzazione degli aspetti positivi dell'ego lo scopo e la meta della meditazione Swan."

Le forze sono tutte quelle qualità, abilità, talenti e caratteristiche che ci supportano ed aiutano nell'evoluzione. Sono quegli aspetti della personalità che possono essere applicati positivamente e costruttivamente nella vita, quegli attributi positivi del nostro carattere che sono stati acquisiti attraverso i karma e che sono stampati nel tema natale, ad esempio il coraggio, la fede, ecc.

Le debolezze sono quelle carenze della nostra personalità, quegli attributi del carattere che ostacolano il progresso o la crescita, ad esempio l'apatia, la rabbia e la procrastinazione. Per la maggior parte del tempo siamo influenzati dalle nostre debolezze e cerchiamo di nasconderle, ma più ci focalizziamo su di esse più lasciamo che eclissino le nostre forze. Quando stilate i vostri aspetti Swan, fate in modo che le debolezze non superino in numero le forze. Questo vi renderà molto più positivi.

Le ambizioni sono ciò che vogliamo fare nella vita. Sono le forze direttrici dietro le nostre azioni: non possiamo ottenere niente senza ambizione. La forza dell'istinto di sopravvivenza dà origine

alle ambizioni. Cerchiamo di essere tutto ciò che non siamo. L'ambizione può essere basata sulla paura, sul desiderio, sul potere o sul naturale amore per la vita. Quando praticate Swan sadhana, non lasciate che le ambizioni superino in numero i bisogni.

I bisogni sono ciò di cui ognuno necessita. Il corpo ha bisogno di cibo ed acqua, di vestiti e di un riparo. Ci sono i bisogni mentali, il desiderio della soddisfazione, qualche scopo nella vita; mentre il bisogno dell'armonia e dell'equilibrio interiore con la natura, fanno parte dei bisogni spirituali. I bisogni possono essere divisi in fisici, mentali, emozionali, personali, sociali e spirituali (come tutti gli altri aspetti dello Swan).

Sadhana di ritiro

Swan sadhana può essere fatto come una tecnica meditativa, un esercizio scritto, un programma di ritiro e come una pratica quotidiana. Swan può essere il principale scopo di un ritiro intensivo. Le sessioni possono intersecarsi con l'hatha yoga, i kirtan o i canti ed il karma yoga. Meditazioni come yoga nidra e antar mouna possono essere focalizzate sul principio Swan. Potete iniziare sia con un esercizio scritto che con una meditazione Swan. Un fine settimana di ritiro può includere tre o cinque sessioni scritte e lo stesso numero di meditazioni sul principio Swan.

Nell'esercizio scritto usate un foglio di carta per ogni aspetto dello Swan ed aggiungete altri fogli se necessario. Ad esempio, potete iniziare scrivendo in una pagina le vostre forze, in un'altra le vostre debolezze e così via. Nella seconda sessione, esaminate le vostre forze e fatevi delle domande su di esse. Potreste avere bisogno di aggiungere altre pagine per questa sessione e così via.

Dopo che avrete scritto tutte le forze, debolezze, ambizioni e bisogni potrete pensare ad iniziare a porvi delle domande circa ogni principio dello Swan. Questo può essere fatto in un'altra sessione, o in un altro giorno se l'avete praticato durante una lezione di yoga oppure in un altro periodo di tempo. Sotto trovate una selezione di domande pertinenti. Potete usarle tutte o solo alcune od anche metterne delle vostre. Scrivete di seguito le risposte alle vostre domande sotto ogni principio. Un'ulteriore

attività potrebbe generarsi come risultato delle risposte alle varie domande, che può essere svolta in una sessione successiva.

Forze

1. Come so di avere questa forza?
2. Quali forze sono parte del mio corredo genetico (ereditarie) e possono essere usate come base positiva della mia personalità?
3. Quali forze sono reali e quali sono quelle che prendo per reali ma, in realtà, sono desideri?
4. Quali forze voglio sviluppare?
5. Quali forze posso usare per superare le mie debolezze?
6. Quali forze possono sostenere ed abbracciare le mie ambizioni?

Debolezze

1. Quali debolezze posso far diventare delle forze o usare in modo positivo? Ad esempio, la testardaggine può essere vista come persistenza o tenacità e canalizzata con un lavoro positivo.
2. Quali forze posso usare per superare una specifica debolezza?
3. Posso accettare che le mie debolezze vanno bene, che tutti hanno delle debolezze?

Ambizioni

1. Differenziate i desideri e le ambizioni.
2. Differenziate le ambizioni e i bisogni.
3. Quali ambizioni sono pratiche ed ottenibili? Eliminate quelle che non sono realistiche; vi fanno perdere tempo ed energia.
4. Osservate le vostre ambizioni. Sono appropriate per voi?
5. Osservate le radici delle vostre ambizioni. Da dove originano?
6. Quali ambizioni sono realmente intense? Sostenetele.
7. Quali ambizioni sono aspettative dei familiari o della società?
8. Posso riconoscere le ambizioni che fanno parte del mio karma?

9. Le ambizioni cambiano in base alle età, alle circostanze, ecc?

Quando prendiamo confidenza con le nostre ambizioni, iniziamo ad avere una comprensione del nostro dharma. Questo è necessario al fine di percepire il ruolo che ci è stato assegnato o che dobbiamo giocare nella vita.

Bisogni

1. Differenziate i bisogni e ciò che si vuole. Eliminate ciò che potete, al fine di semplificare la vostra vita.
2. Differenziate i bisogni dalle ambizioni. Mettete i bisogni che sono realmente delle ambizioni nella sessione delle ambizioni.
3. Quali sono i miei reali bisogni, e quali sono aspettative di altre persone come familiari e società?
4. Come posso provvedere a questi bisogni specifici senza che dominino la mia vita?

Ci sono dei bisogni che devono essere soddisfatti per prenderci cura di noi stessi. Mentre lavoriamo sui bisogni, essi iniziano a diventare sempre di meno, ma non li facciamo fuori con la forza: ci abbandoneranno quando il loro tempo sarà finito. Quindi, riconoscete i vostri bisogni ed il lavoro inizierà da solo.

[...]

Breve sadhana giornaliero

Il principio Swan può continuare come un breve sadhana giornaliero, per dieci o quindici minuti al termine di ogni giornata. Osservate quali sono stati i punti di forza della giornata. Fatene una lista. In cosa avete fatto un pasticcio? Quali sono state le vostre debolezze, ambizioni e bisogni? Fatene una lista. La revisione della giornata avviene automaticamente nel momento in cui osservate il vostro Swan giornaliero. Potrete iniziare con una lunga lista di venti qualità per ogni sezione e scoprire che dopo circa due settimane sono scese di tre o quattro.

Come breve sadhana quotidiano il principio Swan può essere fatto, preferibilmente, per un periodo di due o tre mesi. Non guardate la lista che avete fatto il giorno precedente: fatene una nuova ogni giorno. Ogni giorno prendete una nuova pagina e un nuovo Swan. Alla fine di ogni mese fate il conto delle

caratteristiche della vostra personalità ed osservate quali avete realmente. Potreste trovare dieci o venti differenti forze in quel mese, alcune delle quali scritte una sola volta, altre le ritrovate tre o quattro volte. Estraeatele e raggruppatele facendole diminuire di tre o quattro.

Dopo due o tre mesi di pratica quotidiana, smettete di fare lo Swan. Osservate cosa accade, osservate la consapevolezza che avete di voi stessi. Questa pausa è essenziale per il riposo della mente perché Swan sadhana è molto pesante. Dopo una pausa di due o quattro settimane, iniziate un secondo ciclo di Swan. Questo secondo ciclo può iniziare estraendo dallo Swan del mese precedente cinque o più forze differenti. Potreste trovare delle sorprese.

[...]

Concludiamo con le parole di Sw Niranjanananda: *“Infine, attraverso la pratica della meditazione Swan, si raggiunge uno stadio d’integrazione in cui i differenti livelli della personalità, istintivo, emozionale, mentale e psichico, son capaci di funzionare ed accordarsi armoniosamente. Gli aspetti frammentati della personalità umana che intralciano e limitano il potenziale creativo vengono gradualmente unificati e rinforzati, creando molti più canali positivi di espressione. In questo modo la pratica rivela una nuova visione di sé stessi e della propria vita, un’esperienza di unità eterna e di accettazione di sé che non è influenzabile dai cambiamenti e dalle influenze esterne.”*

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2000/ese00/swantheo.shtml>



Le asana e lo stress

Le asana influenzano notevolmente il funzionamento del sistema endocrino. Conosciamo l'importante ruolo che svolgono le ghiandole endocrine nell'adattamento allo stress, secernendo gli ormoni dello stress. C'è un rapporto talmente complesso tra le ghiandole, che il malfunzionamento di una di esse può causare la rottura dell'intero sistema.

Le asana armonizzano il funzionamento dei vari sistemi corporei che sono strettamente interconnessi, come, ad esempio, il sistema circolatorio, nervoso, respiratorio e digestivo. Qualsiasi interruzione nella corretta collaborazione tra questi sistemi si traduce in una perdita di salute ed efficienza del corpo. Quindi, tutti questi sistemi hanno un ruolo attivo durante l'adattamento del corpo allo stress.

La sottile influenza che le asana apportano nel corpo si ha in pranamaya kosha, o il guscio energetico. Pranamaya kosha è pervaso da ciò che conosciamo come bio-plasma o bioluminescenza o prana, e che Kirlian ha fotografato per primo. Quest'energia viaggia all'interno ed intorno al corpo in specifiche vie o nadi, creando un'aura attorno ai corpi. Queste nadi o percorsi, si bloccano facilmente ed il prana rimane congestionato in alcune aree. Quando questo accade si hanno disordini fisici e mentali. Il prana è anche intimamente connesso con la mente. Il libero fluire del prana ottenuto con le asana, conduce ad equilibrio mentale e calma.

Un respiro affannoso ed irregolare denota tensione nella mente e nel corpo, mentre un respiro lento, profondo e ritmico indica sia calma mentale che buona salute. La pratica delle asana porta equilibrio mentale ed emozionale, tramite il rallentamento del respiro e rendendo inspirazione ed espirazione più profonde.

In definitiva, la pratica delle asana con la consapevolezza del corpo e del respiro, mantiene la mente libera dalle tensioni e dalle preoccupazioni, almeno durante la pratica. Tuttavia, il temporaneo rilassamento raggiunto durante la pratica gradualmente aumenta, fino a portare cambiamenti permanenti nella propria struttura mentale ed emozionale. Così come la

nostra attitudine mentale si riflette nel nostro corpo, allo stesso modo l'equilibrio fisico raggiunto durante la pratica delle asana ha un effetto corrispondente nella mente.

Pawanmuktasana

Le serie di pawanmuktasana viene insegnata come preliminare alla pratica delle asana, ed è divisa in:

- a) gruppo antireumatico,
- b) gruppo antigastro.

'Pawan' significa 'vento', 'mukta' significa 'liberare': i pawanmuktasana liberano il corpo dall'eccesso dell'elemento aria e dall'acidità.

Sebbene nella pratica sembrano molto semplici, essi esercitano effetti sottili sulle diverse articolazioni ed organi del corpo. Per questo, in Sanscrito, sono conosciuti come sukshma vyayama o esercizi sottili.

Insieme all'elemento aria ed all'acidità in eccesso, queste pratiche rimuovono e rilassano anche le tensioni muscolari di tutto il corpo, dalla testa alle dita dei piedi, e mettono in equilibrio i prana nel corpo. Questo a sua volta contribuisce a mantenere il corpo equilibrato e senza stress durante il giorno.

Surya namaskara

Abbiamo già visto come tutte le asana, direttamente o indirettamente, influenzano e stimolano il sistema endocrino, che gioca un ruolo chiave nell'adattamento del corpo allo stress. Tuttavia, nessuna singola pratica influenza il complesso corpo-mente nella stessa misura di surya namaskara. Essa può essere considerata come la gestione dello stress in una capsula!

La pratica di surya namaskara ha tre aspetti principali: forma, energia e ritmo. Le dodici posizioni di surya namaskara creano la matrice fisica intorno alla quale la forma della pratica è tessuta. Queste posizioni generano prana, l'energia sottile che attiva il corpo psichico. La loro esecuzione in sequenza costante e ritmica riflette i ritmi dell'universo e i bioritmi nel nostro corpo. La sovrapposizione ritmica di questa forma ed energia sul complesso corpo-mente è la forza trasformatrice che genera il nucleo di una vita più piena ed attiva, e porta ad un maggiore apprezzamento della ricchezza del mondo in cui viviamo.

Nel corpo sottile di una persona ci sono sette centri psichici principali chiamati chakra. Essi hanno la loro corrispondenza fisica nei diversi plessi nervosi e nelle ghiandole endocrine. L'attivazione di questi centri psichici attraverso surya namaskara, avviene principalmente attraverso lo sviluppo della consapevolezza interiore, della concentrazione e della visualizzazione.

Ognuna delle dodici posizioni di surya namaskara ha un proprio mantra che viene ripetuto mentalmente per avere maggiori benefici. La concreta stimolazione fisica di ogni posizione migliora prana shakti, che ci permette di focalizzare e concentrare meglio le nostre energie mentali nei punti di localizzazione dei chakra. È questo duplice aspetto di mantenere la consapevolezza mentale su un intenso schema fisico che porta ad una fusione di mente e corpo, di ida e pingala.

Già solo i movimenti fisici in avanti ed indietro di surya namaskara sono sufficienti a stimolare il ritmo metabolico e a liberare energia. Quando questo è combinato con la stimolazione dei chakra, gli effetti saranno ancora maggiori.

Il midollo spinale, il collegamento tra il cervello ed il corpo, è il canale di tutte le nostre energie. Al suo interno ci sono le nadi ida e pingala, quindi la sua salute è di fondamentale importanza. Surya namaskara, essendo una pratica attiva e dinamica, esercita la sua maggior influenza su pingala nadi, soprattutto se praticato velocemente. Tuttavia, se praticato lentamente e completato con la consapevolezza dei chakra e la ripetizione dei mantra, surya namaskara stimola, allo stesso modo, sia ida che pingala. Nella versione più lenta, la tecnica si trasforma da una serie di asana ad una serie di mudra, portando ad uno sviluppo più equilibrato. Analizzando ciascuna delle posizioni di surya namaskara, capiamo l'enorme influenza terapeutica che ha sullo stress, attraverso una combinazione di asana, pranayama, consapevolezza dei chakra e ripetizione dei mantra.

Pulizia del corpo

Secondo l'antica scienza dell'ayurveda, tutte le funzioni del corpo sono controllate da tre umori: kapha (muco o flemma), vata (gas o aria) e pitta (acido o bile). Il primo passo per equilibrare i

prana è la regolazione degli umori. Quando puliamo il corpo internamente di volta in volta rimuoviamo l'eccesso di questi tre prodotti metabolici, in modo da regolare la loro formazione e bilanciare la proporzione di ognuno. Tuttavia, al fine di purificare il corpo da questi eccessi, dobbiamo anche purificare le nadi o i canali energetici.

Tradizionalmente, l'hatha yoga prescrive gli shatkarma, o le sei azioni: neti, dhauti, basti, nauli, kapalbhati e trataka. Questi non si escludono reciprocamente, ma si praticano in differenti combinazioni a seconda della specifica natura del disturbo e dei bisogni individuali. Il fatto stesso che siano stati sviluppati così tanti metodi e tecniche di pulizia del corpo, e che vengano praticati, dimostra la grande importanza che l'hatha yoga attribuisce alla salute del corpo.

Neti è un processo di pulizia dei passaggi nasali da tutte le impurità, compreso il muco secco incrostato, che può rimanere all'interno. Ad un altro livello, la pratica di neti ha un'influenza sottile sui vari nervi che terminano nei passaggi nasali, come il bulbo olfattivo e gli altri nervi adiacenti, che innervano gli occhi, le orecchie, il naso e la gola. Questo ha un effetto calmante sul cervello, e può aiutare ad alleviare i disturbi legati allo stress come l'emicrania, l'asma, la depressione, gli stati di tensione, il mal di testa, l'insonnia e la stanchezza.

Sappiamo che la respirazione a narici alternate ha un'influenza equilibrante sui due emisferi del cervello. La pratica di neti ha un effetto simile, ed induce armonia ed equilibrio in tutto il sistema nervoso centrale, così come nei sistemi che governano la funzione respiratoria, circolatoria ed escretoria. Neti migliora anche l'efficienza dei lobi frontali del cervello, che sono responsabili delle facoltà mentali più elevate.

Dhauti consiste in diverse tecniche per il lavaggio dello stomaco. Kunjal è la tecnica di pulizia dello stomaco in cui si vomita volontariamente dopo aver bevuto sei bicchieri di acqua calda salata. Kunjal aiuta a rimuovere acidità, gas ed eccesso di muco dallo stomaco, inoltre tonifica e stimola tutti gli organi addominali. Rimuove i sintomi della tensione e dello stress attraverso la stimolazione del nervo vago che attiva il sistema

nervoso parasimpatico e, di conseguenza, la risposta di rilassamento.

A livello psichico, kunjai rafforza il plesso solare o manipura chakra. Lo stimolo del vomito spinge in alto il prana da muladhara chakra verso la gola, e stimola vishuddhi chakra. Il movimento verso l'alto del prana attiva tutti i chakra all'interno della colonna vertebrale e tutte le nadi vicine. Gli impulsi nervosi corrono dalla base della colonna vertebrale verso il midollo allungato ed ajna chakra.

Shankhaprakshalana è un'altra tecnica di dhauti ampiamente usata. Shank significa 'conchiglia' e prakshalana significa 'lavare completamente'. Questa pratica aiuta a lavare gli intestini a forma di conchiglia. Si tratta di un metodo sistematico e delicato in cui viene completamente lavato l'intero canale alimentare, dalla bocca all'ano. In che modo shankhaprakshalana aiuta a rimuovere lo stress? L'accumulo di tossine nel sistema digerente produce stress digestivo, che alla fine causa diversi tipi di disordini digestivi. Queste tossine circolano anche in altre parti del corpo, dove diventano nuovamente causa di stress e squilibrio. Con la pulizia dell'intero tratto digerente, si elimina una delle principali cause di stress fisico, squilibrio e malattia, promuovendo così la salute di tutto il corpo.

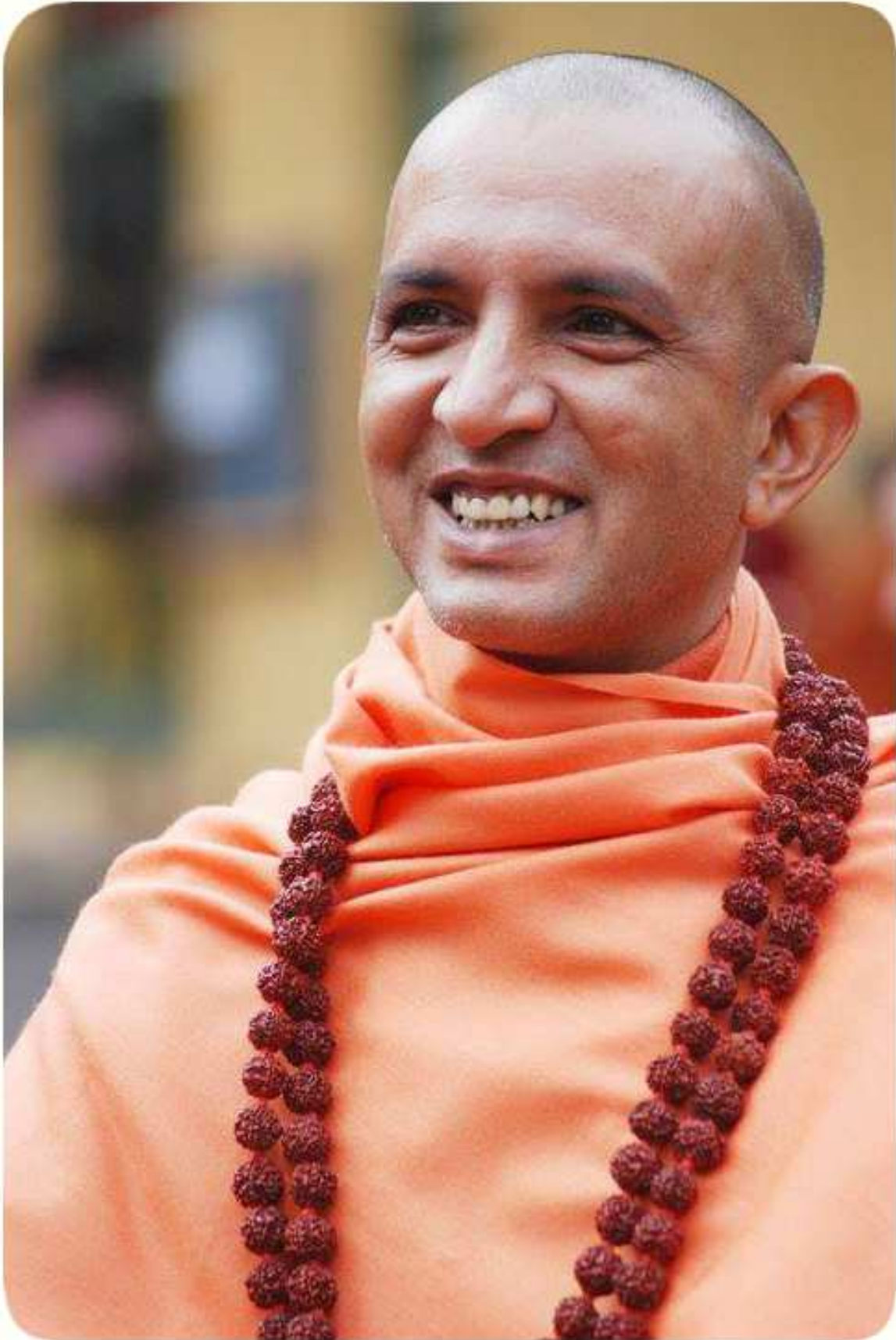
Kapalbhati rimuove le impurità dalla zona frontale del cervello e rende la mente calma. Il vantaggio più rilevante di questa pratica è quello d'invertire il procedimento dei riflessi nervosi. La respirazione normale è caratterizzata dalla contrazione attiva dei soli muscoli inspiratori, come il diaframma e gli intercostali esterni; mentre l'espiazione avviene in modo passivo con la cessazione della contrazione degli intercostali interni. Kapalbhati ribalta questo procedimento: l'espiazione diventa attiva e l'inspirazione passiva. Questo induce un'inversione del flusso degli impulsi nervosi da e verso il cervello, determinando stimolazione e risveglio dei centri cerebrali.

Trataka. Abbiamo visto in precedenza (nel Cervello, il Controllore), come la concentrazione mentale abbia una forte influenza sulla ghiandola pineale, sul sistema nervoso simpatico (poiché l'occhio è direttamente collegato alla ghiandola pineale

attraverso il sistema nervoso simpatico) e sull'ipotalamo e, attraverso l'ipotalamo, sul completo risveglio dell'individuo. Quando questi centri vengono stimolati durante la pratica di trataka, la mente diviene stabile ed immobile, in quanto tutti i pensieri stressanti e di disturbo vengono bloccati.

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





Lo scopo di Guru Purnima

Swami Niranjanananda Saraswati

Ho avuto l'opportunità di vivere accanto a Swami Satyananda per 50 anni della mia vita. Per quanto possa ricordare, era presente ad ogni Guru Purnima. Ora siamo nel 2010. Questo è il primo Guru Purnima in cui egli non è con noi fisicamente, ma se riusciamo a sintonizzarci con il suo campo di energia spirituale, allora saremo in grado di fare esperienza della sua grazia nella nostra vita. Pertanto, durante questo Guru Purnima che è dedicato a Sri Swami Satyananda, cercheremo di sintonizzare le nostre frequenze mentali, emozionali ed interiori alle più elevate frequenze spirituali.

Se volete comprendere il reale significato di Guru Purnima e se volete ricevere la grazia dei guru durante Guru Purnima, dovrete fare una cosa. Per tre giorni dimenticate la famiglia ed il mondo. Siete con loro tutto l'anno, vi occupate dei loro bisogni, benessere e vi prendete cura di loro. Condividete le loro gioie e felicità, il dolore e la sofferenza. Per tre giorni, siate solo voi stessi come spiriti individuali, occupatevi della ricerca interiore, della consapevolezza spirituale e della realizzazione. Cercate di connettere il vostro spirito con lo spirito dei guru. Invece di affrontare il mondo e la famiglia, rivolgetevi verso il guru per tre giorni. Diventate un guru mukhi, mantenendo il viso rivolto al guru, come un girasole, un surya mukhi, che segue sempre il percorso del sole nel cielo. Seguite l'ispirazione del guru nel vostro cuore con preghiere per l'elevazione della vita e sarete sorpresi che la grazia del guru scenderà nella vostra vita e vi eleverà. L'unica condizione richiesta è l'essere innocenti e sinceri nella connessione e nell'impegno.

Il momento più importante della vita

Quando dedicate voi stessi, la testa, il cuore e l'anima a Dio o al guru, questo è il momento più bello della vostra vita, perché è l'unico momento in cui siete in grado di uscire dal vostro guscio e di connettervi con lo spirito e l'energia di Dio o del guru. E 'il momento più prezioso nella vita di ognuno.

Le kanya oggi vi hanno detto che stiamo omaggiando il discepolo dei discepoli, non hanno detto guru. Hanno detto,

discepolo di discepoli. Sri Swamiji è sempre stato un discepolo nella sua vita. Potrebbe essere stato un guru per voi. Questa è la vostra percezione, visione e comprensione, ma egli non si è mai identificato con il gurudom nella sua vita. Piuttosto si identificava con il discepolato e fino alla fine è stato un vero discepolo del suo guru.

Questo è ciò che ci sta ispirando e guidando per realizzare il guru tattwa anche dentro di noi. Sri Swamiji ha detto: "Il momento più importante della mia vita è stato il momento in cui ho messo la testa ai piedi del mio guru ed offerto la mia vita a lui. Dopo di che, ogni cosa è cambiata. Non sono stato più lo stesso. Il mio guru mi ha trasformato, mi ha modellato, scolpito e mi ha reso quello che sono oggi". Pertanto, al fine di ricevere la grazia nelle vostre vite, connettete il vostro tempo ed il vostro spirito con il campo energetico del guru e sarete elevati.

Lo scopo di Guru Purnima

Lo scopo di Guru Purnima è quello di celebrare la nostra relazione con il nostro guru e maestro. La ragione precisa per celebrare Guru Purnima è la connessione con l'elemento guru, il guru tattwa. Questo elemento guru è il potere, non è una persona. Guru è potere. Sri Swamiji ci diceva spesso che la corrente elettrica fluisce nei fili ed illumina la lampadina. La capacità della lampadina decide quanta luce sarà emessa. In una lampadina da zero watt ci sarà una luce minima, in una da venti ce ne sarà di più, in una da quaranta di più, in una da sessanta di più ed in una lampadina da cento watt ancora di più. La corrente è importante, perché è compito della corrente accendere la lampadina. La lampadina si accenderà solo quando una corrente fluisce attraverso di essa.

Allo stesso modo, ognuno di noi è una lampadina ma la corrente non fluisce nella nostra connessione. C'è molto carbone accumulato nel filo, che è chiamato impurità, e che deve essere pulito. Una volta che l'impurità è stata pulita, la corrente fluirà nella lampadina e la lampadina sarà illuminata. Durante Guru Purnima cerchiamo di connetterci con il campo energetico del guru, che è di natura spirituale. La parola guru non significa insegnante o divulgatore. La parola guru significa 'per la cui grazia noi siamo in grado di rimuovere l'oscurità dalla nostra

vita'. Con la grazia di shakti possiamo rimuovere l'oscurità dalla nostra vita, e quella shakti è il guru tattwa. Non tutti possono acquisire questa shakti.

Il Guru ha una missione

Il Guru è la realizzazione di uno stato di purezza interiore, di armonia ed unità con lo spirito interiore. La persona esterna è il catalizzatore e la guida che ci spiega come entrare in contatto con quella sorgente d'ispirazione e di forza. Così è come dobbiamo interpretare il concetto di guru. L'energia del guru è eterna e permanente; non muore mai, non decade mai e non cambia mai. Quelle persone che diventano dei veri guru nascono con un destino speciale, una missione ed uno scopo nella vita. Il primo indizio di un guru è una missione speciale che diventa evidente quando nasce. Tutti noi qui presenti siamo giunti alla vita spirituale perché l'abbiamo voluto. Siamo stati attratti dalla vita spirituale, da una persona, una filosofia, un credo o un sistema. È stata la nostra scelta che ci ha portati qui e che ci ha collegati ad essa. Potrei vivere 40 anni della mia vita come un sannyasin, ma non potrò essere un guru, perché è stata una mia scelta venire qui. I Guru non hanno scelta, sono emissari della più alta realtà e della coscienza superiore. Essi nascono con il destino di elevare la coscienza spirituale.

Nella vita di queste persone, la presenza della coscienza spirituale si vede al momento della loro nascita. La presenza della coscienza spirituale si vede nel loro carattere, pensiero e comportamento. Swami Sivananda, il nostro paramguru, ebbe un destino che si è compiuto. Il nostro guru, Sri Swami Satyananda, ha avuto un destino che si è compiuto. Riflettendo sulla vita dei luminari della nostra tradizione, possiamo vedere che in ogni stadio della loro vita sono stati guidati dalla divina provvidenza e da una forza superiore. Stiamo facendo esperienza del risultato di quella guida, cioè, della completezza e dell'integrità nello yoga e della completezza e totalità nel servizio. I Guru hanno uno scopo, una missione ed una direzione che si manifesta o che si compie naturalmente e spontaneamente senza alcuno sforzo. Il sentiero è liscio. Sri Swamiji disse: "In ogni momento della mia vita, sono stato guidato da Dio e dal guru."

Le abitudini e le capacità

I Guru sono quelle persone che sono emissari di Dio. Lo splendore spirituale di Ramana Maharishi si manifestò in età molto precoce. Ci sono centinaia di luminari che sono nati con uno specifico destino, karma e samskara ed hanno vissuto secondo questo. Che destino e karma abbiamo noi? Noi diciamo di essere diventati discepoli solo prendendo l'iniziazione, ma abbiamo veramente provato a fare qualcosa per cambiare noi stessi?

Abbiamo ancora le abitudini che avevamo quindici, dieci o cinque anni fa. Non siamo stati capaci di cambiare i nostri pensieri, le nostre idee e le nostre percezioni. Siamo sballottati dalle situazioni e dalle tensioni della vita. Non abbiamo imparato nulla. Ci siamo divertiti praticando yoga per un'ora al giorno, praticando meditazione, cantando e facendo kirtan, ma il divertimento è stato solo mentale e superficiale. La trasformazione sostanziale di cui abbiamo fatto esperienza, che ha cambiato la nostra vita, il nostro atteggiamento, la nostra percezione, che ci ha resi migliori, indica la nostra profondità, la comprensione e l'impegno per il processo spirituale.

Le abitudini possono essere modificate o convertite in competenze e le competenze possono essere convertite in abitudini. Superate le abitudini e coltivate le competenze nella vostra vita, lasciate che le competenze diventino la vostra abitudine. Se permettete che ciò accada, allora questo è l'inizio del vostro cammino spirituale.

Fede ed abbandono

Le asana, il pranayama e la meditazione non sono l'inizio del cammino spirituale; esse sono pratiche per creare una condizione nel corpo e nella mente che sia favorevole alla consapevolezza spirituale ed al suo raggiungimento. Per coltivare la consapevolezza spirituale, due qualità sono importanti: shraddha, la fede e samarpan, abbandonare le inibizioni, sciogliere i nodi della vita ed arrendersi. La fede e l'abbandono sono i due maggiori aspetti che contribuiscono alla vita spirituale. La meditazione non contribuisce alla vita spirituale, contribuisce alla gestione della mente. Controllare la mente, fissare la mente è lo scopo della meditazione. Asana e pranayama non contribuiscono alla vita spirituale. Le asana ed il

pranayama fissano i prana, i corpi, la consapevolezza e l'attenzione in modo che la dissipazione e la distrazione possano essere fermate e che la consapevolezza possa espandersi. Tuttavia, ciò che contribuisce alla vita spirituale sono la fede e l'abbandono.

Nella vita dei luminari del mondo, scoprirete che essi sono diventati quello che erano per la forza della loro fede e del loro abbandono. Swami Satyananda è diventato quello che è grazie alla forza della fede e dell'abbandono. Swami Sivananda è diventato quello che è grazie alla forza della fede e dell'abbandono. Questo processo spirituale può essere assorbito in un ambiente ashramico, perché l'ambiente dell'ashram include questi due elementi.

Quando combinate una parte di fede con una parte di abbandono, ottenete la consapevolezza spirituale. La fede e l'abbandono sono gli elementi che vibrano in un ambiente ashramico. Sri Swamiji ha creato un epicentro spirituale a Rikhia, che è un ashram. Ganga Darshan è un istituto. Fin dal giorno della fondazione del movimento yoga a Munger, Swami Satyananda ha costituito la Bihar School of Yoga e non l'Ashram di Yoga. La scuola è un'istituzione, un'università, un college, un luogo di formazione ed apprendimento, dove s'imparano e si assorbono i principi dello yoga. Lo yoga ferma la dissipazione della mente, ma dopo che la mente è stata fermata, il livello successivo, è l'esperienza dello spirito interiore con la coltivazione della fede e della dedizione. Questo si è realizzato a Rikhiapeeth, che io chiamo l'epicentro spirituale, dove la fede e l'abbandono sono realizzati da un aspirante spirituale.

Dharma di un discepolo

Qual è il tuo dharma come discepolo? Il tuo dharma come praticante di yoga è di praticare yoga al mattino e la meditazione alla sera, o in accordo alla tua routine. Mentre il dharma come discepolo di un guru è quello di coltivare la forza dello spirito. La forza dello spirito è il coltivare la fede e l'abbandono, e questo è l'inizio della vita spirituale. Per risvegliare il potere della fede e dell'abbandono nella vita, è nata Rikhiapeeth. Qui, Sri Swamiji ha dato agli aspiranti l'opportunità di venire a vivere per una settimana, un mese, un anno, una vita. Meticolosamente, attraverso l'austerità, è stato creato un campo di vibrazioni ed

energia ed i vostri capricci non possono modificare quel campo energetico.

Durante Guru Purnima, cercate di scoprire il vostro dharma come discepoli. Provate a migliorare voi stessi, per migliorare la qualità della vostra vita. Il guru è sempre completo, ma come potete progredire, cambiare e trasformarvi? Swami Sivananda era solito dire: "Uccidete questo piccolo 'Io', morite per vivere, conducete una vita divina." Come posso uccidere questo piccolo 'Io', come posso morire per vivere, come posso vivere quella vita immortale? Riflettete sul dharma di un discepolo.

Rikhiapeeth, Guru Purnima, 23 Luglio 2010

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2011/gjuly11/purp.shtml>



Eventi, Incontri e Seminari

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

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 BHAIKAVA 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.

Viaggi in India e visita agli Ashram di Ganga Darshan (Munger) e Rikhiapeeth

Il Centro Hara sta organizzando alcuni viaggi in India con le seguenti date:

1° gruppo

Partenza l'8 agosto e ritorno il 26 agosto 2014.

2° gruppo

Partenza l'31 agosto e ritorno il 14 settembre 2014.

3° gruppo

Partenza il 23/26 dicembre 2014 e ritorno il 7 Gennaio 2015.

I soci interessati possono contattare l'associazione per avere tutte le informazioni in merito.





AD AGOSTO LE ATTIVITÀ DEL CENTRO HARA SI FERMANO, RIPRENDONO A METÀ SETTEMBRE CON I SEGUENTI ORARI:

SAN BENEDETTO DEL TRONTO in via Toti, 86 (Porto 'Ascoli)

Corsi per tutti:

Lunedì ore 20,30 Yoga Nidra

Martedì ore 09,30

Mercoledì ore 17,00 - 18,45 - 20,30

Givedì ore 20,00

Yoga Sadhana, pratica avanzata di Yoga :

Lunedì ore 21,00

Sabato ore 19,00

ACQUAVIVA PICENA (AP) presso il Palazzetto dello Sport

Mercoledì ore 20,30

SAN GINESIO (MC) presso Centro d' Aggregazione Giovanile

Lunedì ore 20,00

Martedì ore 18,00 - 20,00

Mercoledì ore 18,00

Venerdì ore 18,00

Per partecipare alle attività del Centro Hara occorre essere associati

Informazioni ed iscrizioni:

Centro Hara - Via Toti n. 86 San Benedetto del Tronto (AP)

☎ **0735 501217** 📞 **393 9755533 – 393 4836897**

**yogasbt@gmail.com - <http://centrohara.myblog.it> -
www.yogapanorama.blogspot.it**

