



**“Lo stress è una nostra creazione,
lo stress è una creazione della moderna tecnologia.**

**Lo stress è una creazione della nostra ricerca
di appagamento e soddisfazione
ed anche delle nostre massime ambizioni.**

**Se riuscite a gestire le vostre ambizioni,
non soffrirete per lo stress”.**

Swami Niranjanananda Saraswati

L'importanza delle posizioni di yoga

Swami Satyananda Saraswati

Discorso tenuto al IV Convegno Internazionale dello Yoga, Gondia, Novembre 1967, stampato originariamente in 'Yoga', vol. 6 n.7 del 1968

Alcune persone sottovalutano le *asana* (posizioni) dello yoga mentre altre le sopravvalutano: permetteteci, quindi, di accertare la loro importanza nel corso della nostra evoluzione spirituale. Per molte persone "yoga" significa solo *asana*, mentre yogi e guide spirituali dichiarano che la disciplina fisica delle *asana* non è per nulla necessaria per l'autorealizzazione. Entrambi questi punti di vista sono estremi, poiché le *asana* non sono né assolutamente essenziali né completamente superflue.

Se un *jnana yogi* pensa che solo attraverso la conoscenza delle scritture raggiungerà la conoscenza del sé, è in errore. Allo stesso modo se un *raja yogi* trascura il corpo e conta solo sul potere della meditazione, non potrà raggiungere l'obiettivo, poiché il suo *sadhana* (pratica spirituale) sarà interrotto dalla malattia. Un *bhakti yogi* ha sempre troppa fiducia nei suoi poteri emozionali, nella devozione e nel totale abbandono, e crede di poter obbligare la sua divinità a benedirlo con un *darshan* (visione). Un *hatha yogi* crede che se tutto è dentro di noi, egli lo estrarrà attraverso la disciplina fisica degli organi, volontari ed involontari, esterni ed interni, dei muscoli, dei nervi e dei tessuti.

Questi quattro punti di vista non sono liberi da pregiudizi ed errate nozioni, basati sull'inesperienza e sui precetti non autorizzati. *Jnana yoga*, *bhakti yoga*, *raja yoga* e *karma yoga* non sono quattro sentieri differenti. Sono come quattro cerchi che s'intersecano e si sovrappongono l'un l'altro: ognuno costituisce una parte degli altri tre. Tutti i ricercatori spirituali, sia che seguano la via del *bhakti yoga*, del *jnana yoga*, del *raja yoga*, del *karma yoga* o dell'*hatha yoga*, hanno bisogno di praticare anche le *asana* dello yoga. Le *asana* non sono intese solo per i *karma yogi* o gli *hatha yogi*, come le persone sono portate a credere. Le necessità di tutti gli esseri umani sono più o meno simili; solo piccole variazioni quantitative e qualitative sono necessarie per adattarle alle proprie abitudini ed ereditarietà.

Perché le asana sono essenziali

La digestione di chi deve rimanere seduto per molte ore in una posizione meditativa, o di coloro che praticano *shastra sadhana* per un periodo di tempo considerevolmente lungo, ad un certo punto, s'indebolisce. In seguito ad intensi sadhana, il ritmo metabolico del corpo scende e per mancanza dell'adeguata circolazione nei tessuti, nei nervi e nei muscoli, tutte le attività organiche vanno a una velocità così lenta che dopo pochi anni il corpo diventa preda di malattie. Finché il corpo non diventa completamente puro e libero dalle malattie, nessun corso avanzato di meditazione può essere seguito. Il corpo di una persona deve vibrare e pulsare di salute divina, che genera pensieri eccellenti.

Una figura vigorosa, abbondante e corpulenta, non può pretendere di essere un modello di perfetta salute fisica e mentale. Un corpo ideale dovrebbe essere sottile, flessibile e forte. La mente dovrebbe essere sempre piena di beatitudine e di gioia. Una tale costituzione fisica è possibile solo quando i 72.000 nervi del corpo sono completamente purificati attraverso gli esercizi di yoga. Le asana sono utili in molti altri modi, in quanto influenzano e regolano le funzioni delle ghiandole e dei nervi, rendono il corpo flessibile ed aiutano a mantenere la colonna vertebrale in buone condizioni di salute. La salute della colonna vertebrale è molto importante poiché è la dimora ed il passaggio verso l'alto di *Sushumna nadi*. In realtà, le asana dello yoga preparano il terreno per i sadhana più elevati. Il corpo e la mente di una persona devono essere entrambi sotto un perfetto controllo. Attraverso la pratica di poche semplici asana ci si può mantenere in buona salute.

Esercizio integrale

Le asana sono esercizi di yoga per mantenere il corpo e la mente in salute. Se il corpo non è sano, la mente non sarà sana, e se la mente è malsana, anche i pensieri saranno malsani. Non è necessario sottolineare la necessità di avere pensieri sani ed una prospettiva ampia ed ottimista nel mondo odierno. Le asana migliorano integralmente la personalità, ma il primo risultato delle pratiche di yoga è il raggiungimento di una solida salute fisica. Per ottenere questo è essenziale una regolare pratica delle

asana. All'inizio si dovrebbero praticare le asana anche solo per 10-15 minuti al giorno.

Possiamo considerare le asana come esercizi sottili che si prendono cura dello sviluppo interno ed esterno della personalità umana. L'apparato digerente, il sistema respiratorio, la colonna vertebrale, tutti i nervi sottili e le ghiandole inattive iniziano a funzionare in modo normale ed efficiente. Come il cibo è essenziale per il nutrimento del corpo e per generare energia, così specifici esercizi sono necessari per il buon funzionamento di muscoli, ossa, giunture, centri nervosi e così via.

Le asana dello yoga: il primo passo verso lo yoga

La pratica giornaliera delle asana riduce le tensioni muscolari e nervose, corregge e migliora l'apparato digerente, rimuove la letargia, la pigrizia e rende attivi ed efficienti per l'intera giornata. Quando il corpo e la mente sono leggeri e liberi da tensioni, si può fare più lavoro fisico e mentale. Le asana proteggono dai disordini interni del corpo e forniscono forza e salute. Ci sono asana specifiche per aver cura del fegato, della digestione, dei disturbi riguardanti il sangue e perfino per curarli.

Al giorno d'oggi, molte malattie sono di natura psicosomatica, essendo il risultato della mancanza di coordinazione tra corpo e mente. E' opinione di yogi e di molti psicologi, che disturbi mentali come le nevrosi, la nevrastenia, l'insonnia, ecc., sono curati con successo dalle asana. Praticando una combinazione di asana, si eviterà il decadimento del corpo e della mente, ci si manterrà giovani e si avrà un completo equilibrio fisico e mentale.

Persone di ogni nazionalità devono fronteggiare tensioni in ogni ambito della vita, poiché il mondo è pieno di tensioni. La terapia yogica, in cui le asana costituiscono le pratiche principali, mantiene corpo e mente in sintonia, in coordinazione. Insieme a una solida salute fisica, è altrettanto importante avere un perfetto e stabile equilibrio mentale, che è il naturale risultato delle asana. Le pratiche di yoga, risolvono molto velocemente i problemi mentali come la rabbia, l'agitazione, la depressione, l'insoddisfazione ed altri complessi mentali. Lo yoga è un

processo graduale che può essere accelerato da una pratica regolare e costante. Esso ha dato risultati definiti e positivi a milioni di persone: è questo il segreto della sua continuità e popolarità, nonostante i grandi cambiamenti storici avvenuti nel corso dei passati millenni.

Storia dello yoga

Secondo la storia dello yoga, come riportato nelle antiche scritture, Shiva viene considerato il primo proponente della scienza dello yoga, quindi possiamo chiamarlo l'*Adi guru* dello yoga. La sua prima discepola fu Parvati, sua moglie. Secondo la mitologia, un giorno il Signore Shiva stava insegnando yoga a Parvati vicino alla riva di un fiume. Non c'era nessuno intorno, ma un pesce stava ascoltando con vivo interesse. Parvati lo vide e fu felice che il pesce, sebbene fosse un animale acquatico, avesse un intenso interesse per la filosofia yogica. Ella pregò il Signore Shiva di trasformare il pesce in un essere umano e quest'uomo divenne famoso nella storia dello yoga come Matsyendranath, il primo dei Natha yogi, colui che propagò l'hatha yoga ai loro discepoli. Yogi Matsyendranath era solito sedere in un'asana particolare per la meditazione che divenne famosa come *Matsyendrasana*.

Matsyendrasana rinforza il fegato, i reni, la colonna vertebrale ed allenta le tensioni muscolari e nervose. La leggera torsione dell'intero corpo e della colonna vertebrale riempie il corpo di nuova energia. Quest'asana può anche essere chiamata l'asana di torsione vertebrale. Generalmente, nella pratica delle asana, ci si dovrebbe concentrare di più sugli esercizi per la colonna vertebrale e su quelli destinati ai centri nervosi inattivi, i quali non vengono esercitati da nessun esercizio fisico, tranne che dalle asana.

8.400.000 asana

Ci sono molte asana, ma 84 sono le più importanti. Nelle scritture è riportato che ci sono 84 *lakh* (8.400.000) asana, tante quante il numero di creature attraverso cui l'anima individuale si evolve per diventare un essere umano. Comunque, non tutte sono disponibili nei libri, sebbene nelle scritture venga fatto riferimento a parecchie centinaia di asana.

Generalmente, le asana prendono il nome da diversi animali o creature, come *makarasana*, la posizione del coccodrillo; *kukkutasana*, la posizione del gallo; *mayurasana*, la posizione del pavone; *bakasana*, la posizione della gru; *garudasana*, la posizione dell'aquila; *matsyasana*, la posizione del pesce; *bhujangasana*, la posizione del cobra; *shalabhasana*, la posizione della locusta; *kurmasana*, la posizione della tartaruga, e così via. Alcune asana sono molto difficili da praticare ed altre sono semplici, ma ognuna di essa ha i suoi benefici. Le asana più facili ed elementari sono benefiche per tutti, senza limitazioni di età, e anche i bambini possono praticarle sotto la guida di un insegnante esperto.

Il periodo migliore per praticare le asana è al mattino, dopo essersi lavati e prima di colazione. Si possono praticare anche la sera, ma a stomaco vuoto. Anche i giochi e lo sport aiutano a strutturare il corpo e a rafforzare i muscoli, ma le asana hanno dei benefici speciali che gli altri esercizi non possono dare. Gli sport ed altri esercizi richiedono maggior tempo, un luogo più ampio ed anche altri accessori, mentre le asana dello yoga non necessitano di cose in più e richiedono pochissimo tempo.

Prestate attenzione alla vostra mente

Spesso la letargia mentale non permette all'individuo d'imparare e di praticare le asana. La mente è rapida a trovare una scusa ed a farla confermare dalle scritte. Solo una mente aperta, senza pregiudizi e pura, può ascoltare i dettami di una ragione pura e realizzare l'esistenza di una coscienza pura. Occorre scrollarsi di dosso tutti i pregiudizi sulle asana e ristabilire la fede praticandole. Dovrebbe essere data la giusta importanza alle asana nella vita quotidiana, al fine di rendere sia il corpo sia la mente attivi ed energici. Lo yogi giungerà ad una fase in cui sarà al di sopra delle limitazioni del corpo e della mente, ma solo dopo aver acquisito i benefici delle asana.

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

Gli Shatkarma

Tecniche antiche per l'età moderna

Swami Ajnananda Saraswati

La parola “salute” deriva dalla totalità. Fino all’ultimo decennio il significato generico, ortodosso del termine “salute”, era “assenza di malattia”. La medicina occidentale si è avvicinata alla questione da un punto di vista sempre più settoriale. C'è stato un grande ampliamento della conoscenza delle funzioni corporee (fisiologia) e delle strutture grossolane e sottili (anatomia), soprattutto per quanto riguarda il cervello, il sistema nervoso ed endocrino. Sono state fatte ricerche sempre più dettagliate sulla moltitudine di processi della malattia (patologia) cui le persone sono soggette. Tuttavia, eccetto forse per il campo dell’endocrinologia, sono stati fatti pochi tentativi per mettere in relazione tutte queste ricerche fisiche con i processi mentali. Nel campo della psicologia e della psichiatria, i processi mentali sono stati sottoposti ad analoghe indagini intensive ma, in gran parte, senza tener conto dei processi corporei. Tutta l’attenzione è stata posta in maniera errata: abbiamo studiato la malattia, i disturbi, cosa può esserci di sbagliato nel corpo e nella mente, invece di dirigere gli sforzi delle indagini sulle persone sane. Dovremmo studiare i corpi viventi invece di quelli morti, e menti libere, invece di quelle limitate e bloccate. E’ nel ripristinare un orientamento delle indagini lungo linee positive, che lo yoga ha un magnifico ruolo da svolgere.

Molte migliaia di anni fa gli yogi, dedicandosi a un processo di auto-indagine, alla ricerca spirituale del significato della vita e alla scoperta del completo potenziale umano, compresero che alla base di questa ricerca c’era uno stato di salute radioso, non solo l’assenza della malattia, ma un’abbondanza, un’inondazione di vitalità e d’energia. Hanno sviluppato tecniche di auto-trattamento e prevenzione delle malattie con lo scopo di poter andare avanti con la loro ricerca, senza essere distratti dal dolore e dalla malattia. Il cuore di queste tecniche, è quel gruppo di pratiche che costituiscono gli *Shatkarma*, o metodi di purificazione, parte fondamentale dell’*hatha yoga*. Insieme alle asana, al pranayama, alle tecniche creative di meditazione e di

rilassamento, queste pratiche sono il nucleo centrale del vasto sistema, noto come “la terapia dello yoga”.

Jala neti

La pratica di *Jala neti*, o lavaggio nasale, è molto semplice e ha una tale straordinaria gamma di effetti terapeutici, che deve essere considerata la più importante tra gli strumenti nel “cassetto” del terapeuta dello yoga. Un flusso di acqua tiepida e leggermente salata, introdotta nella narice attraverso un idoneo contenitore (la tradizionale neti lota o una piccola teiera), fluisce attraverso la rinofaringe ed esce dalla narice opposta. La procedura sarà, poi, invertita.

Il flusso della soluzione tiepida e salata nelle terminazioni nervose collegate con il bulbo olfattivo, una struttura nel piano craniale appena sopra la rinofaringe, ha un'azione riflessa calmante e rilassante sui centri dell'emozione nel sistema limbico del cervello. Aiuta a migliorare la concentrazione e ad armonizzare l'interazione tra la ragionante, pensante, corteccia cerebrale e il sensibile sistema limbico. Questo stesso effetto calmante e rilassante è responsabile dei benefici per chi soffre di mal di testa. Grazie alla diretta connessione tra il sistema limbico ed il midollo allungato (l'area del tronco cerebrale nella parte superiore del midollo spinale responsabile delle funzioni inconsce – il sistema nervoso autonomo, il controllo della pressione sanguigna, la frequenza cardiaca, la respirazione, ecc.) neti è una parte essenziale del programma di terapia yogica per le affezioni che vanno dall'ipertensione al carcinoma. Con la sua azione sul nervo trigemino, ha un effetto calmante su tutta l'area facciale e può essere usato per alleviare la stanchezza oculare, gli spasmi nervosi ed il dolore facciale. Secondo la tradizione, neti è una pratica di preparazione al pranayama, ed è grazie alla sua azione di pulizia che trova particolare applicazione negli ambienti inquinati, per chi vive o lavora in aree industriali. Rimuove l'accumulo di residui tossici presenti nell'aria e aiuta a prevenire l'accumulo e la concentrazione di questi veleni nel sistema.

E' una parte essenziale nel trattamento dell'asma, della sinusite, della febbre da fieno e del raffreddore. In caso di raffreddore, una goccia di puro olio d'eucalipto o di menta piperita può

essere aggiunto all'acqua: i sintomi spiacevoli del raffreddore verranno quasi miracolosamente alleviati senza alcuna interferenza nel processo di pulizia, che sarà ancora più efficace.

La sua capacità di equilibrare gli stati mentali ed emotivi attraverso percorsi fisiologici e pranici è profonda. Se vi è ansia, tensione o iperattività – in condizione maniacale - viene utilizzata acqua calda, nel modo in cui sia comodamente tollerata; invece se vi è depressione o sindrome d'astinenza, si usa acqua fredda, spesso senza sale.

Questo è l'equivalente yogico della terapia d'urto senza nessuno degli spiacevoli effetti collaterali. In caso di depressione, il sollievo è, ancora una volta sintomatico, ma il paziente viene portato ad uno stato in cui può essere in grado d'iniziare a fare qualcosa in merito. Questo è impossibile quando ancora si è immersi nella depressione. Psicicamente l'effetto di neti è principalmente su Ajna chakra.

Nauli

Nauli, l'isolamento e la rotazione dei muscoli retti addominali, e la sua pratica preparatoria *uddiyana bandha*, hanno un'ampia gamma di effetti terapeutici che meriterebbero una maggiore attenzione dagli istruttori di yoga di tutto il mondo. Lo stomaco, l'intestino tenue, il colon, il fegato, la milza, il pancreas, i reni ed il sistema uro-genitale, ricevono tutti un massaggio di qualità tale da non poter essere equiparato a quello fatto da un massaggiatore esterno, e i grandi muscoli dell'addome, da cui tanto dipende il nostro movimento fisico, vengono tonificati e rafforzati. C'è uno stato che sta diventando sempre più comune chiamato caduta o prolasso del colon trasverso. Quella parte dell'intestino crasso che attraversa l'addome da destra a sinistra e gradualmente s'incurva sempre più in basso nella cavità addominale. Questa condizione colpisce letteralmente milioni di persone ed è il risultato di fattori di stili di vita, come le professioni in gran parte sedentarie, la mancanza d'esercizio fisico ed una dieta povera. I pericoli per tutto l'organismo possono essere valutati da un esame della funzione e della struttura del colon, con la comprensione di come la sua funzione sia influenzata qualora la struttura si alterasse secondo le modalità sopra riportate.

Quando il colon trasverso s'incurva verso il basso, i due angoli o curve del colon si riducono o si chiudono parzialmente – ciò è noto come “flessura splenica ed epatica”. Questo rende molto più difficoltoso il passaggio delle sostanze di scarto e ciò si traduce in accumulo di sostanze tossiche e rifiuti in decomposizione. Se non si considera il colon come un semplice tubo cavo, ma se si prende in considerazione una delle sue principali funzioni, l'assorbimento dell'acqua nel sangue dal materiale di scarto, le conseguenze diventano evidenti. Attraverso l'accumulo e la contropressione creata da questa condizione, nel colon si formano dilatazioni e tasche piene di materiale altamente tossico e questo veleno viene costantemente assorbito nel sangue. I reni ed il fegato, organi di vitale interesse per la resistenza del nostro corpo alla malattia, vengono colpiti gravemente, come tutti gli organi della cavità addominale. L'accumulo di sostanze tossiche può essere eliminato con *Shankhaprakshalana*, la pratica di pulizia intestinale, ma per modificare positivamente questo stato alterato del colon e, soprattutto, per prevenire tale condizione, non esiste un metodo più efficace della pratica di uddiyana bandha e di nauli.

Anche se nella maggior parte dei testi l'ernia figura come una malattia per la quale uddiyana bandha e nauli non devono essere eseguite, l'autore ha avuto risultati eccezionali nel trattamento dell'ernia iatale con una pratica molto dolce e graduale di uddiyana bandha. Gli studenti che soffrono di questo disturbo riferiscono all'unanimità che, nel giro di poche settimane di pratica, la maggior parte dei sintomi sgradevoli di questa patologia scompaiono.

Kunjal

Kunjal kriya, la pratica di *dhauti* più rapidamente appresa e praticata, in cui sono ingeriti e poi vomitati sei o più bicchieri di acqua tiepida e salata, è una magnifica tecnica terapeutica e preventiva. Con la sua forte azione contraente sui muscoli addominali e sul diaframma, e la sua azione detergente sullo stomaco e sull'esofago, ha particolari vantaggi nel trattamento di disturbi digestivi e respiratori. Si tratta di una necessità assoluta in qualsiasi programma di trattamento dell'asma, dei disturbi bronchiali, dell'indigestione e dell'iperacidità.

La forte contrazione induce un'abbondante eliminazione di catarro, di muco e un conseguente sollievo.

L'autore l'ha usata per trattare un grave stato di bronchiectasia, con un buon risultato.

Si dice che ci sono solo tre occasioni in cui i processi mentali sono naturalmente e totalmente sospesi: durante l'orgasmo sessuale, starnutando e vomitando. Se, come spesso accade con malattie come l'asma, la causa è la tensione mentale, questa tecnica agisce come un corto circuito psicofisiologico, fornendo una tregua dallo stato circolare, ripetitivo e di auto-molestia mentale dell'ansia per il paziente afflitto, consentendo un orientamento positivo e delle prospettive di sviluppo. Durante le prime fasi della pratica, molte persone sperimentano una sorta di blocco psicologico o barriera, a seguito del condizionamento sociale negativo sul procedimento del vomito. Con la perseveranza questo viene trasceso e lo studente beneficia grandemente della conseguente accettazione di questa funzione corporea, sperimentando una catarsi mentale ed emozionale parallelamente all'energia che viene rilasciata a tutti i livelli.

L'autore ha personalmente praticato tutte queste tre tecniche quotidianamente negli ultimi tredici anni, e sono state scelte per essere discusse qui, per la relativa facilità con cui possono essere assimilate nella routine quotidiana, da coloro che vivono nell'attuale società inquinata, competitiva, che mette molta pressione e procede molto velocemente. Neti, nauli, e kunjai possono essere praticate tutte in meno di quindici minuti.

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



La vera natura del nostro corpo

Novembre 1991

Noi consideriamo il nostro corpo come un'unità statica invece di considerarlo come un fenomeno in continua evoluzione. Come l'acqua di un fiume scorre continuamente, così le cellule del corpo sono continuamente sostituite da nuove cellule. Circa il 98% delle cellule del corpo vengono sostituite ogni anno. Il corpo non è altro che un campo fluttuante d'energia e una volta che abbiamo compreso questo, è facile rendersi conto di come questo corpo d'energia, sia parte del campo d'energia universale. E quanto l'armonia interiore e l'armonia con l'ambiente esterno siano essenziali per un "flusso armonioso di vita sana". L'Ayurveda, il sistema di medicina che proviene dai Veda, definisce lo stress come "ciò che interferisce con l'intelligenza della natura nel nostro corpo" (Dr. Deepak Chopra in "Simply Living"). Secondo il Dott. Chopra, il flusso dell'intelligenza universale all'interno del nostro corpo è qualcosa di molto efficace nella gestione dello stress, perché lo stress è ciò che interferisce con quel flusso d'intelligenza.

La scienza ha scoperto che l'atmosfera è carica d'energia elettromagnetica, che è di vitale importanza per la conservazione della vita, ed è esattamente ciò di cui lo yoga parla in riferimento al prana universale: *prana shakti*, l'energia cosmica, è la base dell'esistenza e tutto ciò che vediamo nell'intero cosmo ed in questo piccolo mondo, non è altro che la manifestazione grossolana del prana. La controparte nel corpo è chiamata energia microcosmica.

Recenti ricerche scientifiche hanno portato la scienza moderna e l'uomo più vicino allo yoga. Ad esempio, lo *swara yoga* parla delle correnti energetiche positive e negative che fluiscono nel corpo e la scienza ha dimostrato l'esistenza di questi flussi. L'energia elettromagnetica che circonda la terra appare come un gigantesco magnete: il Polo Nord è il polo positivo ed il Polo Sud

il negativo. Ogni polo attrae l'opposto e respinge quello uguale, come le particelle elettromagnetiche, creando così dei circuiti d'energia intorno al piano terrestre. I movimenti specifici di queste correnti elettromagnetiche influenzano l'equilibrio energetico di ogni forma di vita. Inoltre, il ciclo di queste correnti influisce notevolmente su tutto il nostro essere, e la particolare natura delle particelle cariche influenza i diversi processi mentali e fisici.

Scrivendo "Tu e gli Ioni" in "Yoga Oggi", R. Carly George fa riferimento agli ioni come "le vitamine dell'aria" per il loro effetto sul nostro benessere, e continua ricordando che già nella metà del XVIII° secolo i "filosofi naturalistici" studiavano gli effetti dell'elettricità atmosferica sulle piante. Dagli anni '20 gli scienziati hanno cominciato a prendere sul serio la teoria secondo cui l'elettricità dell'aria, sia vitale per la crescita ed il benessere del ciclo di vita naturale e, implicitamente, per l'uomo stesso. Ma, come dice Fred Soyka nel suo libro "The Ion Effect" (Bantam): "Soltanto negli ultimi dieci anni, tuttavia, gli scienziati sono stati in grado di dimostrare che in realtà, quando la natura o l'uomo iniziano ad interferire con l'elettricità dell'aria, la vita può diventare insopportabile per alcuni e scomoda per tutti noi."

Secondo George, proprio l'interferenza sulla natura si trasforma spesso nei cosiddetti "Venti delle Streghe", che si scatenano in alcune zone del mondo a schemi fissi e ad orari prestabiliti, ed anche se non titanici, lasciano comunque una scia di rottami umani al loro passaggio. Le persone diventano delle furie, si suicidano, commettono omicidi, agiscono completamente fuori controllo. Su piccola scala, scatti d'umore, litigi in famiglia, persone che soffrono di mal di testa e depressione, come se fossero sotto l'incantesimo di una strega nera. Egli afferma che venti come il Santa Ana in California, lo Sharov in Medio Oriente e il Foehn in Europa, sono veri e propri "Venti delle Streghe".

Si dice che il Foehn provochi incidenti stradali ed aerei, e perfino i chirurghi rinviando le operazioni in quanto ritengono che le loro abilità e le capacità di recupero del paziente diminuiscano quando soffia il vento della strega.

Sulle Montagne Rocciose, il Chinook è il vento malefico che provoca qualsiasi cosa, dalle intenzioni omicide, al raffreddore e ai problemi respiratori; e che lo Sharov è considerato perfino un'attenuante nei tribunali del Medio Oriente. Tutto questo è causato da un disordine nell'equilibrio degli ioni nell'atmosfera.

La fotografia Kirlian e il prana

La scienza moderna si è imbattuta in una scoperta importante che dimostra che l'energia del corpo emette un'aura di luce. Gli scopritori, un team formato da marito e moglie di nome Kirlian, si sono imbattuti in questo fenomeno nel 1939, e da allora hanno scoperto che tutte le forme di vita emettono una particolare aura, e che anche gli oggetti "insenzienti" hanno un'aura per un periodo di tempo.

A seconda di determinate reazioni mentali ed emotive l'aura si espande o si contrae. Ad esempio, quando una persona è calma e rilassata, le sue emanazioni praniche sono costanti e di forma allungata. Ma, quando diventa ansiosa, l'aura si fa più larga e frastagliata. Poco prima della morte, l'aura svanisce completamente.

La fotografia Kirlian dimostra in modo definitivo la teoria yogica del prana, e di come i nostri pensieri e stati d'animo influenzino i ritmi pranici. Lo Yoga afferma anche che, quando non vi è più alcun segno di prana, la morte è la conseguenza. Questo perché, poco prima della morte, i prana ed i campi elettromagnetici si ritirano, e quindi l'aura diminuisce.

Secondo lo yoga, il corpo è un magazzino di energia vitale, una dinamo con una corrente elettrica infinita che scorre al suo interno. L'uomo comune vede questo corpo come una

combinazione di carne, sangue e ossa. Ma gli yogi e gli scienziati hanno percepito una grande forza dietro agli elementi fisici che è la forza dell'energia e del prana.

Nell'agopuntura giapponese e nella moxibustione, il prana viene chiamato "Ki" e in cinese "Ch'i". Se si regola ed armonizza il flusso del Ki, si diventa immuni dalle malattie. Il principio dell'agopuntura e della moxibustione è lo sblocco del Ki stagnante o l'eliminazione dello squilibrio nella sua circolazione.

Anche gl'insegnamenti tibetani espongono una teoria simile. Le malattie possono essere curate con l'assorbimento del prana attraverso i chakra, e contemporaneamente si può armonizzare il corpo regolando il flusso dell'energia vitale. Lo yoga, l'agopuntura e gli insegnamenti dei medici tibetani parlano tutti del flusso d'energia del corpo e dell'armonizzazione dell'energia del corpo per la salute.

Il corpo pranico

Secondo i testi antichi, ci sono settantaduemila nadi o canali energetici nel corpo psichico umano. È lungo questi sottili canali che il prana, o la forza vitale, scorre in tutto il corpo. Le tre nadi più importanti sono ida, pingala e sushumna, che originano dal centro psichico inferiore, muladhara chakra. Sushumna scorre verso l'alto all'interno della colonna vertebrale, mentre ida e pingala s'intersecano nei vari punti dei chakra, ed alla fine s'incontrano in ajna chakra, all'apice della colonna vertebrale.

La salute del sistema corporeo, nonché il sano funzionamento dei vari organi, dipende da un corretto equilibrio di ida e pingala nadi. Tuttavia, in condizioni di stress cronico e tensione, questo delicato equilibrio risulta sconvolto, interessando l'intera rete energetica. Questo si traduce in un esaurimento pranico o nervoso. In questo caso il sistema corporeo diventa suscettibile ad una serie di disturbi cronici, i quali essendo "cronici" sembrerebbero non curabili. Tuttavia, liberandosi regolarmente dallo stress e dalle tensioni, attraverso una serie di pratiche

yogiche come le asana, i pranayama, yoga nidra, la meditazione e gli shatkarma, i disordini “incurabili” si dissolvono lentamente da soli, man mano che l’accumulo tossico nel corpo viene sistematicamente rimosso, l’equilibrio tra le nadi ristabilito ed il prana inizia a fluire normalmente.

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



Prana Vidya

-scienza e manipolazione dell'energia-

Swami Satyananda Saraswati

Discorso tenuto allo Zinal Conference, in Svizzera, il 4 Settembre 1980

1^ Parte

Questo corpo fisico è un magazzino di energia pranica, una dinamo, con infiniti tipi di correnti elettriche che lo attraversano. Gli occhi ordinari vedono questo corpo come una combinazione di carne, sangue ed ossa, ma gli yogi e gli scienziati hanno visto una grande forza dietro questo corpo fisico. Il prana del corpo è molto più sottile dei nuclei di un atomo, e noi ancora non siamo capaci di controllarlo. Per la maggior parte delle persone prana significa respiro, ossigeno, ioni e via di seguito. Ma gli esperimenti scientifici stanno cominciando ad avvicinarsi alla realtà. Gli scienziati stanno scoprendo che l'energia crea un collegamento tra il corpo fisico ed il corpo psichico. Sono arrivati alla conclusione che l'energia, o la forza pranica, è convertibile nella forza materiale e che la forza materiale è convertibile nella forza pranica.

Conoscete la famosa equazione di Eistein: $E=mc^2$, ciò significa che la materia è energia nel suo stato potenziale. C'è un piccolo esperimento scientifico che può essere usato per illustrarlo chiaramente. Se guardate un pezzo d'osso ad occhio nudo tutto ciò che vedete è un osso. Se guardate lo stesso pezzo d'osso al microscopio cosa vedete? All'inizio i muscoli, poi gli atomi e poi i nuclei degli atomi. Infine scoprirete il fantastico comportamento dell'energia.

Il pezzo d'osso che appariva come materia morta, non è affatto morta: sono solo i nostri occhi che sono incapaci di scorgere l'energia in esso. Gli scienziati che hanno intrapreso lo studio dei campi energetici, affermano anche che ciò che viene chiamato materia morta è permeata d'energia pranica. Quindi, prana non significa solo vita, ma anche esistenza. Il significato etimologico del termine prana è "vita in esistenza". Dove c'è mobilità e stabilità, lì c'è prana. Se un oggetto è privo di prana si disintegra.

La distribuzione dell'energia

Ogni fibra del corpo è connessa con la corrente pranica per mezzo di un complesso sistema di canali energetici, o flussi, chiamati nadi. Le nadi sono state oggetto di studio e le loro funzioni possono essere paragonate ad un sistema elettrico. L'energia è distribuita nel nostro corpo allo stesso modo in cui il sistema elettrico distribuisce l'energia dalla stazione generatrice alla vostra stanza. Muladhara chakra è la stazione generatrice. Da lì l'energia viene distribuita tramite tre cavi d'alta tensione – le nadi ida, pingala e sushumna – verso i vari punti dei chakra, o sottostazioni, situati lungo la colonna vertebrale. Dai chakra, l'energia viene distribuita ai principali poli o nodi maggiori verso i differenti organi e parti del corpo. Dalle nadi principali si ha un'altra distribuzione tramite le migliaia di nadi minori che portano l'energia in ogni cellula del corpo.

Dove non c'è energia, non c'è luce; dove non c'è energia, non c'è vita. Sapete cosa accade se c'è un corto circuito nel sistema elettrico: le luci si spengono per un minuto. O, qualche volta, a causa di un sovraccarico, il voltaggio scende molto in basso e tutte le luci si affievoliscono. Anche in questo corpo fisico, prana shakti è sottoposta talvolta a qualche alterazione e depressione. Dai vari chakra il prana viene distribuito ai principali organi e parti di tutto il corpo. In alcune zone vi è un eccesso d'energia ed in altre una mancanza. Occasionalmente, tutti hanno fatto esperienza di una diminuzione d'energia.

Alcune persone, frequentemente, entrano in uno stato di depressione, in cui la loro energia è così bassa che ogni cosa appare misera e confusa, e non c'è nulla che a loro piaccia. A volte, sebbene siano le nadi principali a trasportare il prana, si ha un'insufficienza nelle nadi minori. Perciò il corpo non lavorerà in modo appropriato. I principali disturbi, blocchi o squilibri nei canali energetici, si manifestano in ciò che nella terminologia medica è chiamato "crollo nervoso". Quindi, tutte quelle condizioni di depressione, esaurimento, blocco energetico, eccesso d'energia, ecc. sono dovute ai vari stati dell'energia pranica.

Approccio somato-psichico

Molte persone affermano che tutte le malattie sono create nella mente. Questo è corretto ma non in senso assoluto. L'origine della malattia non è solo nella mente, è anche nel corpo. Molte malattie originano nella mente e viaggiano nel corpo. Le conosciamo come malattie psicosomatiche. Quando le malattie, invece, originano nel corpo e viaggiano verso la mente, sono note come malattie somato-psichiche. Il corpo è la base ed il prana è la forza. Sappiamo che corpo e mente non possono esistere senza prana. Per questo nell'hatha yoga, così come nel tantra, si parla di malattie somato-psichiche e, quando forniamo prana alle differenti parti del corpo, stiamo trattando questi tipi di malattie.

Molti anni fa ero dell'opinione che ogni malattia originasse dalla mente. Ero solito dire a tutti che i loro disturbi erano mentali, non fisici. Ma, quando ho visto che le persone miglioravano praticando hatha yoga, pranayama e altre tecniche, fui costretto a cambiare il mio modo di pensare.

Il prana è alla base della salute e della malattia umana. Anche una malattia psicologica può essere trattata con un aumento di prana. Perciò, nello yoga l'ipotesi è, che tutti i disturbi siano causati da un'impropria distribuzione di prana nel corpo fisico. Anche quelle malattie ritenute di natura psicologica, in realtà, sono causate da uno squilibrio della distribuzione del prana. Ad esempio, vishuddhi chakra è una delle principali stazioni di distribuzione. È situato nel collo ed i prana vengono distribuiti da vishuddhi alle differenti parti situate in quell'area (orecchie, occhi, naso, gola, tiroide, paratiroidi, timo, ecc.). Se c'è un'impropria distribuzione verso la tiroide, si hanno disturbi emozionali. Molti complessi emotivi di cui soffriamo sono direttamente causati dall'ipotiroidismo o dall'ipertiroidismo, e queste condizioni derivano dall'impropria distribuzione di prana da vishuddhi chakra. Quindi un problema emozionale sorto per l'impropria distribuzione di prana nel complesso tiroideo, dovrebbe essere definito somato-psichico e non psicosomatico.

Come secondo esempio consideriamo manipura chakra, dietro l'ombelico. Questo è il principale centro di distribuzione per il sistema digerente e per le ghiandole surrenali. Come sapete le

surrenali producono l'ormone dell'adrenalina. Se vi è un'impropria distribuzione di prana da manipura chakra alle surrenali, si soffrirà di paura psicotica, coliti ed altri disturbi somatici.

Il terzo esempio è molto importante. Swadhisthana chakra, localizzato nel coccige, è la stazione di distribuzione per tutti gli organi uro-genitali eccetto che per i testicoli. Sono compresi l'utero, le ovaie, i reni, la vescica e gli organi urinari. Ora, se vi è un'impropria distribuzione di prana, o se un eccesso d'energia viene usata da questi particolari organi del corpo, si avranno problemi relativi a swadhisthana chakra. A volte le persone che soffrono di frigidità o d'impotenza vanno dal medico il quale immediatamente dice loro: "Hai un problema psicologico. Ti è successo qualcosa durante l'infanzia.". Io non sono totalmente d'accordo con questa teoria. Le esperienze della nostra infanzia hanno un'influenza sui nostri attuali modi di comportamento, ma dovete sapere che nessun tipo di frigidità o d'impotenza è psicosomatica, ma è somato-psichica.

Trasmissione dell'energia

La scienza del "Prana vidya" è stata creata per facilitare la corretta distribuzione del prana attraverso tutto il corpo. Se c'è un eccesso di prana da qualche parte, tramite questa scienza può essere equilibrato. Se c'è una malattia causata dalla carenza di prana shakti, l'eccesso di prana che si ha in una zona, verrà inviata alla parte del corpo ammalata. Ciò viene fatto convertendo il prana in energia magnetica, che può anche essere trasmessa fuori dal corpo attraverso le dita, uno sguardo o un pensiero. Può essere trasportata con un fiore. Può anche essere usata per caricare un oggetto come un mala, così come con dei cavi elettrici si carica la batteria di un'auto.

La trasmissione del prana è un evento naturale che avviene in ogni momento, consciamente ed inconsciamente. Gli scienziati hanno visto che l'energia del corpo umano fluisce esternamente ed internamente. Le vibrazioni, o cariche d'energia, sono emesse costantemente da ogni corpo fisico. Alcune persone hanno delle radiazioni praniche molto forti, mentre altre delle radiazioni molto flebili. La ricerca con la fotografia Kirlian ha verificato quest'ipotesi sull'energia pranica.

Il prana è molto sottile e può essere percepito solo con il corpo psichico. I sensitivi possono sentirlo e chi è in natura un guaritore nasce con questa facoltà: con pranamaya kosha che si manifesta in maniera predominante. Sebbene non abbiano appreso questa scienza da nessun guru o libro, queste persone sono in grado di guarire le malattie. Spesso essi stessi sono sorpresi dai loro poteri e vanno alla ricerca di come funzionano e da dove vengono.

Certamente, la maggior parte delle persone non nascono guaritori, ma molti sono capaci di sviluppare questo potenziale, in una certa misura, attraverso la pratica di prana vidya. Questa tecnica non apre solo la consapevolezza ai vasti depositi d'energia all'interno del corpo umano, ma insegna anche come manipolarli coscientemente per migliorare la propria salute e quella degli altri.

Innalzamento e distribuzione dell'energia

Nella pratica di prana vidya il canale utilizzato per il risveglio del prana è pingala nadi che, nella scienza moderna, può essere paragonato con il sistema nervoso simpatico. Pingala origina in muladhara chakra, alla base della colonna vertebrale. Curva a destra ed a sinistra, attraversando tutti i chakra principali. Alla fine termina in ajna, dove l'energia è accumulata e conservata per essere distribuita. Al fine di praticare prana vidya occorre avere una buona conoscenza di pingala nadi.

Prima d'iniziare la pratica, se c'è un blocco d'energia da qualche parte nel corpo, occorre per prima cosa rimuoverlo con la pratica delle asana di yoga. La serie degli shakti bandha è particolarmente importante per eliminare i blocchi energetici nel corpo.

In seguito dovrete perfezionare ujjayi pranayama ed iniziare a familiarizzare con tutti i punti di localizzazione dei chakra. La maggior parte dei chakra sono abbastanza semplici da localizzare perché sono associati alle zone in cui possono essere percepiti direttamente: muladhara, perineo; swadhisthana, coccige; manipura, dietro l'ombelico; anahata, dietro lo sterno; vishuddhi, dietro la fossetta della gola. Ajna è il più difficile da localizzare. È situato nella ghiandola pineale, proprio alla sommità della colonna vertebrale, nel midollo allungato. Se

consultate un testo di anatomia potrete vedere dove si trova, ma se cercate di localizzarlo mentalmente non riuscirete a trovarlo.

Abbiamo una pratica semplice per raggiungere questo scopo. Chiudete gli occhi e concentratevi sul centro tra le sopracciglia. Se riuscite a visualizzare un punto, bindu, o una stella in questo punto, allora potete passare alla fase successiva di questa pratica. Se non riuscite a visualizzare nulla, picchiettate del balsamo nel centro tra le sopracciglia. In pochi secondi avrete qualche sensazione in quel punto e riuscirete a localizzare il bindu o una stella.

Quando sarete in grado di visualizzare il bindu, muovetelo all'indietro verso ajna ed in avanti verso il centro tra le sopracciglia con l'aiuto di ujjayi pranayama. Sentite di respirare avanti ed indietro. Quando questa pratica si sarà stabilizzata e sarete in grado di localizzare tutti i chakra, dovrete sviluppare una chiara immagine mentale di pingala nadi. Ricordate che pingala non va oltre ajna. Si muove in curve assolutamente simmetriche. Iniziando da muladhara, pingala curva a destra, torna indietro ed attraversa swadhisthana. Poi curva a sinistra ed attraversa manipura, a destra ed attraversa anahata, a sinistra ed attraversa vishuddhi. Alla fine curva a destra e termina in ajna. Il sentiero è semplice da ricordare se tenete in mente che la prima e l'ultima curva sono sempre a destra.

Una volta che avrete una chiara immagine del passaggio di pingala, sarete pronti per iniziare l'innalzamento del prana. Inspirate in ujjayi e procedete attraverso le curve ed i chakra da muladhara ad ajna. Espirate in ujjayi e tornate indietro lungo lo stesso percorso verso muladhara. Inspirate mentre ascendete ed espirate mentre discendete. Il colore di pingala nadi è il rosso. Quindi mentre inspirate ed espirate, immaginate che state viaggiando lungo un sentiero rosso. Al termine di ogni inspirazione praticate kumbhaka (la ritenzione del respiro) in ajna chakra. Dopo quaranta giri, distribuite l'energia alla parte interessata.

La distribuzione di prana shakti alla parte interessata è un processo molto complicato, perché dovete conoscere come quella parte specifica è connessa con ajna chakra. Supponiamo che abbiate dolore ad un ginocchio; dovrete fornire prana a

quella zona da ajna chakra. Questo rifornimento di prana alla parte interessata deve essere fatto con un tipo molto sottile di ujjayi. Ogni inspirazione deve essere così sottile da durare circa un minuto. Ma dovete conoscere gli esatti percorsi fisiologici e yogici da ajna chakra verso la parte interessata nel ginocchio.

Ci sono numerosi percorsi. Dovrete trovare quello corretto e quando l'avrete scoperto, farete circolare il prana da ajna alla zona interessata. Dirigete il prana caricato fino a quando sentirete delle forti sensazioni di calore, di fusione, ed un tipo di presenza magnetica in quella particolare area del corpo. Per prima cosa dovete provarlo su voi stessi, poi potrete provarlo anche sugli altri.

Prana e mantra

Nel tantra il modo migliore per trasferire prana shakti è attraverso il mantra. Ogni mantra è conduttore di un certo tipo d'energia. Ad esempio, c'è un mantra speciale per il morso di un serpente. Dopo che una persona ha ripetuto questo mantra migliaia di volte, diventa carico di un particolare tipo d'energia. Se qualcuno viene morso da un serpente, chiamerà la persona che ha perfezionato il mantra. Come egli inizierà la ripetizione del mantra, il veleno verrà espulso senza causare nessun dolore o danno.

I mantra tantrici sono portatori d'energia pranica che deve essere usata in base alle regole per scopi particolari. Nei Tantra Shastra vi si trovano molti mantra, ma è necessario studiarli molto attentamente al fine di utilizzarli in modo appropriato.

La maggior parte delle persone non comprende il potere dei mantra e pensa di poterli utilizzare a modo loro. Altri usano una parola o un nome qualunque come proprio mantra. Ad esempio, potreste ammirare un grande uomo e voler usare il suo nome come mantra, ma questo non può essere un mantra. Se pensate a quell'uomo come il vostro guru o il vostro dio, avrete un'emozione verso di lui, oppure potrebbe piacervi il suono del suo nome. Questo è un mantra d'emozione; non è un mantra di prana shakti.

Ci sono mantra di tutte le lunghezze e descrizioni. Ci sono mantra derivanti dalle Scritture; mantra per la febbre; per neutralizzare i

veleni e le malattie; per rimuovere gli ostacoli, le difficoltà ed i dubbi; per incrementare la salute, la ricchezza ed il sonno profondo; per il matrimonio, la progenie e la lunga vita. Certamente non dovete praticare tutti questi mantra. Se praticare pranayama, mudra e bandha, aumenterete la capacità della vostra prana shakti. Poi potrete aiutare gli altri con un mantra, un fiore, un mala, un pensiero o un contatto.

Il tocco terapeutico

In passato prana vidya era conosciuto e praticato solo da yogi e guaritori che erano abili in questa scienza. Oggi, tuttavia, quest'antico metodo di guarigione sta attirando molto l'attenzione delle principali autorità mediche, e sono in corso delle indagini per accertarne gli usi nel moderno campo medico.

In un esperimento osservato dal dottor D. Krieger, professore di educazione infermieristica alla New York University, 64 pazienti sono stati divisi in due gruppi. Un gruppo ha ricevuto il "tocco terapeutico" (curare con il palmo della mano o guarigione psichica) dalle infermiere due volte al giorno, mentre il gruppo di controllo ha ricevuto solo le cure infermieristiche di routine. Già dopo il primo giorno i pazienti trattati con il "tocco terapeutico" iniziavano a mostrare un significativo aumento dei livelli di emoglobina nel sangue. Nei pazienti non trattati non si riscontrò nessun cambiamento significativo.

"L'imposizione delle mani" è semplice e può essere praticato da tutti. Il terapeuta, per prima cosa, pone le sue mani gentilmente nell'area interessata del corpo della persona malata e poi si concentra per inviare energia guaritrice attraverso di esse.

Altri ricercatori hanno osservato il prana ed il suo potenziale di guarigione. Gli esperimenti sugli animali hanno mostrato che quando veniva usata molta cura e dolcezza nei reparti, il livello di guarigione era alto ed il numero delle infezioni post-operatorie era basso rispetto ad un altro gruppo dove venivano usate tecniche più brutali e meno attenzione. Molto lavoro rimane da fare in questo campo, che per ora sta procedendo lentamente. La fotografia Kirlian, gli esperimenti sulla crescita delle piante e degli animali, la piramidologia e lo yoga, sono tutte focalizzate sul fatto che c'è molto di più sul tocco terapeutico di quello che gli occhi possono vedere.

Il segreto della salute

In quest'era moderna, le persone si preoccupano delle vitamine ed i minerali, ma hanno dimenticato una cosa importante. La salute fisica non è la meta; è lo stato dell'essere interiore che costituisce la reale salute. Nei bei vecchi tempi, le persone erano solite affrontare le epidemie di vaiolo, le piaghe, il colera, la febbre gialla, le malattie del sonno e molte altre. Ora invece, nonostante l'avanzamento della scienza moderna, noi dobbiamo far fronte velocemente alla crisi della salute in cui il genere umano è coinvolto. Mai nella storia abbiamo avuto delle malattie così terribili. Di questi tempi siamo costretti a pensare: "C'è un modo per ottenere la miglior salute possibile?". Negli anni recenti siamo giunti alla conclusione che lo yoga sia la risposta.

La componente mentale

Ci stiamo prendendo cura del corpo fisico, cercando di soddisfare i bisogni nutrizionali con adeguate vitamine e minerali ma, per un momento, pensiamo all'essere interiore. Che cosa facciamo per la mente? Non stiamo cercando di provvedere ai bisogni necessari della mente, per questo l'uomo sta diventando mentalmente malato. Non sa nemmeno come pensare, cosa pensare, o perché pensare; cosa sentire, come sentire o perché sentire. La sua mente è come una macchina guidata da una persona completamente ubriaca. Casualmente l'auto potrebbe arrivare a destinazione, ma è molto più probabile che faccia un incidente lungo la via. Perciò è molto importante avere la conoscenza di come controllare la mente, di come allenare la mente nel suo complesso ed anche di come migliorare la qualità della salute mentale. Questo è l'oggetto principale dello yoga.

Perché fate il bagno ogni giorno? Perché tenete la casa pulita? Perché ritenete che la pulizia fisica, la pulizia esteriore, sia necessaria per la buona salute. Allo stesso modo, avete mai considerato da quali pensieri particolari occorre "pulire" la mente? Pulite la cucina ed il bagno due volte al giorno, e la mente? Quando un pensiero di paura, ansia o dolore giunge alla mente, cosa fate? Vi lasciate andare, vi buttate giù; non provate mai a farlo uscire dalla mente. Questo è il motivo per cui soffrite d'ansia, paura, depressione, scoraggiamento e rabbia.

Questi pensieri colpiscono la mente, infettano la mente come un virus che causa devastazione nel corpo. Ma un pensiero è molto più pericoloso, potente ed efficace di un normale virus fisico. Quando un virus entra nel corpo, può essere trattato con determinati farmaci e medicine. Ma quando entra un pensiero, quando incombe la paura, quando le passioni e l'ansia entrano nella vostra mente, sapete quali effetti di vasta portata può avere? Quindi, quando parliamo di salute dobbiamo, senza dubbio, comprendere che ci manca la corretta conoscenza della salute della mente, la salute dell'essere interiore.

Le tre shakti

Lo yoga è un perfetto sistema pratico di salute fisica, mentale e spirituale. In accordo con la filosofia di base dello yoga, l'uomo è una composizione di tre costituenti di base: la forza vitale (prana shakti), la forza mentale (chitta shakti) e la forza spirituale (atma shakti).

Il prana è la forza vitale universale e questo corpo ne possiede una certa quantità. La nostra esistenza è un miracolo di prana shakti. È grazie al prana, che viviamo, ci muoviamo e cresciamo. Questa prana shakti non è l'aria che respiriamo, è proprio in noi; nasciamo con essa. Fino al quarto mese, il feto vive con il prana della madre ma, dal quinto mese in poi, sviluppa un'unità pranica indipendente. La vita è la manifestazione del prana.

Quando il prana fluisce ad un voltaggio corretto, vi sentite forti, energici, entusiasti, e tutte le facoltà sensitive sono nitide. Ma quando il voltaggio diminuisce vi sentite fisicamente deboli ed esausti.

Oltre al prana vi è un'altra shakti nel corpo chiamata mente, o coscienza, tramite la quale siamo in grado di pensare, ricordare, analizzare e differenziare. Ci sono molte facoltà mentali in noi, e sono tutte il gioco o la manifestazione della shakti mentale.

Prana shakti e chitta shakti sono rappresentate nel corpo fisico da due importanti flussi, noti, rispettivamente, come pingala nadi ed ida nadi. Il termine "nadi" significa flusso. In ogni lampadina elettrica ci sono due fili, il positivo ed il negativo. Allo stesso modo, in ogni organo e parte del corpo c'è una combinazione di

entrambe queste shakti. La shakti mentale e prana shakti pervadono l'intero corpo dell'uomo.

La forza pranica è il positivo e la forza mentale è il negativo. Quando queste due sono connesse, si crea energia. Se si verifica una qualche disconnessione, cosa accade? Se rimuovete uno dei fili dal quadro elettrico la luce si spegnerà. La stessa cosa avviene negli organi minori e maggiori. Se un'energia fluisce e l'altra no, gli organi non funzionano. Quindi, in accordo allo yoga, dovrebbe esserci una distribuzione equilibrata in ogni parte del corpo, dalla testa ai piedi. Se c'è squilibrio, c'è malattia.

Prana shakti e chitta shakti sono entrambe energie. Atma shakti, il terzo tipo di energia, è spirituale. È energia non-fisica, trascendentale, senza forma. Muladhara chakra produce sia l'energia fisica sia l'energia spirituale, ma l'energia spirituale è prodotta da un generatore più grande. Quest'energia non può essere condotta né da ida né da pingala. Per questo c'è un altro canale, chiamato sushumna, che trasporta l'energia spirituale da muladhara verso sahasrara in modo da aprire tutto il cervello.

Sapete che solo una parte del cervello è funzionante; nove parti sono chiuse. Queste nove parti del cervello contengono infinita conoscenza, esperienza e potere, ma non siamo in grado di utilizzarle perché non c'è forza cosciente. Quando sushumna conduce quest'energia spirituale a sahasrara chakra, le parti dormienti del cervello diventano attive. A quel punto non si avrà solo salute mentale ma anche abbondanza spirituale. Quando il praticante di yoga è capace di risvegliare kundalini e connetterla con sahasrara attraverso sushumna nadi, diventa il maestro del corpo, della mente e dello spirito.

Quindi, il segreto della salute mentale è la corretta distribuzione di queste tre shakti – prana, mente e spirito. Nello yoga, ciò si ottiene tramite la pratica dell'hatha yoga, con la purificazione del corpo fisico; il pranayama, che purifica i canali, o nadi, attraverso cui viene distribuita l'energia; la meditazione, che ferma il fluire del prana e della mente e porta l'energia spirituale direttamente al cervello, in sahasrara chakra.

Le differenti branche dello yoga come hatha yoga, raja yoga, kriya yoga, ecc. sono dei sistemi molto potenti per la salute, non solo del corpo fisico esterno, ma per la salute dell'uomo nella sua interezza.

Al fine di raggiungere la salute totale, è necessario che la vita spirituale diventi la base della nostra vita ordinaria. Le persone di questo secolo pensano che la vita spirituale debba essere adottata per migliorare la vita fisica. Abbiamo messo il carro davanti ai buoi. Consideriamo la vita fisica, materiale, come la base, e la vita spirituale come un'aggiunta, ma dovrebbe essere il contrario. La vita dell'uomo è essenzialmente spirituale: la vita materiale è solo una parte della sua esistenza e allo stesso modo, abbiamo fatto molti altri errori. Diciamo: "Oh, la divinità è dentro di noi", come se noi fossimo il contenitore del divino. Quando in verità siamo noi ad essere nella divinità e non che la divinità è in noi. C'è un differente modo di pensare che dovrebbe essere sviluppato per correggere gli errori del corpo, della mente e dell'anima, e creare armonia in tutti i livelli del nostro essere.

Non vi è dubbio che stiamo facendo errori a livello mentale, che abbiamo ignorato la mente ed è per questo che siamo diventati malati ed infelici. Quando prendiamo il sentiero dello yoga, la cosa più importante per noi è lo spirito, poi la mente e poi il corpo. Nella filosofia materialistica, il corpo è l'alfa e l'omega, ma nella filosofia yogica, il corpo non è la prima e l'ultima cosa. Questo corpo fisico non è il tutto; è solo una piccola parte della nostra infinita esistenza. Dobbiamo mantenere questo corpo in buono stato, ma non solo con le medicine, i tranquillanti ed il cibo nutriente. Dobbiamo aggiungere a questo, il giusto pensare, la filosofia, i principi ed il credo.

Oltre tutto ciò, dobbiamo sviluppare l'arte del Dhyana yoga, dove gli occhi sono chiusi, ma la mente è in espansione e diventa sempre più brillante, più consapevole. Dove non c'è solo questo piccolo mondo di nome e forma, ma dove l'infinita esistenza è davanti a noi, in una visione di continua espansione della vita universale.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1980/emay80/pranavidya.shtml>

Sankalpa

Soltanto se ami gli esseri e ogni cosa, ami veramente Dio.

Fai agli altri ciò che vorresti fosse fatto a te,

fai il meglio che puoi e lascia a Dio il resto.

Ritorna a te ciò che parte da te:

semina il bene e raccoglierai amore.

Sappi volere: la volontà è il mezzo più potente

per chi sa valersene.

Ciò che pensi si avvera.

Perciò pensa a ciò che è costruttivo e che ti migliora.

Non essere vittima di mali immaginari.

Il pensiero deve andare d'accordo con le parole

e le parole con le azioni.

Nulla è peggiore della depressione.

Accogli con viso sorridente qualunque cosa ti avvenga.

Questo mondo è come uno specchio: se sorridi ti sorride;

se lo guardi arcigno e diffidente,

con lo stesso viso arcigno e diffidente guarderà te.

Se sei fra chi vuole riformare il mondo,

comincia col riformare te stesso:

sii pronto ad agire sempre per il bene.

Vinci tutte le antipatie.

Vivi come Volontario del Bene e sarai una benedizione per tutti.

Se vuoi imparare una vita più alta

segui fedelmente queste parole:

Sii buono, franco e semplice.

Sii cortese, sereno e sicuro di te.

Amadeus Voldben

NEWS DALLA STAMPA

Lo Yoga fa bene in caso di osteoartrite del ginocchio

Un nuovo studio mostra come la pratica dello yoga sia sicura e benefica nelle donne, specialmente anziane, con problemi di osteoartrite al ginocchio, o gonartrosi, e disturbi del sonno.

LM&SDP

Un nuovo studio pilota, controllato e randomizzato, suggerisce che la pratica dello yoga può avere significativi effetti benefici nelle donne, specie se anziane, con problemi di osteoartrite al ginocchio (o gonartrosi) e relativi disturbi del sonno.

La gonartrosi, causata da una sorta di usura dei capi articolari, si attesta come una delle più comuni malattie del ginocchio in età avanzata. Si tratta di **una patologia cronico-degenerativa a carico delle articolazioni**, che porta a un danno crescente fino a comportare un significativo grado di limitazione funzionale.

Partendo dalla constatazione che vi è un numero crescente di donne che soffre di questo disturbo, i ricercatori Corjena Cheung, Jean F. Wyman, Kay Savik e Barbara Resnick – rispettivamente della School of Nursing presso l'Università del Minnesota a Minneapolis e della School of Nursing presso l'Università del Maryland a Baltimora – hanno condotto uno studio pilota controllato e randomizzato, per **analizzare gli effetti dello yoga sulle donne affette da osteoartrite (OA) o gonartrosi**. Per fare ciò, hanno coinvolto un gruppo di 36 donne con un'età media di 72 anni, in seguito suddivise in due gruppi a caso.

Una parte delle partecipanti è stata avviata a **un programma di Hatha yoga della durata di 8 settimane**, che prevedeva sia sessioni con cinque insegnanti che esercizi a casa.

Per valutare gli effetti o meno dello yoga, è stato utilizzato l'Indice WOMAC (Western Ontario e McMaster Universities Osteoarthritis Index), che misura il dolore da gonartrosi, la

rigidità e la funzionalità. Allo stesso modo, sono stati valutati gli esiti secondari, la funzione fisica degli arti inferiori, l'indice di massa corporea (BMI), la qualità del sonno (QOS) e la qualità della vita (QOL). Anche per queste misure sono stati utilizzati indici standard come lo SPPB, l'Indice della Qualità del Sonno di Pittsburgh (PSQI), il 'Cantril Self-Anchoring Ladder', e l'Health Survey (SF12v2). I dati sono stati raccolti inizialmente in base a 4 e 8 settimane ed infine a 20 settimane.

Al termine dello studio, ed in base ai dati raccolti per mezzo delle rilevazioni, si è scoperto che le partecipanti appartenenti al gruppo yoga, **mostravano un miglioramento significativamente maggiore nel dolore WOMAC e SPPB a 8 settimane.** Altri significativi effetti del trattamento nel lungo periodo sono stati osservati nel dolore WOMAC, la funzionalità nei punteggi totali a 4 e 20 settimane. Anche i disturbi del sonno hanno ottenuto un miglioramento. Il punteggio totale PSQI è invece diminuito in modo significativo a 20 settimane. Infine, le variazioni di BMI e QOL non erano significative e non sono stati osservati eventi avversi correlati alla pratica dello yoga.

A conclusione dello studio, i ricercatori ritengono che un programma settimanale di yoga con la possibilità della pratica a casa, **mostra benefici terapeutici**, ed è fattibile, accettabile e sicuro per le donne anziane con gonartrosi.

Lo studio è stato pubblicato sulla rivista scientifica *BMC Complementary and Alternative Medicine*.

Tratto da: www.lastampa.it/2014/05/20/scienza/benessere/medicina-naturale

Impressioni sul viaggio in India

Jn Amarananda (Alice Banchetti)

26 dicembre 2013: l'arrivo a Delhi

Appena scesa dall'aereo ho perso una valigia... per fortuna ne avevo un'altra!

Arrivati a Delhi è stato difficile destreggiarsi tra tutto quello "sbrilluccichio" di colori: orecchini di qua, borse di là, stoffe colorate... i sensi si perdevano in quel frastuono di colori, odori speziati, persone, mucche, cani e fiori!

Sopravvissuti a Delhi, ci siamo diretti a Rishikesh. Dove alloggiavamo, c'era un'aria di montagna freschissima e pulita.

Il giorno dopo gli altri hanno fatto il bagno nel Gange mentre io, che avevo una nausea incredibile, mi sono solo sciacquata la faccia con l'acqua del Gange, gelida e al tempo stesso purificante.

Poi abbiamo fatto visita all'Ashram di Sri Swami Shivananda. All'interno vi era anche una libreria molto fornita dove ho comprato il libro "Fast and Hindu Festival" ("Digiuni e feste Hindu") che spiega il significato simbolico delle varie festività indiane.

Dopo Rishikesh siamo tornati a Delhi con il nostro furgoncino guidato da Mahesh e siccome era sabato, abbiamo recitato, come di routine, il Maha Mrityun Jaya mantra.

Muoversi con un mezzo di trasporto in India è un'esperienza indimenticabile: il luna park gli fa un baffo!

Poi abbiamo preso il treno per Jasidih: un lungo viaggio, in cui sembrava quasi di essere tornati indietro nel tempo, a quando i treni andavano così lenti.

Da Jasidih ci siamo diretti a Deoghar, dove vi è uno dei 12 famosi templi dedicati a Shiva, chiamati Jyotirlinga, che letteralmente significa "Linga luminoso".

Il mattino seguente abbiamo fatto visita al “Baba Badyanath Temple” dove sembrava che tutta la popolazione indiana vi si fosse riunita in attesa di una benedizione di Shiva, e noi anche! Siamo riusciti ad avere il darshan (vedere) del Jyotirlinga, nonostante l’impeto del fiume umano di persone presente all’interno del tempio, ci spingesse fino al soffocamento. Mentre la gente spingeva con forza, pensavo tra me e me: “Beh! Anche da noi è così... allo stadio, in discoteca... ma in realtà non avevo mai sentito delle persone spingere così forte per entrare dentro un posto! Nonostante tutto questo, non avevo paura, ero sicura che non sarebbe accaduto niente.

Una volta usciti dal tempio la sensazione che provavo era come se qualcuno mi avesse dato un “lasciapassare”, e che da quel momento non avrei più avuto nessun tipo di problema in India.

Rikhiapeeth Ashram

Da Deoghar ci siamo diretti a Rikhiapeeth, l’Ashram di Paramahansa Satyananda. Nei pressi dell’Ashram il paesaggio era stupendo, c'erano tanti alberi, niente smog, le case degli abitanti dei villaggi, la terra color rosso-arancio che contrastava con il cielo azzurro...

Una volta entrati in Ashram ci hanno subito “catalogati” nei registri. Le stanze nei dormitori erano semplici e pulite. Poi quando il nostro gruppo si è sistemato nelle varie “accomodation”, abbiamo partecipato al programma in corso: sotto ad un tendone i Pandit stavano recitando il Rudri Path.

Il giorno seguente ci siamo messi “in azione” aiutando a preparare e distribuire i prasad; fuori dai cancelli dell’Ashram c'erano tutti gli abitanti dei villaggi in attesa di ricevere i doni. E' stata una cosa veramente gioiosa!

La sera del 31 dicembre abbiamo mangiato la pizza. Era molto buona, ma non è stata come la solita pizza di cui si può fare esperienza nelle pizzerie in Italia: nel momento in cui l’ho

mangiata, ho avuto una sensazione stranissima: era come se avessi ingerito qualcosa di magico e di colpo fosse aumentato il livello di energia. Dopo cena siamo tornati sotto il tendone, Sw. Satsangi ha detto che il Rudri Path è stata un'offerta molto speciale per Swami Satyananda e che questa pratica serve a rimuovere i Karma negativi. Ridendo e scherzando, Satsangi cercò di convincere Niranjan a fermarsi anche per il giorno dopo per darci così il messaggio per il nuovo anno.

La mattina del 1° Gennaio abbiamo cantato kirtan e mantra: non c'è stato modo migliore per iniziare il nuovo anno.

Dopodiché, come nomadi, siamo ripartiti: la nuova meta era Munger, la Bihar School of Yoga.

Ganga Darshan Munger

Appena arrivati in Ashram a Ganga Darshan Bihar School of Yoga, c'era un'aria di festa: stavano cantando l'Hanuman Chalisa per 108 volte. Il mantra era cantato incredibilmente veloce dalle kanya (ragazze), accompagnato dalla musica, ed ogni volta che finiva il mantra, una kanya correva con un cartello che indicava il numero dei mantra cantati. L'aria di festa, allegra ed energica ti metteva di buon umore!

In Ashram mi sentivo al sicuro ed in confronto alla confusione dell'esterno mi sembrava di stare in paradiso. In Ashram ho vissuto una sensazione di serenità, semplicità, purezza, armonia e bellezza, che si poteva percepire e vedere nell'ambiente curato dalle persone che vivevano là.

Un giorno durante il seva conobbi un'indiana di nome Satyapriha. Gli dissi che l'Ashram era molto bello e lei mi rispose "Grazie a Swamiji". Con quella risposta, capii che tutto l'ambiente che mi circondava non era gradevole solo perché ogni cosa era al posto giusto, ma soprattutto perché dietro ad ogni cosa vi era la presenza energetica di Swamiji: Swami Niranjan!

La routine giornaliera in Ashram

In Ashram a Munger la routine giornaliera era la seguente:

- dalle 5.00 alle 6.00: toilette e pratiche personali
- ore 6.00: colazione
- ore 7.00: pulizia dei bagni
- ore 8.00: seva (servizio altruistico)
- ore 11.30: pranzo
- ore 12.30: riposo e studio
- ore 13.30: thè
- dalle ore 14.30 alle 17.30: seva
- dalle 18.00 alle 20.00: studio e pratica personale
- ore 20.30: ritiro nelle proprie stanze

Quando arrivava l'ora del seva (servizio altruistico), bisognava andare al GDO (Reception) dove arrivava un incaricato/a (the incharger), nel nostro caso era una gioviale cinesina sannyas, che con il suo sorriso smagliante, tutte le mattine ci diceva: "ARE YOU COMING FOR SEVA ?"

Una di quelle mattine eravamo seduti davanti al GDO in attesa che arrivasse Swami Niranjan (così ci avevano detto) e così come di prassi, la cinesina arrivò e chiese a uno di noi: "*Are you coming for seva?*" (siete venuti per il seva?) E noi "No!" E la cinesina ripeté ridendo: "*You have to do seva!*" (dovete fare seva!)

Quel giorno, purtroppo per noi, Swami Niranjan non si fece vivo e così la cinesina sannyas ci affidò i seva: qualcuno "*In the kitchen*" (in cucina); qualcuno in "*Accomodation*" (pulire e sistemare le camere) e qualcun altro in "*The publication*" (pubblicazioni).

Molto spesso a me toccava "*Accomodation*" (eh eh eh!), e così, insieme ad altre ragazze di varie nazionalità sistemavamo le camere dello Shakti Vyhar, dove da piccola avevo dormito con mia madre. Tra di noi si parlava in inglese e aiutandosi con i gesti, si intuiva quello che c'era da fare.

Altre volte ero in cucina per “*cutting vegetables*” (tagliare le verdure) insieme a molte altre persone del nostro gruppo, indiani e persone di altre nazionalità.

In cucina il tempo passava velocemente, in realtà il lavoro era rilassante e quando poi si andava a mangiare ciò che avevamo precedentemente preparato, non si aveva la stessa sensazione di quando vai a mangiare al ristorante.

Il cibo in Ashram era buono e leggero, ma oltre al gusto gradevole, dopo averlo mangiato infondeva una buona sensazione.

Un giorno ci hanno fatto tagliare i fagiolini in fettine diagonali finissime e io proprio non capivo il motivo di quel taglio così complicato. L'indiano capo-cucina alla fine mi ha messo a tagliare i peperoni, per disperazione!

L'incontro con Swami Niranjan

Un giorno finalmente ci avvisano che avremmo incontrato Swami Niranjan e in quell'occasione alcuni del nostro gruppo avrebbero preso l'iniziazione. Oltre a noi c'erano altre persone di diverse nazionalità, argentini, spagnoli, colombiani, ecc.

Era tanto tempo che non parlavo con Swami Niranjan. Mio padre gli ha detto che non venivo in India da vent'anni, e Swamiji mi ha semplicemente chiesto in inglese: “Che cosa hai fatto in tutto questo tempo!?”

Dopo l'incontro avevo la sensazione di “vederci meglio”. Come una macchina fotografica messa a fuoco fa delle foto più nitide e definite, così la mia visione era più pulita ed intensa.

In viaggio per Varanasi

La sera del 5 Gennaio abbiamo preso il treno da Jamalpur, la stazione di Munger, direzione “Città santa di Varanasi”.

A Varanasi, sulle rive del Gange, abbiamo preso la barca costeggiando il fiume sacro. Ognuno di noi ha lasciato sulle

acque del Gange una ciotola con dei fiori e una fiammella accesa, esprimendo al contempo il proprio desiderio e la propria preghiera a “Madre Ganga”.

Poi ci siamo avvicinati alla riva dove nelle venivano bruciati i morti. C'erano diversi fuochi accesi, circondati da persone che con dei bastoni sistemavano i corpi; si sentiva uno strano odore e in quel momento sembrava stessi guardando un film. Sapere che il fuoco riesce a bruciare un corpo, ti fa capire quanto sia potente!

Quando poi ci siamo allontanati, poco più in là c'era uno spettacolo che esprimeva l'esatto opposto di ciò che avevamo appena visto prima. Tutte le sere, al tramonto, alcuni bramini eseguono una cerimonia chiamata “Aarti”, celebrazione in onore del Gange.

I bramini vestiti di color oro e rosso, fanno con le braccia una sorta di coreografia con movimenti circolari, in tutte le direzioni, offrendo incenso, acqua, fiori e luce con candelieri pieni di candeline accese.

Il fuoco è presente, ma in questo caso non è distruttore, è vitale e devozionale. Tutto è accompagnato da una musica bellissima. Intorno, indiani e turisti, guardano meravigliati quel divino spettacolo.

La conclusione del viaggio.

La cosa che più mi ha colpito in India è la povertà. Guardandoti attorno quasi ti senti stupido a fare “il turista”: bambini piccoli ti chiedono l'elemosina di sera in mezzo al traffico; i ragazzi ti inseguono per tutta la via tentando di venderti delle collanine; le case-baracche ai lati delle strade con i tetti fatti di stracci; persone che litigano con una scimmia per un piatto di riso!

La povertà contrasta con la bellezza dei templi minuziosamente decorati, dipinti e scolpiti, e con l'artigianato indiano che affascina i molti turisti. Nei templi, le divinità vengono vestite e

adornate con ghirlande di fiori e collane: sono l'emblema della bellezza.

Gli indiani hanno il massimo rispetto per tutto ciò che è sacro: dentro i templi non si può entrare con le scarpe e all'entrata le guardie controllano attentamente che i visitatori non abbiano le "odiate" macchine fotografiche.

Ma a parte quest'aspetto che fa riflettere, così come tutta l'India e soprattutto come il periodo passato in Ashram, alla Bihar School of Yoga, sono stata molto contenta di questo viaggio poichè mi è piaciuto veramente molto e al ritorno mi sono sentita più stabile e decisa.

Insomma, alla domanda di come sia andato questo viaggio, la mia risposta è: "Bahut accīa!" (molto bene! ☺)



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

Sono ancora aperte le prenotazioni per il viaggio in India di dicembre 2014 e gennaio 2015: i soci interessati possono contattare il Centro Hara per avere tutte le informazioni al riguardo.

Si partirà da Roma il 23 dicembre (o il 26) e il ritorno è previsto da New Delhi per il 7 gennaio 2015.



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

LEZIONI DI YOGA FREE

Dal mese di ottobre 2014 Il Centro Hara - Scuola di Yoga Riviera delle Palme, organizza una serie di incontri sotto forma di “**lezioni di yoga gratuite**” presso la sua sede principale: Via Toti, 86 – Porto d'Ascoli - San Benedetto del Tronto .

La partecipazione è libera e gratuita non comporta l'obbligo d'iscrizione ed ha lo scopo di far conoscere i benefici dello yoga a tutti coloro che ne sono interessati.

Questi eventi rappresentano anche un servizio, un piccolo contributo offerto dell'associazione alla popolazione di San Benedetto del Tronto e dei paesi limitrofi.

CALENDARIO DELLE LEZIONI:

OTTOBRE: martedì 07 alle ore 20,00 e sabato 25 alle ore 10,00

NOVEMBRE: sabato 08 alle ore 10,00 e martedì 18 alle ore 20,00

DICEMBRE: martedì 02 alle ore 20,00 e sabato 13 alle ore 10,00

Si prega di contattare la segreteria per prenotare la partecipazione.

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

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.

PRANA CHAITANYA

Sabato 22 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

GURU BHAKTI SADHANA

Sabato 06 Dicembre

Pratica di mantra per offrire la propria devozione a Sri Swami Satyananda e connettersi con le vibrazioni superiori della coscienza illuminata emanate in questi giorni.

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 ricevere la rivista e partecipare alle attività del Centro Hara occorre essere associati.

