

***Ho insegnato solo uno yoga,
quello che porta alla libertà [...]***

***La libertà è infinita per coloro
che camminano alla luce di questo yoga,
che intraprendono il percorso del dare
e del condividere tra loro,
che dedicano il loro tempo e il loro denaro
alla elevazione degli altri. [...]***

Lo spirito del Natale

Swami Niranjanananda Saraswati

Il Natale è l'occasione per celebrare due avvenimenti: la nascita di Gesù e la discesa della coscienza del Cristo. Gesù fu una persona, la coscienza del Cristo fu la discesa dello spirito. Voi siete delle persone, avete un corpo, siete limitati e vincolati dai sensi e dalla mente ma, allo stesso tempo, avete una forza vitale (la vitalità, il dinamismo) che, fisicamente, o esternamente, è nota come spirito e che, nella terminologia esoterica, è conosciuta come la coscienza Divina o la coscienza del Cristo.

Come vi è una maturità, o un'evoluzione, nel corpo fisico, dalla nascita all'età adulta, alla vecchiaia e alla morte, allo stesso modo vi è un'evoluzione della coscienza. Quest'evoluzione della coscienza culmina nella coscienza del Cristo. La coscienza del Cristo è la coscienza che è in comunione con la natura Divina, la coscienza che è unita, che non è frammentata. In questo momento la nostra coscienza è frammentata, nel senso che non abbiamo nessuna idea o consapevolezza di cosa stia accadendo a livello inconscio. Abbiamo una comprensione molto superficiale del livello subconscio e una comprensione parziale del livello inconscio. Quindi, la nostra coscienza è frammentata, spezzata.

La coscienza del Cristo e lo stato di turiya

Tuttavia, vi è un'altra coscienza che è unificata, che gli yogi hanno chiamato lo stato di *turiya*. *Turiya* è la coscienza unificata. La coscienza del Cristo del Cristianesimo e la coscienza del *turiya* dello yoga sono la stessa cosa. Questa coscienza è la vera forma dello spirito.

Quindi, cos'è lo spirito? Qual è la differenza tra spirito e coscienza? Essi sono la manifestazione della stessa forza ed energia. Quando l'acqua di un lago è agitata perde la sua limpidezza ma, quando l'acqua diventa calma, potete vedere ogni cosa riflessa in essa. Così, la coscienza frammentata è l'acqua agitata, dove ci si muove semplicemente a tentoni senza riuscire a vedere nulla chiaramente. L'acqua ferma, dove ogni cosa è riflessa, è lo stato di *turiya*, o lo stato del Cristo.

Oggi siamo consapevoli di due eventi importanti: la nascita di Gesù, il figlio di Maria e di Giuseppe, e la discesa della coscienza del Cristo, o lo stato di *turiya*, conosciuto come il concetto del figlio di Dio – *Ishwara ansh jiva avinashi*. La spiegazione del concetto di figlio di Dio si trova nel Ramayama, nella Bhagavad Gita e in tutti i testi che trattano della vita spirituale. Noi dobbiamo connetterci con questo spirito unificato. Le persone lo fanno in modi e forme differenti. È come dire: “Tutte le strade portano a Roma” – il termine “strade” è plurale, non singolare. Ognuno decide la propria strada in base al proprio livello d’evoluzione nella vita.

Il viaggio dello spirito

Non sto parlando della teologia Cristiana. Sto spiegando le dimensioni spirituali dello spirito. L’evoluzione dello spirito non si ha in un unico momento, è un viaggio continuo. Il viaggio termina solo quando raggiungiamo la destinazione finale. Non si può fare esperienza della coscienza già dall’inizio, si può solo fare esperienza della parte manifesta della coscienza, che è la mente. Si deve lavorare con la mente, purificarla e trasformarla, per poter avere una visione della coscienza. La mente è la prima barriera che deve essere superata. Fino a questo punto non si è in grado di realizzare la coscienza.

Sebbene gli psicologi, gli psichiatri e gli psicanalisti parlino di conscio, subconscio ed inconscio, in realtà questi termini non significano nulla perché il conscio, il subconscio e l’inconscio di cui loro parlano sono in relazione con la mente conscia, la mente subconscia e con la mente inconscia. Perciò quando diciamo: “Io sono conscio” non significa nulla; è un “volo di fantasia”.

Il termine “coscienza” si riferisce alla conoscenza ed all’esperienza della natura interiore, *swabhava*. Il termine “mente”, il grande *chitta*, il grande *ahamkara* (ego), il grande *buddhi* (intelligenza), sono parti della coscienza, così come le braccia, le gambe e la testa sono parti del corpo e non hanno alcuna funzione se considerati come parti isolate. Se rimuovete la testa dal corpo, cosa accade? Se rimuovete le braccia o le gambe dal corpo, cosa accade? E se rimuovete il corpo dal corpo, cosa

accade? Sebbene ogni parte sia riconosciuta indipendentemente, esse non hanno nessuna funzione indipendente. Ugualmente, sebbene la mente sia riconosciuta come un'estensione, come il lato manifesto della coscienza, non possiamo percepire la vera coscienza, *swabhava*, la natura interiore, finché lavoriamo con la mente.

Scoprire la connessione tra la coscienza e lo spirito

Pertanto, in tutte le tradizioni del passato, il pensiero sviluppatosi è stato quello di vedere, di sperimentare, la relazione della mente con il mondo e l'espressione della mente nel mondo; e poi trasformare quest'esperienza, questa qualità della mente, per realizzare *swabhava*, la natura interiore, la coscienza. Una volta che la coscienza è identificata come la natura della creazione, si è scoperto il collegamento. L'essenza viene scoperta all'interno della coscienza, e tale essenza è l'essenza Divina.

C'è una differenza tra l'acqua dell'oceano e l'acqua di un fiume o di un lago. L'acqua dell'oceano ha una qualità differente rispetto a quella del fiume, sebbene entrambe siano H₂O. In ogni ambiente la qualità dell'H₂O è differente. Perché l'oceano è salato? Da dove viene questo sale? Perché i laghi ed i fiumi non sono salati? Perché c'è questa differenza, se gli altri componenti dell'acqua sono gli stessi? Se ne troverete la ragione, scoprirete anche tutte le risposte della vita.

Il collegamento tra la coscienza e lo spirito è noto come l'essenza, l'H₂O. L'essenza è là, ma in associazione con differenti oggetti della creazione – tempo, spazio e oggetto - la percezione dello spirito e la percezione della coscienza cambiano. Solo poche persone al mondo, attraverso i loro sforzi, sono state in grado di realizzare la coscienza, e oltre a queste poche persone, alcuni hanno fatto esperienza della coscienza Divina.

Noi apparteniamo alla prima categoria di persone: quelli che hanno combattuto con la mente, che hanno combattuto per trasformare le loro percezioni ed espressioni, che hanno combattuto per trovare l'armonia, o l'equilibrio, tra la mente e il cuore – tra *buddhi* e *bhavana*, tra la logica ed il sentimento.

Questo è il nostro livello. Quelle persone che sono andate oltre la mente, dicono che la logica non esiste oltre la mente: esiste solo il sentimento. La coscienza è il regno del sentimento, ma non il sentimento della gioia, della felicità, dell'amore, della compassione e della pace di cui fate esperienza attraverso la mente. Il sentimento della coscienza è di tipo differente e non può essere spiegato o definito. I sentimenti che esprimiamo sono un'indicazione, uno scorcio in miniatura della cosa reale di cui dovremmo fare esperienza. Una volta che si è fatta esperienza del sentimento trasformativo, trascendentale, ogni cellula e atomo del corpo diventano realizzati, ogni cellula e ogni atomo del corpo diventano luminosi.

Nella vita spirituale arriva un momento che chiamiamo "il giorno", e ciò avviene solo quando avremmo raggiunto la nostra destinazione. "La foresta è amorevole, oscura e profonda, ma io ho ancora molte miglia da percorrere prima di dormire". Questo indica il viaggio dello spirito. Dalla mente alla coscienza, alla realizzazione della connessione universale. Questa connessione universale è la connessione della coscienza del Cristo, la connessione dello stato di *turiya* dell'essere.

Sadhana per trasformare la mente

Cristo visse duemila anni fa. Perché lo ricordiamo ancora oggi? Non perché fu il fondatore del Cristianesimo. Il Cristianesimo è stato fondato a Roma, non a Betlemme o a Gerusalemme. Il fondatore e organizzatore del sistema cristiano fu San Pietro. L'insegnamento di Cristo, di Gesù, prima della fondazione del Cristianesimo, era molto semplice. Se dovessimo descrivere l'insegnamento di Cristo nel linguaggio moderno, dovremmo dire: "Vivete per gli altri, per alleviare la sofferenza degli altri e per riconnetterli con la sorgente, con Dio".

Questo, in breve, è l'insegnamento di Cristo, e questa è la cosa più importante da fare per trasformare la mente umana.

Chi vive per le altre persone? Oggi siamo così concentrati su noi stessi che ci dimentichiamo della sofferenza degli altri: siamo troppo presi dai nostri conflitti e problemi. Connettersi con Dio,

con la fonte, è diventata una realtà distante dalla nostra vita. Ma se riusciamo a creare un processo di soddisfazione di questi tre importanti mandati di Cristo, allora diventiamo dei veri Cristiani nel cuore e nello spirito; diventiamo dei veri yogi nel cuore e nello spirito; diventiamo dei veri esseri umani nell'azione e nel pensiero.

Questo deve essere il *sadhana* per umanizzarci. Ci chiamiamo "esseri umani", ma questo è solo un termine sociale. In realtà, siamo differenti. Quali sono le qualità degli esseri umani? Cosa determina che siamo degli esseri umani? Il pensiero non è una qualità dell'essere umano, il pensiero è un processo dell'intelletto, dell'intelligenza. L'intelletto non definisce un essere umano, perché lo stesso intelletto, se usato nel modo sbagliato, può renderci satanici.

Lo spirito è oltre la mente

La cosa che ci rende dei veri esseri umani è la conoscenza della connessione, del filo invisibile che esiste e che connette l'individuo con il trascendentale, con il Divino. L'abilità è nel vedere questa connessione, questo collegamento, in ogni cosa, in tutti; è la distruzione del pensiero che "Io sono superiore" o "Io sono inferiore", "Io ne so di più" o "Io ne so di meno" – perché tutti questi pensieri sono solo giochi dell'ego. Se io mi sento superiore, è il mio ego che sta giocando con me stesso. Se io mi sento inferiore, è il mio ego che sta giocando con me stesso. Se considero me stesso saggio, è il mio ego. Se mi considero sciocco, è il mio ego. Sciocco in relazione a cosa? Saggio in relazione a cosa? È l'aver una specializzazione universitaria l'indicazione della vostra saggezza, soltanto perché vi siete riempiti la testa con molti e differenti idee e concetti, alcuni dei quali sono molto appaganti ed arricchenti, mentre altri non sono così appaganti e non danno così tanto arricchimento?

L'esperienza umana è oltre l'ego. Dovete comprendere questo concetto in termini di mente, coscienza e spirito. L'intelletto, la conoscenza e la percezione si riferiscono tutte alla dimensione della mente. La comprensione di voi stessi, di chi siete, è relativa alla dimensione della mente. Ma la mente deve morire, affinché

la coscienza possa nascere. Gesù dovette morire per far emergere Cristo. Gesù morì sulla croce e dopo tre giorni Cristo uscì dal sepolcro. Fu Cristo ad ascendere in paradiso. Gesù non ascese in paradiso. Cristo ascese in paradiso. Così la mente, che è in relazione con il mondo, deve morire e la coscienza deve emergere. Quindi, non occorre nessuna saggezza, conoscenza, intelligenza o consapevolezza individuale per giungere all'esperienza della coscienza o dello spirito. Una volta che realizzerete lo spirito, lo spirito sarà riconosciuto come Uno.

La connessione universale

Dei cinque elementi che costituiscono questo mondo, ce n'è uno che connette ogni individuo con un altro. Questo elemento è l'aria. Chi è a conoscenza che, probabilmente, l'aria che stiamo respirando in questo momento è la stessa aria espirata da Cristo duemila anni fa? Probabilmente è la stessa aria espirata da Krishna cinquemila anni fa. E' quest'aria che ci connette l'un l'altro, globalmente. E così, come in questa dimensione l'aria è l'agente che connette, in una dimensione più elevata, lo spirito è l'agente che connette.

Noi pensiamo allo spirito come a qualcosa di unico per ognuno. Ma, forse, è come la nostra abilità di ispirare. Il modo in cui respiriamo è unico per ognuno, ma l'aria è universale. Allo stesso modo, la nostra esperienza dello spirito può essere individuale, ma esso è una connessione universale. Perciò, l'affermazione "Mio Padre ed io siamo Uno" significa che l'io individuale e lo spirito universale - lo spirito di cui faccio esperienza all'interno di me stesso e lo spirito che circonda l'intera creazione manifesta ed immanifesta - sono Uno; e l'affermazione "*Aham Brahmasmi*", "Io sono lo spirito universale", è l'affermazione di coloro che hanno avuto una visione dello spirito.

Come parte del nostro *sadhana* nella vita, dobbiamo fare un tentativo, forse non immediatamente ma nel corso del tempo, per trascendere la mente. La mente è la forza che limita la nostra espressione, che restringe il campo della nostra partecipazione alla vita in maniera omogenea, integrata, evolutiva. È a causa di

questa restrizione, che è un legame di *maya*, la creazione, la terza forza dimensionale, che siamo consapevoli di noi stessi come individui. È *maya* che ci fa realizzare la nostra unicità. Ma questa *maya* è come il paralume su una lampada.

Le storie della Bibbia racchiudono concetti yogici e tantrici. L'apertura delle sette porte, la rimozione dei sette veli, si riferiscono all'apertura dei sette *chakra*. Appena ogni velo viene tolto, appena ogni porta viene aperta, maggiore luce si propaga. Se coprite una lampadina da 1000 watt con sette lenzuola, uno sopra l'altro, che intensità, o luminosità, potrete vedere? Per poter vedere la luce così com'è dovete rimuovere tutte le coperture. Le coperture, o i veli, a cui si riferisce la Bibbia, sono in riferimento ai *chakra*. Dovete aprire i *chakra* e poi, in *sahasrara*, farete l'esperienza della luce pura. Questo è solo un esempio degli insegnamenti dati nella Bibbia. Questi esempi indicano il processo del tantra ed il processo dello yoga.

Sviluppare la semplicità, l'innocenza, la chiarezza e la compassione

A Gesù era familiare il processo dello yoga e del tantra. Le persone stanno realizzando molto lentamente la profondità degli insegnamenti del Cristianesimo. Gli insegnamenti del Cristianesimo sono la *bhakti*, la devozione, e i valori morali, miscelati con i concetti yogici e tantrici, in modo tale che essi rappresentino la dimensione spirituale della trasformazione umana seguendo il sentiero della devozione e la costruzione del carattere umano. A Gesù erano familiari gli insegnamenti dello yoga e del tantra. Egli insegnava yoga e tantra, non nella forma di *asana*, *pranayama*, *yoga nidra* e meditazione, ma come metodi per conoscere la realtà più elevata che esiste interiormente.

Ogni insegnamento convoglia due idee: lo scopo che occorre perseguire ed il processo, il metodo, che si deve adottare per raggiungerlo. Se si parte dallo scopo senza il processo, si sta facendo filosofia. Se si parte dal processo senza lo scopo, si sta seguendo un sistema. Ma quando scopo e processo si uniscono insieme, quello che si ottiene è *sadhana*, il processo

trasformativo. Negli insegnamenti del Cristo scorgiamo il *sadhana*. Egli, poi, parlava in un linguaggio molto semplice. Ai suoi tempi, le persone non viaggiavano intorno al mondo e non avevano gradi e diplomi universitari. Le persone, quindi, erano molto semplici e innocenti. Cristo parlava loro nel loro linguaggio e li ispirava a sviluppare la semplicità, l'innocenza, la chiarezza del pensiero e la compassione verso gli altri. Nel contesto moderno, noi abbiamo bisogno di comprendere questi concetti in relazione alla nostra attuale situazione di vita. Quando cerchiamo di fare questo, stiamo facendo yoga: il processo che ci porta all'unione.

La mia intenzione non è quella di parlare della storia del Cristianesimo, ma di realizzare lo spirito con cui dobbiamo connetterci al fine di diventare dei veri esseri umani. Solamente dopo le nostre lacune, gli errori ed i peccati saranno 'lavati via'. Fino a quando non saremo diventati dei veri esseri umani, dovremmo portarci dietro il peso della croce, e questo è molto pesante. Dobbiamo diventare consapevoli della nostra vita e vedere quanti bagagli ci portiamo dietro – le nostre insicurezze, le paure, i complessi, le inibizioni, i desideri, gli attaccamenti e tutte le altre espressioni della mente che hanno a che fare con noi, come l'odio, la rabbia, la gelosia e la frustrazione. Tutte queste cose hanno a che fare con noi, o no? Quindi, stiamo portando un gran peso sulle spalle che sembra continui a crescere giorno dopo giorno. Le persone dicono: "Cristo è morto sulla croce per i nostri peccati." Sì, questi sono i nostri peccati. Questi sono i peccati contro l'umanità. Egli è morto per renderci consapevoli che deve essere fatto un certo sforzo per lasciarsi alle spalle il peso che portiamo nel nostro zaino.

Date la priorità alla vita spirituale

Stanotte, quando andrete in stanza, non andate subito a dormire ma, per 10 o 15 minuti, riflettete e fate una lista delle priorità per la vostra vita spirituale. Così come fate una lista delle priorità per la vostra vita materiale, per soddisfare le vostre aspirazioni e desideri, fate una lista delle priorità per la vostra vita spirituale. Cosa sperate di vedere in voi stessi? Non pensate alle cose molto

elevate della vita, questo è impossibile. Non pensate a raggiungere il sole, questo non è possibile. Più vicino arrivate al sole, più caldo diventa e, alla fine, vi bruciate a tal punto che non rimarrà nessuna traccia di voi, tutti gli atomi del corpo saranno consumati.

Fate una lista delle vostre priorità per la vita spirituale. Non vi darò nessun suggerimento, dovrete cercare da soli. Ognuno di voi oggi dovrebbe stilare una priorità che non sia un obiettivo impossibile, ma che sia raggiungibile. Non andate nemmeno su concetti astratti, come: “Sarò una persona buona.” Buona relativa a cosa? Come il tempo è relativo, così buono e cattivo sono relativi. Pensate a qualcosa di definito a cui aspirate, sperate e che potete raggiungere nel corso della vita. Ricordate di scoprire e comprendere la spiritualità da un punto di vista pratico, perché la vera vita spirituale modifica il materiale.

Dovete pensare e riflettere sul cammino spirituale che desiderate intraprendere, e che molti di voi pensano d'aver intrapreso, da una prospettiva molto terrena, senza troppe fantasie filosofiche. Quando avrete deciso: “Ok, questo è il primo passo nella mia vita spirituale”, potrete lasciar perdere ed andare a dormire. Se volete connettervi con lo spirito del Natale, fatelo. Per i cristiani è arrivato il Natale, per gli yogi il *turiya*.

- **Ganga Darshan, 24 dicembre 1999**

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2000/bmar00/spirit.shtml>



Pawanmuktasana: il grande guaritore

Dr. Sannyasi Gopalananda (Bogota, Colombia)

Pawanmuktasana è una serie di pratiche di yoga divisa in **due*** gruppi: il primo gruppo è noto come ‘esercizi anti-reumatici’ e il secondo gruppo ‘esercizi anti-gastrici’. Il primo gruppo viene insegnato per lo più ai principianti, ai convalescenti, agli invalidi o a coloro che sono molto rigidi, con lo scopo di sciogliere le articolazioni e rendere i muscoli più flessibili. Questa serie è molto semplice e facile da imparare, per questo motivo è così utile nei casi sopra descritti. Comunque, proprio a causa di ciò, spesso tende ad essere trascurata e sottostimata dagli aspiranti di yoga che sono alla ricerca di tecniche più avanzate.

Lo scopo di quest’articolo è di spiegare il significato profondo dei *pawanmuktasana* in relazione al concetto Ayurvedico dei *tridosha* e di come, da questo punto di vista, possiamo comprenderne gli effetti sul corpo fisico ed il loro potere di guarigione. Innanzitutto è necessario occuparsi del concetto Ayurvedico dei *tridosha*, gli umori corporali (*vata*, *pitta* e *kapha*) e della loro relazione con le pratiche dei *pawanmuktasana*. In secondo luogo, vedremo come i *pawanmuktasana* influenzano il corpo fisico, soprattutto i muscoli, il cervello, le articolazioni, le vene ed il sistema linfatico. In terzo luogo vedremo come essi stimolano il processo di guarigione attraverso la redistribuzione del prana e lo scioglimento dei blocchi pranici.

Il significato dei pawanmuktasana

Il termine *pawanmuktasana* è composto da tre parole Sanscrite: *pawan*, che significa ‘vento’ o ‘aria’, il cui termine Ayurvedico corrispondente è ‘*vata*’ o ‘*vayu*’; *mukta*, che significa ‘liberazione’ o ‘libertà’ e *asana*, che significa ‘posizione’ (1). Quindi, possiamo dire che *pawanmuktasana* significa “le posizioni con cui si rilasciano o si liberano il vento o l’aria”. Comunque, se notiamo la relazione che c’è tra la parola “*pawan*” ed il termine Ayurvedico “*vata*”, possiamo comprendere meglio il suo significato ed avere un’idea completa di come agisce questa serie di pratiche.

Vata è uno dei tre umori, o *tridosha*, della medicina Ayurvedica. Questi tre umori si originano da differenti elementi e costituiscono le basi dell'esistenza umana ed il nostro ambiente bio-psico-sociale. *Vata* può essere tradotto come 'ciò che muove le cose'. È composto dagli elementi etere e aria ed è in relazione all'energia, o forza-vitale. *Vata* è la radice dei tre umori ed è considerato come il principio del movimento, o dell'aria. La sua sede principale è nell'intestino crasso (2,3).

Pitta viene tradotto come 'ciò che digerisce le cose'. È composto dagli elementi fuoco e acqua ed è in relazione agli aspetti di calore e luce, nel corpo e nella mente. *Pitta* governa la digestione ed è anche il fuoco metabolico che brucia il materiale di scarto. La sua sede principale è nell'intestino tenue (4,5).

Kapha significa 'ciò che tiene insieme le cose': è il principio di coesione, amore e armonia. È composto dagli elementi acqua e terra ed è la sostanza materiale ed il supporto degli altri due umori. La sua sede principale è nello stomaco ed è anche connesso al declino, alla stagnazione e alla malattia (6,7).

In realtà, questi umori non esistono nella forma manifesta. Essi rappresentano determinate qualità, o attributi, del mondo manifesto. Quindi, quando si parla di 'liberazione di *vata*', in realtà non ci si riferisce a qualcosa di materiale chiamato *vata*, ma è il rilascio o la liberazione di quelle particolari qualità rappresentate nel concetto di *vata*. In questo modo possiamo capire che il reale significato dei *pawanmuktasana* è la liberazione degli attributi o delle qualità che sono rappresentate da *vata*, che corrisponde al principio del movimento e che può essere osservato nel movimento dell'aria e del vento.

Quando il principio del movimento è liberato, influenza anche gli altri umori, dato che ne è la radice. Il vento soffia sul fuoco (*pitta*) ed il fuoco purifica l'acqua della vita (*kapha*) (8). Possiamo anche notare che dove non c'è movimento c'è stagnazione, accumulo di prodotti di scarto e questo causa degenerazione e malattia. Il movimento permette il cambiamento ed il cambiamento è

rinnovamento, ringiovanimento. I *pawanmuktasana*, quindi, possono essere definiti come le serie di *asana* che liberano il movimento, che si oppongono alla stagnazione, alla degenerazione ed alle malattie, agevolando il cambiamento, il rinnovamento ed il ringiovanimento.

Gli effetti dei pawanmuktasana sul corpo fisico

Il principio del movimento, *vata*, può essere visto in tutte le attività del corpo. Nel lavoro del sistema nervoso, nei muscoli, nelle articolazioni, nella circolazione, nella digestione, ecc. (9). Ci sono differenti gradi di attività e questo mostra quanto il corpo sia vivo. Dove c'è molta attività o movimento, c'è vita. Dove non c'è movimento o attività, c'è decadenza e morte. Noi siamo da qualche parte tra questi due stati. I *pawanmuktasana* aiutano a generare, perfezionare ed armonizzare il movimento o l'attività nel corpo fisico. Possiamo vederlo attraverso gli effetti dei *pawanmuktasana* sull'attività dei muscoli e delle articolazioni, sulla circolazione venosa e linfatica.

Gli effetti dei pawanmuktasana sui muscoli

L'attività muscolare è davvero complessa. Perciò, in questo articolo enfatizzeremo gli effetti dei *pawanmuktasana* su due importanti riflessi: il riflesso di stiramento e quello di allungamento; sul tono muscolare e la sua relazione con la tensione fisica.

I principali componenti del riflesso di stiramento sono i fusi neuromuscolari: dei recettori che rivelano il cambiamento ed il tasso di variazione della lunghezza delle fibre muscolari (10). Questo aiuta nel controllo della lunghezza del muscolo attraverso un dispositivo di risposta (11). Così, se il muscolo si allunga, il ricettore sarà stimolato, ed attiverà il riflesso per produrre una reazione di contrazione per contrastare le forze di stiramento. Nel riflesso di allungamento, i ricettori sono i tendini del Golgi: degli apparati che individuano la tensione applicata al tendine del muscolo in cui vi è una contrazione o uno stiramento (12).

Il riflesso di allungamento è opposto al riflesso di stiramento e la sua stimolazione produce una risposta di rilassamento, anziché

una risposta di contrazione. Ciò significa che, mentre il riflesso di stiramento è eccitatorio, il riflesso di allungamento è inibitorio (13). Il riflesso di allungamento previene la lacerazione del muscolo e l'avulsione del tendine dal suo attaccamento all'osso, così da proteggere il muscolo e gli altri tessuti morbidi dall'eccessiva tensione.

Il riflesso di stiramento è molto importante per il tono muscolare, che è definito come la resistenza del muscolo allo stiramento. E' uno stato di costante contrazione del muscolo, protratto per un certo periodo di tempo, o di un grado residuo di contrazione quando i muscoli sono a riposo. Il tono muscolare è compreso tra lo stato di flaccidità, dove non c'è nessuna contrazione, come nella denervazione, e lo stato di spasticità, dove c'è un'iperstimolazione del muscolo che lo porta alla massima contrazione (14).

I riflessi citati ed il tono muscolare sono molto importanti nel controllo della postura e nel movimento, che sono molto complessi e richiedono molta integrità, coordinazione e cooperazione tra il sistema nervoso centrale, i nervi e i differenti gruppi di muscoli. Questo è un processo completamente inconscio e quando siamo a riposo e pensiamo che non stia accadendo nulla, in realtà non è così perché il corpo richiede molta attività affinché possa essere mantenuto in una certa posizione, anche durante il sonno.

Molti fattori sono coinvolti nel movimento e ci sono differenti gruppi di muscoli che devono agire in cooperazione per produrre una risposta adeguata. I muscoli che sono coinvolti nello stesso movimento sono chiamati agonisti o protagonisti; i muscoli che si oppongono alla loro attività sono chiamati antagonisti. I muscoli che non sono direttamente coinvolti con il movimento, ma che cooperano con esso, sono chiamati sinergici ed, infine, c'è un gruppo di muscoli che mantiene il corpo fermo e stabile per dare una base e far sì che avvenga il movimento, che sono chiamati muscoli fissatori.

Ora, se osserviamo la prima serie dei *pawanmuktasana*, le pratiche anti-reumatiche (15), possiamo notare come una grande quantità di muscoli sia utilizzata e stimolata in modo sistematico e rilassato. C'è una minima contrazione (senza tensione) per tonificare il riflesso di allungamento e quando un gruppo di muscoli è in contrazione, gli antagonisti si stirano per stimolare il riflesso di stiramento. C'è anche una massima estensione che sviluppa la flessibilità influenzando il tono dei muscoli, portandoli al minimo stato di contrazione possibile e, in questo modo, si ha il rilascio della tensione fisica che si riflette proprio in un elevato tono muscolare.

Attraverso diversi movimenti di flessione, estensione e rotazione i vari gruppi di muscoli vengono stimolati e viene regolata la loro funzione. Si può pensare che questi esercizi non siano differenti da quelli ginnici o aerobici, ma c'è una grande differenza. Quando si praticano i *pawanmuktasana* con piena consapevolezza e concentrazione mentale, si riesce a scomporre ogni movimento ed essere consapevoli di quale gruppo di muscoli è in contrazione, quale è in allungamento e quale è usato per mantenere il corpo stabile e fermo.

Quando si sente che il corpo sta facendo resistenza ad un certo allungamento, si è consapevoli della resistenza a questi movimenti di iperstimolazione. In questo caso viene stimolato il riflesso di protezione. Anche se non si conosce nulla di fisiologia e di quanto accade microscopicamente, c'è consapevolezza che qualcosa sta avvenendo per evitare che ci si faccia male. Le *asana* sono intese per essere fatte senza sforzo, dolore o tensione perché se capita di avere uno strappo muscolare bisognerebbe fermarsi. Questo ci aiuta anche a capire i nostri limiti e a proteggerci dall'eccessiva stimolazione e dal troppo sforzo.

Oltre a questo, l'esecuzione sistematica e consapevole di qualsiasi attività, stimola le differenti aree del sistema nervoso coinvolto nella postura e nel movimento proprio come un sistema piramidale: spina dorsale, mesencefalo, gangli basali, corteccia e cervelletto.

Gli effetti dei pawanmuktasana sulle articolazioni

I *pawanmuktasana* influenzano diverse articolazioni del corpo, ma qui ci occuperemo solo degli effetti sulle articolazioni sinoviali. Le articolazioni sinoviali sono molto complesse ed anche molto comuni nel corpo. Si trovano nelle caviglie, nelle ginocchia, nelle anche, nei polsi, nei piedi, nelle dita, ecc. Tre sono le strutture importanti in questo tipo di articolazione: la capsula articolare, la cartilagine articolare e il fluido sinoviale. La capsula articolare è composta da un rivestimento molto sensibile chiamato membrana sinoviale che è costituita, esternamente, da tessuto connettivo lasso. Internamente è coperta da cellule appiattite composte da villi che elaborano e da cellule ovali che si suppone vengano coinvolte nel processo di secrezione del liquido sinoviale. Questa membrana ha anche una funzione immunitaria grazie alla presenza dei fagociti che rimuovono i detriti prodotti dal logorio e dall'usura. Questa membrana è molto vascolarizzata ed innervata (16).

La cartilagine articolare è una fibrocartilagine bianca, solitamente ialina, che ricopre le superfici articolari, contribuisce al movimento ed ha una funzione di protezione della superficie stessa. Questa cartilagine non è irrorata e dipende molto dai delicati vasi presenti nell'osso sottostante e dal fluido sinoviale per la sua nutrizione e il riciclo. Il liquido sinoviale è un dializzato di plasma bloccato, ovvero un trasudato. Ha una natura lubrificante, nutritiva e protettiva. E' parzialmente prodotto dalle cellule sinoviali ed è riassorbito dai villi e dalle aperture, o stomi, tra le cellule superficiali. Questo processo di riassorbimento è accelerato molto dal movimento (17).

Il processo di lubrificazione è molto importante per la corretta funzione ed il mantenimento delle articolazioni, e questo dipende soprattutto dal movimento. Quando l'articolazione si muove, il fluido viene spinto tra le superfici dei cuscinetti e viene mantenuto lì quando l'articolazione è a riposo. La cartilagine ha dei piccoli pori che comunicano attraverso spazi microscopici con la cavità sinoviale e si riempiono di fluido. Quando c'è pressione, il fluido viene espulso e quando l'articolazione è a

riposo i piccoli spazi vengono riempiti. In questo modo, lavorando come una spugna, la cartilagine è lubrificata (18).

Quando si praticano i *pawanmuktasana*, soprattutto la serie anti-reumatica, le articolazioni ricevono un gentile movimento che aiuta il processo di nutrizione, protezione ed eliminazione. Con il tempo e la pratica l'estensione del movimento migliora. Questo porta lubrificazione alle aeree delle articolazioni che, a causa di un uso carente, non sono mai correttamente esposte al liquido sinoviale; i tessuti si rivitalizzano e sono protetti dalla degenerazione causata da un'eccessiva pressione, attrito ed insufficiente lubrificazione.

Le pratiche della serie dei *pawanmuktasana* non esercitano alcuna pressione o eccesso di carico sulle articolazioni, perché il movimento non è eseguito per sviluppare i muscoli attraverso un'iperstimolazione, ma per produrre l'effettivo movimento delle articolazioni, usando solo il peso della parte del corpo presa in considerazione. Così nella serie dei *pawanmuktasana* le articolazioni sono mobilizzate con sicurezza per stimolare la circolazione del fluido sinoviale, la sua secrezione ed assorbimento. Questo migliora il processo di lubrificazione e, allo stesso tempo, rivitalizza i tessuti migliorando la nutrizione e l'eliminazione dei prodotti di scarto e proteggendoli dai cambiamenti degenerativi causati da un'attività normale o anomala.

Gli effetti dei pawanmuktasana sul sistema venoso e linfatico

La circolazione venosa ed il sistema linfatico sono molto importanti nel processo di eliminazione dei prodotti di scarto dal corpo. Essi trasportano il materiale di scarto al cuore per essere pompato verso i siti adibiti al processo di eliminazione del corpo, come i reni e la pelle. Anche il sistema linfatico è molto importante per il processo di nutrizione, perché porta gli acidi grassi dall'intestino, dove sono assorbiti, al sistema circolatorio. Inoltre è anche importante per la funzione immunitaria, perché i

linfociti entrano in circolazione principalmente attraverso il sistema linfatico.

Le vene non hanno pareti muscolari lisce, perciò hanno la capacità di dilatarsi ed agire come una riserva di sangue. Ciò significa anche che non c'è modo per i vasi di poter pompare il sangue che contengono e, peggio ancora, che la circolazione venosa avviene contro la forza di gravità. Tuttavia, abbiamo un sistema di 'valvole venose e una pompa muscolare' (19) che risolvono il problema. Le valvole venose fermano il sangue nella sua circolazione verso il basso, a seguito della forza di gravità, e la pompa muscolare, che è costituita dai muscoli delle gambe, comprime le vene per stimolare la circolazione o il movimento verso il cuore.

In tal modo la contrazione dei muscoli delle gambe permette al sangue di fluire, e le valvole venose mandano il flusso verso il cuore. Quando i muscoli non vengono usati, come nel caso di pazienti convalescenti o di persone che svolgono un lavoro sedentario o che mantengono una posizione per diverse ore al giorno e per anni, il flusso di sangue si ferma. Questo fa dilatare eccessivamente le vene e danneggia le valvole venose, dando luogo a malattie come le vene varicose. Il flusso del sangue è insufficiente e, anche se non sono presenti vene varicose, ciò significa che il processo d'eliminazione è compromesso, consentendo al materiale di scarto di accumularsi.

Attraverso la pratica regolare dei *pawanmuktasana*, la pompa muscolare si mantiene in forma, le vene sono massaggiate, la circolazione ed il flusso del sangue sono stimolati, consentendo un'adeguata funzione di nutrizione ed eliminazione in tutto il corpo. Inoltre, con la pratica della seconda serie dei *pawanmuktasana* le gambe vengono portate più in alto rispetto al cuore, facendo sì che la pressione idrostatica lavori in favore del flusso del sangue verso il cuore.

Un processo simile avviene nel sistema linfatico. Anche i canali linfatici hanno delle valvole che prevengono il fluire della linfa verso il basso, seguendo la pressione idrostatica. Vi è anche una

pompa linfatica intrinseca, dovuta alla presenza di cellule muscolari lisce, ma questa pompa intrinseca è aiutata molto dalla pompa estrinseca, costituita dalla contrazione dei muscoli, dal movimento delle parti corporee, dalla compressione dei tessuti e dalla pulsazione arteriosa (20). Tutti questi fattori, che costituiscono la pompa linfatica estrinseca, vengono stimolati attraverso la pratica regolare dei *pawanmuktasana*.

Il potere di guarigione dei pawanmuktasana

I *pawanmuktasana* possono essere intesi come delle *asana*, o delle posizioni, che liberano il principio del movimento. Questo movimento può essere osservato nell'attività dei muscoli del corpo, che sono anche responsabili del movimento stesso. Il movimento, nel processo circolatorio, è considerato responsabile del nutrimento, dell'ossigenazione e dell'eliminazione dei prodotti di scarto del corpo.

Le articolazioni esistono solo per creare il movimento, ed è solo il movimento che le tiene in forma. Il movimento è il principio che s'opponesse alla stagnazione, alla decadenza e alla malattia. E' il principio del cambiamento, del rinnovamento e della rigenerazione. E' l'attività che si oppone alla passività; è *sattwa* che si oppone a *tamas*. Tutto ciò è responsabile del potere di guarigione insito nei *pawanmuktasana*, o nelle posizioni che liberano il principio del movimento.

Appendice

Il prana e le nadi

Nel sistema yogico "*pawan*" si riferisce anche al *prana*, in quanto *prana* è definito come aria. Nell'Āyurveda, a volte, il concetto di *vata* e *prana* sono sinonimi, anche se non è propriamente corretto. Se intendiamo il *prana* come la forza vitale o vitalità (21), possiamo dire che *pawan* rappresenta questo principio energetico. Perciò, i *pawanmuktasana* possono essere definiti come quelle posizioni che liberano la forza vitale, o la vitalità. Da questo punto di vista possiamo anche comprendere come,

attraverso la pratica di questa serie di *asana*, viene sprigionata una potente forza di guarigione.

Il *Prana* è diviso in cinque *prana* principali: *prana*, *apana*, *samana*, *udana* e *vyana*. Questi *prana* si riferiscono a differenti movimenti. *Prana* è l'aria che va in avanti ed ha un movimento ascendente; *apana* è l'aria che si muove verso il basso; *samana* è l'aria orizzontale o equilibrante; *udana* è l'aria con movimento a spirale e *vyana* è l'aria diffusa, pervadente.

Quando si praticano i *pawanmuktasana* con piena concentrazione e consapevolezza, si può sentire come tutti questi movimenti pranici vengano stimolati, stimolando le energie alla circolazione e redistribuzione. Uno dei *prana* che ne è chiaramente influenzato è *vyana* (22), che governa la circolazione e gl'impulsi nervosi verso la periferia ed anche il movimento delle articolazioni. Così, possiamo notare come gli effetti dei *pawanmuktasana* sul corpo fisico si riflettano sui *prana* e come gli effetti dei *prana* si riflettano sul corpo fisico.

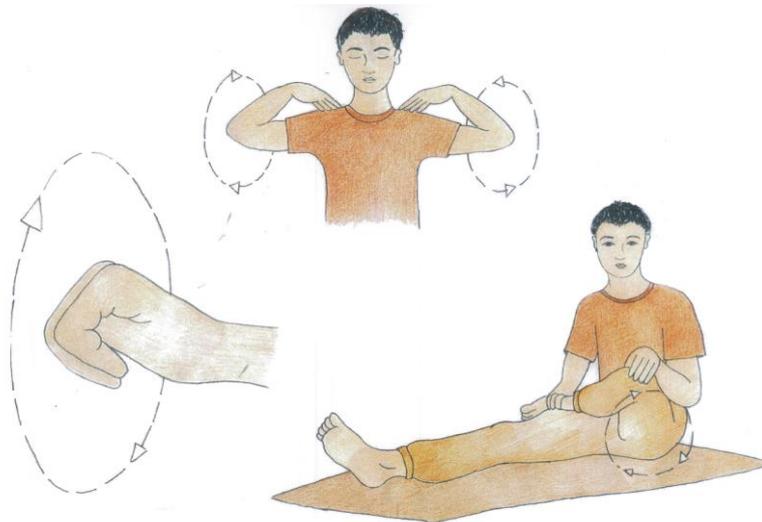
La seconda serie dei *pawanmuktasana* (23) ha un effetto diretto su *apana vayu*. Il suo effetto è molto forte sui muscoli addominali bassi, sugli organi pelvici e sull'intestino crasso, che è anche la sede di *vata*. L'irrorazione sanguigna aumenta attraverso la stimolazione del ritorno venoso dalle gambe, ed aumenta anche il processo di eliminazione. *Apana* è considerato come il potere della malattia insito nel corpo, la forza di non-evoluzione e la limitazione della consapevolezza. Perciò, purificando *apana vayu*, il corpo è protetto dalle forze di degenerazione (24,25).

Apana è considerato anche come il supporto e il controllo di tutte le altre forme di *vata*, e *vata* è considerato la radice degli altri due umori (25). Così, attraverso la purificazione di *apana*, viene prodotto un effetto complessivo anche sugli altri *prana* e ciò si riflette sugli umori, o *tridosha*, che costituiscono la base dell'esistenza umana nel mondo manifesto. Tutto ciò è anche la causa del potente effetto curativo dei *pawanmuktasana*.

I *prana* sono trasportati lungo il corpo dalle *nadi*, che sono definite come canali o vie di corrente pranica. Questi canali

energetici creano una complessa rete di 'fili energetici' che mantengono unito il campo d'energia del corpo umano (26). Questi canali, o vie, sono molto importanti per la circolazione del prana e possono ostruirsi a causa dell'inattività o di un'errata attività, di pensieri errati, una dieta sbagliata e, in generale, a causa di un errato stile di vita (27). Attraverso la pratica dei *pawanmuktasana* si provoca un massaggio stimolante ai canali energetici che libera questi blocchi (28).

Infine, possiamo dire che, attraverso i differenti movimenti di flessione, estensione e rotazione delle diverse parti del corpo, si crea un 'effetto di avviamento'. Questo 'effetto di avviamento' spinge il *prana* a circolare e, allo stesso tempo, libera le ostruzioni. Inoltre, questo effetto parte, sistematicamente, dalla parte bassa del corpo verso la testa, dalla periferia al centro e dagli organi esterni a quelli interni.



*La serie dei *pawanmuktasana* è divisa in **tre** gruppi: esercizi anti-antireumatici, anti-gastrici e 'shakti bandha' (posizioni che sbloccano l'energia). In quest'articolo sono stati presi in considerazione soltanto i primi due gruppi. (ndr)

Bibliografia

- (1) Swami Satyananda Saraswati, *Asana Pranayama Mudra Bandha*, Bihar School of Yoga, Munger, 1993.
- (2) David Frawley, *Ayurvedic Healing: A Comprehensive Guide*, Motilal Banarsidas, 1989.
- (3) Vasant Lad, *Ayurveda: The Science of Self-Healing*, Lotus Press, N.M., 1985.
- (4) David Frawley, *op cit.*
- (5) Vasant Lad, *op cit.*
- (6) David Frawley, *op cit.*
- (7) Vasant Lad, *op cit.*
- (8) David Frawley, *American Inst. of Vedic Studies Health Care Professionals Independent Study Course in Ayurveda, Santa Fe, N.M. Part I, 1922.*
- (9) *ibid.*
- (10) William F. Ganong, *Review of Medical Physiology, Large Medical Pub., California, 12th Ed., 1985.*
- (11) *ibid.*
- (12) *ibid.*
- (13) Arthur C. Guyton, *Textbook of Medical Physiology, W.B.Saunders Co., Philadelphia, 6th Ed., 1981.*
- (14) William F. Ganong, *op cit.*
- (15) Swami Satyananda Saraswati, *op cit.*
- (16) Mitchel, G.A.G., Patterson, E.L.; *Basic Anatomy, E&S Livingstone Ltd., London, 2nd Ed. 1967.*
- (17) *ibid.*
- (18) *ibid.*
- (19) Arthur C. Guyton, *op cit.*
- (20) *ibid.*
- (21) Swami Niranjanananda Saraswati, *Prana Pranayama Prana Vidya; Bihar School of Yoga, Munger, 1994.*
- (22) *ibid.*
- (23) Swami Satyananda Saraswati, *op cit.*
- (24) Swami Niranjanananda Saraswati, *op cit.*
- (25) David Frawley, *op cit.*
- (26) Swami Satyananda Saraswati, *Kundalini Tantra, Bihar School of Yoga, Munger, 1984.*
- (27) Swami Niranjanananda Saraswati, *op cit.*
- (28) Swami Satyananda Saraswati, *Asana Pranayama Mudra Bandha, op cit.*

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1997/ajan97/pawanmuk.shtml>

Prana Vidya, scienza e manipolazione dell'energia

Swami Satyananda Saraswati

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

2^ parte

Satsang sui problemi mentali

Cos'è la pace della mente?

La pace della mente è una visione equilibrata della vita. Non è soggetta a soddisfazioni e perdite: è la comprensione di ogni cosa nella vita. La vita esteriore è piena di alti e bassi e per un uomo debole può diventare stancante o addirittura estenuante. Ma per un uomo forte, ogni ascesa è una gioia ed ogni discesa è un gioco.

Quali sono i metodi spirituali per alleviare le tensioni della mente?

Se la tensione è molto acuta occorrerebbe andare via di casa per un po' di tempo e stare in un ambiente pacifico, come quello di un *ashram*. Questo è il primo passo. Il secondo è il *satsang*. Quando qualcosa non va nella vostra auto la portate nell'officina di un buon meccanico e la lasciate lì per qualche giorno. Lui scoprirà ciò che non va e l'aggiusterà. Allo stesso modo, quando ci sono molte tensioni nella vostra mente la cosa migliore da fare è quella di mettere la vostra macchina nelle mani di un buon meccanico. Il *satsang* è la cosa migliore. Se la tensione non è acuta potete fare alcune *asana*, del *pranayama* e la pratica di *yoga nidra*.

Le tensioni sono di tre tipi: muscolari, mentali ed emozionali. Se la tensione muscolare è dovuta a causa di esercizio fisico eccessivo, avete bisogno di riposarvi un po'. Se è dovuta ad una mancanza d'esercizio dovete rendervi più attivi. Se la tensione è mentale, dovuta ad un eccesso di pensieri o di sogni ad occhi aperti, allora dovete lavorare duramente con il *karma yoga* per dare una direzione alla mente. Le tensioni mentali sorgono quando avete troppo tempo per pensare. Le tensioni emozionali,

dovute all'amore, all'odio, al pensiero della morte, ecc. sono molto difficili da eliminare e devono essere gestite con accurata precisione tramite il *bhakti yoga*. Per alleviare tutti i tipi di tensione occorre seguire il sentiero spirituale.

Qual è il modo per fermare i pensieri e andare in profondità nella mente?

Quando arriva un pensiero nella vostra mente, l'approccio che avete verso di esso è la cosa più importante. Supponiamo, ad esempio, che vi piace o che non vi piace il pensiero d'avere la diarrea: questo pensiero entra costantemente nella vostra mente. Ha il potenziale d'andare in profondità nella vostra mente. Ma se osservate il pensiero, rifiutando di avere ogni tipo di relazione od associazione con l'idea, ad esempio se siete completamente neutrali rispetto ad essa, cesserà velocemente. Quando rimanete un testimone, un osservatore di un'esperienza, essa cessa; ma quando siete coinvolti con un pensiero, o ne siete emozionalmente influenzati, positivamente o negativamente, allora esso andrà nelle profondità della mente e sarà riciclato.

Qual è il segreto della felicità?

Il segreto della felicità sta nel connettere la mente con la sua fonte. Una volta che sarete capaci di fare questo, la felicità fluirà. Quando conoscete la fonte diverrete una persona elevata, nei pensieri così come nelle azioni. La felicità è alla vostra portata e potete mantenerla stabilmente, ma è necessario un incessante e nobile sforzo.

In che modo siamo influenzati dal vivere nella società normale? La costante suggestione a cui siamo soggetti dalla pubblicità, dai giornali, ecc. influenza la nostra mente?

Ogni persona è sotto ipnosi. L'influenza costante esercitata su tutti gli individui ne ha strutturato totalmente le menti. L'intero stile di vita è un processo ipnotico. La delusione vi ipnotizza e siete continuamente esposti ai giornali, alla pubblicità, alla televisione, alla radio, ai libri e alle riviste che vi tengono sotto ipnosi. Come fare per de-ipnotizzarvi? Se riuscirete a gestire questo processo sarete delusi da tutto lo schema della società.

Noi viviamo all'interno di uno schema familiare; un uomo ed una donna vivono insieme e si chiamano marito e moglie. Questo è ipnotismo. Se de-ipnotizzate voi stessi, la famiglia si rompe. Infatti, l'uomo vive sotto un costante ipnotismo, dal momento della nascita al momento della morte. Forse solo poche persone non vivono sotto questo stato ipnotico.

Una volta ho provato a de-ipnotizzarmi ed ho scoperto che non avevo fede in niente. Ero pieno di dubbi e non ero sicuro dell'onestà e della sincerità di nessuno. Quindi, per la maggior parte delle persone la cosa più facile è rimanere ipnotizzati. Ma, man mano che si progredisce si diventa de-ipnotizzati.

Come posso fermare la mente dal criticare le altre persone?

Non vi è alcun problema nel criticare gli altri nella vostra mente. Se interrompete questo processo mentale ed iniziate a criticare apertamente allora lì vi sarà danno. Io penso che il criticismo faccia parte dell'evoluzione. Dovete accettarlo ed affrontarlo, non importa quanto amaro possa essere. E se non volete criticare sarete voi oggetto di critica. Allora cosa accadrebbe? Ne sarete feriti. Andrete in shock perché siete idealisti e non riuscite ad accettare la realtà.

Quindi, quando questi tipi di pensieri negativi arrivano alla vostra mente dovete comprenderli, non da un punto di vista religioso: dovete comprenderli dal punto di vista delle leggi della natura. La natura ha delle leggi e la negatività è una di esse. Se non ci fosse la negatività non potrebbe esserci progresso nella vita. Sentiamo le persone dire: "Questo è negativo", oppure "Oh, la mia mente pensa negativamente!". Cosa intendete dire con questo? Se c'è il buio deve esserci la luce. Il giorno e la notte si equilibrano a vicenda. Le forze positive e le forze negative della mente indicano il costante processo evolutivo della mente. Se un bambino cerca di camminare, barcolla e cade: ciò significa che si sta evolvendo. Se non facesse nessun movimento significherebbe che è paralizzato.

Nel corso della vita ci sono molti momenti in cui siete negativi e poi diventate nuovamente positivi. Come il ciclo del giorno e

della notte, l'atteggiamento della vostra mente cambia di volta in volta. Quando dei pensieri malvagi arrivano alla mente le persone religiose rabbriviscono. Siamo tenuti lontani dalla realtà della natura dalla religione. Dovrebbero dirci che i pensieri cattivi occupano una vasta parte della mente umana, così come quelli positivi. L'evoluzione è un movimento costante come quello dei *quanti* – in avanti, indietro, in avanti, indietro. L'evoluzione nella vita che avete raggiunto nell'incarnazione umana non ha avuto un andamento seguendo una linea retta. Si è mossa avanti ed indietro, indietro ed in avanti. Così è come si muove l'energia. Quando i pensieri di critica arrivano alla vostra mente lasciateli arrivare. Dovreste avere un'attitudine di comprensione verso di essi: scaturiscono da voi stessi. Un pensiero di critica non è importato dall'esterno, è una vostra creazione.

Se siete in disaccordo con uno degli atteggiamenti della vostra mente state creando una frizione con voi stessi, tra una parte della vostra personalità ed un'altra. Questo è ciò che porta le persone alla schizofrenia. Tutti gli schizofrenici sono persone incapaci di mantenere delle relazioni amichevoli con sé stessi. È molto importante che abbiate una relazione di amicizia con ogni tipo di pensiero che giunge alla vostra mente. Dopotutto cos'è un pensiero? Non è un'emozione, è una bolla d'energia e, in un modo o nell'altro, è energia negativa e positiva. Non preoccupatevi dei pensieri di critica. Sedete in silenzio e continuate a criticare quanto volete.

Qual è il modo migliore per superare i complessi?

La vita di *ashram* ed il *karma yoga* sono le terapie migliori per le persone con molti problemi mentali. Nel mio *ashram* dico alle persone di lavorare così duramente che non hanno il tempo per pensare od essere infelici. I complessi spariscono miracolosamente quando la mente non ha il tempo per fermare l'attenzione su di essi.

Sono disturbato da tante distrazioni, come posso liberarmi da essi?

Le distrazioni sono naturali per ogni uomo. Anche se vivete in isolamento sulla cima di una montagna avrete comunque delle distrazioni. Se vi chiudete in una camera iperbarica avrete comunque distrazioni. Le distrazioni nascono dai desideri, dall'ignoranza e dall'inconsapevolezza dello spirito. Se non seguite il sentiero spirituale di pari passo con la vita esteriore, avrete molte distrazioni, sia che viviate in campagna o in una città affollata. Nel sentiero yogico potrete imparare a vivere pienamente senza essere condizionati dalle distrazioni.

È possibile controllare la rabbia e la gelosia?

La rabbia è una delle più grandi barriere nella vita e la gelosia è assolutamente non necessaria ed inutile. Quando siete arrabbiati con qualcuno, alla fine, potreste avere un qualche tipo di vantaggio - la persona con la quale siete arrabbiati potrebbe obbedirvi o rispettarvi - ma la gelosia non dà assolutamente nessuna ricompensa. Secondo me non dovrete preoccuparvi della gelosia e della rabbia, praticate *shashankasana* che vi aiuterà! Sedete in *vajrasana*, flettetevi in avanti e toccate il pavimento con la fronte. Mantenete le braccia in avanti e rilassatele sul pavimento, oppure intrecciate le mani dietro la schiena. Rimanete in questa posizione da 2 a 30 minuti. *Shashankasana* aiuta a controllare il funzionamento delle ghiandole surrenali e calma la mente.

Qual è il modo migliore per affrontare l'aggressività presente in noi stessi?

L'aggressività può essere combattuta con la pratica di *shitali* e *shitkari pranayama* ma, credo, che per prima cosa dovrete fare un approfondito studio della vostra personalità. L'aggressività è una parte della vostra natura che si è sviluppata lungo il corso della vita e, qualche volta, si possono causare dei disturbi psicologici se si cerca di bloccare un aspetto della propria personalità.

Sebbene vi abbia consigliato il *pranayama*, personalmente sento che occorrerebbe usare la propria natura in modo costruttivo e

creativo. Un uomo con una natura aggressiva può essere molto dinamico. Può utilizzare la sua personalità per apportare dei grandi cambiamenti nella società.

Quali pratiche yogiche possono aiutare una persona che soffre della paura di prendere gli autobus, i treni, gli aerei, ecc?

Normalmente i bambini non hanno questi tipi di paure. Essi sono spaventati dal buio, da personalità particolari, ecc. ma non hanno mai paura di viaggiare in aereo ed in autobus e nemmeno d'andare vicino ad un fuoco. Questi tipi di paure, spesso, si riscontrano in soggetti che hanno più di 35 anni. Ci sono due ragioni principali per questo. Una è l'accumulo di grasso nei tessuti nervosi e negli organi fisici del corpo, soprattutto per coloro che rientrano in questa fascia d'età. Nei giovani il ritmo metabolico è molto alto e ciò previene che nel corpo si accumuli un eccesso di grasso in qualche organo o parte. Per ridurre queste paure occorre eliminare l'accumulo di grasso.

La seconda causa è dovuta ad un processo psicologico che si ha nel corpo come risposta ad una situazione di spavento o di confusione. Quando nel cervello si fa esperienza di paura questa viene passata al corpo tramite il sistema ghiandolare e nervoso, e queste preparano il corpo per la lotta o per la fuga.

Degli esperimenti condotti su dei ladri che si stavano preparando ad entrare in una casa di notte per rubare hanno dimostrato che il flusso delle secrezioni di adrenalina ha avuto un grande incremento. I loro corpi stavano combattendo la loro paura inconscia. Come risultato, in quel momento, si può avere la necessità d'andare in bagno, si potrebbe sudare profusamente o fare esperienza di una respirazione affannata.

Ci sono molti modi per superare il complesso della paura. Nel primo caso si dovrebbe cercare di metabolizzare il grasso accumulato. Nel secondo caso si dovrebbe praticare *antar mouna*. Lasciate che la paura arrivi e siatene testimoni, osservandone gli effetti sulla vostra mente, nel corpo e nelle emozioni. Dopo un po' di tempo capirete la causa della vostra

paura e troverete che è radicata in un'esperienza dell'infanzia che avete dimenticato.

Se praticate *shashankasana* per mezz'ora al giorno sarete in grado di controllare le secrezioni d'adrenalina ed il terrore e la paura gradualmente diminuiranno. Se praticate *shashankasana*, *antar mouna* ed il *pranayama* regolarmente, dopo qualche tempo, rivivrete l'esperienza dell'infanzia nella vostra mente e tutte le paure svaniranno come per miracolo.

Ci sono delle pratiche specifiche che possono essere fatte per liberarsi immediatamente da emozioni come l'ansia, lo struggimento, il senso di colpa, l'invidia, il rimorso, la gelosia, la paura e via di seguito?

Si dovrebbe praticare la consapevolezza del respiro naturale. Questo porta un sollievo immediato.

Mia figlia adolescente non è felice. A scuola il suo rendimento è sotto le aspettative. A casa è sempre arrabbiata. Ha pochissime amicizie e rifiuta ogni forma d'aiuto. Cosa mi consiglia di fare con lei?

Quando i bambini lasciano le vostre braccia ed hanno bisogno d'aiuto dovrete incoraggiarli a fare vita di *ashram* per qualche tempo. Se esponete i bambini alla vita di *ashram*, un ambiente diverso, persone differenti, attività differenti, dove c'è libertà di linguaggio, pensiero ed azione e li esponete alle *asana* ed ai *pranayama* vedrete che presto reagiranno positivamente.

Cosa può fare lo yoga per i bambini mentalmente ritardati?

Sono stati fatti degli studi sugli effetti dello yoga sulle persone mentalmente ritardate, soprattutto bambini, e si è visto che se i bambini sono adeguatamente guidati nella pratica di *asana* importanti, si possono ottenere grandi cambiamenti. Le *asana* che sono particolarmente raccomandate sono quelle che hanno un effetto diretto sulle secrezioni ormonali della ghiandola pituitaria e sulle altre. Queste includono *sarvangasana* e *sirshasana*. Dopo che queste *asana* sono state praticate per un po' di tempo possono essere introdotti lentamente i *pranayama* ed i *bandha*. Queste tecniche porteranno un miglioramento definitivo,

ma penso che c'è ancora molto lavoro da fare in questo campo. I genitori tendono ad avere molta cura dei loro figli mentalmente ritardati ma non ottengono i risultati sperati dai sistemi a cui espongono i loro figli. Se mandate un bambino a scuola qualcuna delle sue facoltà potrebbe svilupparsi, ma le strutture fondamentali del cervello?

Qualche volta un bambino affetto da ritardo mentale ha una struttura cerebrale perfetta ma ha qualche blocco psico-emozionale creato dai genitori o dall'ambiente. Se questo è il caso la pratica di *yoga nidra* è benefica. Il bambino potrebbe non capire la pratica, ma questo non è importante. Se l'insegnante usa la giusta forma di *yoga nidra*, può andare nella mente profonda del bambino ed influenzarne l'intera personalità. Potrebbe anche essere capace di farlo uscire fuori dalla confusione psico-emotiva.

Per ottenere i risultati migliori con la terapia yogica è essenziale avere una diagnosi chiara del ritardo del bambino in modo da poter determinare la categoria alla quale appartiene ed il corretto metodo di trattamento.

Qual è il posto nell'universo per le persone con la mente sbilanciata? E qual è lo scopo della loro esistenza?

Coloro che sono definiti pazzi sono persone che hanno rifiutato completamente l'intero schema della vostra società. Sono persone che erano alla ricerca della verità. Siccome non l'hanno trovata nella vostra società hanno perso ogni speranza. Non potevano trovare ciò a cui aspirano in ciò che l'ambiente sociale offre, così sono diventati quello che voi chiamate pazzi. Ma nella prossima vita diventeranno *swami*, come me.

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

Educazione alla vita

Swami Niranjanananda Saraswati

L'argomento di oggi è: “Yoga e stile di vita”. Dovete comprendere l'espressione “stile di vita” nel suo contesto corretto. Qual è il significato di stile di vita? Lo stile di vita e la routine sono due cose differenti. La routine è ciò che fate abitualmente ogni giorno e lo stile di vita è il modo in cui vivete.

Vi svegliate alle quattro, alle cinque, alle sei, alle sette, alle otto, alle nove o alle dieci. Questa è una vostra scelta e la vostra routine. Fate colazione all'ora che volete, andate al lavoro all'ora stabilita, tornate a casa ad una data ora, fate le vostre cose ad orari specifici. Questa è la vostra routine, non il vostro stile di vita.

Definizione di stile di vita

Lo stile di vita è un'espressione della vostra personalità, delle vostre caratteristiche e del vostro carattere. Se la vostra personalità, i tratti distintivi, il carattere e le abitudini contribuiscono al conseguimento di pace, appagamento e prosperità e se contribuiscono allo sviluppo della vostra consapevolezza spirituale, allora state vivendo una vita perfetta. Se, però, ritenete che le vostre espressioni siano in contraddizione con le vostre aspirazioni interiori, allora dovete modificare il vostro stile di vita, poiché esso è l'espressione della maturità della mente e delle emozioni. Il modo in cui vivete, come agite nel mondo, come reagite alle situazioni, tutto avviene in conseguenza alla qualità e alla forza interiore. Questa qualità interiore e questa forza interiore sono contenute nella mente. Voi diventate quello che pensate. Quindi, sia il pensare sia il divenire devono essere in sintonia reciprocamente.

Divenire ed essere

Una banana non può pensare: “Posso diventare un'arancia” e diventare un'arancia. Un limone non può pensare: “Sono una mela” e diventare una mela. No. C'è una differenza tra pensare e diventare, tuttavia, gli esseri umani hanno la capacità di diventare quello che pensano. È l'unica forma di vita senziente in natura che

ha questa capacità: diventare ciò che vuole essere. Perciò, nella vita di un essere umano si verificano due processi: uno è *divenire* e l'altro è *essere*. In primo luogo si *diventa* e poi si è.

Il processo del *divenire* consiste nell'adottare delle nuove qualità nella vita, ed *essere* è l'espressione del meglio che avete da offrire. *Divenire* è il sadhana, *essere* è l'espressione. [...]

Stiamo parlando dello stile di vita e questo è il procedimento: prima si diventa, attraverso il processo di trasformazione, poi si è, vivendo quell'espressione creativa. Questo costituisce lo stile di vita. Lo stile di vita è l'espressione dei tratti, delle abitudini, della natura e del carattere del vostro sé interiore, che è conosciuto come "personalità".

I sei poteri di Prakriti

La personalità non è costruita solo dai vostri amici, dalla famiglia, dalla società e dalla cultura, dalla religione e dalla fede, dall'etica e dalla morale che vi circondano; o dall'educazione, o dall'ambiente in cui siete cresciuti e vivete, ma anche dai sei poteri di *Prakriti*, che avete ereditato quando siete venuti in questa vita e siete nati.

Questi sei poteri di *Prakriti* sono sia vincolanti sia liberatori. Nella nostra tradizione sono rappresentati come gli amici e i nemici. Quando vincolano, diventano i nemici. Quando liberano, diventano gli amici. Nella vita reale accade il contrario. Quando nasciamo, essi iniziano ad aiutarci per costruire e formare la nostra natura e la nostra personalità. Chi sono questi sei amici? *Kama*, le passioni, i desideri e le ossessioni; *Krodha*, la causa scatenante, l'aggressività e il dinamismo; *Lobha*, l'avidità; *Moha*, l'infatuazione; *Mada*, l'arroganza ed il complesso di superiorità; *Matsarya*, l'invidia verso altre persone.

Queste sono le sei qualità di *tamoguna* che attraggono la mente in questa dimensione. Diventano amici della mente e costruiscono la personalità della vostra mente. Ciò che esprimete nella vita è quello che vi hanno dato come input. I vostri pensieri,

le ambizioni, le interazioni e le percezioni sono guidate da essi. Diventano la vostra natura e la vostra personalità.

Poi arriva un momento in cui la mente e lo spirito si connettono. Quando i sei amici e la mente si connettono, dimenticate il Sé elevato, la natura più elevata e le qualità più elevate. Qualche volta, però, accade che un fiore sbocci perfino nel deserto. Qualche volta accade che tra la mente e lo spirito abbia luogo una connessione e, allora, realizzate che: “Quelle cose che ero solito considerare mie e di cui ero orgoglioso sono veramente dannose alla mia crescita e sono degli impedimenti al mio sviluppo. Quelle cose che hanno fatto di me quello che sono oggi, in realtà, sono i miei nemici, poiché mi trattengono in questa dimensione di sofferenza, di desideri, di *vasana* e non mi permettono di fare esperienza della libertà e della bellezza, che è lo scopo della vita.”

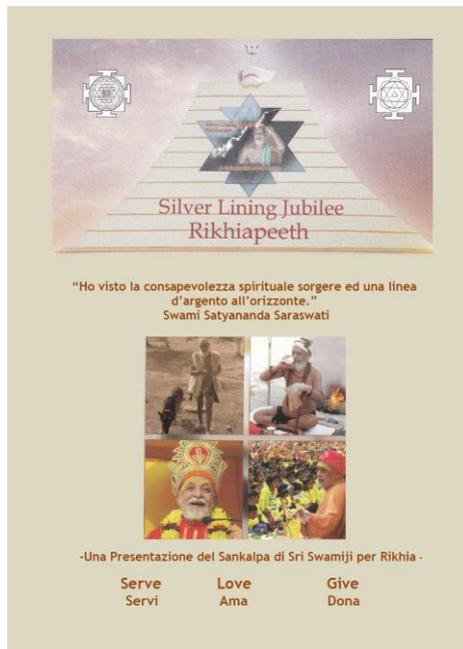
Applicare sanyam per una vita armoniosa

I sei amici, quindi, sono visti come sei nemici. I sei nemici sono controllati dal procedimento di *sanyam*, proprio come controllate i cavalli tenendo le redini nelle vostre mani. Se lasciate le redini, non saprete come correrà il cavallo, non avrete alcun controllo su di esso. Allo stesso modo, attraverso *sanyam*, controllerete i sei: *kama*, *krodha*, *lobha*, *moha*, *mada* e *matsarya*. Essi non scompariranno, fanno parte di voi, ma saranno domati con il *sanyam*. In questa vita nulla scompare, le abitudini e le caratteristiche non scompaiono, ma possono essere canalizzate, controllate, modificate, convertite e trascese. Questo è lo scopo dello stile di vita yogico. Lo stile di vita yogico non è definito da quante ore di yoga e di meditazione praticate. Questo è irrilevante. Lo stile di vita yogico è il concetto del vivere una forma di vita corretta e armoniosa.

Discorso di benvenuto al Convegno Mondiale sullo Yoga del 26 Ottobre 2013 presso il “Polo Ground”, Munger (India).

Estratto da: [Yoga Magazine, Maggio 2014](#)

Il Giubileo d'Argento



Namo Narayan,
con grande gioia e felicità vi annunciamo che da Settembre 2014 a Dicembre 2015, Rikhiapeeth celebrerà il “**Silver Lining Jubilee**” (**Giubileo d'Argento**) dell'arrivo di Sri Swamiji a Rikhia. Questo non è il giubileo d'argento di un'istituzione, ma la celebrazione e la commemorazione di una visione, di un'ispirazione e di un mandato divino che è stato rivelato a Sri Swamiji 25 anni fa come l'alba di

una nuova missione che sorgeva dinanzi a lui.

La vita di Sri Swamiji fu di dedizione e altruismo. Visse un'esistenza totalmente e completamente dedita all'elevazione del genere umano. Quando arrivò a Rikhia, il 23 Settembre del 1989, per vivere in isolamento, per fare austerità e praticare i *sadhana* (pratiche intense di yoga) più elevati, il suo desiderio d'aiutare gli altri innescò rapidamente un'inimmaginabile reazione a catena. Un villaggio desolato, abbandonato, carente anche delle strutture e dei servizi più basilari per la sopravvivenza, è diventato un centro prospero e florido dalle possibilità infinite. Questa trasformazione miracolosa è avvenuta per mezzo della grazia e del *sankalpa* (proponimento) di Sri Swamiji, che ha reso immortale gli insegnamenti di Swami Shivananda di 'Serve, Love, Give' (Servi, Ama, Dona) a Rikhia come dedizione al suo Guru.

Questo **Giubileo d'argento** è il nostro umile tributo a Puja Gurudev, durante il quale gli insegnamenti e le ispirazioni saranno condivisi con tutti, alla presenza di Swami Niranjanananda Saraswati e di Swami Satyasangananda Saraswati che guideranno e dirigeranno gli eventi. Siete tutti benvenuti a partecipare alle attività e a divenire parte del

sankalpa di Sri Swamiji. Attraverso gli insegnamenti di Sri Swamiji offriamo questa “linea d’argento” come un raggio di speranza per illuminare l’orizzonte di un futuro più luminoso.

Namo Narayan

Swami Suryaprakash Saraswati
Organizzatore del *Giubileo d’Argento*

Le Attività

Durante queste celebrazioni, saranno condotti una serie di eventi della durata di un anno, da Settembre 2014 a Settembre 2015:

Campi medici saranno aperti alle migliaia di abitanti dei villaggi per diversi disturbi e malattie.

Laboratori di Arti e Mestieri creeranno opportunità per le *kanya* (ragazze) e i *batuk* (ragazzi) di espandere la loro creatività.

Corsi professionali con i quali saranno impartite le competenze necessarie alle *kanya* ed ai *batuk* per aiutarli lungo la strada dell’auto-sostenibilità per provvedere alla propria sussistenza.

Aradhana, invocazioni, havan e puja saranno condotti per invocare la grazia e le benedizioni Divine.

Serie di Atmadrishti, come forma speciale di aradhana, ispiranti serie di satsang su argomenti spirituali saranno tenuti da Swami Niranjanananda e da Swami Satyasangananda insieme ad altri Acharya, per esporre gl’insegnamenti di Rikhiapeeth.

Le attività sopraelencate saranno condotte nel corso dell’anno come parte del mandato di Rikhiapeeth: “Serve, Love, Give” (Servi, Ama, Dona).

Leggete l’intero opuscolo informativo su

www.centrohara.net

Potete contribuire ai progetti con una donazione.

Per informazioni contattate il Centro Hara.

Eventi, Incontri e Seminari

INCONTRI MENSILI DI MEDITAZIONE

Venerdì 23 gennaio, 6 febbraio, 6 marzo, 23 aprile, 22 maggio, 5 giugno, 3 luglio dalle ore 19,00 alle ore 21,00

Esistono molte pratiche che inducono la meditazione: durante questi incontri mensili i partecipanti potranno sperimentare i differenti aspetti della meditazione nella tradizione “Satyananda”.

CORSO DI APPROFONDIMENTO: “I CHAKRA”

Venerdì 20 febbraio, 20 marzo, 17 aprile, 8 maggio, 26 giugno dalle ore 19,00 alle ore 21,00

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

SHATKARMA, YOGA DETOX

Sabato 28 marzo dalle ore 8,30 alle ore 12,30

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

INCONTRI DI MEDITAZIONE “SWAN”

Sabato 2 maggio, 6 giugno 2015 e domenica 5 luglio dalle ore 9,30 alle ore 12,30

SWAN è l’acronimo di: Strength (Forze) –Weakness (Debolezze) – Ambition (Ambizioni) – Need (Bisogni).

SWAN è una pratica per espandere la consapevolezza, per canalizzare le energie necessarie per realizzare la propria vera natura e raggiungere i reali scopi della vita.

GURU PURNIMA

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

Glossario dei termini in Sanscrito

Presenti in questo numero

Acharya: maestro delle tecniche di yoga.

Aham Brahmasmi: letteralmente “Io sono Brahman”(coscienza suprema).

Ahamkara: facoltà dell’ego, consapevolezza dell’esistenza dell’Io; centro delle funzioni mentali, emozionali, psichiche e fisiche individuali.

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

Apana: prana che si muove verso il basso, dall’ombelico al perineo, responsabile per l’eliminazione e la riproduzione.

Aradhana: forma di adorazione.

Asana: posizione dello yoga.

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

Atmadrishiti: vedere il tutto come il Sé.

Ayurveda: antica medicina indiana.

Bandha: chiusura psico-muscolare dell’energia.

Batuk: letteralmente “piccolo”, ragazzo.

Bhakti: devozione.

Bhakti yoga: via della devozione.

Bhavana: sentimento, attitudine mentale.

Buddhi: intelletto, intelligenza superiore.

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

Chitta: coscienza individuale che comprende la dimensione conscia, subconscia e inconscia della mente; magazzino delle impressioni delle esperienze vissute.

Gyana: o “jnana”, conoscenza superiore; cognizione o saggezza.

Havan: rituale in cui il fare offerte ad un fuoco consacrato è l’azione principale.

Kama: desiderio, passione.

Kanya: ragazza.

Kapha: uno dei tre umori del corpo secondo la medicina Ayurvedica, muco, flemma.

Karma yoga: via dell'azione disinteressata.

Krodha: rabbia, ira.

Lobha: cupidigia, avidità.

Mada: orgoglio.

Matsarya: gelosia.

Maya: illusione.

Moha: infatuazione, delusione causata dal pensare in modo non corretto; falsa identificazione e attaccamento deludente.

Nadi: canale, corrente psichica.

Pawanmuktasana: posizioni che liberano l'elemento aria.

Pitta: uno dei tre umori del corpo secondo la medicina Ayurvedica; bile.

Prakriti: natura; principio attivo dell'energia manifesta.

Prana: forza; energia vitale; essenza della vita che permea l'intera creazione macro e microcosmica.

Prana vidya: conoscenza e capacità di manipolare il prana.

Pranayama: tecniche per l'espansione del prana.

Puja: culto, adorazione.

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

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

Sahasrara chakra: "loto dai mille petali"; centro psichico situato alla sommità del capo.

Samana: uno dei cinque prana principali; movimento oscillante laterale nella zona tra ombelico e diaframma.

Sankalpa: proponimento; risoluzione.

Sanyam: autocontrollo.

Sarvangasana: posizione sulle spalle.

Satsang: associazione con persone sagge.

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

Shakti bandha: serie di pratiche che sbloccano l'energia.

Shashankasana: posizione della luna o della lepre.

Shastra: scritture spirituali.

Shitali pranayama: respiro rinfrescante; tecnica di pranayama.

Shitkari pranayama: respiro sibilante; tecnica di pranayama.

Sirshasana: posizione sulla testa.

Swabhava: natura innata, intrinseca.

Swami: letteralmente "maestro di sé stesso".

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

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

Tridosha: i "tre dosha", umori del corpo: vata, pitta, kapha.

Turiya: stato di super-coscienza; consapevolezza totale; trascendenza.

Udana: uno dei cinque prana localizzato nelle braccia, nelle gambe e nella testa.

Vajrasana: posizione seduta sui talloni.

Vasana: desiderio sottile; tendenza che induce a ripetere azioni già compiute nella ricerca del piacere.

Vata: uno dei tre dosha, umori, secondo la medicina Ayurvedica; vento e gas.

Vayu: elemento aria.

Veda: antichi testi spirituali scritti più di 5.000 anni fa.

Vyana: uno dei cinque prana che pervade tutto il corpo; energia pranica di riserva.

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

Yoga nidra: tecnica per rilassare le tensioni conscie, subconscie e inconscie; stato tra il sonno e la veglia.

Yogi: praticante di yoga.

