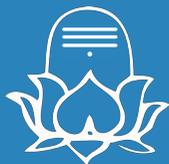


anno 3
numero 3

Yoga Panorama



Rivista di Yoga



Hari Om

Yoga Panorama é la rivista trimestrale
del Centro Hara - Scuola di Yoga

Stampato e pubblicato da:
Centro Hara - Scuola di Yoga
Via Toti 86 Porto d'Ascoli
63074 San Benedetto del Tronto (AP)

La pubblicazione, la stampa e la
spedizione di Yoga Panorama vengono
eseguite dai soci dell'associazione
come forma di Karma yoga.

Finito di stampare
nel mese di settembre 2016
Anno 3 n° 3

Indice

-Madre Natura	p. 1
-L'energia del sole e Surya Namaskara	p. 2
-Prana e Pranayama	p. 7
-Satsang sul cibo e la dieta	p.16
-I Chakra	p.22
-Epilessia: un risveglio prematuro?	p.27
-Glossario dei termini in sanscrito	p.34

Madre Natura

Vivete in completa armonia con la Natura.
Fate esperienza della grazia di Dio
nello splendore dell'universo.

Siate benedetti dall'amore rassicurante di Dio.

L'aurora soave addolcirà la vostra anima,
il mezzogiorno abbagliante placherà i vostri cuori agitati
e la serena musica della vostra anima
vi guiderà verso la pace e la prosperità.

E quando il giorno sarà terminato
dormirete nel grembo di Madre Natura.

Yajur Veda (34.37)

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2002/bmar02/high202.shtml>



L'energia del sole e Surya Namaskara

Swami Santaramananda Saraswati
Fondatore dell' Ashram Satyananda in Spagna

Ogni attività vitale trae la sua energia dalla luce del sole, assorbita direttamente dalla clorofilla delle piante. Nell'uomo è assorbita dai mitocondri, simili a dei batteri in miniatura, che immagazzinano l'energia indispensabile per l'organismo.

Prima di trattare dettagliatamente i processi di trasformazione di milioni di cellule che costituiscono il nostro corpo, dobbiamo soffermarci sulla prima fonte di energia: il sole. Come entra in contatto con le cellule vegetali e animali, la luce del sole si trasforma in vita. È la trasformazione dell'energia della luce in un'altra, che è chimica, a permettere alle cellule di moltiplicarsi. È allora che l'evoluzione diventa possibile. Il grano spunta dalla terra e si sviluppa. La lumaca cammina verso il suo cibo. L'uomo pensa, costruisce, distrugge e si realizza.

Tutte le attività vitali traggono l'energia necessaria dal sole. Non si può concepire l'esistenza della vita sul nostro pianeta senza la vegetazione. Ancor meno che gli abitanti della terra, dalla lumaca al pachiderma, possano nutrirsi senza le piante verdi. Come si può notare osservando il ciclo della formazione del carbone, vi è un equilibrio naturale che ne permette la creazione e il processo si ripete instancabilmente. L'anidride carbonica permette la vita dei vegetali e, indirettamente, mantiene la nostra stessa esistenza. Se questo gas scomparisse, il regno vegetale morirebbe. La sua estinzione provocherebbe, inevitabilmente, la morte di tutti gli animali, noi compresi. Il processo di nutrizione che permette alle piante di trasformare l'acqua e l'acido carbonico nelle sostanze essenziali, come l'ossigeno, l'idrogeno, il carbonio, l'amido, lo zucchero ecc., trae energia dalla luce del sole. Questo processo cellulare è chiamato fotosintesi. Le analisi di laboratorio hanno dimostrato che la fotosintesi trasforma il settanta per cento dell'energia luminosa ricevuta dalle piante in energia chimica.

Questo dato è sorprendente, se comparato con quello ottenuto dai meccanismi di trasformazione dell'energia creati dall'uomo. I macchinari a vapore, ad esempio, difficilmente raggiungono il trenta per cento. Le piante assorbono i raggi del sole attraverso i cloroplasti, una massa di molecole formate da una sostanza chiamata clorofilla. La prima operazione della fotosintesi avviene nelle profondità di questa sostanza, che dà ai vegetali il caratteristico colore verde. A livello degli elettroni, i raggi dell'energia luminosa del sole si trasformano in energia elettrica e, poi, in energia chimica, cioè nel carburante essenziale per tutti i processi vitali. Questo carburante è denominato acido adenosintrifosfato, o ATP. Per tutte le cellule, l'ATP è quello che il carburante, o l'elettricità, è per le fabbriche. Per assicurarsi l'esistenza, gli animali e i vegetali hanno bisogno dell'ATP.

Dove prende l'energia un atleta durante un'attività faticosa? Nelle persone, come negli animali e nelle piante, l'energia è immagazzinata in cellule depositarie che hanno la forma di piccoli fagioli, chiamate mitocondri, che sono delle stazioni di energia in miniatura. Queste capsule simili a stazioni sono divise in compartimenti e hanno una complessità tale che per molto tempo sono state considerate come delle cellule all'interno di altre cellule. Le loro pareti sono permeabili e assorbono le sostanze necessarie per la fabbricazione dell'energia grossolana che rilasciano in base alla domanda. Ogni mitocondrio contiene quindicimila catene di trasformazione. Ogni cellula ha cinquantamila mitocondri e il corpo umano è costituito da migliaia di milioni di cellule. La combustione avviene in queste migliaia di milioni di fabbriche che assorbono, distribuiscono, trattano, trasformano e immagazzinano le sostanze indispensabili alla vita, arrivando a proporzioni inimmaginabili.

Il sole, molteplice fonte energetica, è la causa di tutto questo. La sua azione è all'origine delle nuvole, della pioggia e, di conseguenza, dell'energia idraulica delle cascate. La sua luce contribuisce allo sviluppo del regno vegetale e senza di essa nemmeno gli animali e l'uomo possono vivere. Con il passare del tempo, gli alberi, le piante e gli altri membri del regno

vegetale si trasformano in carbone, che è l'agente energetico largamente impiegato per la vita delle fabbriche, degli impianti di riscaldamento, dei macchinari a vapore, ecc. La vita nel nostro pianeta è totalmente dipendente dal sole.

Da tempo immemore, gli uomini adorano il sole e c'è poco da meravigliarsi di questo, visto che questa palla di fuoco domina il cielo, è a noi visibile e sostiene la vita con il suo calore, la sua luce ed energia. Le società primitive hanno sviluppato miti e rituali basati sulla riverenza verso questo meraviglioso corpo celeste. Quasi tutte le grandi civiltà del passato hanno sviluppato religioni e filosofie profondamente basate sul sole. È stato personificato da varie divinità, come Mitra dei Persiani, Inti degl'Incas del Sud America, Osiris degl'Egizi, Apollo dei Greci, Baal dei Caldei e Surya degli Hindu. Tutte queste divinità rappresentano il rinnovamento dell'esistenza del mondo. Molti templi e luoghi furono consacrati per l'adorazione del sole: le piramidi in Egitto, lo Yucatan in Messico, lo Ziggurat in Babilonia e Caldea e il tempio del sole a Konarak in India.

Tutti noi adoriamo ancora il sole, in una forma o in un'altra. In primavera e in estate, dopo i lunghi e tristi mesi invernali, possiamo vedere un gran numero di persone sulle spiagge, nei parchi o nei giardini che assorbono il calore e l'energia del sole. Chi può non apprezzare la magnificenza di un bel tramonto o di un'alba e, forse, esserne anche commosso, per via di pensieri più profondi, o per nuove e strane sensazioni? E chi non ha mai sentito almeno una volta la nostra dipendenza eterna dal sole e dal suo calore, luce ed energia?

L'adorazione del sole trova il suo coronamento pratico in *surya namaskara*. Il termine sanscrito *surya* significa *sole* e *namaskara* *saluto* o *adorazione*. Per questo la pratica è nota come il 'saluto al sole'. È stato sviluppato in India migliaia di anni fa da saggi illuminati, che prescissero la sua pratica a tutti come parte integrante della vita quotidiana.

Surya namaskara è famoso per essere una pratica completa. I suoi benefici non si limitano a una parte della natura dell'uomo,

ma include la rivitalizzazione dell'intero organismo. *Surya namaskara* esercita tutto il corpo in dodici movimenti.

Tramite questi movimenti, gli organi addominali e lo stomaco sono allungati e compressi. Questo crea un meraviglioso massaggio agli organi e ne assicura la corretta funzionalità. Se, al momento, essi non stanno lavorando efficientemente, li incoraggia a farlo.

Surya namaskara stimola la peristalsi intestinale, che aiuta a rimuovere la costipazione. Massaggia gentilmente i reni e stimola la circolazione sanguigna in tutto il corpo. Aumenta la sudorazione, che pulisce tutti i pori della pelle e dona al praticante una carnagione chiara e luminosa: segno di perfetta salute. Stimola il cuore senza sforzo eccessivo, come invece avviene con esercizi fisici o ginnici pesanti. La circolazione del sangue è incrementata e questo aiuta a eliminare le tossine dal corpo. Il sangue stagnante presente in alcune aree è eliminato e sostituito con sangue purificato ed ossigenato.

In *surya namaskara* i polmoni si svuotano delle impurità e dell'aria stagnante e il corpo è rivitalizzato da un rifornimento extra di ossigeno. Di conseguenza, il corpo e il cervello funzionano meglio. Si può quasi sentire la ricarica energetica extra. Questo armonizza il sistema delle ghiandole endocrine, ne aiuta a rimuovere le eventuali irregolarità e le massaggia, aumentando direttamente l'afflusso di sangue verso di esse.

Con i movimenti di *surya namaskara*, la colonna vertebrale è piegata e allungata in modo sistematico, fino alla massima estensione: questo stimola la circolazione sanguigna nel midollo spinale e in tutti i plessi nervosi. Come conseguenza si avrà salute e vitalità di tutto il sistema nervoso.

Con questa pratica vengono esercitati, allungati e compressi i muscoli e le articolazioni più importanti del corpo. Ciò aiuta il ritorno del sangue impuro e stagnante verso i polmoni e i reni per essere purificato.

La pratica di *surya namaskara* dà, anche, molti benefici sottili,

oltre a quelli fisici. Induce pace della mente, riduce i conflitti emotivi, le nevrosi e lo stress.

È una pratica eccellente per svegliarsi la mattina e per prepararsi a tutto quello che si deve affrontare durante la giornata con forza fisica e mentale.

Nessun'altra pratica può superarla. Praticando *surya namaskara* per quindici minuti al giorno, si avrà un'ottima salute fisica e mentale per tutta la vita.

Chi fosse interessato a saperne di più in riguardo alla teoria e alla pratica di *surya namaskara* può scrivere alla B.S.Y e richiedere il libro 'Surya Namaskara: the technique of solar revitalisation'.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1977/haug77/solar.shtml>



Prana e Pranayama

Swami Niranjanananda Saraswati

Ganga Darshan, 26 novembre 1987

Comunemente le persone hanno un'idea molto particolare riguardo al *pranayama*: lo considerano una semplice pratica di respirazione. Ci sono molti aspetti che riguardano il *prana* che occorre considerare, come l'influenza del respiro sul corpo, sulla mente e sulla psiche.

Vi sono due concetti ben distinti: il respiro è separato dal *prana* e il *prana* è separato dall'aria che respiriamo. Il *prana* ha un'influenza ben definita sul corpo fisico, sul cervello, sulla consapevolezza e sull'energia, ma prima di arrivare a questo punto, dobbiamo comprendere esattamente cos'è il *prana*. Vi farò un esempio per spiegarvi il *prana*. Tutto ciò che racconterò, è assolutamente vero.

Riguarda la ricerca fatta dal Meninger Foundation degli Stati Uniti che ha coinvolto uno *swami*, di nome Nadabrahmananda. Lo *swami* venne fatto entrare in una cabina di vetro con una scimmia ed una candela accesa e gli fu chiesto di praticare *kumbhaka* (la ritenzione interna del respiro) e, contemporaneamente, di suonare la tabla. I ricercatori gli chiusero naso, orecchie e bocca. Non c'era alcuna remota possibilità per lui di respirare attraverso un foro qualsiasi del corpo. Quando chiusero la cabina, la candela si spense dopo circa tre o quattro minuti, la scimmia svenne dopo quindici minuti, ma lo *swami* continuò a suonare la tabla in stato di ritenzione interna del respiro per quarantacinque minuti consecutivi.

Questo sembra sfatare la teoria che il respiro sia legato al *prana*: lo *swami* ha detto che, mentre praticava *kumbhaka*, era consapevole solamente di un certo tipo di energia che si muoveva in tutto il corpo. Non era consapevole di nessuna agitazione del cuore e nemmeno dell'elevata pressione sanguigna. Quando si trattiene il respiro per un lungo periodo

di tempo, si ha solo la piena consapevolezza di un'energia pulsante in tutto il corpo. Sentiva di non aver nessun bisogno di respirare. Avrebbe continuato per un tempo molto più lungo senza respirare, ben oltre i quarantacinque minuti.

Lo *yoga* chiarisce che il *prana* è una forma di energia generata all'interno del corpo e che dipende molto dallo stato della mente, dalla consapevolezza, dalle emozioni e dai pensieri, così come dagli aspetti positivi e negativi della personalità. Questo processo è noto come 'il risveglio del *prana*'. Una volta che si è in grado di risvegliare l'energia pranica, il respiro automaticamente cesserà ma questo, certamente, richiede molta pratica di un perfetto *kumbhaka*.

Dobbiamo ricordare che, sebbene il *pranayama* sia una semplice tecnica d'inspirazione ed espirazione, di ritenzione interna ed esterna del respiro, genera molti cambiamenti fisici e psichici nel corpo di cui occorre essere consapevoli. Primo fra tutti, consideriamo il respiro. Sappiamo che attraverso il respiro possiamo alterare la funzione del sistema nervoso, del cuore e del cervello e indurre uno stato di rilassamento. Possiamo, anche, indurre uno stato di tensione nel corpo e nel cervello.

Il processo dell'inspirazione crea una certa resistenza fisica e tale resistenza, o tensione, non è limitata solo al corpo ma influenza anche la mente. Mentre espiriamo, eliminiamo quella tensione, quell'accumulo d'energia e raggiungiamo uno stato di tranquillità osservando il respiro. Tramite il respiro possiamo controllare il livello di tensione; che sia muscolare, nervosa o emozionale. Come si può modificare, in modo semplice, lo schema del respiro che influenza il sistema nervoso simpatico e parasimpatico, l'emisfero destro e sinistro del cervello, gli aspetti energetici di *ida* e *pingala* della nostra personalità?

Molti credono che, quando si pratica *pranayama*, si genera un accumulo di ossigeno nel sistema e che l'ossigeno stesso, mandato al cervello, lo rende attivo. Molti studi, però, hanno dimostrato che non si aumenta la quantità d'ossigeno nel

sistema, nel sangue o nel cervello, ma si eliminano le tossine dal corpo, sia sotto forma di calore, sia come sudore. Molte volte facciamo esperienza di questo mentre pratichiamo *bhastrika pranayama* per lungo tempo. Attraverso il procedimento della respirazione eliminiamo anche la CO₂, in tal modo, sentiamo che il livello di ossigeno è aumentato.

Ad esempio: se la quantità di ossigeno all'interno del corpo è del 10% e la quantità delle tossine è dell'8%, si considera che si ha il 2% d'ossigeno. Però, se con la pratica del *pranayama* si riducesse la quantità delle tossine nel sistema del 4%, la quantità di ossigeno sarebbe del 6%. Questo è ciò che realmente accade durante la pratica di *pranayama*. Tramite la purificazione delle tossine si ha una sensazione di energia, leggerezza, vitalità, forza, chiarezza di mente, chiarezza di percezione e massime prestazioni cerebrali. Questo è un aspetto del *pranayama*.

Il secondo aspetto del *pranayama* è che, quando respiriamo l'aria dall'ambiente, espiriamo gli ioni positivi e negativi dal corpo, indipendentemente dalla loro quantità. Uno scienziato direbbe che nell'aria ci sono cinquecento particelle di ioni negativi per centimetro quadrato, che ci fanno sentire leggeri, freschi, energici e vibranti. Se andiamo in montagna e anche dopo un temporale, l'aria è carica di elettricità, di ioni negativi. Quando pratichiamo *pranayama*, anche se ci troviamo dentro una stanza, dopo un po' di tempo creiamo un tipo di elettricità statica all'interno del corpo. Se passiamo un pettine o una spazzola tra i capelli, si caricherà elettricamente di energia statica e, con esso, potremmo attrarre dei pezzettini di carta.

Lo stesso principio è applicabile anche al *pranayama*. Si genera un tipo di elettricità statica all'interno del corpo che attrae gli ioni negativi dall'ambiente all'interno del nostro sistema. Per questo, anche in un piccolo spazio, in una stanza chiusa dove ci sono molti ioni negativi per centimetro quadrato, dopo la pratica del *pranayama*, ci sentiamo vibranti, energici e luminosi: abbiamo creato questa forma di energia statica che ha attratto gli ioni negativi dall'ambiente.

Il terzo aspetto del *pranayama* si riferisce al sistema nervoso. Chi ha praticato *Swara Yoga* ed è, quindi, maggiormente consapevole del processo della propria respirazione, sa che il respiro cambia costantemente schema di flusso nelle narici. A volte una narice è più pulita, aperta e il flusso nell'altra è bloccato e viceversa: i due flussi cambiano periodicamente. Ogni flusso si riferisce a un particolare tipo d'esperienza del sistema nervoso. Quando il sistema nervoso simpatico è attivo, le prestazioni fisiche sono differenti. Si è più estroversi, dinamici, espansivi, allerta e consapevoli: si è molto presenti nel mondo. Quando il respiro fluisce nell'altra narice, che influenza il sistema nervoso parasimpatico, ci si sente più rilassati, tranquilli, pacifici, introversi e ciò è molto più evidente in chi soffre di problemi mentali.

Negli Stati Uniti, dove insegnano *pranayama* alle persone con disturbi mentali (ai soggetti iperattivi), hanno scoperto che solo con la pratica di *nadi shodhana* (il respiro a narici alternate), si è in grado di abbassare l'iperattività del malato e, anche, di indurre uno stato di tranquillità. Il *pranayama* è stato insegnato ai catatonici (ai depressi): a coloro che, se sollevano un braccio, possono rimanere così per ore, senza abbassarlo e per farlo abbassare occorre tirarlo giù, ma poi, di nuovo tornerà su. Queste persone non hanno nessun controllo pratico sulle espressioni fisiologiche esterne e sui movimenti. Certo, all'inizio occorre ricorrere ai farmaci e rendere la mente estroversa: in questo serio stato d'introversione è molto difficile per l'individuo praticare *pranayama*. S'iniettano degli stimolanti nel sistema ed il paziente diventa estroverso. Quando la mente è diventata estroversa, gli insegnano dei *pranayama* che attivano il sistema nervoso simpatico e che li rendono estroversi: *bhastrika* e *surya bheda pranayama*. Hanno scoperto così, che quando tali pratiche sono eseguite attentamente e sistematicamente, sono molto efficaci. Quindi, l'effetto del *pranayama* sul sistema nervoso è un argomento molto vasto e importante.

Vi è poi un altro aspetto: il cervello. Due sono le cose da considerare. Una è l'attività elettrica del cervello, l'altra è la prestazione dei due emisferi. Siamo in grado di comprendere l'attività elettrica del cervello perché più siamo coinvolti con

il mondo esterno, con gli affari quotidiani e più diventiamo tesi, maggiore sarà la frequenza delle onde beta; molti cicli al secondo, tra i venti e i trenta. Ciò riduce l'efficienza della mente. Devia la mente in varie direzioni. Nella vita se ne fa esperienza quando non si riesce a prendere una decisione perché si vogliono troppe cose, o quando ci sono troppe cose che piacciono e che non piacciono, troppe ambizioni! Non si è mai veramente rilassati.

Il rilassamento non significa sdraiarsi, chiudere gli occhi e svagare la mente. Nello *yoga* il rilassamento significa avere controllo sulle attività del cervello, perché tramite il cervello si può controllare il corpo e si possono controllare le funzioni della mente. Questo è il motivo per cui quando ci si distende nella posizione supina di *shavasana* durante *Yoga Nidra*, o tra un'*asana* e l'altra, è richiesto di osservare il respiro. Non c'è altra ragione oltre a questo. Se non ci fosse una ragione specifica, verrebbe chiesto di fantasticare su qualcosa che non è relativo al respiro, ad esempio verrebbe chiesto di vedere uno *shivalingam* nello spazio dietro la fronte. Potreste rilassarvi concentrandovi su uno *shivalingam* nel centro tra le sopracciglia, ma lo stato di rilassamento del cervello non è la stessa cosa e non sareste in grado di controllare coscientemente gli impulsi elettrici del cervello.

Chi di voi ha utilizzato il sistema biofeedback, ha visto le onde cerebrali e ha cercato di cambiarne la frequenza imparando a rilassare la muscolatura, controllando il respiro, o spostando la mente dai problemi immediati a un'altra esperienza, sa come cambiano le frequenze e come un'onda cerebrale si sovrappone ad un'altra. Questo è esattamente ciò che accade quando si pratica *pranayama* in uno stato mentale di conflitto, tensione e frustrazione.

Vi è una riduzione graduale delle onde beta, ma ciò non significa che le alpha siano aumentate. Vi sono pratiche di *pranayama* dove si bypassano le onde alpha, theta e delta. Da beta si procede verso *shunya*: l'assenza di attività! Questo è stato sperimentato da diversi ed ottimi ricercatori

e *swami*. Ho avuto l'opportunità di vedere l'esperimento di come un praticante di *pranayama* possa passare allo stato di *shunya* direttamente dalle onde beta, senza passare per le fasi di alpha, delta e theta. L'esperimento è stato condotto sullo stesso *sannyasin* della cabina chiusa ermeticamente, che aveva sospeso il respiro per quarantacinque minuti ottenendo un ottimo risultato.

L'aspetto successivo di cui voglio parlare riguarda i due emisferi del cervello. Ci sono molte teorie al riguardo. Si pensa che l'emisfero destro abbia una particolare area d'attività e quello sinistro un'altra. La razionalità, la consapevolezza, il dinamismo, la tranquillità sono tutte funzioni degli emisferi cerebrali. L'attività degli emisferi cambia secondo l'alternanza del flusso di *ida* e di *pingala*. *Ida* e *pingala* qui non sono il flusso del respiro alla narice destra e sinistra, ma il flusso e il volume del *prana*, la quantità di *prana* all'interno del sistema.

Conoscete l'esempio del magnete che attrae il metallo. Se davanti a un magnete si mette un cartoncino spesso, riuscirà ancora ad attrarre il metallo, ma non con la stessa forza di prima. Più grande sarà la barriera davanti al magnete, minore sarà la sua efficacia. Il flusso di *ida* e di *pingala* è qualcosa di simile. Più si rimuovono i blocchi da questi flussi pranici (non ho utilizzato il termine "tossine" ma "blocchi"), più la loro forza magnetica aumenta. Che cosa sono questi blocchi? La tensione sicuramente è uno di essi. I problemi emozionali certamente sono altri blocchi. Lo stato della mente di "voglio questa cosa ma non posso averla" e lo stato di repressione, sono altri esempi. È la rimozione di tutti questi blocchi psicologici che aumenta il quantum del flusso di *ida* e di *pingala* e ciò di conseguenza, influenzerà le prestazioni della mente, l'intelligenza, le emozioni ed il comportamento.

Il fatto che alcune persone sono destrimane e altre mancine, che alcuni sono più lineari nel loro modo di pensare rispetto ad altri, o che qualcuno ha la capacità di visualizzare oggetti, può essere compreso meglio prendendo in considerazione questa questione. Se poi, si raggiunge l'armonia dei due emisferi del

cervello, tutto ciò può essere trasceso: grazie alla pratica del *pranayama*, equilibrando il flusso di *ida* e di *pingala*.

Consideriamo ora l'espansione del campo pranico, di *pranamaya kosha*. Possiamo notare che c'è un momento della giornata in cui i bioritmi del corpo, della mente e delle emozioni, raggiungono un valore ottimale e un momento in cui arrivano al punto più basso. Al mattino di solito ci sentiamo stanchi, anche dopo otto o dieci ore di sonno perché il livello energetico è basso. Ci sono momenti durante il pomeriggio in cui ci si sente stanchi perché il livello energetico è basso ma dopo un po', ci si sente di nuovo energici. Dieci o dodici minuti fa mi sentivo stanco, ma ora sono di nuovo energico. Perché? Non ho dormito. Non sono andato a letto. Non ho fatto nulla. Questa è un'esperienza comune relativa ai bioritmi del corpo, dell'intelletto e delle emozioni che, di nuovo, sono risaliti.

Questi bioritmi non si riferiscono alle tabelle che si trovano nei mercati, ai diciannove, ventuno o ventitré giorni del ciclo del bioritmo, e nemmeno al libro che si consulta per controllare la data di nascita e la data attuale, ecc. È qualcosa di molto semplice riferito al respiro e al *prana*. Così come il flusso del respiro a ogni narice cambia ogni quarantacinque minuti in un'ora, così come il flusso del *prana* nei passaggi di *ida* e di *pingala* aumenta di volta in volta; il sistema nervoso, quello respiratorio, il cervello, le emozioni, la mente e il *prana*, in un determinato momento della giornata, salgono o scendono secondo il ciclo e *pranamaya kosha* è influenzato dalle fluttuazioni di questi bioritmi.

In realtà è la nostra incapacità di mantenere uno stato di armonia del livello di *prana* che ci fa sentire stanchi, esausti o esauriti energeticamente. Se fossimo in grado di mantenere un livello costante di *prana*, non importa quanto il nostro corpo possa essere stanco, potremmo anche boccheggiare e sudare, i nostri muscoli potrebbero essere dolenti, ma non crolleremmo dalla fatica. Saremmo soggetti ai sintomi dell'affaticamento, ma recupereremmo molto velocemente. Il *prana* combatte l'accumulo di vari acidi, ormoni e tossine all'interno del corpo.

L'accumulo di acido lattico all'interno dei muscoli, che fa sì che si stanchino e il flusso costante di adrenalina, possono essere corretti e controllati solo attraverso il *prana*.

Quindi, dal momento in cui ci alziamo al mattino fino a quando andiamo a letto alla sera, il nostro corpo, la mente e il livello pranico sono sottoposti a vari alti e bassi, ma se, in qualche modo, riuscissimo ad aumentare il livello di *prana*, riusciremmo a gestire la stanchezza, la letargia, la pigrizia, la sensazione di sfinimento e tornare, di nuovo, completamente svegli, allerta, tranquilli e rilassati, senza nessun effetto secondario. Sapete bene a quali effetti secondari mi sto riferendo. Se la notte non dormite, la mattina seguente direte: "Ho i nervi a fior di pelle. Non riesco a fare niente nella maniera appropriata. Non riesco a pensare. Sto tremando. Sto avendo questa e quest'altra esperienza."

Qualche tempo fa, alcuni *swami* e dottori fecero un esperimento in Australia con il sistema Kirlian. Erano soliti svegliarsi al mattino, fare una fotografia delle loro mani e osservare le emissioni dell'energia elettromagnetica, del *prana*, e prendere nota dei colori. Ognuno dava un nome differente a quest'energia. Qualcuno la chiamava aura, alcuni campo biomagnetico, altri con nomi di fantasia ma, per una nostra comprensione, la chiameremo *prana*. Poi si recavano ai rispettivi lavori abituali. I medici andavano in ospedale e gli *swami* andavano a insegnare *yoga*. I partecipanti all'esperimento erano sei o sette persone. Alla sera, appena tornati, facevano una nuova fotografia e la confrontavano con quella del mattino.

La fotografia del mattino mostrava un'emissione della lunghezza di tre quarti di pollice, perché erano rilassati. Tutti dormivano senza tensione. La sera, invece, alcuni non mostravano nessuna emissione, perché avevano consumato molta energia durante il giorno e accumulato molta tensione. Erano mentalmente, emozionalmente e fisicamente esausti. Ora arriviamo alla parte più complicata, ma interessante. Un giorno, durante le pratiche di *asana*, cercarono di aumentare il *prana* ed osservarono, con delle foto, di quanto lo avessero aumentato dopo cinque minuti

di *asana*, poi dopo un'altra *asana* e un'altra ancora. Scelsero solo cinque *asana*. La settimana successiva, provarono solo con il *pranayama*: cinque *pranayama*, uno al giorno.

Poi usarono i *bandha* (*mula bandha*, *jalandhara bandha*, *uddiyana bandha*) e i *mudra* corrispondenti (*ashwini mudra*, *vajroli mudra*, *agnisar kriya*, ecc.). In seguito provarono con *Yoga Nidra*, *pratyahara*, *ajapa japa*, *mantra* e la visualizzazione del respiro.

Con ogni pratica furono in grado di aumentare la quantità di *prana* e le sue emissioni in varie parti del corpo, soprattutto nelle dita, e videro delle notevoli differenze prima, durante e dopo l'esperimento. Certamente, sappiamo che siamo circondati dal campo o corpo pranico e che quando si è emotivamente o fisicamente stanchi, si utilizza l'energia per rinvigorire energeticamente il sistema. Se non si riesce a rinnovare il *prana* all'interno di noi stessi, andiamo a dormire o cerchiamo di riorganizzare la mente. Se riuscissimo a rinnovare il *prana* con varie pratiche yogiche, potremmo evitare che lo stress quotidiano influenzi le prestazioni del corpo e della mente.

La pratica di *pranayama* più importante è *surya bheda pranayama*: il respiro alla narice destra. Cinque cicli e torniamo attivi come al mattino. Ci sono molti studi fatti in varie parti del mondo a questo proposito.

Ricordate, questo lavoro non è ancora completato, perché ancora ne stiamo studiando l'aspetto mentale ed emozionale su come poter influenzare le emozioni: la sensazione di rabbia, amore, armonia, gioia, avidità e invidia. Questi sono aspetti che sicuramente si possono controllare e trasformare con la pratica di *pranayama* e alcuni studi sono già stati fatti. Si sta studiando anche l'aspetto psichico, in merito all'effetto del *pranayama* sulla mente conscia, subconscia e inconscia. Sono stati fatti molti studi, ma il *pranayama* è un argomento molto vasto e ci sono molti aspetti ancora da sondare.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1994/ajan94/pp194.shtml>

Satsang sul cibo e la dieta

Swami Satyananda Saraswati

Ho letto che non si dovrebbe mangiare cibo stantio o non preparato al momento. Al giorno d'oggi, molte persone assumono principalmente cibo conservato in frigorifero e in congelatore. Questa è una pratica raccomandabile?

Oggi nessuno al mondo sa cosa dovrebbe mangiare. La maggior parte delle persone sono dipendenti dalla pubblicità e da essa ignorantemente ingannati. Gradualmente, però, stanno iniziando a svegliarsi da questa situazione e iniziano ad essere consapevoli che gli alimenti in scatola e conservati sono dannosi per la salute. Questi cibi si stanno rivelando come le cause principali delle peggiori malattie di cui l'umanità abbia mai sofferto. I Paesi occidentali, inclusa l'America, riscontrano un gran numero di decessi a causa del cancro e delle malattie coronariche. Secondo le statistiche mediche, l'80% della popolazione europea soffre di reumatismi e un gran numero di persone di malattie psicologiche e mentali. Ciò è causato principalmente dal fatto che il cibo che ci hanno spinto ad assumere è buono commercialmente ma carente di nutrienti.

Non per lo *yoga* ma per una buona salute e una mente acuta è necessario assumere dei cibi freschi e preparati al momento. Comunemente e commercialmente tutte le verdure sono sottoposte a un processo chimico di trasformazione e di decomposizione. Alcuni vegetali sviluppano perfino dei funghi. Anche se le verdure sono conservate in una stanza ad aria condizionata o in congelatore, alla fine svilupperanno dei funghi, perché sono lontane dal contatto con le radici, dalla terra e dal calore del sole. I cibi in scatola contengono additivi e molti conservanti che, secondo gli scienziati, sono le principali cause del cancro e del tumore. L'uomo non riesce a comprendere il pericolo cui va incontro continuando a ingerire cibo cresciuto con fertilizzanti artificiali e conservato con pericolosi prodotti chimici.

Quali sono, secondo lei, i cibi migliori per il sistema digerente e per la salute?

Per la pratica di *yoga* e per mantenere la mente in uno stato tranquillo, la dieta migliore non deve seguire necessariamente il modello dietetico moderno. Quando i maggiori *yogi* e santi del passato come San Francesco, San Saverio, Ramana Maharshi, Aurobindo, ecc. praticavano *yoga*, avevano programmato la loro dieta in modo che il cibo non stimolasse il “mostro” nella mente.

Grazie ad alcune osservazioni abbiamo scoperto che la maggior parte delle persone che seguono una dieta moderna è molto attiva mentalmente ed emozionalmente. Perciò, quando si considera la questione della dieta, è necessario per gli aspiranti decidere cosa è più importante, la pace della mente o la forza fisica. Dobbiamo mangiare per vivere o vivere per mangiare?

A dispetto di tutte le idee sulla dieta, ho scoperto che in nessun luogo le persone stanno mantenendo una buona salute. Riempiamo il nostro corpo, ma la nostra comprensione sulla dieta è basata sulla propaganda che dipende sempre da uno scopo commerciale. È importante per ognuno di noi comprendere che una dieta semplice è la migliore. Un praticante di *yoga* dovrebbe semplificare la dieta. Non dovrebbe essere troppo esigente in riguardo al cibo, perché quando praticiamo *yoga* in modo molto approfondito, alteriamo la chimica interna e tutti gli enzimi digestivi e le proprietà nutrizionali si modificano.

Un altro punto importante è che un cibo consumato in una regione o a un clima diventa veleno in un altro. In un clima artico dobbiamo avere un'alimentazione particolare, perché lì il corpo reagisce diversamente rispetto al clima semi-artico e a quello temperato. Pertanto, la dieta va di pari passo con le condizioni climatiche e la natura stessa produce le cose giuste in base a quest'ordine. Ad esempio, il mango cresce in India e non in Norvegia e in Svezia.

Da trent'anni mi sto occupando della questione della dieta. Ho

provato io stesso la dieta yogica e l'ho fatta provare a diverse altre persone. Ho letto praticamente di tutti i sistemi di diete, compresa la macrobiotica e sono giunto ad una conclusione. Il cibo che meno appesantisce il corpo, che mantiene un'ottimale temperatura, che viene eliminato senza difficoltà e che non stimola la tendenza *rajasica* è il migliore per gli *yogi* e per ogni tipo di praticante di *yoga*.

Per avere un'ottima digestione e salute, la dieta migliore è quella *sattvica*. Una dieta *sattvica* non è un'alimentazione semplice o vegetariana. I cibi *sattvici* hanno un tipo di vitalità che aumenta la pace, la beatitudine, la leggerezza, la chiarezza, l'intelligenza e l'illuminazione. Il riso, il grano, le verdure e la frutta sono alimenti *sattvici*. Tutto ciò che rende fisicamente forti, che aumenta il dinamismo ed eccita gli ormoni sessuali, è *rajasico*. Il latte, la carne, le cipolle e l'aglio, sono *rajasici*.

Il cibo migliore per uno *yogi* è il *khichari*. È così leggero che nemmeno vi accorgete di mangiarlo; lo stomaco nemmeno si accorge che è lì e quando lo lascia, nemmeno vi accorgete che non c'è più. Questa è la definizione della dieta migliore. La dieta peggiore ha l'effetto opposto: quando state mangiando sapete che state mangiando, quando il cibo è nello stomaco lo sentite e l'eliminazione diventa un lavoro. Il *khichari* è semplice da preparare, è economico e si trova ovunque, dal polo nord al polo sud. Cos'è? Una combinazione di riso, lenticchie, verdure ed enzimi che producono costituenti, tutti cucinati insieme.

Quanto è importante la dieta per un praticante di yoga?

Alcune persone pensano che uno *yogi* debba avere una dieta ben bilanciata e nutriente, e a queste persone io dico: "Che praticate a fare *yoga*?" Lo *yoga* vi dà tutto il nutrimento necessario attraverso *prana shakti*. Se ciò non fosse vero, non servirebbe a nulla praticare *yoga*. Lo *yoga* conserva la vitalità e, soprattutto, attraverso la concentrazione, controlla la secrezione naturale degli ormoni della ghiandola pituitaria. Quando gli ormoni sono controllati alla fonte, su nella ghiandola pituitaria, non scendono in basso. Questi ormoni saranno trasformati in

vitalità, *ojas*.

Nella fisiologia yogica, la ghiandola pituitaria è associata a *sahasrara*, il *chakra* più elevato, e gli ormoni sono chiamati *retas*. Normalmente questi ormoni fluiscono nel corpo e causano differenti tipi di reazioni: distruzione, catabolismo, anabolismo, metabolismo, ecc. Attraverso la concentrazione possono essere controllati e s'impedisce il loro fluire verso il basso. In questo modo si trasformano in *prana shakti*, il potere della vitalità, che nutre il corpo di un *sadhaka*. Quindi, l'idea che uno yogi debba seguire una dieta speciale composta da verdure fresche, frutta cruda, ecc. non è del tutto vera.

Qual è la sua opinione in riguardo al digiuno?

Il digiuno, spesso, viene fatto per il corpo, ma anche se la mente è molto agitata si può ricorrere al digiuno. Buddha e altri praticavano dei lunghi digiuni per purificare la mente. Quando nel corpo c'è del cibo, questo influenza la mente e quando il corpo non è puro, la tranquillità è disturbata. Durante il digiuno, il sistema nervoso, ghiandola, digestivo ed escretorio sono messi a riposo. Poi potrete concentrarvi o meditare con molta più facilità.

Il digiuno purifica il sistema digestivo e dà riposo a quello coronarico. Il calore conservato all'interno del corpo durante il digiuno aiuta a eliminare le tossine e velocizza il processo del catabolismo. Se il digiuno è fatto in modo corretto, può influenzare la struttura della *kundalini* in *muladhara chakra*.

Personalmente credo che il digiuno sia buono per tutti, ma non consiglio di praticarlo per lungo tempo senza la guida di un esperto. Per chi vuole seguire il sentiero dello *yoga* e della meditazione il miglior digiuno consiste nell'assumere cibo solo una volta al giorno. Mangiando solo una volta in ventiquattro ore si conserva molta energia mentale, fisica e spirituale. All'inizio si potrebbe fare un po' di fatica ma, in breve tempo, diventerà un'abitudine.

È essenziale per un praticante di yoga evitare la carne, gli alcolici e le sigarette?

Dovete tener presente una cosa: lo *yoga* è una parte del *tantra* e nel sistema tantrico niente è proibito. Questo, comunque, non vuol dire che bisogna indulgiare nel mangiare la carne, bere il vino e altre cose in modo indiscriminato. Bisogna sempre agire in base alla propria condizione di salute. Invece di pensare se potete o no assumere queste cose, dovrete considerare se sono buone per la vostra salute, se sono necessarie per la vostra crescita fisica e se ne avete veramente bisogno. Quindi, un praticante di *yoga* deve fare un'indagine accurata sulla propria salute e se sente d'aver bisogno di mangiare la carne, non c'è nessuna ragione per cui non debba farlo. Ma se comprende che è dannosa per la sua salute, che aumenta la pressione sanguigna, che è la causa della presenza di molte tossine nel corpo, ecc. allora spetta a lui/lei usare la discriminazione e rinunciare al consumo di carne.

Chi ha la tendenza ad avere ipertensione, colesterolo alto e un eccesso di acidi urici nel sistema, dovrebbe cercare di evitare la carne. Chi soffre di problemi del sistema nervoso, esaurimento nervoso, depressione o traumi, dovrebbe evitare completamente la carne, nell'interesse della propria salute e non perché è un praticante di *yoga*. Infine, anche chi ha un fegato che lavora male e chi non riesce a digerire in modo corretto, dovrebbe evitarla. Se non si riesce a digerire il cibo in modo appropriato, durante le pratiche yogiche si potrebbero avere delle allucinazioni, scambiandole per esperienze spirituali. Se lo stomaco non funziona bene, si fanno molti sogni, a volte incubi. Allo stesso modo, la cattiva digestione influenza le esperienze del corpo psichico.

Allo stesso modo, intossicanti come la marijuana, l' LSD o l'alcool, potrebbero interferire con le esperienze psichiche. Queste sostanze influenzano il sistema nervoso e il cervello. Quando si assumono intossicanti, il cervello non funziona in modo normale. Quando si pratica *yoga* queste sono delle grandi barriere per le esperienze psichiche. In breve, in modo da permettere al corpo psichico di funzionare indipendentemente

e per avere delle visioni reali e non delle allucinazioni, è importante mantenere il cervello a un livello di funzionamento normale, il sistema nervoso forte e quello cardiaco intatto. Quindi, un praticante di *yoga* e chi si preoccupa della propria salute, dovrebbe pensarci due volte prima di assumere carne o alcool.

Quali sono i pericoli spirituali derivanti dal mangiare la carne?

Nella *Manu Smriti* si afferma che non c'è nessun pericolo nel mangiare la carne, nel bere o nell'aver interazioni sessuali perché sono tendenze naturali di ogni essere. La natura li ha creati, ma se qualche volta si è capaci di privarsene, ciò velocizzerà la vita spirituale. Il mangiare la carne non uccide il potenziale spirituale ma, un corretto vegetarianesimo, aumenterà l'esperienza spirituale. È qualcosa di simile al togliere un carico pesante dalla vostra auto. Viaggerete a una velocità maggiore.

Tratto da: http://www.yoga-nag.net/archives/1980/isep80/sat980_sht.nl



I Chakra

Dr. Swami Satyamurti Saraswati

La *kundalini* è l'energia primordiale dell'uomo, il potenziale dormiente, l'energia incontrollata che, spesso, è raffigurata come un piccolo serpente addormentato in *muladhara chakra*. La *kundalini* simboleggia i milioni di cellule cerebrali dormienti: i nove decimi del cervello che non usiamo. Quando l'energia *kundalini* si risveglia, cioè quando i circuiti nervosi ultrasonici e d'elevata frequenza del cervello vengono lentamente attivati con delle pratiche di *yoga* come la meditazione, *japa* e *swara yoga*, si genera una gran quantità di calore, di luce e di suono, nel momento in cui una forma d'energia è trasformata in un'altra. Il serpente *kundalini*, in maniera figurata, inizia a srotolarsi e a dirigersi verso l'alto, da *muladhara* verso gli altri *chakra* superiori.

I *chakra* sono magazzini di energia endoplasmatica, sono della stessa natura del *prana*. Sono chiamati anche centri psichici. 'Chakra', letteralmente, significa ruota o cerchio. I *chakra* sono localizzati lungo il canale principale di energia bioelettrica: *sushumna nadi*.

Ciascun *chakra* è paragonato a un fior di loto con un numero specifico di petali. Questi petali, durante la meditazione, possono essere visti illuminarsi e roteare lungo degli assi orizzontali e verticali. Sono emissioni di particelle di luce che rappresentano l'intensità ionica in quell'area del corpo. È a causa di questa emissione di luce di forma regolare a petalo, che i *chakra* sono stati poeticamente definiti come dei fiori di loto.

Ogni *chakra* corrisponde a una ghiandola del sistema endocrino e ognuno ha quello che viene chiamato 'punto di attivazione', nella parte anteriore del corpo. La concentrazione sul 'punto di attivazione' contribuisce a risvegliare il *chakra* corrispondente. Ricordate, però, che i *chakra* sono situati nel midollo spinale e rappresentano i differenti livelli di energia in aree ben precise,

lungo un flusso specificamente definito.

I punti di attivazione si trovano nella parte anteriore del corpo perché è più facile concentrarsi su di essi rispetto ai punti corrispondenti posti nella colonna vertebrale. Ci sono delle connessioni dirette, tramite le *nadi* minori, tra i punti di attivazione ed i *chakra*.

Ogni *chakra* è associato a un elemento. Come si sale lungo *sushumna* verso il cervello, gli elementi diventano sempre più sottili.

Muladhara è conosciuto come il centro radice ed è relativo all'elemento terra, che è la parte più grossolana del corpo. Il punto di attivazione di *muladhara chakra* nel corpo maschile è l'area tra l'ano ed i genitali, il perineo, e nel corpo femminile è il punto di giunzione tra l'utero e la vagina. Ha quattro petali e il suo colore è il rosso scuro. La sua forma è circolare ed è allineato ad angolo retto rispetto a *sushumna nadi*. Si dice che sia la sede della *kundalini* addormentata.

Swadhisthana, tradizionalmente, è associato con la mente inconscia. Il suo colore è il rosso vermiglio ed ha sei petali disposti simmetricamente attorno ad un pericarpo centrale. L'elemento del *chakra* è l'acqua. Il suo punto di attivazione è localizzato nella parte frontale del corpo a livello dell'osso pubico.

Manipura è il centro del calore nel corpo e, secondo il parere di molti, è il serbatoio principale del *prana*. È associato al calore vitale, al fuoco digestivo e all'energia. Il suo elemento è il fuoco. Il suo colore è il giallo brillante ed ha dieci petali. Il punto di attivazione è l'ombelico.

Anahata è la sede del suono non percosso. Il suo colore è il blu e ha dodici petali. È noto come il centro dell'amore spirituale. Il suo elemento è l'aria. Il punto di attivazione è a livello del cuore, dietro allo sterno.

Vishuddhi è considerato il centro della purificazione delle

varie secrezioni del corpo. È visualizzato come un fior di loto di colore violetto con sedici petali. Il suo elemento è l'etere, lo spazio, molto più sottile dell'aria. Il punto di attivazione è alla base della gola, dove c'è una piccola depressione.

Ajna è noto come il terzo occhio, il centro dell'intuizione, il *guru chakra*, o *chakra* del comando. Si ritiene che quando è risvegliato il praticante può vedere eventi su differenti piani di coscienza con piena consapevolezza. Il suo colore è il blu argenteo ed ha due petali. È situato all'apice della colonna vertebrale, nel punto dove *ida*, *pingala* e *sushumna* si fondono. Da *ajna* queste tre *nadi* procedono come una sola verso il *chakra* successivo. Il punto di attivazione di *ajna* è chiamato *bhrumadhya*. È situato nel centro tra le due sopracciglia, dove le donne indiane, così come molti Brahmini, portano un segno rosso. L'elemento di *ajna* è l'etere, a volte chiamato la "mente sottile".

Bindu è considerato uno dei *chakra* più importanti nel *kundalini* e nel *kriya yoga*. I suoni interiori si manifestano in questo *chakra* grazie al movimento dell'energia pranica. Non ha petali ma è simboleggiato da una piccola luna crescente in una notte limpida. Il punto di attivazione è una piccola depressione nel retro della testa, dove i Brahmini Hindu portano, tradizionalmente, un ciuffo di capelli. Anche il suo elemento è l'etere.

Sahasrara è il più sottile di tutti i *chakra*. Viene visualizzato durante la meditazione come un fior di loto rosso brillante con un infinito numero di petali, o con mille petali, come il suo nome suggerisce (*sahasrara* significa mille). Nel corpo fisico è localizzato alla sommità della testa. Anche l'elemento di *sahasrara* è l'etere. *Sahasrara* simboleggia la soglia tra il regno fisico di spazio e tempo e il regno trascendentale. Il regno dello spazio è sotto le normali leggi fisiche e il praticante che risveglia questo *chakra* fa esperienza di una mente vuota, di una tabula rasa, che è indescrivibile in termini di emozioni, pensieri o sentimenti.

Vi raccomandiamo di provare a scoprire da soli questi differenti *chakra*, facendo esperienza del potere della vostra

concentrazione. Dopo poche settimane sarete in grado di annotare qualche sensazione proveniente dalle aree dove sono localizzati i *chakra*. Potreste anche sentirvi più rilassati e avere più controllo mentale e fisico, come risultato. Molti altri aspetti della vostra personalità, gradualmente, si manifesteranno.

I Bija Mantra

A questo punto è necessario menzionare quelli che sono conosciuti come *mantra* 'seme' o *bija*. *Man* significa meditazione profonda, o come molte persone autorevoli dicono, mente, e *tra* significa liberare, quindi *mantra* significa un suono rivelato durante la meditazione, o un elevato stato di coscienza. Il *mantra* ha due qualità definite in Sanscrito: '*varna*' e '*akshara*'. *Varna* significa colore e forma, e *akshara* ciò che non perisce e che è oltre le dimensioni del tempo e dello spazio. Ciò significa che *mantra* è qualcosa di eterno che si trova all'interno, nei livelli più profondi della coscienza di un individuo.

I *bija mantra* sono le prime sillabe che appaiono in stati di profonda meditazione. A causa delle emissioni ioniche dei petali dei *chakra*, i saggi udirono differenti suoni mentre erano in meditazione. I suoni dei petali divennero le lettere dell'alfabeto sanscrito e ciò spiega perché il sanscrito è stato definito una lingua meditativa o realizzata.

Ogni *bija mantra* rappresenta l'essenza del *mantra* associato. Alcuni esempi di *bija mantra* sono '*hraum*', il suono simbolico del Signore Shiva; '*dum*', il *mantra* di Durga e '*kreem*' il *mantra* di Kali. Questi *mantra* non sono solamente dei suoni, ma delle forme pensiero, permanentemente esistenti all'interno delle sottili regioni dello spazio. Non hanno un significato grammaticale e non possono essere comprese intellettualmente. Per ottenere la conoscenza di un *mantra* c'è un metodo ben definito, tramite cui il praticante lo ripete fino a quando non si sarà rivelato in tutte le dimensioni della sua coscienza e non sarà diventato un'unica cosa con esso. Il *mantra* può essere ripetuto in uno dei tre modi: a voce alta, sussurrato o mentalmente. La ripetizione del *mantra* è simile, ma molto più raffinato, al sistema dei 'koan' dello Zen. I *bija mantra* sono simboli della mente inconscia,

della dimensione causale, di *sushupti*.

In tutti i principali insegnamenti occulti del mondo ogni lettera e quindi ogni parola è investita di potere ed energia che diventa manifesta quando viene intonata correttamente. Enormi quantità di energia fisica, mentale e psichica si libera all'interno della persona. Il sistema cabalistico, ad esempio, ha ventuno lettere, ognuna delle quali rappresenta un aspetto differente della consapevolezza dell'individuo che cerca di raggiungere l'apice, 'kether', la coscienza suprema, *samadhi*, 'satori' o 'nirvana'.

Ogni *mantra*, e soprattutto ogni *bija mantra*, ha un'energia, una nota musicale, un colore, una gemma e un significato astrologico. I *bija mantra* che ci interessano in modo particolare sono quelli connessi con i *chakra*. Questi *bija mantra* rappresentano la chiave di volta che apre le porte della comprensione totale e della realizzazione del vero significato di questi centri. Quelli che seguono si riferiscono alle tecniche di *swara yoga*.

Chakra	Bija mantra	N. di petali
Muladhara	Lam	4
Swadhisthan	Vam	6
Manipura	Ram	10
Anahata	Yam	12
Vishuddhi	Ham	16
Ajna	Om	2
Bindu	Om	Nessuno. È come una luna crescente
Sahasrara	Om	1.000

La meditazione o la ripetizione dei *bija mantra*, contemporaneamente alla concentrazione sui *chakra* corrispondenti, ha un profondo effetto psico-fisiologico sulla mente, sul corpo, sul metabolismo e sui sensi. Questi effetti sono stati ampiamente documentati da alcune ricerche, come quelle del Dott. Hiroshi Motoyama in Giappone, che lega la maggior parte delle ricerche sul *prana* con la scienza dell'agopuntura, dove il *prana* è noto come 'chi'.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1979/joct79/chakras.shtml>

Epilessia: un risveglio prematuro?

Vi parlerò, ora, del disturbo chiamato ‘sacro’: l’epilessia. Non è una mia opinione ma nessuna patologia è più divina e più sacra di essa. L’epilessia ha una causa naturale e si suppone che la sua presunta origine divina sia dovuta all’inesperienza degli uomini e al loro stupore per il suo carattere peculiare.

È anche curabile, non meno di ogni altra malattia, salvo che non si sia radicata per lungo tempo da essere diventata più potente dei rimedi che vengono applicati. La sua origine, come per le altre malattie, si riscontra nell’ereditarietà, colpendo naturalmente il tipo flemmatico e non il bilioso. Il fatto è che la causa della sua affezione, generalmente, così come quella delle più serie malattie, è nel cervello.

Quelle che sono le esperienze reali dell’epilettico e il processo che immaginiamo possa essere, sono due cose distinte. Ciò che chiamiamo “adattamento” può essere non così difficile da comprendere se lo guardiamo alla luce dello *yoga*. Fëdor Dostoevskij, un famoso scrittore russo, in merito agli attacchi epilettici, nel suo libro “L’Idiota” ha scritto:

“Alcuni minuti prima dell’attacco ho fatto esperienza di un sentimento di felicità che è pressoché impossibile da immaginare in uno stato normale e di cui le altre persone non hanno idea. Mi sono sentito completamente in armonia con me stesso e con il mondo intero, e questa sensazione è così forte e deliziosa che per pochi secondi di questa beatitudine si potrebbe rinunciare volentieri a dieci anni di vita, se non alla vita intera.”

La descrizione di Dostoevskij degli attacchi non è ciò che la scienza medica e i nostri occhi ci portano a credere. La scienza medica asserisce che la maggioranza degli attacchi sono causati da fattori sconosciuti, e solamente per una piccola percentuale da disturbi intracranici (del cervello) come tumori, traumi cranici e ictus, o da un basso livello di zucchero nel sangue (ipoglicemia), da malattie renali (uremia), da malattie cardiache (blocchi nella conduzione) e dalla sospensione improvvisa di

uso di alcool o di droghe. Comunque, tutte le forme di epilessia vanno sotto l'ampia definizione di piccole malattie delle funzioni cerebrali, spesso in associazione a disturbi di consapevolezza e accompagnati da un'improvvisa ed eccessiva scarica elettrica dei neuroni cerebrali. L'elettroencefalogramma registra dei voltaggi elevati (rispetto al voltaggio di base) e una scarica sincrona dei neuroni.

Esistono molti paradossi nella condizione epilettica. È un'esperienza duale, con attributi positivi e negativi, in quanto alcune persone fanno esperienza di una grande beatitudine per un momento poco prima dell'attacco, ma quest'esperienza positiva è seguita da un orrendo incubo di energia incontrollata. Successivamente, uno stato mentale negativo esistente prima dell'attacco è sostituito da uno positivo in molti epilettici.

A livello fisico e pranico

L'epilessia riguarda il corpo fisico e quello pranico, la guaina energetica che anima il corpo fisico. Il sistema nervoso agisce come una matrice, o una struttura, per il flusso energetico che attraversa il corpo da una sorgente, superando la capacità del cervello di gestirla e di canalizzarla.

In tutte le persone può essere indotta una crisi convulsiva, applicando una corrente elettrica direttamente al cervello. È quello che viene fatto nella terapia dell'eletto-shock, per i pazienti seriamente depressi o inibiti in psichiatria, con un sollievo rimarcabile dei sintomi, nella maggior parte dei casi. Le convulsioni avvengono anche in associazione con il suono ritmico dei tamburi e delle danze orgiastiche degli antichi rituali religiosi, come se ne trova testimonianza nei rituali delle tribù africane, nel tambureggiamento dei vudù brasiliani, balinesi e in molte altre tradizioni culturali. L'eccitamento isterico, il collasso del sistema nervoso e l'esaurimento portano a convulsioni, pianti, struggimenti, tremolii, fremiti, brividi e altre attività tipicamente epilettiche. La tradizione cristiana registra al suo interno lo stesso fenomeno. Gli evangelisti, come i Quaccheri Wasley, del diciottesimo secolo, e Billy Graham, nostro contemporaneo, hanno riportato un fenomeno simile

nella conversione religiosa, meccanismo attribuito allo Spirito Santo. Il punto d'incontro comune di tutti questi fenomeni è l'energia nel cervello e nel sistema nervoso che va oltre il punto di tolleranza, superando una soglia, generando come risultato convulsioni, esaurimento del sistema nervoso e rilascio di tensioni e stress.

Sia le società primitive, sia quelle moderne, hanno usato il meccanismo delle convulsioni per curare le malattie e aumentare la consapevolezza, mentre nel caso dell'epilessia questo stesso fenomeno è considerato una malattia. La differenza sta nel fatto che nel caso in cui l'energia sia evocata con la danza, il suono ritmico dei tamburi, le predicazioni emozionanti e potenti ecc., questa supera la potenza del sistema nervoso e la volontà di resistere, mentre nell'epilettico il sistema nervoso è indebolito nelle energie inerenti al corpo.

Il corpo pranico ha cinque sub-divisioni a servizio delle differenti funzioni del corpo in cooperazione con il complesso *nadi-chakra* che corre lungo la colonna vertebrale e negli organi periferici. È questo corpo il responsabile dell'adeguato rifornimento e mantenimento della forza motrice di tutte le cellule del corpo, degli organi e delle funzioni. Ogni squilibrio in questo corpo causa disequilibrio emozionale e malattia fisica. Probabilmente, lo squilibrio è anche responsabile dell'eccesso energetico nel sistema nervoso. Sono state avanzate molte teorie.

Un'eccessiva e inconscia energia si libera da *muladhara chakra*, portando a un'esperienza duale, positiva/negativa.

Samana, prana, udana o uno delle sub-divisioni praniche si muovono verso l'alto nel cervello, innescando un circuito neurologico e sovraccaricando i meccanismi esistenti.

Si ha un qualche tipo di risveglio spirituale, forse un risveglio in *manipura* o in *ajna chakra*, ma il sistema corpo/mente non è adeguatamente preparato. Le tensioni, lo stress e l'infelicità esistenti nel corpo nello stato normale possono mandare in caos il sistema nervoso quando un'energia extra, resa disponibile attraverso il risveglio spirituale, entra nel corpo.

Che le energie partono da *muladhara chakra* è supportato da ciò che segue:

L'esperienza è sia positiva, sia negativa: un attributo dei due *chakra* inferiori, *muladhara* e *swadhisthana*.

L'individuo diventa incosciente durante l'attacco e *muladhara* governa le forze inconse, simboleggiate da *kundalini shakti*.

L'elemento di *muladhara* è la terra e il senso l'odorato. L'aspetto dell'odorato si ricollega al fatto che molti "rimedi della nonna" raccomandano l'uso di vecchie scarpe di cuoio o delle cipolle passate sotto il naso dell'epilettico al fine di farlo rinvenire dall'attacco. Le sensazioni viaggiano lungo i nervi olfattivi verso l'ipocampo nel cervello. Esso fa parte del sistema limbico, relativo alle emozioni, al sistema nervoso autonomo e alle ghiandole endocrine.

Possiamo ipotizzare che questo meccanismo olfattivo agisce rompendo certi tipi di attacchi epilettici, interponendo tra le cellule scariche, un circuito e una funzione coordinati, ritmici e normali.

Il livello spirituale

Un fenomeno simile a quello osservato nell'epilessia è stato riportato nella tradizione del *kundalini yoga*, dove si riscontrano "*kriya*" o movimenti del corpo spontanei, *asana*, *pranayama*, *mudra* e cambiamenti di consapevolezza che fanno fare dei contorcimenti del corpo. Spesso l'individuo rimane conscio in quest'esperienza, che si crede rappresenti la pulizia delle *nadi*, sebbene i movimenti siano oltre il suo controllo. Occasionalmente il corpo potrebbe fare dei movimenti come capriole o contorsioni che, precedentemente, sarebbero state impossibili da fare. All'energia qui è concesso di manifestarsi più o meno come nell'epilessia, ma in modo meno patologico e senza lasciare danni al corpo.

In accordo con questa tradizione, l'epilettico deve riadattare il suo corpo e la sua mente con le *asana*, i *pranayama* e gli *shatkarma* al fine di costruire un veicolo in grado di gestire le energie che si scatenano. Si dovrebbe ricordare che la

tradizione del *kundalini yoga* richiede che sia presente un *guru*, per garantire che fenomeni come l'epilessia non avvengano a causa di una prematura liberazione d'energia, che potrebbe provocare quanto segue, come descritto da Dostoevskij ne 'L'Idiota':

“La sua mente e il suo cuore sono stati inondati da una luce abbagliante. Tutta la sua agitazione, i suoi dubbi e le preoccupazioni, sembravano essersi risolti in un batter d’occhio. Ciò culminava in uno stato di grande calma, pieno di serenità, gioia e speranza in armonia, pieno di comprensione e conoscenza della causa finale. Ma questi momenti, questi lampi d’intuizione, erano solo il presentimento dell’ultimo secondo (niente di più di un secondo) che precede il vero attacco. Questo era, naturalmente, insopportabile.”

Attraverso lo *yoga* è possibile estendere questo secondo, in modo da avvicinarsi all'infinito. Rafforzando il sistema nervoso non crolleremo sotto la pressione del momento, ma continueremo a viaggiare verso l'alto con quest'energia.

Il trattamento yogico

Una ragazza di undici anni che soffriva di epilessia del lobo temporale fu aiutata con successo qui, alla *Bhiar School of Yoga*, a ridurre gli attacchi e le medicine attraverso l'applicazione dello *yoga*. I suoi attacchi epilettici erano molto pronunciati durante i momenti di stress, come nel periodo delle interrogazioni scolastiche, e mostravano dei tipici segni encefalografici nevralgici. Gli attacchi continuavano nonostante l'uso di pesanti farmaci anti-epilettici, medicine e tranquillanti. Lei raccontava che appena prima dell'attacco e dopo aver perso coscienza avvertiva una piacevole sensazione nell'addome che descriveva facendo dei movimenti circolari con le mani. Cadeva, poi, in un tipico attacco psicomotorio, che includeva movimenti bizzarri, vocalizzi ripetitivi, bava alla bocca e così via.

Abbiamo cercato di rafforzare il sistema nervoso di questa ragazza e ricanalizzare la sua energia pranica usando *asana*

dinamiche come *surya namaskara*, *brahmari pranayama*, varianti di *kriya yoga*, *yoga nidra*, ecc. Queste pratiche calmano le energie del corpo, rilassano il sistema nervoso e riorganizzano i circuiti neurologici. Influenzano direttamente il cervello, essendo designate per reintegrare tutti i suoi aspetti in modo che funzioni come un tutto. Questo è una conseguenza naturale della concentrazione della mente.

In combinazione con le pratiche sopra riportate abbiamo utilizzato gli *shatkarma* dell'*hatha yoga*: *laghu shankhaprakshalana*, *kunjla kriya* e *neti kriya*. Nell'esecuzione di queste tecniche inizialmente scoprimmo che il numero degli attacchi aumentò, soprattutto durante la pratica di *kunjla* che lei trovava sgradevole e stressante. Comunque, quando iniziò a praticare correttamente *kunjla* e *neti*, gli attacchi svanirono completamente. Dopo questo periodo, invece di tre o quattro attacchi giornalieri, non ebbe più nessun attacco per tutto il periodo che rimase in *ashram*. Poté ridurre anche le medicine.

Kunjla è molto efficace, perché fa scaricare l'energia del sistema nervoso, allo stesso modo di un orgasmo o di una serie di starnuti. Il suo uso volontario e conscio lo rende un metodo efficace per riordinare e stabilizzare l'attività neurologica inviando al cervello una sfera di energia attraverso il nervo vago e i canali pranici. Queste scariche emozionali sono simboleggiate dall'espulsione dei prodotti di scarto indesiderati dallo stomaco. Allo stesso tempo il sistema nervoso è rafforzato adeguandosi allo sforzo giornaliero del vomito e può essere addestrato in modo da non cadere in un attacco epilettico spontaneo.

Un importante punto da ricordare è che la terapia sopra descritta venne data come *sadhana* specifico per i problemi di questa ragazzina e fu condotto sotto una guida esperta. Non è raccomandato per tutti i casi di epilessia, senza la presenza di una guida esperta.

Con le pratiche yogiche gli epilettici possono stabilizzare il sistema nervoso, rafforzare la mente, aumentare la resistenza e superare le debolezze. Tramite gli effetti positivi del rilassamento

è possibile gestire meglio la vita e rilassarsi vivendo. La salute e la pace della mente possono essere raggiunte attraverso uno sforzo e una pratica costante, che conducono ai regni della pace senza tempo.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1979/cmar79/epilep.shtml>



Glossario dei termini in Sanscrito

Agnisar Kriya: pratica di attivazione del fuoco digestivo o di purificazione con l'essenza del fuoco.

Ajapa Japa: ripetizione spontanea di un mantra.

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

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

Asana: posizione/postura di yoga.

Ashwini Mudra: gesto di contrazione della muscolatura dell'ano.

Bandha: chiusura psico-muscolare dell'energia.

Bhastrika Pranayama: respirazione a mantice.

Bhrumadhya: centro tra le due sopracciglia.

Bindu Chakra: punto psichico situato alla sommità posteriore della testa.

Brahmari Pranayama: tecnica di respirazione che produce un suono come il ronzio dell'ape.

Guru: la forza intelligente che illumina l'oscurità.

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

Jalandhara Bandha: chiusura a livello della gola.

Khichari: piatto della cucina indiana costituito da riso e lenticchie decorticate.

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

Kundalini: energia potenziale dormiente che giace in muladhara chakra.

Kundalini Yoga: branca dello yoga consistente nelle pratiche necessarie per far risvegliare e ascendere la Kundalini.

Kunjali: lavaggio dello stomaco tramite l'azione del vomitare acqua.

Laghu shankhprakhshalana: lavaggio e purificazione degli'intestini con l'uso di acqua, sale e yoga asana.

Manipura Chakra: centro psichico/pranico situato dietro

l'ombelico nella colonna vertebrale, corrispondente al plesso solare.

Mantra: vibrazione sonora sottile; ripetizione di un suono con una particolare frequenza e per un certo periodo di tempo. *Man, manas*, mente; *Tra, trayati*, liberare: strumento per liberare la mente.

Mudra: gesto che canalizza l'energia.

Mula Bandha: contrazione dell'area di muladhara chakra.

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

Neti: lavaggio dei seni nasali con acqua e sale.

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

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

Prana Shakti: la forza del prana; energia solare o vitale.

Prana Vayu: uno dei cinque prana principali. Area d'azione: area polmonare, dal plesso solare alla gola.

Pranamaya kosha: corpo o involucro energetico.

Pranayama: tecniche per l'espansione del prana.

Pratyahara: ritiro dei sensi; quinto stadio del raja yoga, o ashtanga yoga.

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

Sadhaka: aspirante/praticante di yoga.

Sadhana: intensa e regolare pratica di yoga per ottenere l'esperienza interiore e la liberazione dalla schiavitù della propria mente.

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

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

Samana Vayu: uno dei cinque prana principali. Area d'azione: addome.

Sannyasin: colui che rinuncia ai frutti delle azioni.

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

Shatkarma: pratiche di purificazione dell'Hatha Yoga.

Shavasana: posizione supina di rilassamento.

Shivalingam: simbolo della coscienza.

Shunya: vuoto.

Surya Bheda Pranayama: tecnica di respirazione energizzante attraverso la narice destra.

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

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

Swami: letteralmente "maestro di sé stesso". Persona iniziata al Purna Sannyasa.

Swara Yoga: branca dello yoga che si occupa dello studio del flusso del respiro.

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.

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

Uddiyana Bandha: contrazione addominale in posizione eretta.

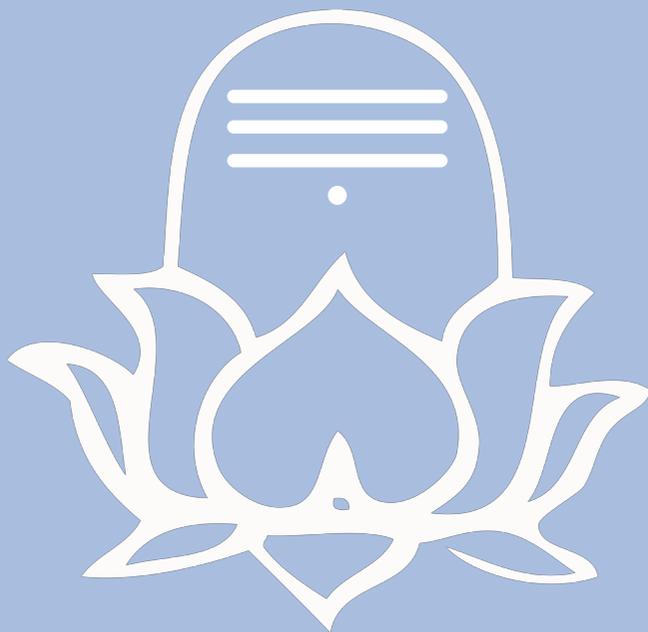
Vajroli Mudra: attitudine del 'fulmine' dove i muscoli dell'organo sessuale maschile e del basso tratto urinario sono contratti.

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

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

Yoga Nidra: tecnica per rilassare le tensioni conscie, subconscie e inconscie. Stato tra il sonno e la veglia.

Centro Hara



Scuola di Yoga

“serietà, sincerità, impegno”

Sede Legale:

Via Toti n.86 (P.to d'Ascoli) SAN BENEDETTO DEL TRONTO

☎ 0735 501217 📞 393 9755533 - 393 4836897

centrohara.net - yogasbt@gmail.com



Centro Hara - Scuola di Yoga