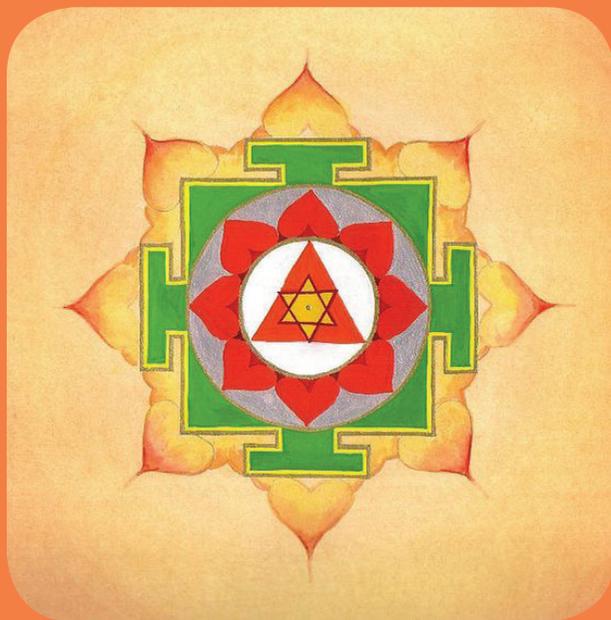


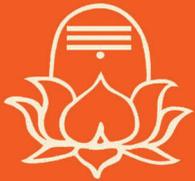
anno 4

numero 1

Yoga Panorama



Rivista di Yoga



Hari Om

Yoga Panorama è 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

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

Finito di stampare nel mese di marzo 2017
Anno 4 n°1

Indice

Messaggio del nuovo anno	p.1
La visione della BYB	p.3
Lo yoga e la gestione del mal di schiena (2°parte)	p.8
Mantra, Yantra e Mandala	p.20
Il potere dei fiori	p.24
Siddhasana e il cuore	p.30
Glossario dei termini in sanscrito	p.34
Eventi, incontri e seminari	p.36

Messaggio del nuovo anno

Swami Niranjanananda Saraswati

Quest'anno potete diventare ciò che volete. Ogni anno che arriva è come una lavagna bianca. Nulla vi è scritto: siete voi che scrivete con un pennarello. Quello che scrivete è importante, non quello che accade. Importante è cosa scriverete e come, non il pensare a cosa riceverete.

Come esseri spirituali occorre andare oltre l'idea del "Cosa potrò ricevere?" e connettersi con l'idea 'Cosa posso essere?'. Se riuscirete a essere allora sì che avrete avuto successo, ma se continuate a pensare 'Cosa posso diventare' o 'Che cosa voglio diventare', non otterrete mai nulla. È facile rendersi conto di avere la lavagna pulita ma non lo è il pulirla veramente.

Pulizia e scrittura

Iniziate questo nuovo anno con una lavagna pulita. È facile dire di avere la lavagna pulita ma, in realtà, non è così facile pulirla. Potete discuterne ma non potete cambiare la natura di base o le qualità delle vostre azioni e di come rispondete alle varie situazioni. Divenendo consapevoli potrete ridurre il numero delle volte in cui le cose vi accadono. Durante l'anno passato siete caduti nelle varie trappole centinaia di volte. Quest'anno, se sarete consapevoli, potreste salvarvi per una cinquantina di volte. Solo nel cinquanta per cento delle volte. Cadrete ancora per le rimanenti cinquanta volte. Ma lo spazio che intercorrerà tra una caduta e l'altra si amplierà sempre più via via che sarete più consapevoli, più responsabili e più in allerta nell'ottenere il meglio dalla vostra vita. È l'individuo il fattore importante. Che cosa scriverete, come lo scriverete e con quali sentimenti lo esprimerete? È solo un atto da giocoliere, un aspetto della mente, niente di più.

Facciamo un esempio: se scrivete la frase 'Non sono da nessuna parte', è una negazione, è un'asserzione negativa. Cambiate la dichiarazione negativa in qualcosa di positivo semplicemente spostando la lettera 'w' da 'where' a 'no'. In questo modo la

frase 'Non sono da nessuna parte' (in inglese 'I am nowhere', ndt) diventa 'Ora sono qui' ('I am now here', ndt).

Spostare e connettere

Questo è lo spostamento che deve avvenire. Solo una cosa deve essere spostata nella mente, niente di più. Ciò che dovete spostare nella mente è l'atteggiamento di come percepite voi stessi, la vostra natura, il vostro ambiente, le persone e i luoghi. Se avviene questa consapevolezza allora siete connessi, e nella connessione si ha un'esperienza di amore. Nella disconnessione vi è un'esperienza di separazione e di frustrazione.

La connessione positiva vi renderà felici. Le vostre risposte restrittive vi rendono infelici. Decidete a quale cane dar da mangiare quest'anno: quello bianco o quello nero. Il cane nero è quello *tamasico*, il bianco è quello *sattvico*. Voi siete i padroni dei due cani, vi prendete cura di entrambi. I due cani combattono. Quale dei due vincerà?

Il cane che sfamerete di più vincerà perché sarà quello più forte, il più grande, il migliore. Il cane che sfamerete di meno sarà il più debole. Siete voi il padrone di questi due cani, del positivo e del negativo, del buono e del cattivo, del virtuoso e del peccaminoso, dell'elevante, del limitante e del distruttivo. Occupatevi di entrambi ma incoraggiate uno, quello che vi porta più felicità, gioia e contentezza. Interagite meno con il cane *tamasico* e di più con quello *sattvico*.

Questo dovrà essere il vostro sforzo per quest'anno. Dovrete essere consapevoli di ciò che scriverete nella lavagna, in questa lavagna immacolata dove inizierete a scrivere già da oggi. La vostra aspirazione dovrebbe essere quella di sapere ciò che state iniziando a scrivere e di assicurarvi che quest'anno la storia sia la migliore di tutte.

Tratto da: Yoga Magazine, numero di Gennaio 2017

La visione della BYB

Swami Niranjanananda Saraswati

Cosa si aspetta la BYB (Bihar Yoga Bharati, l'università dello Yoga di Munger, ndt) dagli studenti per il completamento dei loro corsi?

Il motivo per cui siete venuti qui è per apprendere lo *Yoga*. Potete credere che lo *yoga* sia valido per il corpo, per la mente o per ottenere denaro e che può diventare un'opportunità lavorativa. Potreste voler sviluppare le vostre attitudini personali come insegnanti di *yoga* e credere che quest'aspetto riguardi solo la vostra persona. La Bihar Yoga Bharati è un istituto dove s'insegna *yoga*, tutto qui. Dovrete sviluppare le vostre aspirazioni attraverso lo *yoga*. Quindi, qualunque siano le vostre aspirazioni, assicuratevi di essere impegnati, dediti e devoti all'apprendimento dello *yoga*. Essendo un istituto questa è l'aspettativa della BYB.

Il sankalpa di Swami Sivananda

Vi è un'altra dimensione, che è lo spirito che sta dietro la BYB. Lo spirito è il *sankalpa* di molte generazioni, iniziato con Swami Sivananda, il nostro *paramguru*, il nostro nonno *guru*. Egli ebbe una missione, una visione. La missione era quella di avvicinare le persone alla vita divina, che è all'esatto opposto della vita materiale. Tutti noi viviamo nel mondo materiale con una mentalità materiale. Tutti abbiamo aspirazioni e desideri, non importa quanto ridicoli o sublimi siano. Ma lo scopo ultimo di tutti i nostri desideri e di tutte le nostre aspirazioni della vita materiale è di raggiungere il compimento, la soddisfazione, la felicità o la gioia, qualunque sia il tipo di vita che conduciamo.

Swami Sivananda diceva che la vita materiale è solo un lato della medaglia, l'altro è la vita divina. Il viaggio dell'essere umano, l'evoluzione della consapevolezza dell'uomo, va dal materiale al divino, al trascendente. Al fine di sperimentare la completezza o la totalità della vita è necessario vivere in maniera sana e felice in entrambi i mondi, in quello materiale e in quello spirituale. Proprio come un uccello non può volare con un'ala sola allo stesso modo è importante per l'essere umano

che desidera esprimere totalità, completezza e realizzazione, la meta finale della vita umana, trovare armonia ed equilibrio sia nella vita materiale che in quella spirituale. Solamente così potrà essere soddisfatto, sicuro e gioioso. Questa fu la missione e la visione di Swami Sivananda.

La visione di Swami Satyananda

Anche il nostro guru padre, Swami Satyananda, ebbe una missione e una visione. La sua missione è stata la propagazione dello yoga. Egli ebbe delle esperienze e particolari realizzazioni sulla natura umana, sulla mente, sullo scopo della vita e sulla direzione che la società dovrebbe prendere. Scopri che la migliore comprensione filosofica e pratica che una persona possa avere è quella dello yoga. Le religioni danno delle linee guida filosofiche, ma l'esperienza, l'insegnamento e i concetti necessari per convertire tale filosofia nella pratica sono carenti. Lo yoga fornisce un metodo pratico attraverso il quale si può ottenere una certa disciplina di base nella vita che ci permette di fare quell'esperienza che porta all'espressione totale della personalità umana.

Swami Satyananda fece sua la missione di propagare lo yoga per via della comprensione che ebbe della natura umana e per via del mandato del suo guru. Egli vide che con la pratica dello yoga si può sviluppare la comprensione. La comprensione è la qualità principale dell'uomo. Se c'è una qualità che può essere definita come il collegamento tra la trascendenza e la mondanità, questa non è la gentilezza, la compassione o l'amore, non è l'essere buoni o il fare del bene, è solo la comprensione.

La comprensione gioca differenti ruoli: può essere pratica e materiale, spirituale e filosofica; oppure intellettuale, razionale e intuitiva. Comprendere significa che si conosce la realtà nei termini di causa ed effetto, di giusto e sbagliato, di buono e cattivo, di positivo e negativo. Questa conoscenza è la comprensione. Non è una conoscenza intellettuale ma è il comprendere e il vivere la conoscenza. Sviluppare la comprensione è l'attività, lo sforzo principale che dovrebbe avere l'essere umano. Risvegliare la facoltà della comprensione tramite le pratiche di

yoga è stata la visione avuta da Swami Satyananda.

L'obiettivo

La BYB è guidata da queste visioni. Non solo la BYB ma l'intero movimento dello yoga creato da Swami Satyananda ha come scopo un unico punto, un'unica idea, credo e comprensione. Se lo fate vostro personalmente, inizierete a comprendere voi stessi, a regolarvi e adattarvi, a vivere in conformità ai principi del *dharma*. Inizierete a pensare in modo dharmico, elevato, arricchente e positivo. Questa è la comprensione.

Se lo vivrete nella società, vivrete in accordo a quei principi che vi farà essere una luce nella società stessa. Perché vivere come un insetto qualunque che non si cura di nulla se non della gratificazione e soddisfazione personale? Dio ci ha dato uno strumento molto potente, la qualità dell'intelligenza discriminante, *viveka buddhi*. Potete chiamarla dono, grazia, benedizione, *kripa*. Nessun'altra forma di vita ha *buddhi*, l'abilità di discriminare tra ciò che è giusto e ciò che è sbagliato, di sapere la differenza tra il giorno e la notte, di realizzare la verità e la falsità.

Questo è il più grande dono che Dio (*o se preferite "l'Universo", il Sè, ndt*) ha dato agli esseri umani. Usiamolo nel modo migliore. Il modo migliore ci diventa conosciuto dopo aver iniziato a comprendere il nostro ambiente, la nostra mentalità, la tribù cui apparteniamo, la nostra vera natura, l'identità che adottiamo e, infine, anche noi stessi come esseri umani. Noi non siamo degli esseri umani. Rappresentiamo un particolare condizionamento sociale, che sia indiano, americano, cinese, giapponese, inglese o australiano. Questo condizionamento è chiamato *samskara*. Il nostro concetto di giusto e di sbagliato, di buono e di cattivo, di galateo e di non galateo, viene dal condizionamento cui apparteniamo.

La comprensione universale

Ancora non abbiamo mai usato le qualità e le abilità umane. Ho visto persone professare compassione, amore e gentilezza ed essere totalmente prive della qualità di base della

comprensione. Com'è possibile? Stanno portando il genere umano nella direzione sbagliata. Non sono nel giusto e non hanno saggezza.

Le persone identificate come luci della società umana, come Shankaracharya, Buddha, Cristo, Maometto, Mahavir, Swami Sivananda o San Francesco d'Assisi, erano persone che avevano sviluppato una qualità grande e importante. Questa qualità è la comprensione, nient'altro. È grazie alla comprensione che interagivano con amore, compassione, gentilezza, bellezza, semplicità, innocenza e purezza. Avere l'abilità di comprendere sé stessi, l'ambiente, la società, la nazione e la mentalità globale dell'essere umano è stata la visione di Swami Satyananda, realizzabile tramite le pratiche di yoga.

Questa è la visione e l'aspirazione che guida l'intero movimento dello yoga fondato e creato da Swami Satyananda. Possiamo non essere consapevoli di questo, anche se siamo studenti di yoga o perfino *sannyasin*, ma oggi dico ad ognuno di voi che siete qui, da poco o da molto tempo, che l'ambiente di Ganga Darshan e l'insegnamento impartito qui, che sia in forma di formazione in aula di yoga o di filosofia, o di *satsang*, o tramite il compiere delle azioni, hanno tutte un unico obiettivo.

Vedere la bellezza della vita

Ogni persona che viene qui ha un carattere unico, con il proprio modo di pensare, credere e vivere, con delle percezioni e idee proprie. Quindi, noi non scoraggiamo un comportamento di tipo divertente qui. Ogni *sannyasin* dovrebbe pensare a sé stesso o sé stessa come a un personaggio dei cartoni animati e ad ogni persona che viene qui, in qualità di studente o di visitatore, come a un personaggio che ricopre un ruolo in questo cartone animato. Se pensate in questo modo, alla fine, imparerete a non prendere le cose a livello personale. Inizierete a guardare la gioia e la bellezza che la vita ha da offrire. Questo vale per tutti.

Solamente quando iniziamo a prendere le cose troppo personalmente, ci coinvolgiamo in *raga* e *dwesha*, nel piacere e nel dolore, nella felicità e nella sofferenza. Perché non passare

il tempo come quando di notte si dorme e di giorno si è svegli? Se dormite durante il giorno avrete mal di testa e se state svegli la notte vi sentirete molto soli. È meglio trascorrere il giorno da svegli e dormire la notte. Allo stesso modo, è meglio prendere sia il bene sia il male della vita mentre procedete lungo il vostro progresso. Imparare come fare questo è il compimento della vita.

Questo è ciò che la BYB si aspetta da tutti voi, che siate venuti qui per rimanere un giorno, quattro mesi, due anni o tutta la vita. Ci aspettiamo e desideriamo vedere questa crescita in voi e credo che siate d'accordo con me.

Ganga Darshan, 23 Settembre 1999

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2000/djuly00/visbyb.shtml>



Lo yoga e la gestione del mal di schiena

Swami Bhaktipurnananda Saraswati

(Seconda parte)

La lordosi lombare (curva indietro)

In questo caso occorre allungare i flessori dell'anca, gli adduttori, gli elevatori inferiori e i muscoli della schiena (grande dorsale e quadrato dei lombi).

È necessario, a volte, rafforzare i flessori dell'anca, i glutei e gli addominali con:

1. Dondolamenti e rotazioni del bacino. Distesi con la schiena a terra e le ginocchia piegate portare il bacino in avanti e poi indietro in modo che la schiena si appiattisca e si inarchi alternativamente (vedere il disegno). Poi si eseguono dei movimenti di rollio del bacino dove, mantenendo la parte bassa del bacino in pressione sul pavimento, si fanno dei cerchi completi – diverse volte in ciascuna direzione.



Pelvic rock

Un'alternativa è *Jhulana Lurhakanasana* (dondolare e rollare). Inizialmente dondolare da una parte all'altra mantenendo le gambe ferme verso il torace. Poi rollare per tutta la lunghezza della colonna vertebrale (rolli frontali, ndt), avendo cura di utilizzare una coperta come spessore per proteggere la schiena da eventuali contusioni.

2. *Supta Pawanmuktasana* (posizione a gambe piegate). Piegare una gamba alla volta, accentuando l'estensione del piede della gamba distesa in modo da stirare maggiormente i muscoli flessori dell'anca. Ripetere con entrambe le gambe insieme.
3. *Shashankasana* (posizione della luna o della lepre). Quando l'esecuzione dell'asana sarà agevole, avendo cura di perfezionare ogni variante prima di passare alla successiva, si praticherà come segue: assunta la

posizione tornare su inspirando con le mani

- a) intrecciate dietro la schiena,
- b) mantenute a livello delle spalle,
- c) mantenute a livello delle orecchie,
- d) distese oltre la testa.

Le mani e le braccia si sollevano di più man mano che la forza aumenta.

Una volta che la schiena si sarà rafforzata eseguendo queste pratiche, nelle flessioni in avanti si porterà più peso in modo da allungare delicatamente le fibre corte che si trovano intorno ai dischi. In *Pada Hastasana* si è nella posizione in piedi e, curvando gentilmente la schiena, si fanno scivolare le mani lungo le gambe e poi si torna su lentamente finché si raggiunge la padronanza del movimento. Dalla posizione flessa in avanti rilassata, iniziare a contrarre i glutei, stringendo il pavimento pelvico e tirando su il coccige. Inspirare e usare il respiro e i muscoli addominali come una cintura per ruotare il bacino indietro. Raddrizzare prima la parte bassa della schiena, salire srotolando la colonna vertebrale vertebra dopo vertebra fino ad arrivare alla posizione verticale e infine sollevare la testa. Questa combinazione di inspirazione e contrazione addominale aumenta la pressione nell'addome che è di supporto alla colonna vertebrale, trasferendo il peso dai legamenti ai muscoli posteriori. Questo allena i muscoli intrinseci (tra un'articolazione l'altra) e quelli erettori, rendendoli più forti. La contrazione del piano pelvico è molto importante se si hanno emorroidi: con la pressione la spinta sarà verso l'alto e non verso il basso.

4. Addominali o *Naukasana* (la posizione della barca).
5. *Kandharasana* (la posizione sulle spalle).
6. *Utthanpadasana* (la posizione delle gambe sollevate) o *Chakra Padasana* (la rotazione delle gambe) o *Pada Sanchalanasana* (il movimento del pedalare).
7. Sollevamento della gamba lateralmente: sollevare la gamba di circa 30 centimetri e ruotarla lentamente.

8. *Shroni Chakra* (la rotazione dell'anca) o *Ardha Titali Asana* (mezza farfalla) o *Purna Titali Asana* (farfalla completa) mantenuta per un conto di dieci secondi nella posizione rilassata.
9. *Meru Wakrasana* (torsione spinale) o *Ardha Matsyendrasana* (posizione di mezza torsione della colonna vertebrale).
10. Un'asana di flessione laterale a scelta.
11. *Ardha* o *Purna Shalabhasana* (posizione della mezza o della completa locusta).
12. *Shashankasana* (posizione della luna o della lepre): statica per tre o cinque minuti.

La schiena piatta (mancanza della lordosi lombare)

Occorre allungare i polpacci e gli addominali; rafforzare i flessori dell'anca, i glutei (a volte), gli addominali (a volte) e gli erettori inferiori con:

1. *Utthanpadasana* (posizione delle gambe sollevate) o *Chakra Padasana* (rotazione della gamba) o *Pada Sanchalanasana* (movimento del pedalare) o *Janu Naman* (flessione del ginocchio) da sdraiati: afferrare la parte posteriore della coscia, raddrizzare il ginocchio ed estendere il tallone fino a sentire uno stiramento nella parte posteriore della coscia (la schiena deve rimanere piatta).
2. Inizialmente esploreremo la curvatura indietro con asana come *Marjariasana* (la posizione del gatto) o *Kandharasana* (la posizione sulle spalle). Poi si può provare a fare la posizione della sfinge e *Makarasana* (la posizione del cocodrillo). Se queste non causano dolore, possiamo passare a stiramenti più forti come *Utthan Pristhasana* (la posizione della lucertola) che dà una bella sensazione di allungamento della parte bassa della schiena e poi *Bhujangasana* (la posizione del cobra) e altre estensioni indietro.
3. *Kandharasana* (la posizione sulle spalle).
4. Addominali o *Naukasana* (la posizione della barca).
5. *Ardha Shalabhasana* (mezza locusta) o *Sarpasana* (posizione del serpente).

6. Sollevamento della gamba lateralmente: sollevare la gamba di circa 30 centimetri e ruotarla lentamente.
7. La serie di *Shashankasana* (vedere sopra).
8. *Utthanasana* (posizione accovacciata e sollevata).

La lordosi del collo

Stiramento dei muscoli erettori del collo con:

1. *Griva Sanchalana* (movimenti del collo) in avanti e indietro.
2. *Kandharasana* (posizione sulle spalle).

La cifosi (spalle curve)

Stiramento degli addominali e dei pettorali:

1. *Advasana* (posizione prona).
2. *Marjariasana* (posizione del gatto che si stira) o *Kandharasana* (posizione sulle spalle). Poi la sfinge e *Makarasana* (coccodrillo). Se queste non generano dolore si può passare a stiramenti più forti come *Utthan Pristhasana* (lucertola) o *Bhujangasana* (cobra).
3. *Dwikonasana* (posizione del doppio angolo) o *Gomukhasana* (posizione della faccia della mucca).

A volte è necessario stirare i polpacci, gli addominali e i muscoli erettori mediani con:

4. *Ardha Shalabhasana* (mezza locusta) con le braccia distese o *Sarpasana* (serpente).
5. La serie di *Shashankasana*.
6. *Utthanasana* (posizione accovacciata e sollevata).
7. *Vyaghrasana* (tigre) o *Naukasana* (barca) o sollevare la gamba lateralmente di circa trenta centimetri e, lentamente, ruotarla.

Le scapole sporgenti

Stirare i pettorali e rafforzare il muscolo dentato anteriore e il trapezio inferiore:

1. *Advasana* (posizione prona).
2. *Utthan Pristhasana* (lucertola).
3. *Skanda Chakra* (rotazione delle spalle).
4. *Ashtanga Namaskara* (saluto con otto parti del corpo).

5. *Dwikonasana* (posizione del doppio angolo).
6. *Sarpasana* (serpente) con il mento sul pavimento.
7. *Trikonasana* (posizione del triangolo), varianti 1, 2 e 3.

La scoliosi (curva laterale)

Stiramento dei muscoli posteriori della coscia e di quelli della schiena:

1. Qualunque posizione di torsione e di flessione laterale, specialmente *Trikonasana* (triangolo) variante 3.
2. *Janu Naman* (flessione del ginocchio) dalla posizione distesa: afferrare la parte posteriore della coscia, raddrizzare il ginocchio ed estendere il tallone fino a sentire uno stiramento nella parte posteriore della coscia (la schiena deve rimanere piatta).
3. *Supta Udarakarshanasana* (posizione di stiramento addominale da sdraiati).

Allungare gli addominali, gli erettori e i muscoli della schiena:

1. Addominali o *Naukasana* (barca).
2. *Sarpasana* (serpente) o *Ardha Shalabhasana* (mezza locusta) con le braccia distese.
3. La serie di *Shashankasana*.
4. *Vyaghrasana* (tigre).
5. *Dwikonasana* (doppio angolo).

Articolazioni instabili della colonna

Allungare i muscoli intrinseci:

1. *Hasta Utthanasana* (posizione delle mani che si sollevano) con l'ausilio delle braccia, poi con il respiro e gli addominali.
2. Vedere le pratiche date precedentemente per la lordosi lombare.

Note pratiche

1. Addominali. Quando si mantengono le ginocchia piegate si stimolano sempre i muscoli addominali. Si avrà necessità di controllare il movimento di ogni vertebra della colonna, sia quando si sale sia quando

si scende. Queste pratiche vanno fatte nella maniera appropriata, altrimenti possono procurare lesioni. I principianti, all'inizio, devono mantenere i piedi a terra. Portare le ginocchia verso il corpo e tornare lentamente a terra mantenendo le braccia tese. Poi si solleveranno le spalle curve, mantenendole in linea mentre ci si solleva. Ripetere con le spalle dritte. Dopo dieci ripetizioni fatte lentamente e in modo confortevole si passerà agli stadi successivi:

- incrociando le braccia.
- con le mani sulle spalle.
- con le mani alle orecchie.

Per prevenire l'affaticamento della schiena occorre avere un buon controllo muscolare. Sia i muscoli longitudinali sia quelli obliqui devono essere allenati. Portare il naso tra le due ginocchia mentre si eseguono gli addominali rafforza il gruppo longitudinale. I muscoli obliqui sono interessati quando si fa la torsione mentre si sale e si appoggia il gomito sul ginocchio opposto. L'importante è la qualità del movimento non la quantità.

2. *Pawanmuktasana* parte 2. Queste pratiche aiuteranno a rafforzare i muscoli addominali se la colonna vertebrale è appiattita verso il pavimento (piegare la gamba non in movimento per facilitare l'appiattimento).
3. *Vyaghrasana* (posizione della tigre). Non oscillare la gamba ma tenerla più alta rispetto alla sommità della testa.



4. *Naukasana* (posizione della barca). La testa e i talloni devono sollevarsi meno di 15 centimetri dal pavimento. Mantenere la posizione il più a lungo possibile senza fastidio o sforzo eccessivo per assicurare un completo allungamento e rafforzamento dei muscoli. (Per avere allungamento occorre rimanere nella posizione contando almeno fino a dieci).

La mente, le emozioni e il prana nella guarigione

In yoga si ritiene che le lesioni o i traumi a livello fisico si riflettano anche a livello mentale, emozionale e pranico. Il tempo per la guarigione da un infortunio si prolunga fino a che questi aspetti di noi stessi (il flusso pranico, i sentimenti e le emozioni) non sono rimossi dal trauma.

La valutazione dello stato mentale e la postura

La correzione della postura necessita di tempo e di sforzo a livello fisico. Mentre c'è uno sforzo per la correzione fisica vi è un flusso verso la stimolazione del benessere generale. Siccome la postura del corpo riflette il nostro atteggiamento e i nostri sentimenti dobbiamo considerare anche i fattori psicologici. I problemi alla schiena sono molto radicati nell'inconscio e dobbiamo lavorare sul rilassamento delle tensioni inconsce e subconscie. In yoga queste tensioni vengono rilassate attraverso *yoga nidra*. Prendendo in considerazione la postura eretta scopriamo che vi è una linea immaginaria che può decorrere lateralmente dall'orecchio alla spalla, all'anca e al ginocchio, o verticale (nel caso di una postura perfetta), o una curva in avanti (che indica la tendenza a preoccuparsi o a scappare dai problemi), o una curva indietro (se, invece, dovremmo affrontare le cose con coraggio e combattere). Queste inclinazioni ci predispongono verso certe emozioni. Pratiche come *antar mouna* possono aiutare a identificare e affrontare queste emozioni e a correggere la postura.

La consapevolezza e il prana

Lo yoga considera il dolore anche da una prospettiva pranica. Il dolore è accompagnato da una mancanza di prana, da blocchi del flusso pranico e da disequilibrio. Poiché il *prana* è ciò che collega ogni livello del nostro essere, i disturbi si possono manifestare a qualsiasi livello anche contemporaneamente piuttosto che in uno solo per volta. Per portare la guarigione a ognuno di questi livelli occorre lavorare direttamente su di esso, ad esempio, con le *asana* per i disturbi fisici, con la meditazione per i disturbi mentali e/o emozionali, con i *kriya* per i disturbi del corpo psichico. Oppure possiamo lavorare attraverso il prana. Dove va la consapevolezza lì fluisce

l'energia: sintonizzandosi con il tipo di dolore in questione il prana sarà diretto lì e la guarigione potrà avere inizio.

Quando la guarigione avrà inizio, il prana inizierà a fluire di nuovo: il flusso del prana è di vitale importanza per una guarigione completa. I blocchi pranici sono eliminati dal movimento fisico e dalle forme terapeutiche di lavoro corporeo. Quando le articolazioni e i muscoli saranno riportati alla completa motilità fluirà una maggiore quantità di prana. Quando si raggiunge la piena mobilità tramite le asana yogiche si eliminano i blocchi più facilmente e quando si farà esperienza del prana si avrà la possibilità di direzionarlo per velocizzare la guarigione con pratiche come *Prana Vidya*.

Possiamo eliminare i blocchi pranici anche usando le tecniche di rilassamento e di meditazione del *raja yoga*, lo yoga della mente. Quando avremo raggiunto una comprensione dei nostri pensieri e schemi mentali potremo usare la mente in modo positivo e costruttivo. Delle meditazioni specifiche rivolte al flusso pranico, al rafforzamento, alla guarigione dei tessuti danneggiati e all'eliminazione delle tossine sono facili da imparare e potenti per accelerare e completare il processo di guarigione.

Visualizzazioni di guarigione

Alcune immagini hanno funzionato su di me ma, nell'usarle, dovrete considerare ciò di cui avete veramente bisogno per stimolare la guarigione e cosa tali immagini rappresentano per voi. È molto personale, dipende dalla propria esperienza e dal tipo di mente. Quindi non usate un'immagine che non sentite giusta. Imparate quanto più potete riguardo ogni singolo disturbo che avete e come guarirne. In pratica dovete valutare se il vostro corpo ha bisogno di caldo o di freddo, se occorre ripulire o nutrire i tessuti (ad esempio, in caso di osteoporosi occorre immettere calcio e collagene nelle ossa, quindi potreste visualizzare mattoni e malta che rappresentano i due aspetti di questa cura).

Alcuni suggerimenti di visualizzazioni

1. Ripulire.

- Le parti danneggiate devono essere ripulite (secchi, stracci e scope intorno alle cellule ossee, ai legamenti e ai muscoli). Visualizzare il punto della lesione un po' come un campo di battaglia (la stessa cosa si può fare in caso di malattia virale o di cancro). Dobbiamo trovare un modo per immaginare tutta la scena, ad esempio si può immaginare che ci sono corpi morti ovunque e che dobbiamo portarli via. Portare via la spazzatura della guerra, le armi fuori uso (i globuli bianchi morti e la loro spazzatura), gli avanzi di cibo e gli escrementi. Allo stesso tempo abbiamo bisogno di un buon sistema di alimentazione per portare rifornimenti alle truppe che sono lì per guarire, riparare e combattere eventuali organismi invasori.
- Aumentare la circolazione per eliminare l'infiammazione e le tossine. Le immagini dovrebbero essere di un gruppo di pulitori con tutti gli attrezzi necessari per eliminare lo sporco. Tutto lo sporco si dissolve, viene lavato via per essere espulso dal corpo.

2. Ricostruzione.

- Ricostruire le ossa, i tendini, i dischi e gli altri tessuti molli (muratori, scale, cemento, mattoni e molta attenzione e cura).
- Eseguire dei massaggi per alleviare gli acciacchi e i dolori e per aiutare la circolazione verso e dall'area interessata.

3. Rafforzare.

- Cosa rappresenta la forza per voi? Può essere una quercia, una barra d'acciaio o qualcosa di completamente differente.

4. Fluire.

- Immaginare il prana e il sangue che fluiscono facilmente nelle aree bloccate. Il prana fluisce attraverso il corpo in molti modi differenti. In yoga ci si interessa della distribuzione e della circolazione del prana e si ritiene che dove vada la consapevolezza

lì scorre il prana. Quindi, se muoviamo la consapevolezza lungo il corpo seguendo determinati schemi, scopriremo che questo è molto terapeutico per la rimozione dei blocchi e per la distribuzione del prana attraverso tutto il sistema.

Ci sono alcune idee da sviluppare. Occorre sistemarsi in una comoda posizione, con animo rilassato e inviare amore e rispetto tramite la consapevolezza. Come ci si muove lungo le varie parti del corpo, dovrebbe giungere via via un'esperienza di vaghezza, di salto, di mancanza di chiarezza man mano che ci si sposta da una parte all'altra. Tutto questo è sintomo di blocco. Ci muoveremo più lentamente in quelle zone, cercando di scoprire come ottenere un percorso più chiaro piuttosto che saltarlo. Alla fine la consapevolezza e il prana fluiranno senza intoppi. Queste zone bloccate possono essere aree dove si avverte dolore, che sono state danneggiate o deformate, o portatrici di tensioni fisiche, mentali o emozionali. Non giudicate voi stessi dal numero di blocchi che avete. Lavorate per rimuoverli.

- Respirazione a gambe alternate. È simile alla respirazione a narici alternate ma, seguendo lo stesso schema, la consapevolezza è portata alle gambe alternativamente. Una volta che il libero fluire si è stabilizzato, si può estendere questa pratica per portare la consapevolezza in alto verso il cuore e l'area toracica, o anche nel centro tra le sopracciglia per scendere poi nella parte posteriore del corpo.
- La respirazione alternata nelle braccia è simile. La consapevolezza si muove dalla punta delle dita della mano destra, attraversa il braccio fino al torace e ridiscende dal braccio sinistro alle dita. Il procedimento s'inverte con il respiro successivo.
- Il movimento della consapevolezza attraverso la colonna vertebrale. Questo fa parte di una pratica di meditazione dove può essere ripetuto anche un mantra mentre si muove la consapevolezza.

Ricordate che la guarigione è limitata solo dalla vostra immaginazione e da ciò in cui credete.

Dobbiamo anche riconoscere il ruolo del fenomeno della memoria cellulare. Ogni cellula ricorda tutto ciò che fa! Si ritiene che il tessuto cicatriziale può essere sensibilmente ridotto dall'eliminazione del trauma dalla memoria cellulare tramite il potere della mente.

Quando si è a proprio agio nell'esprimere i propri sentimenti, questi non sono più conservati in modo inappropriato creando tensioni e mancanza di flusso pranico. Vivendo l'esperienza come un testimone, il *bhakti yoga* ci viene in aiuto insegnandoci come esprimere le emozioni in modo gioioso, solitamente attraverso la musica e il canto. Non sentitevi in imbarazzo nel cantare una canzone!

L'attitudine verso il dolore

Nessuno vuole il dolore. Esso ci logora, consuma la nostra energia e, spesso, crea un senso di disperazione e di depressione. Potremmo, invece, continuare a vivere come prima e a resistere. Ma quando interferisce con le nostre speranze e con i nostri sogni ci scoraggiamo invece di vedere le opportunità che ci porta. Alcune volte il dolore ci dà il tempo e la motivazione per riposare anziché procedere nella vita. Vale la pena tenere un diario dove appuntare tutti i vantaggi e gli svantaggi dello stare male. Scopriremo così come avere dei vantaggi senza la sofferenza. Possiamo imparare ad accettarlo maggiormente e dargli il benvenuto e ciò si traduce in un'immediata diminuzione dell'esperienza del dolore. Al contrario, opporsi al dolore crea maggiore dolore.

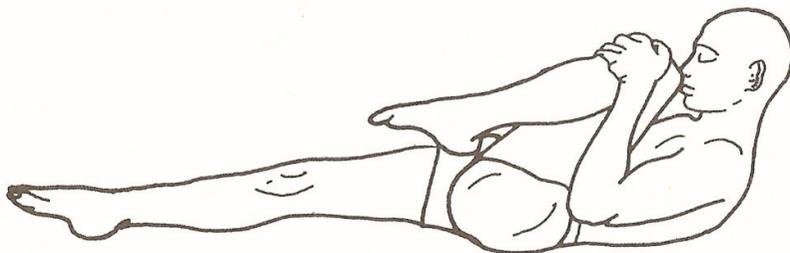
Motivazione

Ora, immaginate per un momento di poter fare tutto ciò che volete. Avete tutte le risorse che vi servono: denaro, connessioni, comprensione, tempo, salute, energia, ecc. Cosa farete per il resto della vostra vita? Nessun limite! Cos'è importante per voi? Quando la lista sarà completata, scrivetene una nuova per i prossimi cinque anni. E procedete! Fatevi ispirare da essa:

senza ispirazione si fa fatica. Che ispirazione avete per il futuro? Il vostro progresso dipende da questo.

Note: nell'imparare le pratiche di yoga è raccomandata la guida di un insegnante di yoga qualificato. La maggior parte delle asana cui si fa riferimento in questo articolo sono illustrate dettagliatamente in "Asana Pranayama Mudra Bandha" (APMB), pubblicato dalla Bihar School of Yoga (in Italia da Edizioni Satyananda Ashram Italia disponibile, su richiesta, c/o il Centro Hara, Scuola di Yoga, ndt).

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2000/cmaya00/back1.shtml>



Mantra, Yantra e Mandala

I tre strumenti del Tantra

Gran parte del *Tantra* consiste nell'adorazione in forma ritualistica usando tre strumenti di base: i *mantra*, gli *yantra* e i *mandala*. Il rituale non si basa sulla superstizione o sulla fede cieca ma è stato creato scientificamente, sistematicamente e praticamente per direzionare l'intero processo del vivere verso la trascendenza. Tutte le religioni, originariamente, usavano questi procedimenti ma, al giorno d'oggi, il culmine dell'adorazione ritualistica, generalmente, è andato perduto ed è degenerato nella pratica di azioni meramente automatiche e senza senso che non sono comprese dal praticante. Ciò che ne deriva è la mancanza di benefici derivanti dal rituale.

La mente moderna e scientifica deride i riti e i rituali, ritenendoli qualcosa di superstizioso poiché, secondo il moderno pensiero scientifico, l'adorazione non ha nessun fondamento. Il Tantra, invece, utilizza un rituale sistematico con consapevolezza per avvicinare ciò che la scienza non può comprendere nemmeno con i suoi strumenti più delicati e complicati. I riti del Tantra funzionano se fatti correttamente e la prova di questo non si trova nei libri o nelle teorie ma nell'esperienza personale.

I riti tantrici sono usati per coinvolgersi o sintonizzarsi con livelli differenti dell'essere, che sono oltre la normale percezione. Consistono in adorazioni, complimenti di azioni, mantra, yantra, *mudra* e altre azioni che rendono la mente calma, ricettiva e unidirezionale. Tutto questo induce all'esperienza della meditazione che trasforma la personale comprensione e relazione con la vita, con sé stessi e con le altre persone. Il Tantra mira alla trasformazione di ogni cosa nella vita in un rituale, in modo che ogni pensiero e ogni azione siano fatti con un sentimento di adorazione e consapevolezza. L'azione di lavare i vestiti, di sedersi per l'adorazione, dell'offerta di vari sacrifici simbolici, l'unione dell'uomo e della donna, gli stadi di sviluppo dal concepimento, alla nascita, al matrimonio fino alla morte sono trasformati in adorazione.

Nel Tantra si deve essere continuamente consapevoli di ogni azione e pensiero mentre si prepara una cerimonia di adorazione e in ogni altro compito quotidiano. Ogni atto deve essere fatto con assoluta attenzione, non meccanicamente o inconsciamente. Questa consapevolezza e concentrazione, alla fine, preparerà l'individuo alla meditazione. L'adorazione tantrica non è confinata nel tempo. Inizia nell'attimo in cui ci si alza dal letto al mattino e prosegue fino al momento in cui si torna a letto alla sera.

Mantra

Il mantra è l'aspetto più importante del Tantra e insieme a yantra e mandala ne rappresentano l'essenza. Questi tre strumenti sono usati quasi sempre congiuntamente con altri per creare delle potenti combinazioni. Il mantra è il veicolo della coscienza; mentre yantra, mandala e *devata* sono forme della coscienza. Mandala, yantra e devata rappresentano la forma manifesta o la configurazione di *Shakti* (energia cosmica, ndt), mentre il mantra, che è anch'esso Shakti, è il collegamento tra la coscienza e la forma. Questo si applica a qualsiasi cosa intorno a noi. La forma è l'espressione e il mantra è il veicolo dell'espressione.

Il mantra rappresenta il collegamento diretto con ciò che è "oltre". Il mondo che conosciamo è materializzato e ha una forma per mezzo del mantra, tramite il suono a ogni livello e grado di sottigliezza. Il mantra ha la sua origine nel substrato di Shiva (coscienza cosmica, nd e può essere usato per ripercorrere la direzione della manifestazione in modo da unirsi nuovamente con la coscienza. Il mantra è quindi un mezzo per fare un'inversione a U e percorrere a ritroso la propria evoluzione fino alla sorgente.

Il sé interiore dell'uomo è costantemente in contatto con qualcosa di molto più grande rispetto alle limitazioni dell'individualità ma l'uomo medio non è consapevole di questo. I mantra portano in uno stato di "risonanza" tra l'individuo e la profondità del suo essere. Sono gli strumenti tramite i quali possiamo armonizzarci con le forze cosmiche interiori.

Yantra

Uno yantra è una determinata forma di mandala che consiste in linee e figure geometriche, spesso in diagrammi, di deità (soprattutto nel Tantra Buddista). È una particolare e potente forma di mandala e una profonda concentrazione su di esso può portare alla realizzazione della sua natura più elevata. Il termine “yantra” significa “strumento”, “macchina”, “apparato” e “arnese”. Uno yantra è, in realtà, un arnese (o mezzo) perché agisce come uno strumento per creare una sintonizzazione con la coscienza, una macchina spirituale per indurre stati meditativi.

Mandala

Il mandala rappresenta il fulcro dei poteri cosmici. Durante l'adorazione e le pratiche tantriche il mandala diventa il centro simbolico dell'universo. È impostato secondo uno schema fisso e la sua stessa costruzione è un rito. Ogni cosa nel mondo manifesto è, in essenza, un mandala. Ogni oggetto è il fulcro della coscienza: ogni cosa è una manifestazione di Shakti, un'espressione della coscienza sottostante. Perciò, una profonda concentrazione su una forma qualsiasi può portare alla realizzazione di questa coscienza.

Per questa ragione *bhakti*, la devozione, è una parte importante delle pratiche tantriche di meditazione in quanto rafforza il potere della concentrazione che diventa più penetrante se supportato da emozioni di riverenza e di amore.

Ognuno di noi e ogni tipo di pensiero è un mandala. Un uomo e una donna in unione formano un'unità chiusa o un cerchio che può essere anche un perfetto mandala per raggiungere gli stati più elevati della coscienza. Il guru è il mandala più potente in quanto agisce da magnete che attrae la coscienza cosmica. Irradia e arde con la luce di questa grande forza. È tramite il guru che i poteri cosmici sono rilasciati e trasmessi al discepolo. Questa è la grazia del mandala del guru.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1991/bmar91/mym.shtml>

ॐ भूर्भुवः स्वः
तत्सवितुर्वरेण्यं
भर्गो देवस्य धीमहि
धियो योनः प्रचोढयात्

Il potere dei fiori

Swami Gaurishankara Saraswati,
operatore linotipista della B.S.Y.

Sin dall'inizio dei tempi l'uomo ha sempre contemplato i fiori. Tracce di questo si ritrovano nelle poesie di tutti i tempi. Tutti noi sappiamo quanto siano belli i fiori e a tutti piace guardarli ma avete mai pensato che potrebbero esserci delle ragioni più sottili dietro a tutto questo, che vanno oltre al fatto che con essi appaghiamo la vista e l'olfatto? Dopotutto esistono molti fiori di plastica che sembrano veri, però piacciono a poche persone. Se vogliamo rallegrare o aggiungere vita a una stanza di solito mettiamo dei fiori veri. La maggior parte dei biglietti di auguri hanno dei fiori disegnati. Molti tessuti, carte da parati e da regalo hanno motivi floreali.

I fiori rappresentano la vita e l'amore. Quando andiamo a fare visita a un amico malato, di solito, portiamo dei fiori. Fino a non molto tempo fa, un innamorato portava sempre dei fiori alla sua amata.

Quando si va dal guru è usanza portargli qualcosa. Ci sono cinque tipi di doni tradizionalmente accettati: fiori, foglie speciali, acqua, frutta e oro (non denaro). I fiori, comunque, rappresentano l'offerta più comune.

Nel tantra yoga si fa largo uso di fiori. Nel *kundalini yoga* si passa attraverso a dei fiori: ogni *chakra* del corpo è rappresentato da un fior di loto. Per la meditazione molte persone scelgono un fiore come personale simbolo di visualizzazione. Nei templi dedicati a Shiva, a Krishna e a Rama sono sempre usati dei fiori per compiere le adorazioni. Nei vari dipinti queste divinità sono raffigurate con delle ghirlande di fiori, o seduti su un fiore o con un fiore in mano. Nelle cerimonie religiose, nei matrimoni e nei funerali, i fiori non mancano mai.

Da un'analisi sui rimedi dei fiori di Bach possiamo ottenere una conoscenza approfondita circa i poteri contenuti nei fiori. Poi,

magari, potremmo arrivare a vedere un fiore come un mandala vivente.

Tramite l'intuizione, la fede e l'unidirezionalità, il dottor Edward Bach scoprì e rivelò al mondo il sistema di cura naturale dei rimedi floreali. Donò liberamente la sua conoscenza. Fama e reputazione non fecero alcuna presa su di lui perché il suo unico desiderio era di ridare salute agli ammalati. Sin dall'infanzia Edward Bach aveva l'idea di trovare un modo semplice per guarire le malattie persistenti e da adulto questo divenne la forza che motivò il lavoro di tutta la sua vita.

Negli anni durante i quali lavorò come patologo, batteriologo e omeopata il suo unico scopo era di trovare dei rimedi puri e una forma semplice di trattamento da usare in sostituzione ai metodi scientifici e complicati che non danno la certezza di una cura. L'intensità dello scopo combinato all'interesse per tutte le cose diede forma a un carattere da grande genio destinato, però, a rimanere solo. Pochi riescono a seguire o comprendere la determinazione di una persona che conosce lo scopo della propria vita sin dall'inizio e che non lascia che nulla interferisca con tale scopo.

Come studente di medicina, Edward Bach passava poco tempo sui libri. Per lui il vero studio delle malattie consisteva nell'osservazione di ogni singolo paziente. Osservò come ognuno è influenzato dalla propria malattia e vide come le loro differenti reazioni ne influenzavano il decorso, la gravità e la durata.

Come medico praticante in Bach cresceva sempre più l'insoddisfazione dei risultati ottenibili con i trattamenti ortodossi. Infatti, anche se molti dei suoi pazienti miglioravano e molti apparentemente guarivano, la salute di tutti, però, non sempre persisteva a lungo. C'erano molti casi cronici e di lunga degenza che non ricevevano alcun beneficio da nessuno dei vari tipi di trattamento. Gli sembrava che la medicina moderna stesse fallendo in molti casi e che le operazioni chirurgiche raramente riuscivano a dare sollievo alle sofferenze e che

davano un piccolo e temporaneo conforto.

A causa dell'insoddisfazione per la medicina ortodossa Bach iniziò a occuparsi di batteriologia. Dopo mesi di investigazioni e ricerche si convinse che il vaccino per i batteri intestinali, iniettato nel flusso sanguigno del paziente, sarebbe potuto servire per ripulire il sistema dai veleni che causano la malattia cronica. I risultati che ottenne con il suo uso furono oltre ogni aspettativa ma egli non si sentiva ancora soddisfatto a causa del dolore arrecato ai pazienti per l'uso degli aghi delle siringhe. Il suo lavoro sulla tossiemia intestinale è ben noto. I risultati delle sue scoperte furono pubblicate nelle riviste mediche e il suo metodo adottato da tutta la classe medica.

Attraverso l'osservazione capì che lo stesso trattamento non cura lo stesso disturbo in tutti i pazienti. Questo gli fece sorgere l'idea di ricercare dei rimedi adatti a delle malattie particolari. Pazienti con personalità o temperamento simili spesso rispondevano allo stesso rimedio, mentre quelli di tipologia differente, con lo stesso problema, avevano bisogno di un altro trattamento. Presto nelle sue ricerche scoprì che la personalità è molto più importante del corpo fisico nel trattamento delle malattie. Il modo d'intendere la vita da parte del paziente, le sue emozioni e i suoi sentimenti erano per lui i fattori principali nella decisione del trattamento. Vide che il processo di guarigione spesso era doloroso, alcune volte più doloroso della malattia stessa e ciò rafforzò la sua convinzione che la vera guarigione dovrebbe essere dolce, indolore e benigna.

Nel corso di tutta la sua vita le sue teorie hanno avuto scarsa utilità fino a che non è riuscito a provarle. Per Bach l'esperienza pratica e l'osservazione erano l'unica via d'insegnamento. La sua conoscenza e comprensione derivavano dall'intuizione e dalla sua esperienza personale; i risultati del suo lavoro furono tutti pratici. Al termine della sua vita lasciò tutto il suo lavoro in un piccolo libro di trenta pagine, 'I dodici guaritori e altri rimedi', scritto in modo chiaro e semplice in modo che fosse comprensibile per tutti.

Anche la sua salute non era buona ma il dottor Bach lavorava, comunque, instancabilmente. Non poteva arrendersi alle proprie disabilità mentre c'era tanto da fare e tanti necessitavano d'aiuto. Così arrivò ad ammalarsi in maniera critica e gli fu detto che gli restavano solo tre mesi di vita. Con la determinazione di portare a termine il proprio lavoro, ritornò in laboratorio non appena fu in grado di camminare. S'immerse talmente in maniera totale nel lavoro che i mesi volarono. Dimentico dei suoi malanni, Bach si scoprì più forte. I tre mesi erano passati da un po' quando si accorse che la sua salute era migliore di quanto non fosse stata negli ultimi anni. Per coloro che lo videro durante il periodo peggiore della sua malattia, il suo recupero sembrò un miracolo stupefacente. Bach indagò la ragione del suo meraviglioso recupero e arrivò alla conclusione che un interesse coinvolgente, un grande amore, uno scopo definitivo nella vita sono fattori decisivi per la felicità dell'uomo sulla terra. Questi furono per lui degli incentivi che gli fecero affrontare le difficoltà e lo aiutarono a tornare in salute.

Come patologo e batteriologo dell'Ospedale Omeopatico di Londra, Bach procedeva alla preparazione dei vaccini dagli organismi intestinali secondo il metodo omeopatico e li somministrava ai pazienti per via orale. Tali vaccini per via orale, chiamati 'I sette nosodi di Bach', ricevettero un benvenuto entusiastico dalla classe medica e furono ampiamente utilizzati in Inghilterra, America, Germania e in altri Stati da medici allopatrici e omeopati. La fama di Bach cresceva sempre più portandogli molto lavoro a cui, ormai, non riusciva più a far fronte ma lui mantenne la stessa stanzetta dove riceveva i poveri senza farsi pagare.

Nonostante il successo dei nosodi, Bach era insoddisfatto dalla tipologia dei rimedi usati. Voleva trovare dei rimedi puri, derivanti da piante ed erbe. In questo nuovo lavoro l'intuizione lo guidò alle vere scoperte tramite l'intelletto e la scienza. Era guidato dalla stessa conoscenza interiore che ispira i musicisti nel suonare melodie e i poeti a comporre versi.

Una sera, durante un grande ricevimento svogliatamente guardò le persone intorno a lui. Immediatamente realizzò che l'umanità intera consiste in un numero definito di gruppi di tipologie e che ogni individuo appartiene ad una di esse. Guardò le persone accanto a lui, osservò come mangiavano, sorridevano e si muovevano. Studiò le loro espressioni facciali e ascoltò il tono delle loro voci. Li raggruppò in categorie e li comparò con i vari gruppi di batteri. Ogni paziente che andava da lui da quel momento in poi fu attentamente osservato: ogni caratteristica, umore, reazione alla malattia e ogni piccola abitudine fu annotata. Sulla base di queste indicazioni prescriveva loro i rimedi che aveva.

Ogni momento libero che aveva dallo svolgimento della professione medica e dal laboratorio lo trascorreva nei campi alla ricerca di piante ed erbe che sperava di poter usare al posto dei vari nosodi batterici. Obbedendo a un improvviso impulso di andare in Galles, venne gratificato nel trovare due bellissime piante: il tenue *Impatiens color malva* e il dorato *Mimulus*. Li portò con sé a Londra e li preparò nella maniera omeopatica. Li prescrisse in accordo alla personalità del paziente e con sua grande gioia ebbe subito degli ottimi risultati. In seguito trovò *Clematis* e con soli questi tre rimedi abbandonò tutte le altre forme di trattamento.

Così grande era l'urgenza di Bach per la ricerca dei rimedi floreali che non si riposava un istante e non portava avanti il suo lavoro sui nosodi. Alla fine decise di abbandonare tutto ciò che possedeva a Londra e lasciò il lavoro sui nosodi nelle mani dei dottori che lo avevano assistito. Chiuse il laboratorio, bruciò tutte le dispense e i fogli che aveva scritto sul lavoro precedente e distrusse tutte le siringhe e i flaconi di vaccini. All'età di quarantatré anni diede il via alla sua grande avventura senza nessun rimpianto per la salute e la fama perse. Era sicuro che i rimedi che aveva selezionato fossero perfettamente preparati dalla natura stessa e stessero aspettando solo di essere scoperti. Scopri anche di possedere il dono divino della guarigione con le proprie mani.

Edward Bach ritenne sempre che la capacità di guarire non dovesse essere vista come una professione ma come un'arte divina. Da quando lasciò Londra alla fine della propria vita non ricevette nessun compenso per i consigli e gli aiuti che diede. Negli anni di ricerca che seguirono, soffrì di gravi disagi fisici e di privazioni per la mancanza di denaro, ma questo lo condizionò molto poco e non interferì affatto con il suo lavoro. Aveva sempre tutto ciò di cui aveva bisogno e anche qualcosa da poter condividere con chi era più bisognoso di lui. Ciò fu per lui la conferma che era nella direzione giusta e che tutto quello che doveva fare era di andare avanti con fiducia completa nella fonte divina.

Divenne consapevole che tutti i suoi organi di senso stavano diventando sempre più acuti e sviluppati. Scoprì di essere capace di percepire, sentire e vedere cose di cui prima non era assolutamente consapevole. Grazie allo sviluppo sottile del senso del tatto fu in grado di sentire le vibrazioni e il potere emesso da ogni pianta e volle testarle. Se prendeva in mano la parte di una pianta o se la portava alla lingua poteva sentirne gli effetti e le proprietà nel suo corpo. A volte ebbe effetti rafforzanti e rivitalizzanti nella mente e nel corpo. Altri gli procuravano dolori, vomito, febbre, eruzioni cutanee, ecc.

L'ultimo anno della sua vita lo trascorse camminando per centinaia di miglia, esaminando e annotando tutte le caratteristiche di moltissime varietà di piante. Giunse alla conclusione che le piante da lui studiate potevano fiorire quando le giornate si allungavano e il sole era forte. Per le proprietà medicinali complete aveva necessità di usare solo la corolla del fiore in quanto la vita della pianta e il suo seme potenziale erano concentrate nel fiore.

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

Siddhasana e il cuore

Swami Satyananda Saraswati

Recentemente gli scienziati hanno scoperto un'importante connessione tra il metabolismo riproduttivo e il cuore. Un livello eccessivo e incontrollato di testosterone, l'ormone maschile, nel sangue è correlato con la predominanza di alcuni tratti che caratterizzano la personalità cardiaca come una maggiore assertività, avidità e un'aggressività latente o palese, tipologia di persone maggiormente a rischio d'infarto. La ricerca ha rivelato l'esistenza di zone di specifici ricettori di tale ormone nel tessuto del miocardio cardiaco e anche nelle pareti dei vasi sanguigni più grandi e ora si pensa che i danni del miocardio siano indotti dall'accumulo di testosterone in queste zone.

L'infarto è molto più frequente negli uomini che nelle donne, fino all'età della menopausa ma, dopo, l'incidenza tra i due sessi è simile. Ciò suggerisce che l'ambiente creato dall'ormone femminile dona una protezione naturale al cuore femminile mentre quello maschile è danneggiato proprio dell'eccessiva circolazione dei livelli dell'ormone maschile. Per far fronte a questo il metabolismo emozionale e sessuale maschile deve essere controllato. A questo scopo noi raccomandiamo la pratica della meditazione in *siddhasana*, dove si ha una pressione del tallone che è in basso nell'area della ghiandola prostatica nella zona del piano perineale e il tallone sopra è contro l'osso pubico, sopra la radice dell'organo riproduttivo.

Questa posizione stabilizza i due centri psichici inferiori, *muladhara* e *swadhisthana chakra*, dirigendo il prana in alto verso i centri superiori. Il blocco dell'energia all'interno di questi due centri è responsabile di molti problemi di salute e crea anche una barriera che deve essere oltrepassata nella vita spirituale. Muladhara è il centro radice dove giace silente e addormentata l'infinita fonte di energia pranica, mentre swadhisthana è il centro responsabile del metabolismo sessuale ed emozionale dove la nostra energia psichica si manifesta in modo più spontaneo.

Quando la vita emozionale non va oltre questo livello, la pressione sanguigna e la funzione cardiaca rimangono instabili e il nostro ruolo e scopo nella vita rimangono mal definiti e poco chiari. Si ha un “dolore” nel cuore quando non si fa mai esperienza di costanza, di cosa accade realmente al di là delle sensazioni emotive volubili e transitorie. Le esperienze più elevate del cuore e della mente umana rimangono impenetrabili a meno che l’energia non si stabilizzi e salga verso i centri superiori di consapevolezza. In questo senso i disturbi cardiaci possono essere considerati malattie evoluzionistiche: si soffre a causa della schiavitù sul piano emotivo, mentre il nostro essere brama di fare esperienza della costanza della vita che sorge quando i legami emozionali e le avversioni sono stati trascesi.

Siddhasana è la posizione raccomandata dal Dottor Christian Barnard, chirurgo che si occupa di trapianti di cuore, per stabilizzare la funzionalità cardiaca dei suoi pazienti. Abbiamo notato che dà molti benefici se appresa durante la tarda adolescenza o intorno ai vent’anni, quando le spinte emotive, sessuali e le passioni sono suscettibili di indisciplina. In quegli anni si è visto che siddhasana aiuta a correggere problemi come l’eccessiva emissione notturna. Se eseguita nel corso di tutta la vita protegge dai danni emotivi e stabilizza le passioni, evitando la morte a causa di problemi cardiaci. Il cuore è protetto quando non vi è repressione e nemmeno espressione anarchica dei complessi emozionali. La chiave per la prevenzione cardiaca è nell’espressione controllata dei desideri, degli istinti, delle spinte emozionali e tutto questo si impara seguendo i precetti e le pratiche di yoga durante tutti gli stadi della vita. Inserendo alcune asana, *pranayama* e meditazioni nella routine quotidiana in un’età giovanile, si eviterà l’affaticamento cardiaco durante la mezza età e le emozioni saranno canalizzate ed espresse in modo più creativo durante tutta la vita.

Il ruolo centrale del colesterolo dovrebbe essere ben compreso. Questa sostanza grassa è il precursore da cui gli ormoni sessuali sono sintetizzati dalle gonadi e dalle ghiandole surrenali. È utilizzato anche nella produzione degli spermatozoi dai testicoli insieme ad altre proteine lipidiche complesse

note come lipoproteine. Queste sono necessarie per fornire i requisiti strutturali agli spermatozoi e anche tutto il necessario che dà loro la capacità di essere così energici e mobili.

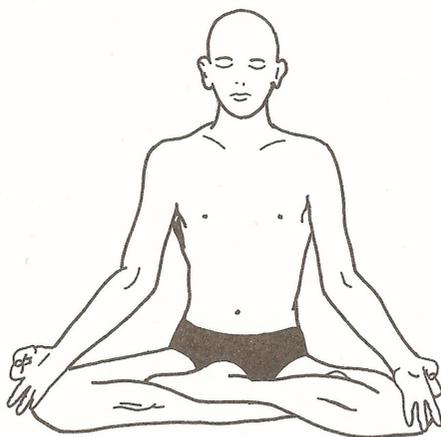
Se il metabolismo emozionale e riproduttivo è senza regole e incontrollato il ricambio degli spermatozoi deve avvenire molto velocemente e occorre, quindi, un'enorme quantità di energia per rimpiazzarli. Di conseguenza si necessita di un elevato livello di colesterolo e proteine che, di solito, viene da fonti alimentari. Ciò richiede una dieta ricca di proteine e grassi con conseguente richiesta di funzionamento dei sistemi fisiologici di digestione e di sintesi a un tasso molto elevato, alzando così il tasso metabolico e la temperatura basale del processo. Lo sforzo del cuore, degli organi digestivi come il fegato e degli organi di eliminazione come i reni, i visceri e le ghiandole sudoripare sarebbe inevitabile. Il risultato finale è un'usura eccessiva dei sistemi fisiologici e la conseguenza più importante è lo sforzo cardiaco.

Chiaramente, il metabolismo emozionale deve essere stabilizzato se si vuole preservare tutto l'organismo. Ciò può essere ottenuto con il duplice approccio della regolazione della dieta, consigliando una diminuzione dell'apporto di proteine e di grassi, e l'aumento della conoscenza, dell'espressione e del controllo di sé stessi, che si sviluppa seguendo il regale sentiero dello yoga tra gli scontri e le difficoltà della vita mondana. Questi provvedimenti sono i migliori rimedi contro le malattie cardiache per tutti.

A questo proposito, possiamo affermare che non è sufficiente seguire semplicemente i precetti di una religione tradizionale. Le religioni tradizionali, anche se potrebbero fornire una certa sicurezza mentale ed emozionale, in realtà sono repressive e anti-evolutive, in quanto non permettono di affrontare direttamente i fattori emozionali e istintivi della natura umana. Offrono solo precetti e concetti mentre lo yoga offre pratiche psicofisiche che canalizzano correttamente l'energia emozionale. La chiave per una soddisfacente vita affettiva e sessuale, libera dai conflitti mentali e dall'esaurimento fisiologico si trova

nella pratica delle tecniche yogiche congiuntamente con le esperienze della normale vita quotidiana. Lo yoga non richiede rinuncia ma porta il praticante al pieno godimento della vita in ogni suo aspetto. Le esperienze della vita dovrebbero essere godute e comprese se si vuole progredire ed evolvere. La cieca aderenza ai dogmi blocca il processo evolutivo, portando malattie mentali e disturbi fisici. Lo yoga, invece, offre la via sublime per apprezzare pienamente la vita e per completare il viaggio evolutivo.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1981/cmar81/sidd.shtml>



Glossario dei termini in Sanscrito

Antar Mouna: pratica di ascolto del silenzio interiore.

Asana: posizione/postura di yoga.

Bhakti yoga: via della devozione.

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

Devata/Deva: divinità maschile.

Dharma: principio che ordina l’universo.

Guru: la forza intelligente che illumina l’oscurità.

Kriya: tecnica o pratica particolare.

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

Mandala: forma circolare.

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.

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.

Paramguru: Guru del proprio Guru, detto anche ‘nonno guru’.

Pawanmuktasana: posizioni che liberano l’elemento aria.

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.

Raja Yoga: una branca dello yoga; lo yoga regale, consistente

nell'osservanza degli otto gradini: asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana, samadhi. Sistema esposto da Patanjali negli Yoga Sutra.

Sankalpa: proponimento; risoluzione.

Sannyasin: colui che rinuncia ai frutti delle azioni.

Satsang: discorso spirituale tenuto da yogi realizzati; incontro in cui si discutono gli ideali e i principi di verità.

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

Shakti: energia primordiale; coscienza manifesta

Siddhasana/Siddha Yoni Asana: posizione meditativa perfetta per l'uomo e per la donna.

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

Tamas/Tamoguna: uno dei tre guna, le 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.

Yantra: simbolo geometrico; forma visiva dei mantra, usato per la concentrazione e la meditazione.

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

Yoga Nidra: tecnica per rilassare le tensioni consce, subconsce e inconsce. Stato tra il sonno e la veglia.

...prossimi eventi, incontri e seminari...

1) Shatkarma, Yoga Detox

Sabato 25 marzo alle ore 8.30

Il seminario si terrà al Palazzetto dello Sport di S. Benedetto T..

La partecipazione è aperta a tutti i soci e non soci anche i principianti. Contributo: 45,00 € *

(* per chi ha già praticato il contributo sarà di 35,00 €)

**INCONTRI PRESSO LA SEDE DELL'ASSOCIAZIONE,
IN VIA TOTI,86 SAN BENEDETTO DEL TRONTO:**

2) Incontro esperienziale su: Yoga per gli occhi e asana di rilassamento.

Domenica 23 aprile ore 09,30 – 12,00

La partecipazione è aperta a tutti i soci e non soci.

Contributo: 25,00 €

3) Incontro esperienziale su: “La meccanica della respirazione nello Yoga.”

Domenica 07 maggio ore 17,30 – 19,30

La partecipazione è aperta a tutti i soci e non soci.

Contributo: 20,00 €

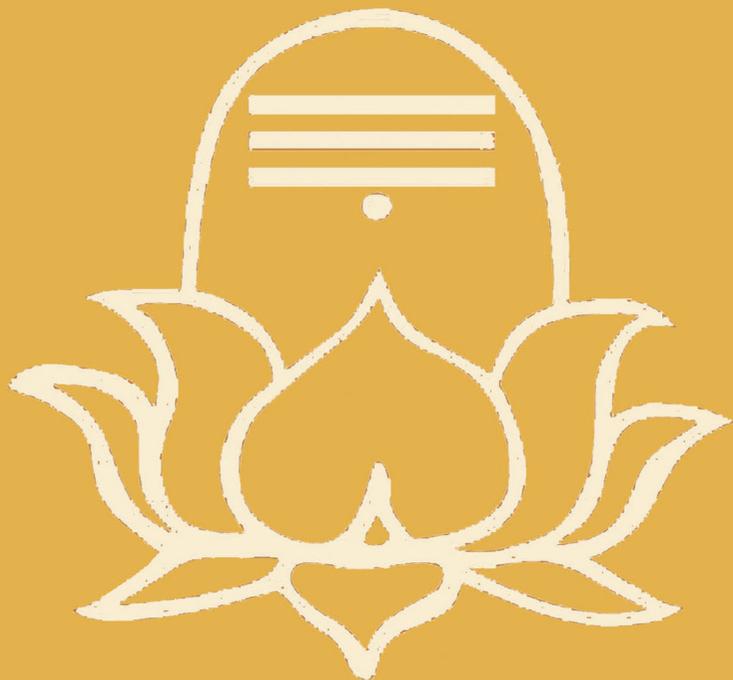
4) TATTWA SHUDDI : Incontro intensivo di meditazione dinamica sui 5 elementi sottili, che trasforma in positivo la natura della mente umana.

Sabato 27 maggio alle ore 9,30 - 12,30

Il programma è rivolto a tutti i soci regolarmente iscritti che partecipano ai corsi da almeno un anno.

Contributo: 30,00 €

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 Riviera delle Palme

Italy