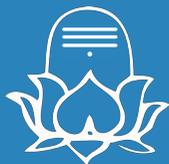


anno 3  
numero 4

# Yoga Panorama



Rivista di Yoga



# Hari Om

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

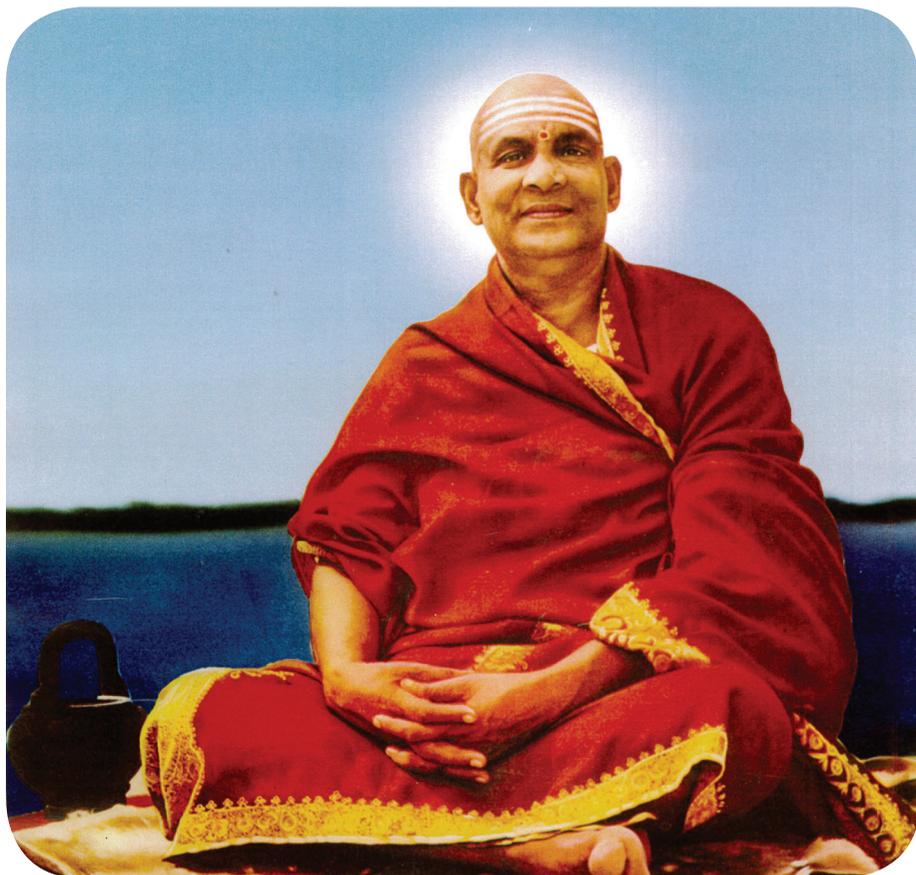
Stampato e pubblicato da:  
Centro Hara - Scuola di Yoga  
Via Toti 86 Porto d'Ascoli  
63074 San Benedetto del Tronto (AP)

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 dicembre 2016  
Anno 3 n° 4

# Indice

-Sulla cresta dell'onda	p. 1
-Yoga per "businessmen"	p. 2
-Lo yoga e la gestione del mal di schiena	p.14
-Abbiate fede e praticate	p.26
-Tantra, la scienza dell'infinito	p.29
-Glossario dei termini in sanscrito	p.33



### **Sulla cresta dell'onda**

*L'intelletto dà la conoscenza degli oggetti esterni.  
L'intelletto è lotta. L'intelletto è un insieme di congetture, credenze.  
L'intelletto è finito. L'intelletto è il prodotto di Prakriti (Natura).  
L'intuizione è l'occhio della saggezza. L'intuizione è infallibile.  
L'intuizione è un lampo e illuminazione.  
Con l'intuizione il tempo diventa eternità.  
Pertanto sviluppate l'intuizione.*

### **Swami Sivananda**

<http://www.yogamag.net/archives/2005/isep05/high905.shtml>

# Yoga per 'businessmen'

**Swami Satyananda Saraswati**

**Conferenza alla Camera di Commercio di Bangalore  
del 21 Marzo 1979**

Quando Arjuna si trovò sul campo di battaglia con entrambe le armate posizionate e pronte ad iniziare la grande guerra del Mahabharata, chiese che la propria biga venisse posizionata tra le due armate al fine di poter vedere chiaramente i propri nemici. In quel momento, quando realizzò che avrebbe dovuto uccidere alcuni dei suoi più stretti parenti, dentro di lui si sviluppò una crisi. La sua mente si sospese, incapace di decidere piena d'incertezze ed emozioni:

“Oh Krishna, mi cedono gli arti, ho la gola secca, il mio corpo freme e ho i capelli dritti. L'arco mi scivola dalle mani e la mia pelle è in fiamme. Non sono in grado di stare in piedi e mi gira la testa.”

Per Arjuna, questo momento di ansia elevata portò a un cambiamento nel modo di pensare e al corrispondente crollo dei meccanismi del corpo, causati dalla mancanza di discriminazione. Così come Arjuna si rivolse a Krishna per essere guidato nell'azione, le persone del giorno d'oggi dovrebbero guardarsi dentro e sintonizzarsi con le proprie potenzialità di base attraverso delle lezioni pratiche di *yoga*. Devono armarsi nella maniera appropriata, per sconfiggere le varie malattie fisiche e mentali che compromettono il loro successo nella vita.

Oggi giorno l'uomo, generalmente, vive in un'atmosfera di stress e ansia. Gli studenti, i politici, i dirigenti, gli agricoltori, le casalinghe ed anche i disoccupati devono far fronte a tensioni, paure e competizioni, quotidiane. Gradualmente, tutto ciò si va ad accumulare nella personalità, fino a raggiungere un punto di saturazione. Quando la resistenza agli stress continui s'indebolisce, questi esplodono come una bomba, divenendo la causa di molti dei disturbi più gravi come, ad esempio, l'ipertensione, le trombosi cerebrali, le ulcere peptiche, il diabete, le allergie e anche la schizofrenia.

Queste malattie si manifestano quando la persona non riconosce, a uno stadio iniziale, la gravità dei sintomi dei disturbi legati allo stress. Questo è sicuramente il caso della maggior parte delle persone che lavorano nel mondo aziendale o industriale, ambienti estremamente competitivi.

A livello mentale, uno stato di tensione continuo alla fine influenza il comportamento, gli schemi di pensiero, la chiarezza mentale e la capacità di prendere veloci e giuste decisioni. Gli industriali falliscono, i politici sbagliano, un soldato perde una battaglia e un uomo sceglie la carriera sbagliata a causa di un errore di giudizio. Ciò è indicativo della limitata capacità della mente di far fronte ai problemi e di prendere decisioni giuste. In ambito gestionale e negli affari di qualunque tipo, sono necessari, senza alcun dubbio, allenamento ed esperienza. Ma senza un corpo sano e una mente chiara e acuta, questi attributi non possono essere utilizzati in modo appropriato.

La natura stessa dell'attività professionale favorisce lo stress. Richiede uno sforzo mentale concentrato combinato con l'abilità a interagire con gli altri professionisti con problemi simili. Queste situazioni di stress non possono essere evitate. Fanno parte della vita. Ma le reazioni dovrebbero essere guidate da una mente equilibrata, calma e chiara. Al fine di alleviare i problemi fisici e i disturbi mentali e per mettere in azione la piena potenzialità creativa della mente, occorre rivolgersi all'antico sistema dello *yoga* e al suo concetto neo-scientifico.

## **L'esplorazione della mente**

Per uno *yogi*, così come per uno scienziato che studia il potenziale e i segreti dello *yoga*, il corpo fisico è un elemento costantemente sottoposto a dei processi di trasformazione, nella sua struttura chimica, fisica e biologica. E la mente cos'è? Alcuni la percepiscono come una semplice macchina pensante o come un apparato di sensazioni. Facendo riferimento alle esigenze dei tempi dobbiamo giungere alla comprensione che i pensieri, le emozioni e le sensazioni non rappresentano la mente. La mente non è la risposta biologica del cervello.

La filosofia yogica e ora anche gli esperimenti scientifici, rivelano che la mente è più raffinata delle onde elettromagnetiche e molto più abile e sottile rispetto ai più potenti raggi laser. La mente è composta di esperienze, energie, *samskara*, *karma* e infinite potenzialità nascoste. Mi sto riferendo alla natura spirituale della mente che è stata completamente trascurata dalle nostre istituzioni educative, politiche e religiose. In qualche modo esse hanno creato un'impressione molto poco scientifica della mente come un prodotto socio-politico. Mentre, nelle profondità della mente, alla sua base, vi è una dimensione superiore all'esistenza, nota come *atman*.

Sono state condotte un gran numero di ricerche nell'ambito dell'esplorazione della mente, in particolare nella telepatia mentale. Uno di questi esperimenti fu condotto su due telepatrici allenati che praticavano la trasmissione delle onde pensiero ad una distanza di cinque piedi. Quando riuscivano a ricevere e a trasmettere le onde pensiero, la distanza veniva lentamente aumentata. Nel corso del tempo la distanza tra i due fu aumentata fino a 1.600 miglia con un successo continuativo. Infine, furono confinati in una gabbia di Faraday di rame sotto la superficie del mare per testarne ulteriormente la sensitività. La gabbia blocca le onde elettromagnetiche, tanto che una radio a transistor non potrebbe funzionare lì dentro. Anche in queste condizioni il trasmettente e il ricevente del pensiero continuano la loro comunicazione telepatica.

La mente è un'unità molto potente che la natura ha installato nel corpo fisico. È costituita dagli elementi più sottili della natura. È composta dai tre *guna* principali, *sattva*, *rajas* e *tamas*: lo stato d'equilibrio, il dinamismo e il potenziale dormiente. La mente è fortemente influenzata dalle loro interazioni. Ogni azione, ogni pensiero ed evento sono dovuti all'interazione dei tre *guna*. Quando predomina lo stato di *sattva* la mente rimane calma e concentrata. Può funzionare senza alcun disturbo. Quando predomina *rajas* l'energia mentale è dissipata e nel corpo le passioni diventano potenti. È uno stato molto attivo. Quando predomina *tamas* la mente è ottusa, inattiva, in tensione e pensa lentamente.

Non fate l'errore di equiparare questi stati mentali con concetti filosofici o etici, classificando una persona come rajasica e un'altra tamasica, ecc. La mente vive sotto l'influenza di tutti e tre gli stati, o *guna*, insieme. All'interno di ognuno coesiste una personalità sattvica, rajasica e tamasica. Equilibrando le tendenze rajasiche e tamasiche all'interno di noi stessi possiamo risvegliare lo stato sattvico dell'essere. Attraverso le pratiche di *yoga* è possibile risvegliare le facoltà del potenziale dormiente della mente, affinché l'uomo possa evolvere dallo stato grossolano al piano sottile e più elevato della coscienza. Questo era lo scopo ultimo della scienza dello *yoga* quando fu inventato dai *rishi* e dai ricercatori, quando fu propagato dai loro *shishya* e trasmesso, per tradizione, ai giorni nostri.

### **Ida, pingala e sushumna**

Una definizione puramente filosofica di *yoga* non è sufficiente. Lo *yoga* è, correttamente, un tema tecnico. Tratta il corpo e la mente in termini anatomici e psicologici. In *hatha yoga* si parla sempre di tre importanti canali nel corpo, noti come *ida*, *pingala* e *sushumna nadi*. *Pingala nadi* è portatrice dell'energia pranica, *ida nadi* è il canale dell'energia mentale e *sushumna nadi* della consapevolezza spirituale, conosciuta come *atman*. Si muovono all'interno della colonna vertebrale sotto forma di flussi energetici non percepibili all'occhio fisico, nemmeno con una dissezione anatomica.

*Ida* fluisce attraverso la narice sinistra e *pingala* attraverso la destra. Si è scoperto che la temperatura in *ida* è più bassa. Quando *ida* è in funzione, il lato destro del cervello è operativo. Quando *pingala* è operativa il lato sinistro del cervello è influenzato. Quando *sushumna* è risvegliata tutto il cervello diventa operativo. I flussi di *ida* e di *pingala* si diffondono in tutto il corpo controllando i vari organi: i reni, la vescica, lo stomaco, i polmoni, il cuore ed il sistema endocrino. Alcuni organi sono nutriti da *ida*, altri da *pingala* e altri ancora da entrambi. Attraverso la rete di queste *nadi* il corpo riceve sia l'energia pranica sia quella mentale. Con il completo utilizzo della mente, le pratiche di *hatha yoga* hanno lo scopo di creare equilibrio tra *ida* e *pingala*, tra la forza mentale e quella pranica. Quando ciò

accade, *sushumana* si risveglia e il potenziale nascosto della mente si rivela.

Il termine *hatha* è composto da due sillabe o *bija mantra*: *ham* e *tham*. *Ham* rappresenta il *prana*, la forza vitale. *Tham* rappresenta *chitta*, la totalità della mente conscia, degli stati subconsci ed inconsci. Il pensare, l'imparare, la memoria e la riproduzione sono tutte attività di *chitta*. *Prana* e *chitta* sono i fattori responsabili della nostra esistenza. I *prana* nutrono i *karmendriya*, i nervi motori. *Chitta* nutre i *gyanindriya*, il sistema nervoso sensoriale. Se *chitta* non funzionasse in maniera appropriata non potremmo vedere, sentire gli odori, udire, gustare né percepire. Perciò quando i *prana* si ritirano dal corpo significa che le espressioni sono limitate.

Quando l'energia pranica, il flusso di *pingala*, è predominante e *chitta* è subordinata, ci sarà uno squilibrio totale riguardante il mondo esterno. Questo eccesso di *prana* non è una forza perché non si è in grado di controllarlo. Allo stesso modo quando *chitta*, o il flusso di *ida*, è predominante la persona pensa molto, fa molte fantasie, grandi progetti e programmi, senza avere però la forza per agire. Conosco un uomo che voleva diventare ingegnere capo in un impianto nucleare, ma che lavorava come ingegnere civile in un dipartimento di lavori pubblici. Dovette affrontare, consapevolmente o inconsapevolmente, un senso di frustrazione che si era depositato nel fondo della sua personalità, creando un grande ostacolo agli eventi e alle promesse della sua vita. Ciò ostacolava e interferiva quotidianamente con i suoi affari, influenzava il suo comportamento e le relazioni con i soci, i direttori, i subordinati, la famiglia e gli amici. Per raggiungere l'armonia e l'equilibrio tra queste due grandi forze della personalità umana occorre praticare *hatha yoga* e *dhyana yoga*.

### **Influenza sugli ormoni e sulle secrezioni chimiche del cervello**

Per chi fa affidamento sulla propria energia mentale, soprattutto per i professionisti, c'è un importante punto da considerare in relazione allo yoga. Ogni singolo pensiero, emozione, impul-

so e reazione influenza le secrezioni chimiche del cervello.

Queste secrezioni sono note come *amrit* e *vish*, nettare e veleno. Regolano i processi anabolici e catabolici del corpo: il ricambio, la creazione e la distruzione delle cellule e dei tessuti del corpo. Disturbi nel lavoro di questo sistema possono creare varie e serie malattie come il cancro.

Emozioni, paure, gelosie, avidità, ansie e incertezze nella vita esercitano un'influenza nel comportamento delle ghiandole endocrine e delle secrezioni ormonali. Mentre certi ormoni possono uccidervi, la stimolazione di altri può aiutare a eliminare le malattie in un giorno. Uno squilibrio può essere la causa di un cancro o di un infarto. Può anche salvarvi immediatamente da un importante attacco cardiaco. Se in qualche misura la ghiandola pituitaria è disturbata un ormone, la prostaglandina, può essere secreto continuamente da determinati tessuti del corpo ed una donna non potrà mai avere un figlio, perché la prostaglandina uccide gli ovuli immediatamente, prima che diventino fertili.

In condizione di stress e sforzo continuo il sistema nervoso parasimpatico, *ida nadi*, ostruisce il sistema nervoso. Ciò crea uno squilibrio nel sistema neuro-endocrino dovuto alla debole risposta del corpo alle prolungate situazioni stressanti. Una conseguenza molto comune di questo blocco è il diabete. Il punto cruciale del problema non è il pancreas come ritenuto dall'odierna scienza medica. È il comportamento del sistema nervoso parasimpatico, che è una realtà molto complessa. Deve essere reso libero dagli effetti dello stress prolungato dando il via a un cambiamento nella sfera superiore della mente. Una volta che il sistema nervoso parasimpatico è stato ringiovanito e riparato provvederà di nuovo alla secrezione dell'insulina.

Vi è un enzima chiamato urochinasi, secreto nel sangue, che è in grado di fermare immediatamente un attacco di cuore. Ora, se il corpo non produce abbastanza urochinasi, in particolare durante un periodo della vita che va dai cinquanta ai sessant'anni, nei momenti di ansia e paura elevate a causa di preoccupazioni fiscali, difficoltà di gestione o difficile situazione politica del

Paese, il corpo potrebbe essere incapace di produrre questo ormone, le cellule del sangue chiamate piastrine, potrebbero 'attaccarsi' insieme causando un attacco di cuore. Allo stesso modo vi sono altri ormoni che controllano le funzioni dei reni, del pancreas, del sistema digerente e di quello riproduttivo. Lo *yoga* non sottovaluta mai il ruolo degli ormoni nel corpo. Essi sono degli agenti molto potenti.

Nella terminologia yogica e tantrica la ghiandola pituitaria nel cervello è nota come *sahasrara chakra*. La ghiandola pineale, situata direttamente dietro il centro tra le sopracciglia in linea con l'apice della colonna vertebrale è chiamata *ajna chakra*. Le surrenali corrispondono a *manipura chakra* e la ghiandola del timo ad *anahata chakra*. Sotto il termine *swadhisthana chakra* vi sono le gonadi, le ghiandole sessuali, i testicoli e le ovaie. Questi *chakra* controllano le varie ghiandole del corpo. Secondo la moderna fisiologia questi centri vitali sono chiamati: plesso sacrale, solare, cardiaco e via di seguito.

Non importa chi siete e quanto intelligenti siete, se non siete in grado di controllare il flusso dell'energia di *ida* e di *pingala nadi*, le funzioni comportamentali degli ormoni o le secrezioni chimiche che vanno dal cervello al corpo, vi ammalerete. Il sollievo che potrebbe darvi la scienza medica sarebbe molto limitato. Per questo motivo le pratiche di *hatha yoga* sono di primaria importanza in quanto rendono il corpo fisico libero dagli elementi tossici ed influenzano i centri fisici vitali. Una combinazione di *hatha yoga* e di *dhyana yoga* offre al praticante la soluzione contro gli effetti dannosi delle malattie mentali e fisiche.

## **Le pratiche e le loro attuali applicazioni**

Ogni *asana* esercita una lieve influenza sul sistema ormonale, stimolando un po' i *chakra*. Il *pranayama* genera un'influenza più profonda. Come una sigaretta dà un'influenza lieve e la *ganja* un effetto molto più intenso, la stessa cosa vale per le *asana* ed il *pranayama*. Il *pranayama* è uno strumento potentissimo. Agisce come una bomba nella trasformazione della personalità umana. Gli *yoga shastra* affermano che il *pranayama*

è un mezzo per controllare non solo il *prana* ma anche *chitta* e l'intero concetto di tempo, spazio e oggetto. È un sistema tramite cui si amplia il campo delle possibilità di *prana shakti* in altre sfere dell'esistenza, oltre le dimensioni dello stato di veglia, di sogno e di sonno.

Sebbene l'uso del *pranayama* e delle *asana* sia diventato molto diffuso in tutte le sfere della vita e non solo per gli uomini d'affari, le persone non capiscono come il canto di *Om* possa influenzare le relazioni d'affari. Cito l'esempio di una ben nota società tedesca. Ogni volta che il consiglio d'amministrazione si riunisce ci sono sempre grandi disaccordi, conflitti e problemi che sfociano in cattive relazioni e mancanza di cooperazione. Come soluzione hanno introdotto delle pratiche di *yoga* nei loro programmi. Prima dell'inizio di una riunione spengono le sigarette e chiudono gli occhi per cinque o dieci minuti. Come prima cosa cantano *Om* insieme per diverse volte con una 'O' lunga e una 'M' corta, poi si concentrano per altri tre o cinque minuti sul flusso naturale del respiro che fluisce continuamente, cantando il mantra non udito *Soham*. Finita questa pratica iniziano le loro discussioni d'affari. Hanno trovato questa breve e semplice pratica di *yoga* d'aiuto non solo per mantenere armonia e vitalità durante la riunione ma anche per affrontare un problema cruciale di lavoro in maniera veramente efficiente. Per gli Hindu *Om* è un *mantra* sacro ma per gli scienziati delle future generazioni può diventare un potente tonico per sintonizzare la mente. Nell'Università di Medicina di Barcellona i dottori hanno condotto una ricerca in merito agli effetti sul cervello della ripetizione di *Om*. Uomini e donne di ogni età, dirigenti, studenti, casalinghe ecc. hanno cantato *Om* in molti modi differenti. 'O' corto e 'M' lungo, 'O' lungo e 'M' corto, 'O' e 'M' uguali. È stato utilizzato un macchinario molto sofisticato che comprende ECG, EEG e GSR e che registra i risultati di centinaia d'impulsi che si hanno nel corpo simultaneamente, come ad esempio le onde alpha, beta, theta e delta.

Di tutti questi cambiamenti registrati in varie parti del corpo, quello più eccezionale riguarda le onde cerebrali che si al-

ternano da alpha a theta. Quando pronunciavano 'O' venivano registrate le frequenze alpha e quando cantavano 'M' quelle theta. Uno stato d'intensità alpha corrisponde al profondo stato di rilassamento mentre quello theta rappresenta lo stato di creatività ed ispirazione associato a stati di meditazione. Ora, l'effetto di queste onde alternate nel cervello genera uno stato di dinamica tranquillità. Mentre lo stato di rilassamento di cui normalmente un dirigente fa esperienza durante gli impegni lavorativi quotidiani è uno stato di passiva tranquillità, dove la mente è letargica e regredisce nello stato di *tamas*. Questo noioso stato di rilassamento può essere indotto anche con l'uso di narcotici, tranquillanti, alcool e dalla stanchezza.

Come essere umano che vive in questo periodo di moderna tecnologia è necessario prendersi una pausa per venire a conoscenza di quella brillante luce all'orizzonte. Siete a un incrocio. Dovete decidere voi come debba continuare la vostra vita, seguendo lo stesso ritmo come nel passato o iniziando una via migliore, più elevata grazie alle pratiche di *yoga*.

Nello *yoga* si dice di doversi alzare presto al mattino, alle quattro. Si dovrebbe praticate quindici o venti minuti di *asana*, dieci di semplice *pranayama* e quindici di *dhyana yoga*. In questo modo si termineranno le pratiche alle sei e così si sarà pronti per la giornata. Non è una parte importante solo per la disciplina yogica ma dovrebbe esserlo anche per qualsiasi imprenditore, perché è necessario mettere in movimento tutte le energie, mentali, emozionali e fisiche per gestire i conflitti, le battaglie, le competizioni e i problemi finanziari che si devono affrontare quotidianamente.

Qualche volta si necessita anche di energie spirituali, perché senza l'intuizione non si può avere successo negli affari. Il lavoro non dipende solo dalla logica e dalla matematica. Nonostante esse giochino un ruolo importante non sempre funzionano bene come l'intuizione. Queste energie combinate creano uno stato di dinamica tranquillità. Quando la mente è resa totalmente dinamica dalle pratiche di *dhyana yoga* dà dei risultati eccellenti. Una mente concentrata e rilassata può svolgere una quantità maggiore di

lavoro per lungo tempo senza stancarsi. È meno disturbata da entrambi i tipi di distrazioni, esterne e interne e sarà in grado di rimanere focalizzata sul lavoro che si sta facendo. Questa unidirezionalità rende la mente più potente, può agire e pensare con una grande forza. La pratica di *dhyana yoga* può essere utilizzata anche la sera quando si torna a casa esausti. Praticate una tecnica meditativa per dieci o venti minuti, non di più, invece di leggere il giornale, accendere il televisore o fumare una sigaretta. Per cortesia non pensate che io sia contrario a tutte queste cose. Lo *yoga* non è in disaccordo con il fumo, perché dopo tutto anche il Signore *Shiva* fumava! Lo *yoga* fa questione solo sulla dipendenza al fumo e sulla sua efficacia nell'aiutare ad alleviare la tensione in modo permanente.

Spegnete le luci, sedete comodamente per quindici minuti e divenite consapevoli del respiro naturale e spontaneo che va e viene dal momento della nascita senza che ne siete consapevoli. Questa pratica è conosciuta come *ajapa japa*, la consapevolezza del respiro naturale combinata con il *mantra*. Il *mantra* è il ritmo silenzioso di *Soham*, udito all'interno del suono del respiro. Seguitelo in ogni inspirazione ed espirazione. Sentite *So* quando ispirate e *Ham* quando espirate. La pratica quotidiana di *ajapa japa* può rinfrescarvi e dinamizzarvi in brevissimo tempo.

### **L'atteggiamento yogico nei confronti della vita**

La vita di un *sannyasin* non significa non coinvolgersi con le attività che affronta un imprenditore. La Bihar School of Yoga ha le sue diramazioni in tutto il mondo. L'opera di diffusione della missione dello *yoga* coinvolge gli aspetti pratici della vita e le imprese, la finanza, le proprietà, la costruzione di edifici, le istituzioni e le costituzioni, *sannyasin* e *sannyasini* che sono sparsi in lungo e in largo. Non pensate che io sia un uomo privo di complicazioni. Niente nella vita è facile, ma la mente deve essere leggera. Il modo di pensare e il metodo per affrontare i problemi della vita devono essere leggeri. Io sono capace di coinvolgermi nelle attività mondane, spirituali e istituzionali in modo tale che la mente rimane in uno stato molto tranquillo e dinamico. Non credo che dobbiate bloccare il pensiero o punire la mente con l'imposizione di alcune restrizioni. Dovete in-

vece comprendere come pensare. La mente se adeguatamente sintonizzata con la pratica di *yoga* è vostra amica, mentre una mente indisciplinata è la vostra peggior nemica nella vita. Un'ottima automobile potrebbe uccidervi se non è assistita, mantenuta e guidata da un autista attento e formato.

La mente è come un oceano. Quando i *deva* hanno frullato l'oceano hanno estratto quattordici gemme. Esse sono il simbolo delle qualità positive e negative della mente. Queste due tendenze naturali della mente sono una di fronte all'altra in conflitto. Una cerca di equilibrare la mente l'altra di distrarla. Dobbiamo usare *sushumna nadi* come base e agitare la mente per svegliarla con le vaste pratiche di *dhyana yoga*.

Lasciate che le cose accadano e imparate a gestire la vita. *Pravritti marga* è la vita del coinvolgimento. *Nivritti marga* è la vita della rinuncia, del non coinvolgimento. Tutti, compresi i *sannyasin* e i bambini appartengono al sentiero di *pravritti*. Dovremmo coinvolgerci nel *pravritti marga* con una mente fondamentale sintonizzata su *nivritti*. In questo modo si diventa capaci di gestire gli affari della vita in modo talmente efficiente d'aver successo senza soffrire di trombosi coronariche, come purtroppo accade alla maggior parte degli imprenditori di oggi.

Le vostre imprese potrebbero fallire. A volte capita di fallire. Napoleone e Alessandro fallirono. Per Krishna la guerra del Mahabharata fu una grande delusione. Tuttavia il fallimento dovrebbe influenzare solo un aspetto particolare della vita. Non dovrebbe influenzare la totalità della personalità. Perché il fallimento dovrebbe influenzare la digestione o il sonno? Perché dovrebbe alterare l'atteggiamento che uno ha verso la moglie e i figli? Il fallimento è fallimento. Accettatelo. Un guerriero come Arjuna deve tenere arco e freccia in mano. Nella battaglia della vita un uomo deve tenere anch'esso arco e freccia nella forma di *yoga*. State viaggiando su un carro che è il vostro corpo fisico. È condotto da cinque cavalli: i sensi. Il carro segue la guida dello spirito, dell'*atman*. Non mettete via l'arco. Lo *yoga* deve essere ascoltato e praticato, non solamente in un eremo, in un monastero o in un *ashram* ma per affrontare le difficoltà, i conflitti e le possibili sconfitte.

Dovete comprendere e convincervi dell'enorme potenziale dello *yoga*. Una vita di soddisfazioni sostenuta dalla potenza dello *yoga* dovrebbe essere la vostra convinzione. Dovete dire: "Ho sentito parlare di *yoga* e la mia ignoranza è stata dissipata. Non vi è alcun dubbio sullo *yoga* nella mia mente." Come disse Arjuna a Krishna: "Laddove vi è Krishna, il Signore dello Yoga e dovunque c'è Partha, colui che impugna l'arco, ci sono prosperità, vittoria, espansione e una politica sana. Questa è la mia convinzione." *Bhagavad Gita* 18:78.

La vita offre molte possibilità. Ogni persona ha un compito da portare a termine, non possiamo rimanere inattivi. Il mondo deve divenire consapevole del grande dono dello *yoga* indipendentemente dall'appartenenza religiosa o nazionale. Per lungo tempo lo *yoga* è stato dimenticato ma ora stanno sorgendo e si stanno producendo ottimi insegnanti armati di piena conoscenza della terapia, della scienza, della psicologia, della cultura e della storia yogiche.

Qualunque sia la professione, nel campo degli affari, in quello medico, scientifico, nella ricerca, nell'educazione o nella vita familiare, persone di tutto il mondo stanno accettando lo *yoga* con mente aperta. Lo stanno studiando, praticando, propagando e, soprattutto, vivendo. Lo *yoga* sta diventando una potente cultura nel futuro ordine mondiale, più potente e stabile di qualsiasi altro credo politico-sociale.

**Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1979/haug79/yogbuis.shtml>**



# **Lo yoga e la gestione del mal di schiena**

**Swami Bhaktipurnananda Saraswati**

## **Prima parte**

Perchè l'80% della popolazione a un certo punto della vita soffre di mal di schiena e molti per un periodo di tempo prolungato? Il dolore è come una spia accesa del cruscotto dell'auto. Quando la spia si accende andiamo alla ricerca del problema e controlliamo il livello dell'olio, quello dell'acqua, ecc. Se non lo facciamo l'auto si guasterà! La stessa cosa avviene nel corpo. Non serve a nulla non volere il dolore e limitarsi ad assumere degli antidolorifici all'infinito: questo è come togliere la lampadina alla spia accesa. Occorre scoprire la ragione del dolore.

### **Il dolore e la lesione**

Che io sappia una delle cause principali del mal di schiena è la presenza di una lesione non necessariamente dovuta a una caduta, al sollevamento di un peso, allo sport, ecc. Anche senza saperlo molti di noi hanno subito dei danni alla schiena nel passato. Deformazioni e distorsioni possono verificarsi senza che ci rendiamo conto dell'accaduto. Questi piccoli danni bloccano la colonna vertebrale nel suo movimento e ciò genera dolore e infiammazione nei tessuti adiacenti al danno.

Il mal di schiena è sempre associato all'impedimento del movimento in una determinata zona. È molto difficile localizzare esattamente il punto di lesione perché una piccola area d'infiammazione può avere molte zone sensibili intorno. Quando c'è un'infiammazione si producono delle tossine. Ciò influenza i tessuti circostanti e si ha una vasta area in cui si percepisce dolore.

Il mal di schiena è così comune a causa dello stile di vita e del modo in cui si usa (o non si usa) il proprio corpo. Nella vita quotidiana si fa un uso molto limitato della schiena e si tende ad adottare anche delle abitudini posturali sbagliate già dai tempi della scuola (sedendosi scomposti nel banco) o in casa (sedendosi su poltrone morbide con la colonna vertebrale

curvata in avanti). Osservando una piccola articolazione della colonna vertebrale (fig.1), notiamo che è formata da faccette articolari su ogni lato della colonna e da un disco vertebrale di separazione adiacente posto tra i due corpi vertebrali con funzione ammortizzante. Quest'apertura tra i due corpi vertebrali ha la funzione di sostenere il peso. In una postura errata il peso invece di scaricarsi tra questi dischi crea una pressione sulle faccette articolari che non sono destinate al sostegno del peso. Gradualmente ciò porta alla localizzazione del dolore in queste articolazioni e ai tessuti circostanti, portando a una fuoriuscita di una piccola goccia di fluidi. Questo allontana il processo di guarigione e lascia una superficie di cicatrici residue, di tessuti induriti e di debolezza.

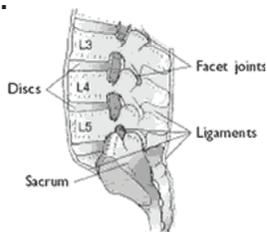


Figure 1. Lumbar Spine – Lateral View

Comunque, non tutti i tipi di mal di schiena derivano dalle faccette articolari ma possono essere originati dai tessuti molli (tendini, cartilagini e legamenti), dai muscoli adiacenti o dai nervi che emergono dalla colonna spinale.

## **Inflessibilità**

Una colonna vertebrale sana è flessibile e assorbe l'impatto delle eventuali cadute e degli strappi. A causa di cattive abitudini le articolazioni diventano inflessibili e meno capaci di fronteggiare dei movimenti improvvisi o non armonici. Quando forziamo la schiena o andiamo oltre la serie abituale dei movimenti in maniera improvvisa danneggiamo i tessuti molli della colonna.

I dischi sono circondati da un reticolo di legamenti che, incrociandosi, passano da una vertebra all'altra. Quando questi tessuti vengono danneggiati si induriscono e hanno meno capacità di movimento. A causa del movimento limitato di un'ar-

ticolazione della colonna quelle subito sopra e subito sotto di essa dovranno muoversi maggiormente per compensare, con conseguente maggiore possibilità di usura e di rottura. Quindi si avrà un'articolazione che ha perso un po' della sua elasticità e ammortizzazione e che è più soggetta a lesione. Le vertebre adiacenti fanno più lavoro di quanto a loro spetti. Le stesse articolazioni possono irritarsi dalla pressione, dalle lesioni e dai muscoli adiacenti che spesso vanno in spasmo per proteggere l'articolazione dal movimento. Quando s'ignora questa combinazione di irritazione e spasmo muscolare, lo spasmo stesso diventa più intenso e avvicina le due ossa bloccando completamente il movimento.

## Lo spasmo

Se i muscoli intorno all'articolazione lesionata subiscono dei gravi o persistenti spasmi si può avere molta pressione sul disco che creerà un rigonfiamento (prolasso) (fig.2), soprattutto dove i legamenti che circondano la parte esterna del disco sono stati messi in tensione e il disco è stato traumatizzato da una cattiva postura o per un carico di lavoro eccessivo dovuto alla limitazione del movimento delle articolazioni nella colonna vertebrale. Quando i muscoli che sono in spasmo vengono rilassati, il disco prolassato può tornare indietro nella sua normale posizione.

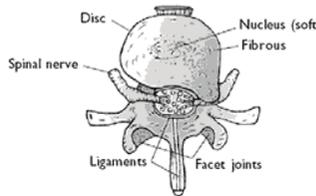


Figure 2. Disc Protrusion – Superior View

## Il deterioramento del disco

Quando la colonna vertebrale è stata immobilizzata per un lungo periodo di tempo a causa del dolore i tessuti molli intorno alla spina dorsale si accorciano e perdono l'effetto molleggiante che ha una colonna sana in virtù dei dischi spugnosi. Per poter allungare nuovamente i tessuti accorciati i dischi necessitano anche loro che i legamenti che li avvolgono siano allungati. Se un'intera porzione della colonna diventa rigida e ferma i dischi iniziano a raggrinzirsi e collassano o si disintegrano com-

pletamente e la persona, conseguentemente, diventa più bassa di statura. Ciò porta a un aumento di carico a livello delle faccette articolari perché sono più vicine le une alle altre. Possono anche bloccarsi causando maggiore dolore e scomodità. E siccome i dischi non sono più grossi come prima i legamenti che li circondano si allungano troppo e non riescono a mantenere a lungo l'articolazione ferma. L'articolazione, così, sarà instabile e molto più facilmente lesionabile. I lunghi muscoli erettori di ciascun lato della colonna non riusciranno più a tenere le singole vertebre in posizione, che è il compito dei muscoli intrinseci che collegano ogni vertebra con quella adiacente. Se i muscoli lunghi della schiena sono in spasmo, come spesso accade quando si ha dolore, paralizzano i muscoli intrinseci e minano la stabilità della colonna. [...]

### **La discopatia primaria**

Vi è un'altra condizione chiamata Discopatia Primaria, che spesso è causata da un duro colpo o da una vibrazione della colonna vertebrale. Cadere battendo i glutei avrà ripercussioni ai dischi lombari inferiori. Battere forte la testa può lesionare i dischi del collo. I dischi non prolassano ma i nuclei (la parte morbida al centro) si deteriorano. Ciò si manifesta in una risonanza magnetica come un disco scuro.

### **Il dolore proveniente dalle radici nervose**

Le radici dei nervi che fuoriescono dalle vertebre hanno un prolifico apparato che rileva il dolore. Se sono poste sotto pressione da un disco sporgente, dal gonfiore dei tessuti intorno alle faccette articolari o da cambiamenti della struttura ossea, la persona sentirà molto dolore.

### **Il dolore acuto**

Quando si è in una fase di dolore acuto, non è opportuno eseguire degli esercizi fisici. In questo stadio si necessita di riposo e in seguito di muovere le articolazioni. Il dolore acuto necessita di riposo – non guardando la televisione o leggendo, ma tramite il riposo curativo di *yoga nidra* e di *prana nidra* in aggiunta a pratiche meditative con il movimento della consapevolezza lungo il passaggio frontale o lungo quello spinale con il respiro

e/o il *mantra*. Potrebbero essere utili anche delle terapie complementari (osteopatia, fisioterapia o simili lavori corporei). Poi gradualmente s'introduce l'esercizio, man mano che si termina con la terapia. Possiamo contribuire a questo processo con un allentamento delicato e un massaggio alle zone colpite utilizzando pratiche come la 'rotazione pelvica' e il 'dondolare e rollare'. Se si usano dei farmaci per alleviare il dolore non è consigliabile fare dei movimenti come questi finché non si sarà smaltito il farmaco.

## **Il dolore cronico**

Il dolore cronico può essere costante o ricorrente. Può sembrare che si sposta o che viene sempre da una stessa zona. Si può avere una sensazione di calore, di bruciore, di dolore lancinante come da lama di un coltello, oppure una sensazione di freddo, dolente o di qualcosa che tira. Dobbiamo scoprire che tipo di dolore è: se è un viscerale, come quello che può venire dal fegato (di solito si avverte intorno alla scapola destra) o mestruale (di solito peggiora prima o durante le mestruazioni). In questo caso occorre inserire delle pratiche appropriate per il fegato o il sistema endocrino, come le torsioni e i piegamenti laterali per il fegato e *surya namaskara* (il saluto al sole) per le ghiandole endocrine (vedere 'Asana, Pranayama, Mudra e Bandha' della Bihar School of Yoga).

Che il dolore sia acuto o cronico occorrono anche delle pratiche che aiutano ad armonizzare la parte mentale ed emozionale che accompagnano sempre il dolore. Quando si ha dolore, si hanno reazioni a ogni livello.

Sul piano fisico si ha:

- una reazione mentale: giudizio (ad esempio: è un dolore 'buono' quello sentito durante un massaggio, 'cattivo' quando di fronte ad esso siamo impotenti);
- una reazione emozionale: avversione, rabbia e fastidio;
- una reazione fisica di protezione dell'area del dolore 'cattivo'.

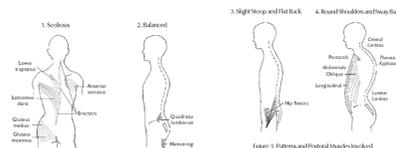
Allo stesso modo quando si ha un dolore emozionale come ad esempio se si prova dispiacere o rabbia si avranno delle reazioni mentali e fisiche.

Il mal di schiena è visto per lo più come un riflesso delle profonde convinzioni subconscie o inconscie e dei condizionamenti. Scrittrici come Louise Hay hanno individuato come ogni zona della schiena riflette differenti questioni. Ho avuto la prova di questo quando incontrai un uomo affetto da sclerosi multipla con interessamento solo al di sotto della dodicesima vertebra toracica. Suo padre era molto critico delle sue azioni. Il criticismo influenza le articolazioni tra la dodicesima toracica e la prima vertebra lombare. Ho realizzato così che per avere un qualsiasi miglioramento, egli avrebbe dovuto reagire alle critiche ricevute dal padre.

Prima di esaminare gli aspetti mentali ed emozionali del dolore e di come affrontarli con lo *yoga* abbiamo bisogno di esaminare la postura e le comuni condizioni di squilibrio. Una pratica regolare di *hatha yoga* può aiutare a correggere gli schemi posturali errati che creano quelle piccole lesioni che portano al mal di schiena.

## Gli schemi posturali

Una pratica regolare di *hatha yoga* può aiutare a correggere gli schemi posturali errati che, creando delle piccole lesioni, portano ad avere mal di schiena. Diversi problemi posturali richiedono enfasi diverse negli esercizi. La lordosi è una curvatura in avanti della colonna nella parte bassa della schiena o al collo. La cifosi è una curvatura esagerata in avanti della zona toracica. La lordosi della parte bassa della schiena spesso è accompagnata da una cifosi nella zona toracica (con le spalle curve) e da una lordosi nel collo. La scoliosi è una curvatura laterale e appare come una 'C' o una 'S' se vista da dietro. Molti hanno una gamba più corta o una zona piatta nella regione lombare. Ognuna di queste situazioni ha i propri schemi di usura e di dolore.



## **Il ruolo degli esercizi nella correzione della postura**

Gli esercizi servono per affrontare i problemi strutturali delle articolazioni e della colonna vertebrale nel suo insieme. Possono essere terapeutici o preventivi. Mantengono i muscoli in tono e ne prevengono le contratture in modo che possano eseguire dei movimenti completi e si abbia la corretta lubrificazione delle articolazioni. Il tono è la quantità di tensione in un muscolo quando è a riposo. Più tono c'è meno sarà possibile estenderlo, quindi un muscolo con elevata tonicità diverrà più corto. Può apparire forte ma non potrà allungarsi e rilassarsi per tutta la lunghezza. Di conseguenza l'articolazione non potrà fare pienamente tutti i movimenti. Al contrario i muscoli con meno tono sono più lunghi. I muscoli appaiati saranno di uguale lunghezza e forza. Facciamo l'esempio dell'articolazione del gomito: se nel sollevamento pesi si fanno lavorare di più i muscoli che servono a piegare il braccio rispetto a quelli che lo distendono, alla fine non si riuscirà più a distenderlo completamente.

## **Correzione della postura dalla posizione eretta**

- Praticate il rilassamento nella posizione eretta con il corretto allineamento della postura. Posizionate i piedi a circa dieci centimetri l'uno dall'altro e paralleli. Portate poi la consapevolezza alle piante dei piedi e gentilmente fate delle piccole rotazioni indietro e in avanti portandovi sulle dita dei piedi e indietro sui talloni. Poi tornate nella posizione centrale e sentite il contatto con il pavimento attraverso i due piedi. L'oscillazione e il peso del corpo vanno in avanti e indietro, a sinistra e a destra in modo naturale. Si è collegati alla terra tramite i piedi. Lasciate che il peso si scarichi uniformemente.
- Siate certi che le ginocchia siano ferme con le rotule tirate verso l'alto. Se sentite che puntano verso il centro ruotate le cosce verso l'esterno e contraete i glutei.
- (L'esercizio seguente può essere praticato anche in posizione seduta). Inclinate il bacino in avanti e indietro per trovare il punto d'equilibrio in modo che la colonna

vertebrale sia comodamente eretta verso l'alto a partire dalle anche.

- Mantenete le spalle verso l'alto e indietro, lasciandole della giusta larghezza in modo che le braccia penzolino comodamente verso il basso.
- Tenete la testa e il collo in posizione verticale in modo che le orecchie siano sopra le punte delle spalle e sentite la testa in equilibrio sulla parte superiore del collo.
- Immaginate che una corda sia attaccata all'apice della vostra testa e che qualcuno la sollevi verso l'alto staccandola dalle spalle. Sentite che la vostra postura si modifica quando vi 'abbandonate' a questa corda immaginaria.

## **Note generali**

**La flessione in avanti.** La pressione all'interno di un disco è al minimo quando siamo distesi a terra in posizione supina. È al suo massimo quando ci pieghiamo in avanti e passiamo da un piegamento di venti gradi alla posizione verticale. Dopo questo punto diminuisce di nuovo e possiamo così piegarci in avanti in modo confortevole. È nella posizione ad angolo di venti gradi che un disco non perfettamente sano rischia di sporgersi o di creare un'ernia. [...] Flettendo in avanti la colonna del 20% della sua curvatura si va a caricare l'articolazione tra la quarta e la quinta lombare, mentre quando si flette del 60%-70% si carica l'articolazione tra la quinta lombare e l'osso sacro. Ciò rende questa parte del corpo altamente a rischio di lesione.

Per piegare la colonna vertebrale in avanti occorre cautela perché è un movimento molto rischioso quando i dischi sono deteriorati o danneggiati. Sapendo d'avere delle articolazioni deboli o un'intera sezione della colonna che non può muoversi a causa di alcune degenerazioni, è importante fare attenzione quando ci si solleva da un piegamento in avanti (dalla posizione eretta o da quella in ginocchio). Usate le mani per alzare le gambe e sostenete il corpo in modo che non abbia cedimenti o vada in spasmo.

**L'estensione indietro.** Quando ci si estende indietro la parte lombare accentua la curvatura e quella toracica tende ad appiattirsi. Nella maggior parte dei casi le estensioni indietro possono aiutare nella riduzione di pressione a carico dei dischi. L'eccezione si ha quando la zona lombare ha già un'estesa curvatura indietro e ogni piccola ulteriore curvatura può spingere le faccette articolari ancor più le une contro le altre. Ciò può dare dolore.

**La torsione della colonna vertebrale.** Quando si esegue una torsione è la zona toracica che la fa non quella lombare. Se si ha una gamba più corta rispetto all'altra si favorisce l'usura dell'articolazione tra la dodicesima vertebra toracica e la prima lombare perché la torsione del bacino è squilibrata anche quando semplicemente si cammina. La zona lombare non ruota molto e questo movimento aumenta l'usura della prima vertebra designata alla torsione (ad esempio la dodicesima toracica).

*Meru wakrasana* e *ardha matsyendrasana* sono pratiche di torsione molto importanti che mantengono tutta la colonna vertebrale elastica senza forzare i legamenti. Inizialmente dovrebbero essere praticate con una mano vicino all'osso sacro e il braccio dritto in modo da sostenere la parte posteriore e mantenerla verticale.

**La flessione laterale.** Tutta la colonna vertebrale flette da un lato. I muscoli distanti dalla colonna subiscono un'inibizione (il grande dorsale, il quadrato dei lombi e i muscoli ai lati del tronco). Se vi è una scoliosi occorre maggior lavoro per flettersi lateralmente. I muscoli che vanno rafforzati sono quelli all'esterno della curva e quelli che richiedono estensione sono quelli che si trovano all'interno.

Nella flessione laterale la tendenza è sempre quella di ruotare il bacino o le spalle. Occorre prevenire questo appiattendo la parte bassa della schiena e mantenendo il bacino indentro prima di assumere posizioni come la variante n.3 di *trikonasana* (posizione del triangolo con la mano che scivola sulla gamba di lato). Un altro modo per mantenere il bacino fermo in modo

che non possa ruotare è appoggiarsi a una parete o partendo da *shashankasana* e flettersi di lato. *Tiryaka tadasana* deve essere praticata con cautela perché le braccia in alto sopra la testa creano un grande effetto leva a ogni lato soprattutto per chi è molto alto.

## **Altre pratiche**

Una combinazione di pratiche è di vitale importanza per la gestione del mal di schiena. Le tecniche di *pranayama* aiutano il pompaggio linfatico e rimuovono le tossine dalla sede dell'infiammazione. Assistono il liquido cerebrospinale, che bagna il sistema nervoso e lo mantiene sano nel movimento. **Le seguenti pratiche devono essere apprese da un insegnante competente.**

La respirazione addominale e quella completa attivano gli addominali e massaggiano la colonna vertebrale dall'interno, soprattutto quando si è distesi in posizione prona come in *advasana*, *jyestikasana* e *makarasana*.

I *pranayama* che richiedono un'espiazione forzata e *agnisar kriya* agiscono fortemente sui muscoli posturali, soprattutto sui pettorali, i muscoli posteriori (il grande dorsale e il dentato anteriore) e gli addominali. *Agnisar kriya* aiuta anche ad attivare e pulire l'intestino.

La pratica di *mula bandha* è usata per diminuire il livello del dolore (vedere 'Mula Bandha, la chiave maestra', pubblicato dalla Bihar School of Yoga).

*Yoga nidra* opera nel rilascio delle tensioni mentali e allo stesso tempo porta a un profondo stato di riposo in modo che possa avvenire la guarigione.

*Antar mouna* e *antar darshan* (vedere 'Yoga Darshan', pubblicato dalla Bihar School of Yoga) sono praticate per aiutare nell'auto comprensione e accettazione.

*Prana vidya* (vedere 'Prana Pranayama e Pranavidya', pubblicato dalla Bihar School of Yoga) è usato per dirigere il *prana* per la guarigione.

La stitichezza e la costipazione sono condizioni comuni in caso di mal di schiena cronico. Spesso l'eliminazione di tutto il materiale fecale porta sollievo al dolore. La pratica di *laghu* o *purna shankhaprakshalana* è importante una volta che il corpo è abbastanza forte da poter fare le *asana*.

## **I movimenti da evitare**

Chiunque non sia allenato o abbia una storia di mal di schiena dovrebbe evitare i seguenti movimenti in quanto richiedono uno sforzo eccessivo del corpo.

**Per sedersi.** Quando le ossa della zona lombare sono abituate a una curvatura all'indietro (in caso di lordosi) si ha un piccolo danno ai legamenti intervertebrali. Da distesi a terra con le ginocchia piegate se si solleva la parte superiore della schiena dal pavimento portando il peso del corpo sui glutei in modo repentino la forza direzionata di taglio verso le ossa può essere sufficiente per aumentare il danno già esistente.

**Nei *pawanmuktasana* parte seconda**, le pratiche dalla 1 alla 3 causeranno tensione se la schiena è arcuata. I flessori dell'anca (se sono forti) tirano la colonna vertebrale più di un arco. Evitate di sollevare contemporaneamente le gambe finché la parte posteriore non è piatta e i muscoli addominali non sono forti.

**I movimenti del collo.** Evitare di ruotare la testa e di farla cadere indietro per guardare verso l'alto (meglio farlo mantenendo le arcate dei denti in contatto per evitare un eccesso di estensione).

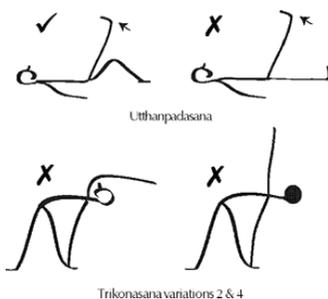
***Halasana*** (la posizione dell'aratro) o ***sarvangasana*** (la posizione sulle spalle) a causa dell'eccessiva pressione sul collo e sulla zona lombare.

**I piegamenti in avanti** con oscillazione verso l'alto se si ha mal di schiena. *Gatmatyak meru wakrasana* (la torsione dinamica della colonna) e la variante n.4 di *trikonasana* con il piede opposto girato e la variante n.2 con le braccia allungate sopra la testa – se si ha dolore lombare (fanno troppa leva sulla colonna vertebrale).

**Posizione da sdraiati su un lato** sollevando entrambe le gambe. **Shalabhasana** (la posizione completa della locusta) o la posizione della stella (con le braccia sopra la testa). **Dhanurasana** (la posizione dell'arco) può essere fatta mantenendo le ginocchia sul pavimento.

**Vyaghrasana** (la posizione della tigre) va bene se la gamba sollevata non supera i quindici gradi sul piano orizzontale – la zona lombare oltre questo punto va in stress soprattutto quando il movimento è fatto velocemente.

**Paschimottanasana**, la posizione accovacciata e **vajrasana** sono da evitare se ci sono problemi alle ginocchia.



## Note

Quando si apprendono le pratiche di yoga è raccomandata la guida di un insegnante di *yoga* qualificato. La maggior parte delle pratiche a cui ho fatto riferimento sono dettagliatamente spiegate in 'Asana Pranayama Mudra Bandha' (APMB) pubblicato dalla Bihar School of Yoga.

**Fine prima parte**

**Tratto da:** <http://www.yogamag.net/archives/2000/cmayer00/back1.shtml>

# Abbiate fede e praticate

Swami Shivananda Saraswati

Il progresso spirituale dipende dalla fede – dalla fede in Dio, dalla fede nelle scritture, dalla fede nel *guru*. La fede è alla base del progresso. Ogni progresso materiale, invenzione e scoperta dipendono dalla fede – la fede in sé stessi. L'uomo viaggia nello spazio. Se gli scienziati che hanno la responsabilità di mandare gli astronauti nello spazio continuassero a domandarsi se è veramente possibile fare questo, se dubitassero delle proprie capacità di farlo il viaggiare nello spazio sarebbe ancora un sogno.

Abbiate fede in voi stessi. Abbiate fede in Dio. Abbiate fede nel *guru*. Può essere facile avere fede nella matematica, nell'astrofisica, nelle note leggi scientifiche e lavorare verso il raggiungimento dei propri obiettivi. Nel campo spirituale, dove vi sono leggi ed effetti non visibili è molto più difficile avere fede. Ma la fede all'inizio è necessaria. Facendo sinceramente *sadhana* anche solo per un anno intero, si otterrà una qualche piccola esperienza, qualche concreta evidenza che vi convincerà dell'esistenza di un potere invisibile, dell'esistenza di leggi che la scienza non può spiegare, che la ragione non riesce ad analizzare.

Maggiore è il *sadhana* più grande e profonda sarà l'esperienza. Con ogni nuova esperienza, la fede nel *guru*, in Dio, nelle scritture, nelle leggi spirituali aumenta. E a ogni aumento della fede farete più *sadhana*. La catena continua. Siate vigili e non cadete in preda alle tentazioni che hanno tutti gli aspiranti. Un giorno sicuramente otterrete l'esperienza finale, l'esperienza diretta, *pratyaksha pramana* – la prova positiva.

I *sadhaka* spesso vengono da me e si lamentano della mancanza di fede. Io dico loro: "Non vi preoccupate. Fate *sadhana*. *Sadhana* è prescritto proprio per indurre la fede." Non c'è posto nel campo spirituale per chi dubita. Chi dubita non può progredire. Avere fede è difficile, non c'è dubbio. Pensate a Tommaso. Egli dubitò di Gesù.

Anche dopo che il grande maestro ebbe mostrato dei miracoli per indurre la fede nel discepolo, il discepolo non credette. Volle che il maestro mostrasse molti miracoli. Questa è la natura dubitativa. Questi sono i trucchi della mente. Uccidete questa natura dubitativa se volete progredire. È facile cantare: “Io non sono né la mente né il corpo, l’Immortale Sé io sono”. Ma se vi si chiede di rinunciare al pasto serale il giorno di *Ekadashi* non lo fate. E vi lamentate di non aver avuto ancora nessun progresso spirituale!

Oggi giorno è diventato di moda dire che è colpa del *guru* la mancanza di un progresso nel proprio *sadhana*. Potete portare un cavallo sul bordo di una vasca ma non potete costringerlo a bere. Il *guru* può solo insegnare. Spetta al discepolo fare *sadhana*. Il *guru* non può fare il *sadhana* del discepolo. Il *guru* può solo dire che inizialmente occorre avere fede in lui e fare *sadhana*, nient’altro. Tralasciamo la questione del *guru* personale.

Il mondo è stato benedetto da una linea di Uomini Santi che hanno calpestato questa terra fiera con il loro passi divini. Tutti noi siamo a conoscenza dei loro insegnamenti. Tutti gli scolari sanno che non si deve rubare e che si deve dire la verità. Gli avvocati sanno che non devono procurarsi dei falsi testimoni. I dottori sanno che non devono derubare i poveri iniettando loro delle tinture colorate. I mariti sanno di dover essere sinceri con le proprie mogli. Ma quanti di voi mettono veramente in pratica tutto ciò? Quanti di voi mettono in pratica le cose buone che conosce e desiste dall’indulgere in quello che già sa essere cattivo? Molto pochi. Se un uomo vuole iniziare a praticare tutto ciò che sa essere buono e non più ciò che non lo è, anche se praticasse tutte le virtù e abbandonasse tutti i vizi Dio gli manderebbe comunque una guida e se è necessario un *guru* nella forma fisica Dio gli manderebbe anche quello.

Abbandonate l’ipocrisia. Siate sinceri. Se volete girare pagina nella vita e fare progressi nel campo spirituale nessuno vi può fermare, nemmeno tutto il mondo messo insieme. Ma se non siete sinceri, se siete solo curiosi, se non sapete il significato di

ciò che dite e se non praticate ciò che professate lo stesso Dio non potrà aiutarvi. La soluzione è fondamentalmente dentro di voi.

Il *guru* è solo come una torcia. Illumina il vostro sentiero ma siete voi che dovete camminare lungo il sentiero. Il *guru* non può fare i passi al vostro posto. Sto ripetendo questo punto in modo che possa entrare in profondità nel vostro cuore. Abbiate una visione interiore. Guardate dentro voi stessi. Sedetevi da soli e fate introspezione. Cercate i vostri errori e rimuoveteli. Cercate nuove vie per la pratica delle virtù e praticatele. La teoria non serve a nulla senza la pratica. Non prendetevela con la teoria senza metterla in pratica.

“Servi. Ama. Dona. Purifica. Medita. Realizza”. Questa è la formula spirituale. Servite gli ammalati, i sofferenti e gli illetterati? Amate i figli dei vostri vicini come i vostri? Date l’un per cento delle vostre entrate in carità, qualunque sia l’ammontare delle vostre entrate? Avete provato a rimuovere la lussuria, la rabbia, l’avidità, l’attaccamento, l’orgoglio e la gelosia dal vostro cuore attraverso *japa*, *kirtan*, *swadhyaya* ed *ekadasi vrata*? Se non praticate queste cose non potete fare nemmeno un minuto di meditazione. E senza la meditazione non potete realizzare Dio nemmeno se rinascete per altre mille volte.

Non date la colpa agli insegnanti. Gesù e Buddha, Shankara e Ramanuja, i *guru* dei Sikh e i *tirthankara* degli Jain – tutti sono vissuti e morti per voi. Gli insegnanti vi hanno dato sempre molto di più di ciò che meritavate. Inchinatevi a loro. Prostratevi davanti ad essi. Inghirlandate i loro ritratti. Leggete le loro scritture. Seguite i loro insegnamenti. Il sacro giorno di *Guru Purnima* è il giorno del ricordo e del ringraziamento. È il giorno adatto per riaffermare la vostra fede nel *guru* e per iniziare una nuova vita in accordo agli insegnamenti del *guru* secondo i suoi *upadesha* (istruzioni). Fate la risoluzione in questo giorno per iniziare a vivere una nuova vita. E vivetela.

Che Dio vi benedica tutti! Le benedizioni dei Brahma Vidya Guru possano discendere su tutti voi!

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2004/djuly04/havefaith.shtml>

## Tantra, la scienza dell'infinito

Il *Tantra* è la scienza della conoscenza dell'infinito nel e attraverso il finito – il limitato mondo delle forme. Insegna la comprensione e l'esperienza del macrocosmo attraverso il microcosmo, dell'illimitato per mezzo del limitato, della suprema coscienza attraverso quella individuale. Attraverso il Tantra, che comprende tutti gli aspetti della vita, possiamo utilizzare il mondo come trampolino di lancio per andare 'oltre' e scoprire la nostra natura divina. L'universo oggettivo è utilizzato come rampa di lancio verso l'eterno.

Il Tantra è un sistema pratico, '*sadhana-shastra*' una scrittura pratica orientata il cui scopo è impartire l'illuminazione spirituale a tutti gli individui mediante qualsiasi mezzo appropriato. I concetti filosofici del Tantra raggiungono le vette più alte in questo sforzo di esprimere l'inesprimibile, di rendere comprensibile ciò che non può essere afferrato dalla consapevolezza ordinaria. Senza tuttavia perdere il contatto con l'applicazione pratica. Comprende un vasto numero di pratiche per soddisfare le necessità di tutti i tipi di personalità, combinate con i concetti più elevati realizzati dai saggi tantrici in profonda meditazione nel corso dei secoli. In quanto scienza non chiede al praticante di accettare ogni cosa così com'è. La validità deve essere provata dall'esperienza personale. Questa è l'essenza del Tantra. Il Tantra è un sistema universale. Anche se possono esserci delle differenze, la premessa di base è la stessa e per agevolare la comprensione nell'adorazione e nel *sadhana* spirituale l'esistenza è divisa in due principi: il manifesto e l'immanifesto, *Shakti* e *Shiva*. Il concetto di Shiva (Coscienza) e Shakti (Madre Cosmica) non dipende dal tempo, dallo spazio e dalla razza ma è profondamente radicato nella psiche collettiva umana. Il Tantra ha portato questa simbologia e tradizione da un tempo immemorabile ai giorni nostri come espressione della profonda realizzazione dell'uomo.

## Definizione di Tantra

Il termine Tantra è composto da due parole, *tanoti* e *trayati*. *Tanoti* significa 'espandere, allungare o estendere' e *trayati* 'liberare o sbloccare'. Quindi Tantra significa espandere la consapevolezza, estendere le frontiere della mente oltre la mente stessa nel tentativo di raggiungere la conoscenza spirituale e la liberazione.

Tantra è anche conosciuto come *tantrica*, *kauladharmā*, *kaulica* e *kaula*. Il termine *kaula* deriva dalla parola *kula* che significa famiglia, società, comunità. Significa anche 'il potere cosmico della manifestazione' (Shakti) e *akula* significa coscienza (Shiva). Quindi il sentiero *kula* è quello che unisce Shiva e Shakti, l'unione cosmica o nirvana. Il sistema *kaula* implica un vivere in modo semplice combinato all'armonia tra le esperienze interiori e quelle esteriori e l'accettazione degli altri. Il potere cosmico dormiente nell'uomo spesso è definito come *kulakundalini*. Il *kauladharmā* è un sistema per liberare le forze cosmiche (*kundalini* o Shakti). Coloro che seguono il sentiero del Tantra sono chiamati *tantrici*, *kaula* o *kaulica*.

Il Tantra è un compendio di vari sistemi comprendente tutti gli aspetti della vita e dell'attività umana. Si occupa del corpo umano, delle emozioni, della psiche, della mente e dello spirito. Con il suo lavoro, il suo gioco, attraverso la devozione interagisce a tutti i livelli. Il *Varahi Tantra* classifica gli argomenti principali del Tantra in: la coscienza; la creazione e la distruzione dell'universo (*shristi* e *pralaya*); l'adorazione delle divinità (*devi* o *deva puja*); la classificazione degli esseri; l'astronomia e l'astrologia; i differenti livelli di consapevolezza (*loka*); le *nadi* e i *chakra*; le leggi e i doveri nella società; i riti sacramentali (*samskara*); la consacrazione delle forme delle divinità; *mantra*, *yantra* e *mandala*; *mudra*; *sadhaka*; *puja*; la consacrazione delle case, dei pozzi, ecc; le descrizioni dei santuari; *yoga maya sadhana* (magia); *diksha*; *yoga*; medicina di differenti tipi, inclusa l'*ayurveda* e la scienza. Il Tantra comprende anche l'alchimia, l'arte di vivere una vita feconda e beata e l'uso dell'energia sessuale come mezzo per aprirsi a una consapevolezza superiore.

Si ritiene che un tempo vi fossero 14.000 testi tantrici ma oggi ne rimangono pochi: la maggior parte dei testi tradizionali sono andati persi o distrutti. Tuttavia, il campo del Tantra è ancora vasto: copre ogni aspetto della vita dell'uomo dal mattino presto a tarda notte e dalla nascita alla morte. Si propone di rendere la vita più armoniosa e beata in ogni azione e situazione ed è per tutti, dalla casalinga al *sannyasin*. Insegna la piena conoscenza e utilizzo del mondo che ci circonda nel tentativo di 'sintonizzarci' con la coscienza superiore. Il Tantra pratico si riassume in tre aspetti principali: *tantra* (cioè le regole, i principi e il sistema effettivo), *mantra* (il veicolo della coscienza) e *mandala* o *yantra* (la forma della coscienza). All'interno di questi tre aspetti è racchiuso tutto l'universo materiale. Infatti, tutto intorno a noi compresi noi stessi è composto da *mantra* e *yantra*.

## **Origine e sviluppo**

Non esiste nessuna data certa dell'inizio del Tantra. Non è stato inventato né formulato e la sua origine nebulosa si trova nei meandri della preistoria. Non è sorto come ispirazione di un individuo come fu per il Buddismo, lo Jainismo o il Cristianesimo, ma crebbe lentamente attraverso i secoli insieme alle sperimentazioni che l'uomo fece all'interno di sé stesso e nel mondo intorno a lui. Si sviluppò in ogni parte del mondo senza seguire uno schema fisso di crescita: variava in base alle circostanze locali e alle influenze dei vari saggi tantrici o *yogi*. Così apparvero molti testi tantrici in contraddizione l'uno con l'altro ma tutti con la stessa essenza.

Il punto di partenza del Tantra è che si dovrebbe essere tolleranti con il punto di vista degli altri in quanto le differenze sono solo superficiali e punti di vista apparentemente opposti, in genere, conducono alla stessa verità. Grazie al suo atteggiamento di tolleranza e comprensione il Tantra, lentamente, si è circondato e fuso con varie credenze, forme di adorazione e tecniche. Sul Tantra è sorta così una diversità di pensiero a causa della sua apertura nell'abbracciare una vasta gamma di sistemi apparentemente contraddittori e che si escludono a vicenda. Non ha mai fatto alcun tentativo nello sradicare le credenze antagoniste ma le ha incorporate tutte. Quest'atteggiamento di tolle-

ranza può sorgere solo quando un sistema cresce naturalmente in un ambiente di apertura, gioia e libertà, privo di dogmi e quando porta all'esperienza che promette, ciò che il Tantra fa.

Si ritiene ampiamente che il Tantra sia basato sui Veda ma ci sono molte prove che suggeriscono che le sue radici siano antecedenti. Infatti, sembra che il Tantra esista in Europa da molto tempo prima della stesura della Bibbia. Probabilmente è più giusto dire che le origini dei Veda e del Tantra si perdono nelle profondità della preistoria. Il Tantra esiste da molto tempo prima delle sue scritture. È difficile provare come possa sorgere direttamente dai Veda poiché i testi sono molto diversi. Entrambi questi sistemi hanno i propri usi ed entrambi possono portare armonia in tutti gli ambiti della vita e condurre alla trascendenza.

Il Tantra non è un sistema stagnante ma si adatta alle necessità dei tempi. È una convinzione tantrica che i vecchi testi siano tralasciati e sostituiti da quelli nuovi. L'essenza dei testi rimane la stessa ma l'espressione e il rapporto con le condizioni sociali prevalenti sono diversi. Il Tantra deve cambiare e si deve evolvere nel corso delle epoche. Non deve rimanere attaccato a dei dogmi fissi: questa è la sua bellezza. Continua a crescere e ad adattarsi all'epoca attuale e continuerà a modellarsi alle necessità dell'uomo del futuro.

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

## Glossario dei termini in Sanscrito

**Advasana:** posizione prona di rilassamento.

**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.

**Antar darshan:** tecnica per fare esperienza della “visione interiore”.

**Antar Mouna:** pratica di ascolto del silenzio interiore.

**Ardha Matsyendrasana:** posizione di mezza torsione della colonna vertebrale.

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

**Atman:** anima, spirito vitale, respiro.

**Ayurveda:** antica medicina indiana.

**Bhagavad Gita:** “Inno del Signore”, antico testo sacro.

**Bija Mantra:** suono seme; un mantra o una vibrazione basilare.

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

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

**Devata/Deva:** divinità maschile

**Dhanurasana:** posizione dell'arco.

**Dhyana Yoga:** sistema di Yoga basato sulla meditazione.

**Diksha:** iniziazione.

**Ekadashi:** undicesimo giorno di luna calante e crescente. Tradizionalmente giorno dedicato al digiuno.

**Ganja:** canapa indiana.

**Gatyatmak Meru Wakrasana:** torsione dinamica della colonna vertebrale.

**Guna:** le tre qualità della natura: rajas, tamas, sattwa.

**Guru:** la forza intelligente che illumina l'oscurità.

**Guru Purnima:** luna piena del mese di Luglio dedicata al Guru.

**Halasana:** posizione dell'aratro.

**Hatha Yoga:** sistema di yoga che include pratiche per la purificazione fisica e mentale, e la canalizzazione dei prana (forze vitali) nel corpo.

**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.

**Japa:** ripetizione continua di un mantra.

**Jyestikasana:** 'la posizione migliore'.

**Karma:** azione, attività; i frutti dell'azione.

**Kirtan:** mantra cantati.

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

**Makarasana:** posizione del coccodrillo.

**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.

**Meru Wakrasana:** torsione spinale.

**Mula Bandha:** contrazione dell'area di muladhara chakra.

**Nivritti Marga:** la via della rinuncia, del non coinvolgimento.

**Pashimotthanasana:** posizione di allungamento del dorso.

**Pawanmuktasana:** posizioni che liberano l'elemento aria.

**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 Nidra:** sonno pranico; tecnica per rilassare e armonizzare i prana.

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

**Prana Vidya:** conoscenza e capacità di manipolare il prana.

**Pranayama:** tecniche per l'espansione del prana.

**Pravritti Marga:** la via del coinvolgimento.

**Puja:** culto, adorazione.

**Purna Shankaprakshalana:** lavaggio completo dell'intestino.

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

**Rishi:** veggente, saggio realizzato. Chi contempla o medita sul Sé.

**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.

**Samskara:** impressioni immagazzinate nell'inconscio, archetipi.

**Sannyasin:** colui che rinuncia ai frutti delle azioni.

**Sannyasini:** colei che rinuncia ai frutti delle azioni.

**Sarvangasana:** posizione sulle spalle.

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

**Shalabhasana:** posizione della locusta.

**Shashankasana:** posizione della luna o della lepre.

**Shastra:** scritture spirituali.

**Shishya:** discepolo.

**Shiva:** Pura Coscienza; divinità della trinità cosmica; l'aspetto divino della trasformazione.

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

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

**Swadhyaya:** studio di sé e delle sacre scritture.

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

**Tirthankara:** titolo usato per indicare i 24 profeti che hanno rivelato il Giainismo all'umanità.

**Tiryaka Tadasana:** posizione della palma che oscilla.

**Trikonasana:** posizione del triangolo.

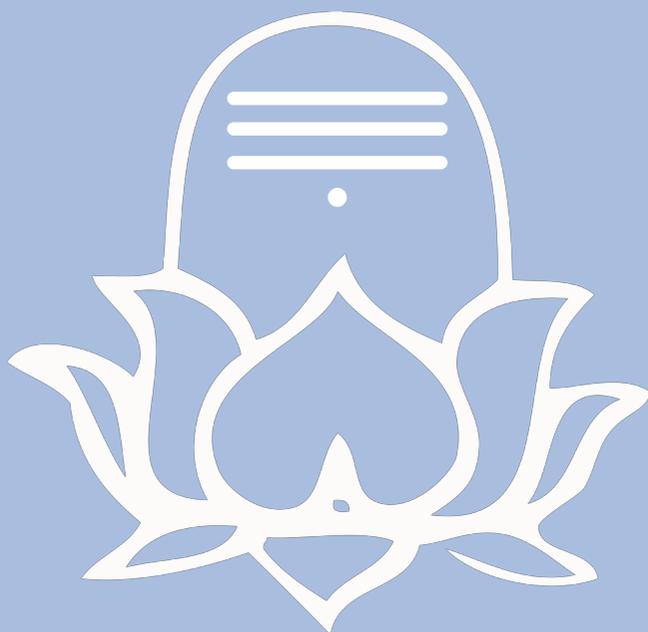
**Vyaghrasana:** posizione della tigre.

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

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

**Yogi:** praticante di yoga.

# 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](http://centrohara.net) - [yogasbt@gmail.com](mailto:yogasbt@gmail.com)



**Centro Hara - Scuola di Yoga**