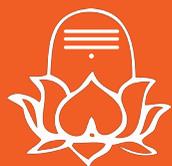


anno 4
numero 3

Yoga Panorama



Rivista di Yoga



Hari Om

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

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

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

Finito di stampare
nel mese di settembre 2017
Anno 4 n° 3

Indice

-L'essenza dello Yoga	p.1
-Studio sui Pawanmuktasana sulla base dei sistemi delle nadi e dei meridiani.	p.3
-Cavalcare il respiro selvaggio	p.7
-Bihar Yoga e Sport	p.16
-L'interesse per lo Yoga tra i pazienti affetti da fibromialgia	p.26
-Lo yoga come terapia per i disturbi neurodegenerativi	p.28
-Satsang con Swami Niranjan	p.29
-Glossario dei termini in Sanscrito	p.34

L'essenza dello Yoga

“Se insegni yoga solo per il corpo, esso diventerà parte dell’allenamento fisico, della cultura fisica, dell’esercizio fisico che sono incompleti. Il corpo non è isolato dalla mente, dalle emozioni e dallo spirito”.

Swami Niranjanananda Saraswati

La mente è influenzata da sei espressioni: *kama*, passione e desiderio sono una cosa sola e tutti hanno desideri; *krodha*, aggressività e rabbia; *lobha*, avidità; *moha*, infatuazione – che sono presenti in tutte le persone. Poi vi è *mada*, ego o orgoglio, e *matsarya*, gelosia, che, anche queste, esistono in tutti gli esseri. Questi sei tratti definiscono il comportamento della mente nella vita di tutti. Le persone parlano di tensione, stress e ansia e cercano di affrontarle, ma non si occupano delle cause della tensione, dello stress e dell’ansia.

È proprio come in medicina: se una persona soffre d’ipertensione assume un farmaco che abbassa la pressione ma non tratta la causa dell’ipertensione. Per il diabete si assumono dei farmaci o si fanno delle iniezioni d’insulina per aumentarne la produzione ma non si fa nessun trattamento per rettificare lo squilibrio del corpo e riattivare la naturale produzione d’insulina. Qui è dove lo yoga diventa veramente efficace in quanto permette al corpo di riconquistare la propria salute.

La stessa cosa si applica alla mente. Da dove derivano stress e tensioni di cui tanto si parla? Quando i desideri non sono soddisfatti causano stress. Colleghiamo lo stress con il lavoro, la famiglia, l’ambiente sociale o le situazioni, ma questi sono solo i punti di attivazione per eliminare questi tratti della mente. L’insoddisfazione si ha quando i desideri o le aspettative non sono soddisfatte e diventano, così, la causa dello stress. L’insoddisfazione si ha quando non si riesce a gestire l’aggressività. Questo diventa la causa dell’ansia e della tensione.

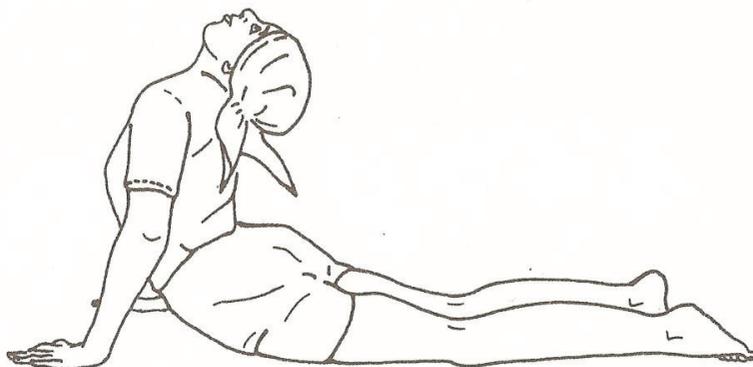
Pertanto, quando si osservano le cause che generano stress e tensione alla radice, si scopre che esse sono emanate da una delle sei tendenze, o comportamenti, della mente.

Quando insegniamo yoga, sia agli adulti che ai bambini, il nostro approccio non è solo fisico: permettiamo loro di divenire osservatori di sé stessi, di riconoscere le proprie reazioni e risposte e di gestire le reazioni e le risposte incontrollate e senza guida in una maniera migliore. Una volta che questo accade, essi diventano liberi dall'effetto e dall'influenza diretta di questi comportamenti mentali e scoprono la pace e la creatività a loro proprie.

Non è una posizione fisica o una pratica mentale che cambia la natura umana. Ciò che cambia la natura umana è il divenire consapevoli dell'ambiente e di come si risponde alle differenti situazioni della vita. L'essenza dello yoga è nel dare la capacità di rispondere in modo appropriato, armonioso, costruttivo e positivo, anche in una situazione distruttiva e deteriorante.

6 Giugno 2014, Kathmandu (Nepal)

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2016/ajan16/ess.shtml>



Studio sui Pawanmuktasana sulla base dei sistemi delle nadi e dei meridiani

Dr. Hiroshi Motoyama (Giappone)

Vi è un gruppo di asana chiamato *pawanmuktasana* che promuove la circolazione del *prana* attraverso tutte le *nadi* e che può essere eseguito dai principianti. 'Pawana' significa 'vento' e 'mukta' 'liberare'. *Pawanmuktasana*, quindi, è un gruppo di esercizi che liberano i venti e i gas in eccesso dal corpo, soprattutto dalle articolazioni.

Secondo l'antica medicina indiana, o *Ayurveda*, il corpo umano è controllato da tre 'umori': flemma (*kapha*), vento (*vayu*) e acido o bile (*pitta*). Se si ha un'irregolarità nella funzionalità di questi tre fattori si hanno reazioni negative nel metabolismo con conseguenti disturbi.

Il termine vento (*vayu*) non si riferisce solo ai gas gastrici ed intestinali, ma anche al 'vento' prodotto in ogni articolazione del corpo. Il *prana* può essere considerato come un 'vento', o come un'energia che fluisce nelle *nadi*, come un fluido sottile del corpo. Come affermato in altre occasioni, le *nadi* sono essenzialmente equivalenti ai meridiani e i meridiani sembrano essere costituiti da tessuto connettivo e riempiti di fluido corporeo. È nelle articolazioni, dove ci sono molti legamenti ed ossa, che il flusso del *prana* facilmente è impedito ed un flusso scarso in queste zone ha come risultato dolore reumatico e, di conseguenza, un flusso deficitario nei meridiani di tutto il corpo. Una ostruzione seria del flusso in un'area particolare porta vari disturbi. Il *prana* che fluisce senza impedimenti nelle articolazioni garantisce l'assenza di reumatismi e nevralgie, genera un flusso regolare di *prana* in tutto il corpo e questo, di conseguenza, significa libertà dalle malattie.

Soprattutto lo spostamento delle vertebre, ma anche quello delle articolazioni degli arti, è dannoso per il flusso del *prana* lungo *sushumna* (la *nadi* più importante) e causa disordini nei *chakra* vicini all'area deficitaria. Ciò provoca il cattivo funzionamento

delle nadi che si originano da quei chakra e degli organi interni controllati da essi. Inoltre, lo spostamento causa l'indebolimento della funzionalità dei nervi che si originano in quell'area e degli organi interni ad essi collegati (che sono gli stessi organi controllati dal chakra). Per questo motivo la corretta posizione delle vertebre e l'aggiustamento degli spostamenti vertebrali sono molto importanti. I motivi per cui queste asana promuovono la circolazione del prana lungo ogni nadi che attraversano il corpo, secondo la teoria dell'agopuntura, sono i seguenti: l'inizio e la fine di ognuno dei dodici meridiani principali che attraversano il corpo e forniscono energia agli organi interni sono localizzati sulle punte delle dita dei piedi e delle mani. Tali punti sono chiamati punti 'sei'. Il punto 'sei' del meridiano del polmone (LU11) è chiamato 'shosho' ed è la punta del pollice. 'Shoyo' (LIT), punto del meridiano dell'intestino crasso, è alla punta dell'indice. 'Chusho' (HC9) del meridiano del ministro del cuore è alla punta del medio e 'kansho' (TH1), del meridiano del triplice riscaldatore, alla punta dell'anulare. Il punto 'sei' del meridiano del cuore, anch'esso chiamato 'shosho' (HT9), ma scritto in carattere differente rispetto a 'shosho' (LU1), si trova sul lato radiale del mignolo, mentre sul lato ulnare c'è 'shotaku' (SI1) del meridiano dell'intestino tenue; 'impaku' (SP1) del meridiano milza-pancreas si trova sul lato mediale dell'alluce e 'taiton' (LV1), del meridiano del fegato, sul lato esterno dell'alluce. 'Reida' (ST1) del meridiano dello stomaco, è localizzato alla punta del secondo dito del piede; 'kyoin' (GB44), del meridiano della vescica biliare, è alla punta del quarto dito del piede. Il meridiano del rene inizia sul lato mediale del quinto dito del piede^{*1} e, infine, 'shiin' (BL67), il punto 'sei' del meridiano della vescica, si trova sul lato esterno del quinto dito del piede. È in ogni punto 'sei' che il flusso dell'energia entra o termina in ogni meridiano. Questi sono dei punti molto importanti e si ritiene fin da tempi antichi che la condizione dell'energia in ognuno di questi punti riflette perfettamente lo stato dell'energia che fluisce all'interno del meridiano. Micro punture^{*2} e trattamenti di moxa in questi punti, in corso di malattie serie ed acute, hanno effetto immediato.

I movimenti di flessione delle dita dei piedi, il chiudere le dita delle mani e via di seguito, stimolano questi punti e promuovono una migliore circolazione dell'energia. Ciò migliora la circolazione del sangue e porta ad uno stato armonico nel corpo.

La medicina cinese insegna che ci sono cinque organi yin e sei yang nel corpo. I cinque organi yin sono controllati da meridiani dello stesso nome e sono: i polmoni, il cuore, il fegato, la milza e il pancreas e i reni. Anche i sei organi yang sono controllati dai meridiani corrispondenti e sono: lo stomaco, l'intestino crasso, l'intestino tenue, la vescica biliare, la vescica urinaria e il triplice riscaldatore. Nella medicina cinese il meridiano del triplice riscaldatore rifornisce tutto il corpo e la sua controparte fisica, che si ritiene essere presente in tutto il corpo, è considerato come un unico organo yang.

Il punto 'gen' (talvolta noto come punto 'sorgente') di ogni meridiano è localizzato nel polso, nella caviglia o tra i punti 'sei' e queste articolazioni. Una malattia in uno dei cinque organi yin o in uno dei sei organi yang, spesso, si riflette nei punti 'gen' corrispondenti. Ad esempio, i disturbi dello stomaco, il dolore, la rigidità, la sensazione di freddo, ecc. sono causati da un ristagno del flusso di prana, visibile nei punti shoyo^{*3}, taihaku^{*4} e gokoku^{*5}. Trattamenti di agopuntura e di moxa in questi punti curano i disturbi dello stomaco. (Il trattamento di questi punti è utile anche per i disturbi di milza-pancreas, organo yin, e per l'intestino crasso, organo yang). Esercizi come la flessione e la rotazione delle caviglie e dei polsi apportano una benefica stimolazione dei dodici punti 'gen' e sono utili per normalizzare la funzionalità degli organi interni controllati dai dodici meridiani e, quindi, promuovano la salute di tutto il corpo.

Questa spiegazione dei punti 'sei' e 'gen' è tratta dal "Ling Shu", una sezione de "Il trattato di medicina interna dell'Imperatore Giallo", Capitolo I. Questo testo, inoltre, indica che le ginocchia e i gomiti sono strettamente connessi ai dodici punti 'gen' e che possono avere un ruolo nella cura dei disturbi dei cinque organi yin. Perciò, la flessione e la rotazione delle ginocchia e dei gomiti hanno il positivo effetto di facilitare il fluire del prana

lungo i dodici meridiani e contribuiscono alla cura dei disturbi degli organi interni. La rotazione delle articolazioni delle anche e delle spalle hanno effetti simili.

In breve, quindi:

1. I meridiani e le nadi sembrano essere costituiti da tessuto connettivo e il fluido corporeo che fluisce all'interno di questi tessuti è la controparte fisiologica dell'energia ki o prana.
2. Questo flusso facilmente ristagna nelle articolazioni, dove sono presenti numerosi legamenti ed ossa e questa stagnazione ha come risultato reumatismi e nevralgie.
3. Il fluido corporeo tende ad accumularsi e a ristagnare nelle articolazioni e, a quel punto, tutto il corpo diventa affaticato.
4. Se uno dei dodici meridiani che scorre nella regione delle articolazioni si deteriora oltre un certo punto, si svilupperà una malattia a carico dell'organo interno controllato da quel meridiano.
5. Per tutti questi motivi risultano utili una serie di esercizi per le dita delle mani, per quelle dei piedi, i polsi, le caviglie, i gomiti, le ginocchia, le spalle e le anche, per stimolare il buon flusso di ki (di prana) lungo i dodici meridiani, per il mantenimento dello stato di salute, la prevenzione dei disturbi e la cura delle malattie.

Note

1. Si ritiene che l'energia entri nel meridiano del rene da quello della vescica urinaria dal lato mediale del quinto dito del piede e che scorra lungo la singola via del punto yusen (KI1) e qui si ritiene che ci sia il punto 'sei' del meridiano del rene.
2. Una tecnica di puntura della pelle al fine di far uscire una piccola goccia di sangue.
3. Non l'LI1 ma il punto 'gen' (ST42) del meridiano dello stomaco.
4. Il punto 'gen' (SP3) del meridiano della milza (che ha una relazione complementare yin-yang con il meridiano dello stomaco).
5. Il punto 'gen' (LI4) del meridiano dell'intestino crasso (che forma un singolo canale yang luminoso dal dito del piede con il meridiano dello stomaco)

(Per gentile concessione: "Research for Religion and Parapsychology", volume 5 n.1, Marzo 1979).

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

Cavalcare il respiro selvaggio

Dr. Swami Shankardevananda Saraswati

"Avendo represso il proprio respiro nel corpo e avendo controllato i propri movimenti, si dovrebbe respirare attraverso le narici con un respiro ridotto. Come quel carro aggiogato con i cavalli imbizzarriti, l'uomo saggio dovrebbe mantenere inalterata la propria mente". Shvetashvatara Upanishad (II,9)

Il respiro pulsa nel corpo come il pistone in un motore, 15 volte al minuto, 21.600 volte al giorno, ma noi non ne siamo consapevoli. È diretto dal *prana*, l'energia vitale, ed è responsabile dei livelli di tutti i processi chimici del corpo – dalla combustione dell'ossigeno e del glucosio ad ogni contrazione muscolare, alle secrezioni ghiandolari e al pensiero.

Di tutti i processi automatici del corpo, il respiro è il più facile di cui divenire consapevoli, perché si trova nell'interfaccia della mente conscia e di quella subconscia. Facilmente possiamo controllarlo in qualsiasi momento vogliamo sebbene, la maggior parte delle volte, va da solo controllato solo dal sistema nervoso autonomo. È, perciò, un sottile specchio dell'attività sottostante neuronale e mentale. Quando siamo felici è ritmico, profondo e lento e quando siamo tristi o tesi è ansimante, sospirante, superficiale, veloce e irregolare. Una respirazione regolare induce rilassamento, regolarità e integrazione nei ritmi e nei processi corporei in modo che lavorino insieme in armonia. Una respirazione irregolare può essere causata o provocare pericolose strutture mentali, schemi di pensiero caotici e disordini nello stile di vita, come ad esempio blocchi fisici, emozionali e mentali, conflitti, impulsività e malattia. Sconvolge i ritmi del cervello, che si traducono in un circolo vizioso.

Il respiro e la mente nella maggior parte delle persone sono come un gruppo di cavalli selvaggi che hanno perso le redini e corrono in ogni direzione che a loro piace. Senza consapevolezza del respiro o della mente, facilmente scivoliamo in schemi cerebrali e di pensiero instabili, in nevrosi e malattie. William Reich, uno psichiatra tedesco, parlò della necessità di controllare la respirazione affermando: “Non esiste un individuo nevrotico che sia in grado di espirare in un solo respiro, profondamente e in modo uniforme”.

L'intuizione del legame esistente tra il respiro e la mente indica che la tensione mentale crea una respirazione irregolare. Gli *yogi* hanno utilizzato questa intuizione per escogitare delle tecniche per aumentare ed equilibrare la consapevolezza e gli schemi della respirazione in modo da indurre calma mentale e ridare ordine ai cicli interni caotici del cervello e della mente.

Il *pranayama* e la meditazione ci permettono di controllare coscientemente i centri cerebrali che regolano il respiro e al tempo stesso di raggiungere intuizioni profonde e controllo di tutti i processi subconsci, dei cicli e delle energie del corpo. Ciò libera l'energia intrappolata negli schemi nevrotici per attività molto più creative e gioiose e permette ai ritmi interni di riprendere il loro ordine naturale. Prendiamo in mano le redini del respiro e della mente e permettiamo ai cambiamenti chimici e agli schemi neuronali di riprendere il loro posto e di lavorare efficacemente per una buona salute.

Il *pranayama* porta alla realizzazione della presenza di una grande forza all'interno di ogni essere che alimenta il mondo interiore e che non necessita della nostra supervisione o attenzione. Quando impariamo a rilassarci e a divenire consapevoli di questo, i cicli iniziano a lavorare ottimamente,

senza essere impediti dalle tensioni. Allo stesso tempo, possiamo imparare a controllarli consciamente, se lo vogliamo.

I bioritmi

La scienza moderna sta facendo delle ricerche sugli effetti del respiro sul corpo e sulla mente e si è rivolta all'antica visione dell'India, della Cina, della Grecia, dell'Egitto e della Persia, dove la scienza era basata sull'infinito intervallo dei cicli cosmici e sull'interazione tra coscienza ed energia, tra *ida* e *pingala*.

Alla fine del quinto secolo a.C. Ippocrate, la cui scuola sull'isola greca di Cos sarebbe diventata la prima pietra della scienza medica, insegnava un sistema di medicina integrata con i cicli e le leggi della natura. Le terapie erano designate per riportare la regolarità e l'equilibrio nei cicli del corpo malato e per ripristinarne la funzionalità in un corretto allineamento con il resto del corpo. Lentamente, dopo un po' di tempo, l'uomo e la scienza dimenticarono questa interrelazione e divennero sempre più compartimentalizzati.

Alla fine del diciannovesimo secolo il Dr. Herman Swoboda, professore di psicologia all'Università di Vienna, e il Dr. Wilhelm Fliess, collega e caro amico di Sigmund Freud, dopo meticolose e sistematiche analisi e calcoli, scoprirono che l'uomo sembrerebbe avere due cicli principali. Uno è il ciclo di 23 giorni di forza, resistenza e coraggio – la componente 'maschile'. L'altro è di 28 giorni - il ciclo femminile di sensitività, intuizione ed emozione. Entrambi questi cicli sono divisi in un periodo positivo, ascendente o di scarico nella prima metà e in uno di ricarica o recupero nella seconda metà, quando le energie sono basse. Si dice che entrambi sono presenti in ogni uomo e in ogni donna e in tutte le cellule del corpo umano. Ci sono degli ovvi parallelismi qui con la simbologia di *ida* e *pingala* della fisiologia

yogica. Fliess associò i cicli di 23 e di 28 giorni ai cambiamenti della mucosa del naso.

Alfred Teltacher, dottore ed ingegnere meccanico che insegnava a Innsbruck, in Austria, aggiunse alla lista un ciclo di 33 giorni di attività intellettuale, dopo aver osservato i suoi studenti.

Ciò crea un quadro più completo, ma obiettivamente semplicistico, dei meccanismi della personalità interiore, perché non tiene conto dei cicli esterni e di quelli interni. Ad esempio, gli scienziati hanno scoperto che la luna piena esercita un'accentuazione drammatica degli effetti nei ritmi interiori, soprattutto durante i 'cruciali' giorni instabili (che capitano il primo giorno e quello di mezzo di ogni ciclo). Nei giorni cruciali siamo alla massima instabilità e fallibilità. Senza il pieno controllo delle nostre facoltà interiori, siamo più esposti ad incidenti, incomprensioni nelle relazioni interpersonali e problemi nella vita in generale.

Queste ricerche hanno accidentalmente, o intuitivamente, riscoperto l'antica conoscenza degli yogi che parlavano dell'interrelazione tra il flusso del respiro nelle narici e i cicli del cervello e della mente. Loro erano ancora lontani dalle raffinatezze dello *swara yoga*, la scienza completa del ritmo in relazione ai cicli interiori ed esteriori, e non avevano alcuna idea del fatto che i cicli potessero essere controllati dalla regolazione del flusso del respiro, neutralizzando e stabilizzando, così, i ritmi instabili e caotici e i giorni cruciali.

Molti potrebbero avere parecchi vantaggi grazie ad una migliore comprensione dei ritmi interni. Ad esempio, la Tass News Agency russa, riporta che i conducenti di taxi di Leningrado hanno ridotto gli incidenti stradali del 66% prendendo le ferie nei giorni cruciali. Alcuni dottori hanno calcolato i loro bioritmi in

modo da scoprire i giorni migliori per operare e avere una riduzione degli errori e delle complicazioni.

Gli esperimenti hanno mostrato anche che ci sono delle ore migliori per l'apprendimento. Impariamo meglio durante i nostri momenti migliori. Alcuni di noi sono dei nottambuli e altri dei mattinieri. Chi è più attivo di notte è penalizzato dall'orario scolastico che, normalmente, è di mattina. La conoscenza dei propri ritmi interni permette di sfruttare i momenti di apprendimento ottimali in modo da partecipare alle lezioni e studiare con piena attenzione e concentrazione. Possiamo anche imparare di più sulle leggi cosmiche che guidano la nostra vita ed il mondo intorno a noi.

I grafici del bioritmo, inizialmente, sono utili per indurre un aumento della consapevolezza in modo da organizzarsi per ottenere il massimo vantaggio. Ad esempio, quando il ciclo intellettuale è basso è il momento per mettere da parte il lavoro che richiede riflessioni profonde ed astenersi dal prendere decisioni importanti che possono avere delle ripercussioni nella vita. Quando il ciclo emotivo è alto, è il momento per coltivare l'amicizia o per partecipare alle riunioni di famiglia. Comunque, con il pranayama e la disciplina yogica è possibile alterare i cicli cerebrali, persino modificare la percezione, la comprensione e le interazioni con il mondo al fine di evitare gli effetti dei cicli bassi, dello stress e della tensione.

Con il tempo è possibile divenire così sensibili ai ritmi interni ed esterni da non aver più bisogno dei grafici che ci guidano, che inizialmente sono utili fino a che non diventiamo più sensibili. Diveniamo più consapevoli degli effetti del sole e della luna; dei momenti *sattvici*, *rajasici* e *tamasici* della giornata; di *ida* e *pingala* e delle loro interazioni. Alcuni yogi fanno tutto questo

soltanto osservando i cambiamenti degli schemi del respiro alle proprie narici.

Lo yoga afferma che quando la narice destra è in eccesso (e l'emisfero sinistro del cervello è più attivo del destro), la mente diventa dissipata e l'individuo diventa aggressivo. Quando la narice sinistra è in eccesso, si percepisce ottusità, indolenza, sonnolenza e letargia. Questo stato squilibrato è predominante al giorno d'oggi, dove siamo costantemente sotto stress e tensioni eccessivi.

Attraverso il pranayama è possibile sradicare le tensioni del cervello e della mente, si porta equilibrio al flusso del respiro, si unificano e quietano gli emisferi del cervello e si raggiungono l'unidirezionalità della mente e la beatitudine. I cicli positivi e negativi del bioritmo sono smussati in modo da poter conservare e ridistribuire le energie, invece di essere alla mercé dei cavalli selvaggi di un respiro e di una mente non addomesticati che ci portano alla deriva.

Domare i cavalli selvaggi

È possibile cambiare totalmente la struttura del cervello, lo schema del pensiero e l'intera personalità interiore attraverso un approccio sistematico e guidato di yoga e pranayama. Il pranayama è una disciplina del corpo e della mente, non solo un mezzo per ossigenare la struttura fisica. Il respiro è la porta d'ingresso per la mente e il pranayama è il biglietto per accedere ai regni interiori.

Certo, l'aumento dell'ossigenazione del cervello che si ottiene praticando pranayama è benefico. Ad esempio, alcuni anni fa venne fatto uno studio da alcuni psicologi clinici al 'Veterans Administration Hospital' di Buffalo, USA, che dimostrò che i pazienti anziani ai quali avevano somministrato ossigeno puro in

una camera pressurizzata migliorarono nel test standard della memoria di circa il 25%. Comunque, il pranayama dà molto più di questo in quanto controlla, regola e canalizza l'essere mentale-emotivo nell'uomo. Ci consente di ridistribuire il prana a tutte le facoltà dormienti del nostro essere e, perfino, di svegliare il nostro pieno potenziale. Possiamo ottenere molto di più di una buona salute e concentrazione della mente.

Ci sono nove tipi di base di pranayama: *nadi shodhana*, *sheetali*, *sheetkari*, *brahmari*, *bhastrika*, *kapalbhati*, *ujjayi*, *surya bheda* e *moorcha*. Alcuni velocizzano i cicli, aumentano il calore a livello fisico e psichico e purificano, mentre altri sono calmanti e rinfrescanti. Essi richiedono un insegnante che prescriva la pratica corretta necessaria. Vi sono due approcci principali al pranayama:

1. **Terapeutico.** Per chi sta cercando sollievo alle tensioni emozionali, mentali e fisiche che causano diverse malattie e sofferenze. Occorrono poche pratiche eseguite regolarmente per un certo periodo di tempo per spingere nuovamente la parte interessata nella sua corretta posizione e funzione. Una pratica regolare porta ad un cambiamento permanente nella struttura del corpo e nella personalità, non soltanto un sollievo temporaneo o una cura.
2. **Spirituale.** Per gli aspiranti sinceri che desiderano evolvere la propria consapevolezza ad alti livelli e sono preparati a spendere tempo ed energia ogni giorno per raggiungere il loro obiettivo. Una o due pratiche eseguite per diversi anni danno tutto ciò che è necessario per purificare e preparare all'esperienza più elevata.

Il progresso lungo il sentiero

Tremolii del corpo, visioni di ogni genere o esperienze psichiche sono tutte distrazioni e disturbi che ci portano lontani dalla meta.

Esperienze piacevoli e beate sono facili da ottenere. È possibile indurle inserendo un elettrodo in determinate parti del cervello o con una corretta sequenza di *sadhana* yogico. Ma queste esperienze non portano a nessuna modificazione permanente nella struttura del cervello o nei recessi interiori profondi della nostra personalità. Per avere questo abbiamo bisogno di un lungo periodo di regolare e semplice pranayama insieme a *karma yoga*, *bhakti yoga* e *gyana yoga*.

Via via che perfezioniamo noi stessi ed il nostro *sadhana*, procediamo sempre più internamente, rimuovendo gli strati di sporco e impurità accumulati sottoforma di *karma* e *samskara*. Allo stesso tempo svelerà sempre più facce del potenziale interiore nascosto e della personalità. Queste nuove facce sono migliori di quelle vecchie perché sono più profonde, più vere e più in sintonia con il cosmo esterno. L'attività caotica bio-mentale è trasformata in maggiore consapevolezza universale. Quando gli schemi vecchi e caotici saranno sradicati potremmo essere più in contatto con la forza sottile, universale e cosmica – prana.

Diventando maestri del respiro diverremo anche maestri dei cicli del cervello e questa maestria deve procedere lentamente, altrimenti ci mancheranno alcuni passi vitali. È richiesta molta preparazione per imparare come controllare e rallentare il respiro e il cervello e creare la connessione tra il respiro e la consapevolezza. Il processo è al tempo stesso cumulativo e progressivo e dà come risultato stabilità interiore, così che quando si avrà la vera esperienza spirituale saremo abbastanza forti da resistere e mantenerla.

Via via che il respiro rallenta, la consapevolezza sviluppata e ininterrotta penetra gli stati di consapevolezza normalmente accessibili solo nei sogni, nel sonno profondo e via di seguito.

Alla fine si raggiunge un punto dove ci si fonde in uno stato di *satchidanandam*, la consapevolezza beata della vera realtà, oltre le limitazioni dei cicli del cervello e degli effetti dell'ambiente. Nella Maitri Upanishad è scritto: "L'unione del cervello e della mente, insieme ai sensi e la rinuncia di tutti gli stati dell'esistenza è chiamato yoga." (VI, 25)

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1980/ajan80/ridewild.shtml>



Bihar Yoga e Sport

Sanjiv Chaturvedi (Indore)

Master di Scienza Yogica Applicata, Bihar Yoga Bharati, 2002-2004

La necessità dello yoga nello sport ai giorni nostri

Molte persone si dilettono nello sport sia per piacere sia per usarlo come mezzo per mantenere la forma, per tonificare il corpo e sentirsi ringiovaniti che, come conseguenza, porta al rilassamento mentale. Tuttavia, man mano che lo sport è diventato sempre più competitivo, le varie discipline sportive sono diventate delle carriere con enfasi sul guadagno materiale e il desiderio di vincere ad ogni costo. Per questo motivo è importante trovare delle soluzioni per cambiare la scena dello sport dei nostri giorni.

Uno sportivo ha bisogno di quattro qualità di base: velocità, capacità, forza e resistenza. Per ottenerle, negli sport professionistici dei giorni nostri gli sportivi si rivolgono a discipline di allenamento, una dieta bilanciata, uno stile di vita equilibrato e alla focalizzazione e determinazione interiore. A questi può essere aggiunto un altro elemento: lo yoga. Bihar Yoga è una scienza olistica e, come lo sport, non è un fenomeno puramente fisiologico ma un complesso di interazione di mente e corpo. Lo yoga è un mezzo ideale per raggiungere e mantenere l'apice della performance fisica e mentale.

Molto più di semplici asana

Fino ad oggi la scienza dello sport si è concentrata prevalentemente sulle *asana*. La pratica delle *asana* può contribuire enormemente al successo e al benessere di tutti gli sportivi. Ma, non sono solo le *asana* che possono aiutare a questo scopo. Nello yoga anche la mente va allenata per poter riflettere in ogni istante e non essere catturata dal movimento del momento. Una mente allenata è in uno stato di quiete, sviluppa la consapevolezza interiore in modo da ridefinire la pratica e la prestazione. In definitiva, il risultato dell'evento non è sotto il controllo dell'atleta. Un senso di distacco dai frutti del lavoro è necessario per preservare l'equanimità della mente. "Mai essere

condizionati dal successo o dal fallimento” è come il Signore Krishna motivò Arjuna a combattere e a raggiungere, alla fine, il suo scopo nella Bhagavad Gita.

Le pratiche di respirazione del pranayama così come insegnate nel Bihar Yoga sono molto importanti per un atleta. Oltre ad ottimizzare il controllo e la capacità respiratoria, aiutano a realizzare che l'energia non è di natura puramente fisica, ma che ci sono risorse non ancora sfruttate che possono essere messe in gioco e che aiutano a superare lo sforzo mentale e fisico.

Pratyahara è chiamato il ritiro dei sensi. Esso porta a una sensazione di distacco che rimuove lo stress accumulato e ne previene un'ulteriore ed eccessiva formazione, in particolare nella fase di avvio della competizione. Lo stress è presente in ogni sport; è parte della stimolazione alla competizione ed è una delle ragioni per le quali si partecipa. È necessario per la corretta stimolazione del corpo e della mente ma se la risposta è in eccesso, o troppo debole, la persona e la prestazione ne soffriranno. Lo stress, ad ogni livello, deve essere gestito con successo.

Dharana, l'abilità di focalizzare continuamente un punto, ha il potenziale per aiutare l'atleta a portare il corpo e la mente ad uno stato di equilibrio totale e di stabilità a tutti i livelli di esperienza. Quando l'atleta è molto assorbito nell'arte fluisce la perfezione: la distinzione tra sé stesso e lo sport è persa. Lui o lei eccelle. Comprendendo le limitazioni della mente e del corpo nel contesto dell'illimitatezza della consapevolezza, l'atleta può adoperarsi per raggiungere l'obiettivo prescelto.

Uno degli aspetti più importanti per uno sportivo è la comprensione del principio SWAN. SWAN è un acronimo, dove “S” sta per Strengths (forze), “W” per Weaknesses (debolezze), “A” per Ambitions (ambizioni) e “N” per Needs (necessità). È una tecnica di contemplazione o meditazione che permette un'approfondita analisi di quelle qualità che possono fare la differenza tra successo e fallimento. È necessario valutare accuratamente le proprie forze e come poterle espandere e diventare più efficaci. Allo stesso modo, conoscere e

comprendere le proprie debolezze e come possono essere superate è molto utile e può aiutare nell'approccio di un programma di allenamento.

Le ambizioni devono essere comprese nel contesto sportivo al fine di essere realistiche secondo i propri scopi e desideri. Conoscere i propri bisogni, cos'è essenziale, può aiutare a tirare fuori il meglio dalle attività sportive e a realizzare la vera natura del successo.

La prevenzione degli infortuni

Le misure preventive giocano un ruolo importante nella salvaguardia della carriera sportiva degli individui. Le barriere dell'ignoranza, le idee sbagliate e la troppa impazienza di raggiungere livelli elevati nel minor tempo possibile dovrebbero essere affrontati tramite l'istruzione impartita in maniera equa ad allenatori e giocatori.

Lo yoga è utile per tutti i tipi di sport in primo luogo per aiutare a prevenire infortuni. Come prima cosa dà maggiore agilità che aiuta ad evitare danni, apporta più forza e migliora l'abilità del giocatore a reagire alle situazioni. Poi, lo yoga aiuta gli sportivi a sentire e comprendere i processi corporei in maniera molto più accurata, in modo da imparare ciò che il corpo richiede. Attraverso la comprensione di questo un atleta può lavorare sulle aree che necessitano attenzione con sicurezza.

Tipi di pratiche

Il ruolo dello yoga è speciale. Le posizioni di yoga fanno lavorare tutti i lati di un arto e aiutano a unire le fibre muscolari, creando una resistenza contro gli infortuni. Anticipando le aree del corpo che sono soggette a stress, gli sportivi possono usare lo yoga efficacemente per rafforzare le aree di competenza.

Le pratiche di yoga possono essere usate in differenti modi, per differenti e specifici scopi sportivi e possono essere così categorizzate: esercizi supplementari di yoga (YSE), esercizi yogici di compensazione (YCE) ed esercizi yogici di rigenerazione (YRE).

Esercizi supplementari di Yoga (YSE)

Sono mezzi importanti di preparazione per ogni tipo di sport perché, in una certa misura, mentre contribuiscono a mantenere una buona salute, a causa della specializzazione la maggior parte degli sport creano una forma di squilibrio. Allenamento supplementare significa attività pratiche, altri sport a scelta o uno sport particolare al fine di sviluppare una buona forma generale. Un tale equilibrio, spesso, non è ottenibile con la pratica di un unico sport. Essendo fuori dall'ambiente competitivo, gli esercizi yogici e le pratiche di respirazione influenzano la natura dell'equilibrio in modo olistico e aiutano gli sportivi a fare esperienza e a comprendere il proprio corpo, l'energia e la resistenza in un modo completamente differente.

Gli esercizi di compensazione yogici (YCE)

Come risultato di lunghi allenamenti sportivi nel corpo si può sviluppare uno squilibrio muscolare. I gruppi muscolari si squilibrano per una combinazione di sovraccarico di una parte, allenamento intenso di un lato del corpo e indebolimento dell'altro lato e a causa di una mancanza di coinvolgimento o di uso. Alcuni carichi su un lato producono disturbi che possono portare a danni e infortuni. Il compito degli YCE è di correggere e compensare questi squilibri muscolari attraverso una pratica regolare e sistematica di esercizi di compensazione. Le pratiche del Bihar Yoga sono ideali in questo e l'integrazione, l'equilibrio e l'armonia sono le parole chiave di queste pratiche yogiche. Correggono l'effetto unilaterale dell'allenamento attraverso la promozione generale dello sviluppo armonioso del corpo e attraverso il miglioramento di tutto il sistema fisico.

Esercizi yogici di rigenerazione (YRE)

L'allenamento sportivo tende ad essere intensivo per un lungo periodo di tempo. Anche questo può portare ad una forma di squilibrio dove i muscoli o il corpo nell'interezza diventa debole a causa di uno sforzo eccessivo. Il completamento con successo di un allenamento lungo ed intenso per raggiungere il massimo della prestazione dipende principalmente dalla portata della forza mentale e fisica che l'atleta può rigenerare dopo

l'allenamento. La rigenerazione è un processo di rimedio per la salvaguardia della forza e per la prevenzione dagli infortuni. Gli YRE si basano sul principio che dopo la contrazione per un determinato periodo di tempo in un movimento isometrico contro una resistenza specifica i muscoli si rilasciano e si rilassano ma ciò è efficace se fatto in modo consapevole. Nuovamente, le pratiche del Bihar Yoga offrono un rimedio naturale perché le asana si basano sullo stiramento gentile dei muscoli che induce rilassamento e aumentano l'apporto sanguigno, in modo da rilasciare le tensioni residue e velocizzare la rigenerazione. È il contrappeso naturale dello sforzo muscolare dato dall'allenamento e dalla competizione.

In queste tre categorie più specializzate dell'uso delle pratiche di yoga per gli sportivi, è necessario considerare ogni situazione individualmente, quindi è necessario il supporto di un insegnante di yoga preparato.

Gruppi di pratiche yogiche e loro benefici

Nel Bihar Yoga sono molte le pratiche benefiche per gli sportivi. Esse comprendono i tre gruppi di pratiche preparatorie, Pawanmuktasana parte 1, 2 e 3; asana di flessione in avanti e di piegamento indietro; *surya namaskara*; asana capovolte e di equilibrio; *shatkarma*; *pranayama* e tecniche di rilassamento e di meditazione.

Pawanmuktasana parte 1. Questo gruppo di asana rimuovono la rigidità dalle articolazioni e aiutano i muscoli a divenire flessibili. La coordinazione tra ossa, muscoli, articolazioni e legamenti favorisce che essi lavorino naturalmente e spontaneamente. Problemi alle articolazioni delle ginocchia, delle anche, delle spalle e dei polsi possono essere alleviati con queste asana che minimizzano gli infortuni nelle varie articolazioni.

Pawanmuktasana parte 2. Questo gruppo di asana rafforzano i muscoli e gli organi addominali. Stimolano il sistema digerente, che è importante per la giusta funzionalità degli altri sistemi del

corpo. Queste asana sono benefiche anche per gli sport che richiedono molta resistenza.

Pawanmuktasana parte 3. Questo gruppo di asana migliorano il flusso energetico nel corpo e rompono i nodi neuromuscolari, specialmente nella regione pelvica dove l'energia tende a ristagnare. Sono molto importanti per rimuovere lo stress dalla zona lombare e dalla regione pelvica e sono utili soprattutto per le sportive perché rafforzano il sistema riproduttivo e aiutano a rimuovere i disturbi mestruali.

Asana di piegamento indietro, in avanti e di torsione. Aumentano la forza e la flessibilità della colonna vertebrale. La colonna vertebrale è responsabile della postura, del libero fluire dell'energia, delle attività nervose e dei riflessi del corpo. L'equilibrio di tutto il corpo dipende dalla forza e della flessibilità della colonna vertebrale e dai muscoli adiacenti. Con la pratica di questi gruppi di asana gli atleti possono minimizzare il problema del mal di schiena. Una gran quantità di stress accumulato tende a ristagnare nella colonna vertebrale, soprattutto nella regione lombare, nel collo e nelle spalle, quindi i piegamenti in avanti ed indietro seguiti da una o due asana di torsione rilassano la colonna e danno la sensazione di vigilanza. Psicologicamente le asana di piegamento indietro preparano gli sportivi ad affrontare ogni situazione con coraggio ed ottimismo; le flessioni in avanti aiutano a lasciarsi andare al flusso e le torsioni comprimono, gentilmente, esitazione ed incertezza.

Surya namaskara (saluto al sole). Questa è una pratica completa in sé stessa. Gli sportivi possono usarlo per un allenamento generale e come riscaldamento prima dello sport. Prepara il corpo a gestire le situazioni di stress. È un ottimo modo di scioglimento, allungamento, massaggio e tonificazione delle articolazioni, dei muscoli e degli organi interni del corpo. Stimola ed equilibra tutti i sistemi del corpo.

Asana capovolte. Incoraggiano un ricco apporto di sangue verso il cervello e ribaltano l'effetto di gravità sul corpo. Durante la pratica delle asana capovolte il respiro diventa lento e profondo, si massimizza lo scambio dell'anidride carbonica e dell'ossigeno

che incoraggia una corretta respirazione. Il fegato, la milza, lo stomaco, i reni e il pancreas ricevano un potente massaggio, e sono aiutati ad assolvere in modo più efficiente le loro funzioni. Il sangue e la linfa, accumulati negli arti inferiori e nell'addome, sono spinti indietro verso il cuore ed essendo drenati negli arti, purificano e se ne ripristina la circolazione in tutte le parti del corpo. Il sangue arricchito fluisce stimolando anche la ghiandola pituitaria ad operare più efficacemente, sintonizzando tutto il sistema endocrino.

Asana di equilibrio. Inducono equilibrio fisico fermando i movimenti inconsci. Sviluppano i centri cerebrali che controllano come lavora il corpo in movimento, sviluppando così la connessione tra la mente ed il corpo. Aumentano la coordinazione dei movimenti tra le differenti parti del corpo che sviluppano la postura ed il senso di equilibrio. Sintonizzano l'efficienza dell'uso dell'energia nell'azione così come nello stare fermi. Come il corpo in movimento raggiunge l'equilibrio diventa progressivamente libero di fare affidamento su altre forze più sottili che lo supportano e lo muovono. In questo modo il corpo conserva la propria energia e acquista grazia e fluidità nel movimento.

Shatkarma. Di queste sei pratiche di pulizia quattro sono considerate importanti in questo contesto: *neti, kunjaj, laghoo shankhaprakshalana e trataka.*

Neti pulisce e disostruisce i passaggi nasali, dando chiarezza mentale e prontezza di reazioni. Induce calma ed equilibra la relazione corpo-mente stimolando l'equilibrio di entrambi gli emisferi del cervello. Kunjal (pulizia tramite il vomito) aiuta a ridurre la paura del fallimento e accresce il coraggio per affrontare le situazioni mutevoli. Può indurre fiducia nell'atleta in modo da poter esprimere sé stesso in maniera appropriata e dare il meglio senza portarsi dietro paure o ansie.

Laghoo shankhaprakshalana (pulizia dell'intestino). Gli sportivi devono fare questa pratica sotto la guida di un insegnante qualificato. Pulisce l'intero tratto intestinale e porta fuori tutte le impurità e le tossine dal corpo. Questa pratica induce freschezza

nella mente e nel corpo. Favorisce il corretto funzionamento del sistema digestivo.

Trataka (concentrare lo sguardo su un punto). Tutti gli sport richiedono abilità di sviluppare concentrazione e consapevolezza unidirezionali. Questa pratica non solo accresce la concentrazione e l'unidirezionalità lontana dalle distrazioni ma aumenta anche la consapevolezza, la conoscenza intuitiva e la discriminazione.

Pranayama. Le pratiche di respirazione sono uno dei mezzi più efficaci per aumentare la capacità dei polmoni, l'energia, la resistenza e il controllo dei muscoli involontari e per aumentare la concentrazione e il bilanciamento delle emozioni. Quando è praticato sistematicamente per un po' di tempo sviluppa la consapevolezza che l'energia non è di natura puramente fisica e che una gestione efficiente dell'energia pranica può essere sviluppata tramite il controllo del respiro.

Pratiche come la respirazione addominale, quella yogica completa e *kumbhaka* (la ritenzione del respiro) possono aumentare la capacità polmonare. Anche *Nadi shodhana* (la respirazione a narici alternate) aumenta la capacità essendo anche la principale pratica di equilibrio dell'energia pranica stimolando gli emisferi del cervello in maniera equa. *Bhastrika* (la rapida respirazione addominale) genera calore, vitalità e innalza il naturale livello di energia; rende più accessibile la fase di ripresa durante lo sport quando si è vicini all'esaurimento delle forze.

Le pratiche rinfrescanti, come *shitali* e *shitkari*, sono buone durante la stagione estiva. *Bhramari* (il respiro del ronzio dell'ape) e *ujjayi* (il respiro psichico) possono essere usati prima di ogni competizione per indurre rilassamento e per ridurre lo stress mentale, portare calma e quiete alla mente. La respirazione addominale è uno dei pranayama più semplice ed efficace e può essere fatta in ogni momento per consentire di essere presenti qui ed ora.

Yoga nidra. Questo è un metodo sistematico per indurre il completo rilassamento fisico, mentale ed emozionale sviluppato dal Bihar Yoga. Lavora a tre livelli simultaneamente: conscio, subconscio e inconscio. Grazie al rilassamento profondo il livello di consapevolezza e di focalizzazione aumenta. Il livello di ricettività è anch'esso aumentato e diventa così di aiuto per apprendere metodi e tecniche. Ad esempio, ci sono diversi stadi nella pratica, uno dei quali è il processo di visualizzazione. Mentre il corpo giace in uno stato di sonno fisico, la mente è sveglia e rilassata. In queste circostanze è possibile imparare a ricreare i movimenti mentalmente visualizzandoli.

C'è uno stadio di yoga nidra in cui si fa una risoluzione che può aumentare la forza di volontà e la risolutezza per raggiungere il successo sul campo. Gli sportivi possono sviluppare l'appropriato stato mentale in modo che al momento opportuno possono equilibrare lo stato fisico, mentale ed emozionale.

La stimolazione elettrica di parti specifiche dell'ipotalamo, del sistema limbico e dell'amigdala, ciò che è chiamato cervello primitivo, si è scoperto che suscita specifiche risposte emozionali, inclusa la rabbia, la paura e l'aggressività. Per la maggior parte degli atleti queste emozioni negative possono essere pesanti da controllare durante gli alti livelli di stress. In yoga nidra agli atleti è richiesto di mettere in campo volontariamente le emozioni forti, mentre si mantiene uno stato di profondo rilassamento e di essere testimoni dell'intero processo. Ciò aiuta a rimanere equilibrati e di controllare ogni situazione.

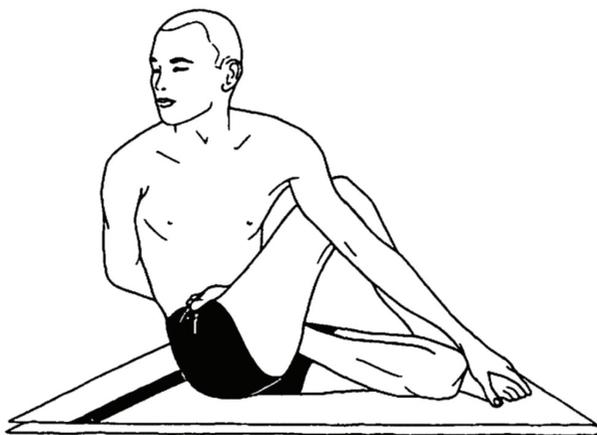
Antar mouna. Questa è una pratica meditativa che sviluppa sistematicamente la consapevolezza di divenire globale e allerta. È molto utile per chi ha delle prestazioni non molto consistenti. Sviluppa la consapevolezza necessaria per poter minimizzare errori ed infortuni. Essi possono vedere le proprie prestazioni e quelle degli altri con onestà e ciò li aiuta a sviluppare sé stessi e le prestazioni. Antar mouna aiuta a scendere a patti e a lasciare andare la paura del fallimento. Chiarisce la mente e la prepara ad adattarsi ad ogni situazione. Dopo aver eseguito questa pratica gli sportivi sentono fermezza interiore e molte delle

distrazioni, come gli spettatori, le prestazioni degli avversari e la pressione degli altri atleti possono essere dissipate.

Il potenziale

Il potenziale dello yoga nello sport non è stato ancora completamente esplorato. Da un lato i vari sport sono altamente esigenti e competitivi, dall'altro lo yoga sembra muoversi nella direzione opposta con la sua apparente enfasi sull'approccio rilassante e sullo stato distaccato della mente. Ma, lo stato mentale e fisico di preparazione che lo yoga porta è esattamente lo stesso stato di cui parlano i maggiori atleti di successo, nel momento dell'apice della loro prestazione. Chi può dare il massimo se non è rilassato, pronto e fiducioso? E chi può accettare con grazia la vittoria o la sconfitta se il suo corpo, la mente e lo spirito non hanno l'equanimità di uno yogi?

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



L'interesse per lo Yoga tra i pazienti affetti da fibromialgia

Indagine internazionale condotta su internet

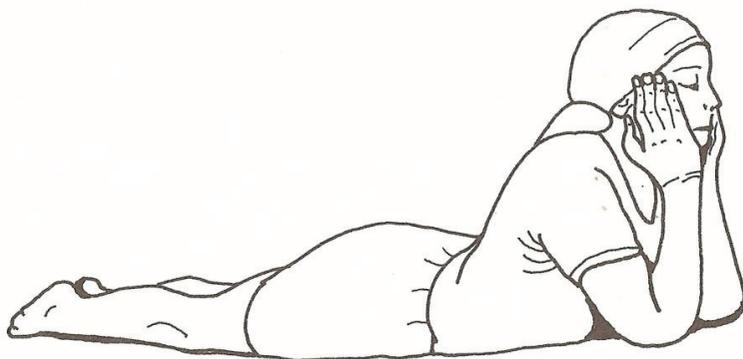
Firestone KA, Carson JW, Mist SD, Carson KM, Jones KD.

Riassunto. Alcuni studi circoscritti in ambito clinico hanno riportato la scelta della pratica dello Yoga di molti pazienti affetti da fibromialgia (FM). Tuttavia, gli studi esistenti non chiariscono quale tipo di yoga essi abbiano scelto di praticare e non determinano se tali esperienze di yoga siano state utili oppure no. Lo scopo di questo studio era quello di esaminare i pazienti FM in varie e differenti regioni per scoprire il loro impegno nelle diverse pratiche di yoga, la percezione dei benefici e gli ostacoli riscontrati proseguendo con la pratica. Un sondaggio in internet di tredici domande sottoposto a persone che si auto-identificano come pazienti FM è stato condotto tra gli abbonati a due newsletter elettroniche sul tema della FM. Gli intervistati (di numero 2.543) rispondevano da tutti e cinquanta gli Stati Uniti e anche dal Canada, l'Australia, il Regno Unito e da più di due dozzine di altri Paesi.

In media, gli intervistati avevano 57 anni ed il 96% erano donne con un periodo medio dalla diagnosi di tredici anni. Di queste intervistate il 79,8% aveva preso in considerazione di provare lo yoga e il 57,8% avevano frequentato una lezione di yoga. Le lezioni frequentate dalle intervistate erano focalizzate quasi esclusivamente sulle posizioni di yoga, con degli accenni minimi di meditazione, tecniche di respirazione e altre pratiche. I benefici più comunemente riportati sono stati la riduzione della rigidità, il rilassamento e un miglior equilibrio. Gli ostacoli più citati erano le preoccupazioni circa il fatto che le posizioni fossero troppo faticose fisicamente e la paura che queste potessero causare ulteriore dolore. Questi risultati confermano il forte interesse per lo yoga in un'area geograficamente diversificata di pazienti affetti da FM.

Tuttavia, le preoccupazioni circa il dolore causato dallo yoga e le posizioni troppo difficili sono i motivi più comuni che fanno sì che i pazienti affetti da FM non si impegnino nelle pratiche di yoga. Questo studio supporta la necessità di programmi di yoga su misura per i pazienti affetti da FM che includano modificazioni delle posizioni per minimizzare i movimenti che possono aggravare la patologia e pratiche di meditazione ed altre tecniche di base dello yoga per ridurre al minimo il timore legato al dolore.

Tratto da: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25858658>



Lo Yoga come terapia per i disturbi neurodegenerativi

Uno studio di Yoga Terapia per l'adrenomieloneuropatia
Muhammad CM, Moonaz SH

Lo Yoga è una promettente modalità terapeutica per le malattie neurodegenerative. Questo studio presenta un protocollo di yoga terapia per l'adrenomieloneuropatia (AMN) e i suoi effetti sulla qualità della vita dei pazienti: agilità, equilibrio e abilità periferica. Un uomo di 61 anni con diagnosi di AMN con neuropatia periferica alle gambe e ai piedi, mal di schiena lombare e osteoartrite, venne sottoposto a delle sessioni di yoga terapia di 60 minuti alla settimana per un periodo di dieci mesi. La terapia yogica includeva asana (posizioni) di hatha yoga e pranayama (esercizi di respirazione). Le posizioni di hatha yoga furono allineate al valore 7 della 'Berg Balance Scale', per misurare il miglioramento dell'equilibrio e dell'ampiezza dei movimenti.

I dieci mesi di corso di yoga terapeutico hanno determinato un miglioramento del mal di schiena lombare, una migliore flessibilità alle anche, alle ginocchia e alle caviglie del paziente. Hanno migliorato la fase della propulsione nella camminata e l'abilità del paziente di alzarsi e di stare in equilibrio senza un dispositivo di assistenza. L'effetto dello yoga terapia sul paziente in esame si allinea al miglioramento della qualità della vita rilevato di recente nella ricerca sulla terapia yogica per i disturbi neurologici. I concetti e le modalità d'impiego descritti dello yoga terapeutico forniscono spunti per i medici per una modalità a basso rischio e costo che può supportare le persone affette da diversi disturbi neurologici, come la sclerosi multipla, la fibromialgia e le malattie del sistema nervoso periferico. Ulteriori studi sono legittimati per aiutare a determinare la sicurezza e l'efficacia della terapia yogica per queste condizioni.

Tratto da: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26770098>

Satsang con Swami Niranjan

Swami Niranjanananda Saraswati

(Ganga Darshan 1986-89)

Seconda parte

Come possiamo raggiungere l'obiettivo del risveglio della kundalini?

La *kundalini* può essere risvegliata con una pratica intensa o con una profonda concentrazione. Vi sono molte pratiche nello *Yoga* e nel *Tantra* per il risveglio della kundalini, ma dobbiamo ricordare che nessuna pratica yogica o tantrica risveglia solo un aspetto della kundalini. I metodi che sono stati delineati nello *Yoga* e nel *Tantra* rappresentano le tecniche adeguate ad un tipo di personalità particolare.

Secondo la moderna psicologia la personalità umana si divide in quattro categorie: dinamica, intellettuale, emozionale e psichica e tutti noi tendiamo a divenire creativi in uno di questi aspetti. Un intellettuale avrà la tendenza a sviluppare la sua creatività intellettuale, mentre il tipo di personalità emozionale sarà incline a sviluppare le sue facoltà e creatività emozionali. La kundalini rappresenta il risveglio del sé interiore che non appartiene a nessuna di queste categorie.

Alcuni dei metodi prescritti per il risveglio sono:

1. *Mantra japa*: la ripetizione di *mantra*.
2. *Tapas*: austerità.
3. *Swadhyaya*: profondo studio di sé stessi.
4. *Bhakti yoga*: il ricordo del nome di Dio e il canto di canzoni devozionali.
5. *Gyana yoga*: lo yoga della contemplazione.
6. *Karma yoga*: lo yoga dell'azione.
7. *Raja yoga*.
8. La pratica di varie altre tecniche come *mudra*, *bandha*, *pranayama*, ecc.
9. *Shaktipat*: risveglio tramite la grazia del *guru*.
10. Profondi rituali esoterici del *Tantra*.

11. Altri *sadhana* tantrici, come *pancha makar sadhana*, la pratica dei sistemi *vama marga* o *dakshina marga*, come *kaulachara* e *vamachara*.
12. *Aushadi*: risveglio tramite l'uso di specifiche erbe.
13. Abbandonarsi totalmente al guru o a Dio.

Cos'è l'iniziazione tantrica? Può parlarci delle varie forme di iniziazione nel Tantra?

In sanscrito il termine usato per 'iniziazione' è '*diksha*' che deriva dalla radice '*diksh*', 'dedicarsi'. Un'iniziazione implica che il discepolo dedichi sé stesso al servizio del guru e che accetti la sua guida. Significa anche che il discepolo dedica sé stesso a qualcosa che precedentemente era oltre la sua percezione e comprensione. Che l'iniziazione sia formale o sottile è nota ed utilizzata in tutto il mondo. Nella Grecia antica il termine per 'iniziazione' è '*musierion*' che significa 'dedizione e conoscenza che non possono essere divulgate'. L'iniziazione era una parte essenziale delle antiche società mistiche: "I Misteri".

In latino il termine per 'iniziazione' è '*sacramentum*' che significa 'legame'. L'iniziazione lega il discepolo al suo guru e lo lega anche all'identificazione profonda con il proprio essere. Inoltre 'iniziazione' ha lo stesso tipo d'implicazione del termine 'Yoga'. 'Yoga' significa 'il processo attraverso il quale, gradualmente, ci si lega, o aggioga, alla profonda natura dell'essere'. Possiamo affermare che il sentiero dello Yoga è un processo d'iniziazione progressivamente più sottile. Si raggiunge una visione più profonda della vita e di sé stessi. Questo è il significato di 'iniziazione'.

'Iniziazione' nel Tantra è risvegliare la *Shakti* che è dormiente in noi e, tramite una serie di iniziazioni in differenti pratiche e tecniche, un tantrico cerca di unire questa *Shakti* dormiente con il sempre-sveglio *Shiva*. Nel Tantra ci sono i seguenti tipi di *diksha*, o iniziazione:

1. *Sparsha diksha*. L'iniziazione e l'istruzione tramite il tocco sono paragonati al lento nutrimento dei suoi piccoli dell'uccello tramite il calore delle sue ali. È la *diksha* dove il

guru divinizza il *sadhaka* tramite il suo tocco mistico. Abbiamo l'esempio di Ramakrishna Paramahansa che una mattina mise i suoi piedi sulla testa di Narendra e, come risultato di quel tocco mistico, Narendra perse la coscienza del suo corpo-mente e fu trasformato dallo scettico Narendra nell'ebbro di Dio Vivekananda.

2. *Dhrik o dhriksangya diksha*. L'iniziazione tramite lo sguardo è come il nutrimento dei piccoli da parte di un pesce attraverso il solo sguardo. In questa forma di diksha il processo di trasmissione della shakti è la vista. Il guru trasmette il potere spirituale al suo discepolo semplicemente guardandolo. Ramana Maharshi era solito impartire l'iniziazione ai suoi discepoli meritevoli soltanto con lo sguardo ad Arunachalam, nel suo *ashram* dell'India del sud.
3. *Manasa diksha*. In questa diksha il discepolo riceve la grazia del guru tramite il pensiero. Qui, la Shakti dormiente all'interno del discepolo sente i sottili, intuitivi, poteri di Shiva. Questa diksha è nota anche come '*Shaktipat*', il risveglio della Shakti.
4. *Anushthana diksha*. È come una lezione propedeutica. Questa iniziazione era nota anche come *vaidiki diksha*. Prima di prendere l'iniziazione tantrica era consuetudine passare attraverso dei riti e rituali vedici. In assenza di un guru competente che poteva iniziare e guidare il discepolo nella profonda scienza del sadhana, la diksha vedica divenne molto popolare tra la gente comune e la diksha tantrica venne riservata solo a pochi. Anusthana diksha era considerata necessaria ed importante per l'uomo con tendenze e istinti animali per trascendere la propria primitiva e sottosviluppata forma di consapevolezza e cercare di giungere ai livelli più elevati di consapevolezza.
5. *Varnamayi diksha*. Si dice che questa forma di diksha rimuova tutti i legami e porti alla realizzazione della divinità suprema e a stati di beatitudine eterna. Libera l'uomo dai legami del *pasha* (il cappio). Qui il pasha è rappresentato da un istinto. Ci sono cinquanta tipi di istinti nell'essere umano ed ognuno di essi è una *vritti*, o schema, della mente.

Essi rappresentano le cinquanta lettere e queste sono rappresentate dai petali di vari fior di loto. I fior di loto sono conosciuti come *chakra* e le lettere sono poste nei diversi *chakra* del discepolo e vengono risucchiati dalla kundalini mentre ascende attraverso i *chakra*, liberando il *sadhaka* da queste vritti, istinti o *pasha*. Quando tutte le lettere saranno risucchiate dalla kundalini, il *sadhaka* raggiungerà lo stato di beatitudine eterna. Questo è chiamato *samadhi*. Ciò significa che tutte le vritti sono estinte e che il *sadhaka* è liberato dai legami del *pasha*.

6. *Kalaa diksha*. Le varie espressioni di Shiva, o della coscienza, sono conosciute come *kalaa*; la cruda manifestazione di Shiva è nella forma di onde e vibrazioni. *Bindu*, *nada* e *kalaa* sono i tre stadi dell'evoluzione cosmica. Nello stadio di *bindu* e *nada* il legame di *Shakti* è teorico. *Paramshiva* si sottopone ad una trasformazione al fine di attivare *Shakti*, ma nello stato di *bindu* e *nada* non vi è nessuna manifestazione oggettiva di *Paramshiva*, della coscienza suprema. Gradualmente, a causa della predominanza del principio statico, *tamoguna*, *Paramshiva* è trasformato nel mondo fenomenico. Questo è lo stato di *kalaa*. *Kalaa* non è altro che le onde e le vibrazioni fisiche dell'ordine cosmologico.

Secondo il Tantra l'universo intero è *Shiva-maya*. Ogni essere è trascendentale ma, a causa di certi difetti, il mondo diventa *Shiva-Shakti-maya*, l'illusione dell'energia e della coscienza. A causa dell'illusione l'essere umano, che in realtà è trascendentale di natura, non ha la realizzazione di questa perfezione e pensa di essere una creatura imperfetta. Per questo il mondo è *maya* e per l'anima liberata il mondo è *Shiva-maya*. Nella *kalaa diksha* vi sono due elementi. Il primo porta alla consapevolezza della mente e il successivo alla consapevolezza che il mondo è il progetto mistico di Shiva. *Kalaa diksha* distrugge l'oscurità. L'uomo raggiunge la divinità. Egli diventa Shiva.

7. *Aanavi diksha*. Si ha quando, con l'aiuto del mantra sadhana, sotto la guida di un guru competente, il discepolo diventa libero dai legami del mondo di maya.
8. *Shakti diksha*. Il guru trasmette la sua shakti al discepolo senza l'ausilio di nessun mezzo o metodo come lo sguardo, il suono, il tocco o scrivendo delle lettere o con la comunicazione verbale. Il guru trasmette la sua shakti al discepolo al fine di vincere maya e di risvegliare la sua creatività.
9. *Shambhavi diksha*. Questa è una delle più elevate iniziazioni della tradizione tantrica. Tramite il semplice tocco del guru, un discepolo va in *sahaj samadhi*. Ciò è noto come shambhavi diksha dove 'tramite il solo sguardo o parola o tocco del guru, il discepolo raggiunge, istantaneamente, la conoscenza della suprema realtà, o verità'.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1991/bmar91/sat291.shtml>



Glossario dei termini in Sanscrito

Asana: posizione/postura di yoga.

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

Bhakti yoga: via della devozione.

Bhastrika Pranayama: respirazione a mantice.

Bindu: un punto.

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

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

Guru: la forza intelligente che illumina l'oscurità.

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

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.

Kapalbhati: purificazione frontale del cervello.

Karma Yoga: via dell'azione disinteressata.

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

Kundalini: energia potenziale dormiente che giace in muladhara chakra.

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.

Moorcha Pranayama: respiro dello svenimento

Nada: suono.

Nadi Shodhana: respirazione a narici alternate.

Nadi: canale, corrente psichica.

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.

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.

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

Sadhaka: aspirante/praticante di yoga.

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

Samskara: impressioni immagazzinate nell'inconscio, archetipi.

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

Shakti: energia primordiale; coscienza manifesta

Shitali Pranayama: respiro rinfrescante; tecnica di pranayama.

Shitkari Pranayama: respiro sibilante; tecnica di pranayama.

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

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

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

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.

Ujjayi: respiro psichico.

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

Yogi: praticante di yoga.



ॐ INCONTRI, EVENTI E SEMINARI ॐ

Incontri di Meditazione:

ogni 1° venerdì del mese dalle ore 19,00 alle 21,00

si terranno nella sede di S. Benedetto degli incontri di meditazione sulle tecniche della tradizione Satyananda. La partecipazione è aperta a tutti, anche ai principianti.

Prossime date: 06 ottobre, 10 novembre, 01 dicembre.

Contributo per ogni incontro: 20,00 €.

Corso di approfondimento su: PRANA & PRANAYAMA:

ogni mercoledì alle 19,30

Scopo del Corso: rendere i partecipanti consapevoli dei vari aspetti del “prana” (l’energia sottile che permea ogni aspetto della vita, del cosmo), di apprendere alcune tecniche che aiutano a espanderlo e di percepirne gli effetti positivi sui vari livelli della personalità umana: energia, lucidità, leggerezza, vitalità, forza, chiarezza mentale, intuizione, EVOLUZIONE DELLA PERSONALITA’ UMANA, ecc.

Shatkarma, Yoga Detox

Sabato 21 ottobre alle ore 8.30

Seminario pratico e teorico sulle tecniche di purificazione dell’Hatha Yoga. Il seminario si terrà al Palazzetto dello Sport di S. Benedetto T.. Possono partecipare tutti, anche i principianti.

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

Contributo: 45,00€ *

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

TATTWA SHUDDI:

Incontri intensivi di 3 ore di meditazione dinamica sui 5 elementi sottili, che trasformano in positivo la natura della mente umana.

Quando: da novembre 2017 a marzo 2018, il II° sabato del mese dalle ore 15,30 - 18,30.

Contributi: € 150,00

Date: 11 novembre, 10 dicembre, 13 gennaio, 10 febbraio, 10 marzo.



Centro Hara - Scuola di Yoga Riviera delle Palme
Italy