

anno 6
numero 1

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

Sede Operativa Principale:

Via Turati n.45 (P.to d'Ascoli)

SAN BENEDETTO DEL TRONTO

Sede Legale: Contrada Ascensione
63071 ROTELLA (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 Marzo 2019
Anno 6 n° 1

Indice

-Giochi di yoga per bambini	p.1
-I molti benefici della meditazione	p.6
-Satsang sulla salute	p.17
-Mestruazioni dolorose	p.25
-Dove praticare Yoga	p.32
-Glossario dei termini in Sanscrito	p.34

Giochi di yoga per bambini

Swami Yogabhakti Saraswati, Parigi

Nel corso del mio viaggio attraverso la Colombia (America del Sud), mi è capitato di passare un po' di tempo al Satyananda Ashram di Medellin. Là, le lezioni di *yoga* erano tenute da uno *swami* che aveva un ragazzino di otto anni e una ragazzina di dieci anni che stavano lì per tutto il tempo. Questi due ragazzini vivevano la vita di *ashram* in tutto e per tutto. Si svegliavano all'alba, pulivano la cucina e aiutavano a preparare dei semplici pasti. Cantavano dei bellissimi *kirtan* e si adoperavano in così tanti lavori e in vari modi che li possiamo definire 'ragazzi del *karma yoga*'. Nel pieno della vita, mostravano una collaborazione tale che non smorzava in alcun modo il loro buon umore.

Quando gli studenti arrivavano per la lezione della sera, i ragazzi si prostravano ai piedi dello *swami* e praticavano *yoga nidra*, da cui si ridestavano solo il mattino dopo alle quattro! Di sicuro praticavano 'yoga per bambini' per tutto il giorno; non era assolutamente necessario per loro fare ulteriori esercizi. Erano immersi nell'atmosfera dell'*ashram*, che era ben strutturato per sviluppare la loro personalità.

Poiché generalmente non tutti i bambini possono condurre questo tipo ideale di vita, seguendo le linee guida dell'*ashram*, è necessario che genitori ed educatori introducano lo *yoga* nello stile di vita dei loro bambini, per aiutarli a trovare rilassamento e per stimolare la loro energia. Uno dei modi migliori per introdurre lo *yoga* ai bambini è di presentarlo come un gioco che troveranno facile da fare.

Lo spirito degli animali

Gli antichi *rishi* dell'India idearono un certo numero di *asana* attraverso la loro paziente osservazione della natura.

La terra, il mare e il cielo, il sole e lo spazio, e tutto ciò che può essere visto o udito tramite l'esperienza comune fu preso in considerazione dai saggi che avevano una vasta conoscenza della

vita umana. Non è un caso che nella terminologia dell'*hatha yoga* vi sia tutta la giungla delle posizioni degli animali. Ogni postura o posizione, come il leone, il cammello, il gatto o il pavone, ha un proprio significato.

Alla base di tutto questo vi è un avvertimento di Madre Natura, da cui noi tutti siamo nati: nessuna padronanza è possibile finché l'animale che è in noi non è riconosciuto ed accettato. E ciò può essere conquistato non con la forza, ma attraverso un processo di maturazione. Noi la chiamiamo 'crescita', e questo è ciò che ci è stato mostrato nel corso della vita umana. È naturale per un bambino vivere il primo stadio della sua evoluzione con gioia e gusto. Lasciate che ami i movimenti degli animali, i suoni delle belve e degli uccelli e il fruscio del vento tra gli alberi.

Essere degli alberi

È difficile per un bambino piccolo stare su un piede, poiché il meccanismo dell'equilibrio è lento a svilupparsi. Perché non allenarlo nel miglior modo possibile? Una delle *asana* che può aiutare a sviluppare l'equilibrio è 'la posizione dell'albero'. I bambini dai sei agli undici anni si divertiranno a farla nel modo seguente.

Dovrebbero mettersi in cerchio o in linea con abbastanza spazio tra l'uno e l'altro in modo da non toccarsi quando alzano le braccia lateralmente con i gomiti piegati. Quindi dovrebbero alzare un piede, nel modo che meglio riescono. Non insistete nel correggere la posizione delle gambe e dei piedi come insegnato nei manuali di *yoga*. Quando sarà il momento, impareranno. Per prima cosa fate in modo che imparino come gestire in qualche modo il loro equilibrio, mentre muovono il tronco e le braccia. Una volta che hanno capito e provato il procedimento, potete dire loro: 'Ora sollevate la gamba destra e mettete il piede destro sopra il piede sinistro, o appena sopra il pavimento, come preferite. Poi lentamente sollevate le braccia lateralmente, come se fossero dei grandi rami che si espandono sotto il cielo. Le vostre dita sono i rametti più piccoli e i vostri capelli sono le foglie. Ascoltate le foglie che frusciano alla brezza leggera mentre il vento le

attraversa... Ora soffiate rumorosamente, imitando il vento. Come il vento vi attraversa, oscillate avanti e indietro. Provate a chiudere gli occhi. (La maggior parte perderanno l'equilibrio nel fare questo; dovranno imparare anche questo!) Siete dei piccoli alberi in crescita nella foresta. Quando vi sentite stanchi, potete cambiare gamba. Ora, il vento ha smesso di tirare, voi siete immobili, calmi e felici. Gentilmente riportate il piede a terra e abbassate le braccia'.

Benefici

I bambini assorbiranno molto da questo gioco, in primo luogo sentiranno quanto sono strettamente legati al mondo delle piante. La parentela degli uomini con gli alberi è stata spesso sottolineata in varie scritture, e il piacere che i bambini provano giocando 'a fare gli alberi', dimostra che questo è un istinto profondo della razza umana. Li renderà anche consapevoli di essere in posizione eretta nello spazio e svilupperà in loro l'equilibrio sul piano sia fisico sia emozionale. Osservando il cambiamento delle sensazioni quando chiudono gli occhi, i bambini più grandi capiranno l'importanza di concentrare lo sguardo su un singolo punto mentre fanno questa posizione.

Guarda il gatto!

I bambini dovrebbero sedersi sulle ginocchia e piegarsi in avanti in *marjariasana*, 'la posizione del gatto', allungando bene le braccia e miagolando in qualche modo. Poi dovrebbero rilassarsi silenziosamente di lato, come fanno spesso i gatti quando si crogiolano al sole, sdraiati completamente inerti come fossero sacchi vuoti di pelo, ma che anche in quel momento restano pienamente consapevoli di ciò che accade intorno a loro. Supponete che un gatto senta un rumore insignificante, immediatamente salterà in piedi. Quindi, mentre il bambino è totalmente rilassato sul pavimento, iniziate a dirgli: "Ora tu sei disteso come se dormissi, ma così non è. Sei un gatto vigile, anche se sembri un gatto addormentato, mi stai ascoltando attentamente. Appena dirò la parola 'topo' (o un'altra parola, un suono, come preferite), salterai su nella posizione del gatto che si stira in un

battibaleno. Per ora non stai facendo nulla; senti il tuo corpo sul pavimento e il respiro che va e viene dal tuo naso...’

Continua a dare loro le istruzioni su come rilassarsi nel modo giusto finché nel corso del tuo discorso, senza alcun preavviso, menzioni la parola ‘topo’ (o qualsiasi altra). Questo metterà immediatamente i bambini di nuovo sulle ginocchia. Questo gioco è il preferito dai bambini dai cinque ai dodici anni. Da questi giochi i bambini impareranno il significato della consapevolezza. Sentiranno che il rilassamento può essere accompagnato dalla vigilanza. I giochi dello *yoga* possono essere seguiti da storie adattate per i bambini che spiegano le pratiche apprese. Questo è un modo eccellente per inculcare le verità spirituali senza che sorga noia o disinteresse. Prendete, ad esempio, la storia del gatto saggio.

Il gatto saggio e il leone fiero

Il gatto è davvero un grande *guru*, come dimostrerà la storia seguente. Molto tempo fa, quando gli animali parlavano, il gatto era visto come la creatura più saggia di tutte. Alcuni gatti mostravano così tanta intelligenza e capacità che i loro compagni animali percorrevano lunghe distanze per andare ad ascoltarli. C’era una volta un gatto considerato un grande maestro a tal punto che addirittura i pesci percorrevano oceani e fiumi per essere al suo cospetto; le mucche e le scimmie viaggiavano per mesi per andare ad apprendere da lui e perfino le aquile reali lasciavano le loro cime innestate per avere un suo consiglio. Questo gatto saggio viveva una semplice vita nella foresta, e gli animali che erano diventati suoi allievi lo servivano con amore e riverenza. Una volta un leone bussò alla porta di casa del gatto e disse: ‘Vengo dalla mia giungla nativa per imparare da te. Per favore, insegnami, affinché possa migliorare. Ti ascolterò in ogni modo’. Il gatto accettò e gli insegnò a saltare, a cacciare e a ruggire rumorosamente. Mostrò al leone come combattere con coraggio, annusare la sua preda da lontano, correre rapidamente sulle colline e attraverso le valli e vedere al buio nelle notti senza luna. Il leone visse pacificamente all’interno della comunità e imparò a

nutrirsi con parsimonia quando non c'era abbastanza da mangiare e da condividere con tutti in tempi di abbondanza.

Quindi pensò di essere diventato saggio a sua volta, ma aveva anche sviluppato un grande orgoglio perché era il più forte e il più impavido degli animali. Disse a sé stesso: 'Il gatto mi ha trasmesso tutta la sua conoscenza e ora io so quello che sa lui. Io sono anche molto più grande e forte di lui. Sono stanco di ascoltarlo; prenderò il suo posto.' Un giorno, mentre il gatto giaceva addormentato tutto solo sotto una grande quercia, il leone si avventò su di lui per mangiarselo. Ma il gatto aveva sentito la sua presenza, in quanto non era completamente addormentato, e riuscì a saltare sul ramo più alto dell'albero. Sebbene il leone abbia cercato in tutti i modi di catturarlo, non riuscì a salire sull'albero! Ruggì e saltò dalla rabbia, ma non servì a niente. Il gatto gli parlò dalla cima dell'albero: 'Non pensare di aver imparato tutto da me. Io so ancora molte cose. Ora vai via da qua e sii contento di rimanere quello che sei.' E da quel momento il leone ed il gatto si sono separati, e l'uomo ammira ancora la prodezza del leone e la saggezza del gatto.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1982/bfeb82/ygames.shtml>



I molti benefici della meditazione

Dr Rishi Vivekananda Saraswati

Cos'è la meditazione? Il dizionario Webster definisce la meditazione come: 1. Focalizzare il pensiero su: riflettere o ponderare. 2. Pianificare o proiettare nella mente: intenti, scopi. Questo è esattamente ciò che la meditazione non è. Infatti, è solo quando portiamo la consapevolezza lontano da tutti quei quotidiani processi di pensiero che siamo in grado di muoverci verso la vera meditazione.

Negli *Yoga Sutra, Patanjali* ci dice che dopo un'appropriata preparazione (*yama, niyama, asana e pranayama*), il primo stadio è *pratyahara*. Questo è lo stadio iniziale della meditazione. È la fondamentale esperienza centrale per tutti i praticanti di meditazione, e forma il substrato per tutti. In poche parole, *pratyahara* è la nostra chiusura alle percezioni esterne, ignorandole ed aprendoci alle esperienze interiori lasciandole affiorare alla consapevolezza. *Pratyahara* da solo dà molti dei benefici della meditazione, perché ci porta ad uno stato pacifico e rilassato, libero dalle attività del mondo.

Ci sono due direzioni che possiamo prendere da qui:

1. La meditazione concentrativa
2. La meditazione di apertura

Le pratiche della meditazione concentrativa cercano di focalizzare la consapevolezza su un punto ed escludere tutti gli stimoli. Questo è il metodo delineato da *Patanjali*, e nel Satyananda Yoga include *mantra yoga, ajapa japa*, visualizzazioni interiori e *trataka*.

Nella meditazione di apertura, invece di focalizzare la consapevolezza, consente di rimanere aperti a qualsiasi stimolo, come ad esempio i pensieri, i suoni, le emozioni, ecc. ma cercando di osservarli come un testimone o osservatore imparziale, e consente a questi di fluire senza esserne coinvolti. Il risultato sarà lo 'svuotamento' della mente inconscia inferiore. Esempi sono la consapevolezza dei pensieri spontanei in *antar mouna* e le variazioni di visualizzazione spontanee in *chidakash dharana*. La

meditazione buddista vipassana e la meditazione mindfulness sono altri esempi di pratiche simili di apertura. Tuttavia, questi metodi non si escludono l'un l'altro; entrambi potrebbero essere utili da fare. Infatti, non possiamo mantenere degli elevati livelli di meditazione concentrativa (*dhyana* e *samadhi*) fino a quando non abbiamo svuotato in modo predominante la mente inferiore, perché la sua forza disturbante si impone alla nostra consapevolezza quando cerchiamo di concentrarci.

I benefici della meditazione

Dei benefici della meditazione se ne può fare esperienza in ogni dimensione. Gli *yogi* descrivono cinque guaine o *kosha*, che racchiudono il sé individuale: *annamaya kosha* (il corpo fisico), *pranamaya kosha* (energia, vitalità), *manomaya kosha* (mente ed emozioni) *vijnanamaya kosha* (corpo psichico) e *anandamaya kosha* (beatitudine, dimensione dell'illuminazione).

- Annamaya kosha – il corpo

I muscoli e le articolazioni si rilassano. Sebbene spesso si pensi che le pratiche fisiche di *yoga* siano quelle che aiutano a rilassare i muscoli e le articolazioni del corpo, in realtà anche le pratiche meditative aiutano a fare questo. Molte persone arrivano alla lezione del *Satyananda yoga nidra* tesi e agitati fisicamente, e scoprono che dopo solo mezz'ora le tensioni fisiche sono scomparse. Questo, anche se (e forse perché) alla persona non è stato detto di rilassarsi fisicamente durante la pratica.

Sollievo dallo stress: l'asse autonomo-endocrino. Le pratiche di meditazione alleviano lo stress. È stato scientificamente provato che il funzionamento del corpo si muove dalla risposta allo stress del sistema nervoso simpatico e delle ghiandole endocrine – meccanismo di 'attacco-fuga'; al rilassato sistema nervoso parasimpatico – meccanismo di 'riposo-digestione'. In questo modo diveniamo molto più rilassati fisicamente e mentalmente, aprendo così gli orizzonti della nostra vita e prevenendo così tante delle malattie causate dallo stress.

Armatura del corpo. I conflitti della mente inconscia possono causare l'irrigidimento di alcuni gruppi muscolari correlati nel corpo, influenzando la postura e l'espressione del viso. È quasi come se il corpo proteggesse simbolicamente sé stesso dalle possibili minacce, dalla causa del conflitto mentale. Le persone percettive possono veramente 'leggere' il dolore mentale di una persona dalla postura o dall'espressione del viso. Wilhelm Reich chiamava queste aree ristrette 'armatura del corpo' e notava che quando la causa nella mente inconscia è portata in superficie e risolta, le rigidità se ne vanno. Le pratiche meditative possono fare proprio questo, come vedremo.

La malattia fisica. Molte ricerche scientifiche nel corso degli anni hanno dimostrato i benefici della meditazione nell'aiutare ad alleviare la malattia fisica e nel riportare la persona in buona salute. Questo include il cancro, le malattie cardiovascolari e quelle respiratorie. Certamente, la meditazione è progettata per aiutarci ad evolvere verso il nostro potenziale più elevato, ed è davvero centrata più sul benessere che sulla malattia. Tuttavia, gli stessi fattori che ci impediscono di realizzare le nostre piene potenzialità causano anche stress e squilibrio nella vita e, di conseguenza, causano la maggior parte delle malattie e disabilità. Perciò la meditazione può aiutare nella terapia e queste malattie spesso sono le più difficili da curare da un punto di vista medico.

- **Pranamaya kosha – la vitalità**

L'energia liberata dalle tensioni fisiche – la vitalità. I muscoli e le articolazioni in tensione accumulano molta energia dell'individuo, e le persone si stupiscono di quanto si sentano maggiormente piene di energia dopo solo una lezione di semplice stretching come nelle lezioni introduttive del Satyananda Yoga o in una lezione di meditazione.

L'energia liberata dalle repressioni mentali – la vitalità. Gli yogi hanno reclamato per migliaia di anni, e molti psichiatri e psicologi hanno concordato durante l'ultimo secolo, che gran parte della nostra naturale vitalità può essere 'imbrigliata' nel mantenere la materia mentale repressa nella mente inconscia. Mantenerla 'giù'

richiede energia. Hanno notato anche una maggiore esperienza generale di vitalità quando si porta a livello cosciente il materiale inconscio caricato emotivamente e poi scaricato, come avviene in psicoterapia e meditazione.

- **Manomaya kosha – la mente e le emozioni**

La memoria

Eliminazione dei ricordi repressi. Qui è dove le pratiche di meditazione iniziano (vedete il mio articolo ‘Superare la tirannia della memoria’ in Yoga, Novembre 2003). È stato chiaramente dimostrato nel corso degli anni che la meditazione elimina i conflitti mentali repressi e neutralizza le emozioni legate ad essi. Gli antichi ricordi perdono il loro potere di ‘trattenerci’, rendendoci così liberi dal loro peso per sempre.

Dà una visione maggiormente positiva dei ricordi. Di solito le persone non se ne rendono conto, ma il modo in cui ricordano il loro passato dipende dal loro stato emotivo quando cercano di ricordarlo. Se l’individuo è in uno stato d’animo positivo, i ricordi saranno positivi; se è in uno stato d’animo negativo, saranno negativi. La meditazione, promuovendo uno stato d’animo positivo, ci dà accesso continuo agli aspetti positivi del nostro passato.

La percezione

Pratyahara. Le varie discipline meditative hanno i loro modi per raggiungere questo stadio di meditazione, alcuni facili, altri più difficili. *Satyananda yoga nidra* è un modo facile per indurre questo stato perché comprende una tecnica formalizzata, passo dopo passo, per dissociare la consapevolezza dai diversi stimoli esterni. Al tempo stesso interrompe il monologo dei pensieri che spesso entra nella mente tutto il giorno (vedi sotto). Quando si saranno raggiunti questi due stadi, la meditazione può andare avanti; altrimenti è impossibile.

Consapevolezza e decondizionamento dai modi abituali che percepiamo nel nostro mondo. La percezione è il processo secondo cui il cervello interpreta gli input provenienti dagli organi di senso in esperienze interiori, che per ognuno di noi hanno un significato diverso. Due persone camminano insieme lungo un sentiero e

hanno le stesse visioni, sentono gli stessi suoni, ecc. ma ognuno percepisce aspetti diversi della scena. Una persona, ad esempio, potrebbe “assorbire” la bellezza dello scenario, mentre l'altra potrebbe “prendere in considerazione” tutti i possibili pericoli che si nascondono. Ognuno di noi vive essenzialmente in un ‘mondo differente’ rispetto agli altri, perché ciò che percepiamo nelle varie situazioni dipende dalla nostra programmazione mentale. La meditazione ci permette di divenire consapevoli del processo della percezione, in modo che possa divenire automatico e che possiamo decidere cosa percepire, sia ad occhi chiusi che aperti.

Essere testimoni. Come estensione dell'essere consapevoli del nostro percepire, iniziamo ad andare verso lo stadio successivo, che è essere testimoni – osservatori – della situazione, e questo sviluppa l'essere testimoni del processo dei nostri pensieri, delle nostre emozioni e delle nostre tendenze di comportarci in un determinato modo.

La mente

L'attenzione: domare la scimmia. Il pensiero della maggior parte delle persone ‘vaga’, salta da un'idea all'altra. Per questa ragione gli *yogi* si riferiscono alla mente comune come a una ‘scimmia’. Il processo della meditazione, soprattutto la forma ‘concentrativa’, rende capaci di mantenere l'attenzione focalizzata su una cosa; che sia un *mantra*, un'immagine, la fiamma della candela, o altro.

La concentrazione. Considerando l'idea di ‘concentrazione’ nel significato ordinario, pensiamo al processo di pensare intensamente ad un oggetto o ad una situazione: un processo in cui la mente lavora intensamente. Questo stato non è la concentrazione che cerchiamo di raggiungere nello stadio di *dharana* della meditazione. Qui la percezione interiore è sull'oggetto di *dharana*, ma il processo del pensiero è ampiamente ignorato e gli altri pensieri che arrivano vengono semplicemente lasciati fluire. Abbiamo realizzato questo nel modo seguente.

Fermare il chiacchierio della mente. Il chiacchierio della mente è un ‘monologo interiore’, un flusso continuo di pensieri, presente nella

mente della persona comune per tutto il giorno. Non si ferma, dal momento in cui si sveglia al mattino a quando va a dormire alla sera. Cambia di volta in volta in base alle sensazioni che giungono, ma fluisce sempre, dominando la mente, le emozioni, gli atteggiamenti e i comportamenti per tutta la vita cosciente. Le persone sono così identificate con questo flusso di pensieri da credere che questo è ciò che realmente sono. A volte si sorprendono di come sia facile fermarne il flusso, e di come la mente si calmi immediatamente quando ciò avviene. Allora realizzano che gli schemi di pensiero con cui sono identificati sono solo dei processi, non l'individuo stesso. Le pratiche meditative contengono tecniche che per prima cosa rompono il monologo interiore circa gli eventi esterni, e poi tagliano la parte di esso che continua sulla base della memoria quando si è interiorizzati.

Consapevolezza delle abitudini di pensiero. Abbiamo sviluppato abitudini di pensiero circa la nostra vita e il nostro mondo. Spesso crediamo che le altre persone abbiano i nostri stessi schemi di pensiero e ci stupiamo quando altre persone arrivino a delle conclusioni completamente differenti circa la stessa situazione. Questi schemi di pensiero sono diventati delle abitudini, basate sulle nostre esperienze di vita; possono essere razionali, sensibili e utili, o possono essere irrazionali, ridicoli e anche distruttivi, ma li ripetiamo più e più volte a causa dell'abitudine. Siccome questi schemi sono molto importanti nella formazione delle emozioni di cui facciamo esperienza e delle decisioni che prendiamo rispetto a come comportarci, è importante sviluppare la capacità di 'staccare' e osservarli. La meditazione ci dà proprio questa capacità: diventiamo gli spettatori dei nostri schemi di pensiero e quindi avremo la possibilità di decidere se li vogliamo oppure no.

Consapevolezza del ruolo del nostro ego, degli atteggiamenti e delle motivazioni. La maggior parte delle persone sono così fortemente identificate con il proprio ruolo nella vita, 'Io sono un direttore organizzativo' o 'Io sono una madre', che quando il ruolo finisce, come quando il direttore amministrativo va in pensione o quando i figli lasciano la casa della propria madre, si sentono distrutte. La

stessa cosa si ha per le abitudini circa noi stessi, le altre persone, il mondo intorno a noi, le ragioni della vita, ecc. Questi atteggiamenti fanno così parte di noi che li diamo per scontati e crediamo siano veri, completamente ignari del fatto che le altre persone mantengono i loro diversi atteggiamenti e identificazioni con i ruoli con la stessa reverenza incrollabile. Siccome essi sono molto potenti nel motivare il nostro comportamento nella vita, è essenziale sviluppare la capacità di osservarli. La meditazione ci dà l'abilità di fare questo e ci consente di metterci in quella prospettiva.

Le emozioni

La calma. I processi che portano a *pratyahara* calmano le emozioni negative. Fanno questo in vari modi. In primo luogo ci consentono di dissociare la consapevolezza dagli stimoli esterni che sono la causa delle emozioni. Poi rompono il dialogo interiore che fa andare avanti le emozioni. Portano anche al rilassamento fisico, uno stato incompatibile con le emozioni negative. Molte persone trovano che, anche dopo la prima esperienza di una pratica di *pratyahara* come *Satyananda yoga nidra*, le emozioni spiacevoli semplicemente svaniscono.

Affrontare le emozioni inconsce. Liberarsi dei ricordi repressi è un aspetto importante del potere purificante della meditazione. I ricordi vengono repressi perché le emozioni che coprono sono dolorose; ma se le vogliamo eliminare, dobbiamo fare esperienza anche delle emozioni dolorose. La meditazione rende facile tutto questo permettendoci di essere in uno stato emotivo naturale (la posizione del testimone) di fronte all'inconscio. Allora, quando i ricordi emotivamente carichi sorgeranno e incontreranno questo stato emotivo neutro, le emozioni negative saranno neutralizzate e i ricordi perderanno il loro potere. Ricordatevi anche che il *Satyananda yoga* insegna delle pratiche fisiche come *asana* e *pranayama* che vanno fatte prima della meditazione, di cui uno dei benefici è che ci mettono in uno stato emotivamente neutro ed equilibrato prima che la meditazione inizi.

Decondizionamento dagli schemi abitudinari automatici delle emozioni. Allo stesso modo in cui abbiamo abituali schemi di pensiero, di atteggiamento ecc., tendiamo a rispondere agli stimoli della vita con lo stesso tipo di emozioni, ancora e ancora. Alcune persone rispondono con rabbia, altre ferendo i sentimenti, alcune con senso di colpa, altre con umorismo... tutte alla stessa situazione! La meditazione sviluppa all'interno di noi la capacità di essere testimoni della situazione e di scegliere la risposta ad essa. Espande anche la consapevolezza, in modo da renderci in grado di vedere il 'grande disegno' della nostra vita e comportarci di conseguenza.

Consapevolezza oggettiva dei desideri e delle repulsioni. Raga, l'attrazione verso il desiderio degli oggetti o delle situazioni, e *dwesha*, la repulsione verso gli oggetti o le situazioni indesiderate, sono parti del processo di conservazione del nostro corpo. Tuttavia, nella vita quotidiana, il loro condizionamento non è appropriato: ci portano a comportamenti compulsivi e di dipendenza che rendono la vita misera. Un principio fondamentale dello *yoga* è che se vogliamo evolvere, dobbiamo attenuare questi desideri e queste repulsioni. Le pratiche meditative ci consentono di avere una visione più obiettiva dei desideri e delle repulsioni e, man mano che cesseranno di essere automatici, potremmo scegliere come rispondere.

Il comportamento

La consapevolezza e il decondizionamento delle abitudini di comportamento. Così come abbiamo degli schemi di pensiero individuali e delle risposte emozionali, abbiamo anche degli schemi di comportamento abituali. Questi sono diventati così radicati attraverso l'abitudine che li diamo per scontati. Alcuni possono essere benefici e altri piuttosto distruttivi. La meditazione ci dà l'obiettività di vederli e valutarli. Vogliamo continuare con loro? O vogliamo sostituirli? La scelta è nostra.

Miglioramento automatico del comportamento e delle relazioni. Via via che le pratiche di meditazione e di *yoga* ci aiuteranno ad evolvere attraverso tutti questi aspetti, il nostro comportamento

migliorerà sempre più; miglioreranno le relazioni con le altre persone e con il mondo che ci circonda, e ci evolveremo verso le qualità *sattviche* del livello di *vijnanamaya*.

Vijnanamaya kosha – il corpo psichico-saggio

Liberazione del corpo energetico e del corpo mentale. Più il corpo energetico e quello mentale si liberano, più si fa esperienza delle qualità di *vijnanamaya kosha*. Questo, via via, diventa la base della nostra esperienza di vita con gli occhi aperti o chiusi. Tutta la nostra vita diventa meditazione. Diventiamo fisicamente rilassati, equilibrati, grati e ‘fluenti’, e anche la nostra vitalità diventa equilibrata e libera.

Percezione. 1) Percepriamo le persone, gli oggetti e le situazioni come sono veramente, non corrotte dai blocchi o dai desideri inconsci di come vorremmo che fossero. 2) Diventiamo sempre più testimoni e sempre meno invischiati nelle situazioni della vita. In questo modo saremo maggiormente capaci di affrontare in maniera equilibrata e saggia le situazioni. 3) Mentre ci sintonizziamo con le fonti di informazioni più elevate, sviluppiamo una maggiore capacità di arrivare alle conclusioni e a prendere decisioni basate sulla verità.

Ragionamento e processo decisionale. I nostri ragionamenti e processi decisionali diventano molto logici, non corrotti dal materiale mentale represso e facilitati dall’intuizione e dalla precognizione. Ciò porta saggezza, incorporando discriminazione e discernimento (*viveka*).

Amore incondizionato. Invece di cercare di amare, diventiamo noi l’amore che è già dentro di noi. L’amore si riverserà fuori di noi incondizionatamente, proprio come il profumo si diffonde da un fiore.

Compassione. Grazie alla liberazione dell’amore, ci relazioneremo con gli altri e con il Pianeta Terra in un modo non dannoso. Diventiamo più etici verso il nostro mondo.

Comunicazione. Ci relazioneremo con le altre persone con libera comunicazione, competenza sociale e armonia.

Sicurezza interiore. Poiché avremo sostanzialmente eliminato le fonti delle nostre vecchie insicurezze irrazionali, diverremo interiormente più sicuri. Questo ci permetterà di apprezzare la bellezza della vita. Diverremo anche meno avidi e meno possessivi nei confronti delle cose materiali (*asteya* e *aparigraha*), e sempre meno attaccati e coinvolti nelle cose e dalle persone intorno a noi (*vairagya*). Allo stesso modo, grazie all'acquisita sicurezza, avremo il coraggio di essere sinceri (*satya*), e questo diverrà un atteggiamento naturale.

Gioia spontanea. Sperimenteremo la gioia nella vita e ci relazioneremo con le altre persone e con le situazioni con umorismo, ottimismo e un atteggiamento positivo.

Abilità di portare a termine un buon lavoro. La nostra vita diventerà un flusso di azioni e avremo la capacità di portare a compimento un buon lavoro in modo disinteressato, senza essere ostacolati dai blocchi della mente inferiore: tutto questo si traduce in buona autostima e motivazione. Ad un livello superiore percepiremo la mano della grazia divina nei nostri sforzi e ci sentiremo strumento di quella grazia.

Anandamaya kosha – la dimensione della beatitudine e dell'illuminazione

La stragrande maggioranza della razza umana sta ancora progredendo lentamente a livello dei *kosha* inferiori e non ha la minima idea del destino esaltato in serbo nel livello di *anandamaya kosha*. In realtà, comunque, secondo lo *yoga*, questo è il destino di tutti noi.

Per citare Swami Satyananda in 'Meditations from the Tantras': "Il culmine della meditazione è la realizzazione del Sé. Ciò avviene quando si trascende la mente più elevata. La consapevolezza lascia l'esplorazione della mente e si identifica con il nucleo centrale della propria esistenza, il Sé. A questo punto diventa consapevolezza pura. Quando un individuo raggiunge la

realizzazione del Sé, significa che ha contattato il proprio essere centrale e ora identifica la propria esistenza, la propria vita, dal punto di vista del Sé, non dal punto di vista dell'ego. Quando egli agisce dal centro del suo essere, il corpo e la mente operano quasi come entità separate. Sono semplicemente manifestazioni del Sé, la sua vera identità. Si può vedere quindi che lo scopo della meditazione è esplorare le diverse regioni della mente e, alla fine, trascenderla.”

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2005/bfeb05/benmed.shtml>



Satsang sulla salute

Può l'uomo al giorno d'oggi trarre un vero beneficio praticando le tecniche yogiche che sono state sviluppate secoli fa?

Nell'attuale società civilizzata i complessi e le nevrosi dell'uomo sono notevolmente aumentati. Secoli fa, i nostri antenati avevano un ambiente più favorevole per la pratica dello *yoga*, ma il loro bisogno di scienza non era così grande come nel mondo confuso e nevrotico di oggi.

A livello fisico, siamo esposti ad un ambiente inquinato e disarmonico dove le leggi della natura non sono rispettate. Il nostro corpo prende molte tossine dall'atmosfera e dal cibo che ingeriamo, e dobbiamo avvalerci di un sistema per purgare queste impurità accumulate. Lo *yoga* è l'unica scienza che ha fornito i mezzi per farlo. In *hatha yoga* ci sono delle pratiche per purificare lo stomaco e tutto il canale alimentare. Il *pranayama* purifica ed equilibra il sistema respiratorio e nervoso e le *asana*, i *mudra* e i *bandha* liberano i blocchi energetici e aiutano a costruire la vitalità e la resistenza del corpo.

Sul piano mentale, le preoccupazioni, le paure, le ansie e le tensioni che l'uomo sperimenta nella sua vita quotidiana, creano tutte un accumulo di impurità nella mente subconscia. Per espellere queste tossine e per liberarsi dalla tensione, l'uomo deve praticare la meditazione ed il rilassamento yogico.

Quindi, sebbene le pratiche yogiche siano state sviluppate secoli fa, non significa che non siano adatte per l'uomo moderno. Infatti, chi di noi vive una vita di grande stress e tensione realizzerà i benefici dello *yoga* in un tempo più breve rispetto ai nostri predecessori.

Cos'è la malattia?

La malattia è una condizione sperimentata nel corpo ma esistente nella mente. Secondo il concetto yogico, la malattia è inerente al sé più profondo, ma noi non siamo sensibili a questo, quindi è sperimentata tramite la mente e i sensi del corpo. Tutte le malattie,

che si riferiscono al sistema digerente, respiratorio o circolatorio, sono dovute alla trascuratezza delle regole della salute.

Qual è il miglior trattamento per le gravi malattie del corpo?

Le malattie croniche e costituzionali possono essere efficacemente gestite con le pratiche di *hatha yoga*. Le malattie che in natura sono puramente fisiche possono essere affrontate direttamente con *asana*, *pranayama* e i sei *kriya* di pulizia del corpo dell'*hatha yoga*. Ma, se la causa non è nel corpo ma nelle profondità della mente, deve essere affrontata con le pratiche di *raja yoga* insieme a quelle di *hatha yoga*. Malattie come il cancro sono nate nella mente ma si manifestano nel corpo, dopo un certo periodo di tempo.

Vi farò un esempio. Se un uomo sulla sessantina perde improvvisamente il figlio di diciannove anni, avrà sicuramente un grande shock. Gli effetti di questo shock si trasferiranno all'inconscio e lì giaceranno, lavorando come un seme sottoterra. In tutti i casi questa è la normale reazione allo shock. Ogni esperienza nella vita diventa integrata nella personalità e diventa attiva come un seme piantato nel terreno. Non si vede ma continua a crescere fino a quando si manifesterà a livello del corpo. Tutto ciò che avviene nel corpo influenza la mente e ogni cosa che influenza la mente influenza il corpo, e questo include anche malattie gravi come l'asma, il cancro e il diabete.

Anche una persona che ha sofferto per venticinque anni di malattie come l'asma o i disturbi mentali può avere un grande miglioramento dopo quindici o venti giorni di trattamento yogico. Probabilmente potrebbe pensare che sia un miracolo, ma la ragione per cui le pratiche yogiche sono così potenti è perché lavorano sulla mente inconscia e sradicano la vera causa della malattia.

Siccome la malattia può manifestarsi per cause mentali o fisiche, è consigliabile praticare le tecniche di *hatha yoga* e di *raja yoga* insieme. Un individuo potrebbe soffrire di asma perché il clima dove vive non è adatto alla sua persona, così sviluppa un'allergia che provoca l'asma. Oppure potrebbe avere alcune cose

soppresse nella mente che si porta dietro sin dall'infanzia e che sono la causa della sua sofferenza.

Il digiuno è un processo purificatore, quindi appartiene all'hatha yoga?

Le tecniche di *hatha yoga* purificano il corpo così a fondo che se praticate regolarmente non è necessario sottoporsi a digiuni. Tuttavia, ho accertato che un piccolo digiuno ogni tanto è molto benefico per chi vuole praticare *yoga* tradizionale. Ho anche scoperto che il digiuno è di grande aiuto nel trattamento di psicosi, nevrosi e schizofrenia.

Nella vita spirituale ci sono momenti in cui si dovrebbe digiunare. Ad esempio, quando si sta verificando il risveglio della *kundalini* il corpo e la mente vanno incontro a molte esperienze. In quel momento probabilmente non sarà possibile praticare *hatha yoga*, quindi sarà necessario purificare il corpo attraverso il digiuno. Anche se non mangiate per sette giorni non è un problema, perché in un corpo spiritualizzato la nutrizione viene creata internamente. Non è il cibo che nutre il corpo ma il *prana*. Se il *prana* è carente, non importa quanto cibo possiate assumere, è probabile che vi ammalerete. Quando c'è *prana* sufficiente tutte le vitamine e i nutrienti possono essere creati all'interno del corpo fisico.

Qual è la dieta ideale per chi pratica hatha yoga?

La dieta ideale per un *hatha yogi* consiste in cibo che può essere digerito correttamente. Anche se la vostra dieta è basata su *roti*, riso, *dhal* e verdure, potreste doverla cambiare leggermente in base al *sadhana* e alla condizione della vostra salute. Ad esempio, la dieta migliore dopo *shankhprakashalana* è *khichari*. Dopo aver praticato *vyaghra kriya* si dovrebbe assumere del *kheer*. Se praticate *pranayama* per lunghi periodi di tempo è meglio mangiare cibo più oleoso, burro, *ghee* e latte. Per alcune ore dopo aver praticato *dhyana*, il cibo ideale è il *khichari*.

Ora, considerando lo stato di salute, se si soffre di ulcera peptica a causa di iperacidità, la cosa migliore da fare è assumere del *satu*, biscotti o miele ogni due o tre ore. Pertanto non ci può essere una

risposta diretta a questa domanda perché nella maggior parte dei casi la dieta deve variare a seconda dell'individuo.

Se si vuole praticare *hatha yoga* si dovrebbe smettere di bere alcolici, di fumare e di assumere droghe? Queste cose rallentano l'evoluzione dell'anima individuale?

In tutta franchezza, niente può influenzare il passaggio evolutivo della consapevolezza. Se si seguono le tecniche meditative e la mente raggiunge il rilassamento, non si ha bisogno di queste cose. Quando un individuo è in uno stato di tensione ha bisogno di sigarette, alcool e altre cose, ma se non ha tensione non ne ha bisogno. Personalmente io non sono contrario a queste cose; sono solo cose esterne. Anche se una persona medita, può continuare ad assumerle se lo vuole veramente.

Se una persona fuma o beve non serve a nulla combattere le sue abitudini perché potrebbero essere causate da altre circostanze, molto probabilmente da squilibri endocrini. Praticando *hatha yoga* può purificare il corpo e rettificare tutti gli squilibri. Poi nel corso del tempo, alcool, droghe e sigarette non saranno più necessari.

Se una persona sta assumendo medicine e vuole iniziare un corso terapeutico di *hatha yoga*, dovrebbe sospendere tutti i farmaci?

Quando s'inizia una terapia yogica si dovrebbe gradualmente ridurre l'assunzione di medicinali e simili. Poi, se si praticano i *kriya* di purificazione, si potrebbero eliminare tutti i farmaci, se si è sotto la guida di un terapista yogico esperto.

Le tecniche di *hatha yoga* possono giovare agli eroinomani?

Gli *shatkarma* dell'*hatha yoga* sono la parte più importante del trattamento per gli eroinomani. Tutto il corpo fisico deve essere via via purificato internamente ed esternamente. Le tossine devono essere rimosse dagli intestini, dal fegato, dai reni, dalla milza, ecc. e deve essere regolata la produzione di acidi, bile e flemma. Tramite l'*hatha yoga* questo può essere fatto. Praticando determinate *asana* e *pranayama* le secrezioni ormonali possono essere regolate e i blocchi endocrini rimossi. I difetti posturali

possono essere rettificati e la vitalità del corpo può essere notevolmente stimolata. Il trattamento sarà più veloce e con maggior successo se la pratica è regolare e se si mantiene una speciale dieta. È anche raccomandato che questo trattamento sia intrapreso in ambiente ashramico.

Quali tecniche di *hatha yoga* raccomanda per migliorare la vista nei bambini?

Per prima cosa devono praticare gli esercizi per gli occhi. Poi dovrebbero iniziare le tecniche yogiche di *trataka* e *neti*. Queste dovrebbero essere praticate giornalmente, insieme a *surya namaskara*. Una leggera variazione nella dieta e delle piccole passeggiate sull'erba umida in inverno aiuteranno anch'esse a migliorare la vista.

Una mia allieva ha il cancro alla pelle e io le ho consigliato di praticare gli *shatkarma* yogici e di diventare vegetariana. Ha qualche altra raccomandazione?

Sempre più persone prendono il sole in eccesso e questo è quello che succede. Ci dovrebbero essere dei limiti. Dopo tutto le persone di pelle bianca sono bellissime così come le persone di pelle scura. La bellezza non è una questione di colore della pelle.

Insieme ad altri suggerimenti, la tua studentessa non dovrebbe esporre il corpo al sole caldo fino a quando non starà completamente bene e dovrebbe iniziare la pratica di *amaroli*. Ciò comporta l'uso interno e l'applicazione della propria urina. Molte ricerche scientifiche sono state fatte sulla composizione chimica dell'urina e le informazioni ricavate sono state inserite in una nostra pubblicazione chiamata '*Amaroli*'. Gli studi rivelano che ci sono molti e differenti elementi chimici, ormoni ed enzimi nella nostra urina e che hanno degli effetti benefici in termini di aiuto per superare le malattie.

Amaroli può essere fatto in sicurezza nelle forme lievi di cancro. Non sono giunto a nessuna conclusione circa il suo uso nelle forme di cancro più fatali, ma l'ho visto funzionare. Nel cancro della pelle, questa pratica può essere molto utile.

Qual è la pratica yogica migliore per l'ipertensione?

C'è una semplice pratica. Distendetevi semplicemente a terra oppure sedete su una sedia comoda, chiudete gli occhi e concentratevi sul vostro respiro. Seguite il respiro naturale nel suo fluire dentro e fuori, questo è tutto. Dovrebbe esserci un collegamento tra la mente e il corpo. Questo è il principio della riduzione dell'ipertensione. Tutti noi sappiamo che inspiriamo ed espiriamo ma non ne siamo mai pienamente consapevoli. Quando diventate consapevoli di questo, iniziate a creare questo collegamento tra la mente ed il cuore, e le tensioni si riducono. Questa riduzione è reale e può essere vista misurando la pressione del sangue prima e dopo la pratica. Ci sarà sempre una marcata differenza.

Quali *asana* dovrei praticate per aumentare la pressione del sangue?

Che tu abbia la pressione alta o bassa se pratici *siddhasana* o *siddha yoni asana*, potrai regolarla con successo. Dovresti praticare anche *shashankasana* e *sirshasana* così come *bhastrika* e *kapalbhati pranayama* seguiti da un lungo rilassamento.

Quanto tempo si dovrebbe aspettare dopo un'operazione chirurgica ad un organo addominale prima d'iniziare la pratica delle *asana*?

Nel caso di una qualsiasi operazione è sempre più sicuro aspettare dai tre ai sei mesi prima d'iniziare le *yogasana* o qualsiasi altro esercizio. Ma ci sono certe operazioni minori che consentono di ricominciare a fare le *yogasana* dopo due o tre mesi. Questo per quanto riguarda la pratica delle *asana* principali come *bhujangasana*, *shalabhasana*, *sirshasana*, *sarvangasana* o *surya namaskara*. Leggeri movimenti come i *pawanmuktasana* possono sempre essere fatti, dietro una guida appropriata.

Quali pratiche yogiche suggerisce nel caso di battito cardiaco irregolare?

Ci sono state molte ricerche scientifiche sullo *yoga*, soprattutto nel campo delle malattie coronariche. I *pawanmuktasana* possono sempre essere fatti, ma è meglio che chi soffre di una qualsiasi

forma di malattia cardiaca faccia riferimento ad un esperto in *yoga* terapia che conosce quali esercizi e trattamenti dovrebbero essere fatti. Ad esempio, in molti casi *yoga nidra* va molto bene, ma in altri casi si ottengono risultati migliori facendo *ajapa japa*.

Il mio unico figlio è schizofrenico. Perché non è possibile curarlo?

La schizofrenia è uno stato della mente e può essere curato. Infatti, la maggior parte delle persone sono schizofreniche, ma siccome riescono a mantenere un certo grado di controllo, non raggiungono quel punto in cui la loro condizione mentale possa essere definita malattia. La definizione di malattia è: “quando una persona perde il controllo e non è in grado di avere il comando sulle proprie situazioni e manifestazioni mentali.”

Al fine di riportare uno schizofrenico alla normalità, occorre esporlo alle pratiche di *yoga*. Per prima cosa deve praticare le tecniche di *hatha yoga* per purificare le ghiandole e il sistema nervoso, poi *raja* e *gyana yoga*. Dopo potrebbe essere interessato al *karma yoga* e progredire rapidamente, perché il *karma yoga* è il metodo più potente.

Nel nostro *ashram* di Munger abbiamo trattato con successo diversi schizofrenici, ma spesso ci sono stati dei problemi. Sebbene la terapia yogica sia molto potente ed efficace, non sempre rappresenta la cura completa perché le persone poi tornano alla stessa situazione che li ha portati a diventare schizofrenici. Tornano nella stessa famiglia, allo stesso lavoro, alle stesse abitudini, cibo ed ambiente e il nostro lavoro viene vanificato. Questa è la ragione per cui non siamo in grado di dare una cura definitiva tramite le pratiche yogiche.

Nei nostri *ashram* scandinavi gli *swami* vanno spesso negli ospedali psichiatrici in Danimarca e in Svezia ad insegnare ai malati le pratiche di *hatha yoga* ed altre tecniche. Diversi malati venivano curati e dimessi dagli ospedali, ma noi eravamo preoccupati della loro riabilitazione perché sapevamo che il loro ambiente sociale li avrebbe fatti impazzire di nuovo. Così abbiamo creato un luogo

dove possono vivere e lavorare con l'*ashram*, insegnando *yoga* e scrivendo e pubblicando libri. Se un malato viene seguito attentamente, se la dieta e le attività quotidiane sono regolate, allora lo *yoga* può sicuramente aiutarlo.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1980/emay80/yogther.shtml>



Menstruazioni dolorose

Swami Muktananda Saraswati

Nascere donna sembra significhi nascere sotto una maledizione, o almeno così sembra a tutte quelle donne che soffrono la miseria mensile del ciclo doloroso. Questo problema è diventato così diffuso nelle ultime generazioni che ora è considerato “normale” che le mestruazioni siano accompagnate da una varietà di malesseri fisici e di sofferenza emotiva. Sentiamo storie di rare donne le cui mestruazioni non sono un fardello; potremmo persino conoscere una donna simile, ma queste poche sono considerate fortunate, per essere in qualche modo risparmiate dalle solite agonie della femminilità. Eppure ciò che è *normale* non significa *ideale*: è solo un indice di ciò che accade alla maggior parte delle persone e, accettandolo come la norma, abbiamo dimenticato che le cose potrebbero essere in un altro modo. Il ciclo doloroso, come ogni altro tipo di dolore, è il segnale che nel corpo c'è qualcosa che non va e non si dovrebbe accettare questo tormento ricorrente come un muto bestiame. Attraverso lo *yoga* possiamo attuare delle azioni positive per alleviare il ciclo doloroso e riscoprire la nostra eredità femminile di salute.

La difficoltà mestruale (dismenorrea) genera la stessa condizione del comune raffreddore in quanto la visione medica di questi problemi è ugualmente limitata. Comunque, uno dei pochi ricercatori in questo campo, la Dr.ssa Katherina Dalton (USA), ha dimostrato che il ‘dolore femminile’ non è solo di un tipo, ma di due. La dismenorrea spasmodica è caratterizzata da crampi e dolore acuto nel basso addome, con probabile nausea e tremori all’inizio del ciclo. Generalmente questo si ha in donne sotto i venticinque anni e spesso scompare dopo la nascita del primo figlio. La dismenorrea congestiva è associata ad una grande tensione che i dottori chiamano ‘sindrome premestruale’. Un dolore forte e pesante nell’addome e nella parte inferiore della schiena può iniziare tre o quattro giorni prima delle mestruazioni stesse. Alcune donne riscontrano gonfiore e indolenzimento ai

seni, addome gonfio e una sensazione generale di gonfiore. Una maggiore ritenzione di fluidi potrebbe riflettersi in un temporaneo aumento di peso di anche tre chili, e potrebbe esserci anche nausea. Mal di testa, rigidità generale e costipazione sono manifestazioni comuni. Gli aspetti peggiori sono l'irritabilità, la depressione e la letargia che rendono questo periodo del mese molto debilitante emotivamente. La congestione fisica e psichica diminuisce di intensità quando inizia il flusso e termina quando il flusso diventa più abbondante. Questi tipi di problemi mestruali sono comuni nelle donne di tutte le età, dalla pubertà alla menopausa, e sembra peggiorare dopo ogni gravidanza.

Sebbene la scienza medica non sia capace di scoprire la vera causa di questo dolore, le ricerche della Dr.ssa Dalton, e quelle delle Dott.sse Carey e Pinkerton in Australia, indicano che sia la dismenorrea spasmodica che quella congestiva siano dovute ad uno squilibrio ormonale. Nel dolore spasmodico vi è troppo progesterone nel corpo, mentre i problemi di congestione sono dovuti ad un eccesso di estrogeni. In un'altra ricerca, la Dott.ssa Elizabeth Connei, suggerisce che i crampi uterini potrebbero essere causati da elevati livelli di prostaglandine. Si tratta di sostanze simili ad ormoni prodotte dalle pareti dell'utero in grandi quantità appena prima della sua eliminazione. La mancanza di progesterone (che è quindi un eccesso di estrogeni) causa nelle cellule del corpo la ritenzione di sodio e una perdita di potassio. Questo ha delle severe conseguenze, perché la trasmissione gli impulsi attraverso il sistema nervoso e nel cervello dipende dalla corretta proporzione sodio/potassio. Sembra anche che lo squilibrio ormonale sia la radice fisiologica della vulnerabilità emozionale durante le mestruazioni.

Gli specialisti trattano solitamente le difficoltà mestruali con antidolorifici e supplementi di ormoni (pillole per il controllo delle nascite) e una certa percentuale di donne che assumono contraccettivi orali trovano sollievo con mestruazioni più semplici e un flusso più leggero. Comunque, la pillola è, nel migliore dei casi, rischiosa e sempre più donne preferiscono non usarla. Lo *yoga*, invece, offre metodi naturali ed efficaci senza effetti collaterali

tossici e con molti benefici che si estendono molto al di là del fisico. Molte donne chiedono se sia sicuro praticare le *asana* durante questo periodo. È essenziale non sforzarsi in nessun caso, ma a parte questa generica precauzione non c'è assolutamente nessuna ragione per abbandonare la propria pratica. Un giornalista commenta: "Una larga maggioranza di dottori ora crede che non solo le donne possono partecipare a pesanti attività in ogni momento, ma ne hanno anche un gran beneficio. Nel 1965 in uno studio comparativo tra 65 nuotatrici e 138 studenti non atleti rivelò che le nuotatrici avevano molte meno difficoltà mestruali."

Sirshasana (la posizione sulla testa) e *sarvangasana* (la posizione sulle spalle) non sono consigliate durante le mestruazioni, mentre *vajrasana*, *shashankasana*, *marjariasana* e la respirazione addominale in *shavasana* aiutano ad alleviare i crampi. Il dolore del ciclo congestivo termina quando il flusso mestruale è al suo picco ed è stimolato dalle contrazioni dell'utero, come quelle dell'orgasmo. Ciò suggerisce che *mula bandha* potrebbe essere particolarmente benefico, sebbene dovrete sospendere questa pratica alla prima avvisaglia di fatica o di effetti spiacevoli.

Durante il resto del ciclo un programma equilibrato di *asana* armonizzerà la produzione di ormoni tramite la sottile manipolazione delle ghiandole. Le *asana* massaggiano e comprimono le ghiandole e gli organi interni, spingendo fuori i ristagni di sangue e stimolando la circolazione di sangue fresco. Le ghiandole e tutto il sistema riproduttivo sono tonificati e rafforzati. Un buon programma include *surya namaskara*, *sarvangasana*, *halasana*, *kandharasana*, *matsyasana*, *bhujangasana*, *shalabhasana*, *dhanurasana*, *paschimottanasana*, *mula bandha* e *vajroli mudra*. Anche le pratiche di meditazione, soprattutto *yoga nidra* e *antar mouna*, sono l'ideale per portare sollievo alla tensione che disturba la nostra armonia fisica ed emozionale.

Una dieta di cereali e verdure fa miracoli per molti mali, tra cui le mestruazioni dolorose. Le diete con molte proteine, soprattutto quelle basate sulla carne, aggravano ulteriormente il problema, ed è interessante notare che l'incidenza della dismenorrea sale

parallelamente con l'aumento di consumo di carne nei Paesi ricchi. Con il ritorno al semplice cibo vegetariano, molte donne hanno riscontrato un notevole miglioramento delle difficoltà mestruali, un flusso più leggero e meno fastidioso. Anche chi continua a mangiare carne ha notato notevoli benefici riducendo il consumo di caffè e di cibi elaborati, soprattutto zucchero, riso bianco e prodotti con farina bianca. Dovremmo mangiare anche banane molto mature e bere spremute di arancia o di limone in questo periodo, per compensare il temporaneo abbassamento di potassio che disturba il sistema nervoso.

Il dolore durante il ciclo non è immaginario, è reale e spesso ha delle vere ragioni fisiche. Eppure in molti casi è esagerato da atteggiamenti emotivi negativi o poco chiari sulle sensazioni a livello sessuale e le attività sessuali in generale. Troppo spesso c'è un senso di colpa nascosto, così sentiamo (anche inconsciamente) che il dolore sia la punizione per i nostri peccati, reali o immaginari, della nostra vita sessuale. Questo equivoco sorge facilmente durante la pubertà, quando l'inizio delle mestruazioni coincide con l'impennata del desiderio sessuale.

Nella maggior parte delle culture, le mestruazioni sono circondate da miti e mistificazioni che generano insicurezza e vergogna. Le donne sono ancora oggi considerate impure e questo pensiero è implicito per le donne musulmane, indù ed ebraiche che devono essere ritualmente purificate al termine del ciclo mestruale.

In India era abitudine, e nelle famiglie ortodosse di bramini ancora lo è, per le donne della famiglia isolarsi durante le mestruazioni. Non vanno in cucina e nella stanza della *puja* e non possono nemmeno toccare nessun membro della famiglia. Tradizionalmente, c'è una stanza nella casa dove si ritirano per almeno tre giorni. Durante questo isolamento si lavano e si puliscono da sole e dormono su una coperta di lana messa sul pavimento. Mettono da parte il proprio sari e si coprono con un unico panno, e se i bambini devono andare da lei, lo fanno nudi. Nel quarto giorno la casa è purificata da un'aspersione rituale di sacra acqua del Gange o di qualche altro fiume sacro, la donna fa il

bagno, si lava i capelli ed esce dal ritiro. Il giorno seguente fa adorazione in un tempio e dopo questo ritorna in cucina e da suo marito.

Sfortunatamente, le origini di questa usanza si sono perse ed è stata equivocata come un'indicazione che la donna è contaminata, impura ed inquinata durante le mestruazioni. Questo atteggiamento si basa sull'ignoranza biologica e la superstizione, e rende molto difficoltoso per le donne, soprattutto per le giovani ragazze, accettare il naturale funzionamento del proprio corpo. Il tabù comune su questo argomento approfondisce il mistero, e tutta questa atmosfera intensifica la sensazione di dolore. In realtà, questi provvedimenti non erano stati adottati per proteggere la famiglia dalle donne mestruate, ma per proteggere la donna dalla propria famiglia. Questo periodo di isolamento dava alle donne l'opportunità di prendersi una pausa dai lavori domestici che, in una famiglia tradizionale composta da una cinquantina di membri, erano spesso piuttosto gravosi. (Molte madri moderne vorrebbero avere del tempo per sé, lontane dalle faccende domestiche e dai bambini per alcuni giorni al mese!) Questo ritiro era una protezione psicologica in un momento di maggiore sensibilità emotiva. Invece di aggravare qualsiasi irritabilità o depressione, che facilmente si trasformavano in scene rabbiose o in parole dure, la donna si ritirava nella calma rasserrenante della sua stanza, preservando la pace della sua mente e l'armonia familiare.

In questi giorni, le donne non prendono più precauzioni così elaborate e le vecchie usanze vengono abbandonate perché non sono più pratiche. Nonostante l'handicap del disagio e della tensione, le donne si sono dimostrate abbastanza capaci di perseguire i loro interessi e le carriere. Molti trovano che questo dà loro una soddisfazione tale da cancellare del tutto il dolore. I ricercatori stanno dimostrando che le donne in questo momento non sono più handicappate degli uomini, che oggi stanno attraversando un periodo doloroso a causa dell'ipertensione o delle ulcere peptiche.

Allo stesso modo, la comprensione della logica dietro le antiche usanze frantuma il mito misogino dell'impurità femminile, e questo di per sé ci libera dalla vergogna e da molte angosce emotive. Anche se un periodo di ritiro è un lusso che pochi possono permettersi ora, possiamo riorganizzare i nostri programmi per consentire più riposo e privacy, se lo desideriamo. Anche solo un'ora in più per praticare *antar mouna*, può dare l'opportunità di rilassare e avere una nuova prospettiva delle cose.

Dobbiamo ricordare che i problemi che ci buttano giù in quel periodo sono gli stessi che ci accompagnano per tutto il resto del mese, solo che di solito li mettiamo da parte per superare la giornata. La maggiore sensibilità durante le mestruazioni ci rende più consapevoli di essi, e se ci prendiamo del tempo per esaminarli a fondo, forse possiamo trovare una soluzione reale. In *antar mouna* siamo semplicemente seduti e osserviamo i pensieri e le sensazioni che attraversano lo schermo psichico dietro gli occhi chiusi. Assicurandosi di mantenere l'atteggiamento oggettivo del testimone, senza giudicare, questa pratica è enormemente rinfrescante. Nello schermo di *chidakasha* non c'è nulla di buono e nulla di cattivo. Ciò che vediamo è l'espressione della nostra mente inconscia, che si manifesta in colori brillanti e immagini che sono divertenti come qualsiasi film surrealista, ma molto più rivelatori del vero significato della vita.

Antar mouna ci fornisce uno spazio psicologico chiaro e ci permette di entrare in contatto con noi stessi, riconoscendo le parti del nostro essere che spesso ignoriamo. Come il nostro corpo elimina le sostanze che non gli servono più, allo stesso modo possiamo buttare via le idee e le immagini logore e sfruttare al massimo questa opportunità di auto-rinnovamento. La Terra ha le sue stagioni e quando le foglie rosse e marroni cadono, la linfa vitale viene ritirata fino alla vigorosa rinascita in primavera.

Adottando un atteggiamento positivo verso questo naturale processo femminile, possiamo usare la piena consapevolezza delle mestruazioni e le sue implicazioni per fare esperienza del nostro legame con la Madre Terra e unirci con i ritmi del cosmo. Le donne che praticano regolarmente *yoga* trovano che il dolore mestruale è

alleviato quasi immediatamente ed eliminato completamente in pochi mesi. Sono generalmente più rilassate e la salute e la vitalità generale sono molto più elevate. I problemi mestruali fanno sì che molte donne vogliano rinnegare il loro corpo, ma il rifiuto del corpo è il rifiuto dell'aspetto tangibile dell'anima. Lo *yoga* sviluppa una consapevolezza positiva e un'accettazione del proprio livello fisico che ci dà l'opportunità di rimpiazzare l'avversione nei confronti di sé stesse con l'amore, e di sperimentare noi stesse come donne complete e sacre.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1979/fjune79/painmen.shtml>



Glossario dei termini in Sanscrito

Ajapa Japa: ripetizione spontanea di un mantra.

Antar Mouna: pratica di ascolto del silenzio interiore.

Asana: posizione/postura di yoga.

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

Bandha: chiusura psico-muscolare dell'energia.

Bhastrika Pranayama: respirazione a mantice.

Bhujangasana: posizione del cobra.

Chidakasha Dharana: tecnica di concentrazione nello spazio psichico di fronte agli occhi chiusi, proprio dietro la fronte.

Dhal: lenticchie decorticate.

Dhanurasana: posizione dell'arco.

Dharana: concentrazione, sesto gradino dell'ashtanga yoga di Patanjali.

Dhyana: stato spontaneo di meditazione che nasce dal perfezionamento di Dharana. Settimo gradino dell'ashtanga yoga di Patanjali.

Ghee: burro chiarificato

Guru: la forza intelligente che illumina l'oscurità.

Gyana: o "jnana", conoscenza superiore; cognizione o saggezza.

Halasana: posizione dell'aratro.

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

Kandharasana: posizione sulle spalle

Kapalbhati Pranayama: purificazione frontale del cervello.

Karma Yoga: via dell'azione disinteressata.

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

Kirtan: mantra cantati.

Kriya: azione, tecnica.

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".

Marjariasana: posizione del gatto che si stira

Matsyasana: posizione del pesce.

Mudra: gesto che canalizza l'energia.

Mula Bandha: contrazione del perineo.

Neti: lavaggio dei seni nasali con acqua e sale.

Niyama: osservanze, regole stabilite.

Pashimotthanasana: posizione di allungamento del dorso.

Pawanmuktasana: posizioni che liberano l'elemento aria.

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

Pranayama: tecniche per l'espansione del prana.

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

Puja: culto, adorazione.

Raja Yoga: una branca dello yoga; lo "yoga regale", consistente nell'osservanza degli otto gradini: yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana, samadhi. Sistema esposto da Patanjali negli Yoga Sutra.

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

Roti: tipo di pane con farina integrale.

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

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

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.

Shankhaprakshalana: tecnica di purificazione e lavaggio dell'intestino.

Shashankasana: posizione della luna o della lepre.

Shatkarma: pratiche di purificazione dell'Hatha Yoga.

Shavasana: posizione supina di rilassamento.

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

Sirshasana: posizione sulla testa.

Surya Namaskara: saluto al sole.

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

Trataka: pratica di concentrazione consistente nel fissare un punto o un oggetto.

Vajrasana: posizione del fulmine.

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

Yama: autocontrollo.

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 cosce, subcosce e inconce. Stato tra il sonno e la veglia.

Yogi: praticante di yoga.



Centro Hara

Scuola di Yoga

“serietà, sincerità, impegno”

DOVE PRATICARE YOGA :

SAN BENEDETTO DEL TRONTO :

Via Turati n.47 Porto d'Ascoli

**Lunedì ore 9,30 e 19,00 – Martedì ore 17,30 e 20,00 -
Giovedì ore 20,15.**

Mercoledì ore 17,30: Yoga a 360°

*(Lezioni rivolte a chi ha frequentato almeno un corso di un anno,
tenute da Sw. Chidprakash)*

ASCOLI PICENO - Corso di Sotto n. 10

Mercoledì ore 20,00 - Venerdì ore 10,00

ACQUASANTA TERME c/o Palestra Fuori di Danza

Mercoledì ore 17,30

ACQUAVIVA PICENA c/o Palazzetto dello Sport

Mercoledì ore 20,30

CUPRAMARITTIMA c/o Carillon Centro Danza

Giovedì ore 20,30

GROTTAMMARE c/o Circolo Sisto V

Martedì ore 19,30

CASTORANO c/o Flipper AcquaSport

Martedì e Venerdì ore 10,00

FOLIGNANO piazza Dari n.51

Martedì e Giovedì ore 19,00

MARINA DI ALTIDONA

c/o Arte Studio Danza asd Via Aprutina, 1(dietro Proshop)

Martedì ore 20,30

PORTO SANT'ELPIDIO :

Palestra "G2 Fit", via Firenze n.115 (sopra supermercato Tuodi)

Martedì ore 9,45 – Venerdì ore 18,30

PASSO SAN GINESIO

Via Picena di fianco al Simply Market

Lunedì e Venerdì ore 18,30

PORTO POTENZA PICENA

c/o Liceo Musicale Toscanini '79, Piazza Douhet:

Martedì ore 11,00 e 20,30

Giovedì ore 19,00 e 20,30

c/o Gym Tonic - Via Campania ,1 :

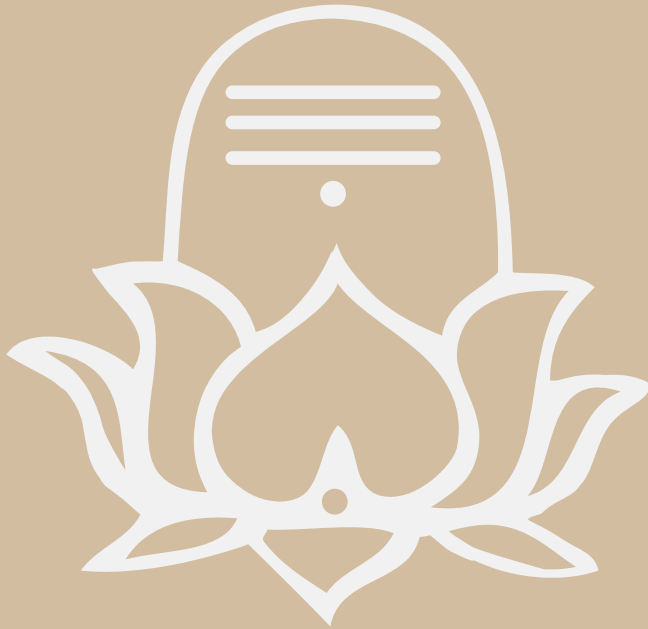
Martedì e Giovedì ore 7,15

VILLAROSA DI MARTINSICURO

c/o Associazione MagicaMente

Martedì ore 18,30 e Giovedì ore 20,30

Centro Hara



Scuola di Yoga

“serietà, sincerità, impegno”

Sede Legale:

Contrada Ascensione 63071 ROTELLA (AP)

Sede Operativa Principale:

Via Turati n.45 (P.to d'Ascoli) SAN BENEDETTO DEL TRONTO

 **393 9755533 - 393 4836897**

scuoladiyoga.ch@gmail.com - centrohara.net



Centro Hara - Scuola di Yoga
Italy