

anno 5

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 Turati, 45 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 ottobre 2018
Anno 5 n° 3

Indice

-Yoga: una scienza terapeutica	p.1
-Yoga Nidra: suoi vantaggi e applicazioni	p.10
-Hatha Yoga Terapia	p.21
-Chi è felice?	p.29
-Glossario dei termini in sanscrito	p.31

Yoga: una scienza terapeutica

Swami Satyananda Saraswati

Discorso al Gandhi Medical College, Bhopal 28.02.1979

Nel 1964 fu istituita la Bihar School of Yoga con lo scopo di far conoscere la scienza dello *yoga* all'uomo moderno. Sapevamo per certo che lo *yoga* sarebbe stato accettato dalle grandi menti di questo mondo e dal 1964 in poi è stato fatto tanto in questo campo. Nei primi anni, dopo la fondazione della nostra istituzione, le risorse erano molto limitate e non c'erano molte persone disposte a lavorare a questo progetto. Gradualmente, tuttavia, dopo un certo periodo di tempo, abbiamo costruito l'intera missione, e oggi siamo in grado di produrre risultati tangibili e conclusioni definitive. Ora siamo in contatto con molti programmi di ricerca sullo *yoga* condotti in India e all'estero. L'attuale moderna civiltà ha scoperto che la via per la pace e la buona salute è nascosta nella scienza dello *yoga*.

La scienza dello *yoga* è stata molto fraintesa, ritenuta una religione da molti e per molti secoli accusata di essere un sistema di magia. Oggigiorno, i pensatori, chi ha occhi per vedere e chi è in grado di comprendere i segreti dello *yoga* con la mente aperta, sono giunti alla conclusione che la scienza dello *yoga* è una definitiva, chiara e indiscutibile soluzione per le difficoltà dell'uomo. La scienza dello *yoga* si occupa di un'ampia serie di problemi umani. Non risolve solo i problemi della vita spirituale, può anche essere di aiuto per alleviare i problemi dei malesseri quotidiani. La scienza delle *yogasana*, del *pranayama*, i *mudra* e i *bandha*, inclusi nell'*hatha yoga* (la scienza dell'equilibrio fisiologico e della purificazione fisica), ci ha dato la consapevolezza che i disturbi possono essere alleviati dalla pratica dello *yoga*.

Le ricerche sullo yoga nel mondo

In molti Paesi sono state condotte ricerche scientifiche e mediche sulle pratiche dello *yoga*. In Polonia i professori J. Aleksandrowicz, T. Pasek, e W. Romanowski hanno condotto una ricerca sull'influenza di *sirshasana* e di altre pratiche yogiche sull'organismo umano. Negli USA Elmer e Alice Green hanno fatto delle strabilianti ricerche sulla natura della mente e sull'influenza della meditazione sul cervello. In Giappone il dottor Hiroshi Motoyama ha persino ideato delle tecniche per investigare la reazione del sistema nervoso e del cervello durante il risveglio della *kundalini*. In Bihar, sotto la supervisione del Patna Medical College Hospital e l'assistenza del Governo Indiano, il dottor Srinivas ha già completato una ricerca sugli effetti delle *yogasana* sulle malattie coronariche. All'università di Barcellona, i dottori e gli psicologi hanno prodotto risultati straordinari con le loro ricerche sugli effetti di *yoga nidra*, il sonno psichico, nel corpo umano. Allo stesso tempo, hanno condotto un'altra ricerca che mostra l'influenza delle onde sonore sul cervello. Oltre a questo, molto lavoro è stato fatto in Francia su giovani studenti. Il Ministero dell'Istruzione, soprattutto a Parigi, ha pubblicato un resoconto compilato dai propri ispettori, sottolineando il cambiamento riscontrato nei bambini dopo un anno di pratica di *yoga*.

Alcuni mesi fa, nel nostro *ashram* in Orissa, abbiamo condotto un seminario pratico sul diabete per quaranta giorni. Il corso fu ispezionato dal dottor N.C. Panda del Burla Medical College Hospital, assistito da altri amici dottori. A venticinque diabetici di varie età, provenienti da tutti i gruppi, fu insegnato il sistema dello *yoga*, e i risultati furono molto incoraggianti. La ricerca sta continuando all'Indian Institute of Medical Sciences, lo Yoga Institute di Santa Cruz, sempre sotto la direzione del dottor Datey. Anche allo Yoga Institute di Lonavala fondato da Swami

Kuvalyananda, al College di Yoga di Tirupathy, così come a Madras, sono state condotte ricerche e investigazioni.

Finora i risultati ottenuti sono pieni di un grande messaggio e vi chiedo di riflettere un po' su questo con una mente aperta. Tutti voi dottori siete i sommi sacerdoti della nostra civiltà. Se riuscite a comprendere correttamente lo *yoga*, in modo scientifico, non potete non ritenere che non vi è alcun motivo per cui lo *yoga* non possa diventare una materia di studio per risolvere i problemi fisici, mentali e spirituali dell'umanità.

Ripristinare l'equilibrio

In tutto il mondo le persone vivono uno stato di terrore, paura, ansia, passione, tensione, insicurezza, incertezza, sospetto e via di seguito. Questi stati influenzano la struttura fisiologica dell'uomo e causa la maggior parte delle malattie di cui soffriamo al giorno d'oggi. In questo contesto lo *yoga* giunge come una panacea. Quando pratichiamo *yoga*, i cambiamenti nel corpo fisico sono chiari e garantiti. Il comportamento del cuore, il consumo di ossigeno, il volume respiratorio, le reazioni del sistema nervoso, le secrezioni degli ormoni, l'alterazione delle onde cerebrali e tutti i sistemi corporei sono influenzati e sottoposti a determinati cambiamenti. Ciò ha un effetto benefico sulla maggior parte degli stati patologici ma, prima di tutto, la malattia deve essere definita correttamente e lo *yoga* ha delle sue proprie definizioni. La malattia si manifesta nel corpo ma non origina nel corpo. La malattia origina con uno stato di squilibrio. Potrebbe essere una disarmonia tra i sistemi nervosi o uno squilibrio nelle secrezioni ormonali, o nei processi digestivi. Quindi, noi definiamo la malattia in maniera sottile, e la trattiamo a seconda della sua natura.

Non trattiamo il diabete come un disordine digestivo. Sappiamo che è una deficienza di insulina, non c'è alcun dubbio su questo.

Ma sappiamo anche che il sistema nervoso simpatico e parasimpatico sono controllati da centri più elevati. Quando un centro fallisce nell'attivare il sistema nervoso in maniera appropriata, si avrà come risultato una deficienza di ormoni in un'area particolare. Quando trattiamo un paziente diabetico non lo trattiamo per la deficienza di insulina. Non lo trattiamo per la malattia di cui apparentemente soffre. Noi sappiamo che i responsabili sono lo stress e la tensione.

Quando trattiamo un paziente malato di mente, che soffre di psicosi, nevrosi o esaurimento nervoso, lo approcciamo come personalità, come essere umano, come individuo che può pensare e sentire. Lo portiamo nelle profondità della sua mente, alle radici della sua malattia tramite le pratiche di concentrazione e di meditazione.

Se una persona soffre di ansia elevata, non prescriviamo pratiche che inducono un immediato stato di tranquillità. Cerchiamo, piuttosto, di far esplodere la sua personalità per far esprimere ciò che rimane dormiente nella sua mente. Ciò è possibile con la pratica della concentrazione, così come con il *mantra*, che è una parte dello *yoga*. Come principio scientifico, il *mantra* è uno strumento molto potente. Con la pratica del *mantra*, cerchiamo di far esplodere i livelli più profondi della coscienza. Quando gli stati interni della mente sono esplosi, ci si trova faccia a faccia con tutti i pensieri, le distrazioni, le passioni e le repressioni interiori profonde.

Il corpo fisico è influenzato della mente umana. Sono i sentimenti, le emozioni, le sensazioni e gli obiettivi, le passioni, le paure, le ansie e le preoccupazioni presenti nella mente che creano i cambiamenti fisiologici nel corpo. Le secrezioni delle ghiandole surrenali, della tiroide e della pituitaria hanno un flusso e un ordine

naturale. Un pensiero può e crea un'influenza sul funzionamento del nostro corpo fisico.

La paura, le psicosi e l'ansia influenzano le ghiandole endocrine e cambiano la modulazione delle onde cerebrali

Con la pratica di *yoga nidra* (il sonno psichico), di certi *pranayama* e con la ripetizione di *mantra*, siamo in grado di alterare ed armonizzare lo schema delle onde cerebrali. All'Università di Barcellona hanno sottoposto delle persone a dei test e a delle ricerche mediche mentre veniva ripetuto il *mantra OM*. Mentre il suono veniva registrato da strumenti sofisticati, scoprirono che durante l'intonazione di 'O' predominavano le onde alpha, e quando veniva intonato 'M' lo schema cambiava in onde theta. Ora, in che modo queste onde si riferiscono a diverse condizioni fisiologiche? Se una persona soffre di ipertensione, fatelo sedere tranquillamente su una sedia comoda. Fategli chiudere gli occhi e ripetere OM per un breve tempo. Dopo quindici o venti minuti, quando gli misurerete di nuovo la pressione, sarete sorpresi di constatare che, sicuramente, OM avrà fatto il suo lavoro.

Allo stesso modo, è stata condotta una ricerca su *yoga nidra*. Questa grande scienza è andata completamente perduta, e ora noi l'abbiamo adattata e reintrodotta per le necessità dell'uomo moderno. *Yoga nidra* è una pratica molto importante e le ricerche mediche hanno chiaramente dimostrato che non è ipnotismo, ma una tecnica completamente differente. *Yoga nidra* è una pratica in cui è permesso rilassarsi, ma non dormire. Dormire non è rilassamento, e il rilassamento può sicuramente verificarsi in uno stato di veglia. Sdraiatevi supini e seguite la consapevolezza attraverso tutte le differenti parti del corpo. Sorgerà, come risultato, uno stato di rilassamento e il cervello subirà un cambiamento corrispondente. Durante la pratica di *yoga nidra* abbiamo visto apparire a volte le onde delta, soprattutto se il

soggetto è stanco. A volte appaiono anche quelle theta, ma di solito le onde alpha sono predominanti.

Il dottor Datey insegnò *yoga nidra* a cento soggetti che soffrivano di ipertensione, uomini e donne, appartenenti a gruppi di età e professioni differenti. Mezz'ora in *shavasana*, nota tecnicamente come *yoga nidra*, aiutò a dare un sollievo permanente a queste persone. Scoprì che solo pochi casi non poterono essere gestiti in questo modo, i casi più difficoltosi, probabilmente puramente psicologici.

Mente, prana e Sé

L'intero corpo è una composizione di *prana* e mente. I *prana* sono responsabili delle azioni e del movimento nella vita. La mente è responsabile del pensare e del sentire. Insieme, mente e *prana*, riempiono questa struttura vivente, penetrandola ovunque. Mente e *prana* sono le due più grandi forze del nostro sistema fisico, e se perdono il loro equilibrio, si crea uno squilibrio corrispondente nel nostro comportamento mentale e fisico. La scienza dell'*hatha yoga* è basata su queste due forze gemelle. I *prana* possono essere equilibrati con la pratica di *asana* e *pranayama*. La forza mentale è equilibrata dalla pratica della concentrazione e della meditazione.

In *yoga* diciamo che ci sono settantaduemila canali o *nadi* nel corpo, attraverso cui il flusso del *prana* e il flusso della mente si muovono. Di questi settantaduemila canali di energia mentale e pranica, dieci sono considerati i principali. Di questi dieci, tre sono le più importanti. In *yoga* li chiamiamo *ida*, *pingala* e *sushumna*. *Ida* rappresenta la forza mentale, *pingala* la forza pranica e *sushumna* quella spirituale.

L'individuo è una combinazione di mente, *prana* e sé. Sicuramente, arriva un momento nella vita, e non necessariamente quando si raggiungono i cinquantacinque anni, in cui si diviene consapevoli, in cui si inizia a realizzare che il corpo non è tutto.

La mente controlla il corpo; e lo spirito, l'*atman*, il Sé, controlla la mente ed il corpo. Quando diverrete maestri della mente, diverrete maestri del corpo, ma se siete schiavi della mente allora il corpo sarà pieno di malanni. Una volta che diverrete maestri del Sé, diverrete maestri della mente e del corpo.

Hatha yoga

Le pratiche di *yoga* sono tutte finalizzate alla padronanza di sé stessi. Nel *raja yoga* è la mente ad essere importante. In *hatha yoga* è il corpo fisico ad essere importante. Nell'*hatha yoga* abbiamo sei processi di purificazione che sono i seguenti:

Neti: il *kriya* nasale. In questa pratica si fa passare dell'acqua da una narice all'altra, o un catetere da una narice alla bocca. Questa pratica è usata per emicranie, sinusiti, problemi agli occhi, infiammazioni della gola, epilessia e altri disturbi della testa.

Dhauti: lavaggio del sistema digerente. In *kunjil kriya* si beve acqua salata e la si vomita. In *vastra dhauti* ingoiamo una garza lunga circa centottanta centimetri. Non è difficile e lo abbiamo insegnato a dei pazienti asmatici con grande successo.

Basti: risucchiare acqua attraverso l'ano. Si usa principalmente per alleviare emorroidi, fistole e disturbi del retto.

Trataka: fissare lo sguardo in un punto. Questa pratica sviluppa la concentrazione e aiuta a migliorare la vista.

Nauli: rollii addominali. Questo esercizio stimola differenti parti dell'intestino e i benefici sono numerosi. Ha degli effetti immediati per la debilitazione sessuale maschile, che è uno dei disturbi più importanti nella vita familiare. Mantiene anche in salute i reni e la vescica.

Kapalbhati: respirazione veloce con enfasi nell'espiazione. Lo scopo di questa pratica è la purificazione della regione frontale del

cervello, e la rivitalizzazione e il riposo della mente. Dopo cinque minuti di *kapalbhati* scoprirete di avere la mente molto più chiara, senza confusione. È usato soprattutto quando si studia per un esame.

Raja yoga

Dopo la pratica di queste tecniche di *hatha yoga*, dovrete iniziare le *asana*. Dopo le *asana*, iniziate il *pranayama*, e quando sarete sufficientemente stabilizzati in questo, iniziate la pratica della meditazione.

La scienza della meditazione, *dhyana*, è una parte molto importante dello *yoga*. Dà dei grandi effetti al corpo e alla mente. La meditazione non è solo una pratica psicologica o spirituale, è una pratica a tutto tondo, per tutti, con o senza un background religioso. La ricerca che è stata condotta sull'influenza e gli effetti della meditazione sul cervello, sul sistema nervoso e il corpo, ha rivelato che la pratica della meditazione porta ad un grande cambiamento nel comportamento del cervello, del sistema nervoso simpatico e parasimpatico, così come sull'intera personalità.

La meditazione è la pratica più importante per tutti i processi mentali e spirituali. In un momento qualsiasi della giornata, o a momenti fissi al mattino e alla sera, praticatela per dieci minuti, non di più. Questi dieci minuti non li starete spendendo ma investendo. Per prima cosa stabilizzate la postura, mantenete la colonna vertebrale dritta e verticale. Chiudete gli occhi e fissateli sulla punta del naso. Questo aspetto è essenziale. Non muovete il corpo; un'immobilità totale del corpo deve essere mantenuta solamente per un periodo di dieci minuti, non di più. Tutto il corpo non si dovrebbe muovere. Deve divenire stabile, come una statua. Poi divenite consapevoli del naturale e spontaneo processo della respirazione. Non cercate di inspirare e di espirare. Non fate nessuno sforzo per respirare. Respirate continuamente, ma ora

dovreste divenire consapevoli che state inspirando ed espirando. Divenite testimoni del processo respiratorio spontaneo. Tutto qui, niente di più. Seguite la consapevolezza del respiro per dieci minuti. Al termine di questo periodo, sospendete. Potete tenere una sveglia vicino a voi, se volete. Praticatelo giorno dopo giorno, e se possibile dopo un mese sottoponetevi a degli accertamenti medici prima, durante e dopo la pratica. Se è disponibile un apparecchio computerizzato di misurazione, tutto potrà essere valutato simultaneamente. Anche sottoponendovi ai test medici e psicologici per più di un mese, non sarà questa l'unica prova. I membri della vostra famiglia così come i colleghi della vostra professione, noteranno il cambiamento.

Una potente cultura mondiale

Lo *yoga* è una scienza terapeutica, una scienza di miglioramento personale e una via per la disciplina. Ma al di là di tutto questo, lo *yoga* è una cultura, e ogni nazione dovrebbe averne una, perché la cultura è il *prana* di una nazione. I Paesi che hanno culture politiche hanno fallito. Le nazioni che hanno eserciti militari potrebbero essere distrutte. Le razze che avevano potere assoluto sono scomparse senza lasciare alcuna traccia. Ma un Paese con una cultura basata sullo *yoga* ha un'esistenza eterna. Può sopravvivere alle vicissitudini della vita, agli incidenti della storia e alle devastazioni del tempo. Voi siete quel popolo, voi sopravviverete agli incidenti della vita perché lo *yoga* è stata la vostra cultura. Nei tempi a venire, lo *yoga* emergerà come una potente cultura mondiale, dirigerà gli eventi della storia mondiale e voi avrete un ruolo decisivo in tutto questo. Spetta a voi accettare questa grande scienza con amore, ammirazione, speranza e sincerità.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1979/june79/yogther.shtml>

Yoga Nidra: suoi vantaggi e applicazioni

Siddhartha Bhushan*

Nello scenario moderno la vita è diventata molto veloce, frenetica ed esigente. Lo stile di vita attuale richiede aggiustamenti da parte dell'individuo. Ognuno di noi, a seconda delle nostre strategie di adattamento, cerca di adeguarsi a questo mondo mutevole. Alcuni si adattano divenendo iperattivi e altri ritirandosi dalle situazioni. Quando non riusciamo a fare degli adattamenti appropriati secondo le esigenze della situazione, si sviluppa nella nostra personalità uno stato di stress negativo che dà origine a problemi mentali o psicologici. Nella maggior parte delle persone la mente rimane sempre in uno stato di eccitazione e tensione. *Yoga nidra*, come tecnica di *pratyahara*, non dà solo rilassamento al corpo e alla mente ma dà anche un gran numero di altri benefici.

Yoga nidra è una delle pratiche di *pratyahara* dove la consapevolezza si interiorizza. Letteralmente, *yoga nidra* significa 'sonno psichico', cioè sonno con piena consapevolezza. Nella pratica di *yoga nidra* il corpo dorme ma la mente rimane sveglia, in ascolto delle istruzioni. In psicologia, lo stato raggiunto in *yoga nidra* è denominato 'stato ipnagogico', uno stato tra il sonno e la veglia. *Yoga nidra* ha le sue origini in un'antica pratica tantrica chiamata *nyasa*. È stato Swami Satyananda Saraswati che ha adattato e presentato la pratica di *yoga nidra* in modo sistematico e scientifico negli anni sessanta.

Gli stadi di yoga nidra

La pratica di *yoga nidra* è divisa nei seguenti stadi:

1. **Preparazione.** *Yoga nidra* si esegue nella posizione di *shavasana*, con gli occhi chiusi. In questo stadio, il rilassamento iniziale del corpo e della mente è indotto dalla consapevolezza dell'immobilità, la comodità, la postura, la posizione, il respiro e l'ascolto dei suoni esterni con l'atteggiamento del testimone.
2. **Sankalpa.** Quando corpo e mente sono rilassati, il praticante è istruito nel prendere una risoluzione in accordo con i propri desideri. Il *sankalpa* dovrebbe essere corto, chiaro e positivo. Il

praticante ripete il *sankalpa* scelto tre volte mentalmente, con piena determinazione, convinzione e fiducia.

3. **Rotazione della consapevolezza.** Nel terzo stadio, la consapevolezza ruota intorno alle differenti parti del corpo in modo sistematico e organizzato. Il praticante è istruito a rimanere consapevole, per ascoltare le istruzioni e per muovere la mente molto rapidamente secondo le istruzioni senza fare alcun movimento fisico. La rotazione della consapevolezza in *yoga nidra* segue una sequenza definita: lato destro del corpo, iniziando dal pollice della mano destra all'alluce del piede destro; lato sinistro del corpo, dal pollice della mano sinistra all'alluce del piede sinistro; retro del corpo, dai talloni al retro della testa; e infine la parte frontale del corpo, dalla fronte e le caratteristiche individuali del viso, alle gambe.
4. **Consapevolezza del respiro.** In questo stadio se ne diviene semplicemente consapevoli.
5. **Sentimenti e sensazioni opposte.** In questo stadio sono richiamate, intensificate e sperimentate totalmente le sensazioni fisiche o emozionali. Di solito si pratica con le coppie di sentimenti o sensazioni opposte come caldo e freddo, pesante e leggero, piacere e dolore, amore e odio, ecc.
6. **Visualizzazioni.** Nello stadio delle visualizzazioni, la consapevolezza è portata allo spazio buio davanti agli occhi chiusi, *chidakasha* secondo la terminologia yogica. Il praticante è istruito poi nel visualizzare alcuni oggetti, storie o situazioni in *chidakasha*.
7. **Sankalpa.** Si ripete di nuovo mentalmente per tre volte il *sankalpa*, lo stesso ripetuto nel secondo stadio, in questo stadio con piena dedizione, fede e ottimismo.
8. **Conclusione della pratica.** Prima della conclusione della sessione di *yoga nidra*, la consapevolezza è lentamente esteriorizzata chiedendo al praticante di divenire consapevole dei suoni esterni, degli oggetti e delle persone. Gli viene chiesto, poi, di muovere lentamente il corpo e stirarlo.

I benefici di yoga nidra

La pratica di *yoga nidra* ha un gran numero di benefici. Tra essi quelli importanti sono i seguenti.

- **Minimizzare le tensioni.** Nel mondo moderno i problemi internazionali non sono la povertà, le droghe o la paura della guerra, ma la tensione e solo la tensione. Un'alta percentuale di persone vive in uno stato di tensione e frustrazione. Questo continuo livello di tensione nel corpo, nella mente e nelle emozioni predispone l'individuo a disturbi psicologici e psicosomatici. La psicologia moderna, così come la filosofia yogica, crede in tre tipi di tensione – muscolare, emozionale e mentale – che può essere progressivamente rilassata tramite una pratica sistematica e regolare di *yoga nidra*. La tensione muscolare è il risultato dello squilibrio nervoso ed endocrino. Si manifesta sotto forma di durezza e rigidità del corpo fisico. Nella pratica di *yoga nidra* il corpo è rilassato progressivamente e ciò, via via, rilassa le tensioni muscolari accumulate.

Nella vita quotidiana gli individui non riescono a esprimere le proprie emozioni in modo libero ed aperto. Come risultato, le emozioni vengono represses e si manifestano sotto forma di tensioni emozionali. Nella pratica di *yoga nidra*, il praticante lentamente si muove verso i livelli profondi della mente, dove si confronta con le tensioni emotive profondamente radicate. Quando il praticante riconosce queste tensioni emozionali con piena consapevolezza e con l'atteggiamento del testimone, le emozioni represses sono rilassate e il praticante diventa calmo e tranquillo.

A causa dell'eccessiva attività sul piano mentale, la mente rimane sempre in uno stato di eccitazione, che dà come risultato la tensione mentale. Per tutta la vita, la mente è alimentata con dati negativi. Nella pratica di *yoga nidra*, soprattutto durante la rotazione della consapevolezza e del respiro, la mente si rilassa, liberando così le tensioni mentali. In questo modo, tramite una pratica regolare e sincera di *yoga nidra*, le tensioni a livello fisico, emozionale e mentale possono essere minimizzate. Secondo Swami Satyananda (1998), “solo un'ora di *yoga nidra* è ristorativa come quattro ore di sonno convenzionale”.

- **Allenare la mente.** Il *sankalpa* ripetuto ad ogni sessione di *yoga nidra* è forse la tecnica più efficace per allenare la mente. Swami

Satyananda (1998) dice: “Tutto nella vita può fallire, ma non il *sankalpa* fatto durante *yoga nidra*.” Il *sankalpa* viene scelto e seminato nel subconscio quando la mente è rilassata e recettiva. Il subconscio è molto obbediente, quindi porta gli ordini immediatamente. In *yoga nidra*, il *sankalpa* allena la mente subconscia e, poi, la mente ordinaria segue automaticamente il sentiero. Il *sankalpa* aiuta ad allenare la mente perché è piantato quando la mente è rilassata e pronta ad assorbirlo ed accettarlo. La cosa essenziale è che la risoluzione deve essere piantata con una volontà forte e con sentimento. Molti fanno delle risoluzioni cosce guidate dall’intelletto, che raramente portano a dei risultati. Swami Satyananda (1998) dice: “Il *sankalpa* fatto all’inizio di *yoga nidra* è come piantare un seme, e il *sankalpa* ripetuto alla fine equivale ad innaffiarlo. Quindi, la risoluzione presa in *yoga nidra* porta sempre a dei risultati, se è fatta in modo sincero”.

- **Rilassamento della mente.** Il cervello è il mediatore che collega la mente, il corpo e le emozioni. In *yoga nidra* s’intensifica la consapevolezza del corpo stimolando il cervello. Quando la consapevolezza ruota attraverso le differenti parti del corpo, non si induce solamente rilassamento fisico ma si pulisce anche la rete nervosa del cervello. Ognuna delle parti del corpo ha un centro corrispondente nella materia bianca del cervello, chiamata dai ricercatori ‘homunculus motorio’ o ‘piccolo uomo’. La sequenza della rotazione della consapevolezza in *yoga nidra* è in accordo con la mappa della materia cerebrale bianca del cervello. Quando la consapevolezza ruota secondo la stessa sequenza, ancora e ancora, induce un flusso di energia pranica all’interno del circuito neuronale dell’homunculus motorio del cervello. Questo flusso pranico porta a un’esperienza soggettiva di rilassamento nel cervello.

In uno degli stadi di *yoga nidra* si intensificano le coppie dei sentimenti e delle emozioni opposte. Questa continua invocazione dei sentimenti e delle sensazioni opposte è in accordo con i principi elettro-fisiologici operanti nel cervello. Quando un neurone si attiva, produce un impulso nervoso che viene trasmesso e registrato nel cervello. Ma se lo stesso

neurone si attiva ancora e ancora, allora l'impulso trasmesso non è più registrato dal cervello. I ricercatori hanno chiamato questo evento 'fenomeno assuefazione'. Quando il cervello è abituato agli stimoli, diventa gradualmente rilassato. Lo stato in cui il cervello è completamente rilassato si traduce in rilassamento mentale. Sannyasi Mangalkeertham (1998) è giunto alla conclusione, sulla base del suo studio, che la pratica di *yoga nidra* porta ad una dominanza di onde alpha nel cervello, che è la caratteristica del rilassamento mentale.

- **Pulizia dell'inconscio.** Sin dalla prima infanzia, tendiamo a reprimere molte voglie, desideri e conflitti. Ogni volta che una situazione minaccia l'ego, i meccanismi di difesa sono chiamati in causa e la situazione conflittuale viene repressa o soppressa nell'inconscio. Tutte le esperienze traumatiche, i desideri non soddisfatti e le situazioni minacciose sono sopresse dall'ego nelle aree subconscie e inconscie della mente. Negli strati più profondi della mente questa materia conflittuale e frustrante non muore ma rimane in vita e in seguito si manifesta sotto forma di vari sintomi patologici. I desideri repressi, le voglie e le situazioni rimangono sotto forma di simboli nella mente inconscia. Durante la pratica di *yoga nidra*, l'istruttore chiede al praticante di visualizzare certi simboli e immagini con un atteggiamento da testimone. Se i simboli e le immagini sono selezionati in maniera appropriata, saranno in accordo con i simboli dell'inconscio. Si crea un'associazione astratta tra l'immaginazione guidata e le esperienze associate represses dell'inconscio. Ad esempio, se l'insegnante istruisce il praticante nel visualizzare un cane, questo potrebbe portare fuori un'esperienza passata traumatica dell'infanzia in cui il praticante è stato morso da un cane. Il praticante osserva quest'esperienza dolorosa associata con l'atteggiamento del testimone, che aiuta a interrompere l'identificazione personale con l'esperienza. Quando l'identificazione personale cessa di essere fermata, l'esperienza dolorosa associata con il cane è di nuovo repressa. In questo modo, la pratica della visualizzazione porta a livello cosciente i desideri, le esperienze, i conflitti e le frustrazioni represses nell'inconscio e poi elimina

l'identificazione personale con queste esperienze. Di conseguenza, l'inconscio viene ripulito.

- **Risvegliare la creatività.** Diversi esempi provenienti dal passato indicano che la creatività è una caratteristica della mente rilassata e calma. Quando la mente è totalmente rilassata, la consapevolezza lentamente entra nei livelli più profondi della mente (subconscio e inconscio) e l'individuo diventa consapevole delle facoltà creative e intuitive. Che si tratti di Newton, Einstein o Mozart, tutti hanno dato un contributo significativo e vitale nel campo della creatività quando si sono rilassati abbastanza profondamente da permettere che le immagini e le forme presenti nelle loro menti inconse si manifestassero come soluzioni ai loro particolari problemi. Una pratica regolare di *yoga nidra* aiuta a creare un ponte tra la mente conscia e quella inconscia. Lentamente ci si sintonizza con il funzionamento inconscio e così il potere della creatività si risveglia automaticamente.
- **Migliora la memoria e la capacità di apprendimento.** L'attuale e popolare metodo d'insegnamento in classe utilizza premi e punizioni. Questo metodo potrebbe essere buono per gli studenti intelligenti ma non è benefico per quelli svogliati perché il cervello conscio o l'intelletto di questi studenti è incapace di ricevere le informazioni direttamente. La tecnica di *yoga nidra* può essere usata come strumento educativo per i bambini svogliati, in quanto la conoscenza è trasmessa direttamente al subconscio. La tecnica di *yoga nidra* è utile per aumentare la capacità di apprendimento e la memoria. Quando si usa *yoga nidra* nell'istruzione, entrambi gli emisferi del cervello sono coinvolti nell'apprendere la materia, mentre nelle classi normali l'insegnamento è rivolto principalmente all'emisfero sinistro. In questo modo, la pratica di *yoga nidra* coinvolge totalmente la mente nell'apprendimento.

Ostrander (1973) diceva che: "Usando la tecnica di *yoga nidra* è possibile insegnare una lingua straniera in un quinto del tempo richiesto dai metodi convenzionali." Insegnanti di vari Paesi stanno usando *yoga nidra* per aumentare la capacità di ricettività e di attenzione, e per risvegliare la gioia dell'apprendimento dei

loro giovani studenti. Flak (1978) riportò che tecniche come la rotazione della consapevolezza e la visualizzazione elevano la capacità di rilassamento e l'interesse tra gli scolari.

- **Contrastare lo stress.** Lo stress è una risposta cognitiva o emozionale messa in atto dall'individuo in ogni situazione che richiede un adattamento. Quando le esigenze della situazione superano la capacità dell'individuo si avrà sofferenza, che potrebbe manifestarsi con sintomi mentali e fisici di anormalità. La pratica di *yoga nidra* aiuta a costruire la capacità di adattamento. Il praticante di *yoga nidra* lentamente diventa consapevole delle potenzialità insite e dormienti, prevenendo così di divenire vittima della sofferenza. Udupa (1977) suggerisce che i disturbi relativi allo stress si evolvono gradualmente in quattro stadi. Nel primo stadio, i sintomi psicologici come l'ansia e l'irritabilità sorgono a causa del sovraccarico del sistema nervoso simpatico. Il secondo stadio è caratterizzato dal rilascio di sintomi fisici come la pressione alta, l'aumento della frequenza cardiaca, ecc. Nel terzo stadio, le anomalie si manifestano clinicamente negli organi. Nell'ultimo stadio si hanno gravi sintomi in particolari organi che necessitano una lunga terapia medica.

Swami Satyananda (1988) ha detto che *yoga nidra* ora è prescritta dai medici in molti Paesi sia come terapia preventiva che curativa nei primi tre stadi dei disturbi relativi allo stress. Durante lo stress il sistema nervoso simpatico diventa attivo e a causa di questo l'organismo adotta il meccanismo di 'attacco o fuga'. In circostanze normali, il sistema parasimpatico prende il sopravvento dopo l'emergenza. Ma nella maggior parte dei casi è stato visto che il sistema simpatico rimane attivo per la maggior parte del tempo, generando l'esperienza di angoscia (Selye, 1974). In *yoga nidra* si tenta di attivare il sistema parasimpatico e un lento equilibrio tra simpatico e parasimpatico, inducendo un completo rilassamento fisico, emozionale e mentale. In questo modo la pratica di *yoga nidra* contrasta lo stress. Carrington ed altri (1980) concludono che *yoga nidra* trova la sua applicazione più efficace come misura preventiva, usata da persone sane e attive come mezzo per

allentare le tensioni accumulate, aumentare la resistenza allo stress e l'efficienza complessiva, e per prevenire lo sviluppo dei disturbi derivanti dallo stress.

- **Gestire i disturbi psicologici.** Quando un individuo non riesce ad adattarsi alla situazione avrà angoscia come conseguenza. Alcuni individui sono inclini a sviluppare angoscia a causa della loro voglia inconscia di rimanere tesi. Quando l'angoscia continua per lungo tempo, potrebbe sfociare in disturbi psicologici come le nevrosi o persino le psicosi. Nella pratica di *yoga nidra*, la tendenza latente di divenire tesi viene spazzata via e l'individuo inizia a vedere la situazione come meno impegnativa. Gersten (1978) afferma che il praticante di *yoga nidra* diventa lo psicoterapeuta di sé stesso, riconoscendo e attenuando sistematicamente i suoi problemi personali e le difficoltà interpersonali. Matthew (1981) riportò che *yoga nidra* è una terapia di successo per i disturbi psicologici recenti e antichi di tutti i tipi, soprattutto per i livelli elevati di ansia e per gli schemi di comportamento nevrotici. Anche Bahrke (1979) conclude, sulla base dei suoi studi, che la pratica del rilassamento yogico riduce efficacemente la tensione ed aumenta il benessere psicologico in chi soffre di ansia. Sulle basi di uno studio recente, Bhushan e Sinha (2000) hanno riportato che la pratica di *yoga nidra* riduce significativamente i livelli di ansia ed ostilità in soggetti praticanti. Shealy (1998) conclude che *yoga nidra* è un trattamento di successo per l'insonnia. In questa maniera, vari insegnanti mostrano che la tecnica di *yoga nidra* può essere proposta con successo per gestire vari disturbi psicologici.
- **La gestione delle malattie psicosomatiche.** Quando le tensioni, i conflitti e le frustrazioni della mente si manifestano sotto forma di sintomi fisici, queste malattie sono chiamate malattie psicosomatiche. *Yoga nidra* mira al rilassamento dei conflitti soppressi e repressi dall'inconscio, rilassando così la mente. Quando viene gestita la causa potenziale (la mente tesa) dei disturbi psicosomatici, si potrebbe guarire dalla malattia. Si è visto che la pratica dei vari stadi di *yoga nidra*, come il *sankalpa*, il rilassamento muscolare, la consapevolezza del respiro e

l'immaginazione guidata, sono un metodo significativo ed efficace di terapia per gli asmatici (Erskine e Schonell, 1981). Gupta ed altri (1979) hanno riportato che 18 dei 27 pazienti asmatici hanno mostrato un miglioramento della funzione respiratoria e una maggiore libertà di respirazione dopo una pratica intensiva in *yoga nidra*, e il 63% un definitivo rilassamento e dilatazione dei tubi bronchiali all'esame spirometrico. Jansson (1979) ha riportato che dopo tre settimane di pratica di rilassamento i sintomi del colon irritabile si erano ridotti significativamente. Nel caso di pazienti cardiopatici, Cooper (1979) ha riportato che *yoga nidra* abbassa significativamente i livelli di colesterolo sierico nei pazienti cardiopatici. Altre ricerche hanno mostrato che la pratica di *yoga nidra* abbassa i livelli di pressione sanguigna nei pazienti ipertesi (Datey ed altri, 1977; Bali, 1979). In questo modo, le ricerche mostrano che con la pratica di *yoga nidra* si gestiscono efficacemente varie malattie psicosomatiche.

- **Cancro e *yoga nidra*.** Come tecnica di meditazione, *yoga nidra* può essere adottata come modello terapeutico nel trattamento del cancro. Nella terapia per il cancro *yoga nidra* lavora a quattro livelli:

1. Liberando il materiale represso. Le ricerche sul cancro hanno messo in evidenza il fatto che il materiale rimosso e represso della mente subconscia e inconscia rinforza la moltiplicazione delle cellule tumorali anarchiche, che portano al cancro. In *yoga nidra*, s'insegna ai malati di cancro a rilassarsi nel vero senso della parola. Nello stato di completo rilassamento, i pazienti praticano la tecnica della visualizzazione, che aiuta a riportare il materiale inconscio represso al livello di consapevolezza presente. Quando ciò che è stato represso viene osservato con l'atteggiamento del testimone, l'identificazione dell'ego viene spezzata e non si avranno più repressioni o soppressioni. In questo modo, si sradicano lentamente i fattori predisponenti al cancro.
2. Tramite la guarigione pranica. Nella pratica di *yoga nidra*, l'energia bioplasmatica sottile, il *prana*, è risvegliata e mobilitata in tutto il corpo. Al praticante viene chiesto di immaginare

consapevolmente il flusso di luce o di energia all'interno del corpo che guarisce l'area infetta. Lentamente questa immaginazione consapevole attiva la capacità auto-guaritrice dormiente e nel malato si avrà veramente la guarigione. Questo tipo di guarigione è chiamata guarigione pranica.

3. Attraverso la guarigione mentale. In *yoga nidra*, la guarigione può anche essere impartita sul piano mentale tramite la tecnica della visualizzazione. Qui il cancro viene visualizzato restringendone le dimensioni e si visualizza un esercito di globuli bianchi che combattono contro le cellule cancerose. Questo porterà all'attivazione del potere mentale dormiente, cioè il potere inconscio per guarire la parte malata. Quando si visualizza il corpo in perfetta salute più volte, la potenza intrinseca della mente inizia veramente a guarire il cancro.
4. Promuovendo la forza di volontà. Nella maggior parte dei casi i malati di cancro diventano privi di speranza e rinunciano a combattere la malattia, cosa che peggiora ulteriormente la situazione. Per sconfiggere il cancro, sono necessari un'enorme forza di volontà e una resistenza mantenuta. A questo scopo si pratica il *sankalpa* in *yoga nidra*. Il *sankalpa* aiuta nella costruzione della forza di volontà e dell'ottimismo nei malati perché è impiantato nel subconscio e nell'inconscio ogni volta che viene ripetuto.

In questo modo, sviluppando la fiducia, la forza di volontà e l'ottimismo, eliminando le repressioni inconsce e guarendo le parti malate di cancro a livello pranico e mentale, *yoga nidra* può aiutare a guarire dal cancro. Ciò è stato supportato dallo studio di Simonton (1972) che ha registrato in indagini controllate che una specifica forma di *yoga nidra* aumenta in modo significativo la durata della vita nei malati di cancro che si sottopongono a radioterapia. In maniera simile, Meares (1979) ha dimostrato una chiara regressione del cancro al retto con la pratica della meditazione e nell'anno seguente scoprì che la meditazione aiuta nella remissione dei tumori metastatici (secondari) che si erano sviluppati da un tumore primario ai polmoni.

Conclusioni

Dalla precedente discussione, si chiarisce che la tecnica di *yoga nidra* ha un valore preventivo, promotore e curativo. Previene lo stress e le malattie associate allo stress inducendo un profondo rilassamento fisico, emozionale e mentale, allenando la mente a rimanere calma e tranquilla e sradicando i desideri e i pensieri repressi dai livelli più profondi della mente. Come scienza promotrice, *yoga nidra* risveglia la creatività intrinseca e promuove le capacità di comprensione e la memoria del praticante. Le ricerche hanno indicato anche che *yoga nidra* può essere usata come tecnica terapeutica per la cura di malattie psicologiche come l'ansia, l'ostilità, l'insonnia ecc. e di malattie psicosomatiche come l'asma, le malattie coronariche, il cancro, l'ipertensione, ecc. Nel nostro moderno stile di vita, dove i problemi psicologici e psicosomatici sono in aumento, la tecnica di *yoga nidra* può servire come una vera manna per l'umanità.

* Docente, Dipartimento di Psicologia dello Yoga, Bihar Yoga Bharati University, Munger.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2001/bmar01/yoganid.shtml>



Hatha Yoga Terapia

Swami Satyananda Saraswati

Conferenza allo Zinal Conference, Svizzera

L'*Hatha yoga* non è solamente un metodo per preparare il sistema al risveglio spirituale, è anche un'importante scienza della salute. Sin dai tempi antichi è stata utilizzata da *yogi* e *rishi* per alleviare ed eliminare ogni tipo di malattia, disordine e difetti. È vero che le pratiche richiedono un po' più di tempo e sforzo da parte del paziente rispetto alle terapie convenzionali. In termini di risultati permanenti e positivi, oltre al risparmio di enormi spese per i farmaci, però ne vale sicuramente la pena.

Ciò che fa di questo metodo di trattamento una soluzione potente ed efficace è il fatto che lavora sui principi di armonia e unificazione piuttosto che di diversità. I tre principi importanti su cui si basa la terapia fisica e mentale sono i seguenti:

1. Riportare in assoluta salute una parte o un sistema del corpo.
Ciò influenza anche il resto del corpo.
2. Equilibrare i poli energetici, positivo e negativo.
3. Purificare il corpo dai tre tipi di materiali di scarto.

Ritmi reciproci

Se appendete quindici orologi con movimenti a pendolo diversi sullo stesso muro, noterete che dopo un po' di tempo tutti i pendoli si sincronizzeranno. Ciò accade in modo del tutto naturale secondo la legge dei ritmi e delle vibrazioni reciproche.

Nel corpo fisico, tutti i vari organi e sistemi devono svolgere le loro funzioni ma potrebbe non esserci una completa coordinazione tra di essi. Se i vari organi o sistemi del corpo non sono in grado di coordinarsi con gli altri, significa che non uno ma tutti i sistemi ed organi sono squilibrati. Quindi, in ogni singola malattia, che sia fisica o mentale, ogni sistema è fuori coordinamento.

In accordo alla legge dei ritmi reciproci, tutto ciò che dovete fare al fine di ripristinare la salute nell'intero sistema, è di portare un organo o un sistema in uno stato di salute. Poi tutti gli altri naturalmente seguiranno l'esempio. La cattiva salute di un sistema

crea cattiva salute nel resto del corpo. Non potete dire che il vostro stomaco è malato e tutto il resto è in salute.

Perciò, se un malato viene da noi con un certo numero di disturbi, noi generalmente gli diamo un trattamento solo per uno di essi e cerchiamo di farlo stare meglio a livello di quel particolare disturbo. Se siete in grado di creare la salute in un sistema del suo corpo, gradualmente l'intero corpo inizierà a stare meglio. Così è come l'*hatha yoga* terapia dovrebbe essere proposta.

Oggi la maggior parte degli insegnanti di *yoga* non segue questo sistema. A seconda della loro conoscenza delle diagnosi mediche, stilano una lunga lista di pratiche, una per la costipazione, una per l'epistassi, una per qualcos'altro. Pensano che insegnando ai malati varie tecniche di *hatha yoga* per i differenti disturbi, staranno meglio. Il loro sistema si basa sul concetto popolare che le diverse malattie appartengono a differenti gruppi, che non tengono in conto dell'interrelazione di tutti gli organi e sistemi.

Equilibrare i poli energetici

La conservazione dell'energia nel corpo fisico è un altro aspetto importante della salute che è stato ignorato dalla maggior parte delle scienze mediche. Diamo molta importanza alla nutrizione, ma dimentichiamo che la vera sorgente dell'energia è innata. Tale energia è qualcosa di simile a delle cariche positive e negative che pulsano ovunque. Il corretto equilibrio di queste due forme di energia, crea un buono stato di salute. Ogni volta che questi flussi positivi e negativi sono soppressi, bloccati, dissipati o scarsamente distribuiti, come risultato si avrà inevitabilmente la malattia. I vari organi e sistemi del corpo non si sostentano solamente con il cibo e le vitamine. Le fonti principali di energia nella vita sono queste due cariche, il più e il meno, il positivo e il negativo. La scienza dell'armonia fisica e mentale è nota come *hatha yoga*. Il significato di *hatha yoga* è molto chiaro. La lettera '*ha*' e la lettera '*tha*' sono dei *bija mantra* tantrici, rappresentano i due poli di energia positiva e negativa. *Hatha yoga* significa unione o coordinamento tra la forza positiva e quella negativa nel corpo fisico.

Eliminazione dei rifiuti

Il nostro corpo funziona secondo linee molto semplici. Proprio come una macchina produce rifiuti, allo stesso modo il nostro corpo produce continuamente rifiuti. Questi rifiuti sono di tre tipi: muco, gas e acidità. Se pulissimo il nostro corpo internamente di volta in volta, gli eccessi di questi tre prodotti metabolici sarebbero rimossi e la loro formazione sarebbe regolata ed equilibrata. Allora si potrebbe mantenere una salute perfetta.

È in questo senso che le pratiche dei sei *shatkarma* dell'*hatha yoga* hanno veramente grande importanza. Pulire il corpo da questi tre tipi di rifiuti accumulati nel sistema è un aspetto importante dell'*hatha yoga* terapia.

Neti

Il primo degli *shatkarma* è la pratica di *neti*, dove acqua calda e salata passa attraverso una narice ed esce dall'altra. *Neti* si fa anche con un catetere se c'è un'ostruzione nasale. *Neti* dovrebbe essere praticato prima del *pranayama* al fine di pulire entrambi i passaggi nasali. È usato per differenti tipi di disturbi perché quando entrambe le narici vengono pulite regolarmente, si mette in atto un processo di guarigione scientifico.

Durante l'atto respiratorio, quando l'aria entra nelle narici, un messaggio riguardante gli ioni contenuti nell'aria passa al cervello. Nel setto nasale si attiva un sistema di monitoraggio e gli ioni positivi e quelli negativi vengono separati. Per un opportuno monitoraggio e separazione degli ioni nell'aria è necessario che tutto il passaggio nasale sia pulito dalla pratica di *neti*.

Abbiamo scoperto che le persone che soffrono di crisi epilettiche ed isteriche respirano attraverso la bocca. Non solo la notte mentre dormono, ma anche durante il giorno respirano inconsapevolmente attraverso la bocca. Questo perché la mucosa all'apertura nasale è infiammata. Perciò l'aria che entra attraverso il naso assume un odore, e il naso è allergico a quell'odore. Quando c'è infiammazione nella mucosa si hanno delle reazioni allergiche. Ad esempio, la mucosa infiammata rifiuta di accettare

vari odori, si starnutirà o, se vengono immessi forzatamente, causeranno raffreddore, mal di testa o vomito.

Quindi coloro che hanno costantemente la mucosa del naso infiammata, sono costretti a respirare attraverso la bocca. Quando si inspira attraverso la bocca, la maggior parte dell'ossigeno va direttamente ai polmoni. La bocca non ha il meccanismo di separazione degli ioni della materia gassosa. Perciò quello che succede è che i polmoni creano un forte stress nel sistema coronarico e anche nel cervello. Questo a sua volta diventa un grande sforzo per i canali sensoriali e la corteccia motoria, e provoca isteria e i vari tipi di epilessia.

Il trattamento per queste malattie è molto semplice: smettere di respirare dalla bocca. La respirazione dalla bocca è dovuta all'infiammazione della sensibile membrana mucosa. Per correggere questa condizione, dovete insegnare *sutra neti*, dove si inserisce un catetere nel naso e lo si fa uscire dalla bocca. Questo crea una certa frizione nel setto dove si attua il monitoraggio, in modo che gli ioni possano essere separati in maniera appropriata.

La pratica di *neti* è anche molto utile per alleviare l'emicrania, la sinusite e molti altri disturbi relativi agli occhi, alle orecchie, al naso e alla gola.

Dhauti

Dhauti è un sistema molto importante di auto-pulizia che include tre tecniche principali: 1) *kunjla*, vomito; 2) *vastra dhauti*, ingoiare una striscia di stoffa; 3) *shankhprakashana*, bere acqua salata e lasciarla passare attraverso il canale alimentare.

Molto si sa di *kunjla*, in cui si beve acqua salata e si vomita. È una pratica molto importante per eliminare l'acidità nei disturbi gastrici. La maggior parte delle malattie sono causate dall'iperacidità, e questa pratica del vomito è un antidoto per questo. Per chi soffre di cattiva digestione, o per quello che viene definito come sapore di acido che viene dall'eruttazione degli acidi dello stomaco, questa è la pratica migliore. Il vomitare è molto importante per migliorare la digestione ed equilibrare l'iperacidità. Ma se c'è ipoacidità, questa pratica non aiuta.

In caso di ipoacidità usiamo un'altra pratica chiamata *vyaghra dhauti*, o lavaggio della tigre. L'ipoacidità causa dispepsia, indigestione cronica. A causa della mancanza di acidità, il cibo non viene opportunamente digerito. Quando si ha questo tipo di indigestione, si aspetta tre ore dopo aver assunto cibo, poi si vomita tutto il contenuto rimanente in modo da pulire lo stomaco.

Per eliminare problemi, ho scoperto che la forma migliore di *dhauti* è *shankhaprakshalana*. Con circa sedici bicchieri (o 4 o 5 litri) di acqua calda salata, si pulisce tutto il canale alimentare da cima a fondo. Entro un periodo di 11-12 ore è possibile sbarazzarsi di tutto il muco fermentato e decomposto nell'intestino. Sulle pareti intestinali c'è del muco duro, a cui il cibo si attacca velocemente. Come questo muco si decompone, dovrebbe essere espulso. Sfortunatamente, invece, nel nostro moderno sistema di trattamento, quando esce del muco pensiamo di avere una malattia e immediatamente prendiamo delle medicine per fermare il processo. Non permettiamo a questo muco decomposto di essere espulso per la sua via naturale. Praticando *shankhaprakshalana*, gli intestini (tenue e crasso) vengono puliti da questo muco decomposto.

Quando questo muco sarà completamente espulso, si creerà uno stato di pulizia e salute in tutto il sistema. Dovete ricordare che quando gli intestini sono pieni di muco decomposto, la peristalsi intestinale rallenta e anche la temperatura nel colon e nell'intestino tenue diminuisce. Quando questo avviene, all'interno degli intestini si ha decomposizione e fermentazione. Ciò significa che durante il processo di assimilazione, il corpo assorbe tossine e tutto il corpo diventa intossicato.

La pulizia del corpo tramite *shankhaprakshalana* dovrebbe avvenire secondo le stagioni prevalenti nel Paese. Quando la stagione cambia da caldo a freddo, c'è un cambiamento corrispondente in tutto il corpo. Il sistema di riscaldamento e di raffreddamento, simile ad un termostato, cambia fase al cambiamento della stagione. A quel punto si dovrebbe praticare *shankhaprakshalana*.

Asana e pranayama

Nell'*hatha yoga* terapia abbiamo avuto anche dei risultati eccellenti con la pratica di *asana* e *pranayama*. Le *asana* principali sono molto potenti perché influenzano il sistema endocrino, che mantiene ordine nel corpo fisico. Lo squilibrio o le condizioni di ipo o iper possono generare malattie. Le malattie coronariche sono un buon esempio. Nei Paesi occidentali queste malattie sono in crescita giorno dopo giorno, e sono note come i killer numero uno. Insieme con il rilassamento, abbiamo scoperto che la pratica di *siddhasana* è benefica per i malati di cuore.

Siddhasana, la posizione in cui si preme il perineo con un tallone e i visceri più bassi con l'altro, non è importante solamente come posizione meditativa. La pressione dei talloni aiuta a controllare l'uscita di testosterone, l'ormone maschile prodotto nello scroto. Questo ormone è molto importante perché controlla la funzione maschile e anche perché influenza il comportamento coronarico. Controllando la fuoriuscita di testosterone si possono prevenire le malattie coronariche. Sopprimendo il rilascio di questo ormone importante, automaticamente si può controllare la fluttuazione della pressione cardiaca. Il testosterone ha un effetto immediato sulla costrizione dei vasi sanguigni, che appesantisce l'intero sistema coronarico aumentando la pressione. Durante la pratica di *siddhasana*, comunque, la fuoriuscita del testosterone è inibita e la pressione sanguigna è in grado di riequilibrarsi.

Sirshasana, la posizione sulla testa, è ben nota per aumentare la ventilazione ai tessuti del corpo, soprattutto al cervello. Di solito la ventilazione del cervello è molto inadeguata, ma in *sirshasana* è ottimale. Con la pratica di *sirshasana*, si può rimuovere completamente tutta la pesantezza del cervello e dei pensieri.

Ciò che non è molto conosciuto a proposito di *sirshasana* è che ha un'influenza benefica sul comportamento del cuore. Durante la pratica di *sirshasana* il livello di ossigeno consumato decresce mentre quello della sua assimilazione aumenta. Questo fu verificato diversi anni fa da un gruppo di ricercatori polacchi. *Sirshasana* è molto importante nelle malattie coronariche perché quando si riduce il consumo di ossigeno anche la frequenza cardiaca si

riduce. Se i problemi coronarici sono sotto controllo, le persone si potranno allenare ad usare una minor quantità di ossigeno. Le pratiche di *sirshasana* e di *kumbhaka* sono molto importanti per ridurre il consumo di ossigeno e per tenere in allenamento i muscoli involontari del cuore e del cervello.

Il cuore è un muscolo involontario, ma è controllato da un centro nell'ipotalamo. Quando uno *yogi* entra nel *samadhi* profondo e ferma il proprio respiro, non consuma affatto ossigeno, e il proprio cuore si ferma completamente. Se il cuore non si fermasse completamente, si riempirebbe di sangue impuro che danneggerebbe i suoi tessuti e le pareti. Quindi, nel *samadhi* profondo il consumo di ossigeno è zero. Anche la pulsazione minima di energia è assente nei muscoli coronarici. Questo stato è noto e può continuare per diversi giorni, e quando lo *yogi* emerge dal *samadhi*, le sue funzioni riprendono di nuovo i livelli normali.

Meditazione

La scienza della meditazione è anch'essa una parte dell'*hatha yoga*. Non è solamente una via per giungere a Dio, ma una via per mantenere equilibrio tra le energie pulsanti e renderle utili per il corpo. Io penso che la meditazione sia un gioco tra le due forze, le due energie all'interno di noi, che sono in totale conflitto tra loro. Un'energia cerca di subordinare l'altra forma di energia. Tramite le pratiche di meditazione si crea un'unione tra queste due, diventando così ciò che è chiamata energia totale.

Unione di yoga e scienza

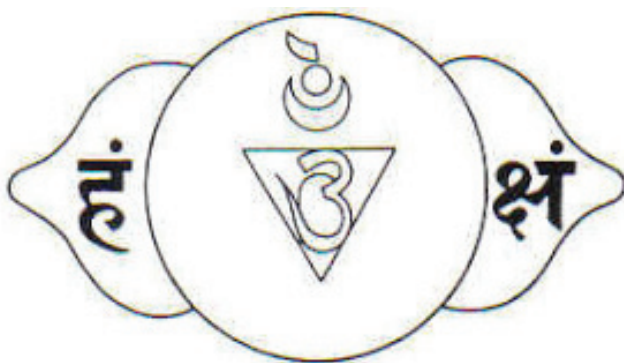
Le malattie fisiche e mentali di cui soffre l'essere umano sono nient'altro che uno stato di disarmonia nel sistema energetico. Per alleviarli dovremmo dare una nuova occhiata al nostro corpo e allargare la dimensione della scienza medica moderna. Dovremmo ridefinire il corpo, la classificazione delle malattie e il sistema di diagnosi. Non appena la scienza moderna sarà in grado di ridefinire il corpo così com'è e correlare lo stato del corpo con quello della mente e le situazioni della vita, allora forse potrà avvenire un'unione felice tra lo *yoga* e la scienza. Ma al momento siamo poli opposti: lo *yoga* parla di una cosa e la scienza di qualcos'altro.

La terapia fisica e mentale è una delle conquiste più importanti dell'*hatha yoga*. Finora l'*hatha yoga* ha avuto successo in malattie come l'asma, il diabete e la pressione sanguigna, dove non lo ha avuto la scienza moderna. Oltre a questo, l'*hatha yoga* si è dimostrato molto efficace nei casi di epilessia, isteria, reumatismi e molti altri disturbi di natura cronica e costituzionale. Infatti, abbiamo scoperto che la maggior parte delle malattie di natura cronica e costituzionale possono essere definitivamente risolte tramite l'*hatha yoga*.

In quei casi è necessario, comunque, avere insegnanti e terapeuti qualificati, e una miglior qualità di allenamento. L'insegnante di *hatha yoga* deve essere esperto nel corpo e nella mente. Allo stesso momento, lui o lei dovrebbe essere non solo un insegnante di *hatha yoga*, ma uno scienziato dell'*hatha yoga*. Molte ricerche devono essere fatte su questo.

Questo è solo uno sguardo su come le pratiche di *hatha yoga* possono creare uno stato di salute fisica e mentale. In questo momento, molte ricerche si stanno facendo in vari Stati dell'Europa, in America, in India e nel sud-est asiatico per accertare gli effetti delle pratiche su tutti gli organi e i sistemi del corpo. Speriamo che presto l'*hatha yoga* sia accettato come uno dei sistemi principali di trattamento delle malattie fisiche e mentali.

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



Chi è felice?

Dagli insegnamenti di Swami Sivananda Saraswati

Un saggio è felice. Uno *yogi* è felice. La persona che ha controllato la mente è felice.

La felicità deriva dalla pace della mente. La pace della mente deriva da uno stato della mente in cui non ci sono desideri; *moha*, infatuazioni; *vishaya*, piaceri mondani; pensieri riferiti ad oggetti. Dovreste dimenticare ogni idea di piacere prima di entrare nel dominio della pace.

Quando nella mente c'è un desiderio, la mente si riempie di *rajas*. Questa è una condizione agitata. È inquieta e non pacifica. Sarà inquieta fino a quando il desiderio per l'oggetto non sarà soddisfatto. Quando l'oggetto è ottenuto e goduto, quando il desiderio è gratificato, la mente si muove verso l'anima interiore. Cessa di funzionare. È piena di *sattwa*. Tutti i pensieri si placano per una frazione di secondo; la mente riposa nell'anima interiore. La beatitudine dell'anima si riflette nell'intelletto. L'ignorante pensa che sta ricevendo la felicità dall'oggetto; proprio come il cane che mentre azzanna un osso secco immagina di ottenere il piacere dal sangue che cola dall'osso, mentre in realtà il sangue viene dal suo palato.

Verso ananda

La beatitudine spirituale è la beatitudine più elevata. La beatitudine spirituale è beatitudine della propria anima. È *ananda*, la beatitudine trascendentale, indipendente dagli oggetti. È continua, uniforme ed eterna. È godibile solo dai saggi.

Il piacere dei sensi deriva dall'emozione, ma la beatitudine dell'anima è auto-delizia. È la natura innata dell'*atman*. Il piacere è temporaneo e fugace, la beatitudine è eterna. Il piacere è mischiato al dolore, la beatitudine è pura felicità. Il piacere dipende dai nervi, dalla mente e dagli oggetti; la beatitudine è indipendente ed auto-esistente. C'è sforzo nell'ottenimento del piacere sensuale, mentre non c'è nessuno sforzo nell'esperienza

della beatitudine dell'anima. La goccia si unisce all'oceano e il *jiva*, l'anima individuale, galleggia nell'oceano della beatitudine.

Purificare la mente con *japa*, *satsang*, carità, controllo della mente, autocontrollo, servizio disinteressato, studio della Bhagavad Gita, delle Upanishad e dello Yoga Vasishtha, praticare – *yama* e *niyama*, *pranayama*, *vairagya* e *tyaga*. Otterrete così uno strumento adeguato per la meditazione, una mente calma, acuta, sottile e unidirezionale. Iniziate la meditazione con l'aiuto di questo strumento, mattino e sera. Vi sorprenderà una beatitudine spirituale sovrasensibile. Sentirete questo *ananda* spirituale in voi stessi. Potete spiegare la felicità per una caramella dolce ad un ragazzino che non l'ha mai assaggiata? No, non potete. Il ragazzino dovrà egli stesso mangiare la caramella. Dovrà, quando sarà cresciuto, provare il piacere carnale. Un nuovo tipo di indescrivibile *ananda* sorgerà in voi.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2016/bfeb16/happy.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.

Atman: anima, spirito vitale, respiro.

Bandha: chiusura psico-muscolare dell'energia.

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

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

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

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

Japa: ripetizione continua di un mantra.

Kriya: azione, tecnica.

Kumbhaka: ritenzione del respiro

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".

Mudra: gesto che canalizza l'energia.

Nadi: canale per la distribuzione del prana nel corpo, corrente psichica.

Niyama: osservanze, regole stabilite.

Nyasa: rituale tantrico in cui si toccano parti del corpo od oggetti ripetendo determinati mantra.

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

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

Pranayama: tecniche per l'espansione del prana.

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

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.

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

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

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

Sankalpa: proponimento; risoluzione.

Satsang: essere in compagnia della verità.

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

Shatkarma: pratiche di purificazione dell'Hatha Yoga.

Shavasana: posizione supina di rilassamento.

Siddhasana: posizione meditativa perfetta.

Sirshasana: posizione sulla testa.

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

Tyaga: sacrificio, rinuncia.

Vairagya: non attaccamento.

Yama: autocontrollo.

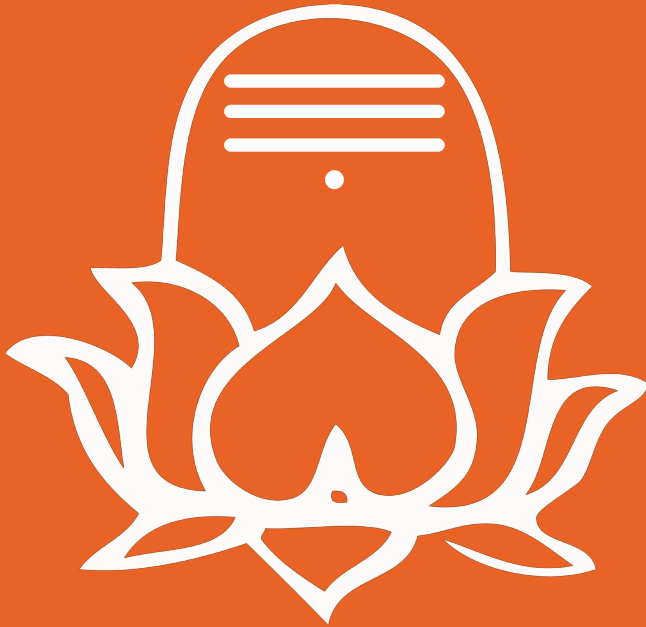
Yoga: "unione"; scienza sistematica; processo di unione delle forze contrapposte nel corpo/mente con lo scopo di realizzare l'essenza interiore.

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

Yogasana: posizioni dello yoga.

Yogi: praticante di yoga.

Centro Hara



Scuola di Yoga

“serietà, sincerità, impegno”

Sede Legale:

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