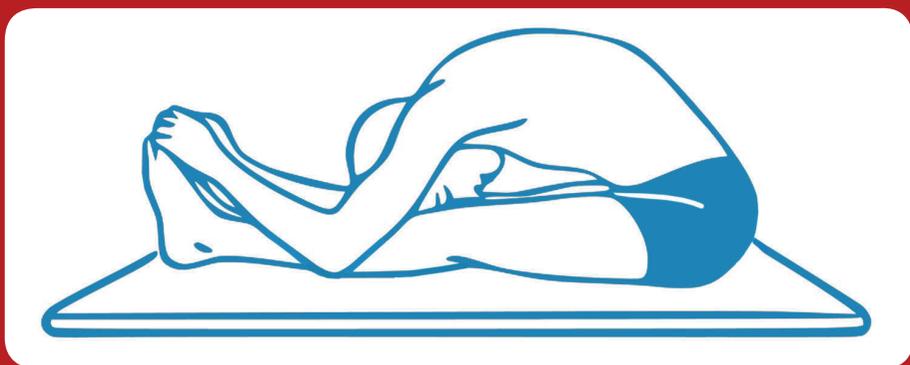
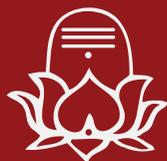


anno 5
numero 4

Yoga Panorama



Rivista di Yoga



Hari Om

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

Stampato e pubblicato da:

Centro Hara - Scuola di Yoga

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.

Indice

-I diciotto "Ities"	p.1
-Superare la negatività	p.3
-Terapia farmacologica	p.10
-La personalità dello stress	p.15
-Glossario dei termini in Sanscrito	p.20

I diciotto "Ities"

Sri Swami Sivananda

Per il successo di tutti nella vita e soprattutto per il successo di un aspirante alla vita spirituale, è essenziale sviluppare certe virtù cardinali. La virtù è forza, potere e chiave per la pace. Un uomo virtuoso è sempre felice, pacifico e prospero. Le persone mi chiedono la menzione specifica delle virtù che si dovrebbero sviluppare. La 'Canzone dei diciotto Ities' elenca le virtù che si dovrebbero coltivare.

Prendete ogni singola virtù e sviluppatela ad un alto livello di perfezione; sradicate completamente la qualità malvagia opposta fino alla sua forma più sottile. Meditate su queste virtù, sui benefici e i metodi per coltivarle. Questa è la 'Canzone dei diciotto Ities':

Serenità, regolarità, assenza di vanità,
sincerità, semplicità, veridicità,
equanimità, fissità, non irritabilità,
adattabilità, umiltà, tenacia,
integrità, nobiltà, magnanimità,
carità, generosità, purezza.

Praticate quotidianamente questi diciotto 'ities': otterrete presto l'immortalità. Il *Brahman* è l'unica reale entità, il sig. Tal dei Tali è una falsa non-entità. Rimarrai nell'eternità e nell'infinito, vedrai l'unità nella diversità, non puoi ottenere questo all'università.

Serenità

Sii tranquillo interiormente. Lascia che la pace e la gioia irradiano attraverso un volto sereno. Un volto sereno è pacifico, sorridente e serio e non tradisce nessuna emozione violenta. È come la superficie di un lago immobile.

Regolarità

Sii regolare nelle tue abitudini quotidiane, nel lavoro e nelle pratiche spirituali. Alzati a un orario particolare. Sii come un orologio nelle attività quotidiane. Sarai libero da preoccupazioni,

paura, ansia, lavoro fatto a casaccio e mal fatto. Farai la cosa corretta al momento giusto.

Assenza di vanità

Non vantarti della tua nascita, posizione, qualifiche e traguardi spirituali. Loda gli altri. Sii buono in tutto. Tratta anche le creature più inferiori come te stesso e con rispetto.

Sincerità

Fa che le tue parole siano in accordo con i tuoi pensieri; fa che le tue azioni siano in accordo con le tue parole. Fa che ci sia armonia tra i tuoi pensieri, le parole e le azioni.

Semplicità

Sii semplice. Sii semplice nel linguaggio. Non usare parole e argomenti contorti. Sii chiaro, evita la diplomazia, l'astuzia e la disonestà. Sii semplice nel vestire. Sii semplice nel mangiare.

Veridicità

Sii sincero. Mantieni le promesse. Non esagerare. Non rigirare i fatti. Pensa due volte prima di parlare. Parla sinceramente. Parla dolcemente. Sii preciso in ciò che dici.

Equanimità

Sii calmo. Sopportala pazientemente gli insulti. Sopportala l'ingiuria, la sofferenza, i fallimenti e la mancanza di rispetto con calma. Non essere esaltato da lode, piacere, successo e onore. Guarda ad entrambe le cose con la stessa visione. Comportati allo stesso modo con amici e nemici. Non permettere a nulla di disturbare la tua pace interiore.

Fissità

Ricorda che non puoi raggiungere nulla se hai la mente volubile. Scegli il tuo obiettivo o ideale e pensalo sempre. Non lasciare che ti vada via dalla mente nemmeno per un momento.

Non irritabilità

L'irritabilità è il precursore dei violenti scoppi di rabbia. Osserva attentamente ciò che potrebbe disturbare l'equilibrio mentale. Fai attenzione alle increspature di rabbia che potrebbero sorgere nel

lago della mente. Acquietali quando si presentano. Non permettere che assumano grandi proporzioni. Otterrai la pace.

Adattabilità

Comprendi bene la natura delle persone con le quali entri in contatto. Aggiusta il modo in cui le approcci. Regolati in modo da essere gradito a loro. Sopporta con gioia le eccentricità degli altri. Reagisci sempre in modo armonioso. Servi e ama tutti. Abbi la sensazione che il Signore dimori nel cuore di tutti come il Sé di tutti.

Umiltà

Rispetta tutti. Inchinati con le mani giunte come prima cosa. Non parlare a voce alta davanti ad anziani e a persone venerabili. Guardati i piedi mentre cammini. Vedi il Signore in tutti e senti che tu sei il Suo servo e quindi il servo di tutti. Non considerare nessuno inferiore a te.

Tenacia

Questo è l'amico naturale della fissità. Una volta che sarai stabile nel tuo scopo e avrai scelto il tuo sentiero, attieniti ad esso. Non vacillare. Sii saldo. Non scendere mai a compromessi con i tuoi principi fondamentali. Abbi l'atteggiamento di: 'Potrei rinunciare alla mia vita, ma non lascerò il sentiero, non infrangerò i miei voti'.

Integrità

Sviluppa una personalità integrale. Tieni le redini di tutte le cose in sospeso del tuo carattere. Diventa un uomo da elevati principi morali. Conduci una vita di rettitudine. Lascia che la rettitudine emetta il suo dolce profumo da te. Tutti si fideranno di te, ti obbediranno, ti rispetteranno e riveriranno.

Nobiltà

Evita la meschinità come sterco e veleno. Non guardare mai i difetti degli altri. Apprezza sempre le buone qualità di ognuno. Sii dignitoso nel sopportare. Non abbassarti mai a pensieri, parole ed azioni ignobili.

Magnanimità

Abbi una visione ampia delle cose. Ignora i difetti degli altri. Sii grande e nobile in qualunque cosa tu faccia. Evita chiacchiere sciocche e infantili. Non lasciare che la mente si soffermi su cose piccole e insignificanti.

Carità

Dona, dona e dona. Questo è il segreto dell'abbondanza. Irradia pensieri di bontà e amore. Dimentica i difetti degli altri. Benedici chi ti ferisce. Condividi ciò che hai con gli altri. Dissemina la conoscenza spirituale a tutti. Usa la ricchezza materiale, la conoscenza e la saggezza spirituale che possiedi come un affidamento divino.

Generosità

Sii liberale in tutto ciò che doni. Abbi un grande cuore. Non essere avaro. Prendi piacere nella gioia degli altri, rendendoli felici. La generosità è la virtù sorella della carità. È il completamento della carità, della magnanimità e della nobiltà.

Purezza

Sii puro nel cuore. Sradica lussuria, rabbia e avidità. Sii puro nei pensieri. Pensa sempre a Dio. Pensa bene di tutti. Sii puro nelle parole, non pronunciare mai parole aspre e cattive. Sii puro nel corpo. Mantienilo pulito e in salute. Fa che i vestiti e il tuo ambiente siano puliti. Osserva le regole di igiene fisica, morale e spirituale.

Questi diciotto 'ities' apriranno la strada verso il regno di Dio. Ti apriranno le porte dell'immortalità. Raggiungerei grandi successi in questa stessa vita. Un uomo che possenga queste qualità in gran quantità è un santo; sarà rispettato, adorato e venerato da tutti.

Tratto da:

<http://www.dlshq.org/teachings/18ities.htm?fbclid=IwAR3WY8Ze6O2aUxRBs0jXIE3CrzFaNEd4WIN6AF3I8RtvHCCBZgIBKbjUMZY>

Superare la negatività

Paramahansa Niranjanananda

Satsang a Ganga Darshan, 23 novembre 1994

Tutti noi abbiamo avuto qualche volta difficoltà nel gestire le energie negative di altre persone. Perché sentiamo che qualcuno sta abusando di noi o che è negativo nei nostri confronti? Perché reagiamo? La ragione principale è perché le espressioni degli altri influenzano e alterano l'immagine che abbiamo di noi stessi e come conseguenza ci sentiamo feriti. Quando le altre persone si esprimono, noi reagiamo. Non ci preoccupiamo di valutare se sono positivi o negativi perché reagiamo comunque. Qualunque sia l'espressione, essa altera la conoscenza e il concetto dell'immagine che abbiamo di noi stessi, e crea sensazioni di rifiuto, negatività, abuso o maltrattamento.

Osserviamo la questione non da un punto di vista yogico tradizionale, ma da una differente angolazione. In sanscrito vi è una parola, *swabhava*. *Bhava* significa 'natura' o 'sensazione' e *swa* significa 'personale', 'auto'. Se si è consapevoli della propria natura le situazioni di conflitto, o i disturbi mentali ed emozionali, possono essere evitati. *Swabhava* va molto più in profondità della normale comprensione degli atteggiamenti, dei comportamenti, delle interazioni e delle reazioni. Generalmente, reagiamo e ci identifichiamo con le espressioni esterne di un individuo, non con la sua reale natura o le sue reali espressioni. Nelle espressioni esterne vi è una combinazione di ego, desideri, ambizioni e anche di forze e debolezze, e non siamo mai veramente capaci di osservare lo stato reale o lo stato interiore dell'individuo.

Vi farò un esempio. Quando Rama fu mandato in esilio per quattordici anni, suo fratello, Bharata, andò da lui per riportarlo nel regno di Ayodhya. Arrivò con tutto l'esercito, e l'altro fratello di Rama, Lakshmana, pensò che Bharata stava andando da loro per ucciderli ed assicurarsi così che Rama non sarebbe mai stato in grado di reclamare il regno. Ma Rama disse: "Aspetta un attimo. Prima che prepari la guerra consideriamo se Bharata è realmente

in grado di venire qui con il desiderio di ucciderci.” Rama analizzò tutto lo schema della vita di Bharata e disse: “Lui non sta venendo qui per ucciderci, non preparare le armi. Sta venendo qui con un altro scopo.”

Tutti noi abbiamo vissuto delle situazioni simili nella vita. Lo scorso anno ero in Australia e uno *swami* mi fece una domanda molto semplice: “A che scopo sei venuto qui?” Ma la frase conteneva una tonnellata di peso dietro, considerando le dimensioni del suo corpo, il volume della sua voce e il modo diretto con cui mi ha posto la domanda. Altri *swami* furono presi alla sprovvista dalla domanda e potei vedere che reagirono con un’espressione di orrore in volto.

Ma in quel momento mi è successo qualcosa di strano. In un istante tutte le interazioni che ho avuto con quello *swami* dal 1979 fino a quel momento mi balenarono nella mente come una foto. Quello che mi arrivò fu il pensiero che lui non era un essere negativo. Dalla mia analisi in quella frazione di secondo, mi convinsi che avesse ancora il cuore di un bambino. Così gli feci un grande sorriso e risposi: “Lo scoprirai”. Pensando a questo avvenimento ora realizzo che non avevo ascoltato le sue parole, ma avevo analizzato il suo *swabhava*, la sua natura e avevo sentito che dentro di lui non c’era nulla di negativo o di cattivo, nessun rifiuto o timore.

Occorre realizzare che l’atteggiamento o il comportamento esteriore di un individuo può sempre cambiare; non riflette la reale natura della persona. Potrei sbraitare e delirare ma sbraitando e delirando io divento quello? Tu potresti sbraitare e delirare, ma esprimendo la tua rabbia diventi quella rabbia? Il tuo sé interiore diventa quello? Momentaneamente potrebbe. Ma quando il vento soffia sulla cima di un albero facendolo oscillare completamente, il tronco principale vicino al terreno rimane comunque fermo e solido. Così, *swabhava* significa divenire consapevoli, osservatori e conoscitori di cosa accade nei livelli più profondi della natura umana. Se riusciamo ad avere quel tipo di comprensione sono sicuro che molti dei problemi mentali ed

emozionali che affrontiamo quando incontriamo situazioni difficili nella vita, quando sentiamo che qualcuno ci sta attaccando in modo negativo, possono essere evitati.

Per questo dobbiamo allenarci, lavorare duramente su noi stessi. Certamente e senza alcun dubbio rimanendo a livello superficiale possiamo percepire l'intensità delle situazioni e delle circostanze, le proiezioni delle altre persone nei nostri confronti. Se ci capita di arrampicarci su quell'albero, sentiremo l'intensità del vento che soffia e avremo paura di cadere. Ma se scendiamo alla base dell'albero il vento non si sentirà così intensamente. Quindi cosa dovremmo fare? Dobbiamo scendere dalla superficie e andare verso la base. La stessa cosa si applica alla nostra natura. Noi viviamo a livello superficiale per tutto il tempo. Dobbiamo fare lo sforzo di vedere la realtà dietro l'apparenza.

Se guardiamo alle teorie dello *Yoga* come sono descritte negli *Yoga Sutra*, ad esempio, vedremo qualcosa di unico. I sistemi, i concetti, le teorie e le pratiche di *pratyahara* che sono state descritte ci daranno la capacità di scoprire il nostro *swabhava*. Quando saremo in grado di scoprire il nostro *swabhava*, saremo in grado di comprendere quello delle altre persone. Questo certamente non avviene con la meditazione, perché anche coloro che praticano la meditazione da molti anni tendono a reagire molto violentemente in certe situazioni, con alcune forme di negatività. Perché hanno una tale reazione? Perché la pratica della meditazione non gli ha dato la visione delle proprie proiezioni ed espressioni. Quindi a cosa serve la meditazione?

C'è una bella sequenza di *pratyahara* che comprende tutte queste situazioni. *Pratyahara* non è il ritiro della mente. Non è concentrazione. *Pratyahara* è consapevolezza. Come possiamo divenire consapevoli? Per prima cosa dobbiamo espandere i nostri sensi al fine di divenire consapevoli del raggio di portata, della vastità dei sensi. Così è come in realtà inizia *pratyahara*. Quindi, nel primo stadio di *pratyahara*, si estendono i sensi fisici nell'ambiente. Si diviene così consapevoli delle reazioni che

avvengono naturalmente e spontaneamente grazie all'estensione dei sensi fisici.

Nel secondo stadio di *pratyahara* vi è l'armonizzazione dei sensi fisici estroversi del corpo. Nel terzo stadio facciamo le stesse cose con i sensi mentali, le facoltà della cognizione, estendendoli esternamente ed internamente. Osservazione, comprensione e armonizzazione si hanno nel quarto stadio. Nel quinto stadio di *pratyahara* diventiamo consapevoli delle reazioni istintive, e nel sesto stadio, le armonizziamo. Nel settimo stadio iniziamo a concentrare le facoltà dei sensi fisici e mentali e ci spostiamo verso lo stadio di *dharana*.

Quindi, al fine di scoprire la nostra natura, armonizziamo i disturbi che si sono creati all'interno della nostra natura a causa delle circostanze esterne, delle condizioni, situazioni ed esperienze o armonizziamo gli stati che hanno creato squilibrio interiore. In questo modo, gradualmente, possiamo andare al di là dell'influenza della negatività.

I conflitti mentali rappresentano uno stato della mente che non è armonico. Se la mente è armonizzata non c'è nessuna forma di conflitto mentale. Perché la mente diventa disturbata? La mente diventa disturbata a causa delle ambizioni e delle aspirazioni che abbiamo e che vogliamo raggiungere. La mente diventa disturbata a causa dei bisogni che tutti noi abbiamo, siano essi fisici, mentali, emozionali che spirituali. La mente diventa disturbata quando dobbiamo affrontare le aree deboli nella nostra vita, alcune forme di disabilità mentale o emozionale, alcune mancanze di forza di volontà o di chiarezza mentale. Quindi, dobbiamo essere molto chiari nel vedere cosa realmente ci sta succedendo, non solo in termini di sensazioni, desideri ed ambizioni, bisogni e desideri, piaceri e dispiaceri, ma in relazione alla personalità totale. Tramite *pratyahara* è possibile superare ogni tipo di problema mentale, non importa quanto impossibile, semplice o difficoltoso possa sembrare. Se possiamo fare questo sforzo continuo, troveremo sicuramente le soluzioni. La scelta è nostra.

Un altro metodo per superare la negatività e gestire le energie negative è tramite la fede. Per favore, non confondete la fede con un concetto mistico o religioso. La fede è una forza presente nell'essere umano. Se possiamo riconoscere la fede come una forza e non come qualcosa di mistico e religioso, allora saremo in grado di gestire le energie negative. La fede ci insegnerà come fluire e non lottare nella vita.

Nel linguaggio filosofico, la negazione è il risultato della nostra reazione a qualcosa. Un pezzo di carne marcia viene messo di fronte a noi. Lo annusiamo e reagiamo, e quella reazione crea una negazione di quella particolare esperienza. Ciò è noto come *dwesha*, rigetto, repulsione. Annusiamo un buon profumo e ci piace. Anche questo gradimento è una reazione generata da un odore. Se è una cosa buona la accettiamo e ne godiamo. Questo è noto come *raga*, attrazione, attaccamento. Cosa c'è di simile in queste due reazioni? Cosa accade nell'attrazione e cosa accade nella repulsione? In entrambi i casi si ha una reazione. Una è buona e una è cattiva.

Se viviamo reagendo continuamente, la vita diventerà sicuramente un inferno. Come esseri umani dobbiamo avere la capacità di discriminare tra reazioni positive e negative. Attaccarsi ad una di esse limiterà e vincolerà le forze della mente creando un senso di attaccamento e non permetterà alla mente di sperimentare la libertà totale.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1995/cmayer95/overcome.shtml>

Terapia farmacologica

Dr. Swami Karmananda Saraswati

Arriverà un momento in cui i farmaci saranno riconosciuti come la causa delle malattie e delle debilitazioni anziché come panacea per tutti mali fisici e mentali che angosciano l'uomo moderno. Abbiamo bisogno dei farmaci al giorno d'oggi perché ci mancano forza e auto-conoscenza per affrontare direttamente le malattie e superarle. Questo è il motivo per cui i farmaci sono necessari e sono in abbondanza. Sebbene le malattie possano guarire dall'interno, ci manca la forza di volontà necessaria per iniziare il processo di auto-guarigione. Mobilizzando il nostro volere, possiamo risvegliare e dirigere il *prana* per guarirci. La maestria in questa scienza sicuramente non è semplice, ma se anche poche persone fossero in grado di scoprire questi grandi poteri che giacciono dormienti in loro stessi e che possono volontariamente risvegliare, allora si potrebbe ottenere qualcosa d'importante. Come possiamo sviluppare qualcosa di intangibile come la forza di volontà? La via migliore è tramite una regolare pratica di *yoga*.

Se vogliamo curarci, dovremmo evitare di usare i medicinali il più possibile perché indeboliscono la volontà, che è l'unica vera arma dell'uomo per guarire sé stesso. I medicinali abbassano la resistenza naturale alla malattia, mentre lo *yoga* rafforza sia la forza di volontà che la resistenza naturale. Alcuni esempi illustreranno molto bene questo punto.

Se si sviluppa una bronchite infettiva e si prende un antibiotico appropriato, il batterio che si sta moltiplicando sarà prontamente ucciso e i sintomi magicamente scompariranno. La febbre scenderà, la tosse si fermerà ed il paziente si sentirà molto meglio. Ma avrà curato la sua malattia? In realtà no, perché la proliferazione batterica non è la causa della malattia, ne è l'effetto.

Il primo problema è una debolezza, una deficienza del livello energetico nella regione del torace, un blocco o una mancanza di *prana*. A causa di questa deficienza i batteri sono in grado di moltiplicarsi dando il via ai sintomi. Solo coloro che hanno la resistenza naturale diminuita, l'energia bassa, si ammaleranno. Dopotutto, i batteriologi ci dicono che tutti noi ospitiamo molti batteri, noti per produrre malattie infettive, ma senza svilupparle. Quando il *prana* è carente e si contrae una malattia come la bronchite, prendere un antibiotico può liberarci dai sintomi, ma in realtà si rimane ancora malati. Ciò perché l'energia del sistema respiratorio rimane bassa, ma ora si è inconsapevoli di questa carenza in quanto i sintomi sono stati rimossi.

Come dovrebbe essere trattato un caso come quello della bronchite infettiva? Ci sono due modi. Nel primo modo, possiamo usare antibiotici per rimuovere i sintomi e poi adottare un programma quotidiano di *asana* e *pranayama* specifici per costruire l'energia e la resistenza naturale del sistema respiratorio. Ciò impedirà successive infezioni e correggendo la carenza energetica di base curerà la tendenza verso la malattia. Nel secondo modo, si conta esclusivamente sul potere del corpo e della mente, aumentato dallo *yoga*, di sconfiggere l'infezione. Questo richiede più tempo e richiede dello sforzo personale, ma i risultati saranno di gran lunga maggiori.

Un altro ottimo esempio di guarigione sintomatica è il trattamento chirurgico e medico dell'ulcera peptica. La causa principale dell'ulcera peptica è lo stress mentale e l'ansia logorante. Ciò si traduce in un eccessivo consumo di acido nella parete dello stomaco o nel duodeno che avrà una ridotta resistenza della mucosa del rivestimento cellulare. Quando il chirurgo suturerà il buco formatosi e rimuoverà i nervi esposti dal contatto con le secrezioni acide dello stomaco, il dolore cesserà sicuramente.

Ma questo non farà nulla per la cura della malattia: il sistema nervoso autonomo rimane esattamente come prima. Finché non si imparerà come rimuovere veramente le tensioni mentali e le ansie, si soffrirà o di un'ulcera ricorrente in pochi mesi o si svilupperà qualche altra malattia molto più seria, anche mortale, più avanti nella vita, come risultato del continuo accumulo di stress e angoscia. In questo caso, sarebbe meglio perfezionare la pratica di *yoga nidra* per rimuovere sia le cause che i sintomi dell'ulcera tramite il rilassamento dello stress accumulato nella vita quotidiana. Tecniche come *kunjla kriya* possono essere usate per rafforzare il *prana* del tratto gastrointestinale superiore.

Come possono influire i farmaci sulla nostra capacità di mobilitare l'energia pranica interiore per scopi di auto guarigione? Per prima cosa è necessario un grande sforzo di concentrazione per svegliare le più elevate facoltà praniche e psichiche dell'uomo, e per liberare l'energia guaritrice. Questa concentrazione può essere trovata solo quando ci si trova di fronte a uno stimolo pressante come il dolore. Una volta che i sintomi saranno eliminati, l'impeto di cercare la soluzione sarà perso.

Secondariamente, i maggiori farmaci tranquillanti e ipnotici, come i potenti antidolorifici, disorientano la coscienza e frammentano la volontà. Questi agenti disconnettono le connessioni e le varie facoltà e dimensioni della consapevolezza che è necessaria nella guarigione. Non si è più totalmente consapevoli.

È stato recentemente scoperto che il sistema nervoso centrale dell'uomo produce molti agenti killer del dolore, chiamati endorfine. Sono state isolate ed è stato provato che sono molte volte più potenti degli oppiacei più potenti come la morfina e l'eroina, nell'alleviare il dolore. Ma, la chiave del loro rilascio e della loro azione nel sistema nervoso non sono note.

Si pensa che tali endorfine possano essere stimolate e rilasciate dall'espansione volontaria della consapevolezza cosciente di fronte al dolore nel sistema corporeo.

I farmaci non devono essere condannati, ma il loro uso indiscriminato da parte degli aspiranti spirituali farà loro perdere preziose esperienze. Se si è dediti all'auto conoscenza e alla comprensione più elevata, si potrà imparare molto dalla malattia. Naturalmente, i farmaci possono sempre essere utilizzati, se necessario. Non sono né buoni né cattivi: dipende dalla situazione. Tuttavia, il livello di consumo dei farmaci dei nostri giorni riflette il livello collettivo della consapevolezza dell'uomo. Abbiamo bisogno delle medicine per tenere lontano il dolore della vita. Essere capaci di affrontare i dolori con i quali ci confrontiamo dovrebbe essere considerata una grande conquista e anche una benedizione. Questo perché la nostra propensione nello sperimentare il piacere non potrà mai superare la nostra capacità di tollerare il dolore. Questo è uno dei fattori basilari della vita. Se il sistema nervoso umano viene offuscato ogni volta che sorge la realtà del dolore, non sarà mai nemmeno sensibilizzato per l'esperienza del piacere. Questo è uno dei motivi per cui molte persone non trovano altro che noia e insoddisfazione nella vita moderna. La vita diventa banale man mano che l'uomo diventa sempre più debole, cercando follemente il piacere ed evitando il dolore.

Siamo molto orgogliosi della scienza medica moderna e dei suoi progressi, ma dobbiamo stare attenti nel valutare il suo contributo alla nostra scomparsa. Il medico di famiglia che è sempre pronto con la sua armeria di farmaci è davvero un misto di benedizioni per l'umanità. Affidandoci però eccessivamente al suo magico bagaglio di trucchi, stiamo dimenticando che possiamo evolvere,

imparare e crescere attraverso i nostri dolori per una maggiore comprensione cosmica e felicità.

Per favore notate che, tuttavia, lo *yoga* non dovrebbe essere praticato per alleviare il dolore o la malattia senza la guida di un terapeuta yogico competente, preferibilmente in ambiente ashramico.

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



Le personalità dello stress

Alcune persone sembrano essere molto più suscettibili alle situazioni di stress rispetto ad altre. Potrebbero esserci varie ragioni per cui una persona è più stressata di un'altra. Tuttavia, le situazioni di stress spesso vengono esagerate nella propria immaginazione. Indipendentemente dal fatto che un individuo stia lavorando sotto uno stress immaginario o reale, l'effetto dello stress è visto in diversi modi. La prima caratteristica di quasi tutti i disturbi da stress è un fenomeno nevrotico generalizzato. Il livello di ansia aumenta così come anche il contenuto di acetilcolina nel sangue. Irritabilità, insonnia, nervosismo, palpitazioni, apprensione e preoccupazione possono essere accompagnati da leggeri tremori alle mani. Il soggetto potrebbe diventare anche estremamente nervoso se gli si chiede di affrontare un'emergenza o una situazione di crisi. Uno o tutti questi sintomi potrebbero essere presenti in un individuo, a seconda dalle caratteristiche della personalità e dalla gravità dello stress.

Continui assalti di situazioni stressanti rendono il sistema nervoso di una persona iperattivo. Sarà più irritabile e assalito dall'ansia per qualche calamità imminente. Sotto una continua esposizione allo stress, il soggetto passa da uno stadio psichico ad uno psicosomatico. In questa seconda fase, insieme ai suddetti disturbi generalizzati, potrebbe soffrire anche di ipertensione. Dallo stadio psicosomatico il soggetto poi passa a quello somatico o terzo stadio.

In questa fase, i suoi organi diventano iperattivi, soprattutto gli organi bersaglio o gli organi che sono sotto l'impatto violento dello stress. È al quarto stadio, o stadio organico, che "l'anello più debole", cioè l'organo bersaglio, potrebbe essere incline ad ammalarsi.

L'interpretazione psicologica di uno stimolo esterno è intricata come la personalità dell'individuo stesso. Noi vediamo diversamente le cose e le interpretiamo o interagiamo con esse in maniera differente. Tutto dipende dalla nostra eredità, dalla prospettiva familiare, dall'educazione, dall'esperienza e così via. Anche l'ambiente in cui siamo cresciuti e che ci ha condizionato, gioca un ruolo significativo nella nostra capacità o incapacità di far fronte allo stress. Alcuni di noi potrebbero essere così sensibili allo stress da esserne facilmente influenzati, mentre altri potrebbero essere più tolleranti allo stress, come lo sono per altre cose nella vita, da essere capaci di ridere di una situazione stressante.

Anche l'immaginazione può giocare un ruolo diabolico. Più siamo fantasiosi, più vividamente possiamo immaginare centinaia di cose che potrebbero andare male. Ricordate, è il perfezionista che sembra essere incerto su tutto e quindi è perennemente 'stressato' dall'essere costantemente preparato a qualcosa.

I ricercatori hanno trovato il collegamento tra lo stress, il tipo di personalità, il modo di affrontare la situazione e il sistema immunitario individuale da un lato, e la natura della malattia dall'altro. Sulla base di tali risultati, è stato persino costruito il ritratto della personalità del tipico artroreumatico: un soggetto piuttosto timido, inibito, auto-sacrificante, perfezionista, incapace di esprimere rabbia e ostilità, e spesso turbato dalle tensioni.

Un altro bersaglio per le malattie da stress è quello conosciuto come la personalità di tipo 'A' con i tipici comportamenti: linguaggio affrettato, movimento costante e rapido, mangia velocemente, impaziente alla lentezza delle cose, urgenza del tempo, pensiero, esecuzione di più cose contemporaneamente, tendenza a dominare la conversazione e a preoccuparsi dei propri

pensieri quando gli altri parlano, si sente colpevole durante il rilassamento, si preoccupa di ottenere cose degne o di diventare ciò che vale la pena di diventare, nessuna considerazione per gli altri di tipologia A ed esibizione di gesti nervosi caratteristici, come tic, serrare il pugno e la mandibola, tamburellare sul tavolo e digrignare i denti.

Le personalità dello stress possono essere classificate, in linea di massa, in quattro gruppi. Il primo gruppo è composto da coloro che possono essere definiti come 'quelli che vanno subito in panico', persone che vengono spinte verso situazioni stressanti anche quando non è giustificato, o che si stressano per eventi insignificanti. Presto questo stato diventa una loro seconda natura e sono perennemente stressati.

I 'normali' fanno parte del secondo gruppo, la maggior parte delle persone appartiene a questa categoria. Affrontano le situazioni stressanti fino a un certo punto, dopo di che devono trovare uno sfogo per le loro energie.

Il terzo gruppo, il 'professionista', rimane calmo e raccolto di fronte allo stress, e continua a pianificare come affrontare la situazione stressante piuttosto che farsi prendere dal panico o lasciarsi travolgere. Questa qualità li pone al timone degli affari come leader e manager o imprenditori di successo.

Il quarto gruppo, i 'giocatori' in realtà non vedono l'ora di affrontare lo stress. Per loro lo stress è il sale della vita e si dilettono a progettare condizioni stressanti per sé stessi e per gli altri. Le persone provenienti da campi creativi, come le arti, la musica, la pittura, il teatro, ecc. normalmente si trovano in questo gruppo.

Tuttavia, Richard S. Lazarus, autore di 'Psychological Stress and The Coping Process', non è d'accordo con il tentativo di

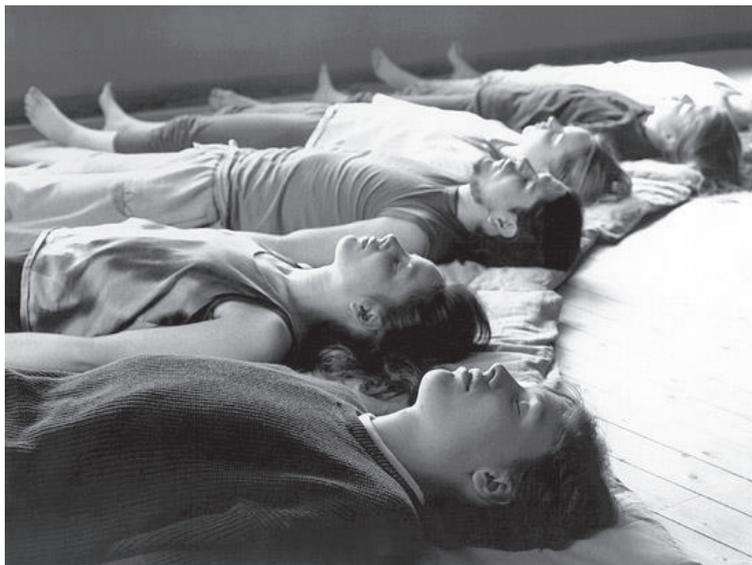
categorizzare le persone in termini di “personalità dello stress” perché ogni individuo reagisce a uno stress specifico in un modo altamente individualistico. Quindi sostiene che le norme che tendiamo ad impostare non rivelano molto delle variazioni individuali. Lazarus mette in discussione la validità del concetto comunemente accettato del comportamento di tipo “A” e anche della scala di riadattamento sociale sviluppata da due medici statunitensi, Thomas Holmes e Richard Rahe. Con l’aiuto della scala, i medici tentano di valutare i cambiamenti della vita in termini di grado di adattamento che ciascuno richiede. Ad esempio, la morte del coniuge è in testa alla scala con 100 punti, seguita da altri 43 eventi di vita “significativi”. Ma si potrebbe sostenere che in un caso specifico, la morte del coniuge può non essere un evento così stressante come la morte di un animale domestico.

La personalità, secondo lo *yoga*, è determinata dai tre *guna* o qualità, *sattwiche*, *rajasiche* e *tamasiche*. Questi tre *guna* sono presenti in ogni individuo, ma in differenti proporzioni con uno dei *guna* predominante. L’uomo *sattwico* è chiamato *divyabhava* o simile a una divinità. L’uomo veramente *sattwico*, tuttavia, è un essere raro come un grande *yogi*, un saggio o un santo. Se *rajas* è predominante, la persona è detta *virabhava* o simile ad un eroe. E se *tamas* è predominante, allora è noto come *pashubhava* o simile ad un animale. La maggior parte di noi è sia *virabhava* sia *pashubhava*. Sono le personalità *rajasiche* e *tamasiche* quelle suscettibili allo stress.

La personalità *rajasica* è dinamica e caratterizza l’uomo mondano. È borioso, ha un atteggiamento ostile, reazioni rabbiose, una natura irrequieta e assomiglia alla personalità di tipo A sotto molti aspetti. Tutti questi tratti tendono a creare situazioni stressanti o a indurre l’individuo a reagire violentemente allo stress.

Tamo guna induce letargia, ignoranza, indecisione, dissolutezza, dolore, vizio e mancanza di autoscienza. *Tamas* predispone all'ansia associata con depressione e bassa energia. Indipendentemente dal *guna* predominante, nessun uomo è puramente sattvico, rajasico o tamasico. Varie combinazioni di questi *guna* esistono all'interno di ognuno dei cinque involucri: *annamaya kosha*, *pranamaya kosha*, *manomaya kosha*, *vijnanamaya kosha* e *anandamaya kosha*.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1991/ese91/strespe.shtml>



Glossario dei termini in Sanscrito

Annamaya kosha: il corpo fisico.

Asana: posizione/postura di yoga.

Brahman: realtà assoluta.

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

Dweshha: avversione, repulsione.

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

Kunjal: lavaggio dello stomaco tramite l'azione del vomitare acqua.

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

Pranayama: tecniche per l'espansione del prana.

Pranamaya kosha: corpo o involucro energetico.

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

Raga: attrazione, attaccamento.

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

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

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

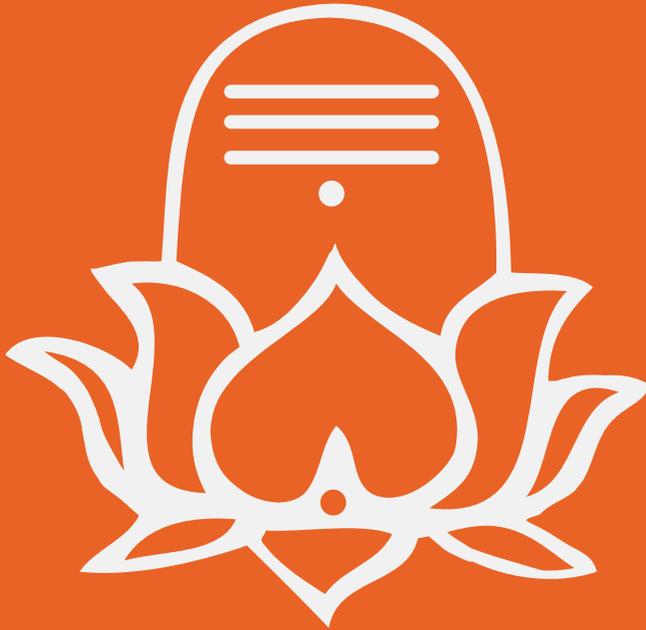
Tamas/Tamoguna: uno dei tre guna, le qualità della natura. Immobilità, inerzia, pigrizia, ottusità, paura del cambiamento.

Vijnanamaya kosha: il corpo astrale o psichico.

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 inconse. Stato tra il sonno e la veglia.

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