

Le Artriti e lo Yoga

Artrite è il termine usato per racchiudere vari tipi di infiammazioni, infezioni e traumi articolari. Il termine 'artrite' viene dal greco 'arthron' e significa 'confinato alle articolazioni'. Al giorno d'oggi milioni di persone soffrono di malattie artritiche. Le due forme più comuni sono:

1. Artrite reumatoide: una malattia cronica di lungo termine, caratterizzata da infiammazione, dolore, arrossamento e gonfiore, con conseguente distruzione, deformazione e rigidità delle articolazioni. Nelle fasi acute tutto il corpo è coinvolto.
2. Osteoartriti: una malattia degenerativa che si manifesta principalmente nelle persone anziane ed è caratterizzata dalla degenerazione della cartilagine dell'articolazione colpita e dà dolore e rigidità. Non è infiammatoria ed è associata all'eccesso di peso in generale e all'eccesso di peso che grava sulle articolazioni portanti.

Esistono molte altre forme di malattie delle articolazioni, come ad esempio la gotta e le spondiliti (artriti della colonna vertebrale). Tutte queste forme di artriti devono essere differenziate dai dolori localizzati ai muscoli, ai tendini e ai tessuti molli che possono essere simili a reumatismi ma che non sono malattie artritiche, in quanto le ossa e le cartilagini articolari non sono coinvolte. Due malattie molto comuni dei tessuti molli sono le borsiti e la fibrosite. Sebbene occorra l'assistenza di un medico per determinare la differenza tra queste varie forme di reumatismi, hanno tutte un punto in comune. Sono tutte suscettibili alla terapia yogica.

La causa delle artriti

La causa della maggior parte delle forme di artriti infiammatorie, come quella reumatoide, non è nota alla scienza medica, sebbene siano stati implicati dieta e stile di vita sbagliate. Ad esempio, le scorie azotate derivanti dall'eccessivo consumo di carne e alcool, sono associati all'artrite reumatoide e alla gotta.

Dal punto di vista della medicina le artriti sono il risultato di una combinazione di fattori ereditari che predispongono l'individuo a un processo 'auto-immune'. Questo significa che il corpo attacca sè stesso e distrugge i propri tessuti. Il sistema immunitario è responsabile della protezione dell'individuo sano dalle sostanze estranee che entrano nel corpo. Quando questo sistema diventa difettoso, a causa di squilibri mentali o fisici, i meccanismi immunitari non possono distinguere le cellule e le molecole dal 'sè' e iniziano ad attaccare il proprio corpo. Quindi c'è una rottura tra la coscienza cellulare e la comunicazione intercellulare.

Ogni cellula, come parte dell'intero corpo, comunica con ogni altra parte del corpo per mezzo del sistema nervoso centrale e la sua propria coscienza. Questa coscienza è emanata come risultato della forza vitale interiore. Proprio come il corpo è un microcosmo del macrocosmo esterno, ogni cellula è un microcosmo nel corpo macro-cosmico.

Quando si verifica un'interruzione della comunicazione tra le persone, si hanno malessere e interruzione della normale attività. Allo stesso modo, a livello cellulare, quando le cellule del corpo non comunicano correttamente tra loro a causa dello squilibrio delle energie e della gestione caotica delle cellule dal cervello,

ne deriva la malattia. Per quegli individui che hanno una predisposizione genetica al sistema articolare più che altrove, questo squilibrio si manifesta nel corpo come artrite.

Quando c'è tensione nella mente, il corpo soffre e si ha squilibrio nei sistemi neuroendocrini di controllo. La pressione sanguigna aumenta, i muscoli si irrigidiscono e diventano dolorosi, la respirazione diventa tanto affannosa che entra meno ossigeno nel corpo e quindi ai tessuti, e si accumulano più scorie come l'acido lattico. Tutto questo ha come effetto di interrompere le normali funzioni del corpo e innescare i sistemi di difesa come quello immunitario. Questo avvia le reazioni chimiche sotto forma di infiammazione per cercare di correggere gli squilibri e rimuovere le impurità. Le *asana* sono necessarie per rilassare il corpo fisico, riequilibrare i flussi pranici e aiutare a rimuovere le tensioni che sono responsabili delle artriti.

È un dato di fatto che la maggior parte delle persone è rigida e tesa e non sa come muovere correttamente il proprio corpo. C'è una paura che sembra bloccare il flusso naturale e la grazia del movimento, specialmente in una società carica di stress. In città e a casa non dobbiamo usare il nostro corpo perché ci sono macchine che fanno il lavoro per noi. Macchine come automobili, lavatrici, televisori, ecc. che una volta erano considerati lussi, oggi sono considerati necessità. Hanno preso il controllo sulle nostre vite e sono diventati i nostri padroni. Facendo più affidamento sulle macchine e meno sul nostro corpo, permettiamo ai muscoli, alle articolazioni e alle funzioni interne di deteriorarsi a causa della mancanza di esercizio. L'aumento di lavoro aiuta a sciogliere e

rimuovere le tossine nelle articolazioni. Dobbiamo esercitarci di più e imparare a muoverci correttamente, a sentire ed essere consapevoli di ogni movimento in modo da poter mantenere la salute e la vitalità, prevenendo l'insorgenza di malattie come l'artrite. Possiamo farlo tramite le pratiche yogiche che aumentano la consapevolezza del corpo, permettendoci di sentire tutti i movimenti del nostro corpo.

La terapia yogica

Si consiglia di consultare un medico e utilizzare i trattamenti farmacologici per le forme più gravi di artriti e di malattie reumatiche, soprattutto durante la fase acuta quando infiammazione e dolore sono entrambi presenti. Allo stesso tempo è utile sapere che ci sono tecniche yogiche che possono essere un valido aiuto nel trattamento di tutte le forme di malattie articolari. Le *asana* che sono particolarmente di aiuto e preziose nel trattamento delle malattie artritiche sono: *pawanmuktasana parte 1*, *paschimottanasana*, *janusirshasana*, *halasana*, *ardha matsyendrasana*, *parvatasana*, *trikonasana*, *gomukhasana*, *kurmasana* e *dhanurasana*. Queste possono essere seguite da *pranayama* come *nadi shodhana* e *bhastrika*, così come dalla meditazione per aumentare la rigenerazione positiva delle forze del corpo e per invertire il processo della malattia in direzione della guarigione. Le tecniche yogiche sono strumenti potenti per combattere questa malattia.

Pawanmuktasana

Di tutte le *asana*, *pawanmuktasana parte 1* (vedere il testo '*Asana, Pranayama, Mudra e Bandha*') è la serie ideale di esercizi per prevenire e aiutare a eliminare le artriti.

Influisce sistematicamente su tutte le articolazioni del corpo e gli organi interni, a partire dai piedi in su. Sebbene sembrino semplici, questi esercizi hanno effetti sottili sul complesso corpo-mente.

Pawanmuktasana è veramente molto utile in caso di artriti perchè liberano l'eccesso di vento dalle articolazioni. *Pawan* significa 'vento' e *mukta* significa 'liberare'. Ogni articolazione e parte del corpo è massaggiata e rilassata; il flusso sanguigno verso l'articolazione che sta lavorando è stimolato e le tossine e le sostanze chimiche di scarto eliminate. *Pawanmuktasana* allunga i nervi e li purifica dalle sostanze chimiche legate allo stress come l'adrenalina. Aiuta il flusso dell'energia nervosa dal cervello alle articolazioni e alla schiena. Ogni muscolo viene massaggiato, il che rende il ritorno venoso e linfatico più efficiente e migliora il tono muscolare. Anche gli organi interni vengono massaggiati e ricevono un flusso di sangue puro con un sufficiente apporto di ossigeno. In questo modo, *pawanmuktasana* aiuta a eliminare le artriti dal corpo fisico sciogliendo i tessuti rigidi e fibrosi che si sono formati a causa della degenerazione e infiammazione, liberando le articolazioni che sono diventate rigide e immobili.

Durante la pratica di *pawanmuktasana* la mente è concentrata sull'articolazione che viene massaggiata e rilassata. Questa focalizzazione concentra il prana nell'articolazione, rilassa e rivitalizza quest'area, eliminando le impurità sia nel corpo fisico sia a livello pranico, e aiuta nell'eliminazione dei tessuti danneggiati in modo da poter essere sostituiti da tessuti nuovi e sani. Questo può essere percepito come un'energia calda e dorata che fluisce nell'articolazione.

Il lento movimento ritmico dei *pawanmuktasana* ha un effetto rilassante sulla mente. Con una maggiore consapevolezza del corpo, la mente e i pensieri rallentano. C'è una relazione integrale tra il corpo e la mente, come quella che c'è tra la farina e l'acqua nel pane. Le tensioni vengono eliminate dalla mente e dal corpo allo stesso tempo. Non appena le tensioni si allentano, il processo di ringiovanimento può affrontare in modo più efficace l'eliminazione del problema dell'artrite.

Combinando *pawanmuktasana* con il cambiamento dello stile di vita e della dieta (noi raccomandiamo una dieta vegetariana) si invertirà il processo che causa l'artrite rimuovendone la causa. Se si riesce a venire in un *ashram* o in una scuola di *yoga*, si può anche utilizzare l'urinoterapia, una potente tecnica di pulizia. Contemporaneamente, un *ashram* offre un ambiente positivo per ricaricare le energie e ottenere la pace della mente.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1970s/1978/ajan78/aryog178.html?fbclid=IwAR03hXuZD8eHpdIAQonZZQ1lqaU-CKlGtrEqT6ypOggOKtjnIrMrSIIlnwM>



Il Sankalpa e la Terapia dello Yoga

Dr Swami Shankardevananda Saraswati

Durante la pratica di yoga nidra viene presa una risoluzione o sankalpa. Dovrebbe essere qualcosa che per te è immensamente importante. Le risoluzioni sono delle brevi frasi di significato morale da incorporare nel subconscio, come "Decido di smettere di fumare". Nello stato passivo di yoga nidra, questa autosuggestione è molto potente. Alcune risoluzioni possono cambiare l'intera vita. Si avvereranno sicuramente se ripetute con piena convinzione. Tramite questo metodo è possibile cambiare le vecchie abitudini e curare alcune malattie mentali. I sankalpa possono avere un obiettivo spirituale come "Diventerò più consapevole". Il vostro sankalpa o risoluzione dovrebbe essere ripetuto diverse volte durante la pratica.

Swami Satyananda Saraswati

Un *sankalpa* o una risoluzione è un'affermazione che fate per superare una qualsiasi debolezza che influisce sul corpo, sulle prestazioni e sulla vita, e per risvegliare una qualsiasi forza che potreste ritenere necessaria per avere equilibrio interiore. Anzichè dire "Mi arrendo...", proponete un pensiero complementare come "Sto sviluppando..." oppure "Sto esprimendo la mia natura positiva". In questo modo potete fare un *sankalpa* secondo la vostra scelta e desiderio. Considerate la questione come se fosse già accaduta. Siate un passo avanti rispetto a ciò che volete raggiungere.

La sensibilità e la potenzialità della mente è aumentata grazie al *sankalpa*. Aumenta la forza di volontà. Inizialmente, tramite una forma di suggestione, vi porta

nella dimensione psichica, dove la mente è sensibilizzata e dove le facoltà della mente hanno molta forza. Nelle fasi iniziali il *sankalpa* è usato per focalizzare le energie mentali, e negli stadi successivi costruisce l'energia psichica. Inizialmente può sembrare come una forma di autosuggestione, ma prepara il terreno all'armonia per esprimersi interiormente e acuisce le facoltà della mente.

Sankalpa è la capacità di imbrigliare la forza di volontà e di armonizzare le forze nel sistema corpo-mente. Queste forze normalmente sono dissipate a causa di conflitti interiori o di confusione o per le varie esigenze e responsabilità esterne della vita. È uno strumento per focalizzare l'energia, il *prana*, la forza vitale, in modo che diventi come un raggio laser.

Il *sankalpa* è uno delle tecniche più importanti dello *yoga*. Dovrebbe essere usato ogni volta che iniziamo la pratica di *yoga*, non solo in *yoga nidra*. La pratica di *yoga nidra* permette al *sankalpa* di andare in profondità nella psiche; tuttavia, ricordare il *sankalpa* durante le altre forme di pratiche yogiche o durante la vita quotidiana ci aiuta a rimanere focalizzati e radicati con un senso di direzione e scopo più profondi.

Quando siamo malati o soffriamo un *sankalpa* potrebbe essere di particolare beneficio perchè spesso è difficile ricordare cosa stiamo facendo e perchè lo stiamo facendo. Comunque, il processo terapeutico è difficoltoso e la strada per il recupero potrebbe non essere semplice e lineare. Usiamo il *sankalpa* come modo per ricordare ciò che stiamo cercando di raggiungere. Il *sankalpa* è un modo per

focalizzare l'attenzione su un punto nel futuro. È una tecnica orientata al futuro, in modo da poter superare i momenti difficili, con la visione della luce in fondo al tunnel. Siamo tutti in terapia, a un livello o in un altro. La terapia yogica è solo un'applicazione dello *yoga* nell'ambito medico, ma tutti stiamo cercando di guarire da qualcosa e di trovare una maggiore completezza e tutti abbiamo un *sankalpa*, anche se non ne siamo consapevoli.

Livelli di sankalpa

Ci sono diversi livelli di *sankalpa* o di risoluzione. C'è un *sankalpa* principale che tutti abbiamo, che è il *sankalpa* di base. È il desiderio di base o *sankalpa* di base del nostro essere. La mente umana opera principalmente sul desiderio. Il termine "desiderio" qui non si riferisce soltanto ai desideri emozionali, ma piuttosto al desiderio come forza motivante che opera al fine di soddisfare le necessità di base dell'esistenza umana. Ciò comprende il desiderio di respirare, di dormire e di mangiare. Dietro questi desideri c'è la motivazione per la quale siamo nati. Questo desiderio è totalmente allineato al nostro dharma, al nostro scopo, ed è molto difficile sapere qual è questo desiderio di base. È una grande benedizione quando si rivela.

La chiave per un uso efficace del *sankalpa* è allineare il *sankalpa* che facciamo durante la pratica di *yoga nidra* con il *sankalpa* di base del proprio essere. In una mente sana tutti i desideri sono collegati con il desiderio di base. I nostri numerosi desideri coscienti spesso sono un tentativo della mente subconscia di portarci verso quell'impulso fondamentale,

primordiale che ci motiva come individui, e questo può essere differente per ognuno di noi. Definire questo desiderio primario richiede il trovare la verità del nostro essere. Questo assume differenti forme. Può essere illuminazione, forza, amore o può essere conoscenza. Possono essere tante cose differenti. A volte il *sankalpa* è diretto a uno scopo spirituale. A volte a uno scopo più psicologico. A volte in senso molto più mondano. Quindi quando creiamo un *sankalpa* cosciente, dobbiamo sfruttarlo per qualcosa che vogliamo veramente.

La pratica del *sankalpa* nello *yoga* ci permette di trascorrere un po' di tempo in contemplazione, cercando di sintonizzarci con ciò che veramente vogliamo nella vita, cosa che ci darà profonda soddisfazione e appagamento. È una pratica fondamentale perchè crea la base per tutto il resto. Al fine di ottenere soddisfazione e appagamento, che sono alla base della salute, abbiamo bisogno di essere consapevoli del nostro scopo principale, del nostro *dharma*, della nostra vera natura e di ciò che vogliamo ottenere nella vita.

Trovare un *sankalpa*

Trovare un *sankalpa* non è semplice. Un *sankalpa* veramente adatto a noi richiede tempo. Alcune persone lo trovano prima, mentre per altri c'è confusione. Ad alcuni piace aggiungere molte cose insieme, come ad esempio "Dovrei diventare più forte, più amorevole, più saggio, più ricco e avere un bel partner" e molte altre cose. Questo tipo di *sankalpa* può creare più confusione. La cosa più importante nel formulare un *sankalpa* è di renderlo semplice. Più è

semplice, più è in armonia con la verità di ciò che stiamo cercando. È importante non diventare avidi. Lo dico per esperienza personale. Dopo un certo mio *sankalpa*, diventai telmente grande che stavo per dimenticarmi cosa fosse. La forza viene prima dell'amore o l'amore viene prima della forza? Divenni ancora più confuso di quello che non fossi già. Quindi feci il *sankalpa* di fare un buon *sankalpa*. Ci vollero un paio d'anni per riuscirci.

Quando dobbiamo affrontare una malattia spesso è molto semplice trovare un *sankalpa*, come ad esempio "diventerò più sano". Implicito in questa affermazione è il fatto che per raggiungere questo scopo io debba iniziare a fare qualcosa per la mia salute in questo preciso momento. È anche un *sankalpa* aperto perchè significa semplicemente che diventiamo sempre più sani e che non ci sono limiti a quanto sani diventeremo. Alla fine un buon *sankalpa* risalirà alla cosa primaria che per noi è la più importante e, ottenuta quella cosa, otterremo tutto il resto allo stesso tempo. Questo è il *sankalpa* curativo definitivo. Mentre si cerca di raggiungere l'obiettivo primario, tuttavia, può essere utile avere dei mini *sankalpa* da usare quotidianamente. Potremmo formulare un *sankalpa* tipo "Oggi sarò focalizzato", oppure "Oggi rimarrò in meditazione senza addormentarmi". Questa è la via per una maggiore salute olistica per il corpo e la mente.

La formulazione del sankalpa

Quando ero in Inghilterra ebbi una discussione molto stimolante e animata sulla formulazione del *sankalpa*. Si trattava dell'uso del presente o del futuro. Sono

sempre partito dal presupposto che il tempo presente sia più un'affermazione di ciò che già è, e che il tempo futuro è usato per ottenere qualcosa che si vuole. La difficoltà in inglese è che la parola "will" si riferisce sia al tempo verbale futuro sia alla forza di volontà. Quindi, ad esempio, se si crea un *sankalpa* usando il tempo al futuro, per me significa che farò qualcosa e lo farò usando tutta la mia forza di volontà e lo raggiungerò. Non c'è dubbio nella mia mente su questo. Questo è ciò che la parola "will" implica qui: "Lo farò". Impiego tutta la mia forza di volontà e se ci metto tutta la mia mente, lo realizzerò.

Per fare un simile *sankalpa*, tuttavia, farò prima molte ricerche. È una cosa saggia da desiderare? È possibile per me realizzarlo? Cosa dovrei fare per ottenerlo?

Una volta che sono sicuro di ciò che voglio, preparo il *sankalpa* e lo formulo. La formulazione è meno importante per me della sensazione e dalla consapevolezza di poter raggiungere questo obiettivo.

La frase del *sankalpa* può essere al presente o al futuro, qualsiasi cosa che sia funzionale per voi va bene. Io vengo da una scuola orientata verso il futuro perché questo è ciò che funziona per me. La mia posizione è il sottolineare la forza di volontà, non il tempo verbale al futuro. Il *sankalpa* mi ricorda che sto guidando la mia vita il più possibile all'interno del mio dharma e in accordo con uno scopo più elevato. Ad esempio, quando stavo seguendo la mia formazione medica, il mio *sankalpa* era "Finirò la mia formazione". Non dicevo "Sto finendo la mia formazione" o "Sto facendo tutto in questo momento per finire la formazione".

Questo mi sembrava troppo complicato. Se il termine "will" per voi non funziona, allora usate l'affermativo e inseritelo nel tempo presente. Ma bisogna fare attenzione a non creare semplici regole come "Mai usare il tempo al futuro". A volte, quando le persone esprimono il loro *sankalpa* con il verbo al presente, ad esempio "Il mio sistema immunitario sta combattendo il cancro", sotto c'è un dubbio. Non ne sono sicuri. Se accade questo non si agganciano alla forza di volontà e non si connettono con la propria energia. Ripetono semplicemente una frase piena di speranza. Sperano che la frase funzioni, ma io non credo che lo farà. Ciò significa che non hanno formulato un *sankalpa* che li agganci alla loro psiche, alla forza di volontà, alla forza interiore o al senso profondo del corpo e a ciò di cui hanno bisogno in quel momento.

Il potere del sankalpa

Il potere del *sankalpa* sorge quando ci sintonizziamo con i nostri desideri, con ciò che veramente vogliamo raggiungere. Quando sorgono dubbi e confusione minano il processo, come un verme che s'insinua nel cervello. Deve esserci congruenza nella frase usata come *sankalpa* tra ciò che vogliamo ottenere e il nostro stato emotivo, perchè dobbiamo allontanarci da confusione, dubbio e conflitto.

Quando aiutiamo le persone a formulare un *sankalpa*, perfezioniamolo finchè non lo sentiranno giusto per loro. Possiamo quindi vedere una certa energia che si forma. La persona avrà chiarezza su ciò che vuole e su dove sta andando. È possibile cambiare il proprio *sankalpa* strada facendo quando se ne abbia bisogno, ma occorre avere una sensazione di vera convinzione.

La sperimentazione e l'individualità sono le chiavi. Trovate la vostra giusta via.

Sono sicuro che tutti abbiamo fatto dei *sankalpa* e ottenuto risultati. Lo scorso anno ho fatto alcuni *sankalpa* che si sono realizzati. Ho detto "Io farò questo" e ora, un anno dopo, queste cose stanno accadendo. Sono stato sopraffatto dai dubbi, ma ho detto "Lo farò" e per me ha funzionato. Quello che voglio fare è aiutare le persone a sperimentare il proprio potere e a creare delle formulazioni che non siano le stesse per tutti e che possono creare confusione, perchè in questo modo non funziona per tutti. Quindi, parlando personalmente, qualunque modo vi si addica è il migliore. Qualunque cosa funzioni dovrebbe risuonare e ispirare.

Praticando *yoga* da molto tempo potrebbe esserci a volte la tendenza a diventare annebbiati. Quindi, nel caso dovremmo domandarci "Cosa sto dimenticando?", e la risposta è il *sankalpa*. Può darsi che la vita ci porti in molti differenti luoghi, potrebbe sembrare che ci allontani anche dallo *yoga* per un po', ma ricordando il proprio *sankalpa* si pratica uno *yoga* decisamente superiore e si è più fedeli a se stessi. Mantenendo il proprio *sankalpa*, si porta lo *yoga* ovunque si vada e qualunque cosa si faccia.

A livello terapeutico potete avere un *sankalpa* come "Diventerò più forte", "Sarò più sano", "Mi sto rendendo più forte e in grado di superare tutti gli ostacoli", "Il mio sistema immunitario sta diventando più forte ogni giorno", o qualcosa che vi aiuti a sentire il vostro potere e la vostra forza. Quindi pensate a un

sankalpa e ripetetelo ogni giorno. Qualunque cosa nella vita può fallire, ma non il *sankalpa* fatto con determinazione, volontà, perseveranza e sincerità.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1999/esept99/sankther.shtml>



Brahmacharya

Swami Satyananda Saraswati parla del concetto di *brahmacharya* secondo la tradizione tantrica e vedica. Registrato durante un satsang alla BSY, Munger, nel dicembre 1980.

In sanscrito, *brahma* significa 'consapevolezza superiore' e *acharya* 'vivere in'. *Brahmacharya* quindi significa muoversi, apprendere e vivere in una consapevolezza superiore. Ma le varie religioni di tutto il mondo danno una spiegazione diversa del *brahmacharya*. Per loro *brahmacharya* significa completo controllo sulle interazioni sessuali. Pertanto, *brahmacharya* dovrebbe essere inteso in due modi differenti. Il primo è immergersi nella consapevolezza superiore e il secondo è astenersi da tutti i tipi di interazione sessuale.

Nelle tradizioni vediche dell'India, le relazioni tra uomo e donna, entro i limiti della rettitudine e del *dharma* (dovere), sono considerate virtù e non vizi. In realtà, le chiamano '*yajna*'. *Yajna* è bruciare nel fuoco sacro e offrire le proprie umili oblazioni a quel fuoco. Accendono il fuoco in un piccolo buco speciale e vi mettono molte offerte di sostanze profumate e aromatiche. Allo stesso modo, la relazione sessuale nell'ambito del *dharma* è nota come *yajna*. Nella religione vedica, la vita sessuale non è considerata peccato. È così che il concetto di *brahmacharya* nelle religioni vediche differisce dalle religioni cristiane, dove il concetto stesso di contatto è considerato un peccato eterno, anche tra marito e moglie. Pertanto il concetto di continenza come praticato dai

monaci nei monasteri cristiani è completamente differente dal concetto yogico di *brahmacharya*.

Nelle pratiche dello *yoga* e del *tantra*, *brahmacharya* significa perfezione nel mantenere il *bindu*. Lo *yogi* tantrico non perde il proprio *bindu* a nessun costo perchè sa come mantenerlo e sublimarlo. Pertanto il concetto di *brahmacharya* deve essere principalmente inteso come mantenimento di uno stato positivo dove all'energia più elevata non è permesso di cadere e di essere espulsa. Non è semplicemente un concetto di astensione sessuale; è un concetto di energia più elevata. I benefici fisici del *brahmacharya* danno al praticante forza e potere, e creano calore nel sistema, vitalità, resistenza, splendore e capacità di sopportazione.

La vera definizione di brahmacharya

Sono stati scritti molti libri sul *brahmacharya* e per citarli tutti ci vorrebbero giorni. L'intero concetto è molto particolare. Dopo tutto, il Signore Krishna aveva molte mogli, eppure è conosciuto come l'eterno *brahmacharya*. Come può essere possibile? D'altra parte nel Ramayana, Hanuman, che era assolutamente devoto al servizio di Sri Rama, era *brahmacharya* al 100%, non avendo contatti con nessuna donna. Allora, quale dovrebbe essere la definizione di *brahmacharya*? Se Krishna è l'esempio di *brahmacharya*, allora tutti voi siete *brahmacharya* ma se l'esempio di *brahmacharya* è Hanuman, allora forse nessuno può essere qualificato come *brahmacharya*.

Vedete, il concetto vedico non dipende solo dalle azioni esterne. Ad esempio, io vivo la vita di un *sannyasin* ed è una vita molto buona. Ma se nella mia mente ci fosse qualcos'altro, allora socialmente sarei uno *swami* ma

spiritualmente no. Allo stesso modo, esternamente potresti essere sposato, ma interiormente potresti essere consapevole. Saresti un *brahmacharya*, anche con cinque figli, non importa. Questo è l'aspetto bello che è molto pericoloso da insegnare, ma aggiungerò solo un suggerimento.

Al tempo stesso, indulgere nella vita sessuale non può essere chiamato *brahmacharya*. *Brahmacharya* non può essere interpretato in termini di azione fisica in quanto è uno stato di coscienza umana molto più profondo e sottile.

Le fasi vediche della vita

L'astinenza sessuale è stata insegnata nella religione vedica al fine di creare una disciplina salutare e una struttura sociale sana. Può o non può aiutare una persona ad avere l'esperienza più elevata, ma sicuramente lo aiuterà a ottenere amicizia, unità, conformità e purezza nella sua vita sociale e personale.

Secondo i *Veda* non si dovrebbe toccare un uomo o una donna prima dell'età di venticinque anni perchè fino ad allora un individuo non ha la necessaria maturità delle varie funzioni e aspetti fisici, psicologici ed emozionali. Per questo motivo, all'uomo è stato chiesto di aspettare fino a quando non avesse raggiunto la maturità e avrebbe così potuto comprendere e integrare con successo l'esperienza sessuale nella sua vita.

Dall'età di otto ai venticinque anni, pertanto, ogni individuo si dedicava totalmente agli studi. Questo fu chiamato vita da *brahmacharya*. Poi si sposava e viveva la vita da capofamiglia in maniera scientifica. Se aveva interazioni sessuali solo con il proprio partner, anche

quello era considerato *brahmacharya*. Poi all'età di cinquant'anni all'individuo era richiesto di concludere questa fase della vita in modo da entrare in un altro regno di esperienza. A cinquant'anni '*Hari Om Tat Sat*', niente più attività sessuale. A questo punto, marito e moglie non avevano più contatti fisici e vivevano come fratello e sorella, *guru* e discepolo, amico e amica.

Qual è lo scopo della vita sessuale?

Nel *tantra* si dice che l'interazione sessuale ha tre diversi scopi. Il primo è la progenie, il secondo è il piacere e il terzo è la supercoscienza. Coloro che considerano la supercoscienza lo scopo sono *yogi*, quelli che considerano il piacere lo scopo sono esseri umani e chi considera la progenie lo scopo sono animali.

Tutti i religiosi, indù, musulmani o cristiani, credono che lo scopo principale della vita sessuale sia la procreazione. È anche scritto nella Bibbia che lo scopo principale è creare più seguaci, in modo che la religione diventi potente e influente. Questo, tuttavia, non era lo scopo di Cristo. Cristo era uno *swami* ma i suoi discepoli erano leader, non *swami*. Dalla vita spirituale di Cristo hanno creato un ordine socio-politico.

La definizione tantrica

La definizione migliore è quella tantrica e yogica: colui che ha una mente priva di passione, con un atteggiamento di adorazione verso tutte le donne. Porgete i vostri rispetti e devozione a ogni donna, chiunque ella sia. Qualunque sia la relazione fisica che avete con lei, esse sono immateriali. Le relazioni con il sesso opposto possono essere basate su molte idee. Potete essere totalmente amici delle vostre mogli, delle vostre madri, figlie e

sorelle, e potete dare loro immenso e totale amore. Il sesso non è l'unico modo di interazione. Secondo la mia personale opinione non c'è una definizione migliore di queste di *brahmacharya*. Tutte le altre definizioni hanno delle basi non scientifiche. Molte creano conflitti e contraddizioni, ma nel *tantra* non c'è soppressione, contraddizione o licenziosità.

Il concetto di *brahmacharya* non è molto chiaro nella società occidentale e questo è il motivo per cui si sono sviluppati così tanti problemi. Alcune persone hanno cercato di diventare *brahmacharya* ma le condizioni della società occidentale non sono adatte all'astinenza assoluta. Naturalmente quelle persone non erano in grado di gestirlo correttamente e quindi il loro comportamento lo rifletteva. Vedete, l'astinenza sessuale sicuramente influenza la qualità e la struttura della consapevolezza. Questo è un dato di fatto. Ma molti si reprimono e poi pensano di fare una cosa molto benefica. Poi, se capita qualcosa che determina una violazione della fiducia che hanno di sé stessi, rimangono molto delusi e si sentono in colpa per questo.

Il concetto totale

Quindi l'intero atto e l'intero argomento devono essere rivisti e ognuno dovrebbe ripensare al *brahmacharya* e al suo vero significato per sé stesso o per sé stessa. Avere un concetto totale di *brahmacharya* sia dal punto di vista fisiologico che psicologico. Il vostro comportamento sessuale è influenzato da vari ormoni prodotti dalle ghiandole del vostro corpo. Dovete scoprire come gli ormoni vengono rilasciati nel vostro sangue e passano attraverso il vostro corpo per influenzare le gonadi, i testicoli nel corpo maschile e le ovaie in quello femminile.

Dovete realizzare queste cose da soli. Gli ormoni vengono rilasciati dalla ghiandola pituitaria nel cervello in risposta a quali stimoli? Stimolano i testicoli e, in caso affermativo, come fanno i testicoli a produrre il liquido seminale? In che modo l'espulsione del seme crea un'esperienza e come finisce questa esperienza? Come si cade negli stati emozionali, nervosismo e cambiamenti irregolari della pressione sanguigna? Qual è l'effetto di tutti questi eventi sullo stato della vostra mente? Tutte queste cose devono essere prese in considerazione mentre rivalutate il vostro concetto di *brahmacharya*.

Recentemente ho incontrato una persona che avevo conosciuto circa trentacinque anni fa. Non si era mai sposato perchè voleva essere un *brahmacharya*, ma mi disse che ventiquattr'ore al giorno non pensava che a quello. Combatteva costantemente con sè stesso. Quindi, bisogna vivere correttamente la vita di un capofamiglia; questo è la prima via per *brahmacharya*.

Infine, *brahmacharya* deve diventare parte della coscienza umana. Il modo migliore per stabilizzarsi nel *brahmacharya* e vivere divinamente è avere l'atteggiamento tantrico di assenza di passione, riverenza e adorazione. In un atto senza passione deve esserci padronanza dei *kriya* yogici, di *kumbhaka*, di *uddiyana*, di *vajroli*, ecc. Senza questo, *brahmacharya* è auto-inganno.

Tratto da: www.yogamag.net/archives/1981/joct81/brachcha.shtml

Equilibrio dei Dosha con Pawanmuktasana

Swami Niranjanananda Saraswati

Le pratiche di *pawanmuktasana* creano un equilibrio nei *dosha*, gli umori, nel corpo. *Pawanmuktasana* parte 1 rettifica principalmente lo squilibrio di *vata*, vento; *pawanmuktasana* parte 2 quello di *pitta*, bile, e *pawanmuktasana* parte 3 quello di *kapha*, muco.

Pancha prana e i dosha

Per comprendere come i *dosha* si sbilanciano, è necessario esaminare il principio dei *pancha prana*, i cinque tipi di energia del corpo. Questi cinque *prana* (*prana*, *apana*, *samana*, *udana* e *vyana*) si muovono in differenti direzioni. *Apana* è una forza che si muove verso il basso, *prana* è una forza che si muove verso l'alto, *samana* è una forza che si muove lateralmente, *udana* è la forza nelle braccia e nelle gambe e *vyana* è la forza onnipervadente. Nelle pratiche di *yoga*, che siano *asana*, *pranayama* o altre tecniche, si cerca di riunire *prana* e *apana*, il che significa invertire il flusso di *apana* verso l'alto e di *prana* verso il basso. Questi sono i due *prana* principali che interagiscono nelle pratiche yogiche.

L'eccesso di *vata*, sotto forma di gas, è prodotto quando lo squilibrio è principalmente in *apana* e parzialmente in *prana*: per l'80% è dovuto ad *apana* e per il 20% da *prana*. Una parte di questo eccesso di *vata* è distribuito da *samana* verso differenti parti del corpo, causando dolore alle articolazioni.

L'eccesso di *pitta*, bile, accade alle persone che mangiano senza controllo. In questo modo, *samana* perde il proprio equilibrio. Quando c'è ansia, nervosismo e tensione, o quando la mente è dissipata, le persone reagiscono in due modi diversi. C'è una risposta istintiva che cerca di contenere l'iperacidità del sistema e molte persone lo fanno mangiando; ogni volta che sono nervosi o tesi, mangiano e mangiano. C'è poi un altro gruppo di persone, la minoranza, che evitano il cibo quando sono in tensione; non possono mangiare quando sono sotto stress o sotto pressione.

Quando si mangia troppo si verifica una sovrapproduzione di liquidi digestivi, che secernano continuamente nello stomaco, creando una sensazione di bile. D'altra parte, quando non si mangia o si mangia troppo poco, la bile si accumula e c'è una sensazione di acidità nello stomaco. Quindi entrambe le condizioni, eccesso di cibo e mancanza di cibo, creano acidità. Prendiamo l'esempio dello sciacquone del bagno. Se si preme il pulsante più volte durante il giorno, c'è una maggiore possibilità di usura. Se si tira lo sciacquone varie volte al giorno, a intervalli regolari, la vita dello stesso si prolunga e ci sono meno possibilità di usura. Lo stesso accade con lo stomaco.

Ogni volta che si mangia, viene secreta la stessa quantità di succhi gastrici per assimilare i nutrienti e rimuovere i prodotti di scarto. Lo stomaco non ha un sensore che valuta se si sta mangiando una manciata di noccioline o un completo pasto di riso, *dal* e *sabji* o un pollo intero. Ogni volta che qualcosa di solido entra nello stomaco, il processo digestivo inizia e i succhi vengono secreti. Che mangiate troppo poco o troppo, la stessa quantità di

succhi inonda il sistema per digerire il pasto. Se c'è una continua assunzione di cibo, si ha come un bagno di bile nello stomaco. Se si mangia troppo poco o niente, si avrà un accumulo di bile nello stomaco poiché la bile è secreta in maniera regolare come da orologio biologico, ma non sarà usata.

Pawanmuktasana parte 2 si occupa principalmente del funzionamento, mantenimento e della salute del sistema digestivo nel suo complesso. La digestione è un sistema bellissimo e complesso che nessuno scienziato potrà mai creare. Attraverso il nutrimento si ricevono forza, resistenza ed energia per sopravvivere; estratti dal fuoco digestivo dal cibo che si ingerisce, eliminando nel contempo i materiali di scarto. Che sistema unico! Ogni organo lavora indipendentemente e ha un ruolo specifico per sostenere la vita, ma la malattia di un organo qualsiasi porterà all'angoscia e infine alla morte.

I movimenti di *pawanmuktasana* parte 2 assicurano il mantenimento della forza muscolare e della salute degli organi interni dell'apparato digerente. Quando si ha questo, c'è un miglioramento del funzionamento del sistema digestivo, compresa la secrezione dei fluidi digestivi e degli ormoni delle ghiandole endocrine.

L'importanza della regolazione dietetica

Per mantenere il sistema digerente sano, tuttavia, oltre ai *pawanmuktasana* è necessario compiere un altro sforzo: modificare le abitudini alimentari. *Pawankuktasana* parte 2 combinato con delle corrette abitudini alimentari creerà un *pitta* equilibrato. Praticare solo le *asana* senza cambiare i vecchi schemi alimentari di eccesso o di carenza alla lunga non aiuterà. Potrebbero esserci dei temporanei benefici ma le condizioni non cambieranno. È

necessaria un'osservazione dietetica e una restrizione cosciente. In un ashram, ad esempio, la regola è quella di consumare tutti i pasti tra l'alba e il tramonto in specifici orari.

Secondo l'*ayurveda*, il cibo deve essere consumato soltanto tra l'alba e il tramonto. Il motivo è che i nostri nervi rispondono alla luce solare; sono attivati dalla luce del giorno e iniziano a rallentare quando diventa buio. Le energie del corpo sono attivate dal sole. Perciò l'*ayurveda* afferma che all'alba si dovrebbe fare colazione; prima di mezzogiorno il pranzo, e alla sera, prima di notte, la cena. Se avete fame di notte, potete prendere una bevanda, tipo latte o infuso di erbe, ma nulla che possa eccitare il corpo come tè o caffè. Queste abitudini vanno coltivate. Se già le seguite, rafforzatele. Quindi, *pawanktasana* parte 2 insieme a delle migliori abitudini alimentari, vi porteranno lontano.

Pawanmuktasana parte 3 rettifica principalmente lo squilibrio di *kapha*. Diverse pratiche di questa serie influiscono prevalentemente sulla parte superiore del tronco e creano un movimento nei sistemi cardiovascolare e respiratorio, aiutando a eliminare l'eccesso di muco dai polmoni.

- Dal corso "Progressive Yoga Vidya"

Tratto da: http://www.yogamag.net/archives/2010s/2018/fjun18/dosha.html?fbclid=IwAR2gbHcjPJ04VDPRYM0XFJPF2Rwp3vyGA0wm_vZycV0A0HgJMIq-45Oa470

Saraswati

Swami Niranjanananda Saraswati

In India, l'arrivo della primavera è celebrato in modo speciale. La primavera rappresenta l'emergere di una nuova vita, del verde sugli alberi e sul terreno. È l'emergere della bellezza delle piante e di un clima più mite.

La vera nascita

Il quinto giorno della primavera, secondo i calcoli del *jyotish* , è dedicato alla Dea Saraswati. Questa Divinità rappresenta la conoscenza. Non si parla molto di Lei. Le persone parlano più di Durga, Kali e Lakshmi. Saraswati rappresenta la conoscenza e la comprensione.

I più anziani dicono: "La celebrazione di Madre Saraswati è per voi, figli. Quindi, festeggiate nella scuole. Dite una preghiera a Madre Saraswati, una preghiera per avere saggezza e conoscenza, e Lei esaudirà il vostro desiderio." I genitori, d'altra parte, pregano Lakshmi per avere entrate economiche. Saraswati, in realtà, non ha catturato l'immaginazione della natura egoista delle persone, perchè è pura. Lei appartiene al regno del *sattwa* . Il suo lavoro, il suo dovere, il suo *dharma* è conferire conoscenza, comprensione e saggezza.

Secondo i principi e i pensieri spirituali, potete nascere in questa vita ma questa non sarà chiamata nascita. È solo una nascita fisica. Il momento in cui si nasce nella conoscenza è definito la vera nascita. Dopotutto, sono la conoscenza, la saggezza e la comprensione che vi guideranno sulla via del successo e dello sviluppo nella vita. Se non ci sono conoscenza, comprensione e

saggezza, come potete sapere come fare le cose? La mente non è allenata. Senza conoscenza non si cresce nella vita. Si possono avere molti soldi, ma se nel cervello non c'è materia grigia, a cosa servono i soldi? Dovete attivare questa materia grigia. Dovete sapere, comprendere, realizzare e avete bisogno di nascere in *vidya*.

Vidya e samskara

C'è un distico in sanscrito che afferma che quando nasciamo siamo ignoranti; e quando nasciamo nella conoscenza siamo chiamati i nati due volte.

*Janmana jayate shudrah,
Samskarat dwija uchyate.*

Questa conoscenza ci dà il *samskara* che è l'espressione della vita. *Samskara* e conoscenza sono parole intercambiabili. Non sono differenti perchè la conoscenza è 'conoscere' e *samskara* è la naturale, spontanea e libera espressione che fluisce di quel conoscere. Se siete felici, anche il vostro viso sarà felice. Non potete nascondere la felicità dal vostro viso se la mente è giubilante. Non potete nascondere la frustrazione dal vostro viso se la mente è sotto pressione e tensione. Il sottile e il grossolano reagiscono l'uno con l'altro. Allo stesso modo, è *vidya* che diventa il mezzo di espressione della vita, e questo è noto come *samskara*. Saraswati rappresenta il processo, l'esperienza e il successo. Saraswati è il potere primario, la forza primaria nell'universo senza il cui aiuto non possiamo progredire. È la Divinità della primavera, della rigenerazione e della rinascita.

Invocare la sua Grazia

Fu in questo giorno che Sri Swami Satyananda cinquantatrè anni fa, fondò e inaugurò la Bihar School of

Yoga. Da allora, ogni *Basant Panchami* viene celebrato come il Giorno della Fondazione. In questo giorno viene condotta una speciale invocazione del Potere Cosmico di Saraswati. Quest'invocazione avviene con l'adorazione allo *Sri Yantra*. È la pratica più bella e antica degli *shakta tantra* per invocare il *tattwa* della *Shakti* come Grazia che porta conoscenza, saggezza e luminosità nella nostra vita.

Basant Panchami, 12 Febbraio 2016, Ganga Darshan

Tratto da: http://www.yogamag.net/archives/2010s/2016/emay16/saras.html?fbclid=IwAR2ZHAuZkPYpcySkpYiybN3c9_z4XpT5x9vBakCgeVOh-zM5q3bVBtK8_mU



Attraverso le Generazioni

Ho trentacinque anni e ho iniziato a frequentare le lezioni di *yoga* verso la fine del 2016. All'inizio ero piuttosto scettica e guardavo con diffidenza e direi persino con scherno alle persone che frequentavano le lezioni di *yoga*. Ad essere completamente onesta non avevo alcun desiderio di frequentare delle lezioni: mia madre mi disse che stava per iniziare a frequentare un corso di *yoga* per principianti e per non lasciarla sola l'ho accompagnata alla prima lezione. Ero ancora molto scettica.

Le prime lezioni furono terribilmente difficili. Per un osservatore esterno i movimenti dello *yoga* sono fluidi, leggeri e facili: questo era almeno l'aspetto del nostro insegnante e delle persone sorridenti e atletiche che in televisione conducono programmi di questo tipo. Ma io ho passato veramente dei momenti terribili. Soprattutto nella posizione della locusta. All'inizio rimanevo senza fiato e riuscivo a malapena a sollevare (non sempre insieme) il braccio e la gamba opposta dal pavimento, e il tutto con molti gemiti e sudorazione. Avrei smesso velocemente, ma la presenza di altre persone di età diverse nel gruppo mi hanno motivata a continuare e a smetterla di brontolare.

Per tutta la vita avevo sofferto di emicrania, già dall'infanzia, da quanto ricordo. Negli anni ho subito traumi alla colonna vertebrale e al collo che hanno

aggiunto disagio e formicolio al dolore pulsante sul lato destro della testa.

Le prime dieci lezioni sono state difficili: a un certo punto, a metà lezione, mi si annebbiava la vista a causa del mal di testa e della nausea. Dopo ogni lezione riuscivo a malapena a trascinarmi a casa dove dormivo per diverse ore di seguito. Con il tempo, però, il mal di testa è passato: non durante le pratiche ma durante il resto della settimana quando non avevo lezioni di *yoga*.

Soffro anche d'insonnia. Prima di iniziare il corso di *yoga* se dormivo meno di otto ore avevo un terribile mal di testa.

Con *yoga nidra* ho risolto il problema: ora basta che penso al piede destro, alluce, secondo dito...già mi addormento. Non sono mai riuscita a piegare le gambe nelle posizioni di *yoga*, nè ad accovacciarmi: avevo un terribile dolore alle gambe in ogni posizione. Al corso di terzo livello non mi accordo del tempo che passa e rimango con facilità nelle posizioni.

Nelle ultime settimane mi sono svegliata con il *Gayatri Mantra* in testa: non so come spiegarlo, ma di solito succede ogni volta sono tesa il giorno precedente. In qualche modo, mentre lo ripeto mentalmente smetto di pensare a ciò che mi ha provocato tensione. Forse questo è l'effetto desiderato.

In breve, lo *yoga* mi ha sicuramente aiutata ad affrontare problemi e difficoltà di lunga data a livello fisico e

psicologico. Sicuramente frequenterò il prossimo corso di *yoga* e voglio esprimere la mia gratitudine al mio incredibile e paziente insegnante.

Ed ecco una lettera di mia figlia:

Salve!

Mi chiamo Ema e ho nove anni. Frequento lezioni di *yoga* da ormai quasi un anno. Ho iniziato il corso per principianti accompagnando mia madre e mia nonna in modo da poter trascorrere più tempo insieme: sapete, i genitori sono sempre impegnati al lavoro e poi stanchi a casa, e non hanno tempo per giocare. E così speravo di passare del tempo con mia mamma facendo qualcosa insieme. All'inizio è stato un po' difficile e noioso per me: cercate di tacere per un'ora e non ridere degli adulti che si attorcigliano!

Cosa mi ha dato lo *yoga*? Ve lo dico ora: la sicurezza che posso fare tutto ciò che possono fare gli adulti, e anche meglio di loro. Il nostro insegnante mi ha detto che sono flessibile ed eseguo posizioni che la mamma non può fare. Ho capito che sebbene sia la più giovane del gruppo, posso essere un'ispirazione per mia madre. Lo *yoga* mi dà la sicurezza di poter fare qualsiasi cosa. Con un po' di sforzo posso fare ogni cosa con il mio corpo e la mia mente.

Yoga nidra mi rilassa e a volte mi addormento, ma con un sorriso. Non penso alle dure lezioni a scuola, mi rilasso e viaggio nel mondo della fantasia e dei bellissimi colori e sensazioni.

Continuerò a frequentare le prossime lezioni, non per mia madre, ma per me stessa. Adesso adoro lo *yoga*.

Ringrazio il mio insegnante per avermi accettata nel gruppo degli adulti da pari a pari. Non vedo l'ora che inizi il prossimo corso di *yoga*!

Con affetto, Emi

—Maya, Bulgaria

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2010s/2017/knov17/gen.html>



Glossario dei termini in sanscrito

Ardha Matsyendrasana: posizione di mezza torsione della colonna vertebrale.

Asana: posizione/postura di yoga.

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

Ayurveda: antica medicina indiana.

Bhastrika Pranayama: respirazione a mantice.

Bindu: un punto.

Dhal: lenticchie decorticate.

Dhanurasana: posizione dell'arco.

Dharma: principio che ordina l'universo.

Gomukhasana: posizione della faccia della mucca.

Guru: la forza intelligente che illumina l'oscurità.

Halasana: posizione dell'aratro.

Janusirshasana: posizione della testa al ginocchio.

Jyotish: astrologia vedica.

Kriya: tecnica o pratica particolare.

Kumbhaka: ritenzione del respiro

Kurmasana: posizione della tartaruga.

Nadi Shodhana Pranayama: respirazione a narici alternate.

Parvatasana: posizione della montagna.

Pashimotthanasana: posizione di allungamento del dorso.

Pawanmuktasana: posizioni che liberano l'elemento aria.

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

Pranayama: tecniche per l'espansione del prana.

Sabji: verdure miste.

Samskara: impressioni immagazzinate nell'inconscio, archetipi.

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

Shakta Tantra: testi di Conoscenza rivelata della tradizione Shakta Sampradaya (il Sentiero della Devi o dell'universo manifesto).

Sri yantra: rappresentazione geometrica del cosmo. Espressione della divinità immanente e trascendente.

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

Tantra: processo di espansione della coscienza e di liberazione dell'energia; antica scienza, filosofia e cultura universale che si occupa della trascendenza della natura umana grossolana per giungere allo stato più elevato della realizzazione umana: la liberazione.

Trikonasana: posizione del triangolo.

Uddiyana Bandha: contrazione addominale in posizione eretta.

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

Veda: antichi testi spirituali scritti più di 5.000 anni fa.

Vidya: conoscenza.

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 consce, subconsce e inconsce. Stato tra il sonno e la veglia.

Yogi: praticante avanzato di yoga; colui che ha realizzato lo stato di yoga.



Attività di routine presso



YOGA SADHANA ASHRAM - MONTE ASCENSIONE (AP)

organizzate dal

Centro Hara - Scuola di Yoga asd e ps

MERCOLEDÌ:

LEZIONE DI YOGA ore 10,30

PRANZO INSIEME

KARMA YOGA

LEZIONE ORE 20,15

SABATO:

ACCOGLIENZA ORE 11,30

PRANZO INSIEME

LEZIONE DI YOGA ore 15,00

KARMA YOGA

Mantra Yoga: MAHA MRITYUNJAYA MANTRA ore 17/17,30