

La Salute Totale

Dr. Swami Shankardevananda Saraswati

Le potenzialità dello *yoga* nel modo di oggi sono enormi. C'è una vasta gamma di tecniche, ognuna provata e testata nel corso dei secoli, disponibili come mezzi per migliorare la propria salute su tutti i livelli al massimo grado possibile. Queste tecniche sono disponibili e devono essere utilizzate solo per avere una maggiore consapevolezza e integrazione di tutte le facoltà creative dell'umanità.

Le necessità del genere umano sono enormi. Il nostro mondo soffre di malattie, disagi, cioè tensione. Secondo i recenti sondaggi, solo il 20% della popolazione mondiale può vantare una salute perfetta, che significa assenza di malattie di ogni tipo. Il restante 80% si divide in coloro che soffrono di malattie di un tipo o di un altro periodicamente, circa il 60%, e coloro che sono permanentemente invalidi da malattie, circa il 20%. Quindi, l'80% delle persone soffre, e questo implica tensioni, di cui esistono tre tipi fondamentali: fisiche, emozionali e mentali. Lo *yoga* è il modo migliore per rimuovere queste tensioni creando così una salute, delle condizioni di vita e un ambiente sociale migliori. Il nostro scopo, attraverso lo *yoga*, è mostrarvi alcune di queste tecniche e spiegare scientificamente come aiutino a sradicare la malattia e come possono esservi di beneficio.

Ogni mese presenteremo alcune tecniche. Sta a voi poi mettere in pratica queste tecniche in modo che l'esperienza, e non solo le parole, possano essere integrate nella vostra vita. Solo in questo modo potete sperimentare la consapevolezza del vasto campo che è lo

yoga, e arrivare così a conoscere che sistema infinitamente benefico è lo *yoga*. Questa presentazione è, a grandi linee, uno schizzo del sistema basato sulla nostra esperienza. Possiamo darvi delle idee ordinate, ma non possiamo darvi l'esperienza stessa. Per questo, dovete fare voi stessi uno sforzo.

Cos'è la salute?

Salute significa integrità. La parola salute deriva dall'antica radice inglese che significa "intero". Ciò è comprensibile, poichè è solo attraverso l'integrazione totale del corpo e quindi l'integrazione di tutto il sistema che si può raggiungere la salute.

Salute significa benessere; significa sentirsi bene, energici e sensibili al mondo che ci circonda. Salute implica forza e abilità di far fronte a tutti i problemi dello stress moderno. Quando siamo in salute ci sentiamo "in cima al mondo"; il vivere diventa gioia e un mezzo per riempire creativamente il tempo trascorso sul pianeta Terra.

Sembra che solo negli ultimi secoli l'essere umano abbia perso la consapevolezza della vera salute e della completezza. Molte culture antiche avevano dei sistemi in cui le persone che soffrivano di squilibrio nel corpo potevano riaggiustare i processi difettosi e ottenere così una salute migliore. Questo è stato osservato in particolare in Cina con l'agopuntura; in India con lo *yoga*; negli indiani d'America con i loro sistemi della danza e dello scudo, e in molte altre antiche società con i loro sistemi di guaritori e stregoni. Queste persone antiche hanno l'idea di cosa significhi essere sani e come mantenersi in salute. Infatti molti, come ad esempio gli

Hunza, avevano una vaga idea di malattia, perchè era un evento raro e al di là della maggior parte della loro esperienza. Soltanto oggi nella nostra avanzata cultura tecnologica le malattie hanno raggiunto proporzioni così massicce e sono diventate dei business multimilionari. Oggi, infatti, sembra che abbiamo perso il concetto di cosa sia in realtà la salute e siamo reticenti nel credere che la perfetta salute possa esistere. È questo concetto di salute perfetta che lo *yoga* e "*Yoga Magazine*" vorrebbe presentarvi.

Nessuno può essere responsabile della difficile situazione del mondo di oggi. Non è colpa di nessuno. Come possiamo anche solo sperare nell'avere un'ottima salute se sin dall'infanzia dobbiamo confrontarci con le malattie, sia personalmente che intorno a noi. Non ci viene insegnato il modo corretto e sano di vivere, quindi viviamo in una sorta di ignoranza. È questa cieca ignoranza che lo *yoga* può correggere. Lo *yoga* è stato creato a questo scopo, per un'esigenza genuina, perchè le persone alla fine cercano un modo per migliorare la loro condizione e loro stesse. Quando c'è una tale situazione nel mondo che circa l'80% della popolazione ha sofferto o sta soffrendo per qualche tipo di malattia, si deve rispondere al grido di aiuto. Il bisogno deve essere soddisfatto. Chi si chiede "cos'è la salute" può trovare soddisfazione solo dall'esperienza diretta.

Le tecniche che presentiamo ogni mese sono estratti da una fonte inesauribile, un oceano di idee e creatività. Possono sembrare troppo difficili a uno sguardo superficiale, ma non è così. Con la pratica possono essere padroneggiate e i benefici risultanti sperimentati di chiunque. In sè hanno una vasta e potente fonte di energia

e benessere. Una volta incorporate nella vita quotidiana tramite una pratica regolare, iniziano ad avere effette e a produrre notevoli cambiamenti nell'energia fisica, negli adattamenti emotivi e nella prontezza mentale. Appianano le pieghe e armonizzano le varie sfaccettature dell'organismo umano, aumentando il cerchio della buona salute.

Conclusione

Quando tutto il genere umano raggiungerà la completezza, allora ci sarà una buona salute totale. Ma per raggiungere la totale armonia nel mondo ogni individuo deve migliorare sè stesso. Ognuno di noi deve iniziare da sè stesso. Praticando *yoga* migliorerete voi stessi. Non è questo un obiettivo utile e desiderabile? Assumetevi la responsabilità della vostra vita e sperimentate la meraviglia che è lo *yoga*.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1977/cmar77/total.shtml>



Kali Asana: La Posizione Yogica per il Parto

Dr. Swami Karmananda Saraswati

Indubbiamente l'*asana* o postura migliore per le ultime fasi del travaglio e del parto è la posizione accovacciata tradizionalmente adottata dalle donne nei villaggi e nelle comunità tribali. Nel *tantra*, questa posizione è nota come *kali asana*, in cui la *shakti* è realizzata ed espressa in modo più potente. La donna che ha il travaglio in questa posizione è in grado di sopportare le doglie con grande efficienza. Forza e controllo, ogni volta che ha una contrazione uterina. Il travaglio viene completato molto più facilmente e rapidamente, e tutto l'orientamento della madre e l'apprezzamento del suo ruolo nel parto cambiano se adotta questa posizione. L'orientamento in basso e in avanti del pavimento pelvico e del canale del parto nella posizione accovacciata è tale che tutti i suoi sforzi sono concentrati direttamente nella spinta: il bambino è spinto verso il basso, in avanti e fuori dal suo corpo, senza sprecare energia inutilmente in altre posizioni. Inoltre l'intero processo è assistito dalla forza di gravità. Con un'adeguata preparazione yogica, una donna può facilmente partorire in *kali asana*, richiedendo solo una guida e un'assistenza minima da parte del medico curante o dell'ostetrica.

La posizione litotomica

Al contrario, le donne moderne partoriscono uniformemente i loro bambini in quella che è nota come posizione litotomica. Questa è la posizione in cui la madre è distesa sulla schiena con le gambe sollevate e le ginocchia divaricate. Le ginocchia comunemente sono supportate da manopole sollevate su entrambi i lati del lettino, il pavimento pelvico è allineato con l'estremità

inferiore del lettino da parto e il canale del parto è rivolto orizzontalmente e verso l'alto. In questa posizione la madre è costretta a partorire contro la forza di gravità, spingendo il bambino verso l'alto e lontano dal suo corpo. Tutto il travaglio, svolto in questa posizione, si oppone al principio naturale della gravità. L'innata e potente capacità della madre di portare fuori e assistere all'espulsione del feto è contrastata e il suo potere di autoespressione e di auto-realizzazione durante il parto è perso. Anche molta energia vitale è mal direzionata, sprecata nei muscoli della schiena e delle gambe, piuttosto che essere concentrata dove è necessaria per un parto trionfante e di successo.

In questa posizione si altera completamente l'attitudine psichica della donna. Non dirige più il proprio parto e non ha fiducia nelle proprie capacità di aiutare la natura, perchè non è più nella posizione di manifestare il suo potere naturale. Se la scelta fosse vostra, in quale posizione preferireste far nascere vostro figlio?

L'armonizzazione di apana shakti

Secondo la filosofia yogica, la forza pranica che fluisce verso il basso dall'ombelico al bacino è conosciuta come *apana shakti*. Questa energia è responsabile per la spinta verso il basso nel canale uterino durante il processo del parto. Il segreto per un parto di successo è proiettare e ritirare alternativamente *apana*, scendendo dall'alto in armonia con le contrazioni dell'utero. È essenzialmente lo stesso processo della defecazione o dello svuotamento delle viscere, che si attua molto più efficacemente nella posizione accovacciata piuttosto che in quella litotomica o nella posizione sul water nelle culture moderne. Il lavoro di *apana shakti* è, ovviamente, ostacolato in entrambe

queste posizioni. Se capite questo, capirete anche ciò che occorre fare.

Quello che è successo è che la donna ha perso il contatto con la propria saggezza e potere innati. Non si dovrebbe frettolosamente incolpare ostetrici e ginecologi per questo. Ammettono prontamente che per la donna la posizione accovacciata è decisamente migliore per il parto rispetto alla posizione litotomica, anche se rende il loro ruolo più passivo e meno significativo. Il canale del parto non sarebbe più accessibile all'intervento attivo, per cui non sarebbero più responsabili ma semplici consiglieri. La posizione litotomica dà potere, prestigio e mezzi di sussistenza al dottore. Se le donne realizzassero le loro potenzialità, simboleggiate in *kali asana*, il dominio sociale odierno degli uomini sulle donne si dissolverebbe in meno di un decennio.

La preparazione del parto in kali asana

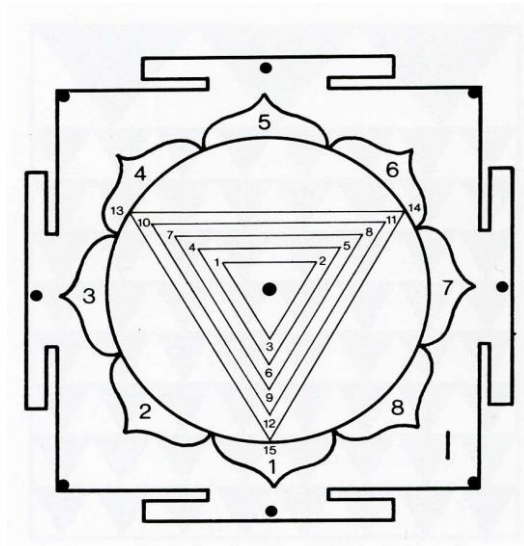
Le donne che desiderano partorire in *kali asana*, come le donne hanno sempre fatto e continuano a fare nelle culture native e primitive, dovrebbero per prima cosa propiziarsi la dea Kali per risvegliare la fede, il potere e la forza. Molte donne che vivono nelle odierne comunità civilizzate probabilmente avrebbero difficoltà nell'adottare *kali asana* per un certo periodo di tempo. A causa dell'ignoranza delle tecniche yogiche e di una dieta tossica e raffinata, i muscoli e le articolazioni dei fianchi, della parte bassa della schiena, delle ginocchia e delle caviglie si sono quasi tutti fusi. Molte donne oggi non riescono nemmeno ad accovacciarsi con i talloni a terra; tale è l'inflessibilità delle articolazioni delle loro caviglie. Come possono sperare di far nascere i loro bambini in *kali asana*, dove devono rimanere accovacciate per un bel

po' di tempo? Anche se riuscirebbero a muoversi un po' nella posizione accovacciata, non saranno in grado di raddrizzarsi dal momento in cui la testa del feto emergerà dalla cervice fino alla nascita del bambino. Nella posizione litotomica la durata di questa seconda fase del travaglio spesso è inutilmente prolungata, ed è in questa fase che possono sorgere la maggior parte delle complicazioni, degli arresti e delle necessarie procedure di emergenza. Molti di questi problemi sarebbero largamente evitati e l'intera seconda, cruciale fase del travaglio potrebbe essere portata a termine nel giro di 10 o 15 minuti, se il parto avvenisse in *kali asana*, in presenza di un assistente qualificato. Per la donna che pratica *yoga* da tempo, le cui articolazioni e legamenti sono flessibili, partorire in *kali asana* è decisamente preferibile.

Come si può preparare il corpo per *kali asana*? Tutte le *asana* sono utili, ma in particolare le ginocchia e le caviglie sono preparate dal passo del corvo, *namaskara*, il taglialegna e *uttanasana*, mentre le anche sono rese flessibili dalla posizione della farfalla. Queste dovrebbero essere eseguite giornalmente, e dovrebbe anche essere seguita una dieta yogica che elimini le tossine accumulate nei liquidi articolari e mantenga l'intestino in salute. La donna che si prepara in questo modo ha la chiave per un parto facile e di successo. Grazie allo *yoga* una donna può imparare a conservare e dirigere bene le proprie energie, a rilassarsi completamente e velocemente, così da affrontare ogni contrazione con risorse rinnovate. Può completare il parto con un minimo ritardo, la massima gioia e riserve di resistenza. Può essere consapevole, avere il controllo e cooperare con i ritmi del proprio corpo.

La maggior parte dei parti sono normali e possono essere eseguiti senza angoscia. La gravidanza non è una malattia e non dovrebbe richiedere farmaci di routine, anestetici o altre medicine, sebbene ci siano momenti in cui è necessario un simile aiuto. Ma non si dovrebbe dipendere dalle moderne ostetriche ed eclissare le proprie risorse personali. Lo *yoga* è una scienza che una donna può usare per sviluppare lo spirito, la mente e il corpo; per conoscere le proprie forze e superare i suoi limiti. Può affrontare il ruolo speciale della maternità serenamente, sviluppando le innate, intuitive dimensioni della sua personalità, consapevole di sé stessa come un felice, creativo e realizzato individuo.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1980s/1982/joct82/kalias.html>



La Pratica di Om

Nel 1979 vivevo a Barcellona, in Spagna. Un giorno fui invitato in un ospedale perchè qualcuno aveva avuto l'idea di insegnare una semplice tecnica di *yoga* alle persone che andavano lì per delle operazioni, come preparazione pre-operatoria. Generalmente, quando le persone sono in procinto di un intervento chirurgico, sono nervose perchè pensano: "Mi verrà fatta l'anestesia, il mio corpo verrà tagliato, non c'è la certezza che l'operazione avrà successo". Tutti questi diversi tipi di paure sono lì insieme alla voglia di sopravvivere, ed è una condizione terribile. Sono sicuro che in ogni ospedale accade la stessa cosa; le persone sono nervose, cercano continuamente rassicurazioni dai medici.

Quando questo dottore mi chiamò, mi disse: "Swamiji, vorremmo fare delle ricerche su una tecnica di *yoga* molto semplice che le persone possono fare in cinque minuti, che possa abbassare la loro resistenza mentale, li renda più forti, ottimisti e positivi quando debbono subire un intervento chirurgico. Cosa suggerisce?" Io risposi: "Prendiamo dieci persone, tutti senza esperienza nello *yoga* e li monitoriamo con diversi strumenti diagnostici, come GSR (risposta galvanica della pelle, ndt), EEG (elettroencefalogramma, ndt) e ECG (elettrocardiogramma, ndt) mentre ripetono il *mantra Om* con il respiro per cinque minuti."

Ciò non era un problema; probabilmente l'unica persona in tutto l'ospedale con un background yogico ero io. Erano tutti cristiani e stavano praticando questo *mantra Om* guardando i grafici nell'altra stanza. I grafici mostravano le loro onde cerebrali e quali schemi di onde cerebrali

erano più attivi. Quando i pazienti fecero il loro primo ingresso nella stanza erano molto nervosi. Non solo perchè stavano per fare qualcosa di nuovo e sconosciuto, ma a causa dell'ansia di fondo: "Dobbiamo sottoporci a questi interventi chirurgici e non siamo sicuri di sopravvivere." Potete immaginare lo stato delle loro onde beta.

Dopo cinque minuti di ripetizione del *mantra Om*, le onde delta sono diventate predominanti. Le loro espressioni facciali cambiarono e uscirono dalla stanza con uno stato cerebrale più positivo; non so dello stato della loro mente, ma sicuramente uno stato cerebrale più positivo: più rilassato e più tranquillo. E che ci crediate o no, da allora, ogni volta che qualcuno viene ricoverato per un intervento chirurgico, per operazioni di maggiore o di minore gravità, ancora praticano questi cinque minuti di ripetizione del *mantra Om* in quell'ospedale. È diventata una cura pre-operatoria di routine per i pazienti.

1979, Barcellona, Spagna

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2020s/2020/bfeb20/om.html>



Lo Scopo dello Yoga e della Vita

Swami Niranjanananda Saraswati

Da "On the Wings of the Swan", volume VIII

Persone diverse hanno scopi diversi nella vita. Alcuni affermano che il loro scopo è la realizzazione di Dio, altri che è l'auto-realizzazione, altri il *samadhi* e taluni la libertà. Ogni persona, ogni filosofo, ogni maestro, ogni *yogi* ha dato un'indicazione sullo scopo della vita. Questi obiettivi sono cambiati di volta in volta, poichè come ricordate nessuna risposta è la risposta eterna. Le domande sono formulate a causa di circostanze mutevoli e le soluzioni devono essere fornite in base alle circostanze.

Nel passato, quando le persone dicevano che il loro scopo della vita era l'auto-realizzazione, era vero e le circostanze erano tali da permettere la sperimentazione della realizzazione. Mentre, l'auto-realizzazione non è un obiettivo appropriato per la situazione attuale, per le circostanze e persino per l'inclinazione delle persone di oggi. Le nostre relazioni, il nostro rapporto con l'ambiente, con la natura e con il mondo devono essere definiti primi di scoprire effettivamente come sperimentare le realtà superiori della vita. Dopotutto, non possiamo ignorare il mondo in cui viviamo, così come non potete ignorare la casa dove abitate. Preparate la vostra abitazione in modo che sia piacevole e confortevole per voi stessi. Allo stesso modo potete considerare il mondo intero come un club di cui ognuno di noi siamo membri a vita. Quindi, come associati di questo club, cosa ci si aspetta da ognuno di noi e cosa ognuno si aspetta da sè stesso? Cominciamo da questo.

Per prima cosa prendetevi cura di voi stessi. Ciò che ci si aspetta da ognuno di noi è che si dovrebbe eccellere in qualsiasi cosa si faccia: professionalmente, socialmente, fisicamente e psicologicamente. Le persone dovrebbero avere in mano le situazioni, le circostanze e gli eventi; e quando le persone hanno in mano la vita, la direzione è chiara e possono muoversi in avanti senza domande o confusione. D'altra parte, se non si hanno in pugno le situazioni e le circostanze, subentra l'angoscia, e l'angoscia diventa la causa della confusione e della disarmonia nella vita.

Globalmente, a cosa aspira ogni società, ogni Nazione, ogni civiltà? A prosperare socialmente, a sperimentare personalmente la pace, a usare la saggezza per uno sviluppo omogeneo e integrato della vita nel suo insieme. Tutto quello che viene fatto è orientato al raggiungimento o all'esperienza di questa eccellenza. Perché le persone lavorano? Per la prosperità. Cosa cercano tutti nella vita? Equilibrio e pace. Cosa si può fare per migliorare la qualità della vita? Coltivare la saggezza. Questo è ciò di cui si ha bisogno oggi, non il *samadhi*. Se volevate l'auto-realizzazione dovevate nascere circa cinquecento anni fa; siccome siete nati adesso, la ricerca dell'eccellenza nella vita deve diventare lo scopo. Il viaggio nello *yoga* e nella vita inizia con questo obiettivo.

Sintonizzatevi sulla vita spirituale

La spiritualità è parte integrante dell'esperienza umana; questo non può essere negato. Il successo esterno indica la propria realizzazione, padronanza e comando su una situazione, un evento, le persone o le circostanze. Allo stesso modo, la propria direzione spirituale indica lo

sviluppo e il risveglio della personalità interiore. La personalità interiore e la personalità intellettuale esterna poi si fondono per un'unica personalità risvegliata. Questo è lo scopo dello *yoga*: la fusione o conversione della mente materiale grossolana in una mente spirituale positiva. Anche il saggio *Patanjali*, nelle sue affermazioni sullo *yoga*, asserisce che lo *yoga* è il controllo sulla natura dissipata della mente, *chitta vritti nirodhah*. Pertanto, si devono gestire le dissipazioni, si deve lavorare per riorganizzare e ristrutturare la propria vita da una routine esterna verso una disciplina interiore tramite la moderazione, il controllo e il governo. È la sintonizzazione della natura e della personalità umana che, secondo il saggio *Patanjali* e altri esponenti di *yoga*, diventa il sentiero da percorrere per perfezionare lo *yoga*. Questo è lo scopo dello *yoga* nel contesto moderno; mantenere le qualità spirituali nella vita è lo scopo pratico dello *yoga*.

18 August 2008

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2020s/2020/ajan20/aim.html>



Due Domande

Swami Niranjanananda Saraswati

Qual è il significato della frase di Sri Swamiji: la vita reale è dentro?

La vita è diretta, guidata e sostenuta dalla mente. Ciò che chiamate vita non è altro che un'espressione e un'esperienza della vostra mente personale. Come vivete, come pensate, come desiderate, come pianificate, come agite: ogni cosa è creata dalla mente e tutto segue la pianificazione della mente. Questa pianificazione della mente, quando è connessa con i sensi, ci impegna nella dimensione esterna - i sensi, gli oggetti dei sensi, le simpatie, le antipatie, le attrazioni, le repulsioni – tutto il comportamento umano è proiettato, quando i sensi e la mente sono in sincronia tra loro. Questo rende la nostra natura e la nostra percezione estroverse. Quando le nostre percezioni diventano estroverse, quando la mente diventa estroversa, si hanno dissipazione e distrazioni.

Quando chiudete gli occhi e vi disconnettete con le esperienze esterne, quando staccate i sensi e chiudete le esperienze esterne, rimanete consapevoli solo di un'unica entità e quella è la mente. Nella meditazione, la mente viene gestita per creare una condizione diversa. Più diventa armoniosa e pacifica, più gioia, felicità e appagamento avrete nella vita. Vi condurrà alla contentezza, alla soddisfazione e alla separazione della stupidaggine dal reale, dei desideri dalle necessità. Quando questo aspetto della vostra natura, l'aspetto interno della nostra natura, diventa dominante nella vita c'è una continua espressione di pace e felicità.

Se osservate la natura di Swami Sivananda, tutta la sua personalità irradiava felicità e pace. Se osservate la personalità di Sri Swamiji, tutta la sua personalità rifletteva felicità e pace. Come mai poche persone sono in grado di proiettarle ed altri no? Tutti noi siamo connessi con i sensi e gli oggetti dei sensi, la nostra mente è connessa con questo e quindi la direzione dell'espressione è verso l'esterno. Tramite uno sforzo sostenuto, tramite *sadhana*, queste persone sono state in grado di equilibrare e armonizzare la loro natura e la loro mente ed erano in pace con loro stessi. Noi non siamo in pace con noi stessi ma loro erano in pace con loro stessi.

Pertanto, Sri Swamiji ha detto la frase: la vera vita è dentro. Non è qualcosa che si può trovare nella dimensione degli oggetti dei sensi, o tramite i sensi. Può essere scoperto osservandosi dentro e scoprendo quella pace e quella armonia che potete diventare differenti.

Qual è Lo scopo della "missione yogica"?

Quando dite "missione" dalla prospettiva occidentale, tutti pensano "questo è dove devo andare, questa è la mia missione". Non guardatelo dalla prospettiva occidentale. La missione yogica è vivere lo *yoga*, secondo Swami Satyananda. Nè Swami Sivananda, nè Swami Satyananda hanno mai sostenuto lo *yoga* per l'auto-realizzazione. Non hanno mai fatto questo. Swami Sivananda è stato chiaro dicendo che lo scopo dello *yoga* è l'integrazione di testa, cuore e mani. Non ha nominato la realizzazione di Dio o la realizzazione spirituale. In tutti i suoi insegnamenti e discorsi Swami Satyananda ha parlato di benessere del corpo, della mente e dello spirito, non del raggiungimento dell'autorealizzazione. La nostra tradizione dei *guru* non ha mai sostenuto l'autorealizzazione, eppure gli aspiranti

pensano sempre all'autorealizzazione come allo scopo e questa è la loro follia. Se cercate l'autorealizzazione andate da un'altra parte perchè per tre generazioni nessuno ha parlato di autorealizzazione nella tradizione di Swami Sivananda.

Swami Sivananda era un visionario e sapeva che preparare il terreno è più importante del cercare di vedere il risultato. Se volete dei fiori dovete focalizzarvi sul vostro giardino, dovete focalizzarvi sul suolo, l'acqua, il fertilizzante, la protezione, la cura; il processo è vario. Certo il risultato, i fiori, dipende dal processo. Allo stesso modo, per un cieco che vuole vedere il sole lo sforzo deve essere quello dell'acquisire la vista. Uno degli errori che fanno le persone è che tendono ad ignorare il processo e voler ottenere il risultato. Non vogliono passare attraverso lo sforzo, semplicemente vogliono sedersi, sperimentare e vedere i fiori, senza aver fatto nulla per preparare il terreno o piantare i semi. Lo sforzo deve essere nel processo e questo era l'intento e l'insegnamento di Swami Sivananda e di Swami Satyananda.

Lo sforzo non è perdersi in qualche esperienza ma attivare il processo e andare fino alla fine. In questo metodo, la missione yogica è fare esperienza dello stile di vita yogico approfondendo la nostra esperienza di *yoga*. Approfondendo l'esperienza di *yoga*, la vita cambia. Così come praticando *yoga* la vita cambia, insegnando *yoga* la vita cambia, allo stesso modo facendo esperienza di *yoga* la vita cambia.

La missione non è propagare *yoga*, la missione è fare esperienza della profondità dello *yoga* e diventare uno con lo spirito yogico, migliorare le condizioni esterne e

interne, e fare esperienza di armonia, pace e creatività. Questa comprensione dello *yoga* non è qualcosa che si può ottenere insegnando ad altre persone, ma attraverso la sperimentazione e i propri sforzi personali.

Le persone generalmente cercano di insegnare agli altri con l'approccio "se io insegno, sarò più santo di te". Questa è un'espressione del loro ego. Se volete diventare "più santi di altri" allora dovete portare il cambiamento dentro di voi. Dovete passare attraverso quell'esperienza di cosa può essere la bontà, di cosa può essere la trascendenza, di cosa possono essere la pace e la beatitudine, e poi sviluppare quell'esperienza più e più volte nella vostra vita. Questa è la missione yogica: andare nella profondità dell'esperienza yogica.

14 October 2018, Ganga Darshan, Munger

Tratto da:

<http://www.yogamag.net/archives/2010s/2019/emay19/2q.html?fbclid=IwAR0Dlvz2Ya7zXbA827CBaliNO5xIxdm2S6LTylhfitY6x4jKqhmikUodZVY>



La Cura Diventa Possibile

Swami Niranjanananda Saraswati

Al giorno d'oggi le persone collegano le *asana* con il corpo e le malattie. Dicono che se si fanno queste *asana* determinate malattie saranno curate. Queste parole sono dette da persone, non dallo *yoga*. Gli insegnanti possono dire che è possibile curare una particolare malattia con l'aiuto dello *yoga*, ma lo *yoga* non lo dice. Secondo lo *yoga*, le malattie non si curano e non si dovrebbe nemmeno cercare di curarle. Tutto ciò che si deve fare è gestire e disciplinare la propria vita e le malattie saranno curate automaticamente.

Io non sono malato

Sri Swami Satyananda ha detto che generalmente le persone credono che lo *yoga* curi le malattie. Ma, se un malato pensa sempre alla propria malattia e crede di essere malato, nessuna forma di pratica medica potrà aiutarlo. Pertanto, la prima terapia per un malato è rimuovere il pensiero di essere ammalato dalla sua mente. Finché non si rimuove questo pensiero, non ci sarà libertà dalla malattia. Il primo pensiero che deve aver una persona malata è "io non sono malato, io non sono malato".

Quando una persona pensa "io non sono malato", la mente inizia a influenzare il corpo. Se si pensa costantemente ai disturbi fisici e alle malattie, anche una persona sana alla fine si ammalerà a causa del costante pensiero negativo. Il primo principio è pensare che "non sono malato" e il secondo sono le pratiche appropriate. Ciò significa che per ogni condizione non ci sono più di quattro o sei

pratiche. Le pratiche generali sono per il miglioramento della salute, non per la cura.

I tre aspetti per il mantenimento del corpo

Quando si collega il corpo con lo *yoga* nell'*hatha yoga*, si vedono tre effetti. Il primo effetto è che se c'è una qualsiasi malattia o una salute non buona, attraverso lo *yoga* è possibile rimuoverla.

Dopodichè, ci si sforza di migliorare la salute, di liberarsi dalla malattia, dalla cattiva salute e di rendere la condizione di guarigione ancora più potente. Poi viene la prevenzione. Se una qualsiasi condizione, tensione, germe, batterio o inquinamento influenza il corpo, il corpo deve avere l'immunità, il potere e la forza di combatterla. Se prima ci si ammalava per dieci giorni, ora ci si ammala solo per due giorni.

Considerando il corpo, lo *yoga* ha tre aspetti: curativo, preventivo e promotore. Generalmente le persone dovrebbero praticare per l'aspetto promotore. Dovrebbero fare le pratiche per il miglioramento della salute e permettere che la regolazione, la disciplina e l'organizzazione entrino a far parte della loro vita.

Invece la gente dorme fino alle otto, mangia alle undici e chiama l'insegnante di *yoga* alle dieci. Si lamentano del dolore e chiedono che gli vengano insegnate delle *asana*. Fanno colazione alle dodici, pranzo alle tre, vanno a dormire alle undici di notte e vogliono tenersi in piedi. Stanno nel fango e vogliono mantenere i vestiti puliti. Questo è impossibile. Entrano in una miniera di carbone e vogliono mantenere i vestiti puliti. È impossibile. Ovunque andranno i loro vestiti si macchieranno.

Se sei nel mondo, devi sopportare le sofferenze del mondo, con discriminazione, senza paura e ansia. Se avete paura della malattia e delle tensioni, non potete curarvi. Ma, se farete ogni cosa con discriminazione, allora ogni tipo di cura diventerà efficace.

29 July 2014, Netaji Subhash Stadium, Kolkata

Tratto da:

<http://www.yogamag.net/archives/2010s/2017/ajan17/cure.html?fbclid=IwAR2OmuVGTBBh253FuJZNNdseiUnpMJOaPhPOGA4ANnBRLXD2LZPz4IPfw94>



Trataka o lo Sguardo Fisso Yogico

Dr. Giridhar 'Yogeshwar'

Yogeshwar Yoga-cum-Naturopathic Institute, Kangr

Lo studio dei testi

Trataka (chiamato *trotaka* nell'*Hatharatnavali*), come descritto nei più importanti testi di *hatha yoga*, consiste nel fissare stabilmente in modo ben composto un punto particolare o un piccolo oggetto, senza sbattere le palpebre, fino a che non iniziano a scendere le lacrime. (*1) Nel *Vacaspatyam*, citando l'*Hatha Samhita*, si afferma che è preferibile praticare *trataka* in *sukhasana*, prima su un qualche oggetto e poi sulla sua immagine residua proiettata nel cielo. Dice che *trataka* sulla punta del naso (*nasagra drishti*) riduce le tensioni mentali (i *klesha*) e *trataka* sul centro tra le sopracciglia (*bhrumadhya drishti*) facilita il raggiungimento di *khechari*, una pratica elevata. (*2) Lo *Shatkarma Sangraha* (*3) consiglia la ripetizione dei *bija mantra*, "vam" e "glau" (cioè quello di *Varuna*, l'acqua, e di *Prithivi*, la terra) durante il processo di *trataka*.

I principali testi di *hatha yoga* ritengono che la pratica di *trataka* dovrebbe essere molto apprezzata e segretamente preservata, come uno scrigno d'oro. Ciò potrebbe essere dovuto all'effetto ipnotico e estatico di *trataka*. Secondo i testi, il processo di *trataka* cura le malattie degli occhi e migliora la vista, previene la pigrizia e manifesta la "luce interiore". Con la pratica costante si sviluppa la chiaroveggenza (*divya drishti*) e si raggiunge veramente

shambhavi mudra, un gesto spirituale elevato. (*4) Nel *Bhakti Sagara* (*5) si afferma che qualunque idea sia contemplata durante la pratica di *trataka*, verrà effettivamente realizzata. Tuttavia, questa affermazione può essere veritiera solo per gli stadi avanzati di *trataka*.

È un fatto registrato nella storia Ariana che uno *yogi* esperto può incantare, ipnotizzare e controllare notevolmente la psiche degli altri, fissando costantemente i loro occhi. Ad esempio, *Yogi Vipula* protesse la moglie del suo maestro dai disegni sessuali di *Indra* fissando costantemente i suoi occhi su quelli di lei, sottrandola così al corteggiamento. In maniera simile, l'atto di *Vidura*, un grande asceta, di indurre la sua psiche, cioè l'anima, in *Yudhisthira* al momento della sua dipartita finale, fissandolo stabilmente negli occhi, è un'altra prova dei poteri ipnotici di *trataka*, antichi come il *Mahabharata* (*6). *Trataka*, infatti, è la tecnica più importante per la concentrazione ed è anche molto antica perchè il procedimento di fissare lo sguardo alla punta del naso, al centro tra le sopracciglia e in qualunque altro punto interno o esterno ecc., come descritto nella *Gita* e in altri antichi trattati (*7), sono solo delle varianti di questa pratica.

Una pratica in qualche modo simile a *trataka* è il fissare la propria immagine complementare nel cielo. Questo è stato grandemente esaltato nello *Siva Samhita* (*8) con il nome di *pratikopasana* o *chayasiddhi*, cioè l'invocazione dell'ombra. Espandendo questa tecnica, si dice che al

momento del sorgere del sole o della luna, si fissi stabilmente lo sguardo sul collo proiettato nella propria ombra. Quindi, dopo un po' di tempo, si guarda il cielo per vedere la propria piena ombra grigia (cioè l'immagine complementare). Questa pratica dovrebbe essere ulteriormente sviluppata per contemplare il Grande Vuolo (*Mahat Shunya*) e su e oltre l'Uovo Cosmico (*Brahmandabahya*). *Pratikopasana* è lodata come mezzo per l'emancipazione, l'immortalità, la grande beatitudine, la purezza assoluta e la vittoria in ogni campo.

Trataka è anche classificata come come pulizia yogica (*shodhana kriya* o *shatkarma*) forse perchè purifica gli occhi con il flusso costante delle lacrime; oppure perchè agisce come un processo di pulizia psicologica con l'attivazione dell'area della mente subconscia e inconscia.
(*9)

La tecnica e il principio di trataka

Tradizionalmente vengono praticati molti tipi di *trataka*, come il fissare la punta dello stoppino della fiamma di una lampada prodotta con burro chiarificato (*ghee*) o su una semplice fiamma di una candela; fissare il sole che sorge (o che tramonta), la luna, l'erba verde o le foglie di un albero, l'acqua limpida di un lago, del vetro trasparente, il cielo, lo spazio, un piccolo oggetto rotondo, un piccolo punto nero su uno sfondo bianco o l'illustrazione di *Aum*. Un buon oggetto può anche essere un cerchio nero o verde della dimensioni di una moneta, approssimativamente di circa mezzo pollice di diametro e

con un punto al centro, disegnato su di un foglio a quadretti. La forma migliore di *trataka*, in considerazione dell'esperienza spirituale di questo studioso, è il fissare costantemente il terzo occhio (lo spazio tra le due sopracciglia) del creatore dello *yoga*, l'immagine del *Signore Shiva*. In una fase successiva, questo aiuta a concentrare facilmente la mente nel punto al centro tra le proprie sopracciglia, con gli occhi aperti o chiusi, attivando così anche molte esperienze mistiche.

Trataka dovrebbe essere praticato in una stabile posizione meditativa, come *siddhasana*, *padmasana*, *sukhasana* o *vajrasana*. Gli occhi dovrebbero essere focalizzati sulla punta della fiamma o su un punto disegnato lontano ma direttamente in linea con il normale asse visivo, fino a quando le lacrime inizieranno a scorrere. L'area centrale fissata dovrebbe gradualmente ridursi, perchè più l'area è piccola, migliore sarà l'azione del fissare. La distanza tra l'oggetto e gli occhi dovrebbe variare in base alle esigenze individuali, ma dovrebbe essere mantenuta tra uno e tre metri. Non appena inizieranno a scorrere le lacrime, chiudete gli occhi (con o senza mettere le mani a coppa) per alcuni momenti e contemplare l'immagine complementare che sorge nello spazio mentale. Quindi riprendere la pratica. Una pratica dai dieci ai quindici minuti di *trataka* senza battere le ciglia farà iniziare a indurre alcune esperienze mistiche. L'importanza speciale di *trataka* su un oggetto luminoso o che emana luce forse è dovuta alla similitudine dell'immagine complementare

che produce con l'esperienza della "luce interiore", ovvero la *kundalini* della teoria yogica.

I benefici di *trataka*

Gli esercizi di *trataka* che includono il fissare la punta del naso, il centro tra le sopracciglia, la spalla destra e quella sinistra ecc., allenano e rafforzano soprattutto i muscoli oculari, in particolare le quattro coppie di muscoli che controllano i movimenti verso l'alto e il basso; verso destra e sinistra dei bulbi oculari. I difetti della vista e altri problemi agli occhi, che costringono le persone a usare occhiali o lenti a contatto, sono curati da *trataka*. Fissare vari oggetti della natura abitua gli occhi alle varie influenze della luce, degli ambienti, ecc. I muscoli oculari generalmente agiscono asimmetricamente nell'uso ordinario degli occhi, e quindi producono stanchezza o affaticamento degli occhi, che aggravano ulteriormente i disturbi visivi. La pratica regolare e sistematica dei vari esercizi per gli occhi di *trataka* può correggere tutti questi problemi. *Trataka* può aumentare a tal punto la vista che anche la più piccola particella nella piena oscurità (così come nella luce più abbagliante) diventa visibile. Le infiammazioni agli occhi, il tracoma, l'orzaiolo, l'astigmatismo, la miopia, l'ipermetropia e la presbiopia ecc., in breve tutti i problemi agli occhi possono essere corretti da *trataka*. *Trataka* rivitalizza la vista accelerando la circolazione sanguigna dentro e intorno alla zona oculare e neutralizza le infezioni agli occhi distruggendo i microbi attraverso le lacrime.

Dirigendo lo sguardo al centro tra le sopracciglia, i nervi olfattivi e quelli visivi vengono stimolati e, di conseguenza, il sistema nervoso autonomo e quello centrale vengono risvegliati. C'è una stretta relazione tra la mente e la vista, quindi *trataka* non solo mantiene la salute fisica degli occhi, ma aiuta anche molto a controllare la mente. Genera un effetto calmante sui nervi cranici, consentendo così alla mente di diventare unidirezionale. Migliora grandemente la memoria e la forza di volontà e aiuta a ottenere la perfezione nel *samyama* (ovvero *dharana*, *dhyana*, *samadhi*) descritto nel *Patanjali Yoga*. I test di laboratorio su *trataka* hanno dimostrato che fa riaffiorare determinate esperienze represses a livello cosciente. Per la salute degli occhi, in aggiunta alla pratica di *trataka*, sono molto utili anche sbattere le palpebre, muovere gli occhi, premere intorno al contorno oculare, *palming*, un leggero massaggio circolare e *salakyam* (come descritto nel *Satkarma-sangraha*). (*10)

Precauzioni

1. *Trataka*, come altri intricati esercizi yogici dovrebbero essere appresi sotto la guida diretta di qualche esperto *guru* di *yoga*; altrimenti vi è la possibilità di danneggiare i muscoli oculari così come il sistema nervoso.
2. Gli occhi dovrebbero essere lavati e spruzzati con acqua fredda immediatamente dopo la pratica di

- trataka*. Questo stimolerebbe l'afflusso di sangue nell'area degli occhi.
3. Evitare l'uso di medicinali o soluzioni esterne per gli occhi dopo *trataka*. Evitare anche di strofinare gli occhi, anche se si sentono gli occhi affaticati all'inizio di *trataka*; affaticamento che potrebbe essere dovuto all'adattamento agli esercizi.
 4. Evitare di fare *trataka* sotto il sole cocente. Per migliorare la salute degli occhi, si consiglia di sedere con gli occhi chiusi di fronte al sole. *Trataka* sul sole con gli occhi aperti dovrebbe essere fatto al mattino presto o nel tardo pomeriggio (cioè al tramonto). Tuttavia *trataka* durante la luna piena di *puma-mashi* è la cosa migliore.
 5. È necessario eseguire alcuni esercizi fisici prima e dopo *trataka* per rivitalizzare tessuti e nervi.
 6. La continua ripetizione e riflessione sul simbolo di *Isvara*, cioè *Aum*, durante la pratica di *trataka* sarà spiritualmente molto benefico.

Referenze

- *1. Nimesonmesakam tyaktva suksmalaksyam niriksayet patanti yavadasruni tratakam procyate budhah. (Gheranda Samhita 1.53; Hathayogasamhita p. 13, v. 43) Anche cf. Hathapradipika 2.32; Hatharatnavali 1.52; Satkarmasangraha v. 40, Trataka karma takataki lagai palaka palaka som milai na takai. (Bhakti Sagara p. 117).
- *2. Vacaspatyam p. 5402, Siddhe'smin nasikagrek sanahatatanurkklesavan sadhakah syad bhrumadhyam ca, khecari.
- *3. Satkarmasangraha v. 40, Vamglavikaranasthe'sminnantarjyotih prakasyate.
- *4. Mocanam netraroganam tandradinam kapatakam yatnatastratakam gopyam yatha hatakapetakam. (Hathapradipika 2.33) Anche cf. Hatharatnavali 1.53; Satkarmasangraha v.41, antarjyotih prakasyate. Anche Gheranda Samhita 1.54; Hathayogasamhita p. B, v. 44, Evamabhyasayogena sambhavi jayate dhruvam netraroga vinyasyanti divyadrstih prajayate.
- *5. Bhakti Sagara p. 117- Jete dhyana naina ke hoy Caranadasa purana ho soi.
- *6. Gurupatnim samasino Vipulah sa mahatapah netrabyam netrasya rasmim samyojyasmibhih vivesa Vipulah kayamakam pavano yatha. (Mahabharata Anusasan Parva 40.56,57) Tatah so'nimiso

bhutva rajanam tamudaiksata samyojya Viturastasmin drstim drstyā samahitah vivesa Viduro dhiman gatrairgatrani caiva ha. (Mahabharata Asramvasika Parva 26.25,26).

*7. cf. Bhagavadgita 5.27; 6.13; 8.10; Kurma Purana 2.11.53,54; Agni Purana 373.4; Srimadbhagavata 11.14.32; Goraksasatakam v. 41; Mahabharata Anu-sasana Parva 145; Advaya Tarakopanishad 6,11,12; Mandalabrahmanopanishad 1.2.4,7; 1.3.3,5; Yogiyajna-valkya 5.15; 9.31; 12.26. Anche Bhakti Sagara p. 117- Amkha ulati trikuti meim ano yaha bhi trataka karma pichano.

*8. Siva Samhita 5.15-21; 160-168.

*9. Gheranda Samhita (Kaivalyadhama) Note p. 137.

*10. Per le varie tecniche, benefici, ecc. di trataka cf. e contrasti: Raja Yoga- Jnana Yoga Sadhana, 1st Edt, di Dr. Swami Gitananda pp. 23-26; Advanced Yoga Practices, 4th Edt., di Dr. Swami Gitananda p. 124, 128, 136, 140; Yoga Hygeine Simplified, 19th Edt., di Shri Yogendra pp. 89-97; Hatha Yoga- the Report of a Personal Experience, Edt. 1960, di Theos Bernard pp. 107-108; The Complete Illustrated Book of Yoga, 9th Edt., di Swami Vishnudevananda pp.34-37; Umesh Yoga Darshan (Part 1), di Yogiraj Shri Umeshchandraji pp. 185-192; Patanjala Yoga Pradeep, 4th, di Swami Omananda Tirtha p.403; Satkarmasangraha v.81.83; Yogic Suksam Vyayama, 2nd Edt., by Dbirendra Brahmachari pp.197-198; Yoga XVIII No.3, Swami Satyananda Saraswati p.19.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1983/cmar83/tra383.shtml>



Glossario dei termini in sanscrito

Apana: prana che si muove verso il basso, dall'ombelico al perineo, responsabile per l'eliminazione e la riproduzione.

Asana: posizione/postura di yoga.

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

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

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

Guru: la forza intelligente che illumina l'oscurità.

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

Khechari Mudra: particolare manovra che si effettua portando la punta della lingua verso il palato molle.

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".

Namaskarasana: la posizione di saluto.

Om/Aum: suono primordiale.

Padmasana: posizione del loto.

Patanjali: autore degli Yoga Sutra e divulgatore dell'ashtanga yoga; contemporaneo del Buddha.

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

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

Shakti: energia primordiale; coscienza manifesta.

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

Sukhasana: posizione facile.

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.

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

Utthanasana: posizione accovacciata e sollevata.

Vajrasana: posizione del fulmine.

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

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