

# Lo Scopo di Nadi Shodhana

*Nadi shodhana pranayama* è un termine coniato da Sri Swamiji (Swami Satyananda). In *Kriya Yoga*, l'inspirazione e l'espiazione sono conosciute come *arohan* e *awarohan*, respiro ascendente e discendente. Nel linguaggio classico del *pranayama*, *nadi shodhana* è noto come *anuloma viloma*, inspirazione ed espiazione, o *anuloma* e *viloma* rispettivamente. Questi sono i termini che incontrate nella letteratura yogica: *anuloma viloma* e *arohan awarohan*. Non trovate il termine *nadi shodhana*. Sri Swamiji chiamò *nadi shodhana* il *pranayama* di *arohan awarohan* o *anuloma viloma*, ad indicare lo scopo dei *pranayama* equilibranti.

Le *nadi* sono i conduttori di *prana shakti*; *shodhana* significa pulire, purificare. Ciò che qui vengono purificati e puliti sono i passaggi che conducono *prana shakti* in tutto il corpo. Nella maggior parte delle altre tradizioni, la pratica della respirazione a narici alternate è chiamata solo *anuloma-viloma*, che significa inspirazione-espiazione. Tuttavia, Sri Swamiji usò il termine *nadi shodhana*, poichè questo è il termine usato nei testi classici che indica lo scopo e la profondità della pratica. Non si tratta solo di inspirare da una narice ed espirare dall'altra.

Avrete sicuramente studiato che ci sono 72.000 *nadi* nel corpo. Molti pensano alle 72.000 *nadi* come a nervi del corpo, o come canali tipo arterie e vene, ma le *nadi* sono

molto più sottili; sono i percorsi del *prana*. Originariamente, le *nadi* erano spiegate nel *marma vijnana*, la conoscenza dei *marma*, che è stato il precursore della digitopressione e dell'agopuntura. Il *marma vijnana* è la pratica originaria, che in seguito è stata sviluppata dai cinesi con il nome di agopuntura e digitopressione. I cinesi hanno lavorato molto sul sistema della *nadi* dopo aver scoperto i percorsi dei meridiani. Hanno delineato i percorsi dei meridiani e hanno scoperto che se si fa pressione in un punto si avrà un effetto; se in un punto si mette un ago si avrà un determinato effetto. Usando la pressione e gli aghi si altera il flusso di *prana shakti*. Di conseguenza, l'agopuntura, la digitopressione e lo studio dei percorsi dei meridiani sono diventati la principale fonte di informazione sulle *nadi*. Tuttavia, originariamente l'argomento delle *nadi* era trattato nel *marma vijnana*, che parla di 72.000 canali che conducono il flusso del *prana* ad ogni organo, sistema, articolazione e muscolo.

Questi flussi di *prana* sono controllati e guidati da due *nadi* principali: *pingala* e *ida*, l'energia solare e lunare, *prana shakti* e *chitta shakti*. *Prana shakti* gestisce il comportamento fisico del corpo e *chitta shakti* gestisce il comportamento sottile della mente. Non sono due cose differenti: sono le due parti di un'unica cosa. Voi avete i muscoli e avete la forza. Un muscolo è fisiologico, fatto di fibre; la forza non è fisiologica, è la forza di quelle fibre fisiologiche. Se guardate un muscolo, ci sarà sicuramente la forza lì; sono due parti della stessa struttura, sebbene il

muscolo e la forza possono essere sperimentate anche separatamente. *Prana* è come un muscolo e *chitta* è come la forza di quel muscolo: funzionano insieme. *Prana* è ciò che gestisce il corpo: il movimento, il nutrimento e il sostentamento di *annamaya kosha*, e *chitta* è ciò che gestisce in maniera sottile le funzioni interne, mentali, e il comportamento psicologico e psichico. *Ida* e *pingala* sono i due percorsi principali per il flusso del *prana*, una per quello grossolano, l'altra per quello sottile; esse controllano tutte le *nadi* del corpo. Ogni altra *nadi* fluisce da esse e la purificazione di queste due *nadi* è lo scopo principale di *nadi shodhana pranayama*.

**Publicato in "Progressive Yoga Vidya Training, Serie 4" Swami Niranjananda Saraswati**

**Tratto da: [http://www.yogamag.net/archives/2020s/2020/dapr20/ns.html?](http://www.yogamag.net/archives/2020s/2020/dapr20/ns.html?fbclid=IwAR2tiu4QEzzCQEKMIjbXhBWXrVNILqQghUvR6QFYW9p7YGoe6wVblT3W_1Y)**

**[fbclid=IwAR2tiu4QEzzCQEKMIjbXhBWXrVNILqQghUvR6QFYW9p7YGoe6wVblT3W\\_1Y](http://www.yogamag.net/archives/2020s/2020/dapr20/ns.html?fbclid=IwAR2tiu4QEzzCQEKMIjbXhBWXrVNILqQghUvR6QFYW9p7YGoe6wVblT3W_1Y)**



# **Le Varie Età dello Yoga**

***Dal "Progressive Yoga Vidya Training", Satsang 2016,  
Swami Niranjanananda Saraswati***

Tutti passano attraverso quattro fasi di sviluppo nella vita. La prima è l'infanzia: non si è maturi, bisogna imparare come usare i sensi e le facoltà; i pensieri e le decisioni sono irregolari, non vi è controllo in questi anni formativi della vita. Poi, quando si acquisisce esperienza e istruzione, i pensieri e le idee cambiano. Quello in cui si credeva all'età di sedici anni non vale più a quaranta. L'intera mentalità subisce un cambiamento; la libertà dell'infanzia è sostituita dalle responsabilità dell'età adulta. Insieme alle responsabilità, il comportamento, il modo di pensare, l'espressione, tutto cambia. Questa è la seconda fase della vita: l'età adulta.

La terza fase è la vecchiaia. Dopo il pensionamento, quando non c'è più il coinvolgimento con la società o la famiglia, la personalità cambia nuovamente. Fino alla pensione si è dinamici e attivi; dopo il pensionamento improvvisamente non si ha più nulla da fare. Le persone che prima ti riverivano non ti offrono più nemmeno una sedia dove sederti. La mentalità deve cambiare e avere una nuova direzione. Alla fine, le facoltà che sono state di aiuto per la crescita nella vita iniziano a spegnersi.

La formazione è la prima fase e lo spegnimento l'ultima; nel mezzo ci sono le responsabilità professionali e il ritiro della mente: la mente attiva e la mente ritirata. Questi sono i quattro *yuga* della vita. Allo stesso modo, i quattro *yuga* della terra, *Satya*, *Treta*, *Dwapara* e *Kali*, rappresentano l'infanzia, l'età adulta, la vecchiaia e la condizione finale del decadimento del corpo. Questi sono

i quattro grandi cambiamenti. Il modo di vivere, pensare, interagire, mangiare, giocare, divertirsi, tutto cambia in ogni fase.

### **Lo Yoga del Satya Yuga**

Nel *Satya Yuga* era prevalente il *Pashupata Yoga*. A quel tempo, era praticato dai saggi, i ricercatori, persone che praticavano austerità, vivevano in isolamento e perfezionavano i loro *sadhana* spirituali. Esponenti come Dattatreya, Agastya, Bhrigu, che sono considerati semidei nella mitologia indiana. Costoro avevano un tale livello di perfezionamento e padronanza del loro corpo, della mente e degli elementi che gli è stata data una posizione elevata. Tutta la loro focalizzazione nella vita era l'esperienza della natura di Shiva trascendendo le catene e i legami della mente.

### **Lo Yoga nel Treta Yuga**

Nel secondo periodo, il *Treta Yuga*, il periodo di Rama, i *rishi* portarono il concetto di meditazione nella società umana. Le persone nella società non praticavano lo *yoga* completo, che era lasciato solo al gruppo di quelli in isolamento. Praticavano meditazione, *mantra* e altre cose che potevano essere fatte in ambiente domestico per migliorare la qualità della vita. Quindi a quel tempo, il *Pashupata Yoga* uscì dagli *ashram* dei *rishi* verso determinate case della società. Quello fu la prima introduzione. Successivamente, il movimento sociale prese slancio e le persone iniziarono a praticare *mantra*, meditazioni, alcune *asana* e altre tecniche contenute nel *Pashupata Yoga*. A quel tempo, lo *yoga* era visto in cinque parti.

La prima parte era il *mantra yoga*, che è stato il primo *yoga* ad essere introdotto nella società durante il tempo di Rama, insieme alla meditazione. Furono create le prime regole e discipline delle pratiche. Vennero introdotti i primi *yama* e *niyama*. Il primo *yama* è stato un'idea messa nelle menti delle persone che stavano soffrendo: non pensare alla sofferenza ma sii felice. Come accennato, quando una persona malata veniva in *ashram*, Sri Swamiji era solito dire che la prima cosa che doveva fare era di dimenticare di essere ammalato e sentirsi in salute. Per tutto questo tempo ha pensato: "Sono malato, sono malato, sono malato". Ha detto ai dottori: "Ho questo problema, ho quel problema". Ha vissuto nello stato di malattia per tutto il tempo. Quando vieni in *ashram*, gli diceva, dimentica di essere malato, visualizza te stesso come una persona sana, cammina come una persona sana, corri come una persona sana, non come un invalido o una persona malata. Contrasta l'effetto della malattia e del disturbo coltivando la consapevolezza della salute. In maniera simile, quando una persona soffre mentalmente, dovete dirgli di cercare di essere felice. Per uscire da questo stato mentale nero, occorre cercare di dimenticare il dolore e la sofferenza ed essere felici. Pertanto, la felicità divenne il primo *yama* e *japa* il primo *niyama*.

Per gli *yogi*, *japa* era una pratica continua. Nel *samadhi* o nella meditazione continuavano il loro *japa*, la ripetizione mentale del *mantra*. In società, lo scopo dell'introduzione di *mantra* e *japa* era quello di dare un'opportunità per disconnettersi dal mondo per dieci minuti. Siete sempre connessi con il mondo esterno, le vostre antenne puntano, captano tutte le trasmissioni del mondo. Tutte e cinque le vostre antenne sono sempre attive, anche di notte mentre

dormite. *Japa* è l'unico momento in cui coscientemente dite: "Mi disconnetto e faccio questa pratica. Mi disconnetto dalla mia condizione, dai miei sentimenti, dai miei pensieri, dalle mie emozioni, dai miei *pratyaya*, dai condizionamenti e mi focalizzo su *mantra*, *japa* e meditazione." *Japa* dà la capacità di disconnettersi dal mondo esterno, quindi divenne il primo *niyama*.

### **Lo Yoga in Dwapara Yuga**

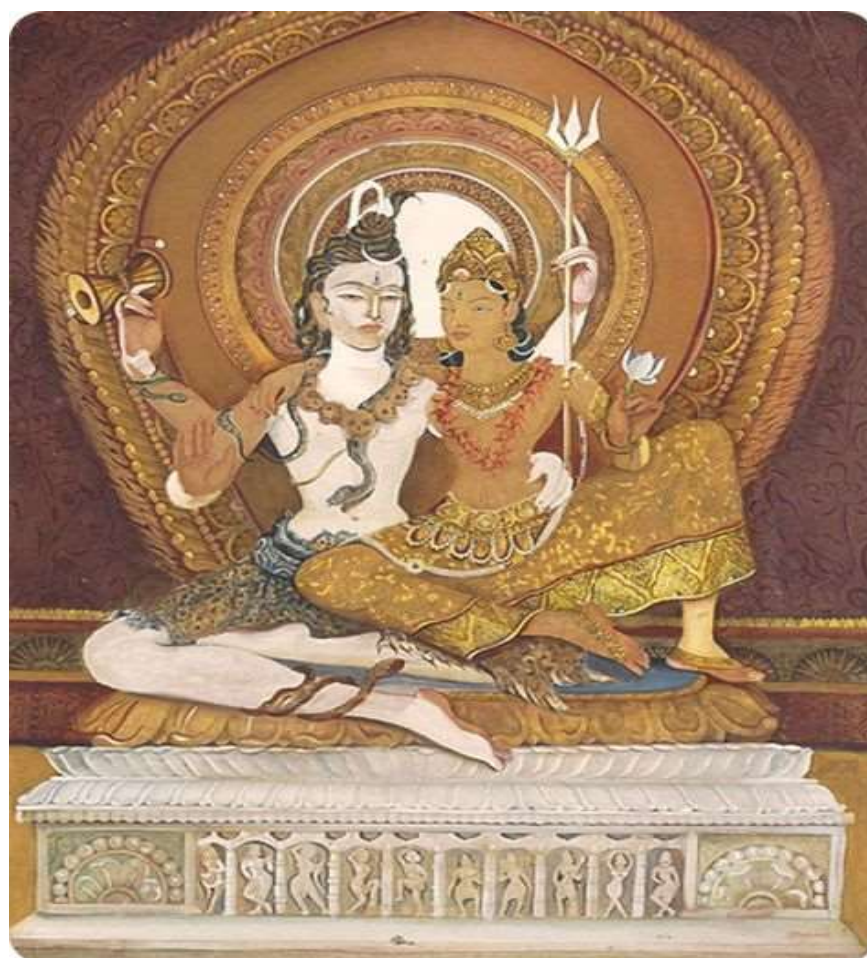
Poi venne il tempo di Krishna. A quel tempo erano avvenuti anche molti altri cambiamenti generazionali. Il *mantra yoga* era stato introdotto durante il tempo di Rama, e in quello di Krishna nacquero quattro *yoga*: *sparsha yoga*, *bhava yoga*, *abhava yoga* e *maha yoga*. La mentalità ai tempi di Krishna era differente da quella ai tempi di Rama. Al tempo di Krishna, nel *Dwapara Yuga*, l'età adulta, furono introdotti *sparsha yoga*, *bhava yoga*, *abhava yoga* e *maha yoga*. Tutti questi *yoga* erano pratiche integrate. Avevano *asana*, *pranayama*, *mudra*, *bandha*, *pratyahara*, *dharana*, tutto su un grande piatto. Non erano classificate o separate.

### **Lo Yoga all'inizio del Kali Yuga**

Dopo Krishna venne un periodo di crisi: la guerra civile e tutti gli *yoga* passarono in secondo piano. Tuttavia, alcuni *rishi* rimasero ancora attivi nelle loro pratiche ed esperienze di *yoga* in zone isolate. Queste persone classificarono lo *yoga* in quel periodo, all'inizio del *Kali Yuga*. Erano saggi come Patanjali, Narada, Shandilya e molti altri. Dal *mantra yoga* è stata sviluppata l'intera scienza del *mantra*. Dallo *sparsha yoga* emerse l'*hatha yoga* e le sue teorie e pratiche. Dal *bhava yoga* venne il *bhakti yoga*. Dall'*abhava yoga* il *laya yoga*. Dal *maha yoga* vennero lo stile di vita e il *jnana yoga*. Altri *yoga* furono sviluppati

dal gruppo principale di pratiche, come il *kriya* e il *kundalini*. I testi classici che seguiamo al giorno d'oggi appartengono a questo periodo.

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





# **Yoga e Salute: Efficacia di una pratica antica tra Tradizione e Scienza**

*Swami Ishananda Saraswati, Italia*

## **Riassunto**

Sempre più persone si rivolgono allo *yoga* per far fronte ai problemi legati allo stress – tensioni e dolori muscoloscheletrici, insonnia, ansia, lievi disturbi dell'umore, ecc. - ottenendo notevoli benefici. Lo *yoga* è una pratica complessa e articolata che agisce sulla dimensione fisica, energetica, psichica e spirituale della persona. Nonostante la sua tradizione millenaria, solo negli ultimi anni sono stati condotti studi scientifici con l'obiettivo di comprendere e spiegare quali pratiche *yoga* funzionano e come. Lo scopo di questo articolo è illustrare quali sono le differenti componenti dello *yoga*, su cosa agiscono e – supportato da recenti ricerche sulle neuroscienze e sulla psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI) – spiegare quali sono i suoi meccanismi di azione.

## **Yoga, unione e salute al giorno d'oggi**

Lo *yoga* nacque in India circa 5.000 anni fa. Possiamo tradurre il termine *yoga* con "unione" e l'unione o la connessione è in realtà lo scopo di questa disciplina. Unire corpo, mente, cuore, comportamento, cioè unire la dimensione fisica con la dimensione mentale, psichica ed emotiva. Unire il sé più intimo e profondo con il sé esteriore, quello mostrato nelle relazioni, fortemente condizionato da fattori contestuali. E infine unire il sé individuale con il Sé universale, poichè ognuno di noi è un pezzo della realtà cosmica.

Quando l'unione tra queste dimensioni non c'è, o è scarso, le persone possono manifestare disagio, fatica e disturbi fino a sviluppare condizioni di malattia del corpo, della mente, della psiche o di corpo, mente e psiche insieme, come evidenziato da recenti studi PNEI. La moderna cultura occidentale stimola la produttività e il consumo, l'efficienza e il successo. Con i suoi ritmi frenetici e i nuovi mezzi di comunicazione riempie la vita di esperienze, informazioni e contatti con moltitudini di persone. Ma soffoca spazi di profonda connessione con se stessi, con le altre persone e con l'ambiente, fondamentali per un autentico benessere.

Inizialmente la fatica, il disagio, il malessere – derivanti dalle richieste esterne che superano le risorse energetiche individuali e dalla mancanza di connessione con se stessi – si manifestano sotto forma di stress, che possono evolvere in vere e proprie patologie.

### **Lo stress e i correlati neurofisiologici**

Lo stress è un sistema fisiologico attivato da una pressione esterna. In una certa misura è un meccanismo fondamentale per lo sviluppo ontogenetico e filogenetico, ma quando le pressioni esterne sono eccessive e superano le capacità e le risorse personali con cui si ha a che fare, l'attivazione fisiologica anziché funzionale diventa patologica (per la precisione è un disagio). Infatti, il nostro sistema fisiologico di risposta allo stress si è evoluto molto più lentamente rispetto alla velocità di cambiamento nel mondo ed è più adatto agli stimoli e alle pressioni ambientali del mondo primitivo che a quello dell'era moderna. Un'attivazione sproporzionata dello stress per lunghi periodi di tempo provoca effetti negativi

sulla salute generale dell'organismo (come sottolineato durante il Convegno Sipnei "Conoscere l'essere umano nella sua totalità" – Torino, Italia, 30-31 ottobre 2015). Le manifestazioni di disagio più evidenti riguardano sia il livello organico (tensione muscolare, mal di schiena, cervicalgia, gastrite, colite, cefalee, dermatiti, intolleranze alimentari, ecc.) sia il livello psichico (difficoltà di concentrazione, insonnia, difficoltà di memorizzazione, ansia, attacchi di panico, umore depresso, ecc.).

Per il fatto che per scelta o circostanze le persone persistono ad avere stili di vita poco salutari (ritmi frenetici di lavoro e di vita o inattività per disoccupazione, poche ore di sonno notturno, alimentazione malsana, eccessiva esposizione al rumore, isolamento sociale, ecc.) ignorando i segnali inviati dall'organismo, può succedere che il corpo e le emozioni facciano aggirare la mente comunicando direttamente il disagio attraverso malattie psicosomatiche, disturbi d'ansia e dell'umore.

### **Quali sono i meccanismi che, da stimoli esterni eccessivi prolungati nel tempo, portano ad uno stato di insalubrità?**

Le neuroscienze, soprattutto nell'ultimo decennio, hanno svelato che nell'organismo umano la risposta allo stress è modulata a livello cerebrale dall'asse HPA (assi ipotalamo-ipofisi-surrene). Di fronte a uno stress continuo, l'HPA risponde con un meccanismo che porta ad un aumento dei livelli di cortisolo (l'ormone dello stress e dell'ansia) e con la produzione di citochine (molecole proteiche che sono la causa principale dell'infiammazione del sistema immunitario). Il cortisolo e le citochine causano uno stato infiammatorio del sistema immunitario nell'organismo, che dà origine a una serie di disturbi come mal di testa,

intolleranze alimentari, obesità, depressione e così via, come dimostrato da recenti studi su: stress e cervello (McEwen, 2012; Sapolsky, 2012; McEwen & Morrison, 2013); stress e sistema immunitario (Kiecolt-Glaser, 2010); stress, ormoni e metabolismo (Chrousos, 2012).

Inoltre, se lo stress è cronico, i cambiamenti si verificano anche a livello della struttura cerebrale: in breve, aumenta l'attività e le dimensioni dell'amigdala ("l'accendino" che scatena lo stress) mentre l'ippocampo e la corteccia frontale sono ridotti (i "pompieri" che disinnescano le risposte allo stress) attivando così un effetto circolare. Per rompere questo circolo vizioso è necessario agire in modo olistico e non solo sul sintomo finale o su uno degli aspetti del problema.

### **Come lo yoga promuove le dimensioni fisiche e psicologiche del benessere**

Molti secoli fa il dualismo cartesiano affermava che la res extensa e la res cogitans sono due sostanze ontologicamente separate tra le quali non può esserci alcuna influenza causale. Solo nel 1948 la cultura occidentale ha riacquisito un concetto di salute globale, grazie alla Carta Costituzionale dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS). Da allora il concetto di salute globale riconosce le dimensioni biologica, psicologica, sociale e recentemente anche quella spirituale. Tuttavia, questa concezione olistica fatica ancora a entrare nella pratica clinica.

Al contrario, la tradizione yogica ha sempre considerato l'essere umano come una creatura multidimensionale formata da cinque dimensioni di esistenza: dimensione fisica, dimensione energetica, dimensione mentale,

dimensione psichica e dimensione spirituale. Secondo lo *yoga*, la buona salute è il risultato di funzionalità equilibrate, connessione e interazione tra queste cinque differenti dimensioni.

Per promuovere l'equilibrio tra le vari dimensioni, lo *yoga* (se si fa riferimento a un metodo di trasmissione rimasto fedele alla tradizione e che adotta un approccio integrale, come il Satyananda Yoga) utilizza delle serie integrate di pratiche che appartengono alle branche della tradizione yogica indiana: *hatha yoga*, *raja yoga*, *kundalini yoga* e così via. Ogni branca tradizionale enfatizza un aspetto particolare (prospettiva corporea, meditativa, energetica) e utilizza differenti pratiche: posizioni fisiche o *asana*; pratiche per il controllo/espansione del respiro (*pranayama*); pratiche per disconnettersi dai sensi o *pratyahara*; pratiche per sviluppare la consapevolezza e la concentrazione o *dharana*; pratiche di profondo rilassamento o *yoga nidra* e pratiche di meditazione o *dhyana*. L'integrazione equilibrata tra così diverse pratiche produce un effetto sinergico che sviluppa, rafforza e integra tra loro le cinque dimensioni dell'esistenza.

Dimensione fisica. È l'aspetto più materiale e tangibile dell'essere umano; è costituito dalla pelle, dalle ossa, dai muscoli, dagli organi, ecc. La salute di questa dimensione è rafforzata grazie alla pratica di posizioni fisiche (le *asana*) che tonificano i muscoli, migliorano l'elasticità delle articolazioni e promuovono la funzionalità degli organi e delle ghiandole principali. Anche uno stile di vita sano (auto-controllato, auto-regolato) contribuisce alla salute di questa dimensione.

La dimensione energetica. È l'energia vitale che governa i processi biologici della respirazione, della digestione, della circolazione sanguigna, e via di seguito. Questa energia (*prana*) è indispensabile per svolgere qualsiasi attività psico-fisica. Se manca questa energia, il corpo fisico cessa di funzionare. La salute della dimensione energetica è rafforzata grazie alla pratica del controllo/espansione della respirazione o *pranayama* e anche dalle pratiche del punto precedente. Sia il corpo che la mente dipendono dal *prana* e un eccesso o una carenza possono causare malattie fisiche o psichiche. Agendo sul *prana* con il *pranayama* è possibile ripristinare un equilibrio e di conseguenza ottenere una buona salute.

La dimensione mentale. È responsabile dell'attività sensoriale e controlla l'attività motoria. Riceve input dai cinque sensi. È una dimensione molto istintiva che regola il comportamento umano impiegando un meccanismo di azione-reazione guidato dai sensi. La dimensione mentale si nutre di "stimoli/impressioni/immagini" che provengono (o che selezioniamo e scegliamo) dall'ambiente esterno o dalla nostra psiche. Ad esempio, guardare film sanguinosi e videogiochi violenti aumenta la rabbia, l'aggressività, l'irritazione e l'irritabilità. La salute della dimensione mentale è rafforzata grazie alla pratica del controllo dei sensi o *pratyahara* e del rilassamento profondo, oltre alle pratiche dei punti precedenti.

La dimensione psichica. È costituita da tutte le funzioni superiori della mente, compresa la consapevolezza, il giudizio e il discernimento. È la dimensione che permette di creare una connessione tra gli stimoli/richieste dell'ambiente e le richieste interiori che aiutano a reagire

non a livello istintivo ma a discernere e fare delle scelte etiche. È la dimensione che distingue gli esseri umani dagli animali. La salute della dimensione psichica è rafforzata grazie alla pratica della meditazione e dalle pratiche dei punti precedenti.

La dimensione spirituale. È la dimensione trascendentale che permette di dare un senso più elevato all'esistenza umana. Nella maggior parte dei casi questa dimensione viene ignorata o poco considerata e curata.

### **Correlazioni neurofisiologiche dello yoga**

Attraverso quali meccanismi neurofisiologici lo *yoga* promuove la dimensione fisica e quella psicologica del benessere? Le neuroscienze e le tecniche di neuroimmagini (EEG, PET, MRI, ecc), sviluppate negli ultimi decenni, iniziano a dare alcune risposte a questa domanda. Vi sono diverse ricerche scientifiche internazionali che hanno dimostrato gli effetti clinici, fisiologici, emozionali e psicologici dello *yoga* tramite la misurazione di indicatori biologici e immagini della funzionalità e delle strutture cerebrali.

In questo articolo non ci occupiamo degli aspetti e degli effetti delle pratiche relativi alle posizioni fisiche o asana, in quanto sono noti e hanno effetti più evidenti. Prendiamo invece in considerazione le tre pratiche su cui si sono concentrati gli studi scientifici più recenti: il rilassamento profondo, il controllo/espansione della respirazione e la meditazione.

Il rilassamento profondo con consapevolezza interiore (chiamato *Yoga Nidra* nel metodo Satyananda Yoga) è una pratica che rilassa la mente tramite il rilassamento del corpo. La consapevolezza è diretta alle diverse parti del

corpo (la rotazione della consapevolezza) ottenendo così non solo il rilassamento fisico ma anche la pulizia della rete nervosa periferica e centrale, inducendo il cervello a produrre onde alfa, delta e theta (Swami Satyananda, 2001). Tali onde cerebrali corrispondono rispettivamente allo stato che precede il sonno, al sonno profondo e al sonno REM. Diversi studi riportano che i test biochimici durante la pratica del rilassamento profondo mostrano un aumento del livello di BDNF (fattore neurotrofico derivato dal cervello), del tono vagale, di GABA (acido gamma-aminobutirrico, neurotrasmettitore inibitorio), mentre l'asse HPA è disattivato e il cortisolo diminuisce (Janakiramaiah e altri, 2000; Kamei e altri, 2000; Streeter e altri, 2007).

L'espansione/controllo della respirazione o *pranayama* comprende tecniche di equilibrio che, attraverso il respiro, consentono di portare equilibrio nell'attività dell'emisfero destro e sinistro del cervello. Consente inoltre di ripristinare la corretta alternanza di attivazione tra il sistema nervoso simpatico (eccitante-attivante) che genera tensione muscolare, nervosa e psicologica e il sistema nervoso parasimpatico (rilassante-calmante) che riduce la frequenza respiratoria, l'ipertensione arteriosa e il battito cardiaco. L'equilibrio prodotto da questa tecnica di respirazione favorisce la produzione dei neurotrasmettitori del benessere: l'endorfina, la serotonina, la dopamina e l'ossitocina.

Ultimo ma non meno importante, la meditazione è una tecnica che aumenta la sincronizzazione tra le aree del cervello, che porta a un migliore stato di auto-consapevolezza, alla capacità di focalizzare l'attenzione, alla concentrazione e alla chiarezza di pensiero. In



generale, migliora le attività cognitive dell'apprendimento, della creatività e dell'intuizione. La meditazione aiuta a ristrutturare la percezione di un evento o di una situazione traumatica e, soprattutto, la percezione di sé stessi in relazione a tale evento o situazione per il suo effetto neurofisiologico, generando la riduzione delle citochine che sono la causa principale dell'infiammazione del sistema immunitario. Inoltre, prendendo in considerazione il sistema nervoso centrale, la meditazione influenza la regolazione della pressione arteriosa, dell'equilibrio idrico e agisce anche aumentando i neurotrasmettitori come l'endorfina, la serotonina, la dopamina e l'ossitocina (Jacobs T. e altri, 2011).

## **Conclusione**

Lo *yoga* è quindi un sistema olistico che sviluppa e integra ogni dimensione dell'essere umano. Oltre ai ben noti effetti di miglioramento della funzione muscolo-scheletrica e di potenziamento del sistema cardiovascolare e del sistema respiratorio, lo *yoga* è anche in grado di modulare l'attività del sistema nervoso centrale e del sistema immunitario, di favorire l'equilibrio psicologico, di aumentare la resistenza allo stress e, non da ultimo, di permettere lo sviluppo di una maggiore resistenza e resilienza alle malattie fisiche e psichiche.

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

# Guidaci alla Luce

## *Dagli insegnamenti di Swami Sivananda Saraswati*

*Il percorso dell'insegnamento può essere a volte precipitoso, a volte piacevole. Allo stesso modo, il percorso di apprendimento a volte può essere noioso, a volte piacevole. E seguenti parole di Swami Sivananda, si spera, ci ispireranno a guidare ed essere guidati.*

Lo *yoga* è la vostra eredità. Procedete su questo sentiero gradualmente e costantemente. Nulla si può ottenere dall'oggi al domani. Lo *yoga* non vuole che vi allontaniate dalla vita, esige la spiritualizzazione della vita.

Siate regolari nella vostra pratica. Questo è di fondamentale importanza. È inutile parlare di cessazione della guerra mentre si è ancora immersi nell'odio e nella gelosia. Quindi per prima cosa occorre rimuovere le vibrazioni disarmoniche. Allora non ci saranno più guerre tra le Nazioni. Sono gli individui che costituiscono una Nazione.

Quando vi mischiate sempre più con le persone, fissate la mente sul vostro punto di concentrazione. Riposate il retropensiero sulla forma scelta o sull'immagine astratta. Questo agisce come una forte fortezza per proteggervi dall'assalto dei pensieri negativi.

Le difficoltà esistono solo affinché si possa diventare più forti, superandole. Quindi, superate tutte le difficoltà, una alla volta, con pazienza. Se fallite dieci volte, non disperate. Se fallite cento volte, non scoraggiatevi. Se fallite mille volte, alzatevi e proseguite diritti con coraggio. I fallimenti sono davvero trampolini di lancio verso il successo.

Più date, più otterrete. Sarete in sintonia con l'energia cosmica. Questa è la legge divina.

Quando avrete deciso una linea d'azione definita, eseguirla con destrezza, con calma deliberatazione e considerazione. La procrastinazione è la ladra del tempo. Chi procrastina non può mai riuscire nella vita, nè in nessuna impresa.

Mantenete la mente in uno stato di moderazione. La mente ama correre sempre agli estremi. Funziona sia verso la gioia estrema che verso la depressione estrema. Gli estremi si incontrano e provocano una reazione. Nella gioia eccessiva la mente non può essere calmata. Quindi, lasciate che la mente sia sempre calma e allegra.

Le parole esistono per la trasmissione delle idee. Le parole e le idee sono inseparabili; sono come il fuoco e il suo calore. Fate attenzione nella selezione delle vostre parole. Possono produrre un violento disturbo nei sentimenti degli altri. Pronunciate solo quelle parole che danno felicità e conforto agli altri.

Non rimuginare sui fallimenti, sui difetti e gli errori. Questo indebolisce la vostra forza di volontà. Lasciate da parte i difetti. Saranno rimossi rapidamente quando la volontà cresce e diventa più pura e più forte.

Non deve esserci il minimo attaccamento a nessun tipo di lavoro. Dovete essere pronti a lasciare qualsiasi tipo di lavoro in qualsiasi momento. Potrebbe esserci una chiamata divina per voi per un determinato lavoro. Dovrete farlo subito senza brontolare, qualunque sia la natura del lavoro, che lo vogliate oppure no. Dovrete anche cessarlo, se le condizioni e le circostanze lo richiedono. Questo è *yoga*.

Non c'è niente di caotico o di capriccioso in questo mondo. Le cose non accadono nell'universo per caso o per sbaglio, in modo disordinato. Avvengono in successione regolare e gli eventi si susseguono secondo un ordine preciso. Vi è una sorta di connessione definita tra ciò che viene fatto ora da voi e ciò che accadrà in futuro. Seminate sempre i semi che porteranno frutti piacevoli e che vi renderanno felici.

Non siate schiavi di un'idea. Ogni volta che vi vengono in mente idee nuove e sane, quelle vecchie devono essere abbandonate. Nella mente è in corso una lotta interna tra natura e volontà, tra le vecchie abitudini mondane e le nuove abitudini spirituali. Nel caso degli aspiranti, la lotta è tra i vecchi *samskara* del mondo sensuale e i nuovi *samskara* spirituali. È una lotta tra *viveka*, saggezza, e *indriya*, i sensi.

La mente è strutturata in modo tale da non poter funzionare senza l'aspettativa di frutti o l'anticipazione di ricompense dalle azioni. Allenate la mente a lavorare disinteressatamente. Disciplinate la mente con pazienza e perseveranza. Inizialmente tutte le vostre azioni possono essere egoistiche. Ma se lavorerete duramente per un po' di tempo nell'ambito del *karma yoga*, cinque azioni su cento potrebbero diventare altruistiche. Dopo alcuni anni di lotta incessante, cinquanta azioni su cento saranno altruistiche. Verrà il momento in cui tutte le vostre azioni saranno altruistiche e pure. Coltivate solo pensieri utili e necessari. Questo è il trampolino di lancio per il progresso spirituale. Ogni pensiero deve essere di natura costruttiva; deve essere positivo e chiaro. Le immagini mentali devono essere ben definite. Ogni pensiero deve essere piacevole e in pace con gli altri e non deve mai

arrecare dolore o infelicità. Allora sarete un'anima benedetta sulla Terra.

Siate equilibrati in ogni condizione, consapevoli che non sono altro che i frutti delle vostre azioni passate. Siate indifferenti alle coppie degli opposti. Siate sempre radicati, interiormente, nel Sè. Siate sempre felici. Irradiate felicità e gioia. Nessuno è nemico, nessuno è straniero. Sentite e vedete il Sè in tutti gli esseri. Siate devoti al benessere di tutta l'umanità. Amare per amore dell'amore. Lavorare per il lavoro.

Alcuni aspiranti sono umili all'inizio della loro carriera. Ma quando ottengono il nome, la fama, qualche seguace, qualche discepolo, diventano vittime dell'orgoglio. Così non potranno svolgere nessun servizio, non potranno portare avanti nulla, nè nelle loro teste nè nelle loro mani. Il vostro ideale dovrebbe essere diventare più umile di un filo d'erba. Allora svilupperai pazienza e comprensione, e avrai benevolenza da ogni dove e da chiunque.

Mai lamentarsi degli ambienti cattivi. Createvi un vostro mondo mentale, ovunque vi trovate, ovunque andate. La mente vi inganna, in ogni momento, a ogni passo. Cercate di superare gli ostacoli e le difficoltà con mezzi adeguati. Non cercate di scappare da ambienti sfavorevoli. La provvidenza vi ha messo lì per farvi progredire velocemente.

Conducete una vita semplice. Praticate giornalmente meditazione e stabilizzate la pace nei vostri cuori. Allora la irradiate a tutti quelli che verranno in contatto con voi.

Non pensate troppo al *nishkamyā yoga* (lo *yoga* del servizio disinteressato). Basta iniziare a farlo da qualche parte. Lavorate con la giusta intenzione, lo spirito giusto. La strada vi si aprirà davanti.

Il vero maestro è lo Spirito. Egli vive nel vostro cuore. Cercatelo. Trovatelo. Entrate in Esso. E riposare in pace, per sempre.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2000s/2008/haug08/light.html>



# Dalle Parole di un Paramahansa

Paramahansa Satyananda

Da Satsang a Rikhia, Novembre-Dicembre 1994

## **Il guru è interno o esterno?**

Il *guru* è in voi. La vostra coscienza, il vostro *atma*, il vostro spirito è il vostro *guru*, ed è sempre dentro di voi, non fuori. Potreste visualizzare che il *guru* sia in ogni forma che vi aggrada, la forma non è importante. Potrebbe essere nella forma di un corpo o in un'altra forma, non importa. Ma è meglio avere una forma.

Non è vero però pensare che il *guru* sia al di fuori di voi. Il *guru* è dentro di voi. Avete l'istinto *guru*, l'elemento *guru*, l'esplosivo *guru*. Io sono solo il grilletto. Potete usarvi come grilletto, ma se pensate che io sia la pallottola e voi siete il grilletto, vi sbagliate.

## **Se ti pensiamo ti disturbiamo?**

Nemmeno se mi maltrattate posso esserne disturbato. Niente mi può disturbare perchè le lodi, gli insulti, l'amore e l'odio sono tutte vibrazioni. Dopo tutto, se mi chiamate asino non ho nulla in contrario, perchè io non divento asino. Se mi chiamate Dio, non ho nulla in contrario. Non divento Dio perchè mi chiamate Dio. Io sono ciò che sono e sarò sempre ciò che sono, quindi non potete disturbarmi. Ma se vi è utile, se grazie a me potete aver un aiuto, tanto meglio.

**Ci può spiegare come è possibile che un discepolo *sannyasin* che ha lavorato molti anni alla missione e ha proiettato i suoi sentimenti verso il proprio *guru* al fine di ispirare altre persone con devozione possa, ora, fare un cambiamento al di fuori del volere del *guru* e non essere più connesso con lui?**

Io ho rinunciato a tutte le mie responsabilità. Non sono più un *guru*. Non ho nessun *chela* (discepolo). Coloro che mi

trattengono non comprendono la verità. Intendo dire che se avete una moglie potete vivere con lei tutta la vita, ma io no, perchè io non ho sposato nessuno. Do solo una piccola indicazione. Quando le persone prendono la vita molto seriamente devono risolvere i propri problemi. E perchè dovrebbero essere così fanatici nei confronti del *guru*? Alcune persone sono fanatiche. Sono fanatiche riguardo alla religione e quando diventano discepoli diventano fanatici. Quando non sono vegetariani sono fanatici, e quando diventano vegetariani diventano fanatici di questa scelta. No. Mantenetevi aperti.

Ho dovuto essere un *guru* perchè non ho avuto scelta, perchè l'anima e lo spirito che erano dentro di me non erano quest'uomo che è seduto e vi sta parlando. Lo spirito era differente. Sono stato posseduto per un periodo di vent'anni da un santo istruito e non sono responsabile per ciò che ha fatto. Che mi importa? Nemmeno lo sapevo! Non ho mai voluto essere un *guru*, non ho mai nemmeno creduto nella tradizione. Non sapevo nulla di *yoga*. In realtà, non avevo letto approfonditamente nessun libro sullo *yoga*, ma avevo letto libri sul Vedanta. Ho letto libri sulle filosofie classiche che non ho insegnato. Il punto è che ero impossessato e ho fatto delle cose in cui personalmente non credevo.

Bisognerebbe considerare il proprio destino. Bisognerebbe essere una luce per sè stessi. La luce non proviene dall'esterno, la luce è interiore. Invano cercate la luce fuori, mentre la luce è dentro di voi. Se pensate che c'è una qualche luce fuori, è un vostro punto di vista ma non è vero. Il Sè è illuminato, il Sè è luminoso e brillante. Se avete bisogno di una guida prendetela, ma non



attaccatevi al *guru* come vi attaccate a vostra moglie. Se io non fossi vivo, quale sarebbe la rilevanza della domanda?

Non ho discepoli intimi, non ho discepoli vicini. Nessuno deve offendersi per quello che dico. Swami Niranjan è diventato Presidente della BSY perchè era adatto. È stato presidente per undici anni e ora Swami Gyanprakash è Presidente perchè è capace, non perchè io provo un qualche tipo di amore per Niranjan o Gyanprakash. Un *sannyasin* dovrebbe vivere come le foglie del fior di loto sull'acqua. Il fior di loto nasce nell'acqua e vive grazie all'acqua ma è sempre al 100% asciutto. Questo è esattamente come deve essere un *sannyasin*.

**Swamiji, vorrei chiederti gli effetti della ripetizione di *Om*, di *amaroli* e dei farmaci omeopatici sui malati di cancro.**

Io non discuto di queste cose, ora. L'argomento che tratto è cambiato. Non parlo di *yoga*. Non do linee guida. Parlo solo di Dio e *bhakti*. Non ho altro scopo nella mia vita. Ho scritto libri e potete leggerli. Swami Niranjan vi guiderà, io non parlo di queste cose ora. Queste sono le istruzioni del mio Signore. Io penso solo a Dio e alla devozione, Dio e *bhakti*. Parlo solo di Dio e *bhakti*, nient'altro.

Certe domande sono assurde per me ora. Esternamente sono reali ma qui sono completamente assurde. Se qualcuno chiede di *amaroli*, *vajroli*, *asana*, *pranayama*, *chakra*, *kundalini*, *moksha*, *sankalpa*, *samadhi*, io non risponderò. Io parlo solo di Dio e di devozione a Lui, di come un uomo possa avvicinarsi a Dio e quali sono i modi per sentire Dio nel proprio cuore. Proprio come sentire il dolore, la gioia, il sonno, la fame; così potete sentire l'amore, e quando inizierete a sentirlo sarete la persona più felice al mondo.

L'unica persona felice in questa vita è colui che pensa a Dio, che vive in Dio, per il quale l'argomento della vita è Dio. Per lui non esiste il cancro, non esiste la povertà, non esiste la difficoltà. Per lui oltre ogni cosa c'è luce; dietro ogni cosa c'è luce; a destra, a sinistra c'è luce; ovunque c'è luce.

Quindi, questo è l'unico argomento di cui mi occuperò. Tutti gli altri argomenti mi sono estranei. Il mondo intero non può parlare di Dio, ma Satyananda parlerà di Lui, che vi piaccia oppure no.

**Può darci qualche consiglio visto che siamo qui con lei?**

Ho smesso di dare consigli quando sono venuto qui perchè questo non fa parte della mia vita spirituale. Chi entra nell'ordine dei *paramahamsa* non dovrebbe fare discepoli, non dovrebbe agire come un *guru*, non dovrebbe dare consigli, non dovrebbe condividere il *karma* di nessuno, non dovrebbe nemmeno incontrare delle persone. Ci sono quattro stadi nella vita di un *sannyasin*: *kutichak*, *bahudak*, *hamsa* e *paramahamsa*. In *kutichak* vive con il *guru*. In *bahudak* gira come un mendicante e viene alla vostra porta per *bhiksha*. In *hamsa* apre un *ashram* o un *mandir* o un ospedale e voi andate per avere una guida; vi darà *mantra diksha* e molti buoni consigli. Poi alla fine entra in *paramahamsa avasta* (stadio) dove non ha nulla a che fare con nessuno.

Quindi, non do consigli a nessuno perchè la mia mente non lavora in questo modo. Le persone vengono qui e io parlo perchè le devo intrattenere. È intrattenimento. Nella vita spirituale un discepolo non deve continuare ad aggrapparsi al *guru* per tutta la vita. Non è giusto. Abbiamo delle cattive abitudini. Vogliamo che i nostri figli,

anche se sono cresciuti e sposati, anche se hanno figli, vengano da noi a mani giunte a chiederci cosa devono fare. Questo tipo di affari, questa attività *moha* (infatuazione) non funziona con i *paramahansa*. Non ha funzionato con me quando ero a Munger, ma ora poi non funziona affatto. Non mi interessa se qualcuno si arrabbia con me.

Ho chiamato qui le persone per una semplice ragione. Negli ultimi quattro anni le persone hanno bussato alla mia porta giorno e notte. La gente dormiva qui in strada. C'erano anche persone che scavalcavano i muri. Alcuni andavano dai vicini a guardare dall'alto. Così ho pensato: "Ora, una volta per tutte, fammi incontrare tutti loro e dire come sono i fatti."

Tratto da: [http://yogamag.net/archives/1995/djuly95/say495.shtml?fbclid=IwAR36fS3WxJUj8Hf6K\\_XHYQTUTXMahE1Zq0Ek4IeyAQ-zabEdYdbH89Q7RmM](http://yogamag.net/archives/1995/djuly95/say495.shtml?fbclid=IwAR36fS3WxJUj8Hf6K_XHYQTUTXMahE1Zq0Ek4IeyAQ-zabEdYdbH89Q7RmM)



# Preparare la Mente

Swami Satyananda Saraswati

Con il termine Yoga s'intende karma yoga, bhakti yoga, raja yoga e jnana yoga; ogni forma yoga ha qualcosa che rende completa la vostra vita.

Il Bhakti Yoga canalizza le emozioni. Dovrebbe essere praticato prima di Raja Yoga o insieme al Raja Yoga. Karma Yoga aiuta a equilibrare le impurità e le distrazioni della mente. Praticando sistematicamente i vari tipi di yoga, non ci si troverà a dover affrontare i problemi creati dalla mente e dalle emozioni durante la meditazione.

Ci confrontiamo con la mente durante la meditazione perchè non l'abbiamo affrontata con il bhakti yoga e il karma yoga. Nello yoga, la meditazione è considerata il punto più elevato, ma io penso che, nei Paesi moderni, la meditazione è sottovalutata ed enfatizzata in modo errato. La meditazione è uno stato molto elevato, quindi necessita di molta preparazione. Se non si praticano le altre forme di yoga, si dovranno affrontare difficoltà nella meditazione.

## **Karma yoga e bhakti yoga**

Il karma yoga è la filosofia della propria relazione con la vita. Qual è la relazione che avete con ciò che vi è intorno e quale dovrebbe essere il vostro atteggiamento verso il lavoro, la famiglia, i figli, i problemi, i nemici e tutto il resto? E come dovrete reagire in caso di successo o di fallimento, di amore o di odio, di vittoria o di sconfitta? Questo è molto importante. Il karma yoga è la filosofia che definisce la relazione tra voi e il resto del mondo, in modo

che mai nulla disturbi la mente, indipendentemente da ciò che accade.

Allo stesso modo, il bhakti yoga è così importante che senza non è possibile equilibrare bene le emozioni. Pertanto, occorre scoprire chi amare, chi può accettare tutto il nostro amore senza reagire in modo sgradevole e, allo stesso tempo, senza che questo risulti noioso. La maggior parte dei problemi di cui oggi soffrono le persone sono causati dall'amore o dall'assenza di amore.

È necessario allenare le emozioni, così come si allena la mente. Una mente non addestrata, delle emozioni non addestrate e un conducente inesperto producono incidenti. Quindi nel bhakti yoga le emozioni sono canalizzate verso la divinità, sotto forma di Dio, sotto forma di Deva, sotto forma di Guru.

Quando avrete praticato karma yoga e bhakti yoga e praticherete raja yoga, che potreste chiamare semplicemente yoga, la mente diventerà automaticamente silenziosa. Siccome non praticate bhakti yoga e karma yoga, in meditazione avete problemi emozionali e mentali; allora dove dire: "Va bene, venite fuori". Non fermateli, perchè fermarli sarebbe il disastro più grande.

**- 19 Settembre 1982, Sansicario, Italia**

Tratto da: Yoga Mag, dicembre 2017

## **Glossario dei termini in Sanscrito**

**Amaroli:** tecnica tantrica dello yoga in cui l'urina viene utilizzata sia internamente che esternamente per la salute fisica e mentale.

**Annamaya kosha:** il corpo fisico.

**Asana:** posizione/postura di yoga.

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

**Atman:** anima, spirito vitale, respiro.

**Bandha:** chiusura psico-muscolare dell'energia.

**Bhakti:** devozione.

**Bhakti Yoga:** via della devozione.

**Bhiksha:** elemosina; questua.

**Chakra:** letteralmente "ruota" o "vortice"; centro psichico del corpo sottile, responsabile di specifiche funzioni fisiche e psichiche.

**Chitta Shakti:** la forza della mente.

**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.

**Indriya:** i sensi.

**Japa:** ripetizione continua di un mantra con l'uso di un 'mala' (collana di 108 grani) per il suo conto.

**Karma Yoga:** via dell'azione disinteressata.

**Kriya Yoga:** la via dello yoga pratico, consistente in varie tecniche comprendenti asana, manipolazioni del respiro, visualizzazioni e mantra.

**Kundalini:** energia potenziale dormiente che giace in muladhara chakra.

**Mandir:** tempio.

**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".

**Mantra Diksha:** iniziazione al mantra personale.

**Mantra Yoga:** branca dello yoga.

**Moksha:** liberazione dell'essere individuale.

**Mudra:** gesto che canalizza l'energia.

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

**Nadi Shodhana Pranayama:** respirazione a narici alternate.

**Niyama:** osservanze, regole stabilite.

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

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

**Prana Shakti:** la forza del prana; energia solare o vitale.

**Pranayama:** tecniche per l'espansione del prana.

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

**Raja Yoga:** una branca dello yoga. Tecniche di yoga superiori, “regali”, che includono differenti pratiche speciali che vengono impartite da un maestro realizzato (guru). Nel linguaggio corrente ci si riferisce al Raja Yoga come lo "yoga regale", un'esposizione del Rishi Patanjali chiamato appunto Patanjali Yoga o Ashtanga Yoga  
**Rishi:** veggente, saggio realizzato. Chi contempla o medita sul Sé.

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

**Sadhaka:** yogi, praticante spirituale, colui che pratica un sadhana intenso.

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

**Samskara:** impressioni immagazzinate nell'inconscio, archetipi.

**Sankalpa:** proponimento; risoluzione.

**Sannyasin:** colui che rinuncia ai frutti delle azioni.

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

**Viveka:** discriminazione.

**Yama:** autocontrollo.

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

**Yoga Nidra:** tecnica per rilassare le tensioni consce, subconsce e inconsce. Stato tra il sonno e la veglia.

**Yuga:** Era.