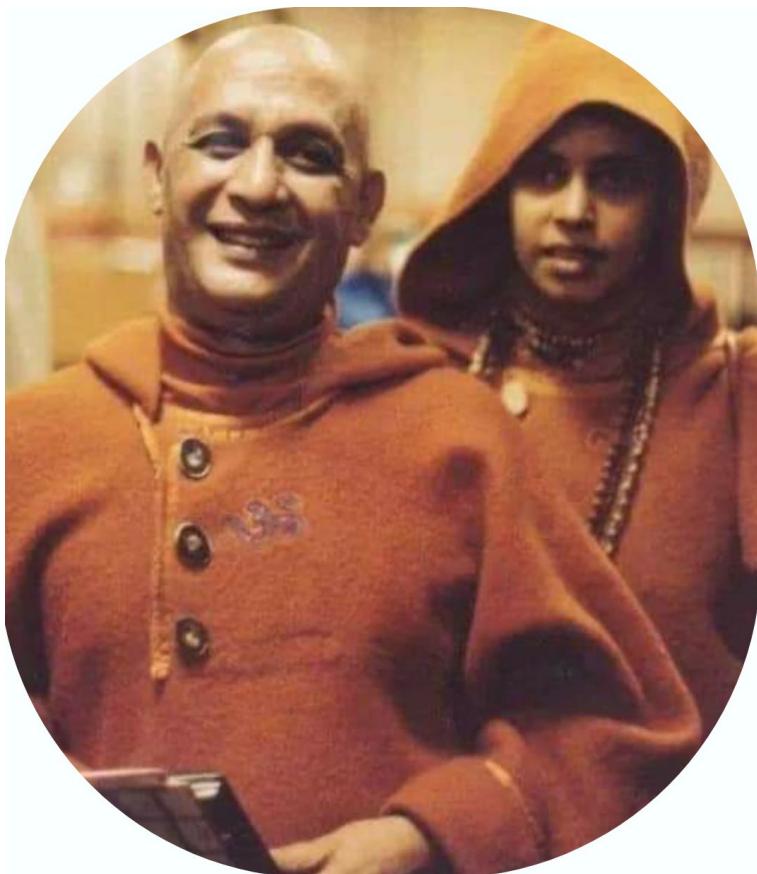


Indice

Asma Bronchiale	p. 2
Yoga, un'Opportunità per la Salute	p. 8
Yoga nel Ventunesimo Secolo	p. 25
Glossario dei termini in Sanscrito	p. 34



Asma Bronchiale

Dr G. P. Agrawal, MB, BS, Athnair

L'asma è una malattia del tratto respiratorio inferiore causata da un'ostruzione dovuta a un'iperattività del sistema parasimpatico che, negli attacchi acuti, provoca un restringimento dei bronchioli e un'eccessiva fuoriuscita di muco nel lume dei bronchioli.

Le cause

- Disturbi emotivi,
- Allergie,
- Ereditarietà.

Questi tre fattori svolgono un ruolo importante insieme a:

- Infezioni del tratto respiratorio,
- Sforzo: fattore importante che predispone all'asma bronchiale.

Dal punto di vista omeopatico l'asma è causata da discrasie intestinali. Secondo la visione yogica, è causata da fattori emotivi.

Tipi di asma

1. Episodica o allergica: generalmente si manifesta in tenera età, soprattutto nei maschi.
2. Asma cronica: si manifesta più tardi e generalmente nelle femmine. La causa potrebbe essere ereditaria.

Caratteristiche cliniche

1. Asma episodica o allergica. L'asma allergica ha un esordio improvviso e può manifestarsi in qualsiasi momento. È associata a una sensazione di oppressione

toracica e ad un'intensa dispnea espiratoria. L'espirazione diventa spossante; l'inspirazione è breve e ansimante. Si avvertono suoni respiratori sibilanti; spesso si verifica tosse improduttiva. Il polso è rapido e può essere presente anche cianosi.

2. Asma cronica. Le caratteristiche cliniche dell'asma cronica possono essere descritte come respiro sibilante continuo con dispnea da sforzo. Tosse, espettato mucoide ed episodi ricorrenti di infezione respiratoria sono caratteristiche comuni. A volte si ha anche bronchite cronica.

Segni fisici

1. Durante l'attacco. Il torace rimane nella posizione di piena inspirazione. Alla percussione, i suoni respiratori iper-risonanti hanno un carattere vescicolare con un'espirazione prolungata. Nell'asma grave, il flusso d'aria è sufficiente per produrre ronchi.

2. Tra un attacco e l'altro. Nell'asma cronica generalmente non si riscontra alcun segno anomalo, ad eccezione dei ronchi. L'asma infantile può causare deformità del torace.

3. Raggi x: normale; a volte vi sono segni di enfisema e/o opacità occasionali da collasso lobare.

Gestione medica dell'asma bronchiale

L'asma può essere gestita nei seguenti modi:

- Inalazione di agenti simpaticomimetici bronchiali.
- Broncodilatatore orale.
- Iniezioni di teofillina o aminofillina in destrosio.
- Gestione dell'allergia con corticosteroidi.

- Gestione delle infezioni del tratto respiratorio mediante antibiotici.
- Controllo profilattico dell'asma da sforzo mediante inalazione di cromoglicato di sodio.
- Le emozioni possono essere gestite con compresse o iniezioni di diazepam.

Risultati di ricerche recenti

Numerosi esperimenti hanno rivelato che l'asma può essere curata o che le condizioni del paziente possono essere notevolmente migliorate grazie alle pratiche dello *yoga*. Il dottor Bhole, dottore in medicina del Lonavala Institut, che ha studiato l'influenza dei *pranayama* yogici in individui normali e asmatici (*1), ha riportato i seguenti risultati:

1. Il volume minuto diminuisce durante la respirazione profonda e la pratica del *pranayama*, ma nella respirazione forzata e nell'iperventilazione il volume minuto aumenta.
2. La diminuzione del volume minuto (M.V.) è maggiore nel *pranayama* che nella respirazione profonda.
3. Un tipo adatto di *pranayama* riduce automaticamente la frequenza della respirazione e porta ad una condizione di arresto respiratorio per un certo periodo di tempo.
4. I valori del volume corrente (T.V.) sono inferiori nel *pranayama* rispetto alla respirazione profonda.
5. I livelli di anidride carbonica nel sangue aumentano durante il *pranayama*, mentre gli altri metaboliti non aumentano nel corpo a causa della condizione generale di rilassamento dei muscoli. Il graduale aumento dei livelli

di anidride carbonica nel sangue dovrebbe avere effetti psicofisiologici benefici sull'individuo.

Le *yogasana* rafforzano la parete addominale, spingendola verso l'interno in modo che il diaframma si sollevi ulteriormente verso il torace. Ciò aiuta i polmoni a svuotarsi efficacemente.

Il rilassamento durante le *asana* rimuove le tensioni nei muscoli respiratori che, di conseguenza, aiuta il paziente asmatico a respirare meglio. Questo si riflette nell'aumento del tempo di ritenzione del respiro.

Kapalbhati è uno degli *shatkriya* dell'*hatha yoga* direttamente connesso con la respirazione. L'espirazione forzata ed efficiente, con l'inspirazione passiva, è la sua particolarità. Produce un forte flusso d'aria espulsa, favorendo così l'espulsione delle secrezioni bronchiali e rafforzando la fase espiratoria del ciclo respiratorio.

Pranayama, *neti* e soprattutto *kapalbhati* influenzano direttamente i centri respiratori del cervello. Attraverso questa potente influenza volontaria sull'attività cerebrale, il paziente acquisisce un maggiore livello di controllo sui movimenti dei muscoli respiratori e sui modelli di pensiero, sentimenti e comportamento generale. Ciò è fondamentale nella gestione e nella cura dell'asma con lo *yoga*.

Neti kriya pulisce i passaggi nasali, liberando le vie aeree superiori ristrette e aumentando il flusso del respiro.

Dovrebbe essere eseguito di routine in caso di asma (soprattutto di origine allergica).

Un programma di trattamento per l'asma di un mese, che comprende *asana*, *pranayama* e *kriya* purificanti, aumenta sostanzialmente la capacità di trattenere il respiro in normali condizioni di riposo.

Il dottor G.C. Sepaha del J.N.M. Medical College di Raipur, ha condotto un esperimento su 27 casi di asma bronchiale, rivelando che il 62,5% dei pazienti ha mostrato un miglioramento nei test di funzionalità ventilatoria (VFT) seguendo una pratica yogica. *2

Il miglioramento della funzione respiratoria e gli ulteriori vantaggi sintomatici come il senso di benessere, il senso di cameratismo nella terapia di gruppo e una migliore tolleranza all'esercizio suggeriscono che, se queste pratiche vengono eseguite regolarmente e in modo persistente, si verificherà un grande miglioramento, che spesso equivale alla cura completa o parziale della condizione.

Il trattamento yogico

Alla luce di questi e altri esperimenti, è ormai ampiamente riconosciuto e accettato da medici e terapisti che l'asma bronchiale può essere efficacemente gestita con lo *yoga*. È possibile adottare la seguente linea di trattamento:

1. Un'attività fisica e mentale da lieve a moderata.

2. La dieta dovrebbe essere vegetariana, semplice e leggera, e non dovrebbe produrre muco. Latte e riso, così come le preparazioni pesanti e oleose, dovrebbero essere evitate.
3. *Neti* e *kunjal kriya* ogni mattina.
4. Praticare *laghoo shankhaprakshalana* almeno una volta alla settimana per evitare la costipazione.
5. *Asana*: *surya namaskara*, *shashankasana*, *paschimottanasana*, *sarvangasana*, *bhujangasana*, *dhanurasana*, *ardha matsyendrasana*, *yogamudra*, *shavasana*.
6. *Pranayama*: *ujjayi*, *nadi shodhana*, *bhastrika*, *kapalbhati*.
7. Meditazione: *ajapa japa* e *yoga nidra*.
8. *Amaroli* dà immediato sollievo all'asma.

Se queste pratiche yogiche vengono apprese sotto la supervisione per un mese e poi incorporate nello stile di vita quotidiano a casa, la gravità e la frequenza degli attacchi d'asma diminuiranno progressivamente e, nella maggior parte dei casi, ne è possibile la cura. La terapia farmacologica può essere interrotta, man mano che si avrà una risposta positiva alle pratiche di *yoga* e un aumento della fiducia nella loro efficacia.

Riferimenti

- *1. M. V. Bhole and M. L. Gharote, 'Effect of yogic treatment on breath holding time in asthmatics', *Yoga Mimamsa*, 19 (1), Apr. 1977.
- *2. G. C. Sepaha, 'Effects of yoga on bronchial asthma', *Yoga*, 17 (2), Feb. 1979.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1980s/1981/8112/8112bras.html>

Yoga, un'Opportunità per la Salute

Il seguente articolo è la seconda parte di un rapporto composito sulla terapia yogica, presentato al “XXIII Festival Internazionale dello Yoga sulla Salute” dal Dr Swami Vivekananda Saraswati.

Lo *yoga* è una scienza della coscienza. È un sistema integrato di tecniche attraverso le quali sviluppiamo al massimo le nostre potenzialità nascoste. Le nostre qualità di amore, gioia, sicurezza, fiducia, discriminazione, intelligenza, intuizione, capacità superiori e consapevolezza, si espandono mentre pratichiamo *yoga*. Questo è lo scopo e l'utilizzo fondamentale di questo antico sistema.

Tuttavia, c'è un altro aspetto importante delle pratiche. Lungo il cammino verso una coscienza più elevata, le cause fondamentali delle malattie vengono interrotte ed eliminate, quasi come un effetto collaterale, un bonus. Questo perché i *samskara* che offuscano la nostra consapevolezza sono gli stessi che causano le nostre malattie mentali e fisiche. Sradicando i *samskara*, e cambiando così lo schema della mente, il conflitto mentale che ha esacerbato la malattia viene rimosso consentendo alle funzioni auto guaritrici del corpo di operare. Per questo lo *yoga*, sebbene non sia mai stato inteso come terapia, è così efficace nell'aiutarci a raggiungere e mantenere una buona salute e un benessere abbondanti. Le persone che praticano *yoga* non devono preoccuparsi di come curare le malattie: rimangono sane ed energiche, tranquille ed equilibrate.

Questo è il segreto dello *yoga* e questa è l'opportunità per tutti noi.

La terapia yogica si è rivelata efficace in una varietà di disturbi e oggi viene utilizzata non solo dai praticanti di *yoga* ma anche da circoli più ampi di professionisti medici e paramedici. Nei seguenti disturbi mostriamo come la terapia yogica, insieme al consulto medica quando necessario, apporta maggiori benefici curativi con meno possibilità di sintomi ricorrenti.

Mal di testa

Una forma comune di mal di testa, che causa disagio diffuso in tutto il mondo, è l'emicrania. Questa è causata dal rigonfiamento delle arterie del cuoio capelluto e dell'interno del cranio, probabilmente a causa dell'instabilità del sistema nervoso autonomo in quella zona.

L'emicrania viene solitamente trattata con farmaci contenenti un derivato del fungo dell'ergot. Tuttavia, questi farmaci sono tossici; spesso non alleviano l'attacco una volta iniziato e non hanno alcun effetto nel ridurre la tendenza degli attacchi a ripresentarsi.

Lo *yoga* può essere incredibilmente efficace nel trattamento dell'emicrania. È stato scoperto in molti centri *yoga*, tra cui negli Ashram Satyananda, che la combinazione di *shatkarma* (*kunjal* ogni giorno, *neti* due volte al giorno, *shankhaprakshalana* ogni tre mesi), con la pratica quotidiana di semplici posizioni di *yoga*

(*pawanmuktasana* parte 1), *brahmari pranayama* e terminando con *yoga nidra*, elimina completamente l'emicrania nella maggior parte dei malati.

Le cefalee tensive sono legate all'emicrania ma si manifestano attraverso il sistema nervoso somatico invece che attraverso il sistema nervoso autonomo. Infatti, i due tipi di mal di testa spesso si verificano nella stessa persona. Queste rispondono molto bene anche alle altre pratiche sopra citate.

Come nel caso dell'asma, una persona che inizia ad avvertire l'arrivo di un attacco di emicrania deve solo praticare *kunjal kriya* e ci sono ottime possibilità che l'attacco venga evitato. Inutile dire che i mal di testa ricorrenti in una persona che non li ha mai avuti prima, o il mal di testa che diventa continuo, devono essere esaminati dal punto di vista medico. Ma quando siamo sicuri che la causa del mal di testa è l'emicrania o la tensione, allora le tecniche di *yoga* sono di gran lunga superiori ai farmaci e dovrebbero essere praticate in ogni caso.

Disritmia cerebrale (epilessia)

In questa malattia, la persona è soggetta ad attacchi parossistici di azione esplosiva nel cervello. Nella sua forma più grave (grande mal) perde coscienza, cade a terra e il corpo è soggetto a convulsioni spasmodiche. Durante l'attacco può ferirsi e in casi estremi (*status epilepticus*) può morire.

Il trattamento medico abituale della disritmia cerebrale è costituito da farmaci, che generalmente fermano gli attacchi se la persona li assume per tutta la vita. Tuttavia, i loro effetti collaterali possono causare problemi reali. Molti farmaci hanno effetti tossici sul sangue, sulle gengive e su altri organi, soprattutto se assunti per un lungo periodo. Altri rendono la persona stanca e stupida. Chi ha curato la disaritmia cerebrale ha avuto modo di vedere persone brillanti e intelligenti, nel corso degli anni, funzionare come “zombi” non a causa dell’epilessia, ma a causa dei farmaci, e vorrebbero trovare un trattamento migliore. Questo è un problema serio e se riusciamo a trovare un modo per controllare l’aritmia cerebrale senza farmaci, o anche a ridurre i farmaci per le persone che ne soffrono gli effetti collaterali, daremo un contributo importante alle scienze della guarigione.

Per secoli le pratiche di *yoga* sono state utilizzate per il trattamento della disaritmia cerebrale e in molti casi si è scoperto che non solo gli attacchi si fermano, ma anche le percezioni e le capacità della persona si espandono. Il paziente pratica un piccolo gruppo di posizioni principali classiche (*bhujangasana*, *shashankasana*, *shalabhasana*, *sarvangasana*), alcuni esercizi di respirazione (*nadi shodhana*, *ujjayi*, *bhastrika*) e la meditazione con i *mantra* (in questo caso *ajapa japa*). Se la persona ha molta tensione mentale, vengono praticati *bhramari pranayama*, *kunjal* e *neti*. D’altra parte, se ha un temperamento

flemmatico, le pratiche di *kriya yoga* sono di maggior beneficio.

Nel trattamento della disritmia cerebrale è necessaria molta discrezione da parte del terapeuta yogico, che deve essere esperto nel settore. Le pratiche devono essere progettate per adattarsi alla singola persona e i farmaci anticonvulsivanti devono essere ridotti molto lentamente nel corso dei mesi. Tuttavia, quando questo viene fatto correttamente, i risultati sono più gratificanti.

Malattie della tiroide

Quando la ghiandola tiroidea perde il suo equilibrio e diventa iperattiva, la condizione è nota come tireotossicosi. La persona diventa magra, tremante, iperattiva, ansiosa e sperimenta sintomi diffusi che vanno dalla protrusione degli occhi all'interruzione del ciclo mestruale.

Gli *yogi* hanno sempre raccomandato *sarvangasana* (la posizione sulle spalle) e hanno affermato che se la posizione viene praticata correttamente ogni giorno, la funzione tiroidea si riequilibrerà. Ciò significa che una tiroide che lavora in modo eccessivo diminuirà la sua attività e diventerà normale, mentre una tiroide che lavora in modo insufficiente aumenterà la sua attività e diventerà normale. Per quanto strano possa sembrare, ci sono buone prove ed esperienze a sostegno di ciò.

Se lo *yoga* può riequilibrare la tiroide, è molto importante perché il trattamento medico abituale, sebbene efficace,

lascia molto a desiderare. La tireotossicosi viene solitamente trattata in tre modi: intervento chirurgico, radiazioni (raggi x o ingestione di iodio radioattivo) o farmaci (che hanno un effetto tossico sulla tiroide e quindi ne sopprimono l'azione). Non sorprende che molte persone, compresi i medici, non siano contenti di queste di queste alternative.

La tiroide ipoattiva viene solitamente trattata con compresse ormonali. Sembra un procedura logica, ma in realtà presenta un importante svantaggio. L'ormone sopprime ogni capacità residua della ghiandola tiroidea di produrre ormoni da sola e, infine, distrugge tutte le cellule che secernono ormoni che erano ancora funzionanti.

Ovviamente, una volta che una persona inizia a prendere l'ormone tiroideo, deve farlo per il resto della sua vita. Gli *yogi* sostengono che *sarvangasana* riattiverà le cellule dormienti della tiroide e la ghiandola funzionerà nuovamente da sola.

Il dottor K. N. Udupa, direttore dell'Istituto di Scienze Mediche dell'Università Hindù di Benares in India, ha insegnato posizioni di *yoga* (inclusa *sarvangasana*), tecniche di respirazione e rilassamento a trenta persone affette da tireotossicosi. Al momento del rapporto, otto persone si erano riprese completamente e le altre stavano ancora migliorando e riducendo i farmaci. Ha stimato che quest'ultima, grazie ai progressi che stavano facendo, alla

fine sarebbe diventata normale. È possibile che debbano continuare con le pratiche (probabilmente solo *sarvangasana*) per molti anni. Tuttavia questa terapia naturale sembra preferibile all'assunzione di farmaci per tutta la vita.

Problemi mentali

Le pratiche dello *yoga* hanno un effetto profondamente benefico sulla mente. Tutte le pratiche mentali come la meditazione, la concentrazione e il rilassamento; e le pratiche fisiche come *asana*, *pranayama*, *mudra*, *bandha*, ecc. hanno uno scopo primario. Espandono la coscienza attraverso la loro azione sulla mente.

Non sorprende, quindi, che le pratiche yogiche siano utilizzate da millenni nel trattamento di problemi mentali ed emotivi. È altresì noto che gran parte del recente lavoro scientifico sulla meditazione e su altre pratiche yogiche sia stato rivolto al trattamento della psicosi, della nevrosi, dell'alcolismo, della tossicodipendenza, ecc. Come ci si potrebbe aspettare, i risultati sono stati uniformemente buoni nell'ampia gamma dei disturbi psichiatrici che ora vengono trattati e studiati.

In generale, gli studi dimostrano che le pratiche di meditazione e rilassamento aiutano la persona a diventare meno ansiosa, meno depressa, meno irritabile, con meno malattie psicosomatiche. Aiutano ad avere maggior piacere nel contatto con gli altri, più rispetto per il prossimo, più fiducia in sé stessi, iniziativa e stabilità

emotiva. L'assunzione di alcool, nicotina e altre droghe si riduce notevolmente e l'insonnia viene alleviata.

Le pratiche dello *yoga* fisico hanno dato benefici simili nell'indagine. Hanno alleviato i conflitti interiori, hanno dato un maggiore senso di autostima, un sentimento più forte di identità personale, una maggiore accettazione di sé e un punto di vista etico più equilibrato. In generale, si è scoperto che con lo *yoga* la personalità si integra meglio, si soffre molto meno di nevrosi e si vive una vita più positiva e dinamica.

L'applicazione dello *yoga* nel trattamento delle psicosi come la schizofrenia non è stata studiata così ampiamente come nel caso delle nevrosi e della dipendenza dalla droga. Tuttavia l'esperienza negli *ashram* dell'International Yoga Fellowship Movement è stata molto positiva. Anche le persone con grave psicosi rispondono alla terapia yogica, soprattutto se possono soggiornare per un periodo in un *ashram* di *yoga* di campagna e raccogliere i benefici aggiunti del lavoro fisico e dell'ambiente armonioso.

Altre malattie aiutate dallo *yoga*

Il numero delle malattie che possono essere curate o alleviate con lo *yoga* è vasto. In questo articolo ne abbiamo citate solo alcune. Molti problemi degli organi interni rispondono bene, compresi i disturbi ai polmoni e al cuore, l'indigestione, i disturbi funzionali intestinali e

molti problemi degli organi pelvici come la vescica, la prostata e le irregolarità mestruale.

Le malattie dell'orecchio, del naso e della gola spesso si risolvono con pratiche molto semplici come gli *shatkarma* e *brahmari pranayama*, così come molti problemi della pelle. Patologie vascolari, disturbi metabolici, disfunzioni endocrine ecc., l'elenco è lungo e le opportunità sono vaste. Oltre a quanto esposto sopra, lo *yoga* può essere utilizzato per gestire il dolore e altri sintomi di malattie gravi.

Come accennato in precedenza, la cosa interessante della terapia yogica è che è così efficace nel trattare proprio quelle condizioni in cui la medicina moderna ha un successo limitato. Per quelli di noi che hanno esperienza in entrambi i campi, è ovvio che negli anni a venire lo *yoga* e la medicina lavoreranno fianco a fianco per creare un'altra rivoluzione nell'assistenza sanitaria.

Quando chiedere consiglio al medico

In molte parti del mondo, la terapia yogica sta rapidamente diventando un trattamento riconosciuto; soprattutto per malattie funzionali, disturbi psicosomatici evidenti e molte condizioni croniche. Questo riconoscimento è giustificato, perché lo *yoga* può essere molto efficace in queste condizioni. Tuttavia, ci sono malattie per le quali è necessario l'aiuto medico. Alcuni esempi sono:

1. Infezioni batteriche gravi come meningite, polmonite lobare, gastroenterite grave nei bambini e, di fatto, qualsiasi condizione caratterizzata da febbre alta, convulsioni o debolezza improvvisa. Chiedete però al medico di non prescrivervi antibiotici a meno che non sappia che l'infezione è causata da batteri e a meno che non siano realmente necessari per curare la malattia. Gli antibiotici non curano le malattie virali, che di solito scompaiono in pochi giorni, indipendentemente dal fatto che li prendiamo o meno. Ma molto spesso vengono prescritti in questi casi.
2. Le infezioni del tratto urinario, che di solito si manifestano con dolore e frequenza della minzione, richiedono una diagnosi e un trattamento corretto. A volte, con un trattamento inadeguato, o addirittura senza alcun trattamento, sembrano scomparire, ma questo di solito significa che sono passati dalla vescica ai reni dove creano distruzione e alla fine danneggiano i reni in modo irreparabile.
3. Le infezioni veneree di solito si presentano come una lesione (un'ulcera o una vescicola) sui genitali o come una secrezione da lì. Richiedono diagnosi e cure mediche immediate. Le malattie veneree spesso sembrano scomparire da sole, ma non è mai così. In realtà penetrano in profondità nel corpo e provocano danni incredibili. Se soffrite di una di queste condizioni, non accettate cure da terapisti naturali,

dietologi, yoga terapisti o qualsiasi altro tipo di “terapista”! Chiedete immediatamente consiglio al medico e continuate il trattamento finché voi e il medico non avrete accertato la completa guarigione. Al giorno d’oggi, la cura nelle fasi iniziali con un trattamento adeguato è facile, ma nelle fasi avanzate è impossibile.

4. Condizioni chirurgiche acute come appendicite, ulcera perforata, ulcera sanguinante e qualsiasi dolore interno grave necessitano di una diagnosi immediata.
5. Condizioni mediche acute come un improvviso e grave dolore toracico (potrebbe essere un attacco di cuore), improvviso e grave mal di testa, riduzione della coscienza, paralisi, ecc. (potrebbe essere un ictus).
6. Il cancro di solito si presenta come:
 - (a) Un nodulo insolito, che cresce lentamente in qualsiasi parte del corpo, specialmente sotto le ascelle, sul collo o all’inguine.
 - (b) Un sintomo continuo come dolore, tosse, mal di testa, diarrea, ecc. che non si aveva mai avuto prima ma che ora è persistente.
 - (c) Un nodulo o un’ulcera cronica che cresce sulla pelle, soprattutto se è nera o marrone.
 - (d) Perdita di sangue in modi insoliti come cambiamenti radicali nelle mestruazioni; o da luoghi

insoliti come viscere, tosse con sangue, vomito con sangue, urina con sangue, ecc.

Il cancro precoce viene spesso curato con una diagnosi e un trattamento medico corretti. Non ci sono prove convincenti che altre terapie abbiano lo stesso successo. Se pensate di avere il cancro, cercate immediatamente un trattamento medico e praticate allo stesso tempo *yoga*.

Una delle caratteristiche fondamentali dello *yoga* è l'equilibrio, che implica discriminazione e buon senso. Dobbiamo applicare queste qualità nel decidere cosa fare quando siamo malati. Tuttavia, anche quando riceviamo cure mediche ortodosse, di solito è meglio praticare allo stesso tempo *yoga*, sotto la guida di un insegnante esperto in terapia yogica e con il consenso del medico.

Siddhasana e il cuore

Recentemente, gli scienziati hanno scoperto un'importante connessione tra il metabolismo riproduttivo e il cuore. Livelli eccessivi e incontrollati dell'ormone maschile testosterone nel sangue sono correlati con una preponderanza di tratti come eccessiva assertività, avidità e aggressività latente o palese che caratterizzano la personalità cardiaca, il tipo più incline ad un attacco cardiaco improvviso. La ricerca ha rivelato l'esistenza di siti recettori specifici per questo ormone nel tessuto miocardico del cuore e anche nelle pareti dei vasi sanguigni più grandi, e ora si ritiene che il danno

miocardico sia indotto dall'accumulo di testosterone in questi siti.

L'infarto è molto più frequente negli uomini che nelle donne fino all'età della menopausa, ma oltre questo limite l'incidenza nei due sessi è simile. Ciò suggerisce fortemente che l'ambiente ormonale femminile conferisce una protezione naturale al cuore femminile, mentre il cuore maschile è messo in pericolo da eccessivi livelli circolanti di ormoni maschili. Per contrastare questo fenomeno è necessario controllare il metabolismo emotivo e sessuale maschile. A questo scopo consigliamo la pratica della meditazione in *siddhasana*, dove il tallone sotto esercita una pressione nella zona della ghiandola prostatica nella regione del pavimento perineale, e il tallone che sta sopra preme sull'osso pubico, sopra la radice dell'organo genitale.

Questa posizione stabilizza i due centri psichici inferiori: *muladhara chakra* e *swadhisthana chakra*, reindirizzando il *prana* verso l'alto, verso i centri superiori. Il blocco dell'energia all'interno di questi due centri è responsabile di molti problemi di salute e pone anche una barriera che deve essere superata nella vita spirituale. *Muladhara* è il centro radice in cui giace dormiente e addormentata una fonte infinita di energia pranica, mentre *swadhisthana* è il centro responsabile del metabolismo sessuale ed emotivo in cui la nostra energia psichica si manifesta più spontaneamente. Quando la nostra vita emotiva non si estende oltre questo piano, la pressione

sanguigna e la funzione cardiaca rimangono instabili e il nostro ruolo e scopo nella vita rimangono mal definiti e poco chiari. C'è un "dolore" nel cuore che non conosce mai l'esperienza della costanza, al di là dei sentimenti emotivi mutevoli e transitori. Ma le esperienze più elevate del cuore e della mente umana rimangono impenetrabili a meno che l'energia non possa essere stabilizzata e portata verso i centri superiori della coscienza. In questo senso, le malattie cardiache possono essere considerate una malattia evolutiva, in cui soffriamo a causa della nostra schiavitù sul piano emotivo, mentre il nostro essere desidera sperimentare la costanza della vita umana che sorge quando gli attaccamenti emotivi e le avversioni sono stati trascesi.

Siddhasana è la posizione raccomandata dal dottor Christian Barnard, il chirurgo dei trapianti di cuore, per stabilizzare la funzione cardiaca nei suoi pazienti. Abbiamo scoperto che si rivela più utile quando viene appreso durante la tarda adolescenza o all'inizio dei vent'anni, quando è probabile che le pulsioni e le passioni emotive e sessuali siano indisciplinate. In quel momento, si scopre che *siddhasana* corregge problemi come l'eccessiva emissione notturna. Se eseguito per tutta la vita protegge dalle devastazioni emotive e stabilizza le passioni, prevenendo successive malattie cardiache. Il cuore è protetto quando non c'è né soppressione né espressione anarchica dei complessi emotivi. La chiave per preservare il cuore risiede nell'espressione

controllata dei nostri desideri, istinti e pulsioni e questo si impara seguendo i precetti e le pratiche yogiche durante le diverse fasi della vita. Incorporando alcune *asana*, *pranayama* e meditazione nel programma quotidiano fin dalla tenera età, si evita la possibilità di avere un cuore sovraccarico nella mezza età e le emozioni vengono incanalate ed espresse in modo più creativo per tutta la vita.

Dovrebbe essere compreso il ruolo centrale del colesterolo. Questa sostanza grassa è il precursore da cui vengono sintetizzati gli ormoni sessuali da parte delle gonadi e delle ghiandole surrenali. È inoltre necessario nella produzione degli spermatozoi da parte dei testicoli, insieme ad altri complessi proteici grassi noti come lipoproteine. Questi sono necessari per soddisfare i requisiti strutturali degli spermatozoi e anche per conferire a ogni spermatozoo un'enorme capacità energetica e mobile.

Se il metabolismo emotivo e riproduttivo è indisciplinato e incontrollato, il ricambio di nuovi spermatozoi deve avvenire a un ritmo rapido e deve essere costantemente fornita un'enorme quantità di energia per sintetizzare questi spermatozoi sostitutivi. Di conseguenza è necessario un elevato livello di colesterolo e proteine, che di solito prevengono da fonti alimentari. Ciò richiede una dieta ricca di proteine e grassi e che i sistemi fisiologici di digestione e sintesi cellulare operino a un ritmo molto elevato, facendo aumentare il tasso metabolico e la

temperatura basale nel processo. Lo sforzo sul cuore, sugli organi digestivi come il fegato e sugli organi eliminatori come i reni, gli intestini e le ghiandole sudoripare è inevitabile. Il risultato finale è un'eccessiva usura dei sistemi fisiologici e lo sforzo cardiaco è uno degli effetti principali.

Chiaramente il metabolismo emotivo deve essere stabilizzato se si vuole preservare il corpo. Ciò può essere ottenuto attraverso il duplice approccio della regolamentazione della dieta, in cui si raccomanda una diminuzione dell'apporto di proteine e grassi, insieme alla crescita della conoscenza di sé, dell'espressione di sé e dell'autocontrollo, che si sviluppa seguendo il percorso regale dello *yoga* nella vita quotidiana, durante i vari confronti e difficoltà mondane. Queste misure sono i migliori isolanti contro le malattie cardiache nella comunità nel suo insieme.

A questo proposito non basta seguire semplicemente i precetti di una religione tradizionale. Sebbene ciò possa fornire un certo grado di sicurezza mentale ed emotiva, in realtà è soppressivo e antievolutivo, poiché non ci consente di affrontare direttamente i fattori emotivi e istintivi della nostra natura. Le religioni tradizionali offrono solo precetti e concetti, ma lo *yoga* offre pratiche psicofisiologiche che incanalano correttamente l'energia emotiva. La chiave per una vita emotiva e sessuale illuminata, libera da conflitti mentali e stanchezza fisiologica, risiede nella pratica delle tecniche yogiche

insieme alle nostre normali esperienze di vita quotidiana. Lo *yoga* non richiede rinunce, ma porta chi lo pratica a godere pienamente di ogni aspetto della vita. Le esperienze della vita dovrebbero essere apprezzate e comprese se vogliamo progredire ed evolvere. La cieca adesione ai dogmi blocca solo questo processo evolutivo, portando a malattie mentali e fisiche, ma lo *yoga* offre il modo sublime per apprezzare appieno la vita e completare il nostro viaggio evolutivo.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/1980s/1981/8103/8103yoh.html>



Yoga nel Ventunesimo Secolo

Swami Niranjanananda Saraswati

Tradizionalmente, lo *yoga* è sempre stato un mezzo per interiorizzare la consapevolezza e scoprire il sé interiore. In passato, nel corso di migliaia di anni, i praticanti di *yoga* svilupparono una serie di pratiche con le quali le persone potevano ottenere salute fisica, armonia mentale ed elevazione spirituale. Nel corso del tempo, a causa dei cambiamenti nell'ambiente sociale e globale, l'antica tradizione dello *yoga* si è persa in molti paesi, ma ha continuato ad essere preservata in India dai *sannyasin*. Il *Sanyasa* non è una religione; è un ordine di persone che hanno rinunciato ai frutti del mondo materiale per sperimentare il mondo spirituale. Lo *yoga* non dovrebbe essere confuso con concetti religiosi. Bisognerebbe comprendere che lo *yoga* è una scienza che si occupa della gestione e dello sviluppo della personalità umana: dell'armonia del corpo e della mente e dell'esperienza dello spirito.

Swami Satyananda afferma che: "La parte importante di un albero non è la parte esterna che può essere vista, ma le radici che sono sottoterra e invisibili. Le radici sostengono l'albero e finché vengono nutriti, l'albero può affrontare ogni tipo di situazione; ma se le radici vengono trascurate e dimenticate, l'albero diventerà debole e durante una tempesta cadrà". Anche la nostra vita è così in quanto ci identifichiamo con il corpo, i sensi e la mente, che sono le manifestazioni esterne della nostra personalità. Ignoriamo

la realizzazione delle possibilità o potenzialità più grandi che esistono all'interno di noi, che sono riconosciute come spirito.

Lo spirito non è qualcosa di astratto e vago, ma fa parte dell'evoluzione della coscienza. La vita è un processo di costante evoluzione a differenti livelli. L'evoluzione è il risultato di una mente focalizzata e illuminata. Abbiamo tutti le stesse possibilità. Dio è stato molto generoso con noi. Dentro di noi abbiamo le stesse qualità di Cristo e di Buddha. L'unica differenza è che loro sperimentarono queste qualità mentre noi ignoriamo questo aspetto della nostra vita. Loro continuamente si sono perfezionati mentre noi ci stagniamo in un punto. Questa è la barriera che ognuno di noi deve affrontare come essere umano: il limite che non possiamo superare nella nostra vita.

Lo scopo dello yoga

Quindi, quando apparve lo *yoga*, fu per scoprire quel potenziale interiore, che è spirituale, non materiale. Allo stesso tempo, coloro che svilupparono lo *yoga* si resero conto che la crescita doveva avvenire in tutte le dimensioni dell'esistenza. Il corpo necessita di essere armonizzato in modo da poter gestire disturbi e malattie. Al fine di gestire gli squilibri fisici, sono state sviluppate le *asana*, o posizioni fisiche. L'armonia fisica altera l'attività del cervello. L'armonia cerebrale e fisica influenza il comportamento mentale. Nel processo di armonizzazione della personalità, anche la mente entra in sintonia con le sue forze interiori. Questo è l'inizio dello *yoga*.

La letteratura classica afferma che lo *yoga* inizia con la gestione della mente. Questo è lo scopo dello *yoga*, non l'autorea

lizzazione. Se un cieco volesse vedere il sole, questo sarebbe solo un desiderio. Il suo bisogno sarebbe avere la vista, per poter vedere non solamente il sole ma l'intera creazione in tutto il suo splendore. Se avete bisogno di ottenere una visione, allora il vostro obiettivo sarà prepararvi, trasformarvi e cambiare la vostra natura e le componenti restrittive della vostra vita. Questo è il tema principale dello *yoga*: come poter realizzare e gestire la mente, il corpo e le emozioni. Il resto è solo il risultato di questa armonia.

In passato, questo concetto non veniva chiarito dagli insegnanti di *yoga* e quindi lo *yoga* venne visto come qualcosa di mistico e astratto. Cinquant'anni fa lo *yoga* non era molto conosciuto, nemmeno in India. Negli anni sessanta iniziò ad essere propagato da coloro che si resero conto che lo *yoga* era una necessità per le persone in tutto il mondo, in quel momento e nel futuro. La consapevolezza dello *yoga* divenne maggiormente diffusa. Allo stesso tempo, vi erano molti tabù associati allo *yoga* perché nessuno sapeva veramente cosa fosse. Per andare sul sicuro, le persone praticavano solo l'aspetto fisico dello *yoga* perché il corpo si sentiva bene, era leggero, vibrante ed energico. Fu così che l'*hatha yoga* divenne popolare e, al giorno d'oggi la maggior parte delle persone conosce solo l'aspetto fisico dello *yoga*. Lo

yoga venne praticato in questo modo fino alla fine del ventesimo secolo.

Lo yoga integrale

Swami Sivananda era medico e filosofo. Disse che lo *yoga* deve essere definito in termini scientifici e che le persone dovevano comprenderne gli aspetti pratici così come quelli filosofici. Swami Satyananda poi sviluppò e portò avanti l'idea del suo *guru*. È stato uno dei primi esponenti dello *yoga* a scoprire e insegnare gli effetti e i benefici dello *yoga* per la gestione degli squilibri fisici, psicologici e spirituali. Questa applicazione dello *yoga* è chiamata *yoga integrale* o *Satyananda Yoga*.

Il tema principale del *Satyananda Yoga* è il risveglio delle facoltà di testa, cuore e mani. La testa rappresenta intelligenza, saggezza, conoscenza, comprensione, consapevolezza e osservazione. Il cuore rappresenta sensazioni, emozioni e sentimenti. Le mani rappresentano la capacità di agire, fare e creare. La capacità di gestire queste tre componenti della nostra vita è la necessità del ventunesimo secolo, perché questo equilibrio renderà la persona integra e completa.

Dire che *Satyananda Yoga* è testa, cuore e mani non significa che non pratichiamo *hatha yoga* o lo *yoga* fisico. Questo è una parte del processo. Tutto il sistema dello *yoga* è diviso in quattro parti principali. La prima componente è addestrare e disciplinare il comportamento mentale, gli atteggiamenti e il coinvolgimento nel mondo

materiale praticando *yama* (restrizioni) e *niyama* (discipline). Questi due aspetti sono responsabili della trasformazione del condizionamento mentale. Anche solo cambiare una piccola abitudine richiede una grande quantità di forza di volontà. Potete ridurre la sua intensità, ma non potete sradicarla o eliminarla. Per questo motivo lo *yoga* parla di moderazione e disciplina interiore per ridurre l'intensità e la morsa di questi condizionamenti che ostacolano l'espressione della naturale creatività. Secondo i testi classici, questo è l'inizio dello *yoga*.

Nella seconda parte, iniziamo a lavorare con il corpo per dare salute e benessere agli organi fisici. La ricerca ha dimostrato che molte malattie e disturbi psicosomatici possono essere gestiti dai principi e dalle pratiche yogiche. In molti Paesi lo *yoga* è in prima linea nelle terapie insieme ai trattamenti allopatici. Lo *yoga* è usato nella gestione dei problemi respiratori come bronchiti, asma ed enfisema; nei disturbi del sistema circolatorio e cardiaco, nei problemi digestivi di stomaco, pancreas, reni e fegato e per ottimizzare il funzionamento degli organi. Attualmente, il ruolo delle pratiche yogiche nella gestione del cancro e dell'AIDS è oggetto di indagine clinica.

Le posizioni e le tecniche di respirazione aiutano a rimuovere gli squilibri che causano malattie e disturbi. Ma lo *yoga* non è una terapia, e non dovrebbe essere considerata tale. *Yoga* è un processo di gestione di sé stessi, non dei sintomi di una malattia. Ad esempio, una persona con ipertensione assume medicine per

abbassare la pressione sanguigna. Finché il medicinale continua ad essere efficace, la pressione rimarrà bassa, ma quando l'effetto svanisce la pressione salirà di nuovo. Se si ha il diabete, si prende l'insulina. Non si tratta di terapie che curano ma che gestiscono i sintomi che si manifestano nel corpo. Lo *yoga* non gestisce i sintomi. Lo *yoga* gestisce te. Se riuscite a condurre una vita equilibrata, questi problemi svaniranno naturalmente. Quindi lo *yoga* gestisce la persona, non la malattia. Perciò lo *yoga* non è una terapia ma uno stile di vita. Se siete disposti a cambiare e ad adottare questo stile di vita disciplinato, allora diverrete uno *yogi*.

Il terzo componente dello *yoga* è la gestione della mente, che è il tema principale dello *yoga*. Solo il dieci per cento del cervello è attivo; il novanta per cento è ancora inattivo. Noi viviamo seguendo i dettami di questa mente limitata. Quando non siamo in grado di soddisfare le nostre aspettative e desideri, sorgono insicurezza, tensione, stress, paura e conflitto. Entriamo in uno stato di grande ansia quando affrontiamo le richieste dell'ego. Per essere felici pensiamo di aver bisogno di qualcosa e quando non riusciamo ad ottenerlo, sorgono frustrazione e aggressività. Mentalmente siamo guidati dalla ricerca della felicità che soddisfa i nostri bisogni senza alcuna considerazione per gli altri. Questo rappresenta una mente che è totalmente centrata su sé stessa, i suoi bisogni, ambizioni e desideri. Si manifestano possessività ed egoismo. La chiarezza della mente è offuscata e

confusione e conflitto si impossessano della personalità umana.

Nell'aspetto mentale dello *yoga*, diventiamo consapevoli delle quattro componenti della mente: le forze, le debolezze, le ambizioni e i bisogni. Abbiamo delle forze in noi ma non ne siamo consapevoli. Ci identifichiamo con le debolezze e le mancanze, e queste diventano realtà. Abbiamo delle necessità, ma ci identifichiamo con le ambizioni, inseguiamo queste e ignoriamo i bisogni. Siamo più consapevoli delle nostre ambizioni e debolezze e meno delle forze e dei bisogni.

Come uscire da questo stato? Le pratiche yogiche di rilassamento e concentrazione aumentano la consapevolezza, l'osservazione e la percezione del comportamento mentale, regolando la mente e le sue espressioni. Un trucco per gestire la mente è comprenderne la natura, che è come una scimmia ubriaca morsa da uno scorpione: agitata e sofferente per aspettative e desideri insoddisfatti.

Lo *yoga* mentale inizia con una pratica di rilassamento molto semplice, nota come *yoga nidra*. Con il rilassamento sopraggiunge anche la concentrazione, la focalizzazione delle facoltà mentali e della consapevolezza per raggiungere ciò che ci serve e a cui aspiriamo nella vita. Quando la mente è illuminata la consapevolezza si diffonde in ogni direzione. Se la luce è focalizzata in un punto, diventa un raggio laser forte al punto da tagliare

l'acciaio o delicato da poter essere usato nella chirurgia oculare. Lo stesso effetto si può ottenere focalizzando le energie e la consapevolezza dissipate della mente in un punto, in una direzione, per raggiungere un obiettivo. Ciò è noto come concentrazione. Quindi, rilassamento e concentrazioni sono i mezzi per trasformare la natura e il comportamento della mente.

Il quarto aspetto dello *yoga* è la comprensione spirituale; che è il risultato della saggezza: la conoscenza applicata. La conoscenza è lì, ma non viene mai applicata. Sapete cos'è giusto e sbagliato per voi, ma fate la cosa giusta? Il fumare è un esempio. Ci sono migliaia di altri esempi in cui sappiamo cosa è giusto e cosa è sbagliato, ma non possiamo risolvere il problema ed essere soddisfatti. Perciò, l'evoluzione spirituale inizia con la comprensione e l'applicazione della conoscenza, che è un processo meditativo che porta ad uno stato alterato di coscienza.

La meditazione dà una prospettiva più ampia. Più in alto andate, più grande sarà la vostra visione e percezione. Questa è la realizzazione spirituale, non la stretta di mano e l'incontro con Dio. Ciò che è necessario è elevarsi da questo livello di percezione e sperimentare una dimensione superiore dove diventate testimoni di voi stessi. Potete continuare a salire fin dove volete. Dio è infinito. Attraverso il processo della meditazione continuate a crescere in una dimensione infinita.

Date una possibilità all'evoluzione

Qual è l'importanza dello *yoga* al giorno d'oggi? Nel momento in cui riusciamo a gestire l'intelletto, le emozioni e le azioni, diamo una possibilità all'evoluzione nella nostra vita. Se volete un albero da frutto, piantate un seme nella terra, lo lasciate lì e non lo dissotterrate ogni giorno per vedere se germoglia oppure no. Affinché il seme germogli, dovete dare una possibilità alla crescita. Allo stesso modo, anziché scavare cinquanta buche profonde un piede per cercare l'acqua, scavatene una sola profonda cinquanta piedi. La chiave è seguire una catena di pensiero, esperienza e comprensione e permetterle di evolversi, affinché possa prendere il controllo e guidare le vostre azioni. Se volete eccellere nella vita professionale, scegliete un argomento e lo padroneggiate. La stessa regola dovete applicarla interiormente. Perseguire una direzione dà all'evoluzione la possibilità di guidare la vita.

Pertanto, l'integrazione di testa, cuore e mani è il tema dello *yoga* nel ventunesimo secolo, insieme alla consapevolezza della propria natura spirituale, che deve essere nutrita come le radici di un albero. Se volete sperimentare le profondità dello *yoga*, immergetevi in questa idea: vivete, amate e ridete.

Abbate un pensiero in mente: "Non importa quante volte cadrò, mi rialzerò sempre sorridendo e continuerò a camminare". Quindi, sorridete e camminate.

Bogotà, Colombia, Maggio 2005

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2000s/2006/0611/061121st.html>

Yoga Panorama

33

Dicembre 2023

Glossario dei termini in Sanscrito

Ajapa Japa: ripetizione spontanea di un mantra.

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

Ardha Matsyendrasana: posizione di mezza torsione della colonna vertebrale.

Asana: posizione/postura di yoga.

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

Bandha: chiusura psico-muscolare dell'energia.

Bhastrika Pranayama: respirazione a mantice.

Bhujangasana: posizione del cobra.

Brahmari Pranayama: tecnica di respirazione che produce un suono come il ronzio dell'ape.

Dhanurasana: posizione dell'arco.

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.

Kapalbhati Pranayama: purificazione frontale del cervello.

Kriya: azione, tecnica o pratica particolare.

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

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

Laghu/Lagoo shankhaprakshalana: lavaggio e purificazione degl'intestini con l'uso di acqua, sale e yoga asana.

Mantra: vibrazione sonora sottile; ripetizione di un suono con una particolare frequenza e per un certo periodo di tempo. *Man*, *manas*, "mente"; *Tra*, *trayati*, "liberare": "strumento per liberare la mente".

Mudra: gesto che canalizza l'energia.

Muladhara Chakra: centro psichico/pranico situato, per gli uomini, nel punto tra ano e genitali e per le donne, nell'area della cervice dell'utero.

Nadi Shodhana Pranayama: respirazione a narici alternate.

Neti: lavaggio dei seni nasali con acqua e sale.

Pashimotthanasana: posizione di allungamento del dorso.

Pawanmuktasana: posizioni che liberano l'elemento aria.

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

Pranayama: tecniche per l'espansione del prana.

Samskara: impressioni immagazzinate nell'inconscio, archetipi.

Sannyasa: rinuncia ai frutti delle azioni.

Sannyasin: colui che rinuncia ai frutti delle azioni.

Sarvangasana: posizione sulle spalle.

Shalabhasana: posizione della locusta.

Shashankasana: posizione della luna o della lepre.

Shatkarma/Shatkriya: pratiche di purificazione dell'Hatha Yoga.

Shavasana: posizione supina di rilassamento.

Siddhasana: posizione meditativa perfetta per l'uomo.

Surya Namaskara: saluto al sole.

Swadhisthana Chakra: centro psichico/pranico situato alla base della colonna vertebrale, associato al plesso sacrale.

Ujjayi Pranayama: respiro psichico.

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

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

Yogamudra: atteggiamento dell’unione psichica.

Yogasana: posizioni dello yoga.

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

