

Il deserto e lo yoga: un unico cammino di trasformazione?

Dedicato alle bambine e ai bambini, alle ragazze e ai ragazzi della scuola di Tafraout, che vivono nel deserto tra Terra e Cielo.



*“Dio ha creato terre dove abbonda l'acqua
perché gli uomini vi possano vivere
ed ha creato i deserti
perché gli uomini vi possano conoscere la loro anima.”
(detto tuareg)*

*Istituto Yoga Surya Chandra Marga
di
Gabriella Cella*

*tesi di diploma
IV anno SIYR
luglio 2011
Maria Teresa Pandolfi*

L'esperienza

Ogni anno, a settembre, da quattro anni, con l'Associazione Mondo Incantato, di cui faccio parte, mi reco nel deserto del Sahara, nel sud-est del Marocco, vicino alla frontiera con l'Algeria.

La nostra associazione è nata per divulgare i principi dello yoga, e i nostri viaggi nel deserto sono accompagnati dalla pratica yoga.

L'amicizia che si è creata tra noi e gli abitanti del deserto, i berberi, è di lunga data e risale a più di dieci anni fa; il desiderio di mettere in pratica quello che per noi è lo spirito dello yoga, nella sua accezione di *karma yoga*, l'azione disinteressata, senza aspettarsi nulla in cambio, ci ha portati nel passato a realizzare in quella zona alcuni pozzi, poi a concretizzare un progetto che ci riempie di gioia: creare e sostenere una piccola scuola nel deserto per i figli dei nomadi, nella zona di Tafraout, vicino alla città di Zagora.

Aprite le mani e tutta la sabbia del deserto le attraverserà.

Se le chiudete non stringerete che pochi granelli.

Dogen Zenji

Il viaggio nel deserto, a piedi e sui dromedari, dura circa 4-5 giorni, la meta è la nostra piccola scuola, ma ogni anno il percorso è diverso.

I nostri amici berberi, le nostre guide, ci indicano il percorso, ci accudiscono, ci proteggono, vengono incontro ad ogni nostro bisogno: durante il cammino ci bagnano la testa quando il



calore del sole si fa troppo insistente, ci rincuorano quando la stanchezza si fa sentire, ci offrono arance e frutta secca per darci un po' di energia; il loro passo tranquillo, insieme a quello dei dromedari, ci rassicura e offre il ritmo per il nostro. Nel deserto siamo infatti come bambini indifesi, loro sono i nostri maestri, loro che conoscono il deserto, lo sanno fronteggiare, loro che ci hanno insegnato ad amarlo. E con loro entriamo in contatto con le antiche usanze della tradizione nomade berbera.

La nostra giornata inizia all'alba con la pratica yoga: la pratica è inizialmente mirata a lasciare andare eventuali tensioni notturne e a sciogliere le articolazioni; poi vengono inserite asana energizzanti, che vanno ad agire sui surreni, per rendere il nostro corpo più pronto ad affrontare la fatica del percorso. Ma la pratica ci dispone soprattutto dal punto di vista mentale e spirituale a vivere la nostra giornata nel migliore dei modi, apprezzando con consapevolezza ogni momento del percorso, con l'aiuto del respiro lento e profondo, e a superare le eventuali difficoltà o le paure che possono emergere, soprattutto in chi è nuovo rispetto a questa esperienza.

Quindi ci mettiamo in cammino, prima che il calore del sole si faccia troppo insistente, per spostarci in un'altra zona, più vicina alla meta. Possiamo scegliere se camminare o farci portare dai dromedari: generalmente alterniamo le due modalità.

Andare sul dromedario è un'esperienza inusuale e coinvolgente, in cui, se si riesce a lasciarsi andare al movimento dell'animale, si sente di diventare tutt'uno con esso, in un ritmo lento, quasi ipnotico, in un contatto fisico con la natura. Ma camminare nel deserto è stato per me ancora più significativo e mi ha lavorato dentro più in profondità.

Il camminare è una componente essenziale della nostra esperienza.

Dopo qualche ora di cammino c'è una sosta per riposare, scambiare le nostre riflessioni, mangiare, bere il tè alla menta, immancabile; spesso un albero, un'acacia o una palma, ci regala la sua ombra, qualche volta si trova anche una pozza d'acqua e, sembra incredibile, una volta abbiamo incontrato un piccolissimo lago in cui alcuni di noi hanno fatto il bagno. In ogni caso l'acqua, di qualsiasi tipo, ci attira irresistibilmente, e lasciamo che le nostre guide ce ne gettino addosso secchiate, incuranti del suo "colore" o di eventuali "abitanti"...

Quando poi si incontra un pozzo è una festa; talvolta è possibile addirittura farsi una doccia.

Quando si arriva al campo dove si passerà la notte, si pratica ancora lo yoga: è una pratica defatigante, di allungamento, in cui sono presenti anche posizioni capovolte; una pratica che si conclude con il rilassamento per lasciare andare le tensioni, abbandonando il corpo al sostegno della terra.

Un altro momento di condivisione della giornata è la sera, dopo cena, quando ci riuniamo intorno al fuoco, con i nostri amici berberi, sotto un mare di stelle, quando il sole, nascosto ormai, ci dà tregua, e la luna ha fatto la sua comparsa; ci regaliamo a vicenda i nostri canti: noi passiamo dalle canzoni degli anni '60 alle canzoni della Resistenza, loro cantano le loro lunghissime nenie, accompagnando la voce con un ritmo ottenuto percuotendo taniche di plastica. Tra le nostre canzoni, quella che preferiscono è "Bella ciao".

Poi, ognuno nel suo sacco a pelo, in un silenzio incredibile e facendo silenzio anche dentro di noi, ci addormentiamo guardando le stelle, che mai in nessun altro luogo abbiamo visto così numerose.

Il deserto e lo yoga

L'esperienza del deserto è stata ed è qualcosa che mi ha trasformato e continua ogni giorno a trasformarmi; il camminare in silenzio in questo grande spazio, il trovare un ritmo più lento in sintonia con i dromedari e le guide berbere, l'amicizia che nasce con il gruppo di partecipanti, il rapporto di fiducia che si crea con le famiglie nomadi fatto di sguardi, di sorrisi, di gesti, più



che di parole, tutto ciò ha scavato nel profondo: quando ritorno dal viaggio sento il valore dell'essenzialità, riscopro l'importanza delle piccole cose; provo maggiore gratitudine per le comodità di cui godo, per esempio l'acqua che sgorga dal rubinetto ad un mio piccolo gesto; mi rendo conto di come il mio modo di vivere sia uno dei tanti modi di vivere, non l'unico; sento maggiore "empatia" verso gli altri; ricerco più spesso quel silenzio, esterno ed anche interno, percepito durante il viaggio.

Ogni volta che torno nel deserto c'è sempre una grande emozione, ma l'esperienza non è mai la stessa, scopro nuovi aspetti di me, provo nuove sensazioni, affiorano nuove intuizioni; dipende dalla mia condizione del momento, dal gruppo con cui sto facendo il percorso, da altri piccoli ma non insignificanti particolari.

Anche lo yoga, che pratico da molti anni, è stata una via di trasformazione profonda. Graduale ma intensa.

Come ogni viaggio nel deserto non è mai uguale all'altro, così un'asana non è mai l'esatta ripetizione dell'esecuzione precedente: vi si può cogliere sempre qualcosa di nuovo, sia a livello di percezione corporea, sia a un livello più profondo e sottile.

Il simbolo e l'emergere delle energie interiori nello Yoga Ratna

Ho studiato con vari maestri e da ognuno ho imparato molto, cogliendo sfaccettature diverse di questa meravigliosa disciplina.

Ora con lo studio dello *Yoga Ratna*, attraverso il simbolo, mi sembra di essere riuscita meglio ad attingere ai diversi aspetti della mia personalità ed alle mie energie interiori, in un'ottica di evoluzione personale.

Come molti studiosi hanno riconosciuto, il simbolo ha per l'essere umano un grande valore conoscitivo, di crescita spirituale:

*“Grazie al simbolo l'energia individuale
è “risvegliata” e trasmutata in un atto spirituale.”
Mircea Eliade*

Per quanto riguarda la sua valenza nella terapia Carl Gustav Jung è stato lo psicoterapeuta che più di ogni altro si è occupato di simboli nella storia della psicologia del profondo. Per Jung il simbolo è portatore di un contenuto che non riesce ad essere espresso altrimenti.

In tutti questi quattro anni di studio il simbolo è stato sempre presente nelle lezioni delle nostre insegnanti.

Nella pratica Gabriella Cella ci ha sempre sollecitati a percepire l'aspetto simbolico delle forme che il nostro corpo andava assumendo.

Marilia Albanese ci ha guidati nella conoscenza della cultura indiana illustrandoci la straordinaria ricchezza di simboli che essa presenta:

*“E' sempre bene ricordare il grosso valore del **simbolo**, che, come dice la sua etimologia, ha il compito di collegare i diversi stati interiori, le diverse modalità del nostro essere, quindi crea veramente dei ponti tra le parti un po' sparse di noi. Il simbolo è misterioso, nel senso che il suo modo di vibrare non può essere né codificato, né predeterminato.”* (da una lezione di Marilia Albanese)

Nelle lezioni di anatomia e fisiologia Fiorenza Zanchi ha evidenziato sorprendenti, per me, analogie tra la fisiologia mistica del corpo, frutto delle intuizioni degli antichi yogin, espressa attraverso simboli, e le caratteristiche e le funzioni del corpo umano.

“Il simbolo comunica l'archetipo, qualcosa che è universale.” (da una lezione di Fiorenza Zanchi)

Nello *Yoga Ratna* l'aspetto simbolico è quindi predominante: eseguendo le varie asana, che si riferiscono al mondo divino, umano, animale, vegetale, possiamo infatti risvegliare degli aspetti, delle qualità, che già esistono in noi, magari un po' addormentate, e rivivendole renderle più presenti e consapevoli. Il vasto repertorio delle asana ci permette, infatti, di immedesimarci in aspetti molto diversi e anche contrastanti della creazione. Attraverso la pratica ho quindi conosciuto meglio ed accettato alcuni aspetti di me che mi piacciono meno, cercando di correggerli ed integrarli e di rafforzare nello stesso tempo i lati più “deboli”.

Al termine di questo corso di studi sento che il mio percorso di vita è indirizzato a far emergere la perla, “*ratna*”, che è dentro di me come in tutti gli esseri umani, e, attenuando le “opacità”, a far risplendere la sua luce anche all'esterno.

Ho avuto infine la fortuna di praticare lo yoga nel deserto, di vivere contemporaneamente queste due vie di trasformazione. Ambedue queste esperienze, a mio avviso, in modi diversi, ma non troppo diversi, come ho capito guardando più in profondità, ci mettono in contatto con le nostre risorse interiori, e anche con i nostri limiti, ci “denudano” di tanti orpelli esteriori riportandoci sempre alla verità, all'essenzialità.

Continueremo con l'Associazione Mondo Incantato a tenere unite queste due esperienze, ciascuna per suo conto unica, che si fondono in un percorso straordinario, portando gioia e un maggiore equilibrio interiore.

Con questa tesi cercherò di approfondire e chiarire a me stessa le analogie, le affinità tra yoga e deserto, con lo scopo di capire come riuscire ad armonizzare le due esperienze, in un processo di rafforzamento reciproco, in un unico percorso di trasformazione.

Un mio compagno di viaggio ha scritto:
*“L'incontro con i nostri amici nomadi ha prodotto
momenti di autentica armonia:
la nostra veniva dall'amore per lo yoga,
la loro dall'amore per il deserto.”*

Anche altri praticanti hanno sperimentato questo felice connubio tra yoga e deserto.

*“Morbide dune,
il sibilo del vento
come colonna sonora,
l'immensità della volta stellata.
Praticare nel deserto
è un'esperienza unica, totalizzante.”*
Anna Volpicelli

Nell'ottobre 2008 ho letto su Yoga Journal un articolo di Anna Volpicelli che parlava dello Yoga praticato nel deserto; a quel tempo la mia esperienza con l'associazione Mondo Incantato nel deserto del Sahara marocchino era già iniziata e sono stata felice di vedere che molte delle nostre esperienze ed intuizioni erano condivise da altri.

In un altro articolo di Anna Volpicelli, sempre su Yoga Journal (dicembre 2010-gennaio 2011), intitolato “Paradiso di sabbia”, ho conosciuto anche la storia straordinaria di Carla Perrotti, un'amica e profonda conoscitrice dei

deserti, che dopo averli attraversati, anche da sola, ed essersi confrontata con la sofferenza e la gioia del percorso, ha creato la Desert Therapy, per offrire la sua esperienza ad altre persone, convinta che:

“ (il deserto) fa stare bene. Dona un senso di serenità, tranquillità interiore e di consapevolezza. Nella vita quotidiana tutti hanno paura di guardarsi dentro. Il deserto, invece, ti accompagna naturalmente in questo itinerario, con spontaneità ...”



Come non vedere l'analogia con il percorso yogico, e in particolare il percorso dello *Yoga Ratna*, il gioiello dello yoga, che attraverso la varietà delle forme risveglia la nostra creatività e le dà espressione, mettendoci in contatto in modo dolce con le energie interiori già presenti in noi?

Ci permette infatti di avvicinarci a loro e conoscerle in modo prima di tutto “fisico”, con la mente e il cuore stabili e tranquilli, grazie all'attenzione al respiro che si fa calmo e regolare.

Anche il percorso yogico diventa in questo modo uno strumento di autoconoscenza e in fin dei conti di guarigione.

Lo yoga nel deserto: due sequenze tra cielo e terra

Per il nostro viaggio nel deserto ho ipotizzato due sequenze, una per il mattino all'alba e una per la sera, dopo il cammino.

Mi sono ispirata ai principi dello *Yoga Ratna*, in una ricerca di armonia nelle posizioni e di fluidità nel passaggio da una all'altra, e ho attinto al ricco repertorio di asana che questa scuola ci offre.

Il tema centrale è la **polarità terra–cielo**:

- ◆ nel corpo, come relazione tra testa-cingolo scapolare (cielo) e bacino-piedi (terra);
- ◆ nelle sequenze, come alternarsi di alcune posizioni legate ai serpenti (terra) ad altre che si riferiscono agli uccelli (aria, cielo);
- ◆ come alternarsi di posizioni che danno al corpo una percezione di leggerezza (cielo), nella sequenza mattutina, ad altre in cui il corpo avverte maggiormente la forza di gravità, la pesantezza (terra), nella sequenza pomeridiana.

Le ho scelte

1. in base ai loro effetti benefici dal punto di vista fisiologico e psicologico e alla loro funzione di stimolazione e/o di attivazione dei chakra:
 - la mattina una pratica energizzante in cui prevalgono le posizioni in piedi, le posizioni che richiamano la leggerezza – l'aria, gli uccelli – e quelle legate all'acqua, che rinfrescano, per preparare il corpo ad affrontare il calore e, stimolando i surreni, trasmettono carica energetica a tutto il corpo;
 - la sera, invece, una pratica defaticante, che comprende posizioni capovolte, che aiutano la decongestione degli arti inferiori, facilitando il ritorno venoso, e posizioni che favoriscono l'allungamento muscolare e il rilassamento, attraverso l'azione sul sistema nervoso e la percezione della pesantezza del corpo, in vista del riposo notturno;
2. in base alla loro valenza simbolica:

nel deserto infatti si ritrovano molti elementi simbolici presenti nello Yoga, e in particolare nello *Yoga Ratna*, che richiamano archetipi universali; la terra sotto forma di sabbia, sassi, roccia; l'albero come riparo, possibilità di ristoro; il sole come principio primo di vita, ma talvolta come calore divorante, che inaridisce la terra togliendo nutrimento agli animali (anche nella cultura indiana il calore del sole è considerato in alcuni testi un potere letale, contrapposto al potere della luna, che dona la rugiada rinfrescante); lo spazio come grandi orizzonti dove l'occhio si perde e come cielo, illuminato di giorno dal sole e di notte dalla luna e da miriadi di stelle; l'acqua come bene prezioso, sempre cercato, indispensabile per la sopravvivenza di uomini e

animali. Nelle sequenze ho inserito quindi molte asana che richiamano gli elementi del deserto, come il sole, la pioggia, la notte, le stelle, l'alba, il cammello, l'albero, la terra, rappresentata dai serpenti, e il cielo, rappresentato dagli uccelli.

L'elaborazione delle due sequenze è stata piuttosto laboriosa: non sempre è stato agevole per me conciliare i due aspetti, quello più fisico e quello simbolico e ho dovuto "sacrificare" alcune posizioni significative dal punto di vista del simbolo, perché nella mia visione non si inserivano in un flusso energetico armonico con le altre posizioni.



Foto di Serenella Loreti



Mattina

Esercizi di scioglimento della colonna e delle articolazioni

Rituale delle 4 direzioni

Ushas Mudra, Gesto dell'alba

1. *Duryodhana-asana*, Posizione di Duryodhana
2. *Bhumi-asana*, Posizione della dea del suolo
3. *Ganeshani-asana*, Posizione di Ganeshani
4. *Suparni-asana*, Posizione di Suparni, "dalle ali spalancate"
5. *Vriksasana*, Posizione dell'albero
6. *Ushtra-asana*, Posizione del cammello
7. *Parna-asana*, Posizione della foglia o della piuma
8. *Svastika-asana* (in ginocchio), Posizione dell'energia solare
9. *Kakini-asana*, Posizione di Kakini, "colei che si muove nel vento"
10. *Bhujanga-asana*, Posizione del cobra
11. *Dharmika-asana*, Posizione della devozione
12. *Abhaya Mudra*, Gesto del coraggio

- ◆ *Sitali Pranayama*
- ◆ Mantra: *Bhumi svarga nama om*

Pomeriggio

Esercizi di allungamento

1. *Chandra namaskara mudra*, Gesto di saluto alla luna
 2. *Sarpa-asana*, Posizione del serpente
 3. *Sthamba-asana*, Posizione del pilastro
 4. *Viparita karani asana*, Gesto dell'atto capovolto
 5. *Ugrasana*, Posizione terribile
 6. *Parjanya-asana*, Posizione di Parjanya, "il signore della pioggia"
 7. *Virasana*, Posizione dell'eroe
 8. *Supta lakini-asana*, Posizione di Lakini
 9. *Shasha-asana*, Posizione della lepre (seconda fase)
 10. *Dharani-asana*, Posizione di Dharani, "colei che sostiene"
 11. *Taraka-asana*, Posizione di Taraka, "colui che viene dalle stelle"
 12. *Ratri-asana*, Posizione della dea della notte
- ♦ *Surya Chandra Bedhana Pranayama*, Il respiro sole – luna

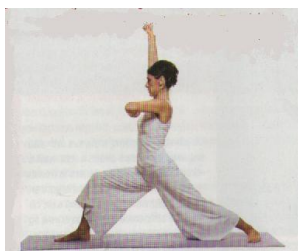
Rilassamento e meditazione sull'oasi interiore

Attraverso la consapevolezza del proprio corpo abbandonato a terra e l'attenzione al respiro, che con la pratica è diventato più calmo e profondo, si invitano i partecipanti a percepire il punto dove nasce e da dove si espande, a "visitare" questo "luogo" interno, tranquillo e pacifico, dove il nostro cuore è pieno di compassione, dove possiamo abbracciare le nostre tensioni: è la nostra oasi, che possiamo raggiungere in qualsiasi momento, se vogliamo. Nella nostra oasi possiamo riposare e riprendere le forze per il nostro cammino nella vita, lì niente dall'esterno ci può turbare, è un luogo protetto.



Foto di Serenella Loreti

Descrizione della sequenza del mattino



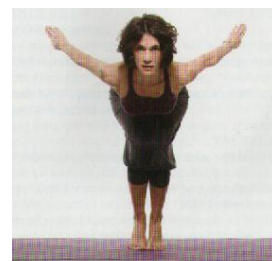
La sequenza inizia con la posizione del guerriero *Duryodhana*, delle cui gesta si narra nel *Mahabharata*, posizione derivante dall'arte marziale *kalaryppayyat*, è un'asana che tonifica tutti i muscoli del corpo e trasmette coraggio, fierezza, vigore, un buon inizio per la giornata: infatti attiva il fuoco, quel fuoco che è necessario in tutto quello che facciamo, quella scintilla che deve essere presente in ogni nostra azione, tanto più se dobbiamo affrontare un lungo percorso; questa forma ci fa sentire inoltre la forza delle gambe che ci porteranno lungo il nostro cammino. (*Surya e Chandra*; Fuoco)

In *Bhumi-asana*, la posizione della dea del suolo, sentiamo l'energia e la stabilità che proviene dalla terra che ci sostiene, e che dalle mani e dai piedi si trasmette a tutto il corpo; sentiamo la forza dei muscoli delle gambe e portiamo anche l'attenzione alla colonna che cercheremo di portare ben dritta parallela alla terra, poiché il bacino si troverà alla stessa altezza delle spalle. (*Muladhara*; Terra)



Ganeshani-asana, posizione dedicata alla signora degli elefanti, che spruzza al cielo l'acqua dell'oceano perché si trasformi in nuvole e poi in pioggia per irrorare la terra assetata, è un'immagine quanto mai di buon augurio in questo ambiente arido. Le due fasi dell'asana, una protesa verso l'alto e una verso il basso, mi fanno sentire la connessione tra Terra e Cielo. Dal punto di vista fisico quest'asana elasticizza il corpo e in particolare l'area del bacino, del cingolo pelvico. (*Svadhithana*; Acqua)

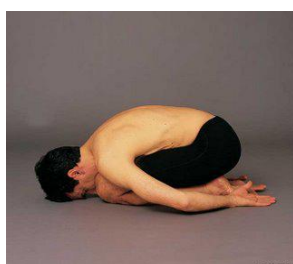
Percepriamo poi la leggerezza dell'aria, del cielo, dello spazio sconfinato del deserto, con la posizione di *Suparni*, la dea dalle ali spiegate, in cui la focalizzazione è sul cingolo scapolare, che ci fa espandere il torace aprendo la zona del cuore: le sue grandi ali sono come due grandi braccia per abbracciare, accogliere. (*Anahata*; Aria)



Vriksasana è la posizione dell'albero, che è un simbolo potente presente in tutte le culture; in questa bellissima posizione che simboleggia la crescita e il legame tra terra e cielo possiamo percepire le radici-piedi, che ci trasmettono l'energia che proviene dalla terra, e la chioma-testa, che ci attrae verso il

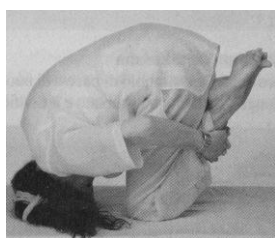
cielo, permettendoci di riunire in un unico sentire le due energie. Lavorando sul nostro equilibrio andiamo ad agire sul nostro sistema nervoso. (*Muladhara*; Terra)

Scendendo in ginocchio entriamo nella posizione del cammello: *Ushtrasana* è un richiamo immediato ai nostri meravigliosi compagni di viaggio, i cammelli appunto, che ci conducono lungo le piste "sopportando" il nostro peso e quello dei nostri bagagli, ubbidendo, quasi sempre pazientemente, ai cammellieri e attendendo immobili anche per lungo tempo i loro ordini; la posizione del cammello ha un grande effetto a livello fisiologico, perché armonizza i fluidi del nostro corpo, oltre ad elasticizzare la nostra colonna e ad aprire l'area del cuore; ma l'azione più intensa è sul cingolo pelvico. (*Svadhithana*; Acqua)



Parnasana va a bilanciare la forte stimolazione della posizione precedente rilassando la colonna vertebrale; è una posizione di raccoglimento, che permette un intenso ascolto interno: qui la fronte, il nostro cielo, va a toccare la terra, riunificandoli. In questa forma sento inizialmente il corpo che si abbandona e quindi si appesantisce; nel mantenimento invece, grazie anche all'azione del respiro, sento la colonna farsi sempre più leggera e riposata. (*Anahata*; Aria)

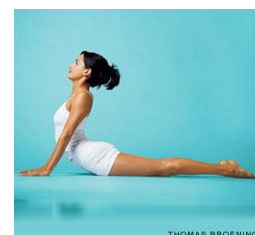
Svastika-asana (in ginocchio) nella sua forma ricorda i raggi del sole, principio di vita ma anche talvolta potere letale, nel deserto come nella visione indiana; è una posizione che rafforza il plesso solare portando energia a tutti gli organi. La *svastika* nella cultura indiana è simbolo di buona sorte, di prosperità e dell'energia solare e non ha i connotati funesti che ha assunto nella cultura europea. (*Manipura*; Fuoco)



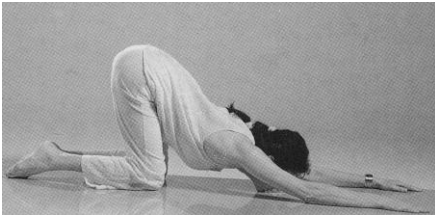
Kakini-asana è la posizione del corvo femmina, colei che si muove nel vento, consorte di *Vayu*, il dio del vento; *Kakini* è la dea tutelare del chakra del cuore. Dall'espansione della posizione del sole, la forma ci riporta alla concentrazione verso l'interno e al contatto con la terra, su cui poggia il vertice del capo, il *Brahma-randhra*, la fontana della vita,

attraverso cui l'anima sfuggirebbe dal corpo al momento della morte. (*Anahata*; Aria)

Bhujanga-asana è la posizione del cobra. *Bhujanga* è il grande *Naga*, re di tutti i serpenti, associato a *Shiva* che lo

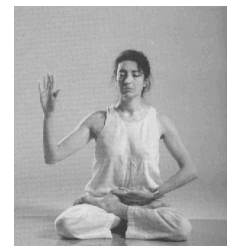


porta attorcigliato al collo, ai polsi, alle caviglie, ma anche a *Brahma* e a *Vishnu*; è legato alla terra in contrapposizione con *Garuda* e con tutti gli uccelli, che rappresentano il cielo, ma anche all'Acqua, in quanto i serpenti vengono considerati protettori di fonti e di pozzi; è un grande simbolo di trasformazione per la sua capacità di cambiare pelle. Penetra nelle viscere della terra rappresentando per noi la possibilità di inoltrarci nelle profondità del nostro essere. Agendo su reni e surreni trasmette al corpo energia. (*Svadhithana*; Acqua)

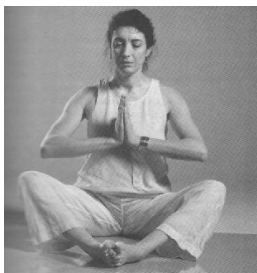


Con *Dharmika-asana*, la posizione della devozione, stiriamo la nostra colonna vertebrale, elasticizzandola; anche questa posizione, che avvicina la testa alla terra portando il bacino più in alto, lascia emergere in noi un sentimento di umiltà, virtù necessaria nel deserto, in cui ci sentiamo piccoli, in cui tutte le nostre conoscenze "occidentali" sembrano essere inefficaci; espandendo inoltre la zona del cuore ci trasmette il desiderio di aprirci agli altri e di condividere le scoperte e le emozioni della giornata. (*Anahata*; Aria)

Abhaya Mudra, gesto del coraggio, ci dà la forza di superare le paure: un gesto bellissimo che ci porta a guardare le nostre paure e le nostre difficoltà e ad affrontarle con serenità.



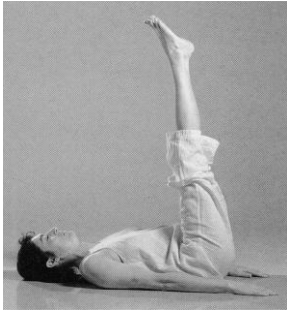
Descrizione della sequenza del pomeriggio



La sequenza del pomeriggio si apre con *Chandra namaskara mudra*, gesto di saluto alla luna, astro visibile nel cielo nell'imminenza del sopraggiungere della notte; il gesto rappresenta un momento di concentrazione e di rilassamento mentale e fisico, che ci predispone alle forme successive.

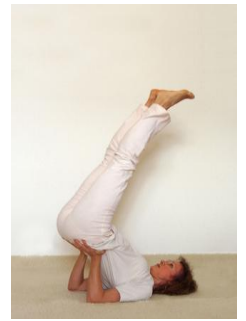
Si scende poi in *Sarpa-asana*, la posizione del serpente, che ci riporta alla terra ed alla nostra possibilità di trasformarci, dal momento che ci rende più elastici, fisicamente e mentalmente; benefico per la schiena stanca, perché ne scioglie le tensioni accumulate durante il giorno, massaggia gli organi interni. E' un movimento di rotazione della base ed è quindi chiamato con il nome di serpente, perché in quest'asana viene stimolata la *Kundalini*, la dea serpente che giace arrotolata alla base del coccige. (*Muladhara*; Terra)





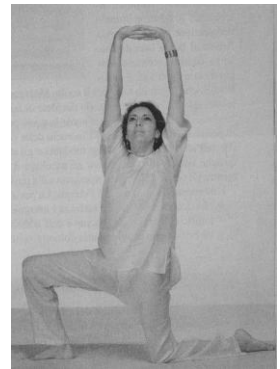
In *Sthamba-asana*, la posizione del pilastro, possiamo sentire il sostegno della terra, a cui la nostra schiena aderisce completamente, e lo spazio infinito del cielo sopra di noi, verso cui le gambe e le braccia si volgono e che simbolicamente sosteniamo; alleggerisce le gambe, stanche dopo il lungo cammino, favorendo la circolazione sanguigna. (*Anahata*; Aria)

Con *Viparita karani asana* anche il bacino sale verso il cielo; in questa posizione capovolta, come nella precedente, le gambe trovano giovamento perché il ritorno venoso viene facilitato; secondo *l'Hatha Yoga Pradipika* questa posizione favorirebbe un'eterna giovinezza, e addirittura l'immortalità, evitando, con il capovolgimento del corpo, che il fluido della Luna, stillante dal palato, venga divorato dal fuoco gastrico del Sole. (*Vishuddha*; Etere)



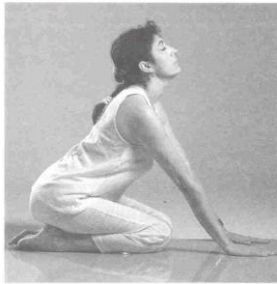
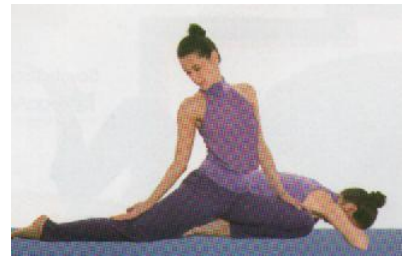
In *Ugrasana* (detta anche *Pashimottanasana*, posizione dell'Ovest o "stiramento posteriore"), la posizione terribile, dedicata a *Shiva Ugra*, l'urlante, la colonna si allunga e si distende, si tonificano gli organi addominali, i reni, il sistema nervoso e la colonna vertebrale. Viene potenziata la forza e la volontà. (*Manipura*; Fuoco)

Andando in ginocchio si entra nella posizione di *Parjania*, *Parjanya-asana*, dedicata al dio vedico della pioggia, "il dio che fa crescere le piante e le acque" (*Rg-Veda* VII.102.2), amato dalle popolazioni che in India vivono nel deserto, e particolarmente benaugurante anche nel deserto del Sahara. Elasticizzando le anche e i muscoli del bacino, ha un'azione sull'apparato genito-urinario, ma io vi sento particolarmente benefico anche l'allungamento della colonna verso il cielo mentre il ginocchio e il piede sono ben presenti a terra. (*Svadhithana*; Acqua)



In *Virasana*, la posizione dell'eroe, il bacino e le gambe toccano terra, mentre la colonna vertebrale ha la possibilità di distendersi verso l'alto; tonificando lo stomaco ha un'azione benefica sulla digestione. La posizione dei piedi, se vengono tenuti correttamente vicini ai glutei, rafforza l'arco plantare ed è quindi utile per i piedi piatti.

Con *Supta Lakini-asana* la colonna si distende mentre il busto scende sulla gamba piegata, la fronte tocca la terra, riportando a contatto il nostro Cielo con la Terra, le braccia sono distese e i palmi delle mani sono appoggiati: il corpo abbandonato percepisce la sua pesantezza. E' una posizione di raccoglimento e di umiltà; mentre la eseguo nasce in me un senso di fiducia, di abbandono, che mi riporta con la mente all'ultimo *Niyama*, *Ishvarapranidhana*. (*Ajna*; Etere)



Shashasana è la posizione della lepre, che è simbolicamente legata alla luna; ho scelto la seconda forma, con le braccia stese, in cui c'è un contatto con la Terra ma il busto è sollevato e il viso è rivolto al Cielo, riportandoci in tal modo al tema centrale della sequenza. Utile per l'artrosi cervicale, tonifica i muscoli della schiena e gli organi interni. (*Muladhara*; Terra)

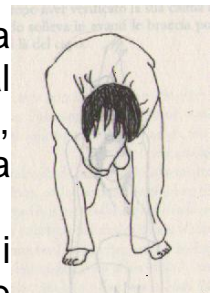
In *Dharani-asana* possiamo sentire l'allungamento delle fasce muscolari della parte posteriore del corpo, dalle gambe alla colonna; Il cingolo scapolare si trova più in basso di quello pelvico. Il contatto delle mani con la terra ci trasmette la sua energia in tutto il corpo; il peso si distribuisce tra i piedi e le mani, formando un quadrato che ci riporta allo *yantra* della terra. (*Muladhara*; Terra)



Taraka-asana è la posizione dedicata da Gabriella Cella a *Shiva Taraka*, uno dei 108 nomi di Shiva, Colui che viene dalle Stelle, che è il significato proprio del suo nome (da *tara* = in sanscrito stella). Il corpo si allunga verso l'alto, i muscoli si rafforzano, tutti i canali energetici vengono attivati, i talloni sollevati rafforzano i muscoli che sostengono la volta plantare che viene accentuata.

Anche questa asana mette in relazione le energie della Terra e del Cielo, del basso e dell'alto, stirando e attivando la parte centrale del corpo. (*Manipura*; Fuoco)

Ratri-asana, posizione della Dea della notte, conclude la sequenza: con la chiusura del corpo porta al buio, al raccoglimento, alla notte: è un'asana che ci avvicina all'inconscio, predisponendoci al riposo notturno, al sogno. Il bacino e la testa, la nostra Terra e il nostro Cielo, sono più o meno allo stesso livello. E' una chiusura che riscalda e ci permette di mantenere un po' di calore durante la notte, attivando *Manipura*; ha anche un'azione sul cuore e sulla gola. (*Manipura* e piccoli *chakra* del sole e della luna; Fuoco)



Riguardo a questa ultima sequenza vorrei precisare che l'avevo pensata al contrario, cioè partendo in piedi e finendo supini, il che era più consono agli insegnamenti di questa scuola, soprattutto trattandosi di una sequenza pomeridiana, che si conclude con il rilassamento, ma non riuscivo a staccarmi dall'idea di chiuderla con la posizione di *Ratri*, la notte, che comunque porta al raccoglimento, al contatto con l'inconscio, per cui ho deciso di seguire il mio istinto e, dopo molti ripensamenti, di ribaltarla, partendo dalle posizioni sdraiate e arrivando alla fine in piedi con *Ratri-asana*, tanto più che il primo gesto del mattino è *Ushas mudra*, il gesto dell'alba, e *Ushas* è la divinità "sorella" di *Ratri*. Ma si può naturalmente eseguirla anche in senso inverso.

Meditazione camminata

Durante il percorso proporrei la meditazione camminata secondo la tradizione del monaco zen vietnamita Thich Nhat Hanh.

Questa pratica consiste nel prendere coscienza del fatto che stiamo camminando, nell'essere presenti ad ogni passo, nel camminare per il piacere di camminare, liberi e stabili, senza fretta, guardandosi intorno per vedere la grandezza della vita in ogni sua espressione.



Significa camminare sentendo il contatto dei nostri piedi con la terra, armonizzando il nostro respiro con i nostri passi e i nostri passi con quelli di chi cammina insieme a noi.

Lasciando ogni preoccupazione e ansia per il passato e per il futuro, ogni passo diventa nutrimento e guarigione.

Camminando, lasciamo l'impronta della nostra gratitudine sulla terra.

Come ha scritto Gabriella Cella¹ la meditazione camminata è "diventare il passo, diventare il cammino, è giungere alla netta percezione del piede che contatta il suolo, che diviene parte della terra, così come la terra diventa parte della persona che sta camminando, parte di tutto il suo essere."

¹ Gabriella Cella *Al Chamali* – Riflessologia – Fabbri editori

ANALOGIE

La cultura nomade del deserto: essenzialità

Quello che ci ha colpito, nell'incontro con le tribù berbere, è stato l'orgoglio della loro identità di nomadi, la grande serenità, malgrado le condizioni estreme di vita e la cordialità, e la fiducia e l'affetto con cui ci hanno accolti.

Il privilegio di poter accedere al loro modo di vita, così semplice e vero, ha permesso a tanti di noi di riconsiderare alcuni aspetti della propria vita.

Dal 1998 a oggi è cresciuto un rapporto profondo di amicizia tra noi e le famiglie nomadi: in questi anni abbiamo apprezzato sempre di più l'importanza della loro cultura e del loro modo di vivere, lontano dai ritmi frenetici del nostro quotidiano, a contatto stretto con una natura difficile, e nello stesso tempo meravigliosa.

Ci ha affascinato il loro stile di vita, basato sull'essenzialità e sul soddisfacimento dei bisogni primari, in condizioni precarie di sopravvivenza che li portano in modo naturale alla condivisione, alla solidarietà reciproca. Il nomade infatti porta con sé pochi oggetti, quelli strettamente necessari, sembra aver bisogno di così poco, e quel poco è disposto a dividerlo con gli altri.

Ecco alcuni elementi del loro modo di vivere che mi riportano alla disciplina dello yoga: i ritmi più rilassati, quindi il loro diverso rapporto con il tempo, l'essenzialità, la semplicità, e la condivisione.

Il rallentare il respiro e il gesto, che ci permette di coglierne il senso, di ascoltare il messaggio che ci trasmettono, è una caratteristica dello yoga, che lo rende diverso da molte altre pratiche fisiche.

L'essenzialità è un altro aspetto dello yoga: per praticarlo non serve nient'altro che un tappetino, un abito comodo e il desiderio di farlo; infine lo yoga è una disciplina che porta naturalmente verso la condivisione, verso un allargamento della propria coscienza dai ristretti vincoli del personale, verso un superamento del proprio ego, ego inteso come strumento di separazione, di irrigidimento nelle proprie convinzioni.



***Qu'est-ce qu'un homme peut désirer de plus
Lorsqu'il a le privilège de s'endormir
Chaque soir sous un ciel protecteur,
Un ciel semé de plusieurs millions d'étoiles
Qui se sont allumées pour illuminer ses rêves ?
Le désert semble éternel à celui qui l'habite
Et il offre cette éternité à l'homme qui sait s'y attacher***

Terra e cielo

*“Gocce di sole dall'alto cadono giù sulla terra,
il grembo della terra tocca la limpida volta del cielo.”*

Thich Nhat Hanh

In nessun altro luogo come nel deserto la terra e il cielo mi sono sembrati così vicini, mi sono sembrati toccarsi.

Nello yoga abbiamo imparato a saperci e a sentirci, come esseri umani, da una parte appoggiati alla terra e dall'altra sospesi al cielo: la forza di gravità ci richiama verso la terra e la nostra colonna ci sorregge e ci eleva verso il cielo; il nostro respiro ci aiuta a percepire questa attrazione contrapposta. Quando espiriamo ci sentiamo attirati verso la terra, percepiamo la pesantezza, quando inspiriamo sentiamo il richiamo verso l'alto, la leggerezza.

Anche nella nostra vita quotidiana siamo spesso combattuti tra la nostra parte più materiale, più legata al fisico, e le nostre aspirazioni più ideali, più spirituali; tra le spinte che partono dai tre chakra inferiori, sotto al diaframma, e ciò che i tre chakra superiori ci ispirano; il diaframma divide e nello stesso tempo mette in comunicazione, col suo movimento ritmico di sollevamento e abbassamento, questi due ambiti, la nostra terra e il nostro cielo.

E' nel cuore, nel chakra *Anahata*, che possiamo trovare l'armonizzazione: qui gli opposti trovano una pacificazione. Basta pensare che il colore di *Anahata* è il verde, l'unione tra il giallo della terra e l'azzurro del cielo.

Nel nostro corpo il cingolo pelvico e il cingolo scapolare possono rappresentare questa relazione – contrapposizione tra terra e cielo: il cingolo pelvico, legato agli arti inferiori, ci riporta alla materia, alla terra; nel cingolo scapolare, legato agli arti superiori, c'è il passaggio tra terra e cielo, tra materia e spirito.

Secondo quanto ci è stato spiegato da Fiorenza Zanchi, infatti, in alcune tradizioni le clavicole rappresenterebbero il prolungamento trasfigurato dei due serpenti che risalgono lungo la colonna: arrivati in alto avviene una trasmutazione, cessa il simbolo primordiale della *Kundalini*, molto potente e legato alla materia, e l'energia diviene più sottile, spirituale, il serpente diventa uccello, capace di staccarsi dalla terra.

Le due polarità di serpenti e uccelli esistono in molte tradizioni; nell'immaginario simbolico collettivo rappresentano materia e spirito.

Il cingolo scapolare è simbolo di passaggio tra serpente e uccello, tra materia e spirito. Collocato tra *Anahata* e *Ajna*, appartiene alla dimensione *Vishuddha*, centro di separazione e raccordo, di trasformazione, nella nostra scuola identificato come *Amaravati*, porta degli dei, luogo in cui si passa ad una forma differente di esistenza.

I due poli, materia e spirito, possono venire raggiunti da un polo intermedio, possono essere riuniti attraverso il mondo umano, il mondo dell'amore. L'amore è punto di unione. (da una lezione di Fiorenza Zanchi)

Nella mitologia hindu la contrapposizione tra terra e cielo, tra materia e spirito, è narrata in modo immaginifico attraverso l'eterna lotta tra i *Naga* e gli uccelli, in particolare l'uccello più importante, *Garuda*.

L' antagonismo tra uccelli e serpenti fa parte della particolare visione della cultura indiana in cui la polarità è necessaria perché ci sia un'espressione di vita: in questa concezione l'emblema del nostro essere è la dualità, che prevede gli estremi, polo positivo e negativo; se uno dei due manca, non c'è corrente, non c'è vita.

“Il serpente striscia sul terreno e vive sotto terra: (.....) la terra è la madre primordiale della vita, che nutre tutte le creature e tiene stretta al petto la vita che ha dato alla luce; (.....) al contrario l'infinità del cielo rappresenta il libero dominio dello spirito, privo di limitazioni, che vaga libero come un uccello, districato dai legami della terra. L'aquila rappresenta questo principio più alto, spirituale, affrancato dai vincoli della materia e che si libra fino all'etere trasparente, e sale fino ai suoi simili, le stelle. D'altra parte il serpente è la forza della vita nella sfera della materia animata. Al serpente si attribuisce un'indomabile vitalità: ringiovanisce cambiando pelle.” (Heinrich Zimmer)

I Naga

Per gli indiani, i serpenti, chiamati *Naga*, erano i custodi di tesori nascosti nella terra e conoscevano tanti segreti. Vivevano sotto terra nel fondo di fiumi, laghi e mari ed erano protettori di fonti e di pozzi.

In India ci sono molti templi dedicati ai serpenti e si celebrano molte feste in loro onore; nel giorno di festa le donne di ciascuna famiglia portano al tempio una figurina di serpente in terracotta e mettono offerte di latte e cereali vicino alle tane dei serpenti.



Molte case in India hanno un angolo del giardino riservato ai serpenti. Non curarsi dei serpenti significa suscitare la loro ira e magari provocare qualche malattia all'interno della casa.

I serpenti, con il loro strano strisciare, i loro occhi ipnotici, la capacità di scomparire all'improvviso, le fatali conseguenze del loro morso, suscitano profonde emozioni e hanno attirato sempre la curiosità e anche il timore di tanti popoli, che hanno inventato molte storie e miti su di loro. Per la loro capacità di mutare la pelle sono simbolo di trasformazione.

L'energia cosmica che giace dormiente in ogni essere umano ha la forma del serpente.

L'animale preferito dal dio *Vishnu* era il serpente *Ananta*, il re dei *Naga*. Negli intervalli tra ogni era cosmica *Ananta* rimane arrotolato sulle acque dell'oceano e fa da giaciglio a *Vishnu*, immerso in un sonno profondo.

Gli uccelli



Tra gli uccelli, *Garuda* è il più conosciuto nella mitologia indiana, comparando in molte storie del *Mahabharata* e dei *Purana*; il suo nome significa in sanscrito “il divoratore”. Questo avvoltoio dalle possenti ali è la cavalcatura del dio *Vishnu*, protettore dell’universo e preservatore della vita.

È il primo degli animali divinizzati e rappresenta la forza, l’equilibrio, la capacità di rimuovere ogni ostacolo e la concentrazione.

Simboleggia il vento, i raggi del sole che tutto consumano, che tutto divorano e le dottrine esoteriche dei *Veda*.

Garuda è figlio del veggente *Kashyapa* e di *Vinata*. E’ nato da un grande uovo e ha torso e membra umane, artigli, ali e becco d’aquila.

Un’antica rivalità tra sua madre e la sorella di lei, *Kadru*, madre dei *Naga*, spiega l’ostilità di *Garuda* verso questi ultimi.

Quando *Kadru* ridusse *Vinata* in schiavitù, le promise la libertà a patto che *Garuda* rubasse l’*amrita*. *Garuda* allora volò nel cielo di *Indra* e sconfisse i due grandi serpenti dallo sguardo letale, posti a guardia del nettare divino, gettando polvere nei loro occhi, poi si levò in volo tenendo il vaso nel becco. *Vishnu* rimase tanto colpito che offrì a *Garuda* un beneficio; gli chiese di diventare il suo *vahana* e di ottenere l’immortalità senza assaggiare l’*amrita*. Nel frattempo *Indra* scoprì il furto e si affrettò a recuperare l’*amrita*. Colpì con la sua folgore *Garuda*, che però restò illeso, perdendo solamente una piuma. I due strinsero poi un patto: *Garuda* avrebbe restituito il vaso del nettare se *Indra* gli avesse concesso di nutrirsi dei *naga*. Il dio accettò. La madre fu liberata dalla schiavitù.

Garuda per questo è conosciuto come naturale nemico dei serpenti e si crede che sia stato il primo a insegnare agli uomini a curare il loro veleno e a tenerli lontani dalla propria strada concentrandosi su di lui.

Viene chiamato anche *Garutmat* o *Tarkasya*, nomi che lo pongono entrambi in connessione con il sole e in particolare con i suoi raggi, che consumano ogni cosa. Quale uccisore dei serpenti, *Garuda* prende anche i nomi di *Nagantaka* o *Sarparati* e, nella tradizione popolare, diviene colui che neutralizza il veleno dei serpenti e delle frecce. Simboleggia forza, equilibrio e concentrazione. La posizione viene denominata anche “dell’aquila” o “del re degli uccelli”.

E’ chiamato anche “uccello del sole dalli ali d’oro” “dalle belle piume”.

Garuda, annientatore di serpenti, è dotato di poteri magici contro gli effetti del veleno. E’ generalmente rappresentato con ali, braccia umane, zampe di

avvoltoio e un naso ricurvo simile a un becco.

*Riguardo all'eterna lotta tra serpenti e uccelli, alle due polarità che rappresentano, nella ricerca di una loro armonizzazione, mi piace pensare a ciò che lo studioso Zimmer suggerisce: che ci ha pensato il dio Vishnu a trovare un punto d'incontro tra Naga e uccelli, a trovare in qualche modo una relazione, una connessione tra questi eterni rivali: infatti il dio, che in sé contiene tutte le diversità, è legato sia ai Naga, dal momento che riposa sul serpente Ananta, qui simbolo delle acque cosmiche, sia agli uccelli, dato che il suo "mezzo di trasporto" per volare nel cielo, è Garuda, il grande uccello, aquila o avvoltoio. "Egli (Vishnu) abbraccia tutte le dicotomie. L'Assoluto diviene differenziato in manifestazioni polarizzate e tramite queste le tensioni vitali del processo cosmico vengono poste in essere e mantenute."
(Heinrich Zimmer)*

L'acqua e la terra

*"Senza l'acqua niente può esistere, la vita si ferma.
Venire da lontano come voi e pensare di costruire dei pozzi
in una zona così arida è un pensiero umano.
Voi avete utilizzato il vostro tempo non tanto per visitare il deserto,
ma per aiutare la gente che ha bisogno dell'acqua... io vi ringrazio."
M'Barka*

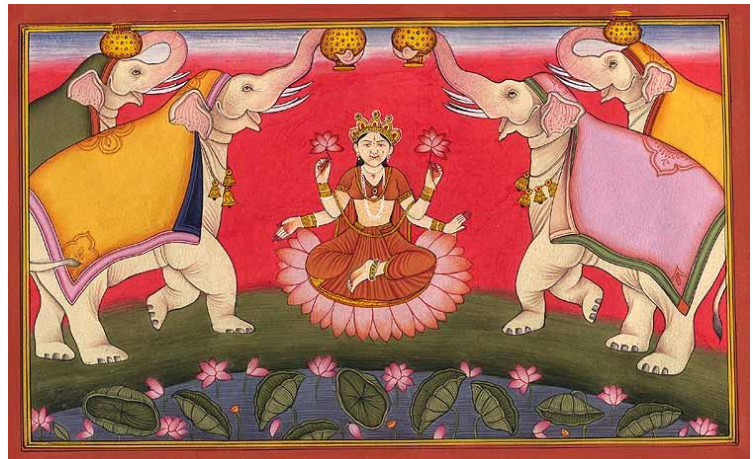
Così scriveva un nostro amico nomade; gli spostamenti dei nomadi sono infatti in sintonia con la disponibilità di acqua e di pascolo, seguendo la trama delle falde sotterranee, dalle quali, come doni preziosi, sgorgano i pozzi, ed intorno ad essi, come per miracolo, crescono le piccole verdi oasi.



Durante l'ultimo viaggio nel deserto sono stata fortunata: ho assistito ad uno spettacolo inconsueto, un vero temporale nel deserto: mentre camminavamo improvvisamente il cielo si è oscurato, la temperatura si è abbassata di parecchi gradi e all'orizzonte sono apparsi lampi, mentre alle nostre orecchie arrivava il rombo del tuono. La terra arida ha "succhiato"

avidamente le gocce di pioggia: un vero regalo per la terra e per gli abitanti del deserto, che aspettano con ansia questi rari momenti, che significano nutrimento per i loro animali. L'acqua è l'assillo, la speranza quotidiana dei nomadi del deserto, che con la desertificazione rischiano la loro stessa sopravvivenza. E quando l'acqua viene come un dono dal cielo sorridono e ringraziano Allah.

Quando Marilia Albanese ci ha mostrato l'immagine di *Gaja Lakshmi* ho pensato a quel momento. L'immagine mostrava *Lakshmi* irrorata dagli elefanti, che, ci ha spiegato l'insegnante, simboleggiano le nuvole, il cielo, il maschile, le piogge; la dea invece rappresenta il femminile, la Terra, l'arsura, ed è solo grazie all'essere irrorata che la Terra produce e la donna dà figli. Potrebbe essere, ha aggiunto, una sovrapposizione sulla religione terrestre antica centrata sulla Dea della religione più celeste, maschile.



La Terra, madre, il femminile, ha bisogno del maschile per nutrire i suoi figli. Nel deserto accade anche che subito dopo la pioggia la terra, riconoscente per essere stata dissetata, lasci sbocciare una quantità di piccoli fiori.

Camminare fa bene alla mente e al corpo

“Soprattutto, non perdere la voglia di camminare: io, camminando ogni giorno, raggiunge uno stato di benessere e mi lascio alle spalle ogni malanno; i pensieri migliori li ho avuti mentre camminavo, e non conosco pensiero così gravoso da non poter essere lasciato alle spalle con una camminata...” (Soren Kierkegaard)

Il camminare è una costante dei nomadi del deserto, che si spostano con le loro greggi di capre, alla ricerca di pascoli; nella nostra esperienza nel deserto il camminare è stato un elemento centrale, era parte integrante della nostra giornata.

Foto di Serenella Loreti



Il nostro camminare si appoggia sui piedi.

Il piede, molte volte sottovalutato, trascurato, e addirittura sacrificato, nella nostra vita quotidiana, ha un'enorme importanza invece sotto molto punti di vista: nella visione orientale, e anche nella riflessologia occidentale, sotto la pianta del piede si trovano aree corrispondenti agli organi interni ed alle varie parti del corpo: secondo questa visione il piede è come l'embrione del nostro



organismo, riassunto di tutte le parti del corpo dalla testa al bacino; secondo l'*Ayurveda*, la medicina cinese e lo shiatsu giapponese, che su quella medicina si fonda, dalle dita dei piedi iniziano e terminano i meridiani energetici legati ai nostri organi; in particolare sotto la pianta del piede c'è un punto, Rene1, il primo punto del meridiano del Rene, chiamato "Yu Sen", "fonte di volontà", (corrisponde al punto lunare *Chandra Cihna*?), stimolando il quale possiamo risvegliare appunto l'energia di questo organo, l'energia

ancestrale, quella con cui nasciamo e che, quando si esaurisce, fa terminare la vita. Questo punto è importante per l'equilibrio energetico e il suo trattamento è efficace ad esempio in caso di svenimento.

Nello yoga infine il piede è l'organo d'azione, il *karmadriya*, del primo chakra, *Muladhara*; è la nostra radice; nelle articolazioni delle dita dei piedi risiedono i *Virachakra*, come Gabriella Cella li ha chiamati, punti dove l'energia si focalizza, dei piccoli *chakra* che, come dice il nome, fanno da guardiani, proteggono, i 7 *chakra* principali.

Quest'anno nella lezione sul piede, la nostra insegnante Fiorenza Zanchi, si è molto soffermata sull'importanza del camminare per il nostro benessere fisico e mentale. Ha sottolineato anche che camminare sull'asfalto è molto differente che camminare sulla terra o sulla sabbia, infatti camminare sulla sabbia fa usare in modo migliore tutti i muscoli e i recettori che sostengono la pianta del piede, rispetto al camminare sull'asfalto rigido: i movimenti di adattamento delle volte plantari alle irregolarità del terreno rafforzano i muscoli che le sostengono.

Il piede infatti forma due volte: la volta longitudinale, nella parte più interna



del piede, corrisponde dal punto di vista riflessologico alla colonna; la volta trasversale – al punto di passaggio tra *tarso* e *metatarso* - corrisponde al diaframma; quindi camminare aiuta la respirazione.

Camminare stimola anche la peristalsi intestinale, perché la volta del piede è legata agli organi addomino-pelvici.

Camminare inoltre rafforza il flessore dell'alluce che, raccordando testa-addome, sollecita il pensiero: l'alluce ha infatti, secondo la riflessologia, una corrispondenza con la testa, mentre la parte centrale del piede corrisponde all'addome; mi ha quindi colpito molto la frase di Kierkegaard citata prima, che metteva in relazione il pensare con il camminare.

Il peso del corpo tende ad abbassare le volte plantari.

Non solo camminando, ma anche lavorando con le *asana* dello yoga (alcune sono inserite nelle sequenze) su alcuni muscoli, possiamo migliorare la condizione della volta del piede, che è in relazione con gli organi addomino-pelvici.

Il piede, come già detto, è l'organo d'azione di *Muladhara*, germe di ogni successivo sviluppo da cui è necessario partire per il nostro cammino evolutivo, punto di contatto con la terra, la nostra radice.

I piedi sono radici e sostegno del corpo e contemporaneamente della mente.

Se il piede è la nostra base, la possibilità del movimento passa però attraverso il ginocchio, centro di nascita del movimento.


La flessione plantare del piede (*Muladhara*) è collegata al ginocchio (*Svadhithana*) dal muscolo gastrocnemio, flessore plantare del piede: questo muscolo, con il suo tendine d'Achille, che lo collega al tallone, facendo leva su di esso, contrasta la caduta in avanti del corpo, cioè ci tiene in piedi, oltre a spingerci in avanti.

Il muscolo più importante della potenza propulsiva del piede è pertanto il gastrocnemio, che fa parte dei flessori plantari del piede e dal tallone, e che, attraverso la caviglia, arriva al femore, al di là del ginocchio. Il camminare, andare avanti, corrispondono a una crescita di coscienza, al passaggio da un *chakra* all'altro. E' un muscolo di crescita e di relazione: con il ginocchio passiamo infatti da *Muladhara* a *Svadhithana*: *chakra* della nascita della vita; dal piede – base - radice si arriva con i muscoli della gamba ad una nuova tappa del percorso, un'essenziale cerniera di svincolo che consente di nascere esprimersi, manifestarsi a tutto ciò che nel piede germe è prefigurato. Il passaggio dal piede al ginocchio corrisponde al passaggio alla prima adolescenza.

Il ginocchio è l'articolazione più grande e complessa del corpo, è una fondamentale cerniera di passaggio tra piede e bacino, sia per le funzioni di movimento che per il carico.

Se il piede è la nostra radice, il ginocchio è il luogo della nascita, attraverso il ginocchio c'è la possibilità di manifestazione del movimento.

(appunti tratti dalle lezioni del IV anno SIYR di Fiorenza Zanchi)



*Viaggiatore,
sono le tue orme
la strada, nient'altro;
Viaggiatore,
non esiste un sentiero,
la strada la fai tu andando.
Mentre vai si fa la strada
e voltandoti
vedrai il sentiero che mai
più calpesterai.
Viaggiatore,
non esiste una strada,
ma solo scie nel mare.*

Antonio Machado

Foto di Serenella Loreti

Immobilità apparente

*“Com'è apparente l'immobilità del corpo, perché all'interno
c'è sempre movimento, c'è il movimento del respiro,
così è apparente il silenzio.”*

Gabriella Cella (novembre 2008, lezione SIYR)

*“Non appena giunti nel Sahara, sia la prima o la decima volta, è la sua calma
immobilità ad accogliervi. Qui, in questo paesaggio minerale illuminato da
stelle simili a immobili lampi remoti, anche la memoria scompare; nulla
rimane se non il respiro e il suono del battito del cuore.”*

Paul Bowles, 1963

Ci sono dei momenti nel deserto, quando non soffia il vento e il sole implacabile surriscalda la terra, in cui tutto sembra immobile: la terra, la rada vegetazione, il cielo; solo la carovana di uomini e cammelli, o un gregge di capre si muove nello spazio aperto sconfinato. Eppure quell'immobilità è solo apparente: se ci fermiamo a guardare più attentamente nella sabbia è tutto un brulicare di insetti, si possono scorgere anche piccoli rettili, il deserto vive di una sua vita intensa anche se nascosta.

Nello yoga l'immobilità è un elemento fondamentale: ogni sessione di pratica inizia con qualche istante di immobilità che ci permette di connetterci con noi stessi e di diventare consapevoli della nostra postura e del nostro respiro; poi tra un movimento e l'altro, tra una pratica e l'altra, ritorna l'immobilità, il momento dell'ascolto.

Anche nell'asana l'immobilità è solo apparente, perché all'interno del corpo continua l'incessante pulsare del cuore che permette la circolazione sanguigna, gli organi continuano la loro attività, e soprattutto il respiro come un'onda muove il corpo dall'interno. E' allora possibile ascoltarsi, ascoltare i messaggi del corpo e poi andare oltre, con la mente svuotata dai mille stimoli sensoriali che arrivano quando ci muoviamo, per giungere a contattare il nostro luogo più interno, la nostra parte più segreta...

“... l'asana, anziché esaltare la potenza del corpo fisico, dovrebbe ridurre l'invadenza del corpo fisico sulla realtà interiore, altrimenti sarebbe esattamente un lavoro opposto a quello che si cerca di raggiungere. Come accade questo? Con l'abilità a restare immobili nella posizione; perché l'immobilità nella posizione produce un cambiamento nel rapporto con il proprio corpo. Stando immobili, si perde il rapporto con il corpo fisico: il corpo non trasmette più nessuna sensazione, nessun tipo di richiamo.”

Antonio Nuzzo, “Oltre il corpo fisico”

Scuola di pazienza

“Le désert ...est une école de patience, d'humilité. Il nous enseigne le sens de l'effort, ainsi qu'une certaine sensibilité à nos écorchures d'âmes et d'épidermes. Il nous montre que bien peu de choses suffit en réalité à notre bonheur....”



“Il deserto è una scuola di pazienza, di umiltà. Ci insegna il senso dello sforzo, oltre che una certa sensibilità alle abrasioni della nostra anima oltre che della nostra pelle. Ci mostra che ben poche cose in realtà bastano alla nostra felicità...”

Théodore Monod

Chi ha pazienza e sa attendere diventa padrone del tempo:

“Sono i padroni del tempo, ne hanno tanto e lo spendono soprattutto nel dare valore alle cose belle della vita come la conversazione con gli amici, le ridenti fanciulle, il vento del deserto, il comporsi e lo scomporsi della carovana, il fresco della sera”.

(dalla rivista Meridiani, numero monografico sul Sahara)

La vita dei nomadi del deserto è fatta di attese e di pazienza, in accordo con i ritmi della natura: si aspetta il sorgere e il calare del sole, si aspetta la pioggia benedetta che nutre la terra dando cibo agli animali, si aspetta di arrivare al prossimo pozzo per calmare la sete di uomini e animali; le donne, dai bei volti e dagli occhi profondi, nei loro gesti lenti sprigionano questa calma accettazione del ritmo della natura e degli eventi, che si esprime con il loro intercalare ricorrente: *“inshallah”*, “ se Dio vuole”, che non è fatalismo, ma forse consapevolezza di essere parte di qualcosa di più grande di noi, che supera il piccolo cerchio della nostra esistenza.

Per analogia *“inshallah”* richiama alla mia mente uno dei *Niyama* dell'Ashtanga Yoga, *Ishvarapranidhana*, l'abbandono al Signore, alla persona divina, a qualcosa di più grande e misterioso che non comprendiamo ma accettiamo, e che, come ci ha suggerito Marilia Albanese, può essere letto anche come l'adeguarsi al proprio modello interiore, alla possibilità di perfezione che ognuno ha dentro di sé, può essere inteso come la realizzazione dei propri talenti.

Anche noi, nomadi per qualche giorno, ci abituiamo a non avere fretta, ad aspettare che le cose accadano, a camminare malgrado la stanchezza, per arrivare al prossimo campo dove potremo riposare, senza sapere quanto dista ancora la nostra meta.

La pazienza, penso, aldilà dell'apparenza, è una virtù “forte”: vuol dire saper aspettare, non farsi prendere dall'ansia, dal desiderio di raggiungere immediatamente un risultato, di arrivare ad una meta; allungare il respiro e concedersi più tempo, più spazio.

“Sii paziente e compirai ogni cosa”.

Meditazione taoista.

Così nello yoga, come nel deserto, si esercita la pazienza: attraverso uno sforzo iniziale, in cui il corpo cerca di realizzare la forma, si passa ad una fase di abbandono (“un po' di sforzo, un po' di abbandono”, ci ha insegnato la nostra maestra Gabriella Cella); nel momento dell'abbandono si esercita la pazienza: nell'immobilità, nell'inattività, nell'ascolto si attende che il corpo si adatti alla forma, per quanto gli consente la sua condizione, con l'aiuto del respiro: l'inspirazione ci fa sentire le linee di tensione del nostro corpo, l'espirazione ci permette di lasciarle andare. Nella prima fase, quella dello sforzo, prevale la nostra energia maschile, solare, il nostro emisfero sinistro, l'energia *yang*, secondo la visione cinese; nella fase di abbandono la nostra energia femminile, lunare, l'emisfero destro, l'energia *yin*. Nella nostra vita

queste due energie dovrebbero essere contemporaneamente attive, perchè l'ideale dello yoga è l'armonizzazione, l'unione degli opposti, pur nella prevalenza di una o dell'altra energia: l'ascolto, l'accoglienza da una parte, e l'azione dall'altra.

Ricordo anche un discorso di Marilia sulla pazienza nello Yoga, in particolare nella condizione di *Pratyahara*: “*Pratyahara* è proprio questo: adesso sto dentro al mio guscetto, che però è un guscetto come si deve, comodo, accogliente, e sto dentro ad esercitare la pazienza. E' l'attesa serena, fiduciosa, o meglio il luogo in cui riposare in sé, non ripiegarsi, accomodarsi all'interno di sé serenamente, pazientemente, disturbati il meno possibile da tutto il resto ...”

Il silenzio e il vuoto

“Sta in silenzio dinanzi all'Eterno, e aspettalo”
(salmo 37,7)

Carla Perrotti, nell'articolo che ho citato precedentemente, così si esprime sul silenzio:

“... (Il deserto) smuove emozioni molto forti, (...) perché il paesaggio, il silenzio e il nulla all'orizzonte mette a nudo, rivela la tua vera essenza, la tua vera natura.”

Commenta l'autrice dell'articolo, Anna Volpicelli: “Accolta in uno spazio vuoto, dove il silenzio è la divinità assoluta e indiscussa, la viaggiatrice si accorge che in realtà è proprio in questi luoghi che ci si sente più protetti e sicuri. In questa terra dai profili sfumati, dove è facile sentirsi smarriti, affronta gli ostacoli con fiducia e con una forte volontà.”

(Anna Volpicelli, Yoga Journal, dicembre 2010 - gennaio 2011)

In effetti ciò che colpisce, tra le altre cose, nel deserto, è la mancanza assoluta di rumore, di quel brusio di sottofondo che fa talmente parte della nostra vita, che non ce ne accorgiamo più; il silenzio può essere a volte qualcosa di inquietante, per alcune persone, appunto perché viene a mancare quell'accompagnamento sonoro così “naturale” per noi. Bisogna farci amicizia, abituarci a non temerlo, a non avere paura di quello che emerge dentro di noi quando c'è silenzio, all'esterno di noi e poi all'interno.

Dice il saggio:

*“L'uomo ideale è colui che
in mezzo al più profondo silenzio sa trovare l'attività
e in mezzo all'attività sa trovare
il silenzio e la solitudine del deserto.”*

Sw. Vivekananda

E non potremmo dire che lo yoga è essenzialmente il cammino per fare silenzio dentro di noi?

All'inizio degli *Yoga Sutra Patanjali* ci dice: “*Yoga citta vritti nirodha*”, lo yoga è l'inibizione (acquietamento) delle fluttuazioni della mente.

E' questo il punto di arrivo, quietare la mente, rallentare il flusso disordinato della mente-scimmia, come viene talvolta chiamata perché “salta” da un pensiero all'altro, per ascoltare una parte più profonda. Quando ci avviciniamo alla meditazione, o forse meglio alla concentrazione, ci accorgiamo di quanto sia difficile.

Nel libro, veramente illuminante, “*La saggezza dello yoga - Una guida alla ricerca di una vita straordinaria*” (Universale Economica Feltrinelli Oriente), Stephen Cope scrive: “*Il nostro primo esperimento con una tecnica di meditazione ci porta inevitabilmente faccia a faccia con una scoperta allarmante: non siamo in grado di lasciare che l'attenzione riposi sul respiro nemmeno per pochi secondi senza distrarci. (.....) Dove va la mente? Nel passato. Nel futuro. Nei nostri sogni. Nelle nostre fantasie. La mente vola felicemente ovunque. Ma non riesce a stare nel momento presente. (....) E' un torrente di pensieri sconnessi.*” Questa scoperta la chiama “il nobile fallimento”, nobile perché ci permette di osservare di che cosa si occupa la sua mente, di che cosa fa la mente ogni giorno quando non le si presta attenzione.

E il grande studioso dello yoga Mircea Eliade così commenta questo fenomeno: “*Il semplice atto di cercare di mantenere la mente concentrata su di un unico punto, atto da cui iniziano le più alte forme di meditazione, insegna al principiante, in maniera del tutto concreta ed empirica, che egli ha poco o nessun controllo sul suo flusso mentale: tutti gli esercizi di attenzione cominciano con questo fallimento.*”

Mircea Eliade, da *Enciclopedia delle religioni* (diretta da), Jaca Book

Tra le lezioni di Gabriella Cella, una che ho sentito in modo particolarmente intenso è stata quella dell'ottobre 2010 sul silenzio interiore, sul vuoto da percepire al nostro interno: “*C'è spazio al di fuori di noi, così come c'è spazio nel nostro interno. Andiamo dentro il corpo, con gli occhi della mente, con la sensazione, dentro il corpo. Attraverso il respiro percepiamo gli spazi interni, con il respiro colmiamo gli spazi. Sentiamo la pienezza dei polmoni e poi il vuoto; lo spessore del diaframma e il suo movimento tra terra e cielo. La nostra terra interna, il fondo del bacino; il nostro cielo interno, al di sotto della calotta cranica. Spazi vuoti e spazi pieni al nostro interno. Un continuo scambio, un continuo gioco con questi pieni e con questi vuoti ... Chiudiamo gli occhi e restiamo qualche istante in questo gesto di protezione, sentendo il vuoto tra le due mani, la pienezza del corpo intero, e il vuoto nella mente. Il respiro è un soffio sottile, non c'è sforzo.*”

Vuoto e silenzio non sono concetti di mancanza, perché in realtà solo dal vuoto e dal silenzio può emergere qualcosa di più nascosto, può manifestarsi ciò che prima non si percepiva, di cui non eravamo coscienti. E la parola “Sahara” significa “vuoto”.

Come dice Lao Tzu:

*Trenta raggi convergono sul mozzo,
ma è il foro centrale che rende utile la ruota.
Plasmiamo la creta per formare un recipiente,
ma è il vuoto centrale che rende utile un recipiente.
Ritagliamo porte e finestre nella pareti di una stanza:
sono queste aperture che rendono utile una stanza.
Perciò il pieno ha una sua funzione,
ma l'utilità essenziale appartiene al vuoto.*

L'oasi dello yoga: l'asana

L'oasi per i nomadi del deserto rappresenta la possibilità di vita: c'è l'acqua, c'è il cibo per uomini e animali, c'è il riparo dal sole.

Quando si cammina per molto tempo nel deserto, sotto il sole, incontrare un'oasi, anche piccola, significa felicità: vuol dire qualche palma sotto cui ripararsi dal sole, quindi vuol dire riposo, un po' di fresco, fermarsi comodamente sdraiati su una stuoia, rifocillarsi.

Nello yoga l'oasi è per me l'asana, il momento in cui si entra nell'asana, che diventa “comoda e stabile”, “*sukha e sthira*”, come recita il famoso *sutra* di Patanjali, il momento in cui il corpo si adatta alla forma e non c'è più sforzo, non c'è più tensione, e gli opposti si annullano a vicenda.



- ◆ “La postura è stabile e agevole”.
- ◆ “(ciò si ottiene) con il rilassamento dello sforzo e l'immedesimazione con l'infinito”
- ◆ “allora si è immuni dalle coppie di contrari”.
- ◆ “ciò fatto, il controllo del respiro consiste nell'interruzione dei flussi dell'inspirazione e dell'espiazione”

C'è un percorso per arrivare all'oasi, alcune volte faticoso, in cui il corpo percepisce i suoi limiti, in cui si sente la sete, il caldo, la stanchezza, in cui si esercita la pazienza, l'attesa della meta, che non sappiamo quando raggiungeremo: è importante questo percorso, ogni passo è indispensabile, è un momento di trasformazione. Anche per arrivare alla posizione stabile e agevole ci vuole perseveranza, tenacia, esercizio; non si deve e non si può affrettare i tempi, si esercita anche qui la pazienza, non sapendo quando si arriverà alla meta, cercando di non crearsi l'aspettativa di raggiungerla quando lo decidiamo noi: ci si presenterà davanti all'improvviso, magari quando non ce l'aspettiamo, e finalmente potremo assaporare il piacere solo di stare, ascoltando il corpo e il respiro tranquillo, e, andando oltre la fisicità, superando la tensione muscolare e l'impegno articolare, percependo quanto la forma ci trasmette a livello più sottile, a livello simbolico, scoprendo quali energie interiori risveglia in noi, indicandoci in qualche modo una via di trasformazione.

Piccole illuminazioni

“Ci sono ore singolari, istanti misteriosamente privilegiati, in cui certe contrade ci rivelano in una intuizione subitanea la loro anima, in un certo modo l'essenza loro propria; in cui ne concepiamo una visione esatta, unica, che mesi di studio paziente non potrebbero completare e nemmeno modificare.”

Isabelle Eberhardt, Scritti sulla sabbia

Nel deserto i momenti di passaggio tra il giorno e la notte e tra la notte e il giorno, il tramonto e l'alba, sono indimenticabili, quasi dei miracoli. Durante un'alba tra le dune ho vissuto un momento particolarmente intenso, un attimo che mi ha “folgorato”, in cui mi sembra di avere avuto la percezione globale dell'“anima” di quell'istante, una piccola illuminazione:

Due anni fa dopo il viaggio ho scritto:

“Quell'alba nel deserto non la dimenticherò mai. All'improvviso un sole rosso sangue è apparso da dietro una duna: è stato come uno squarcio, ho provato un'emozione, una fitta al cuore, una gioia talmente grande da assomigliare a un dolore. E' stato come rivivere la prima alba del mondo, come se sotto i miei occhi si rappresentasse di nuovo quell'avvenimento primordiale. E' stato un risveglio, un ritrovare un contatto con il ritmo eterno della natura, una piccola “illuminazione” che mi ha lasciato commossa per il resto del viaggio.”



*Non cesseremo di esplorare
e la fine di tutto il nostro andare
sarà di arrivare
là dove siamo partiti
e conoscere il posto per la prima volta.*

Thomas Sterne Eliot

Asana Mudra Pranayama





Ushas Mudra Il gesto dell'alba

(pag. 47 SegrY; pag. 60 YdD)

Ushas - Eastern Indian

In sanscrito mudra significa sia gesto, sia segno e sigillo, ushas significa alba.

Questo gesto è dedicato a Ushas, una delle più antiche divinità vediche, la dea dell'alba, vestita di rosa, colei che dissipa la sofferenza dell'oscurità, madre divina dell'ordine celeste, colei che prende il posto di Ratri, la notte, di cui è sorella e amica. Figlia di Dayus, il Cielo, e sorella di

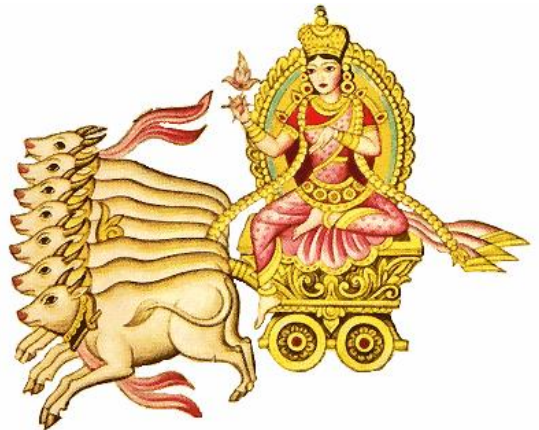
Surya, il Sole, è anche dea della poesia e a lei sono dedicati alcuni degli inni più poetici dei Veda. Viene anche chiamata Dyotana "colei che porta la luce".

Benefici:

- ◆ favorisce notevolmente la respirazione

Esecuzione:

- ◆ in posizione eretta, con i piedi uniti dai talloni alle punte, giungere le mani al petto, mantenendo gli avambracci in una linea tesa e diritta, parallela al suolo
- ◆ inspirando, spingere in alto le mani, finché le braccia sono distese sulla linea delle orecchie e contemporaneamente sollevare i talloni e restare in equilibrio sulle punte
- ◆ espirando, aprire le braccia lateralmente, disegnando nell'aria un semicerchio, finché risultano tese sulla linea delle spalle, con le palme delle mani volte al cielo
- ◆ inspirando, ruotare le mani sui polsi, volgendone le palme a terra e tendendo bene le braccia
- ◆ espirando, far scendere le braccia e riportarle giunte al petto e contemporaneamente riportare i talloni a contatto con il suolo
- ◆ ripetere alcune volte



*La figlia del cielo, l'Aurora, s'è desta
s'appressa, spalanca la porta del giorno;
qual sposa che muove raggianti alla festa
si tragge il divino corteggio d'intorno.
Dai boschi, dai prati, dall'aria, dall'onde,
riguardan mill'occhi quel nuovo chiaror,
un murmure, un fremito si leva e diffonde
rinasce col moto la gioia nei cor.*

*(da un inno sincretico che **Michele Kerbaker** (Torino, 1835 - Napoli, 1914), famoso per avere mirabilmente tradotto in ottava rima i principali episodi dell'immensa epopea del Mahabharata, ma anche del Ramayana e altri testi poetici indiani) ha redatto sulla scorta di una decina di canti del Rgveda. Si tratta di **una libera traduzione di una serie di inni dedicati alla dea Ushas, ovvero all'Aurora divina**).*



Duryodhana - asana Posizione di Duryodhana

(pag.41 YR;
pag. 73 DizInd)

Bhima e Duryodhana (Dance - drama form of coastal Karnataka - Yakshagana)

Questa asana è dedicata a Duryodhana, un eroico guerriero, la cui storia è narrata nel poema epico del Mahābhārata. È il maggiore dei cento figli del re cieco Dhritarashtra, il re di Kaurava, e l'antagonista principale dei Pandava. Da giovane fu istruito nelle arti marziali e la sua arma preferita era la mazza; maturò una profonda rivalità con il cugino Bhima, anch'egli abilissimo nel maneggiare la mazza. Egli guidò i principi Kaurava nella guerra contro i loro cugini Pandava.

*Questa asana, come quella di Bhima e quella di Jarasandha, deriva dal **kalaryppayyat**, l'arte marziale che il saggio Parasurama insegnò a 21 guru, per mantenere l'ordine che conserva l'evoluzione nel mondo e aprire l'uomo alla spiritualità.*

Il mantra che richiama la forza di questa asana è Om Sri Duryodhanaya namah.

I suoi elementi sono terra e fuoco, con fuoco predominante.

La sua natura è maschile.

Il chakra attivato è Surya, quando è eseguita a destra e Chandra, nella pratica a sinistra.

Il soffio vitale è samana.

Il bija-mantra è ram, veicolo dell'elemento fuoco.

La respirazione è addominale.

Gli organi corrispondenti sono escretori, genitali, fegato, milza, cuore e polmoni.

Le asana che la compensano sono: chatuskona, parna.

Adatta alle persone insicure, timide e introversive.

Benefici:

- rafforza ed elasticizza scheletro e giunture
- tonifica tutti i muscoli del corpo
- favorisce l'equilibrio

Controindicazioni:

- nessuna
- in menopausa si può avvertire un aumento di calore

Esecuzione:

- in piedi, inspirando, allungare il busto al cielo
- espirando, portare all'indietro il piede sinistro, facendolo scivolare con la gamba ben distesa, mentre il ginocchio destro si flette
- inspirando, tendere le braccia al cielo, il più in alto possibile
- espirando vigorosamente, chiudere entrambe le mani a pugno: la sinistra resta in alto con il braccio teso e la destra si porta giù al petto con il gomito piegato
- il viso guarda in alto, al pugno sinistro
- ripetere con gli stessi tempi sull'altro lato



Bhumi - asana Posizione della dea del suolo

(pag. 53 YR; pag. 37 YdD;
pag. 71 SegrY; pag. 35 DizInd)

Lord Vishnu on Shesha Naaga, with Bhudevi and Sridevi

Bhumi, che (dalla radice –bhu = “essere, esistere”) significa l’”esistente”, “colei che esiste da sempre”, è la terra nel senso di mondo terrestre.

È anche un sinonimo di Bhudevi o Bhumidevi o Prithvi, la dea terra.

Bhumiya è una divinità legata alla coltivazione delle messi; questo nome è femminile quando viene posto in relazione alla terra incolta e maschile quando si riferisce alla terra coltivata: si narra infatti che fu proprio un uomo a iniziare diversi metodi di coltivazione.

C'è una potente energia vitale che sale dalla terra e percorre il corpo intero: mantenere questa forma ci permette di percepire questa energia e di assimilare tutta la forza del suolo su cui poggiamo.

Il mantra che richiama la forza del suolo è Om Sri Bhumiya namah.

I suoi elementi sono terra, acqua e fuoco, con terra predominante.

La natura di questa asana è femminile.

Il chakra attivato è Muladhara.

Il soffio vitale è apana.

Il bija-mantra è lam, veicolo dell'elemento terra.

La respirazione è addominale.

Gli organi corrispondenti sono: intestino, fegato, milza e genitali.

Posizioni compensatrici : trikona, devabhuti.

E' adatta alle persone che hanno bisogno di mantenere “i piedi per terra”, di sentire la forza della terra; è consigliabile per chi sia troppo aereo e intellettuale e per chi non senta l'energia del femminile.

Benefici:

- ◆ tonifica e massaggia gli organi interni del bacino e dell'addome
- ◆ rafforza le gambe, il bacino, il perineo
- ◆ rafforza l'articolazione delle anche
- ◆ è utilissima per il travaglio di parto, proprio per l'apertura del bacino e il suo peso attirato verso il suolo

Controindicazioni:

- ◆ va evitata in gravidanza, in caso di contrazioni premature dell'utero o minaccia di aborto

Esecuzione:

in piedi a gambe ben divaricate; i piedi sono ben diritti paralleli tra loro
 inspirando, contrarre tutti muscoli degli arti inferiori, dai polpacci ai glutei
 sovrapporre le mani trasversalmente, coi palmi verso il suolo, sinistra sotto e destra sopra, con le punte delle dita che toccano i polsi; le braccia sono tese
 inspirando, allungare il busto al cielo e tendere con forza le braccia
 espirando, flettere le ginocchia e portare a terra le mani, sulla stessa linea dei piedi, senza oltrepassarli

il bacino fa sentire il suo peso, che distende bene la zona lombare rafforzandola
 il busto deve risultare parallelo alla terra, con una linea dritta dal coccige alla nuca
 le braccia restano tese; lo sguardo si volge in avanti

il respiro rimane calmo e regolare per tutto il tempo di mantenimento della forma
 quindi va cambiata la posizione delle mani, quella che era sopra si sposta sotto ad appoggiarsi al suolo

13. quando si abbandona la forma, osservarla con gli occhi della mente, come se il gesto fosse ancora in atto: resta ancora un poco l'energia sottile mossa nell'aria



Ganeshani - Asana Posizione di Ganeshani

(pag. 63 YR; pag. 47 YdD ;
pag.75 SegrY; pag. 4 DizInd)

Shakti Ganapathy

Ganeshani è la signora degli elefanti, chiamata anche Vinayika.

È la shakti di Ganesha-Ganapati e unisce la forza che caratterizza l'elefante alla sinuosità del femminile. L'elefantessa, con la sua proboscide, aspira l'acqua dall'oceano primordiale o le acque dei fiumi e dei mari, che poi spruzza verso il cielo, perché diventino nuvole e ricadano sulla terra arida, facendo germogliare i semi.

Nell'ambito della mitologia hindu compare anche una bianca elefantessa con quattro zanne, Airavati o Airavani; nata, assieme ad altre sette compagne, dalla metà sinistra di un guscio d'uovo sul quale Brahma intonò sette canti, Airavati (come il suo compagno Airavata, emerso alla zangolatura dell'oceano e sul quale siede Indra) con la sua proboscide pesca l'acqua dall'oceano e la porta in cielo per creare le nuvole, dalle quali poi Indra invia la pioggia sulla terra.

Il mantra che richiama l'energia dell'elefantessa è: Om Sri Vinayikaya namah.

I suoi elementi sono terra, acqua e fuoco, con acqua predominante.

La sua natura è femminile.

Il chakra attivato è Svadhisthana.

Il soffio vitale è vyana.

Il bija-mantra è vam, veicolo dell'elemento acqua.

La respirazione è addominale.

Gli organi corrispondenti sono genitali, reni, cuore.

Le asana che la compensano sono: ganapati, jambavat, utkata, mala.

Adatta alle persone che non sanno donare con facilità.

Benefici:

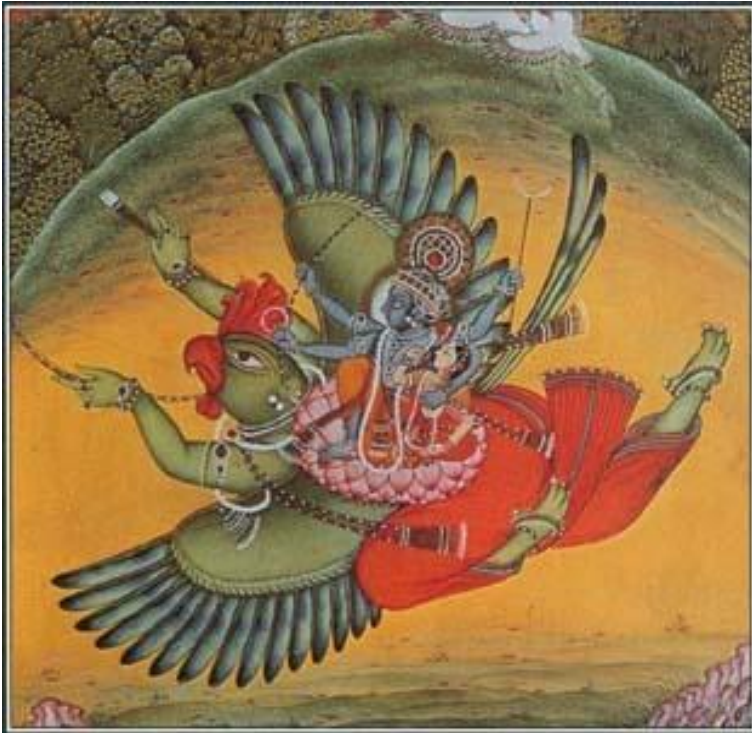
- dona al corpo intero flessibilità e armonia
- tonifica e massaggia gli organi interni del bacino e dell'addome
- rafforza il senso dell'equilibrio e la memoria

Controindicazioni:

- va evitata nel periodo mestruale, se il mestruo è scarso
- se si soffre di ipertensione arteriosa, si esegue solo nella prima fase, restando con le braccia e il viso rivolti al cielo

Esecuzione:

- in piedi, a gambe divaricate, come la misura delle spalle
- inspirando, sollevare le punte dei piedi
- espirando, ruotarli entrambi sui talloni, portando tutto il corpo di profilo, sul lato sinistro
- appoggiare il palmo della mano destra sopra il dorso della sinistra
- inspirando profondamente, con le braccia mimare la proboscide che sale al cielo, mentre il busto si inarca un poco all'indietro e il viso guarda in alto
- espirando lentamente, flettere il busto in avanti fino a portare le mani a terra, davanti al piede sinistro: il viso si nasconde tra le braccia
- al ritorno, eseguire gli stessi passaggi
- ripetere l'asana, con gli stessi tempi, sull'altro lato



Suparni - asana Posizione di Suparni

(pag. 71 YR)

Garuda, vahana di Visnu

Suparni significa "dalle ali spalancate" ed è il nome della madre di Garuda. L'asana, in cui le braccia si spalancano come immense ali, simboleggia la forza e la spazialità del grande uccello.

Il mantra che richiama l'energia di Suparni è Om Sri Suparnyai namah.

L'elemento è l'aria.

La sua natura è femminile.

Il chakra attivato è Anahata.

Il soffio vitale è prana.

Il bija-mantra è yam, veicolo dell'elemento aria.

La respirazione è toracica.

Gli organi corrispondenti sono i genito-urinari, cuore e polmoni.

Le asana che la compensano sono: parna, kurma e salabha.

Adatta alle persone tristi e depresse.

Benefici:

- espande la cassa toracica
- tonifica gli organi interni del bacino, del torace e dell'addome
- rende elastiche le spalle e le caviglie
- toglie il mal di schiena

Controindicazioni: nessuna

Esecuzione:

- in posizione eretta, a piedi uniti
- inspirando, spalancare le braccia e contemporaneamente sollevarsi sulle punte dei piedi
- espirando, flettere il busto in avanti e piegare le ginocchia
- mantenendo l'equilibrio sulla punta dei piedi, far scendere l'addome fino a sfiorare le cosce, ruotare le mani sui polsi in avanti e rivolgere i palmi al cielo
- una volta lasciata la forma, restare un poco a occhi chiusi, osservando con gli occhi della mente, come se il corpo fosse ancora in quella posizione: l'alone della forma e l'energia che da essa si sprigiona in effetti persistono per un po'



Vriksasana Posizione dell'albero

(pag. 65 SegrY; pag. 79 Iyengar;
pag. 292 DizInd)

*È anche chiamata la “posizione del coraggio”.
Gli alberi rivestono una grande importanza
nella mitologia e nel folklore indiano.
Testimonianze di un culto degli alberi sono*

state rinvenute tra i resti della civiltà di Harappa (ca. 3000-1700 a.C.).

Nell'induismo gli alberi e le piante sono dotati di una coscienza latente, grazie alla quale provano piacere e dolore.

Simbolicamente l'albero è la rappresentazione della continuità della vita, della riproduzione e della crescita: le radici affondano nella terra, di cui rappresentano la stabilità, le sue chiome si allargano al cielo e il tronco raccoglie e unisce queste due potenti energie, l'una che sale dal suolo e l'altra che scende dal cielo. Gli alberi vecchi o particolarmente grandi, in particolare, sono venerati come la forza vitale che sostiene una comunità.

Gli alberi vengono consultati come oracoli nei momenti di crisi e si crede che dispensino ricchezza, prosperità e prole.

Il Buddha ricevette l'illuminazione sotto un albero e i religiosi vi meditano accanto.

Negli alberi, nei boschetti o foreste le forze più importanti sono i vriksha-devata (spiriti degli alberi), i naga e gli yaksha che vi dimorano. Tutte queste creature hanno un parte importante nella religiosità popolare e molte sono state assorbite nei sistemi religiosi maggiori e sono sempre presenti nell'iconografia degli edifici religiosi, a prova della persistenza della loro forza protettiva.

L'elemento predominante è la terra.

Benefici:

- tonifica tutto il sistema nervoso
- sviluppa il senso dell'equilibrio
- facilita la concentrazione e la determinazione
- porta la coscienza della terra alle persone troppo superficiali
- per le donne incinte è un aiuto fin dai primi mesi del travaglio, se non ci sono minacce di parto prematuro
- dà una sensazione di equilibrio e armonia

Controindicazioni:

- va evitata, come tutte le posizioni in piedi, se ci sono minacce di parto prematuro

Esecuzione:

- in piedi, verificare che il peso sia scaricato in maniera uniforme sui due piedi e poi spostarlo sul piede sinistro
- piegando il ginocchio destro, sollevare il piede, afferrarlo con le mani e portarne il dorso ad appoggiarsi sulla giuntura inguinale
- tenere le mani giunte sul petto, che premono l'una contro l'altra, poi spingerle, inspirando, al di sopra del capo
- spingere indietro i gomiti, sulla linea delle orecchie e fissare con gli occhi un punto, per facilitare il mantenimento dell'equilibrio
- espirare lentamente e profondamente
- ripetere con le stesse modalità sull'altro lato



Ushtrasana Posizione del cammello

(91 Yseq; pag.86 SegrY)

India, stela con yaksha-yakshini e jinas, XI sec.

Secondo la mitologia hindu uno spirito folletto dei campi, Yaksha, che dona fertilità, si chiama Ushtrapada, che significa con i piedi di cammello. Gli Yaksha dimorano negli alberi sacri e possono assumere qualsiasi aspetto.

Ushtra è appunto il nome del cammello, animale che mantiene un'incredibile riserva di acqua; ed è proprio questo lo scopo dell'asana: mantenere in equilibrio i fluidi del corpo.

L'elemento predominante è l'acqua.

Il bija-mantra è vam, veicolo dell'elemento acqua.

Benefici:

- tonifica e mantiene sano tutto l'apparato genito-urinario
- aumenta la diuresi; mantiene sani i reni
- facilita l'eliminazione delle tossine
- può essere eseguita con buoni risultati dalle persone anziane e perfino da persone con lesioni vertebrali
- anche gli organi genitali vengono tonificati
- la funzionalità della tiroide viene migliorata
- a livello psichico, aumenta l'energia, dona sicurezza e combatte la timidezza

Controindicazioni:

- discopatie
- ernie discali, ombelicali, inguinali
- da evitare nel periodo mestruale, solo con mestruo abbondante
- non proporla ai principianti, ma soltanto ad allievi che abbiano appreso ed eseguano senza difficoltà altre estensioni all'indietro più blande
- anche all'interno di una singola seduta, è bene che sia preparata da scioglimenti ed estensioni più facili

Esecuzione:

- seduti a terra, tra le gambe piegate, afferrare i piedi con le mani
- inspirando profondamente, sollevare il bacino e spingerlo in avanti, inarcando tutto il busto
- espirando, lasciar scendere il capo all'indietro
- unire bene le scapole, per sostenere meglio il capo
- mantenere la forma con respiri calmi e regolari



Parna - Asana Posizione della foglia

(pag 138 YR; pag. 109 Yseq)

Parna – che significa anche piuma – non è una semplice foglia (in sanscrito palasa), ma la foglia vista come il piumaggio di un albero.

Nel Rig-Veda, parna è la piuma caduta dall'aquila che portò il dio Indra in cielo, per sottrarre ai demoni il prezioso "soma", la bevanda inebriante che dona l'immortalità: "Poi una piuma volante - parna- cadde a mezz'aria – a metà tra cielo e terra- dall'uccello, mentre calava sul sentiero del volo" (Rg-Veda, IV. 27. 4). Giunta sulla terra la piuma si trasformò in una pianta sacra, identificata con la Butea frondosa (chiamata più tardi anche Palasa), un albero dalle ampie foglie e dai grandi mazzi di fiori arancioni.

In questa asana il corpo si rilassa e diviene leggerissimo, proprio come la foglia/piuma che rappresenta.

*Questa posizione ha anche il nome di **Prinasana** (Prina, in sanscrito, è una foglia che cade e si piega su sé stessa, quando tocca il suolo) e di **Balāsana** (bala, in sanscrito, è il bambino), **posizione del bambino**.*

Il mantra relato a questa asana è Om Sri Om.

I suoi elementi sono terra, fuoco e aria, con aria predominante.

La sua natura è neutra.

Il chakra attivato è Anahata.

Il bija-mantra è yam, veicolo dell'elemento aria.

Il soffio vitale è prana.

La respirazione è addominale.

Gli organi corrispondenti sono genitali, addominali, cuore, polmoni.

Le posizioni che compensano: dhanur, bujanga, jhilli.

Adatto alle persone che tendono ad appesantire tutto nella loro vita.

Benefici:

- toglie il mal di schiena, di testa e i dolori mestruali
- rilassa il corpo e la mente
- tonifica e massaggia tutti gli organi interni

Nessuna controindicazione.

Esecuzione:

- in ginocchio, sovrapporre le punte dei piedi e divaricare i talloni, mentre il bacino si sistema nella conca che formano i piedi
- aprire le ginocchia come la misura delle spalle, con le braccia un poco aperte e morbide
- con una profonda inspirazione unire le scapole, spingere in fuori il petto, il viso al cielo, le spalle indietro
- con una lenta espirazione accompagnare il busto che si flette in avanti, mentre le braccia scivolano ai lati fino a toccare il suolo
- le spalle vanno ad appoggiarsi sulle ginocchia e la fronte al suolo
- le braccia per terra, rilassate, contornano il corpo
- tutto il corpo si rilassa e il respiro si mantiene calmo e regolare

Svastika - asana Posizione della croce o dell'energia solare

(pag.101 YR; pag.75 Yseq; pag.260 DizInd)



Questa asana viene anche chiamata **Omkara-asana**, **Posizione della sillaba om**.

Svastika, che in sanscrito significa "buona fortuna" (da su = "bene" e asti = forma del verbo essere), è in India un simbolo mistico di prosperità, di continuità ed è simbolo dell'energia solare nel suo espandersi da un punto centrale; rappresenta, se destrorsa, il corso settentrionale del sole e il risveglio della natura in primavera ed estate (se sinistrorsa, non è di buon auspicio e rappresenta il corso meridionale del sole, in autunno e inverno, e lo spegnersi della vita).

Gli eremi per i religiosi e i templi hanno una svastika come simbolo sacro, unita all'Om il suono dell'origine; una svastika è raffigurata sulle case, sui carri, sui ricoveri per gli animali ... per allontanare il malocchio.

Come il sole, svastika è associata alla vita e al dio vedico Vishnu, che in origine era un dio solare; si dice che i suoi quattro raggi diffondano luce, gioia, piacere, amore e sono posti rispettivamente in relazione a quattro divinità: Surya, Indra, Kubera e Varuna.

Il mantra relato a questa asana è Om Sri Om.

I suoi elementi sono aria e fuoco, con fuoco predominante (è invece predominante l'acqua nella variante distesa, che produce una forte azione sui liquidi corporei).

La natura di questa asana è neutra.

Il chakra attivato è Manipura.

Il soffio vitale è samana.

Il bija-mantra è ram, veicolo dell'elemento fuoco.

La respirazione è addominale.

Gli organi corrispondenti sono: genitali, stomaco, fegato, milza, polmoni.

Posizioni compensatrici : stambha, parna, sadhaka, sankha.

E' adatta alle persone che perdono facilmente la propria carica energetica.

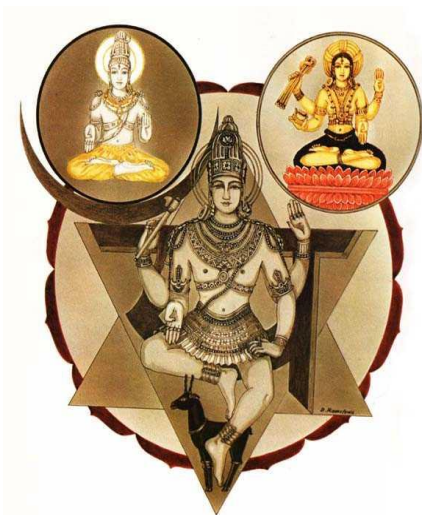
Benefici:

- rafforza il plesso solare con vantaggio energetico per tutti gli organi interni dell'addome e del bacino
- migliora la capacità respiratoria
- elasticizza le giunture
- previene e cura le sciatalgie

Controindicazioni: nessuna

Esecuzione:

- in ginocchio, portare il piede sinistro ad appoggiarsi in avanti, lasciando, tra il tallone e il ginocchio destro, uno spazio lungo quanto la coscia, in modo che la gamba sinistra sia perpendicolare al suolo
- inspirando, ruotare il busto verso destra, aprendo bene le spalle; espirare profondamente
- inspirando, sollevare le braccia tese per portarle sulla linea delle spalle
- espirando, flettere gli avambracci all'altezza dei gomiti: il sinistro verso il basso, con la mano che va al ginocchio, e il destro verso l'alto, con la mano che oltrepassa la linea della testa
- ripetere con gli stessi tempi dall'altro lato



Kakini – asana Posizione di Kakini

(pag. 86 YR; pag. 81 SegrY)

Kakini è una divinità tantrica, forma tutelare femminile dal Chakra Anahata, nel quale si trovano anche lo yantra e il veicolo di Vayu, il dio del vento (la stella a sei punte e l'antilope nera).

Il suo nome significa “Colei che si muove nel vento”.

La dottrina medica dell'ayurveda (così come la medicina tradizionale cinese) ritiene che nel corpo umano, più precisamente sotto la seconda vertebra cervicale, sia collocato un ingresso di Vayu (o Pavana): si dice che, se egli passa da quel punto, nel corpo si scompigliano tutti i venti interni, provocando la follia (vatula). Va inoltre ricordato che sotto la seconda vertebra cervicale si innervano i nervi cardiaci. Mantenendo l'asana di Kakini tutta la zona cervicale viene stirata e rafforzata.

Il mantra che richiama la forza di Kakini è Om Sri Kakinyai namah.

I suoi elementi sono fuoco, aria ed etere, con aria predominante.

La natura di questa asana è femminile.

Il chakra attivato è Anahata.

Il soffio vitale è prana.

Il bija-mantra è yam, veicolo dell'elemento aria.

La respirazione è diaframmatica.

Gli organi corrispondenti sono: tiroide, cuore, polmoni, stomaco.

Posizioni compensatrici : purvottana, bujanga, dhanur.

E' adatta alle persone troppo estroverse che hanno bisogno di concentrarsi su sé stesse.

Benefici:

- elasticizza la colonna vertebrale, soprattutto nella zona cervicale
- porta energia al cervello
- toglie il mal di testa
- rafforza la memoria e la concentrazione
- massaggia dolcemente il cuore

Controindicazioni:

- ernie discali nel tratto cervicale
- va evitata nel periodo mestruale, se il flusso è abbondante, e in menopausa

Esecuzione:

- in ginocchio, sedersi sui talloni uniti
- inspirando, afferrare le mani dietro alla schiena e stirare il busto
- espirando, flettere il busto in avanti, fino ad appoggiare la fronte a terra, davanti alle ginocchia
- sollevando il bacino, appoggiare al suolo il vertice del capo, mentre anche i piedi vengono sollevati: le mani, a dita incrociate, vanno ad afferrare le caviglie
- mantenere la forma con respiri calmi e regolari



Bhujanga – asana Posizione del cobra

(pag. 159 YR; pag. 124, 125 Yseq;
pag. 185 DizInd)

1) **Bhujanga** è il nome specifico del serpente cobra, il grande “naga”, simbolo del patrono degli yogin, il dio Shiva, che lo porta al collo, ai polsi e alle caviglie, a indicare lo scorrere dei giorni, dei mesi e degli anni.

Nella mitologia hindu, il cobra si trova associato anche a Brahma, il principio creativo, e a Vishnu, il preservatore della vita, a cui fa da ombrello, allargando a dismisura la propria testa.

Il serpente, che può entrare nella profondità della terra, salire sugli alberi o immergersi nell’acqua, è un

grande simbolo di trasformazione: poiché può cambiare addirittura la propria pelle, indica la possibilità di scandagliare le profondità dell’essere.

Bhujanga è il re di tutti i serpenti.

Il mantra che richiama la forza del cobra è Om Sri Bhujangaya namah.

I suoi elementi sono terra e acqua, con acqua predominante.

La sua natura è neutra.

Il chakra attivato è Svadhisthana.

Il soffio vitale è vyana.

Il bija-mantra è vam, veicolo dell’elemento acqua.

La respirazione è addominale.

Gli organi corrispondenti sono genitali, reni, surreni.

Le asana che la compensano sono: bhastrika, parna, kurma.

Adatta alle persone molto chiuse in uno schema, che non si lasciano andare facilmente agli stati emozionali e che non sanno vivere bene la propria sessualità.

Benefici:

- tonifica e massaggia tutto l'apparato genito – urinario
- regolarizza i cicli mestruali
- favorisce la produzione di cortisone
- facilita la digestione

Controindicazioni:

- ernie ombelicali
- spostamenti o rotazioni discali nel tratto lombo-sacrale
- gravidanza
- le donne la eviteranno nel periodo mestruale se il loro flusso è abbondante

Esecuzione:

- in posizione prona, portare le mani per terra, ai lati del petto
- la fronte e la punta del naso toccano il suolo
- inspirando, sollevare prima lentamente il capo inarcando il collo, poi alzare il busto
- il pube sfiora il suolo, i gomiti sono lievemente flessi, spinti verso il busto, mentre il viso, dopo aver guardato verso il cielo, si porta diritto



Dharmika - asana Posizione della devozione o del giusto

(pag. 92 Yseq; pag. 108 YeS;
pag. 84 YR)

Dharmika in sanscrito è il giusto, il virtuoso, il pio.

È un'asana caratterizzata da un atto di devozione, da una prostrazione al suolo, che è indice di rispetto per la divinità o per il guru.

Toccare con il capo la terra è simbolo di umiltà, la virtù principale di ogni discepolo, desideroso di apprendere la via della conoscenza.

Umiltà significa abbandonare il proprio ego,

liberandosi da ogni preconcetto: solo così è possibile essere totalmente ricettivi.

Come insegnano i maestri indiani, essere umili significa "essere come l'acqua che, adeguandosi a tutto, a tutto è adatta".

Il mantra che richiama l'umiltà è Om Sri Gurudevaya namah.

I suoi elementi sono acqua e aria, con aria predominante.

La natura di questa asana è neutra.

Il chakra attivato è Anahata, centro dell'amore incondizionato e universale.

Il soffio vitale è prana.

Il bija-mantra è yam, veicolo dell'elemento aria.

La respirazione è toracica.

Gli organi corrispondenti sono: cuore, polmoni, reni, surreni.

Posizioni compensatrici : parna, bhastrika, kurma, kapala.

E' adatto alle persone superbe ed egocentriche, a chi non ammette di piegarsi al volere di nessuno.

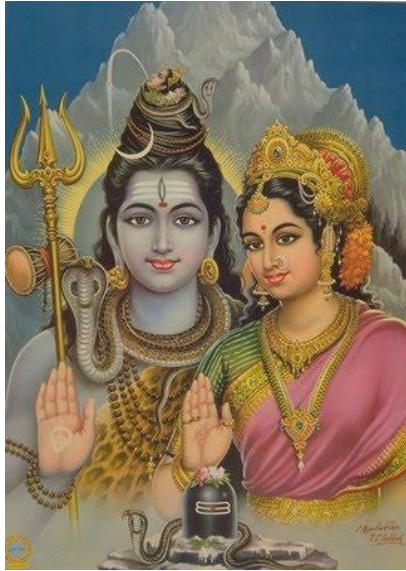
Benefici:

- tonifica gli organi interni del bacino e dell'addome
- elasticizza la colonna vertebrale e le spalle

Controindicazioni: nessuna

Esecuzione:

- in ginocchio, scendere nella posizione carponi
- spingere le braccia distese in avanti, portare il bacino verso l'alto e il mento al suolo
- il petto scende gradualmente verso la terra
- respirare in maniera calma e regolare, cercando di sciogliere sempre più, a ogni espirazione, i muscoli della schiena



Abbyaya o Abhaya Mudra Il gesto del coraggio

(pag. 148 Yseq)

Abhaya mudra significa gesto che dissipa la paura, gesto del coraggio. Si trovano diverse raffigurazioni di saggi e Dei nell'atto di compiere questo gesto, proprio a significare la capacità di dissipare ogni paura.

Benefici:

- rafforza la mente
- porta la mente alla concentrazione

Controindicazioni: nessuna

Esecuzione:

- seduti in una qualsiasi posizione confortevole o in posizione del loto, portare le mani in grembo, con i palmi rivolti al cielo e la mano sinistra che sostiene la destra
- sentire la presenza della mano sinistra che contiene l'altra, il contatto delle punte dei due pollici, il contatto dei mignoli con l'ombelico: tutto è perfettamente immobile
- nella perfetta immobilità di tutto il corpo, solo il gomito destro diventa un perno su cui l'avambraccio ruota lentamente, si muove, si espande, per poi sollevarsi fino ad essere perpendicolare a terra
- poi la mano ruota sul polso e il palmo si proietta in avanti
- mantenere la posizione immobile, osservando solo il movimento interno del respiro, con questa presenza della mano sinistra che raccoglie il calore e della mano destra che diventa uno specchio, che riflette il mondo esterno
- allora l'adepto pensa mentalmente a una parola, o a una forma, a qualcosa che disturba la vita o che può disturbare il cammino dello Yoga
- la mano specchio osserva, poi ancora con un gesto lentissimo la mano ruota sul polso, l'avambraccio scende dal gomito e la mano sinistra accoglie nuovamente la destra, le punte dei pollici si toccano, rimane questa presenza e questo respiro lento e profondo





Sitali o Sitacali Pranayama Il respiro rinfrescante

(Pag. 41 SegrY; lez. SYR)

“Sitali”, che significa freddo, viene dal nome della dea Sitali, la fredda e tremante, colei che porta la febbre alta del vaiolo e che si esorcizza, oltre che con rituali, anche con questa particolare respirazione rinfrescante.

È il rafforzativo del Sarpa Pranayama, del respiro del serpente.

È anche un kriya, una tecnica di purificazione (pratiche raffinate) e come tale va ripetuto 12 volte.

Goddess Shitala

Benefici:

- abbassa la temperatura corporea ed è quindi utilissimo per le donne in menopausa, per aiutarle a prevenire e ad affrontare le vampate di calore
- rinfresca il corpo e la mente
- toglie la pigrizia e la sonnolenza
- se tenuto a lungo, toglie la fame e la sete
- migliora la digestione, attivando fegato e milza
- purifica il sangue e regola il flusso della bile
- migliora vista e udito

Controindicazioni:

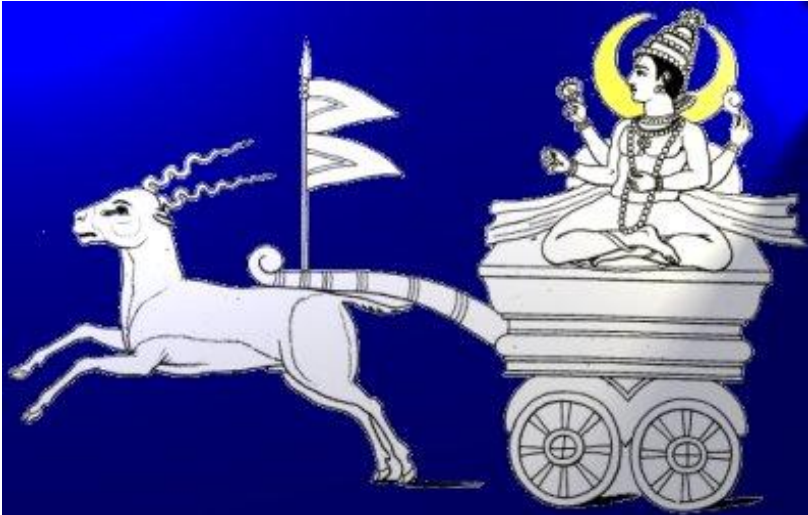
- con la pressione arteriosa alta, eseguire senza trattenimento del respiro

Cakra stimolati

- Ajna, Svadhisthana

Esecuzione:

- in una posizione confortevole, busto ben diritto, braccia rilassate
- osservare il proprio respiro calmo e regolare
- inspirare dalla bocca, accartocciando la lingua come una foglia o come un becco (è chiamato anche respiro a becco di corvo) (*Hathayoga-pradipika*, versi 57–58 ; *Gheranda-Samhita*, capitolo 5, versi 68–69) o, se questo non è possibile (si tratta di un carattere genetico), sporgendo un poco la lingua tra i denti (*Sitkari: Hathayoga-pradipika*, II, 54-56)
- la lingua deve essere rilassata per non emettere suoni
- gli occhi spalancati guardano verso la radice del naso, cioè guardano simbolicamente il punto di *Brahma*
- (nel trattenimento e nell'espiazione invece sono chiusi e rilassati)
- osservare con attenzione che il diaframma scenda profondamente, senza che l'addome si gonfi
- fingere una deglutizione tutta interna per permettere al fresco di andare giù fino all'addome
- poi trattenere il respiro per 4-6 secondi (solo 1 con ipertensione arteriosa) a occhi chiusi
- chiudere la bocca rilassandola ed espirare lentamente dalle narici, concentrando l'attenzione sull'aria calda che esce sempre più intensamente e tenendo gli occhi chiusi
- ripetere per qualche minuto, smettendo se si avverte stanchezza, disagio o noia
- praticare preferibilmente al mattino e all'alba, sempre lontano dai pasti



Chandra Namaskara Mudra Gesto di saluto alla Luna

(pag. 45 Yseq)

*Namaskara significa saluto, ma si riferisce solo al Sole, alla Luna e alle divinità in generale; per gli uomini si usa Namasté.
Mudra è il gesto e Chandra è la Luna.*

Benefici:

- rilassa corpo e mente
- rafforza il perineo
- rafforza i muscoli pettorali e dorsali

Controindicazioni: nessuna

Esecuzione:

- seduti a terra con le gambe distese e unite e le mani giunte al petto
- inspirare e, espirando, piegare le ginocchia, lasciandole scendere verso il suolo e unire le piante dei piedi
- piegare lievemente in avanti il capo
- mantenere il respiro lento e profondo e la pressione delle mani una contro l'altra





Sarpa-asana Posizione del serpente

(pag.152 YR; pag. 114 Yseq; pag. 185 DizInd)

Il serpente, in sanscrito sarpa o naga, indica la possibilità di sperimentare diversi elementi, dalla terra, sulla quale si muove, all'acqua, in cui può immergersi, fino al fuoco, che permette la muta della sua pelle; rappresenta quindi la capacità di entrare nel profondo e quella di mutare completamente.

Grande simbolo di trasformazione, dell'immortalità e dell'eternità del tempo ciclico, il serpente è relato al chakra della base, muladhara, in cui viene descritto addormentato e arrotolato su sé stesso, ma pronto a risvegliarsi e a risalire il canale d'energia centrale, per raggiungere il cosiddetto punto di Brahma, alla sommità del capo, se lo yogin sa risvegliarlo con le giuste pratiche ascetiche.

Secondo la mitologia hindu, i naga sono discendenti di Kashyapa e di Kadru e acerrimi nemici di Garuda. I naga hanno una parte di spicco nella religione popolare: proteggono i loro devoti e sono implacabili con i nemici.

Questa asana riguarda la colonna nella parte lombare (primi chakra, animale di terra).

Il mantra di questa asana è: Om Sri Nagaya namah.

I suoi elementi sono acqua e terra, con terra predominante.

La sua natura è femminile.

Il chakra attivato è Muladhara.

Il bija-mantra è lam, veicolo dell'elemento terra.

Il soffio vitale è apana.

La respirazione è addominale.

Gli organi corrispondenti sono escretori, genitali, fegato, milza.

Le posizioni che compensano: bhastrika, jhilli, setubaddha, stambha.

Adatta alle persone rigide, chiuse in uno schema che si sono prefissate.

Benefici:

14. elasticizza la colonna vertebrale

15. toglie il mal di schiena e lo previene

16. massaggia dolcemente gli organi interni dell'addome e tonifica milza e fegato

Controindicazioni :

- ◆ nessuna
- ◆ non forzare con discopatie o ernie discali

Esecuzione:

3. in posizione supina, distendere le braccia lungo il corpo, con i palmi a terra
4. piegare il ginocchio sinistro, portando il piede sopra quello destro
5. inspirare
6. espirando, far scendere il ginocchio verso destra
7. inizialmente si può agire leggermente con la mano destra sul ginocchio, per aiutarlo a scendere
8. portare il braccio sinistro in avanti, parallelo a terra, poi aprirlo verso sinistra e ruotare anche la testa a guardare la spalla sinistra
9. stessi tempi e stesse modalità sull'altro lato
10. seguendo il lavoro simbolico le braccia sono passive e la nuca è a terra



Stambha-asana Posizione del pilastro

(pag.146 YR; pag. 38 Yseq;
pag. 134 e 137 YeS; pag. 254 DizInd)

Tempio di Ranakpur

Stambha o skambha è in sanscrito il pilastro, la colonna, il sostegno.

Il termine è usato spesso in senso metaforico per indicare la colonna cosmica che collega il cielo e la terra.

Nell'Atharvaveda lo skambha è l'impalcatura che sostiene il creato.

Nell'architettura indiana vi sono vari tipi di skambha, che svolgono funzioni diverse:

il dhvajastambha, o asta della bandiera (davanti all'entrata del santuario principale, in asse con l'immagine centrale); il dipastambha, o sostegno per la lucerna; i kirttistambha, innalzati per commemorare una vittoria; gli stambha sono utilizzati anche per segnare i confini; tra gli stambha più famosi, quelli sui quali erano incisi gli editti di Ashoka (ca.268-233 a.C.), sormontati da elaborati capitelli.

Il significato di questa asana è di portare una forza fisica che permetta di sostenere la volta del cielo : il corpo diviene come un pilastro, che simbolicamente la sostiene.

Stambha-asana è dedicata alle donne guerriere.

Il mantra che richiama la forza del cielo è Om Sri Indraya namah.

I suoi elementi sono terra, fuoco e aria, con terra predominante.

La natura di questa asana è maschile.

Il chakra attivato è Anahata.

Il soffio vitale è prana.

Il bija-mantra è yam, veicolo dell'elemento aria.

La respirazione è toracica.

Gli organi corrispondenti sono: escretori, cuore e polmoni.

Posizioni compensatrici : bhastrika, jhilli, setubaddha, sarpa.

E' adatta alle persone timorose, che non riescono a sostenere le difficoltà della vita.

Benefici:

- rafforza braccia, torace e schiena
- raddrizza le spalle incurvate e corregge la lordosi lombare
- tonifica la pelvi
- massaggia dolcemente il cuore
- è utile per la circolazione sanguigna delle gambe

Controindicazioni:

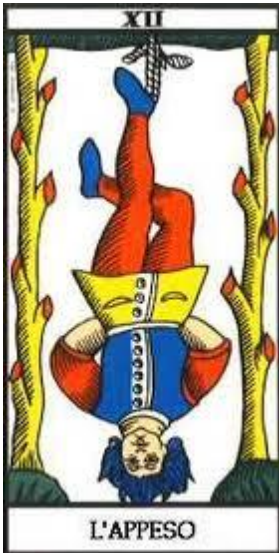
- nessuna, ma chi ha problemi alla colonna vertebrale deve piegare le ginocchia nel salire e nello scendere

Esecuzione:

- in posizione supina, con le braccia distese lungo i fianchi e i palmi delle mani a terra
- inspirando profondamente, sollevare le gambe unite, fino a portarle diritte e perpendicolari al suolo
- contemporaneamente alzare anche le braccia, fino a formare col busto due angoli retti
- espirando, piegare caviglie e polsi, così da esporre al cielo le piante dei piedi e i palmi delle mani
- rimanere nella posizione con la schiena ben aderente a terra, respirando con calma e regolarità
- anche nello sciogliere l'asana, le gambe devono tornare al suolo mantenendosi ben tese

Viparita Karani mudra Gesto dell'atto capovolto

(pag. 58, 151 FNEY; pag.33 AyurvS)



Viparita significa "inversione", karani "atteggiamento, attitudine".

Viparita Karani mudra, il Gesto dell'atto capovolto, è così chiamato per l'inversione ricercata nel processo di gocciolamento del nettare, il prezioso amrita che cola dal Lalana-chakra, centro situato dietro le fosse nasali al di sopra del palato, e che scende verso l'addome per essere consumato dal "fuoco digestivo".

La posizione particolare di questa asana, con l'importante inclinazione del dorso che libera la gola da ogni pressione, è appropriata al lavoro di circolazione dell'energia.

Questa asana non deve essere considerata un approccio a Sarvangasana o ancor meno come la sua metà.

È in realtà differente e più difficile.

Il peso del corpo riposa in gran parte sugli avambracci e la cintura scapolare, poco sulla colonna cervicale e la testa. La parte muscolare è minima quando l'equilibrio dei segmenti è assicurato; gli addominali devono intervenire, così come i muscoli che mantengono il centro di gravità degli arti inferiori in equilibrio con quello del tronco.

Controindicazioni:

- evitare nel periodo mestruale
- in caso di artrosi cervicale, stringere bene le scapole

Esecuzione:

- come in Sarvangasana, dalla posizione supina, inspirando, far salire gambe, bacino e busto, sostenendo quest'ultimo con le mani
- tuttavia non posizionare il dorso alla verticale, ma mantenerlo inclinato a circa 45°, sostenendolo con le braccia
- espirando, stabilizzarsi nell'asana e mantenere il respiro calmo e regolare
- due sono le posizioni possibili delle gambe:
 - o inclinate, in modo da avere i piedi al di sopra del viso
 - o oppure, preferibilmente, alla verticale del bacino, con le reni che si trovano allora inarcate e il bacino appoggiato sulle mani
- eseguire Jihva-bandha (kechari mudra), il rovesciamento della lingua sulla volta del palato
- installare Ujjayin, il restringimento della glottide durante l'inspirazione e l'espirazione
- portare la consapevolezza sul Manipura chakra
- inspirando, portare l'energia, un'energia tiepida "simile a del latte caldo" verso il Vishuddha chakra
- visualizzare l'energia che è arrivata al Vishuddha chakra e raffreddarla: che sia "simile a champagne ghiacciato"
- espirando, spingere l'energia dal Vishuddha chakra verso l'Ajna chakra, il Bindu-visarga e il Sahasrara chakra, energia "frizzante e scoppiettante come lo champagne"
- quando l'energia è arrivata nel Sahasrara chakra, installare Mulabandha e rilasciare Jihva-bandha, che poi andrà rieseguito subito dopo
- ripetere il ciclo più volte
- ritornando al suolo, non sollevare il capo



Ugra - asana Posizione potente, terribile o Pashimottanasana

(pag. 43 Yseq; pag. 129 YR; pag. 146 YeS;
pag.271, 234 DizInd)

Ugra significa “potente, possente, terribile” ed è un epiteto di Shiva, in una delle sue quattro forme terribili, distruttive, dette samharamurti; quando il dio andò a vivere in una grotta sulle montagne dell'Himalaya, lasciando la moglie Parvati e dedicandosi a rigide pratiche yoga, divenne Ugra, il

terribile, l'urlante, il grande anacoreta, il brahmacharin, ovvero colui che si ritrae dai piaceri terreni, sessuali, per ricercare l'ascesi spirituale. Nella concezione vedica, “ugra” viene sempre associato al divino, in riferimento a ciò che detiene la potente forza della natura e che può dirigerla tanto a scopo benefico quanto a scopo malefico.

*È chiamata anche **Pashimottanasana**, cioè “posizione dello stiramento posteriore” o “dello stiramento verso ponente”*

Il mantra relato all'asana è: Om Sri Ugraya namah.

I suoi elementi sono acqua e fuoco, con fuoco predominante.

La sua natura è maschile.

Il chakra attivato è Manipura.

Il bija-mantra è ram (veicolo dell'elemento fuoco).

Il soffio vitale è samana.

La respirazione è diaframmatica.

Gli organi corrispondenti sono stomaco, intestino, fegato, milza, reni.

Le posizioni che compensano: setubaddha , hala, jhilli.

Adatta alle persone volubili ed emotive.

Adatta alle persone con scarsa volontà e determinazione.

Benefici:

- massaggia l'apparato genitale mantenendolo sano
- tonifica gli organi addominali, i reni, il sistema nervoso e la colonna vertebrale
- facilita la diuresi; toglie il mal di testa
- aumenta la potenza sessuale e la fecondità: le donne devono mantenerla a lungo, gli uomini non più di cinque minuti (infatti è un' asana molto particolare, perché, mantenuta a lungo - un'ora almeno- guida l'uomo al controllo sessuale, mentre per la donna ne stimola la potenzialità, anche se mantenuta solo cinque minuti)

Controindicazioni:

- ernie discali (chi ha l'ernia, può eseguirla con le gambe piegate)
- nel periodo mestruale aumenta notevolmente il flusso
- in menopausa può aumentare eccessivamente il calore

Esecuzione:

- seduti con le gambe distese in avanti, inspirando, tendere il busto verso l'alto
- espirando, fletterlo in avanti, afferrando gli alluci tra pollice, indice e medio
- portare i gomiti a terra e la fronte sulle ginocchia (posizione completa).



Parjanya - asana Posizione di Parjanya

(pag.88 YR; pag.85 SegrY,
pag. Yfac)

Parjanya, Hindu God Of Rain

Parjanya è una particolare divinità vedica molto amata dagli indù, soprattutto da chi vive nelle regioni desertiche. È il vedico signore della pioggia, una divinità associata alle nuvole che si muove nel cielo sopra a un carro dorato carico di otri d'acqua, che scarica, di tanto in tanto, sulla terra, provocando la pioggia, a volte leggera, a volte più

intensa a seconda delle oblazioni che i fedeli le hanno rivolto. Nel Rig-Veda lo si trova strettamente associato ai tuoni e ai lampi, che solitamente ne annunciano la comparsa nel Cielo; è la divinità della pioggia fruttifera: è "il dio che fa crescere le piante e le acque, colui che governa il mondo intero" (Rg-Veda VII.102.2). Viene talora raffigurato come un toro, e pertanto paragonato a Indra, il signore dei cieli, a cui si sostituì come divinità pluviale. A lui gli indiani offrono particolari oblazioni durante la costruzione di una casa.

Il mantra che richiama la forza del signore delle nuvole è Om Sri Parjanyaya namah.

I suoi elementi sono aria e acqua, con acqua predominante.

La natura di questa asana è maschile.

Il chakra attivato è Svadhisthana.

Il soffio vitale è vyana.

Il bijamantra è vam, veicolo dell'elemento acqua.

La respirazione è diaframmatica.

Gli organi corrispondenti sono: quelli genitali, intestino, stomaco, milza, fegato, polmoni, cuore.

Posizioni compensatrici : varja, kurma, parna, sarvanga.

E' adatta alle persone introversive e incapaci di piangere.

Benefici:

- rende più elastiche le articolazioni delle anche, i muscoli del bacino e le spalle
- rafforza le gambe, il torace e le braccia
- tonifica l'apparato genito-urinario
- favorisce la respirazione

Controindicazioni: nessuna

Esecuzione:

- in ginocchio; portare la gamba destra in avanti, piegata e perpendicolare a terra
- e le mani in grembo con le dita intrecciate, i palmi rivolti al cielo
- inspirando, ruotare le mani sui polsi e tendere le braccia in alto
- e ruotare il busto verso sinistra, fino a portarsi di profilo; espirare
- ripetere la posizione, con gli stessi tempi, sull'altro lato



Virasana Posizione del guerriero

(90 Y seq.; pag.113 Iyengar)

Vira è il guerriero e anche l'eroe. Lo yogin ha la fierezza e la forza di un guerriero e numerose sono le asana che ricalcano mitiche figure di eroi. Come padmasana e siddhasana, questa posizione è ottima per il pranayama e per la meditazione.

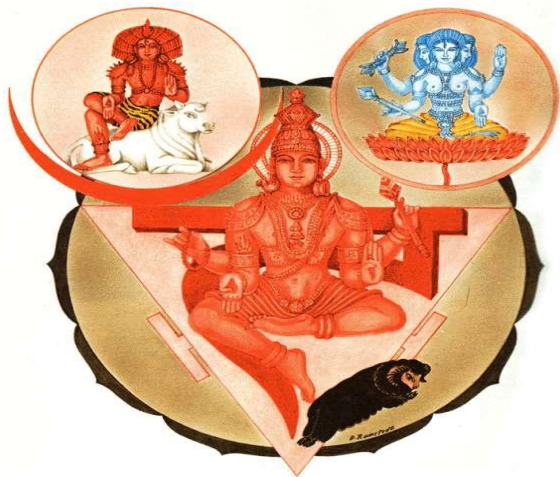
Benefici:

- facilita la digestione e tonifica lo stomaco
- previene le sciatalgie
- cura i dolori reumatici alle ginocchia e la gotta
- è utile per i piedi piatti (con lo stiramento di piedi e caviglie si formeranno gli archi giusti) e favorisce la scomparsa delle escrescenze dei calcagni
- può essere eseguita anche immediatamente dopo i pasti e toglie la pesantezza allo stomaco

Controindicazioni: nessuna;

Esecuzione :

- seduti sui talloni, appoggiare al suolo le mani, ai lati delle ginocchia
- inspirando, sollevare il bacino e divaricare un poco le gambe
- espirando, sedersi a terra tra i due piedi e mantenere il busto diritto e le mani sulle cosce (per chi ha difficoltà e sente troppa tensione alle ginocchia, di solito più gli uomini, è possibile facilitare la posizione mettendo uno o più cuscini sotto i glutei).



Supta Lakini – asana Posizione di Lakini sdraiata

(pag. 86 YR ; pag. 118 YeS)

Divinità all'interno del Manipura Chakra

Lakini è una divinità tantrica, è “colei che dà e prende”, la benefattrice, la virtuosa, la silente, ma anche l'incostante e la protettrice delle

donne perdute. Quale forza femminile, presiede al terzo chakra, Manipura, in complementarietà con il dio Rudra, il distruttore, che con un urlo richiama il tuono e la saetta.

Viene rappresentata come una dea terrificante, su un loto rosso, ebbera di ambrosia, di colore blu, vestita di giallo; con le zanne (è ghiotta di carne e associata al tessuto muscolare), tre volti con il terzo occhio, quattro braccia (con la lancia e la folgore in due mani e le altre due nel gesto di chi dissipa la paura e in quello del dono)

Il suo mantra è Om Sri Lakinyai namah.

I suoi elementi sono terra e acqua, con acqua predominante.

Nella variante *supta* si stimola il sesto chakra, dal momento che la fronte tocca la terra.

La natura di questa asana è femminile.

Il chakra attivato è Svadhisthana.

Il soffio vitale è vyana.

Il bija-mantra è vam, veicolo dell'elemento acqua.

La respirazione è diaframmatica.

Gli organi corrispondenti sono: genitali, reni, surreni, intestino.

Posizioni compensatrici : parna, bhastrika, sarvanga.

E' adatta alle persone che hanno una scarsa flessibilità, di corpo e di mente.

Benefici:

- aumenta l'equilibrio
- tonifica i muscoli del bacino e del busto
- espande la cassa toracica
- aumenta la capacità respiratoria

Controindicazioni: nessuna

Esecuzione (nella variante *supta*):

- in ginocchio, sedersi sui talloni, con le mani a terra ai lati delle ginocchia
- inspirando sollevare il bacino portando il peso del corpo sulle mani appoggiate vicino alle ginocchia
- espirando stendere indietro la gamba destra e lasciare scivolare le mani in avanti fino ad appoggiare il busto sulla coscia sinistra e la fronte a terra
- ripetere l'asana con gli stessi tempi sull' altro lato
- tornare al centro, all'immobilità



**Shasha –Asana
Shasha -Mudra
Posizione del coniglio
o gesto della lepre**

(pag. 100 YR ; pag. 153 Yseq ; pag. 4 Bocc)

Detta anche **Shashanka Asana** .

Shasha in sanscrito significa lepre.

Nella tradizione buddhista e induista, la lepre è posta in relazione alla luna: un'immagine molto amata nella letteratura, ma anche nella fantasia popolare indiana, vuole che i segni scuri, le macchie che si vedono sulla luna piena abbiano l'aspetto, disegnano la forma della lepre.

L'astro viene pertanto anche chiamato shashanka, che significa "segnato dalla lepre".

Il mantra relato a questa asana è Om Sri Chandraya namah.

I suoi elementi sono etere, fuoco, terra e acqua, con terra predominante.

La sua natura è femminile.

Il chakra attivato è Muladhara.

Il bija-mantra è lam, veicolo dell'elemento terra.

Il soffio vitale è apana.

La respirazione è diaframmatica.

Gli organi corrispondenti sono escretori, reni, surreni e genitali.

Le posizioni che compensano: aditi, ugra, kurma , jhilli.

Adatta alle persone poco realistiche, che hanno bisogno di concretezza.

Benefici:

- tutte e tre le fasi sono utilissime per l'artrosi cervicale, poiché riscaldano il collo e lo alleggeriscono
- tonificano i muscoli della schiena e gli organi interni del bacino

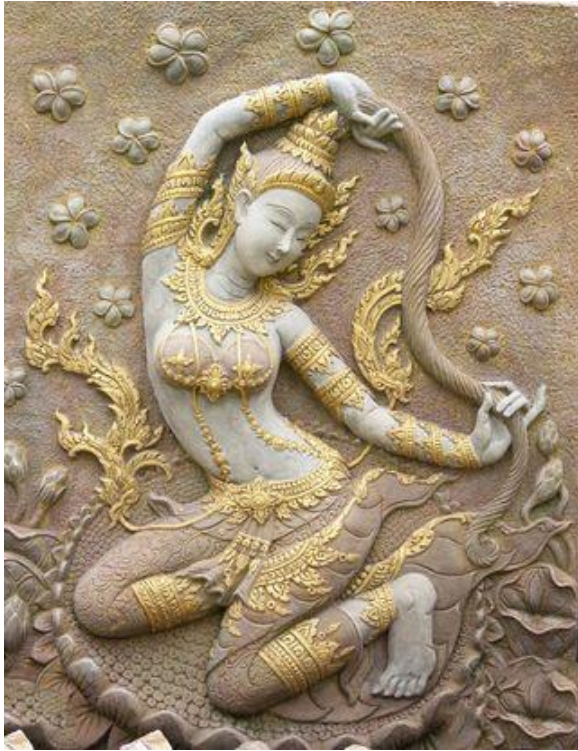
Controindicazioni:

- nessuna per le prime due fasi
- terza fase: evitare con pressione arteriosa alta e nel periodo mestruale

Esecuzione:

Il fase

- seduti sui talloni, inspirare profondamente
- appoggiare le mani a terra vicino alle ginocchia, con le braccia stese
- portare il peso del busto sulle mani, premendole al suolo
- spingere il mento in alto e le spalle in basso
- eseguire mulabandha, seguendo il ritmo del respiro



Dharani - asana Posizione di Dharani, “colei che sostiene”

(pag. 38 YdD)

*The Thai-Lao form of
the Holy Mother Earth Goddess Dharani*

Dharani è uno dei nomi della dea Terra, significa “colei che sostiene” (sanscrito adhara = “in basso”, dhara = “supporto”).

Il chakra attivato è Muladhara, ma c'è una buona azione anche su Manipura e Svadhisthana.

E' adatta alle persone che hanno bisogno di sentirsi sostenute e sicure.

Benefici:

- allunga e tonifica i muscoli posteriori delle gambe

Controindicazioni :

- in caso di ernie lombari o altre discopatie va evitata o va eseguita facendo ben attenzione a scendere con la schiena dritta

Esecuzione:

- in piedi con le gambe distese, aperte come la misura del bacino, e le braccia tese verso l'alto nello sforzo di mantenere ad angolo retto i polsi
- inspirando profondamente, allungare il busto verso il cielo
- espirando lentamente, flettere il busto in avanti senza incurvare la schiena
- appoggiare a terra le mani davanti ai piedi, a formare con questi un quadrato
- le mani devono toccare la terra fino ai polsi, a costo di flettere un po' le ginocchia, che difendono la colonna vertebrale
- mantenere la forma, cercando l'equilibrio delle tensioni muscolari tra gambe, braccia e busto, con respiri calmi e regolari
- sentire l'energia della terra che sale attraverso le mani e i piedi e percorre il corpo intero: tutta la forza di Dharani passa nel corpo
- se le ginocchia sono ancora flesse, cercare adagio adagio di distenderle, senza muovere le mani
- risalire inspirando lentamente e profondamente: srotolare tutte le vertebre, partendo dal fondo della colonna, fino a che si espande il petto, si espandono le spalle, le scapole cercano di avvicinarsi una all'altra, poi si rilassano
- il respiro è sottile, senza sforzo
- c'è ancora qualche istante di osservazione silenziosa e di ascolto



Taraka -Asana Posizione di Taraka

(pag. 69 YFac)

*Shiva Taraka è uno dei 108 nomi di Shiva, il grande asceta Signore dello Yoga, ed è **Colui che viene dalle Stelle**, che è il significato proprio di TARAKA (da tara = in sanscrito stella). Difatti le mani hanno le dita tutte aperte perché le stelle pulsano.*

Questa asana è in perfetto equilibrio tra Terra e Cielo, funge da centro di unione. E allora c'è

questo chiudere i pugni ed aprirli, chiuderli ed aprirli ... seguendo il ritmo del respiro. E' sollevata sulle punte dei piedi e c'è un equilibrio tra le forze muscolari delle gambe, delle braccia, del busto.

Il chakra attivato è Manipura, il chakra che riunisce l'alto e il basso

Benefici:

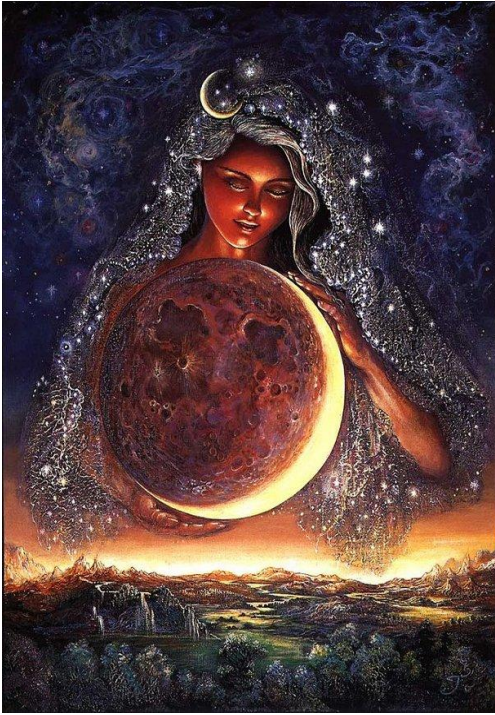
- rafforza i muscoli delle gambe, delle braccia e del busto
- favorisce lo scorrere dell'energia in tutti i canali che percorrono il corpo, partendo dalle dita dei piedi e delle mani

Controindicazioni: nessuna



Esecuzione:

- in posizione eretta, divaricare i piedi come la misura del proprio bacino
- i piedi sono diritti, ben paralleli tra loro
- inspirando al cielo, sollevare le braccia, aperte nella misura delle gambe
- contemporaneamente sollevare i talloni dal suolo, spingendo i piedi
- cercare l'equilibrio di forze delle braccia, delle gambe, del busto: non c'è nulla di passivo, le braccia sono ben tese, come le gambe
- una vigorosa espirazione accompagna le mani che si stringono in due pugni: le stelle pulsano, l'inspiro apre le mani dilatandole, l'espiro chiude i pugni
- mantenere la forma finché è possibile, con le braccia ben tese e respiri intensi
- osservare come ad ogni inspirazione ciascun muscolo si tende e la colonna vertebrale, asse centrale del corpo, si allunga portando una totale espansione verso il Cielo, mentre ad ogni espirazione si percepisce tutta la forza della Terra che sostiene
- ascoltare dov'è il respiro
- se si sente di perdere l'equilibrio, adagio adagio riportare i talloni a terra
- quando si vuole sciogliere la forma, è l'espiro che porta giù e in avanti le braccia, che poi si rilassano
- i piedi mantengono la stessa posizione
- negli occhi della mente appare ancora per qualche istante la forma di TARAKA, questo Signore che scende dalle stelle, questa manifestazione di SHIVA



Ratri-asana La posizione della dea della notte

(pag.49-52 RilassY)

La notte è rappresentata come una dea, Ratri (notte in sanscrito), che protegge i suoi devoti accompagnandoli nell'oscurità, guidandoli per mano lungo il cammino affinché non perdano la giusta via.

Ratri è sempre associata a Ushas, la dea dell'alba, perché l'una non può esistere senza l'altra, anche se il loro cammino è su due linee parallele e non si incontreranno mai.

Negli antichi testi Rigveda sono definite come madri divine dell'ordine celeste, per cui tra loro non può esserci rivalità alcuna. Anche nelle indicazioni dei devoti, nei rituali magici così come nelle più semplici offerte e preghiere ci si rivolge sempre ad entrambe le

dee. Questa posizione è un gesto di raccoglimento e di calore nel buio.

Il chakra attivato è Manipura, insieme ai due piccoli Chakra del Sole e della Luna; esercita un'azione intensa su Anahata e Vishuddha.

Gli organi corrispondenti sono fegato, milza.

Benefici:

- tonifica e massaggia gli organi interni
- distende la colonna vertebrale, in particolare nella parte superiore
- espande il calore nell'addome

Esecuzione:

- in posizione eretta, divaricare i piedi come la misura del bacino, tenendoli ben dritti e paralleli tra loro
- socchiudere dolcemente gli occhi e ascoltare il ritmo spontaneo del respiro, inizialmente senza intervenire per modificarlo
- solo dopo aver verificato la sua calma e regolarità, inspirando sollevare in avanti le braccia portandole in alto, al di là del capo
- ruotare le mani sui polsi e sovrapporre il palmo sinistro sul dorso destro
- espirando, flettere i gomiti per afferrare con le due mani la testa, appoggiandovi sopra gli avambracci
- inspirando, tendersi verso il cielo
- espirando piegare un poco le ginocchia che andranno a stringere i gomiti quando il busto scenderà lentamente per portarsi parallelo alla terra
- vedere che il bacino non sia in alto più della testa e neanche più giù, sentire il busto quasi parallelo alla terra e questa chiusura, questo raccogliersi in sé stessi, che porta il buio di RATRI, la Notte
- mantenere per alcuni respiri la posizione, ascoltando dov'è il ritmo del respiro, dove si colloca il suo movimento
- poi sciogliere lentamente la posizione, srotolando con la massima lentezza tutte le vertebre, riportando le braccia su al cielo, muovendo le dita, leggere, e lasciando poi tornare giù le braccia ai lati del corpo
- osservare gli effetti che lascia sul corpo, rivedendola con gli occhi della mente



Surya Chandra Bedhana Pranayama Il respiro sole – luna

(pag. 55 MedY; lez.SYR)

Questo è forse il pranayama più importante. “Surya” è il Sole, “Chandra” la Luna, due energie che stanno sia nel cosmo, sia nell’interno del nostro organismo. Lo Yoga, lo Hatha Yoga in particolare, mira al mantenimento dell’equilibrio costante tra queste due forze energetiche che, se si squilibrano, portano la malattia.

Surya rappresenta ciò che è caldo, attivo, forte, Candra rappresenta ciò che è freddo, passivo, debole, ma il Sole non può esistere senza Luna né la Luna senza Sole.

Bedhana significa trapassare, perforare la corrente energetica appunto solare e lunare.

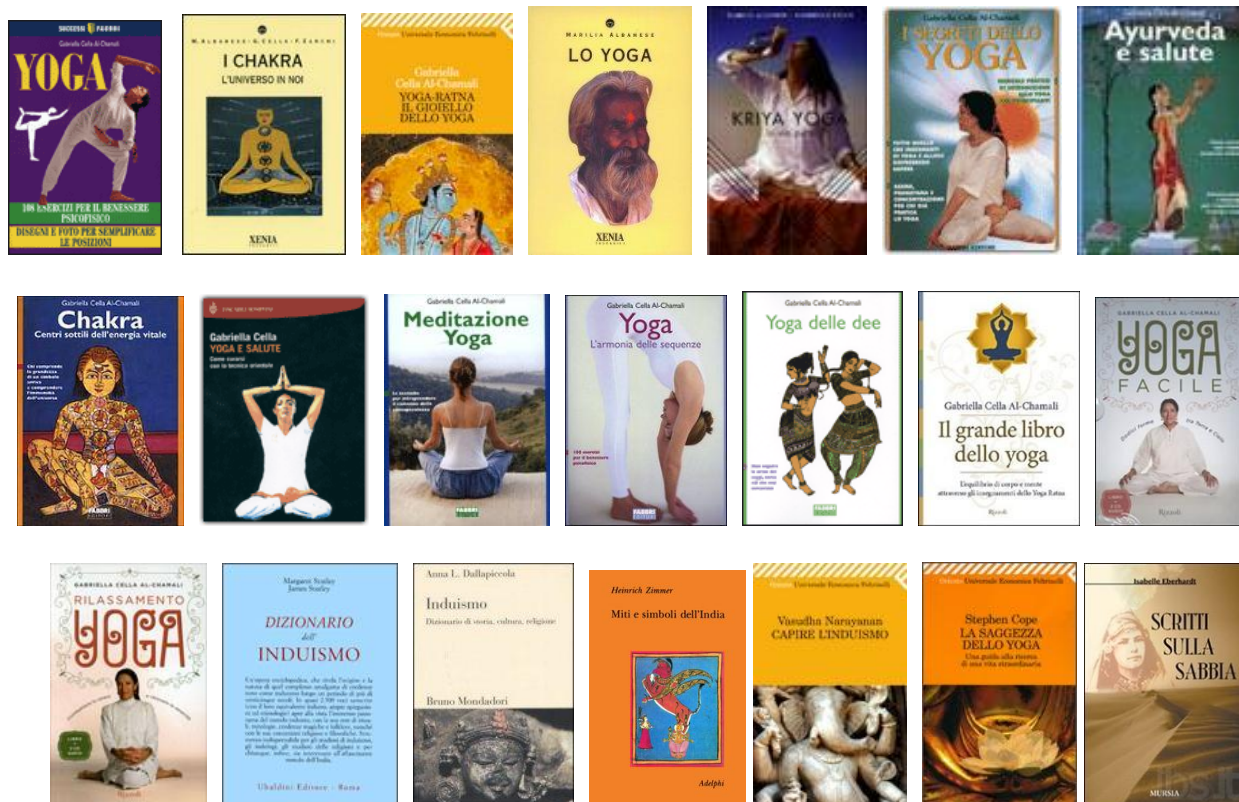
Benefici:

- ristabilisce il giusto equilibrio del pH sanguigno, cioè della parte acida con la parte alcalina del sangue, ossigenandolo
- equilibra i ritmi del corpo, armonizzando le correnti complementari che lo attraversano
- ha un effetto stabilizzante sul sistema neurovegetativo: portando energia alternata agli emisferi sinistro e destro del cervello, è eccezionale per chi ha problemi al sistema nervoso, per chi ha una mente fragile e soggetta a sbalzi energetici
- calma la mente agitata, favorisce la tranquillità e anche un sonno tranquillo, se eseguito prima di coricarsi
- allevia il mal di testa da stress, elimina la nausea e tutte le sensazioni di disagio
- equilibra la pressione arteriosa

Controindicazioni:

- con pressione arteriosa alta, eseguire senza trattenere il respiro
- mettersi in una posizione corretta, con il busto ben diritto verso il cielo, il braccio sinistro rilassato e la mano appoggiata sul ginocchio, in Jnana mudra
- portare al viso la mano destra e, con l’indice e il medio uniti e distesi, premere i due piccoli punti della luna alla radice del naso e mantenere per un po’ la pressione, sentendo il peso della testa ... la forza della mano e del braccio che sostiene ...
- aprire le due dita sull’arcata sopracciliare, come per aprire simbolicamente il terzo occhio oppure fare un massaggio verticale sulla fronte, partendo dalla radice del naso, come per disegnare due solchi, su Ajna (per 3 volte)
- poi il massaggio diventa un mandala, circolare, le due dita disegnano un piccolo cerchio in senso antiorario e poi in senso orario nel centro della fronte, dove si fermano, come per puntare sul “terzo occhio”
- l’anulare, con il mignolo unito, chiude con la sua punta nella parte interna la narice lunare (premere non sulla parte molle del naso, ma più in alto, appena sotto l’osso), mentre la narice destra espira lentamente, profondamente, senza mai sforzare e poi inspira, con lo stesso ritmo, dolcemente, ... quindi la punta del pollice la chiude
- restare un attimo in trattenimento, in ascolto
- quindi riaprire la narice sinistra, che lentamente espira e poi inspira
- poi viene chiusa da anulare e mignolo ... la destra espira ...
- continuare per cinque minuti a osservare questo scambio tra le forze Sole – Luna: il Sole che entra nella Luna, la Luna che entra nel Sole : mantenere l’addome piatto, disteso, ma non contratto

Bibliografia



Gabriella Cella Al-Chamali *“Yoga. Manuale pratico. 108 esercizi per il benessere psicofisico”*, Fabbri, Bompiani, Sonzogno, 1991

M. Albanese – G. Cella Al-Chamali - F. Zanchi, *“I chakra. L'universo in noi”*, Xenia, 1996

Gabriella Cella Al-Chamali, *“Yoga Ratna. Il gioiello dello Yoga”*, Universale Economica Feltrinelli, 1998

Marilia Albanese, *“Lo yoga”*, Xenia, 1998

Gabriella Cella Al-Chamali – Marilia Albanese, *“Kriya Yoga. La via pura”*, Xenia, 1998

Gabriella Cella Al-Chamali, *“I segreti dello Yoga”*, Fabbri, 2001

Gabriella Cella Al-Chamali, *“Chakra”*, Fabbri, 2003

Gabriella Cella Al-Chamali, *“Yoga e salute”*, Fabbri, 2003

- Gabriella Cella Al-Chamali , “*Ayurveda e salute*”, Fabbri, 2003-5
- Gabriella Cella Al-Chamali , “*Meditazione Yoga*”, Fabbri, 2004
- Gabriella Cella Al-Chamali* “Yoga. L’armonia delle sequenze. 108 esercizi per il benessere psicofisico”, Fabbri, 2005
- Gabriella Cella Al-Chamali, “*Lo Yoga delle dee*”, Fabbri, 2007
- Gabriella Cella Al-Chamali, “*Il grande libro dello yoga*”, Rizzoli, 2010
- Gabriella Cella Al-Chamali*, “Yoga facile. Libro + CD”, *Rizzoli*, 2010
- Gabriella Cella Al-Chamali*, “Rilassamento Yoga. Libro con 2 CD Audio”, *Rizzoli*, 2011
- M. e J. Stutley , “*Dizionario dell’ Induismo*”, Ubaldini, 1980
- Anna L. Dallapiccola, “*Induismo. Dizionario di storia, cultura, religione*”, Bruno Mondadori, 2005
- Heinrich Zimmer, “*Miti e simboli dell’India*”, Adelphi, 1993
- Vasudha Narayanan, “*Capire l’Induismo*”, Feltrinelli, Universale Economica Oriente, 2007
- Stephen Cope*, “La saggezza dello yoga. Una guida alla ricerca di una vita straordinaria”, *Feltrinelli, Universale Economica Oriente*, 2009
- Isabelle Eberhardt , “*Scritti sulla sabbia*”, Mursia, 2008

Legenda:

- YR : “*Yoga Ratna*”
- DizInd : “*Dizionario dell’ Induismo*”
- YdD : “*Lo Yoga delle dee*”
- SegrY : “*I segreti dello Yoga*”
- Yseq : “*Yoga. L’armonia delle sequenze*”
- YeS : “*Yoga e salute*”
- MedY : “*Meditazione Yoga*”
- RilassY : “*Rilassamento Yoga*”
- YFac : “*Yoga facile*”
- AyurvS : “*Ayurveda e salute*”