

Informazioni teoriche fondamentali  
per  
una sana e consapevole pratica dello  
Yoga.

Così come attualmente lo yoga viene presentato nel mondo moderno troviamo una difficoltà in comune tra tutte le scuole e cioè una carenza nel cosiddetto “lavoro preparatorio”.

È di somma importanza comprendere la relazione tra lavoro esterno, **bahiranga sadhana**, e lavoro interno, **antaranga sadhana**, nella pratica yogica, **yoganga sadhana**. Il corpo grossolano influenza costantemente le correnti sottili. Con questa conoscenza possiamo usare con intelligenza la forma fisica, invece che negarla, poiché essa è il nostro primo strumento di lavoro, curandola particolarmente pur senza far essa violenza o viziare.

**Nello stesso tempo, informazioni teoriche non applicate alla pratica possono magari assicurare una “certificazione”, non certo risultati in tempo reale.**

Chiunque “parla” di aprire o chiudere questo o quello ma sono pochi coloro interessati nelle informazioni contenute nei testi antichi. Per esempio “**Dhyana Valkya**” che parla della meditazione. Nel capitolo 9 c’è scritto che fino a quando un praticante non è familiare con il sistema dei **marmas, nadis e vayu** sarebbe meglio lasciasse perdere la meditazione. C’è una sloka in particolare, verso 22. Anche altri testi dicono la stessa cosa. Non dicono molto, ma anche nella “**Vasistha Samhita**” o “**Yoga kandava Vasistha**” troviamo le stesse informazioni. Quanti di voi praticanti, ma soprattutto insegnanti di yoga e meditazione li hanno mai letti? Ne conoscevate l’esistenza? Ecco proprio in questa tremenda superficialità tipica della cultura da “fast food” cadono molte pratiche interne. Pochi dei maestri di yoga da me incontrati in occidente conoscevano ciò...

Allo stesso tempo, quando andate in una classe di yoga ed eseguite una postura statica, dovete sapere che ciò non porta a nessun risultato. Nelle arti marziali, le posture statiche sono usate per sviluppare forza, rilasciando energia periferica e aumentare la circolazione del sangue o della forza vitale nel corpo. Per poter attuare ciò dobbiamo saper generare delle zone di alta/bassa pressione, HA-THA (sole-luna; caldo/freddo; bassa/alta pressione etc...) appunto, contraendo-rilasciando in un certo modo determinate fasce muscolari. Dall’esterno la postura sembra ferma ma interamente parlando si stanno muovendo un mondo di cose, come negli alberi per esempio fermi fuori ma dentro abbiamo uno scorrere alto-basso di molte forme energetiche. Poi si passa a eseguire delle sequenze dinamiche cosa che richiede attività coordinata del corpo esterno con i processi interni.

I due insieme= Yoga= unione. E siamo solo al livello “scuola elementare”.

**Lo Yoga rappresenta l’arte di fondere insieme, attraverso una equilibrata integrazione, in una sola tutte le diverse forze.**

Il principiante deve sforzarsi instancabilmente, fino a che i suoi continui tentativi produrranno la chiave che dischiuderà la forza interiore. Prima che le informazioni sui punti vitali e circuiti energetici possano essere utilizzate, è importante riflettere sulle proprie abitudini alimentari e modificarle in modo appropriato.

Ognuno in base al suo morfotipo ormonale di appartenenza ha una sua specifica dieta.

Inoltre imparate a mangiare la giusta quantità di cibo. Ciò vi aiuterà a vincere gli abusi associati all’avidità.

La **Chandogya Upanishad** propone una concisa analisi della disgregazione degli alimenti nell’organismo umano:

*La parte grossolana dei solidi si trasforma in feci, la parte mediana in carne e la parte sottile in mente.*

*La parte grossolana dei fluidi si trasforma in urina, quella mediana in sangue e la parte sottile in respiro.*

*La parte grossolana del fuoco (processo digestivo) si trasforma in ossa, quella mediana in midollo e la parte sottile in parola.*

Da ciò possiamo vedere come controllando l’apporto di solidi si ottiene il controllo sul corpo fisico e sulla mente. Controllando i solidi possiamo gestire direttamente i fluidi, il sangue e il respiro. È a livello sanguigno che ha inizio la pratica dello yoga!

Un flusso sanguigno inquinato produce una respirazione insufficiente. Una adeguata pratica delle **asanas e pranayama** riduce automaticamente la quantità di feci e urina, il che incrementa all’istante il calore interno, come anche la qualità delle ossa e del midollo. Una mente indisciplinata è responsabile dell’inquinamento del sangue e di una riduzione della qualità della “luce interiore”.

Prima di tentare la pratica dello yoga si dovrebbero esaminare le proprie abitudini alimentari e imparare a contenerle a un certo livello.

**Prima di iniziare lo studio dell'Atma, "anima", è necessario conoscere i *marma sthana*, i punti di confluenza delle *nadi* e la localizzazione dei *vayu*.** (Yogayajnavalkya Samhita, IX, 4).

In tutte le scuole di yoga occidentali da me frequentate ciò non era presente. Alcuni hanno copiato dalle arti marziali creando delle sequenze simili, senza però aver compreso cosa dovevano prendere in prestito, e cioè non tanto il contenitore esterno quanto il contenuto interno. Hanno preso in prestito senza comprendere ciò su cui si basa il tutto. A ciò si aggiunge il dover prendere atto che, se una cosa non accade, non accade punto!

E' inutile dire "practice and all will come", cioè pratica che poi tutto viene....potrebbe anche non venire nulla o venire cose non desiderate e allora? Qui non c'è consapevolezza dell'azione ma solo fede cieca.

Dice il saggio: *fede emotiva= schiavitù; fede cieca= stupidità; fede cosciente= libertà.*

Tutti parlano di "energia" e si scrivono grandi libri su ciò. Ma se voi andate in un monastero tipo quello di Shaolin in Cina, i monaci non ne parlano ma...la possiedono l'energia! Molti di coloro che fanno yoga possiedono una ottima flessibilità, ma sono pochi coloro che comprendono come l'energia interna lavora. Come dirigere quella energia, come usarla non solo per se stessi ma anche per curare gli altri. Ad eccezione di alcuni il mondo dello yoga è troppo preso nelle conversazioni....

**Marma**, sapete cosa sono? Marma può essere un ostacolo. Ci sono 108 connessioni in un corpo che generano ostacolo. Se la pratica è fatta nel modo corretto, nel corpo non ci saranno più marmas. La parola **Marma**, mrth, significa morte. Se sapete come usare in modo corretto il corpo, se sapete come questi punti nel corpo sono distribuiti, solo allora sapete come muovervi in modo da non essere da ostacolo al vostro stesso corpo. Nell'antichità questa conoscenza veniva usata nell'arte marziale indiana **kalaripayattu**, su cui ho ampiamente scritto nel mio libro Yoga Esoterico. In questa arte venivano usati sia colpi che tecniche vitalizzanti su questi marma, ma li ritroviamo anche nella terapia ayurvedica come massaggio. In Cina fanno parte dei "punti vitali" detti **Dim Mak**, e li troviamo anche in Giappone come punti **kuatsu**, usati nei massaggi o in campo marziale. Ci sono molti modi per influenzare i marmas. Una delle cause principali è...la paura. Il guerriero viene educato a sconfiggere la paura suprema in pochi anni. La paura di morire.

Dice il leggendario samurai Miyamoto Misashi: *se i monaci vincessero la paura di morire e i samurai sapessero meditare profondamente con i monaci i due raggiungerebbero l'illuminazione in una sola vita.*

La paura psicologica interferisce con il movimento dell'energia nel corpo.

Ciascun *marma* si collega a specifici *vayu* (i diversi prana), *dasha* (umori), *dhatu* (tessuti) e *shrota*, canali.

Questo sistema fu ideato e sviluppato dal grande saggio dell'India del Sud, **Agastya**, e in due testi:

**Yogayajnavalkya Samhita** e **Vasishta Samhita** o anche **Yoga Kanda** di Vasishta.

Si dice che 12 dei 108 punti marma siano di vitale importanza mentre gli altri 96 sono definiti secondari.

Sapete quali sono questi 12? Dove si trovano?

I 12 più importanti si trovano nel centro del pavimento pelvico, **yonisthana**, e la sommità della testa, **adipathi**, e comprendono i 7 chackra principali. Una corretta attivazione dei marma incrementa tutte le loro funzioni, mentre una attivazione sbagliata li danneggia. Per esempio, i punti di confluenza presenti nei polsi, caviglie e nel collo governano i tendini e il tessuto connettivo, miofascia, in tutto il corpo e sono responsabili dell'elasticità di quest'ultimo. Quindi se siete poco "elastici" non dovete forzare né essere forzati, ma grazie al "lavoro preparatorio" datovi da un guru che sa, vi libererete di questa rigidità!

Se non si sa come attivarli correttamente, ci si espone spesso a lesioni in altri tessuti e articolazioni.

L'informazione sui **marmasthana** evidenzia che l'uso corretto delle braccia e delle gambe migliora la circolazione, lo spazio e il sostegno delle articolazioni, al contrario l'uso incorretto può danneggiare le articolazioni stesse e gli organi a cui esse corrispondono. E' attraverso l'uso dei marmas che è possibile scoprire lo schema naturale delle attività corporee e padroneggiare l'energia senza danni. Quando la mappa dei *marmas* viene memorizzata e messa in opera nella pratica delle ASANAS, KRIYA, BANDHA, PRANAYAMA e MUDRA, ne derivano rapidamente benefici. L'energia liberata influenza la forza del prana nei 13 nadis. Essa apre i 7 chackras rendendoli **passivi**. Quando i chackras sono passivi, il prana non si disperde più e l'intensa energia che ne risulta viene definita **kundalini Shakti**.

Quando poi ci si avvicina alla pratica meditativa, i marma di tutto il corpo vengono ricondotti sotto il controllo volontario. Una volta raggiunto tale livello di controllo, i marmas possono essere chiusi a volontà, trasformando l'intera superficie del corpo in una corazza protettiva (usata anche nel mondo marziale per esempio in Cina si chiama "LA Campana d'oro" nelle scuole taoiste e la "Camicia di Ferro" nella scuola Shaolin). Tutto ciò previene ulteriormente la dispersione dell'energia e incrementa la SHAKTI, ossia forza interna latente.

Altra cosa importante è sapere come una persona percepisce se stessa come **individuo** (come presenta se stesso). Il posizionamento del corpo, non tanto nella pratica ma nella vita quotidiana è cosa molto importante. Chiunque ha degli schemi motori abitudinari, meccanici. Queste "forme" creano certamente degli ostacoli. Vi hanno mai detto come affrontare ciò?

Molto spesso il "fare" inizia dal non fare molte delle cose che siamo abituati a fare e che sono alla base di ciò che siamo. Non è possibile cambiare restando uguali.

Il modo in cui noi usiamo il nostro corpo durante certe attività influenzano i marmas. CONOSCENZA su di essi ci aiuta a capire come muoverci nella maniera corretta, così da poter comprendere come **non** ci si deve muovere. Ciò ci dà la conoscenza di due scopi in contrasto tra loro. In questo conflitto abbiamo lo spazio per distinguere cosa è da fare/non fare. Se un praticante non comprende ciò, si trova preso in una morsa, chi sarà arrogante si rovinerà le ginocchia, le caviglie o altro.... Se si lesiona il collo avremo un problema di sangue così come di reni. Ma la gente non sa nulla di ciò e pratica....all will come!!! Ecco anche questo può...arrivare. E' impossibile non saper distinguere il movimento della forza vitale. Se non sapete come arrangiare il corpo in modo corretto, le **nadi** non lavoreranno bene. Per questo ci deve essere un **Lavoro preparatorio** prima di praticare yoga. Quando eseguite una posizione yoga difficile, sapete dove l'energia è diretta? Dove siete focalizzati? Se non realizzate tutto ciò, perchè fate quella postura?

In primis una persona deve essere preparata ed aperta cioè, se il corpo è bloccato in vari punti periferici è necessario sapere come manipolarli con un solo movimento, senza distruggere cosa siete, ma al contrario, migliorando voi stessi. La comprensione della corretta posizione è cosa di fondamentale importanza. Per avere una ottima circolazione di forza vitale è necessario una forma priva di ostacoli, cioè i nadis devono poter essere aperti. C'è gente molto talentuosa, molto flessibile, basta vedere sul net... ma questo non vuole dire che i loro nadis lavorano correttamente. La forma esterna esteticamente parlando è super...ma dentro?? Qui iniziamo a parlare di essere consapevoli di ogni singola sensazione corporea così come descritto da Patanjali...

I nadi si aprono a partire dai piedi. Se conosciamo i marmas sappiamo dell'importanza della flessibilità, e si presterà molta attenzione alle caviglie, polsi e collo. Questo è parte del lavoro preparatorio che al giorno d'oggi non viene più insegnato. Prima delle asanas c'è il lavoro preparatorio. Anche gente molto flessibile e brava ha degli squilibri nel corpo, il che vuol dire che sono mobili solo in certe parti del corpo e meno in altre. Il fatto che l'elasticità di tutto il corpo possa essere assicurata attraverso una corretta manipolazione delle caviglie, polsi e collo non viene adeguatamente compresa né insegnata. Quando queste "5 chiavi" nelle 5 regioni sono flessibili, tutto il sistema si rilassa e guadagna flessibilità. Ci sono "12 chiavi" sapete quali sono?

Se il movimento di **vayu** è disturbato all'interno delle **nadi** da un eccessivo sviluppo muscolare unilaterale o da altre cause, ne risulta squilibrio. **Sri. T. Krishnamacharya** il padre dello yoga moderno nonché maestro di Patthabi Joys e Iyengar, ci sottolinea la necessità di astenersi da **attività ripetitive e unilaterali**. Quando un solo tipo di movimento viene continuamente ripetuto per tutta una seduta di pratica, esso porta ad un eccessivo sviluppo unilaterale dei gruppi muscolari impiegati. Ciò porta all'ostruzione della forza pranica, che provoca una serie di malattie e fa sì che la mente diventi FISSA e MECCANICA. Al contrario, una volta appresa alla perfezione la pratica delle asanas, essa fluidifica sia la mente che la forza pranica poiché è il pensiero-intenzione che conduce l'energia lungo il corpo.

La pratica dello yoga richiede una mente aperta, fluida, sensibile che non va confusa con la mente emotiva. Anche se molti degli stili di oggi si definiscono fluidi, la concentrazione su una singola qualità o attributo nasconde una mancanza di apertura e fluidità. Sia che si tratti di stile fluido, morbido, basato sulla forza o allineamento, la stessa definizione dimostra che la mente si concentra su un unico aspetto della pratica.

Ciò induce un eccessivo uso di tecniche o movimenti o punti di adattamento, che porta a un inutile spreco di energia e tempo. **L'apparenza complessa e attraente di simili stili, vedi per esempio ashtanga vinyasa yoga di pattabhi joys , cela in genere una mancanza di radici e di lavoro interno.**

Ogni principiante si trova di fronte una data formula di apprendimento che per sua stessa natura, porta in sé il pericolo dell'**attaccamento**. Il praticante dovrebbe lavorare con i prelude e gli asana fondamentali attraverso tre fasi: lieve, intermedia e avanzata. Per progredire lungo questo percorso è necessario comprendere il ritmo del preludio, *asana-vinyasa* (uso progressivo delle asanas), e conclusione, come anche il principio della contropostura. Ciascun asana ha la sua contropostura e chiunque non la conosca andrà incontro a inutili battute d'arresto o lesioni.

I prelude consistono in forme dette della luna- guerriero o del sole. Le forme del guerriero sono circolari e a spirale, mentre quelle del sole sono lineari. Queste forme vanno realizzate in maniera fluida, dovrebbero essere apprese per prime e praticate quotidianamente da tre a sette anni, prima di iniziare *asana-vinyasa* (come appunto Ashtanga vinyasa yoga di Joy). Le forme del guerriero/luna, liberano il corpo fisico da tensioni e ostruzioni energetiche, mentre quelle solari innescano il sistema energetico centrale.

Il lavoro sulle asanas fondamentali dovrebbe aver inizio soltanto quando i prelude sono stati appresi correttamente. Il problema che i principianti incontrano attualmente è la **prematura esposizione verso asanas difficili**. Gli sforzi che ne risultano eccita la loro mente egoica, rendendoli ciechi all'ordine naturale della progressione delle asanas. Non avendo costruito una base, non riescono a raggiungere l'obiettivo. La loro impazienza nasce dall'ignoranza della **semplicità del sistema**.

Tutte le asanas rientrano in una di queste 5 categorie: flessione in avanti, estensione indietro, flessione di lato, torsioni e bilanciamenti. Queste 5 azioni possono essere compiute in piedi, seduti, sdraiati proni/supini, su di un fianco o a testa in giù. Le cinque posizioni corporee corrispondono ai **pancha mukha**, i cinque volti del Signore Shiva.

Sapete cosa sono? Eppure fate asanas o ancor peggio...le state insegnando...

La stessa idea si applica alle arti marziali, mio vero parametro di giudizio visto che le pratico dal 1978...e direttamente per studio lungo ed intensivo nei loro paesi di origine: Per esempio nel *libro dei 5 anelli*, del già citato Miyamoto Musashi. Egli critica le altre scuole di spada per pe tecniche infiorate e non necessarie che risultano inutili in combattimento, affermando che: *Ci sono solo 5 modi per colpire un avversario. Dall'alto verso il basso, in senso orizzontale, diagonale verso l'alto e verso il basso e in affondo*. Qualsiasi altro colpo, egli aggiunge, non è altro che una variante di queste 5 possibilità in accordo alle esigenze poste da una situazione determinata.

Gli esseri umani costituiscono il prodotto dei 5 elementi di base: cielo, terra, acqua, fuoco e vento.

Sono questi i materiali sostitutivi dei complessi sistemi energetici sia del corpo macrocosmico dell'universo che del corpo microcosmico dell'individuo.

Secondo i testi yoga, la forma umana è composta da tre corpi distinti, cinque involucri o guaine, 108 punti vitali di confluenza, sette centri energetici, dieci soffi (vayu), e 72.000 flussi o canali energetici. Di questi canali, tredici sono importanti e, tra questi ultimi, soprattutto tre. E uno dei tre riveste un ruolo di assoluta importanza.

Vi sono "9 porte" nel corpo umano attraverso cui l'energia può essere immagazzinata o dispersa. 5 sono gli organi della percezione (orecchie, naso, bocca, occhi e pelle) e gli organi dell'azione (bocca, mani, piedi, genitali, ano), e tutti corrispondono a loro volta ai cinque elementi.

Tra gli organi di percezione la lingua riveste un ruolo centrale nella conduzione dell'energia tra i canali periferici e quelli centrali. Di conseguenza essa influisce in modo preponderante sulle funzioni del corpo. Quando una di queste parti diviene disfunzionale, tutto il sistema comincia disgregarsi. I praticanti di yoga devono conoscere bene il funzionamento dell'intero sistema, perché **è l'unico fondamento teorico affidabile di una pratica equilibrata**.

È probabile che senza una adeguata conoscenza dei sistemi energetici si sprechino molti anni di sforzi e buone intenzioni brancolando nel buio.

Molti individui contemporanei appartenenti alla "cultura della sedia" sono troppo rigidi e inadatti ad eseguire anche i cosiddetti asanas del principiante, per non parlare delle torsioni, dei bilanciamenti sulle braccia. Tentando prematuramente di eseguire tali asanas, chi inizia finisce per usare eccessivamente le braccia per compensare spalle o anche troppo rigide, se a ciò si aggiunge insegnanti che ti forzano,

spingono in una postura senza “vedere” quali sono le forze restringenti che non ti permettono di entrare in essa o ancor peggio non riconosco i limiti naturali di un certo corpo verso quella postura, allora oltre che fare un danno al corpo fisico lo si fa anche a quello sottile. Un simile incauto comportamento, secondo i testi classici, porta indebolimento alle regioni della gola, cuore, ombelico e del retto, innescando l'ingrossamento del fegato e della milza nonché una disfunzione del pancreas.

Ripeto: practice and all will come è il motto di chi non vuole o non sa insegnare!

Gli asanas semplici così spesso trascurati, producono molti benefici, se utilizzati in modo corretto. Ad esempio *Swastikasana*, richiede un'azione diretta delle caviglie e nel contempo riguarda indirettamente tutte le altre articolazioni, comprese quelle della colonna vertebrale.

*Il fatto che l'elasticità di tutto il corpo possa essere assicurata attraverso una corretta manipolazione delle caviglie, polsi e del collo non viene adeguatamente compreso. Quando queste 5 regioni sono flessibili, tutto il resto si rilassa e guadagna elasticità.*

Tutti i primi testi sull'Hatha yoga concordano tutti su nove asanas più importanti. Essi sono i semi di tutte le innumerevoli possibilità concesse ad ogni individuo che possieda la necessaria saggezza per elaborarli.

Esse preparano il praticante alla vera cessazione del respiro che è uguale a cessazione del pensiero ossia la realizzazione di “Chitta Vritti nirodha”. Il corretto uso prepara in molti modi il corpo alla pratica di

**asanas, bandhas, kriya, pranayama, mudra e laya.**

Questi 9 asanas comprendono livelli primari, intermedi e avanzati che dovrebbero essere tutti appresi prima di abbandonare le forme fisse e dedicarsi allo stile libero. La pratica delle forme fisse, dall'altro canto, senza preludi e conclusioni darà ben poco risultato e incerti benefici. Soltanto quando queste 9 asanas più importanti sono state apprese alla perfezione, il principiante è pronto per il vero e proprio viaggio nell'Hatha yoga che non riguarda per niente il passaggio da una forma alla prossima e poi altra ancora come avviene nell'Ashtanga vinyasa yoga di Joys, dove si va dalla prima serie alla...5° senza però mai affrontate un vero lavoro interno!

Il movimento corretto degli arti innesca tutti questi sistemi. Le membra possono muoversi naturalmente in modo armonico, oppure innaturalmente e senza armonia. Ecco perché è vitale iniziare con movimenti specifici e privi di complicazioni che permettano all'individuo di osservare e scoprire le azioni naturali e innate degli arti. Forzare il movimento porta a distorsione e disarmonia. La forza pranica può essere risvegliata soltanto attraverso una armoniosa attività ritmica, e a meno di essere già consci dei circuiti energetici e delle loro collocazioni, non si saprà come cercala.

La conoscenza dei cinque elementi e di ciò che vi corrisponde sono di grande importanza per i praticanti di yoga. Essa aiuta a determinare la scelta del ritmo appropriato alla pratica. Anche qui, tipi diversi necessitano di ritmi diversi oltre che di asanas diverse.

Per assicurarsi dei buoni risultati, la pratica degli asanas deve iniziare sempre quando a governare sono la terra oppure l'acqua. Se invece si inizia quando governano il soffio, fuoco o etere, sussiste una forte esposizione a lesioni e a spiacevoli battute di arresto. Anche l'ora della pratica ha la sua “soggettiva” importanza. Le ore buone sono quelle prima del sorgere del sole, a mezzodì, prima del tramonto e mezzanotte. Tra esse l'alba e il crepuscolo sono le più adatte per i principianti. Ma anche qui bisogna sapere a chi dare cosa e quando! Alle persone particolarmente rigide devono preferire il crepuscolo all'alba, perché il corpo è stato riscaldato dalle attività della giornata. La cosa più importante che vorrei comunicarvi è che conoscendo queste informazioni potete ottenere il massimo risultato con il minimo sforzo, ma con la frase “...practice and all will come..” è un caso se otterrete qualcosa.

*Se la mente rimane aperta e fluida, senza ondeggiare o perdere l'orientamento dell'azione, una seduta di yoga ben pianificata rifletterà il detto secondo cui ogni movimento si esaurisce nella stabilità, mentre la stabilità si esaurisce nel movimento....*

Le tre fasi di ciascuna forma (preludio, asana-vinyasa e conclusione), insieme a kriya, pranayama, bandha e mudra, forniscono al praticante la necessaria sensibilità alle qualità ritmiche del prana per lo entrare nello stato di **laya** ovvero "assorbimento", il fine auspicato di tutte le attività yogiche. I cambiamenti ritmici sperimentati nelle diverse attività **neutralizzano** l'accumulo di avidità ( non solo sotto forma di potere o soldi ma anche verso le abilità, le posture....), causa fondamentale dei comportamenti eccessivi e ossessivi, che tanto spesso risultano distruttivi non solo nello yoga ma anche in altri settori dell'esistenza.

Nei testi la parola "atah" è usata per designare questo stadio iniziale significa "qui" o "in questo momento". Questa parola, nei testi classici, la troviamo ad ogni inizio di qualsiasi nuovo argomento ma è spesso ignorata. Essa significa "ciò che accade prima" e asanas viene solo dopo di esso. Purtroppo non viene mai menzionato cosa avvenga prima anche se vi sono presenti alcune indicazioni. Ogni cosa segue la precedente.

Per esempio se io volessi incontrare voi, prima devo avere vostro indirizzo, poi chiamarvi, fissare appuntamento etc...nella pratica è lo stesso invece noi abbiamo una marea di gente che va in una shala di yoga e inizia a praticare yoga....

Senza una adeguata applicazione delle informazioni che precedono, chiunque affronti il passo successivo non potrà che...inciampare. Ciò esprime un avvertimento: *è opportuno esaminare i preliminari in modo approfondito, prima di iniziare la sperimentazione.*

Tenendo a mente ciò, il principiante deve procedere con cautela nell'acquisizione delle conoscenze teoriche, senza dimenticare che sta affrontando la "scienza pratica dello yoga". Le informazioni teoriche non devono mai sovrapporsi alla pratica, bensì essere utilizzate come metodo per osservare il proprio comportamento, e non interferire con i modelli naturali delle membra ne con la forza pranica. Esse fornisco al principiante una mappa con dei punti e canali-vie energetiche di riferimento, e fungono da controllo della crescita personale nelle pratiche di: *asana, kriya, bandha, pranayama, mudra e laya*. Teoria e pratica devono sembrar sgorgare dall'interno di se stessi, così da formare una unica inseparabile conoscenza vivente che si manifesterà come **saggezza in azione**.

Questo è lo stato mentale richiesto per aprire la porta dello Yoga. Fino a che non viene raggiunto questo punto, la pratica viene vissuta come una realtà separata da sé.

Il lavoro preparatorio si basa sul **Anand Tandava di Shiva**. Sicuramente avete sentito parlare delle danze di shiva. Tutte le arti "interne" si basano sul **Bharat Natyam** ( che io praticai con Ujwal Bohle figlio del medico e guru di yoga Bohle che negli anni 80 circa portò un certo tipo di yoga in occidente connesso con la medicina ayurvedica. Ujwal suo figlio è stato spesso ospite a casa mia negli anni 90...), **Kathakali**, da me praticato a Giava e Bali a fine degli anni 90. Tutto ciò apre e pulisce i canali del praticante. Nelle danze vediamo che il danzatore usa degli ornamenti, lacci, braccialetti etc.....ma sapete perché?? Ogni parte del corpo che ha un blocco di flusso energetico viene ricoperta da un ornamento. Grazie a ciò possiamo impadronirci dell'energia. Nella caviglia dove si situano dei marmas che sono responsabili per il sangue (ricordate battiato?? Nella sua canzone ...le cavigliere dei danzatori del katakali??) Ornamenti pesanti sono posti sul sacro, collo, testa e articolazione dell'omero. Questo vuol dire che queste aree sono estremamente importanti per il libero flusso dell'energia. Se imparate questi movenze vi scalderete molto. Non si tengono a lungo queste posizioni e ogni movimento è eseguito con un solo atto respiratorio. C'è una grande coordinazione tra movimenti dei piedi e delle mani. Essi non sono facili da ricordare. All'inizio si imparano 26 di un totale di 108. La forma Taiji della scuola Yang...108 movimenti..... per esempio...e il "Lavoro preparatorio" dello yoga è molto simile ad una forma di Taiji.

Troviamo questi movimenti anche nelle antiche sculture dei templi indiani datate 3000 a.C.

La gente parla...parla e non presta mai attenzione ai dettagli. Le cose sono già tutte lì presenti per chi sa vedere e io ringrazio quei maestri che hanno allenato la mia visione invece di vendermi la loro.

Shiva diede molte danze ma solo quei 108 movimenti sono stati fissati. Tutti danzatori, maestri del combattimento, **kalaripayattu**, e yoga non commerciale dell' India del Sud necessariamente li devono studiare. Un maestro o guru deve tenere in considerazione la condizione psicologica del discepolo insieme alla sua condizione fisica. Prima di tutto una persona deve essere purificata. E dato che ognuno di noi è intossicato in un modo proprio così dovrà essere predisposta la depurazione del singolo individuo. Per questo non è corretto ne utile dare una pratica uguale per tutti.

Qualcuno crede che con la pratica da se piano piano, gradualmente cambia qualcosa in noi.

Purtroppo ciò è solo fede cieca o emotiva...schiavitù verso una scuola-guru per decenni e sinonimo di stupidità. La parola asana è composta da due parti che stanno a significare “un posto dove sedere”. Quando i segreti sono stati svelati sia da dentro che al fuori di noi stessi, il praticante deve restare immobile, allora abbiamo asana. La parola **samasthana**, Sthan significa “avere” sama “uguale”, è più indicata per descrivere la posizione del corpo. C’è una combinazione di parole, **kayar samasthana gatih kriya**, dove “kaya” significa corpo, sama-uguale, sthana-avere, gatih-24 minuti, kriya-processo. Ciò vuol dire che ogni posizione durante questo processo deve essere mantenuta per 24 minuti. Tra 24-26 minuti l’energia arriva a circolare in tutto il corpo. Penso che ora anche ai vostri occhi si sveli la differenza della pratica yogica di oggi da ciò che è nella tradizione vero? Si dice inoltre che **prana** va tenuto per **5 gatika** ovvero circa 2 ore e mezza. Noi interagiamo con 5 strati di coscienza dal più grezzo al più sottile. Lavorare con il corpo significa farlo in modo che questi 5 strati di energia vengano attivati. Così dopo 2 ore e mezza di pratica l’adepto vibra su tutti i livelli. Al momento tu sei una sola persona, invece di 5 differenti “tipi” che vivono in un corpo. Spesso ciò non viene tenuto in considerazione. Per poter agire a questo livello bisogna essere puri nelle azioni e nel pensare. Se voi entrate in una shala e dite: voglio fare la seconda serie, significa che il tuo mentale non è cambiato., e le asana che farete non ti cambieranno negli anni a venire. Quanta gente che conosco nel mondo dell’ashtanga vinyasa che continuamente parla di 1 ,2 ,3 serie delle posture, quali fai tu , quali faccio io, postano sul net le loro posture etc...ecco qui siamo ancora nel mondo dell’ego che dir si voglia. Forse tra 15 anni, dopo 15 anni di ERRORI ci sarà un cambiamento...ecco la pericolosità del detto “practice and all will come” tutto è lasciato al caso....questo non è agire in modo consapevole ma venir agito dal caso...

Nell’India del sud, ci sono ancor aree dove lo “yoga commerciale” non ha ancora preso campo. Qui al sud l’allievo viene prima di tutto purificato. Io ho dovuto fare 40 giorni di digiuno ad acqua e miele sotto la guida di Mouniji Maharaji. Poi vieni messo a dieta per 3 mesi, ricevi massaggi che vanno a lavorare sui marmas e sul flusso dell’energia, più alcune medicine ayurvediche.... Solo dopo di ciò ti vengono dati uno o due movimenti, e gradualmente si costruisce in un ciclo di 7 anni. Lo stesso ho esperito nel Taiji e nel Qi gong in Cina dove sono andato per 10 anni con soggiorni da 3 fino a 7 mesi per anno. La forma della scuola di cui facevo parte era composta da 37 posizioni. Ogni postura andava studiata per circa un mese. Solo quando si riusciva a tenerla per 10 minuti senza nessuna fatica ti veniva data la prossima. 37 posture= 37 mesi circa....ovvero 3 anni!

Secondo i testi dello yoga e dell’Ayurveda, i tre corpi esistenti all’interno del sistema umano, il causale **karana sharira**, il sottile **sukshma sharira** e quello grossolano **sthula sharira** includono anche un certo numero di **kosha**, cioè “guaine” o “involucro” ma, una traduzione migliore sarebbe “trappole”, che comunica l’importante sfumatura della limitazione o del vincolo.

I testi yoga elencano 5 guaine, quelli ayurvedici 7. I Kosha collegano strettamente i tre corpi e, sono responsabili dell’integrazione delle diverse funzioni vitali dell’individuo. I Kosha sono espressioni della forza pranica. Essi si dissolvono nuovamente nella loro fonte originaria attraverso i processi trasformativi stimolati dalle pratiche yogiche.

**Annamaya kosha** è la guaina del cibo, **pranayama kosha** dell’energia vitale, **manomaya kosha** della mente emotiva, **vijnanamaya kosha** dell’intelletto intuitivo e **anandamaya kosha** della beatitudine. Le altre due menzionate nei testi ayurvedici sono il lustro della pelle e l’ombra proiettata sul terreno.

Esaminando le guaine e poi osservando la società, si può vedere come persone diverse siano prigioniere di involucri che differiscono a seconda dei loro schemi abituali. Queste differenti guaine non sono altro che i vari campi di coscienza attraverso cui la mente opera. La minima traccia di ossessione all’interno di uno qualsiasi di questi campi renderà l’individuo **schiavo** di quel campo specifico. Se si conosce ciò abbiamo la possibilità di mantenere il **distacco** da tali campi di proiezione della coscienza. Quindi, sviluppando abilità appropriate, l’individuo potrà utilizzare l’energia insita in quei campi per soddisfare le proprie più profonde esigenze. Ecco come si impara ad usare il piombo da cui estrarre l’oro!

Maggiore il piombo maggiore l’oro che si può estrarre.

L’Hatha yoga, quello “tradizionale”, fornisce i mezzi adeguati per tenere sotto controllo l’energia di questi campi. La pratica degli asanas insieme all’apporto controllato di cibi puri assicura un controllo della **annamaya kosha**. **Kriya, pranayama, bandha e mudra** imbrigliano le energie degli altri campi. Quando tutte queste energie vengono regolamentate e ricondotte sotto il controllo volontario (la volontà non può essere

svilupata involontariamente come la coscienza non può svilupparsi inconsciamente....per cui lasciate perdere il detto: ...practice and all will come!), può iniziare il processo interiore, **laya**. Il collegamento con il processo interiore è **pratyahara** che poi si evolve in **dharana**, **dhyana** e infine **samadhi**.

I rimanenti due strati, il lustro della pelle e l'ombra proiettata sul terreno, vengono utilizzati a scopo diagnostico. E' su queste cose qui che un futuro insegnante di yoga dovrebbe essere "educato" poiché solo grazie ad una accurata diagnosi egli sa cosa dare a chi.

Una buona lucentezza della pelle mostra che il fuoco interiore, **agni**, sta funzionando bene. Agni è responsabile di un sano funzionamento di tutti i campi interiori.

Una attenta lettura dell'ombra può rivelare molto sul futuro dell'individuo. La riflessione sulla natura di questi campi interiori chiarirà se l'attività imposta dalla mente al corpo non riesce a portare le energie sotto il controllo volontario. Quest'ultimo può essere raggiunto solo attraverso schemi comportamentali naturali. Ciò vuol dire che bisogna iniziare con **movimenti preliminari**, come accovacciarsi (squat) e allungarsi, e con i vari movimenti delle braccia e delle mani (come una forma taiji), al fine di scoprire gli schemi naturali del moto latenti nella forma fisica.

Vediamo ora il concetto di forza, cosa è la forza? Il "Libero flusso" energetico di forza vitale in un corpo non ha nulla a che vedere con la forza fisica. E' forza che viene dalla coscienza che è completamente differente da tutto il resto. Per poter realizzare ciò dobbiamo essere capaci di **percepire, sentire**. Quando si usa forza muscolare la pelle diventa tesa ed insensibile. Prima cosa da saper fare connettere il sacro con i piedi e non è un caso che la prima posizione è **Samastitih**. Ma va fatta con questa conoscenza interna....

Dai piedi sale l'energia della Terra. In essi troviamo dei marmas importanti così come nei palmi da dove si può convogliare l'energia del Cielo. Nei piedi e nelle mani abbiamo dei punti che sono connessi con il cuore, polmoni e la vista. Due nadi dagli occhi e dalle orecchie scendono verso pollice mano e alluce piede. Il tallone controlla la tensione muscolare del corpo (ricordate il Tallone di Achille??). Facendo dei semplici movimenti non solo conseguì una purificazione ma si aprono porte cioè nadis cosa che permette al **vayu** un tipo di forza motivante l'energia vitale, di fluire liberamente.

Parliamo ora del respiro...oggi molti ne "parlano". Arriva un principiante e gli si dice di respirare, sì...ma come? E così egli inizia a respirare come sempre in modo incorretto per i prossimi 5 e più anni. L'abitudine che si creerà con ciò sarà dura a morire in seguito. Tutti usano il termine **Ujjayi** ma nessuno sa cosa c'è dietro ad esso. Dove deve essere generato il suono? Perché il suono deve essere fatto in certe parti e non altre? E cosa ci dà? Così, va bene che l'abilità fisica è importante e bella ma la **conoscenza di ciò che state facendo è cosa completamente diversa**. Perché il respiro Ujjayi è importante? Come riscalda il corpo? Se non lo sapete perché lo fate? Perché ne parlate? Se andate in giro a fare domande simili ben presto vi accorgete come è povero il mondo moderno dello yoga.

**Ujjayi** si manifesta per una chiusura parziale della glottide. 90% di chi fa ujjayi producono un rumore troppo forte. Calore sale alla testa e la gente diventa molto...**emozionale!** Ma se la contrazione viene fatta in basso, connessa con l'ombelico il quale è responsabile della corretta respirazione allora il suono invece di uscire dalla gola risuona giù nella pancia prima e in tutto il corpo poi. Durante l'inspirazione è più facile poiché il respiro scende. Ma è difficile tenere il suono nella parte bassa della gola quando si esala. Questa contrazione e suono hanno un effetto sul pericardio. Così il suono ujjayi condiziona la temperatura del sangue, facendola salire o scendere se eseguito correttamente. Troppo caldo o il contrario sono alla base di molti disturbi futuri....

Un praticante vero di yoga impara a regolare la temperatura del sangue e ad adattarla. Vediamo ciò nelle pratiche di controllo dal freddo dei monaci tibetani, cosa che dovrebbe saper fare ogni praticante di vero yoga. Ci sono 64 marmas che regolano il sangue direttamente. Movimenti ben coordinati di certe parti del corpo promuovono la circolazione del respiro nel corpo che a sua volta influenza il sangue e la temperatura corporea di una persona. Tibet Tumbo.

Tummo o **Chandali Yoga**, è un esercizio respiratorio che si trova anche nei seguenti testi:

- **Dhamma of naropa.**
- **Lamdre**
- **Kalachackra**
- **Anuyoga**
- **Anuttarayoga Tantra.**
- **Mahasiddha d Krishnamacharya**
- **Hevajra tantra.**

Chi pratica Ashtanga yoga conosce e ha letto **YOGASANAGALU** di Krishnamacharya?

E' il testo dove il guru tratta degli aspetti più sottili ed interiori nella pratica dello Yoga....

L'utilizzo di un suono per elevare, rilassare o aumentare i poteri del corpo e della mente possono essere tracciati negli antichi testi vedici del 1900 a.C. La recitazione dei Vedas è una scienza in sé! Il suono, il ritmo e precisi ed esatti collocamenti degli arti generano una elevazione nella qualità recitante del praticante portando il suo essere in una nuova dimensione esperienziale. Si credeva che nello stesso tempo in cui il recitante beneficiava al meglio dalla sua pratica, i partecipanti a loro volta ne beneficiavano, così che il benessere si estendeva nel mondo. Nel manuale vedico **Yajnavalkya Siksa** troviamo scritto che il suono è nutriente. Grazie alla facoltà di ascolto, esso tocca i 5 sensi e penetra nei tessuti. Influenza il sangue, il metabolismo, il sistema nervoso condizionando il vostro stato d'animo. Per poter far uso dell'impatto sottile del suono sul corpo umano nella pratica di uno "yoga integrale" c'è bisogno di essere introdotti al canto così che il corpo si riscaldi e prepari a questo sistema totale. **Sangeet**, è un termine utilizzato per definire la musica vocale, strumentale e danza classica. In india queste forme, se parliamo di **vera tradizione**, vengono viste come un metodo grazie al quale il praticante può trascendere il livello fisico di visione/ascolto per entrare in una nuova dimensione esperienziale che gli permette di comunicare con i reami superiori. Grazie ad una attitudine di devozione e resa esistenti all'interno della pratica si coltiva l'esperienza della coscienza illuminata.

Shiva è conosciuto con il nome **NATARAJ**, Signore della Danza. Le sue 5 azioni si rivelano nella sua danza: creazione, preservazione, distruzione, nascondere e grazia. Qualsiasi cosa nel nostro universo è una espressione di uno di questi stati. Ecco il danzatore Cosmico!

Il lavoro è composto da un gruppo di movimenti che lavorano sui livelli sottili del corpo. Ciò vuol dire andare a toccare ed influenzare gli strati emozionali ed intellettuali, opposto alla focalizzazione sugli strati esterni che riguardano la salute del corpo fisico. Ogni movimento è detto **karana** composto da gesti specifici di mani e piedi eseguiti simultaneamente. Quando i movimenti vengono messi insieme in una sequenza fluida e consecutiva essi assomigliano a una ghirlanda di perle tenute insieme da un unico filo che scorre incessantemente tra di esse.

**ANGA= arti**

**HARA= ghirlanda, affascinante, portante, incantevole.**

Con questo termine si vuol definire ciò: portare, muovere gli arti del corpo come una ghirlanda, in un modo affascinante o incantevole da cui il nome di **angahara yoga**.

Praticare Yoga senza i vinyasa non è di alcun beneficio per il praticante eppure.... quanti vinyasa ci sono in una data asana? Quando praticare rechaka e puraka? Quando si attua anath kumbhaka o bahya kumbhaka? Quali sono i loro benefici? Sapete dirmi perché Krishnamacharya divideva le classi di gruppo di persone obese, magre o piccole e tozze?

**Yoganga sadhana** sono state divise in tre serie: 1) la serie della forza e potenza, 2) La serie terapeutica; 3) la serie spirituale. La prima serie è divisa in mente e corpo; la seconda in kosha ( guaine) e nadi ( pulsazioni). La terza è una sola!

La prima serie richiede molte yogasanas e qualche pranayama.

La seconda serie necessita di asanas più facili e tre pranayama.

La terza serie richiede pranayama, pratyahara, dharana, dhyana e samadhi.

(Estratto a pagina 5 del **Yogasanagalu** di Krishnamacharya).

La prima lezione sui marmas riguarda un preludio delle asanas e le asanas stesse, la seconda lezione consiste in pranayama. Grazie all'aiuto del pranayama si diventa capaci di controllare l'energia. Nel primo caso si usa la forza fisica per dirigere l'energia attraverso i marmas, e nel secondo caso si impara a controllare l'energia mentalmente. Vi hanno mai insegnato a controllare l'energia mentalmente??? Vi hanno mai insegnato come o grazie a quali movimenti il corpo muovendosi fa muovere l'energia attraverso i marmas??

L'**Hatha avadhuta yoga**, è l'inizio del sentiero, mentre il **Raja Yoga** o **Siddha Yoga** è l'obbiettivo. Quando esso viene raggiunto, l'individuo non pratica più ma vive in ARMONIA con la Verità universale che lega tutte le cose tra loro. Il *laccio o redini*, **pasha**, rappresentano il corpo di leggi che governano i vari elementi della materia e gli esseri viventi nella Creazione. **Pashupati**, è il "buon pastore" che in quanto **pati** (Signore), si è elevato al di sopra di **pashu** (esistenza animale).

Lo Yoga dell'Ombra, **Chaya Yoga**, è un sinonimo dell'Hatha yoga che enfatizza questa verità. La luna rappresenta il corpo d'ombra del sole, eppure riflette la sua luce dispensatrice di vita di questo astro. La "Scuola dell'ombra", è costruita sulla base di questi principi. Investigando l'ombra e la sua origine, perveniamo alla Luce. Dal momento che lo Yoga è il capovolgimento della manifestazione della vita, si deve iniziare dalle "ombre". Arrivando a comprenderle, siamo in grado di dissolverle. Quando la luce del sole e della luna entrano in contatto con gli oggetti, si creano le ombre. Secondo uno dei padri fondatori dell'Hatha yoga, Allama Prabhudeva: *il corpo non è altro che una serie di strati di ombre solidificate*. Queste ombre sono in numero di 7: l'ombra della gioia, dell'intelletto, mente superficiale, il principio dell'energia, la struttura grossolana, il lustro della pelle e l'ombra proiettata al suolo. Ciascuna ombra agisce come un ostacolo alla luce. Considerando questo elenco di ombre, possiamo vedere come persone diverse siano bloccate su vari piani. Alcuni sono cacciatori di gioia oppure mercanti di potere, mentre altri sono intellettuali e così via. Non c'è nulla di sbagliato in tutti questi comportamenti, ma da soli non portano da nessuna parte. Invece, se tali ombre vengono correttamente investigate con mente aperta, esse possono alimentare il viaggio verso l'autorealizzazione.

Lo **Shiva Svarodaya**, un antico testo tantrico sul soffio vitale (**svara**), contiene un breve capitolo intitolato "*Lo Yoga dell'Uomo ombra*", che descrive il modo di osservare la propria ombra e riconoscere i sintomi nascosti in essa. Il verso 382 afferma: *Se l'ombra è senza testa, l'uomo morirà nel giro di un mese; se senza cosce morirà entro 7 giorni...*

Nella **Charaka Samita** sezione **Indriya Sthana**, capitolo 7, viene data la seguente interpretazione dell'ombra e del lustro: *Se, alla luce del sole, della luna o di una lampada, nell'acqua o in uno specchio, si osserva una qualsiasi deformazione nelle parti del corpo dell'ombra, l'individuo deve essere considerato uno spettro (nel senso di morto-in-vita).*

Tali riferimenti rivelano come l'ombra può essere utilizzata come strumento diagnostico. Tuttavia, ci tengo a sottolineare che l'ombra nascosta nei recessi più profondi richiede un'osservazione molto più accurata...

Lo scopo finale è quello di differenziare l'anima da tutto ciò che anima non è. Per "vedere" ciò dobbiamo riconoscere in primis la sua ombra, ossia ciò che essa non è. Il metodo dello Yoga serve proprio a ciò, insegna all'individuo a discriminare, cioè a constatare le differenze tra le due realtà.

Essere o non essere.

Questo processo implica un'abile **riduzione** degli schemi fissi che all'interno dell'individuo impediscono o alterano la percezione della realtà, in tal modo si crea confusione e conflitto.

Nella "Scuola dell'ombra" gli asana vengono praticati con differenti ritmi e schemi energetici, i quali vanno dal fluido fino all'immobilità passando per lo statico-dinamico con schemi intercambiabili di movimenti a spirale, circolari e lineari. Essi vengono organizzati in tre fasi: preludio, asana-vinyasa e conclusione.

Nell'insieme implicano un programma completo di "Bahiranga sadhana" ossia: asanas, kriya, bandha, pranayama, mudra e pratyahara. Praticando in questo modo gli allievi arriveranno a un punto che consentirà loro di riuscire a comprendere gli aspetti interiori ed esteriori delle asana. Per gli insegnanti è importante essere in grado di **dimostrare** ciò che insegnano, ma anche di capire quali asana vanno bene per un determinato tipo di disturbi e come applicarli in relazione alla durata della respirazione.

Tra tutti i **jnanendriya** e i **karmendriya** (ricercate per conto vostro cosa sono...), la lingua ha il ruolo più complesso e significativo. E' l'organo di percezione per il gusto e di azione per la parola. Tutti gli organi principali, i nervi, i legamenti, i tendini e le suture sono sotto l'influsso della lingua. I testi dello hatha yoga affermano che non c'è asana come siddhasana, ne kumbhaka come kevala, **ne mudra come khechari**, ne laya come nadanusandana. Ciò che qui ci interessa è l'importanza accordata a khechari mudra. Esso ha a che fare con la collocazione della lingua appropriata alle diverse pratiche dell'hatha yoga. Mio guru di riferimento in ciò è **Shailendra Sharma** (cercate chi è sul net se vi interessa).

La lingua rappresenta il commutatore tra i sistemi grossolano e quello sottile e, tra i sistemi energetici centrale e quello periferico. Essa adempie a un ruolo di rilievo nel controllo volontario dei sedici tendini e delle 7 suture nel corso delle pratiche yoga (sapete dirmi quali sono?). Vi sono sedici tendini, **kandara**, due in ciascun braccio, due per gamba, quattro nella gola e quattro nel collo. Quelli delle braccia e delle gambe si estendono fino alle punta delle dita e dei piedi. Quelli nella gola passano attraverso il cuore e terminano nell'organo generativo, quelli nella schiena terminano nell'ano. 5 delle 7 suture fibrose, **shivani**, si trovano nel cranio, una nella lingua e una nel pene o nella clitoride....

Attraverso la connessione tra la lingua e i tendini è possibile influenzare e dirigere il movimento delle parti del corpo usando la forza pranica, invece di una intensa attività muscolare. Attraverso l'influenza della lingua sulle suture è possibile aumentare o diminuire lo spazio interno del cranio al fine di adattare il cervello e le sue funzioni nel corso di un raffinata pratica di **pranasamyama**.

Per la coltivazione dell'energia della lingua vi sono degli esercizi quotidiani da fare. Essi sono estremamente importanti anche per chi non è interessato al lungo processo necessario al raggiungimento del **khechari mudra**.

Esiste un forma più leggera di *khechari mudra* definita **jiva bandha**, sigillo dell'anima. Ogni praticante può e deve usarla durante gli esercizi di yoga. Voi, la fate? La conoscete???

Sul palato duro esistono 4 distinti punti in cui differenti energie possono essere controllate e dirette per mezzo del corretto posizionamento della lingua. Questi punti corrispondono ai vari elementi che operano nel corpo. Ora...è più importante fare la seconda serie ashtanga, o la verticale oppure questo????

Ecco, esatto...questo è il punto!

- 1 Per la pratica degli asanas la punta della lingua deve essere sempre posta contro il palato, dietro alla radice dei denti incisivi superiori, pur senza toccarli. Questa è la sede dell'elemento "soffio". Tenere la punta della lingua qui rende i movimenti più fluidi e leggeri.
- 2 Tenere la lingua contro il centro del palato incrementa il processo di riscaldamento del corpo essendo la sede del fuoco nella bocca.
- 3 A volte la superficie della lingua e della bocca si inaridiscono per eccesso di calore. In simili occasioni si deve far ruotare la lingua più indietro possibile e spingerla contro il bordo del palato molle. Ciò aumenta l'umidità in tutto il corpo, poiché è la sede dell'acqua nella bocca e ciò genera un incremento dell'energia.
- 4 Quando si percepisce instabilità nella mente o nel corpo, si deve spingere la punta della lingua verso l'estremità dell'ugola, nel contempo contrarre quest'ultima verso la lingua. Quando le punte si incontrano, la mente e le membra guadagnano stabilità dal momento che la punta dell'ugola è la sede della terra all'interno della bocca. Quando le punte si incontrano, si sperimenta una forte contrazione direttamente sopra il centro del pavimento pelvico, sede dell'elemento terra nel corpo.
- 5 Il quinto punto è la sede dell'etere, che è situato tra le sopracciglia dove si trova il terzo occhio. È questo il punto usato in khechari mudra che non tratterò in questo scritto....

Quando la pratica di Jiva bandha viene perfezionata, la lingua si muoverà da sola in accordo con questi punti energetici, allo scopo di fornire la qualità necessaria secondo le esigenze della pratica in quel dato momento. Tutte queste varianti costituiscono altrettanti sigilli e mirano a prevenire il dispendio energetico.

Il termine **mudra** descrive un sigillo, ovvero un isolamento ermetico. L'energia viene diretta verso una parte del corpo e qui trattenuta, concentrando l'attenzione su una specifica durata di tempo per aumentare la forza di quella particolare area. In tal modo i *mudra* contribuiscono al risveglio sistematico della **kundalini shakti** (tipo di forza cosmica insita in ogni individuo). Ora, siccome noi viviamo in una realtà fisica che soggiace a delle leggi naturali come per esempio **la forza gravitazionale**, per poter far fluire l'energia ma non solo, dobbiamo saper generare dei "gradienti di pressioni" cioè delle zone di alta o bassa pressione poiché tutto scorre da zone di alta pressione verso quelle di bassa pressione. I *mudra* servono proprio ciò a generare dei differenziali di pressione grazie alla contrazione-rilasciamento di determinate aree del corpo o alla chiusura-apertura.

In un *mudra* la combinazione tra postura controllata, appunto sapendo come generare delle zone ad alta/bassa pressione, respirazione regolata con ritenzione del respiro (che a sua volta genera una zona di alta/bassa pressione tra torace ed addome), e l'uso dei *bandha* (chiusure, pure loro capaci di creare zone di alta/bassa pressione), viene usata per trattenere questa "forza" e **la mente** in un determinato centro del corpo sottile. L'energia segue il pensiero. Il pensiero ha una sua densità. Più intensa è la vostra intenzione generata più bioelettricità viene messa in "campo". Dove c'è elettricità esiste magnetismo prima e campo elettromagnetico poi. La densità di questa intenzione è proporzionale al suo luogo di formazione. Più in profondità viene generata maggiore sarà la sua forza, il suo campo elettrico. Quindi è molto importante sapere da dove e in che percorso dirigere la mente in ogni postura. Grazie a ciò a livello corporeo è possibile generare delle zone di alta/bassa pressione così da meglio convogliare l'energia dove la vogliamo dirigere. Chi vaglia tutto ciò è **l'attenzione**. Chi supervisiona tutto ciò è la **consapevolezza**. Porre la propria attenzione sul suono del respiro è pratica molto di base ed esterna come quella di porre la propria attenzione sui **drsti**, punti di focalizzazione mentali esterni. In ogni caso la gente non sa da dove generare quella attenzione né dove porla all'interno del corpo e in che momento e sequenza. Tutto ciò realizzato l'allineamento interno cioè la mente nelle sue qualità di attenzione-intenzione si trova al momento giusto nel luogo giusto....i movimenti esterni e quelli interni sono allineati...

L'energia di tale centro viene attirata verso l'alto, dal centro al di sotto del precedente, appunto grazie a questi "gradienti di pressione", come per esempio il far uscire il dentifricio dal tubetto schiacciando con le dita a partire da sotto. Tutto ciò viene ripetuto fino a che l'energia non raggiunge le corona. In tal modo un *mudra* costituisce un processo attraverso il quale le ostruzioni nei canali sottili vengono rimosse e l'energia del corpo sottile rafforzata, purificata e perfezionata. Nello stesso tempo, a un livello più psicologico, **attaccamenti, identificazioni**, e schemi irrigiditi della mente vengono dissolti. Così è come si usa il corpo per poter realizzare "Chitta Vritti Nirodha" che come tutti voi sapete è la meta ultima della pratica yogica ma non solo. L'*Hatha Yoga Pradipika* di Svatmarama, la *Gheranda Samita* ne elencano 25, e lo *Yoga Pradipika* di Jaytarama parla di 24 processi di chiusura. Una chiusura è zona di alta pressione....

Di tutti essi solo 6 sono per noi importanti: *uddiyana, mula, jala, khechari, viparita carani, shakti chalana*. Essi vanno usati sempre per la concentrazione ed elevazione di **kundalini shakti**.

**Mahamudra** aiuta a superare i blocchi energetici nei tre chackra inferiori. Questi tre chackra, **muladhara, swadisthana e manipura**, riguardano la respirazione, il calore e la stabilità. Insieme producono un aumento della forza. Quando vi è un accumulo di fluidi oppure un eccessivo uso della muscolatura tra il centro perineale e il diaframma, mahamudra viene usato per ridurre tali eccessi.

**Mahabandha**, rappresenta la combinazione di *uddiyana, mulabandha e jalandhara bandha*, e aiuta a superare i blocchi nel centro del cuore e della gola, compresi quelli che insorgono da imposizioni mentali.

**Maha veda** è uno sviluppo di mahabandha che aiuta a scuotere e liberare la forza pranica dal chackra della base per poi far sì che penetri, aprendosi la strada fino al chackra della corona.

I tre *bandha* sono i veri sovrani dell'isolamento ermetico della forza pranica. Senza di essi, nessuno dei *mudra* risulterebbe efficace.

L'esercizio di **khechari mudra** andrebbe iniziato solo dietro consiglio e guida di un maestro esperto. Il **viparita carani mudra** (sirsasana), ha due funzioni: riduce il numero di respirazioni al minuto e alla fine può condurre a un arresto completo della funzione respiratoria. Mediante tale pratica il movimento del respiro, il battito cardiaco e le fluttuazioni della mente, **vrittis**, sono condotti sotto il controllo volontario. In aggiunta a ciò, *viparita carani*, coltiva anche il **pratyahara** (ritrazione dei sensi), che rappresenta il collegamento tra le pratiche esterne, **bahiranga**, e quelle interne, **antaranga**. La **Vasistha Samhita** e il **Gorakshashatakam** raccomandano di mantenere *viparita carani mudra* mentre si concentra sistematicamente la forza pranica, per poi spostarla attraverso un catena di 16/18 punti vitali. Per poter essere in grado di praticare ciò è necessario prima eseguire alla perfezione **sirsasana**.

Secondo Sri T. Krishnamacharya, la pratica di asana, kriya, bandha, pranayama e mudra può dirsi sufficiente fino all'età di 60 anni, mentre quella di pratyahara dovrebbe iniziare soltanto in questa fase della vita. Tale consiglio esorta ad armonizzare la corretta pratica dello yoga con lo sviluppo delle energie vitali. Se le cose vengono forzate prima del tempo, si verificano violazioni che potrebbero a loro volta provocare lesioni o perfino malattie mentali incurabili. Non si devono disperdere energie per impazienza, paura, avidità e mancanza di saggezza.

Lo **shakti chalana mudra**, che serve ad isolare e stimolare l'energia, è la combinazione dei **bhastrika e suryabedhana pranayama**, con l'esecuzione di **nauli kriya** durante **bhaya kumbhaka**. Il tempo assegnato a questa pratica va da un ora a due ore e mezza. La pratica di tutti i mudra andrebbe presa molto sul serio e sotto la supervisione di un guru esperto, in mancanza del quale non deve essere intrapresa. I termini **vairoli, amaroli e sahajoli** descrivono sostanzialmente lo stesso processo. I nomi differiscono, ma le funzioni sono le stesse. Queste pratiche sono spiegate in modo elaborato nella maggior parte dei testi sull'hatha yoga. Altresì va detto che il controllo dell'energia sessuale non può essere fatta attraverso la repressione e il diniego. Un simile controllo si evolve naturalmente a seguito della sempre maggiore comprensione dei principi energetici delle pratiche yogiche.

**Laya** è il processo di assorbimento che si ottiene nell'hatha yoga attraverso la pratica di **nadanusandana** ossia l'ascolto del suono interiore che nelle pratiche taoiste cinesi è detto: **il suono del silenzio**. Corrisponde alla pratica di **samyama** come descritta da Patanjali, composta dalle tre fasi **dharana** (concentrazione), **dhyana** (meditazione), **samadhi**, che vuol dire assorbimento ossia visione non duale che vuol dire...l'oggetto, il soggetto e l'osservazione si fondono, assorbono in una sola cosa.

Tutte queste pratiche di **antaranga sadhana** richiedono un notevole perfezionamento della mente. Questo è il vero obiettivo della **bahiranga sadhana** e, se le prime fasi non vengono apprese adeguatamente non c'è modo di progredire, a prescindere da quanto entusiasta o impegnato possa essere il praticante. Saper fare le 1°, 2° 3° serie dell'Ashtanga vinyasa yoga etc...non ha nulla a che vedere con tutto ciò...purtroppo!  
Questo punto finale della *bahiranga sadhana* rappresenta a sua volta quello iniziale sia di *antaranga* che paramantaranga sadhana, che costituisce l'obiettivo di tutti gli yoga.

Con questo abbiamo concluso le informazioni teoriche necessarie per una pratica ben radicata e gratificante dello Yoga. In mancanza di ciò, la mente rimane sorda e cieca alle energie sviluppate dalle pratiche yogiche. Tali informazioni vanno assimilate in modo da poter essere spontaneamente utilizzate dalla **mente in azione**.

