

ELEMENTI DI SADHANA DELLO YOGA

Massimiliano Sassoli de Bianchi

Il primo passo lungo l'impervio cammino che porta al regno del divino interiore è l'autocontrollo. L'autocontrollo di corpo, mente ed emozioni è essenziale. Nulla può essere conquistato nel regno dello spirito fino a quando un assoluto controllo del corpo non viene perfezionato. È imperativo che ogni ricercatore della verità impari questa lezione. Imprimete nel vostro subconscio che il corpo è soltanto un cavallo che state cavalcando e che è la mente il padrone. Imparate questa lezione e imparatela bene. Questo è il primo passo, e non andrete oltre fino a quando non lo avrete imparato. Il modo per ottenere maestria sul vostro corpo è di sedere rilassati, la schiena dritta, le mani in grembo, una sull'altra, la sinistra sotto la destra, gli occhi chiusi o fissi su un punto, respirando lentamente, fuori e dentro, al ritmo delle forze della vita. Questo porta quiete e pace al corpo e rende la mente ricettiva all'influsso della saggezza spirituale, onnipresente nell'universo. Forza, saggezza, amore, bellezza e azione sono tutti attributi di Dio, e attributi dell'essenza di ogni essere umano. Queste qualità dormono latenti in ognuno, ma necessitano di essere liberate. Questo può avvenire unicamente tramite l'assoluto controllo dei veicoli attraverso i quali queste qualità fluiscono. Master Hilarion.

INDICE DELLE MATERIE

Prefazione	39
Introduzione	42
Pranayama e Bandha	51
<i>Ujjayi Pranayama</i>	57
<i>Bhramari Pranayama</i>	61
<i>Nadi Sodhana Pranayama</i>	64
<i>Samavritti Pranayama</i>	67
<i>Kapalabhati</i>	70
<i>Respirazione circolare</i>	73
<i>Jalandhara Bandha</i>	77
<i>Mula Bandha</i>	79
<i>Uddiyana Bandha</i>	82
Asana	84
<i>Tadasana</i>	94
<i>Vriksasana</i>	96
<i>Utthita Trikonasana</i>	98
<i>Ardha Chandrasana</i>	101
<i>Parivritta Trikonasana</i>	103
<i>Virabhadrasana II</i>	105
<i>Utthita Parsvakonasana</i>	107
<i>Parivritta Parsvakonasana</i>	110
<i>Virabhadrasana I</i>	113
<i>Virabhadrasana III</i>	115
<i>Parsvottanasana</i>	117
<i>Prasarita Padottanasana</i>	120
<i>Padangusthasana</i>	122
<i>Padahasthasana</i>	125
<i>Uttanasana</i>	127
<i>Utkatasana</i>	129
<i>Malasana</i>	131
<i>Baddha Konasana</i>	133
<i>Parighasana</i>	135
<i>Gomukhasana</i>	137

<i>Ustrasana</i>	139
<i>Virasana</i>	141
<i>Supta Virasana</i>	143
<i>Salabhasana</i>	145
<i>Makarasana</i>	145
<i>Dhanurasana</i>	147
<i>Chaturanga Dandasana</i>	149
<i>Bhujangasana</i>	151
<i>Urdhva Mukha Svanasana</i>	153
<i>Adho Mukha Svanasana</i>	154
<i>Urdhva Prasarita Padasana</i>	156
<i>Jathara Parivartanasana</i>	157
<i>Dandasana</i>	159
<i>Paripurna Navasana</i>	160
<i>Ardha Navasana</i>	161
<i>Salamba Sarvangasana</i>	162
<i>Eka Pada Sarvangasana</i>	164
<i>Halasana</i>	165
<i>Karnapidasana</i>	167
<i>Parsva Halasana</i>	168
<i>Janu Sirsasana</i>	169
<i>Parivritta Janu Sirsasana</i>	171
<i>Ardha Baddha Padma Pascimottanasana</i>	173
<i>Triang Mukhaikapada Pascimottanasana</i>	177
<i>Pascimottanasana</i>	178
<i>Purvottanasana</i>	181
<i>Bharadvajasana I</i>	182
<i>Bharadvajasana II</i>	183
<i>Marichyasana III</i>	184
<i>Marichyasana I</i>	185
<i>Padmasana</i>	186
<i>Tolasana</i>	188
<i>Parvatasana</i>	188
<i>Simhasana</i>	188
<i>Siddhasana</i>	190

<i>Sukhasana</i>	192
<i>Swastikasana</i>	193
<i>Savasana</i>	194
<i>Salamba Sirsasana</i>	196
<i>Adho Mukha Vriksasana</i>	198
<i>Urdhva Dhanurasana</i>	199
<i>Surya Namaskara I</i>	201
<i>Surya Namaskara II</i>	205
<i>L'arco di Lowen</i>	209
Dharana e Dhyana	212
<i>Concentrazione</i>	213
<i>sulla fiamma</i>	214
<i>sul respiro</i>	214
<i>sulla parola</i>	215
<i>Immobilità</i>	215
<i>Verticalità</i>	217
<i>Postura</i>	218
<i>Mudra delle mani</i>	220
<i>Occhi, bocca e lingua</i>	221
<i>Tecnica</i>	221
<i>Osservazioni generali</i>	222
Mobilizzazione energetica	227
<i>Creazione di un globo di energia</i>	238
<i>Spazzolamento energetico</i>	239
<i>Interiorizzazione ed esteriorizzazione</i>	241
<i>Sthula-Bedhana Kriya</i>	242
<i>Osservazioni generali</i>	243
<i>VELO e VS</i>	247
Postfazione	259

PREFAZIONE

La pratica è la costante ricerca della quiete rispetto alle modificazioni della mente. Patanjali

Lo Yoga è realizzativo. Per comprenderlo bisogna viverlo. Vivendolo è possibile sperimentarne i contenuti. Realizzandone i contenuti è possibile capire di cosa si tratta. Gli istruttori di Parsifal.

Il regno dei cieli è dentro di voi. Gesù.

Scopo di questo scritto, di modeste dimensioni (che nasce come manuale personale dell'autore), non è certo quello di trattare in modo esaustivo il vasto soggetto dello *Yoga* (l'autore non ne avrebbe comunque le competenze), quanto quello di fornire alcuni elementi di informazione, di natura essenzialmente pratica, che consentano al/la *Sadhaka*¹, sia esso/a alle prime armi o relativamente esperto/a, di approfondire, ampliare e arricchire la propria pratica (*Sadhana*).

Più esattamente, presenterò, in modo sintetico ma nondimeno approfondito, i *Pranayama* (tecniche respiratorie) e le *Asana* (posture) più importanti dello *Yoga*. Fornirò altresì alcune istruzioni di base per una corretta pratica della meditazione (*Dhyana*). Infine, illustrerò alcune particolari procedure di *mobilizzazione energetica*.

Ritengo importante sottolineare sin dal principio che il principiante senza esperienza di sorta non sarà in grado di avvicinarsi alla pratica dello *Yoga* con il solo ausilio di questo scritto, né di qualunque altro scritto peraltro, per voluminoso e autorevole che sia. Lo *Yoga*, come numerose altre discipline,

¹ Termine che significa “praticante”: colui/colei che esegue la *Sadhana*, cioè gli esercizi e le tecniche che ne promuovono il progresso spirituale, ossia l'evoluzione coscienziale.

necessità di un'*iniziazione*² da parte di un/una *Sadhaka* più esperto/a, il/la quale, oltre a proteggerlo dagli errori più perniciosi, ha il compito di manifestare (in qualità di *epicentro coscienziale*) una corretta postura, sia esteriore che interiore, che potrà essere appresa dall'allievo in un processo di tipo imitativo (sia conscio che inconscio), fino al raggiungimento di un sufficiente livello di stabilità e autonomia nella pratica.

Nella stesura di questo manuale, oltre alla mia piccola esperienza di pratica personale, mi sono avvalso di numerose fonti autorevoli, da cui ho ampiamente e liberamente attinto. Tra queste vi sono ovviamente i testi classici, tra cui i celebri "Aforismi dello Yoga" (*Yogasutra*), di Patanjali; La Lucerna dello Hatha-Yoga (*Hatha-Yoga Pradipika*), di Svamarama; "Lo Yoga Rivelato da Siva" (*Siva-Samhita*), di autore ignoto; e infine quello rivelato dal saggio Gheranda (*Gheranda-Samhita*). Tra i testi classici di epoca più recente posso citare gli autorevoli manuali di *B. K. S. Iyengar*, in particolar modo i suoi "Teoria e Pratica dello Yoga" e "Teoria e Pratica del Pranayama". Tra le opere più recenti ho consultato con beneficio gli illuminanti scritti degli istruttori di *Parsifal* e dell'*Istituto per l'Evoluzione Armonica dell'Uomo*, in particolar modo il volume "Lo Yoga Strumento di Vita" e i numerosi articoli da loro pubblicati sulla rivista mensile "Vivere lo Yoga." Ho consultato con vantaggio anche la "Enciclopedia dello Yoga", di Stefano Piano, e "La psicologia dello Yoga", di Giulio Cesare Giacobbe. Per quanto attiene invece alle tecniche descritte nell'ultimo capitolo, che non appartengono in senso stretto al corpus degli insegnamenti classici dello *Yoga*, ho attinto dagli scritti di *Waldo Vieira*, in particolar modo "Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano" e "Homo sapiens reurbanisatus", e da un recente articolo di Nanci Trivellato,

² Il termine va qui inteso nel senso letterale di *aprirsi a una nuova possibilità*, dando *inizio* a una nuova esperienza, a un nuovo ciclo realizzativo della coscienza in evoluzione.

“Measurable Attributes of the Vibrational State”, apparso sul *Journal of Conscientiology* (Vol. 11, No. 42, pagine 165-203)³.

Detto questo, vorrei “dare a Cesare ciò che è di Cesare,” precisando che mi sono avvicinato allo *Yoga* tramite gli autorevoli insegnamenti di *Walter Ferrero, Andrea di Terlizzi, Teresa Sintoni, Antonella Spotti e Manuela Leoni*. Quel poco che conosco di questa nobile e antica scienza l’ho appreso seguendo unicamente i loro mirabili seminari, e leggendo i loro scritti. Naturalmente, incoraggio vivamente il lettore interessato ad approfondire la propria pratica prendendo contatto con i summenzionati insegnanti⁴, onde ricevere il vero spirito di questa scienza direttamente da coloro ne hanno realizzato massimamente il potenziale.

AVVERTIMENTO

Consultate il vostro medico prima di praticare le tecniche e gli esercizi descritti, e avvaletevi sempre, se non altro inizialmente, della guida e supervisione di un praticante esperto.

³ L’articolo in questione è stato poi pubblicato in italiano nel primo numero di *AutoRicerca*, Anno 2011.

⁴ Ad esempio, contattando l’Associazione Prometeo e l’Associazione Parsifal (www.associazioneprometeo.net, www.parsifal-yoga.it).

INTRODUZIONE

Ha inizio l'insegnamento dello Yoga. Lo Yoga è l'inibizione delle funzioni mentali. Allora il soggetto riposa nella sua essenza. Patanjali

Quando il corpo è pulito, la mente è purificata e i sensi sono sotto controllo, si manifesta una gioiosa consapevolezza che favorisce la realizzazione interiore. Patanjali

Lo scopo originario dello Yoga era – e rimane – quello di realizzare il significato della vita e della nostra vera natura. Gli istruttori di Parsifal.

Lo *Yoga* non è una tecnica di rilassamento, o una ginnastica a base di “stretching” per sciogliere e rafforzare il corpo fisico, né un metodo per ottenere maggiore benessere psicofisico, sebbene tutte queste cose siano conseguibili tramite la sua pratica, quali semplici “effetti collaterali”.

Lo *Yoga* (dalla radice sanscrita “*Yuj*”, che significa *unire*, o *unificare*) è una *scienza di integrazione psicofisica e mentale* il cui contenuto conoscitivo, realizzabile unicamente tramite un percorso di *sperimentazione e ricerca personali*, ha per obiettivo l'accelerazione dell'evoluzione coscienziale tramite il risveglio della consapevolezza e del potenziale interiore del/la *Sadhaka*.

Secondo gli *Yogasutra* (aforismi dello *Yoga*) di *Patanjali* (illustre maestro del passato, di origine incerta⁵), la scienza dello *Yoga* è un'insieme di metodi e conoscenze il cui scopo è quello di rendere obsoleto il triste meccanismo della sofferenza, promuovendo il superamento delle catene del *Samsara* (stati frammentati dell'*Io*, che il principio cosciente sperimenta nel

⁵ Probabilmente vissuto tra l'800 e il 300 a.C., sebbene secondo alcuni autori la sua origine rimonterebbe fino a 10'000 anni prima di Cristo.

corso del suo percorso evolutivo) e la sperimentazione pienamente consapevole di una condizione di *suprema quiete*, che pervade chiunque riposi nella propria *essenza*⁶.

Sempre secondo *Patanjali*, lo *Yoga* produce l'*inibizione delle funzioni mentali ordinarie*, tramite la concentrazione su un unico oggetto, e la sua susseguente dissoluzione. In questo modo, il praticante può riposare nella sua essenza, che è *pura soggettività senza oggetto*: una dimensione in cui l'*essere*, pur abitando ancora la mente, si riconosce ciò nondimeno distinto da essa.

Patanjali spiega che le funzioni mentali si inibiscono tramite l'*esercizio* e l'*impassibilità*, che costituiscono i due poli fondamentali dello *Yoga* (e di qualunque autentica disciplina spirituale).

L'*esercizio* è qui da intendersi come *sforzo volontario*, volto al conseguimento della stabilità della mente, spoglia delle sue fluttuazioni ordinarie. Se praticato a lungo e con assiduità, esso si radica saldamente nel praticante, acquisendo fermezza.

L'*impassibilità* è invece la *consapevolezza del potere di colui/colei che si è liberato/a dalla brama del possesso degli oggetti sensibili e soprasensibili*, percepiti o rivelati, avendone riconosciuto il carattere perituro. L'*impassibilità* non è solo relativa agli oggetti, ma anche e soprattutto alle qualità costitutive degli stessi (*Guna*), ossia alle modalità attraverso le quali l'energia assume forma e si manifesta nella vita⁷.

⁶ Vi sono innumerevoli altri modi (essenzialmente equivalenti) di descrivere quale sia lo scopo della pratica dello *Yoga*. Ad esempio: risvegliare il “fuoco interiore”, causando la risalita armonica dell'energia primordiale e attivare, uno dopo l'altro, i diversi *Chakra*, espressione di stati di coscienza sempre più dilatati.

⁷ Più esattamente, per *Guna* si intendono gli attributi fondamentali dei fenomeni, che sarebbero (1) *Tamas* (materia, passività, staticità, inerzia, oscurità, condensazione), (2) *Rajas* (azione, attività, dinamismo, impulso, movimento) e (3) *Sattva* (cognizione, equilibrio, neutralità, armonia), ai quali corrispondono, rispettivamente, le tre

Da ciò consegue la possibilità di discriminare il vero sé (lo spirito imperituro, l'essere) dal mondo delle forme (natura).

Patanjali divide didatticamente il percorso dello *Yoga* in 8 membra, da cui il termine di *Astanga Yoga*⁸ (*Asta* = otto; *Anga* = membro):

1. *Yama* (*astinenza* da tutto ciò che ostacola l'evoluzione⁹, intesa anche come codice sociale)
2. *Niyama* (*osservanza* di tutto ciò che favorisce l'evoluzione¹⁰, intesa anche come codice personale)
3. *Asana* (acquisizione di una *postura* stabile e confortevole, sia fisica che mentale, sia esteriore che interiore, intesa anche come stato dell'essere)
4. *Pranayama* (*controllo* e regolazione dei flussi respiratori ed energetici, della forza vitale, dell'energia immanente e dell'energia coscienziale)
5. *Pratyahara* (*raccoglimento*, tramite la ritrazione dei sensi ordinari)
6. *Dharana* (*concentrazione* del sé individuale su un unico oggetto)
7. *Dhyana* (*meditazione*, attenzione consapevole, continuativa, all'oggetto della concentrazione)
8. *Samadhi* (*cosmocoscienza*, fusione senza confusione del sé individuale con il principio universale, oggetto della meditazione, coscienza trascendentale, sovraindividuale)

modalità della percezione ordinaria: (1) sensazione, (2) emozione e (3) pensiero.

⁸ Lo *Yoga* classico di *Patanjali* è altresì detto *Raja Yoga*, ossia *Yoga reale*.

⁹ Ad esempio: astenersi dall'offendere ogni creatura vivente, dalla menzogna, dal furto, dagli eccessi, ecc.

¹⁰ Ad esempio: osservare la purezza del veicolo corporeo, l'indifferenza verso le cose contingenti al fine di mantenere uno spirito sereno e soddisfatto, dedicarsi allo studio e sviluppo di sé.

Queste 8 membra, o *stadi*, descrivono un percorso graduale e sistematico. Le prime tre sono di natura essenzialmente *esteriore*. Il quarto e il quinto membro possono essere considerati dei ponti di collegamento tra la dimensione esteriore e quella più propriamente interiore. Le tre successive sono invece di natura essenzialmente *interiore*¹¹.

Le prime due membra, *Yama* e *Niyama*, sono riconducibili alle regole di vita e di autopurificazione, intese soprattutto come osservanza di un'etica universale (*cosmoetica*) e di una corretta igiene psicofisica e mentale, prerequisito di ogni serio cammino spirituale.

Il terzo e quarto membro, *Asana* e *Pranayama*, promuovono maggiore *stabilità* e forza nel manifestare il nostro *epicentro coscienziale*, nel qui-e-ora della nostra realtà contingente.

Con il quinto membro, *Pratyahara*, spostiamo il nostro focus dall'esterno all'interno, più in profondità; processo che si intensifica e diviene maggiormente consapevole con il sesto membro, *Dharana*, fino al raggiungimento di un profondo stato *meditativo* per mezzo del settimo membro, *Dhyana*¹², che è il

¹¹ La pratica delle prime 5 membra dell'*Astanga Yoga* di *Patanjali* viene definita *Bahiranga Yoga*, che letteralmente significa "membra esterne". La pratica delle restanti 3 membra viene invece definita *Samyama Yoga*, da *Yam*, che significa soggiogare (la mente ordinaria) e *Sama*, da intendersi come quiete, calma, tranquillità, appagamento, cioè come condizione che caratterizza l'esperienza spirituale del perfetto yogin, o della perfetta yogini, che hanno saputo controllare la mente ordinaria e superare la percezione duale della realtà.

¹² *Pratyahara* corrisponde essenzialmente all'inibizione delle sensazioni (ad esempio tramite un isolamento dagli stimoli ambientali ordinari nel corso di una seduta di pratica (assenza di luce, di suoni, di movimento, ecc.), mentre *Dharana* e *Dhyana* corrispondono all'inibizione del processo di pensiero (il quale reagisce tipicamente agli stimoli mnemonici). Questo porta automaticamente all'inibizione delle fluttuazioni emotive, che possono essere intese come espressione di una tensione reattiva del soggetto nei confronti delle sensazioni percepite e dei pensieri di conseguenza pensati.

portale in grado di condurci, in modo del tutto spontaneo e naturale, all'esperienza *e-statica* ed *en-statica* del *Samadhi*¹³ (ottavo ed ultimo membro).

Si potrebbe ritenere che il *Samadhi* costituisca una sorta di stato patologico, schizofrenico, espressione di una “ortoressia spirituale” che ci porterebbe a rifuggire dalla realtà. È invece esattamente l'opposto: si tratta di uno stato di coscienza espanso, autoriflessivo, autopercettivo, il cui grado di realtà è decisamente superiore a quello della nostra condizione ordinaria (dominata da *Maya* e *Avidya*, cioè dall'illusione e dall'ignoranza, determinate, rispettivamente, dall'identificazione dell'essere con le cose che sono e dell'identificazione della mente con gli oggetti pensati). Infatti, il *Samadhi* è uno stato dal quale è possibile tornare in ogni momento (immergendosi nuovamente nella percezione ordinaria), tramite un semplice atto volitivo. In altre parole, si tratta di una condizione assolutamente non-patologica, completamente sotto il controllo dello yogi o della yogini.

La pratica del terzo e quarto membro è spesso associata, sebbene impropriamente, al cosiddetto *Hatha Yoga* (letteralmente *Yoga della forza*, o dello *sforzo volontario*). Infatti, diversamente da *Patanjali*, lo yogi *Svatmarama*, autore di un altro autorevole testo classico dello *Yoga*, lo *Hatha Yoga Pradipika* (La Lucerna dello Hatha Yoga), concentra il percorso yogico essenzialmente in

¹³ *Mircea Eliade*, il grande storico delle religioni, traduce il termine sanscrito “*Samadhi*” con la parola “enstasi”. In tal modo ha voluto porre l'accento sul fatto che il *Samadhi* non è riducibile *unicamente* a uno stato di estasi (dal greco *ekstasis* = stare fuori, quindi proiezione della coscienza fuori del corpo e della sua mente ordinaria), ma anche e soprattutto a uno stato di espansione interiore della coscienza stessa, tramite la sua congiunzione con il principio universale, culmine di uno stato di perfetta *con-centrazione*. In altre parole, il *Samadhi* (*Sama* = equilibrio, armonia) viene raggiunto quando l'essere s'immerge profondamente e armonicamente in tutte le dimensioni materiali (dalle più sottili alle più dense), in un processo di piena spiritualizzazione della materia-energia, sia interiore che esteriore.

cinque, anziché otto, stadi: *Asana*, *Pranayama*, *Mudra*¹⁴, *Bandha*¹⁵ e *Samadhi*. Ma malgrado queste differenze formali, entrambi gli autori perseguono esattamente lo stesso scopo, il *Samadhi*, ponendo unicamente accenti diversi su alcuni aspetti della pratica.

Osserviamo a questo proposito che la parola “*Hatha*” è la composizione di *Ha* (sole) e *Tha* (luna), e suggerisce il superamento della dualità tramite il raggiungimento di un equilibrio nell’individuo tra le *energie solari e lunari* (lo *Yang* e lo *Yin*, per usare una terminologia taoista). Questo favorisce la costituzione di un centro psicofisico stabile e la manifestazione di una coscienza unitaria, non frammentata, padrona di sé, dunque il raggiungimento di uno stato di *autocoscienza pienamente consapevole*, scopo per l’appunto dell’intera pratica dello *Yoga*¹⁶.

Concludo questa breve introduzione sottolineando che il vero yogi (colui che segue il cammino dello *Yoga*) e la vera yogini (colei che segue il cammino dello *Yoga*) sono uomini e donne che applicano la conoscenza dello *Yoga* in ogni circostanza della loro vita, e non solamente nell’ambito delle cosiddette “ore di pratica”, sfruttando ogni istante, luogo e attività come possibilità per approfondire la propria ricerca e *autoricerca* (*Svadhya*),

¹⁴ *Mudra* significa letteralmente *sigillo*, e si riferisce alla particolare geometria di alcune posture, in grado di promuovere percorsi energetici specifici (tramite la chiusura di determinati circuiti) ed evocare (per “effetto di risonanza”) quegli stessi principi che simboleggiano.

¹⁵ Dei *Bandha* parleremo nel capitolo successivo, in relazione alla pratica dei *Pranayama*.

¹⁶ È interessante notare che anche la parola *Guru*, correntemente associata al significato di “maestro spirituale”, risulta dalla composizione di due sillabe apparentemente antitetich. *Gu* significa infatti “oscurità”, e *Ru*, “luce”. Il *Guru*, il vero maestro spirituale, è pertanto colui/colei che ha risolto e superato la dualità tra ombra e luce, ed è pertanto in grado di condurre i propri allievi alla stessa realizzazione.

realizzando così una sempre maggiore centratura, concentrazione e consapevolezza, e conquistando la possibilità di esprimere pienamente un *Io* libero e incondizionato, in grado di manifestare una direzione propria, stabile, accompagnata da una mente sempre lucida e discriminante.

Piano dell'opera

Nelle pagine che seguono tratterò per prima cosa i *Pranayama*, ossia le tecniche respiratorie (secondo capitolo). Questa scelta potrebbe sorprendere, poiché sia nell'*Astanga Yoga* di *Patanjali* che nello *Hatha Yoga* di *Svatmarama*, la pratica dei *Pranayama* è susseguente a quella delle *Asana*. Infatti, per citare quest'ultimo autore:

“Quando lo/a yogi/ni diviene perfetto/a nell'Asana, quando il corpo è controllato, allora con l'aiuto del Guru l'allievo/a può apprendere il Pranayama”.

La messa in guardia di *Sri Svatomarama* è perfettamente sensata se si intende con il termine di *Pranayama* l'applicazione di tecniche respiratorie avanzate, praticate in modo molto intenso, sia in termini di durata che di frequenza. In tal caso, indubbiamente, è necessario che il *soma* e l'*energosome* (corpo energetico) del praticante siano stati purificati e rafforzati a sufficienza dalla pratica delle *Asana*, onde sostenere l'intensità dei flussi energetici messi in moto dalla pratica intensiva dei *Pranayama*¹⁷.

D'altra parte, nell'esecuzione delle *Asana* bisogna pur sempre respirare, e un minimo di conoscenza preliminare delle tecniche respiratorie è del tutto indispensabile. Più esattamente, è

¹⁷ C'è chi afferma invece che nello *Yoga* antico il *Pranayama* precedeva la pratica delle tecniche fisiche, avendo lo scopo di preparare la struttura sottile alla “pressione” energetica esercitata dall'esecuzione delle *Asana* e dei *Mudra*. Si ritiene però che a quei tempi la struttura fisico-energetica dei praticanti fosse non solo più forte, ma altresì meno compromessa, non presentando le contratture, congestioni, blocchi e altre alterazioni tipiche dei praticanti della nostra era.

indispensabile conoscere e padroneggiare l'*Ujjayi Pranayama*, senza il quale è davvero arduo riuscire a respirare in modo profondo, lento e regolare durante l'assunzione e la permanenza nelle diverse posture.

Una volta acquisito l'*Ujjayi Pranayama*, il lettore potrà senz'altro passare al capitolo successivo (il terzo), relativo alle *Asana*, salvo poi tornare in un secondo tempo alla descrizione degli altri *Pranayama*, e relativi *Bandha*, che avrà modo di praticare in parallelo alle posture (attenendosi sempre alle indicazioni riportate e, preferibilmente, inizialmente sotto la supervisione di un praticante esperto).

Scopo principale delle *Asana* e dei *Pranayama* è la conquista di una perfetta *postura meditativa* (sia interiore che esteriore), in grado di condurre il/la *Sadhaka* all'esperienza del *Samadhi*. Era quindi importante, in questa stesura, dedicare almeno un capitolo (il quarto) ai fondamenti della pratica meditativa (*Dhyana*), la quale potrà essere vantaggiosamente eseguita anche a prescindere dalla pratica delle *Asana* e dei *Pranayama*.

Nell'ultimo capitolo (il quinto) ci occuperemo infine del tema della *mobilizzazione energetica*, ossia della possibilità di muovere e dirigere le nostre energie più sottili indipendentemente dal controllo dei soffi fisici, tramite un uso diretto e direttivo della volontà.

Beninteso, lo *Yoga*, in quanto scienza integrale, è innanzitutto ricerca di un equilibrio armonico tra i diversi aspetti dell'uomo: fisico, energetico, mentale e spirituale. È quindi indispensabile avvicinarsi alla pratica conferendo il giusto valore a tutti gli aspetti che essa comporta. Infatti, se ad esempio il/la *Sadhaka* si dedica principalmente, o unicamente, alle *Asana*, il rischio è quello di identificarsi sempre di più con la dimensione fisico-corporea, ritardando così il suo progresso su altri piani, e di conseguenza la sua evoluzione coscienziale.

Pertanto, è più saggio cercare sempre un giusto compromesso tra il lavoro posturale (*Asana*), il controllo dei soffi fisici ed energetici (*Pranayama*) e le pratiche meditative (*Pratyahara*,

Dharana e Dhyana), a maggior ragione se si considera che i diversi aspetti della pratica yogica (gli 8 *stadi* descritti da *Patanjali*) sono stati separati solo a scopo didattico, essendo di fatto tra loro intimamente interconnessi. Ogni stadio, infatti, racchiude in sé tutti gli altri, e non è possibile conseguire un reale progresso in uno di essi se non si è in grado di progredire anche negli altri.

AVVERTIMENTO. Il nostro *essere*, ciò che noi siamo veramente, nel nostro intimo, non si trova nel metodo, né nella pratica. Se speriamo di trovare noi stessi nel metodo, o nella pratica, che sia lo *Yoga* o un'altra disciplina spirituale, allora siamo completamente fuori strada: non troveremo mai noi stessi all'esterno di noi stessi, e in tal senso ogni pratica, per assidua e intensa che sia, rischia di trasformarsi nel più triste e sottile degli autoinganni.

La pratica va innanzitutto *abitata*, altrimenti non si tratta di vera *Sadhana*. Chi sta praticando? C'è qualcuno in "casa", che respira, che assume una postura, che muove energia, che alternativamente si sforza e si abbandona? C'è un cochiere alla guida della carrozza (corpo) e dei suoi cavalli (emozioni), o si tratta solo di un movimento vuoto, meccanico, senz'anima: l'eco di un principio intelligente e autocosciente che viene solo scimmiettato?

Come ci raccomanda *Daniel Odier*, quando interrogato sul suo insegnamento¹⁸: "Rovesciate la vostra ricerca, non cercate più all'esterno e scoprirete che siete ciò che cercate. Non ho nulla di particolare da insegnare, se non questo ritorno alla sorgente stessa del vostro essere intimo. Sono qui unicamente per incoraggiarvi a questa fiducia assoluta in voi stessi".

È solo partendo da questo contatto autentico con ciò che siamo nel nostro intimo che la *Sadhana* di *Yoga* può avere inizio. Solo in questo modo diveniamo dei praticanti *iniziati*, dei veri e propri *Sadhaka*. Solo così il pieno potere trasformativo della pratica è in grado di manifestarsi.

¹⁸ Le grand sommeil des éveillés (le Relié Poche).

PRANAYAMA E BANDHA

Respirare è un mezzo per risvegliarsi e mantenere la piena attenzione, al fine di guardare con cura, a lungo e in profondità la natura di tutte le cose, e arrivare così alla liberazione. Thich Nhat Hanh.

Quando l'allievo diventa quella posizione, quella respirazione, quel suono mantrico o quella tecnica specifica, dimentico di se stesso e di ogni altra cosa, allora egli sta praticando Yoga. In quel momento è uno yogi. Gli istruttori di Parsifal.

Voi sarete come Dei. Gesù.

Il termine *Pranayama* significa, letteralmente, “controllo del respiro” (*Prana*¹⁹ = respiro, inalazione, soffio vitale, energia immanente; *Ayama* = controllo, estensione, espansione) e indica l'intero corpus di procedure di controllo e direzione del respiro (e più generalmente dell'energia) connesse alla pratica dello *Yoga*.

Il respiro – ossia gli scambi gassosi tra l'interno e l'esterno del nostro organismo (*esteriorizzazione* e *interiorizzazione*), così come quelli aventi luogo unicamente al suo interno, tra i suoi diversi organi e apparati (*circolazione interna*) – costituisce la forma più sottile di *mobilizzazione energetica* che una coscienza umana ordinaria è in grado di attuare e controllare attraverso lo strumento somatico (corpo fisico, biologico). In tal senso, la respirazione costituisce l'ultima frontiera agevolmente percepibile e agibile dai nostri sensi ordinari, oltre la quale si

¹⁹ *Ana*, la radice della parola *Prana*, significa “energia della vita”. Tale radice si ritrova in numerosi linguaggi del nostro pianeta, come il greco (*Anemos* = soffio vitale) o il latino (*Anima*).

aprono le più vaste dimensioni di natura *extrafisica*²⁰, dominio di manifestazione dei nostri veicoli coscienziali più sottili.

Da questa semplice osservazione si evince l'importanza attribuita al respiro nella pratica dello *Yoga*: l'applicazione costante delle tecniche di *Pranayama* (in abbinamento alle *Asana*) permette non solo di ossigenare l'intero organismo biologico (in particolare il cervello e il sistema nervoso), ma altresì di agire all'interfaccia tra la dimensione *fisica* e le dimensioni *extrafisiche*, liberando e decongestionando quelle energie coscienziali più sottili (tra cui anche le emozioni e i flussi di pensiero) che sono alla base della nostra manifestazione, sia nella materia fisico-densa che nelle dimensioni paramateriali più dilatate.

In altre parole, attraverso la pratica dei *Pranayama*, lo yogi e la yogini possono acuire la loro sensibilità, lucidità e capacità di concentrazione, imparando a percepire e discriminare le diverse forme di energia, riuscendo così a dirigerle per semplice applicazione della volontà, indipendentemente dalla regolazione dei flussi respiratori (dai quali di fatto sono indipendenti).

Tra gli effetti più rilevanti della pratica del *Pranayama* vi è indubbiamente quello della purificazione delle nostre energie emozionali più dense e grossolane, che vengono trasformate in emozioni più sottili e razionali, maggiormente stabili e costruttive nel promuovere la nostra evoluzione e il recupero di una piena lucidità.

²⁰ La parola “extrafisica” viene qui impiegata per descrivere ciò che si situa al di là della percezione ordinaria, relativa ai nostri sensi fisico-biologici. Il termine è evidentemente improprio, dal momento che tutto ciò che esiste, in senso energetico del termine, ha una propria fisicità. La parola “fisica” deriva infatti dal termine greco *Phusis*, che significa “ciò che è posto in esistenza”, il quale a sua volta deriva del verbo *Phuoo*, che significa “creare, venire in esistenza”. In altre parole, l'aggettivo “fisico” è sinonimo di “ciò che esiste”, e pertanto dobbiamo intendere il termine “extrafisico” nel senso di “ciò che esiste in senso non ordinario”.

Le fasi del respiro sono 4: 2 *manifeste*, di cui siamo mediamente consapevoli (*inspirazione* ed *espirazione*), e 2 *parzialmente celate*, di cui siamo solitamente inconsapevoli (*ritenzione* e *sospensione*).

La fase di *inspirazione* è detta *Puraka* (riempire), ed è espressione di un principio *femminile* (vuoto, terra, madre) che *attira* a sé (tramite l'azione di una de-pressione interna) l'*energia immanente* (*Prana*) presente nel cosmo, promuovendo un processo di *riempimento* e *strutturazione*.

La fase di *espirazione* è detta *Rechaka* (svuotare), ed è espressione di un principio *maschile* (pieno, sole, padre) che *irradia* all'esterno di sé (tramite l'azione di una pressione interna) l'*energia coscienziale*²¹ precedentemente accumulata, promuovendo un processo di *svuotamento* e *destrutturazione*.

D'altra parte, osservando queste due fasi da una prospettiva più personale, l'*inspirazione* può anche essere compresa come espressione di un principio *maschile*, in quanto atto volitivo che promuove la contrazione attiva del *diaframma* (effetto mantice), provocando l'afflusso di aria dall'esterno verso l'interno, a causa della differenza di pressione che viene così a crearsi. Allo stesso modo, l'*espirazione* può anche essere intesa come espressione di un principio *femminile*, essendo l'espriro un atto essenzialmente passivo, dovuto al ritorno elastico automatico del tessuto polmonare.

Tra le fasi di *inspirazione* ed *espirazione* ci sono 2 *spazi di transizione*, entro i quali la dualità tra *inspiro* ed *espriro*, tra *maschile* e *femminile*, viene temporaneamente risolta, abolita, rivelando delle possibilità ancora nascoste, di un ordine logico superiore.

²¹ L'energia immanente (*Prana*) è energia primaria della creazione, di natura essenziale, impersonale, senza una particolare struttura. Quando viene assorbita dalla coscienza, viene *tras-formata*, cioè coscientizzata dalla sua azione, assumendo una più specifica *struttura*.

La fase di *ritenzione* (apnea post-inspiratoria) è detta *Antara Kumbhaka* (*Antara* = interno; *Kumbha* = brocca) e corrisponde alla piena *coscientizzazione* dell'energia accumulatasi durante la fase di inspirazione (piena manifestazione dell'Io)

La fase di *sospensione* (apnea post-espilatoria) è detta invece *Bahya Kumbhaka* (*Bahya* = esteriore; *Kumbha* = brocca) e corrisponde alla percezione di una piena *spazialità*, conseguente a una completa evacuazione dell'energia coscienziale nella precedente fase di espirazione (piena dissoluzione dell'Io)

In generale, possiamo affermare che la pratica dei *Pranayama* consegue un triplice scopo:

- (1) purificare il sistema circolatorio energetico (rete delle *Nadi*);
- (2) equilibrare e armonizzare tra loro i diversi centri energetici, in particolar modo i cosiddetti *Chakra*²²;

²² I *Chakra*, letteralmente “ruote”, o meglio ancora “vortici”, sono strutture energetiche sottili che agiscono da trasduttori interdimensionali, consentendo lo scambio di energie coscienziali con gli altri individui, con l'ambiente, e con i diversi piani di esistenza. Sono alla base della struttura del nostro corpo energetico (*Prana Maya Kosha*, anche definito da alcuni ricercatori *olochakra*, cioè “insieme di tutti i *Chakra*”). I *Chakra* si situano essenzialmente nei punti di incrocio delle *Nadi* (canali di circolazione dell'energia sottile, i tre principali essendo *Ida*, *Pingala* e *Sushumna*). La tradizione distingue 7 *Chakra* maggiori. Partendo dalla base della colonna vertebrale: *Muladhara* (il supporto della base, o radice), riferito all'energia vitale (anche sessuale) e all'azione fisica, si trova al perineo; *Svadhithana* (luogo proprio, fondamento di sé), riferito all'energia sessuale e alle emozioni più istintuali, situato alla base dei genitali; *Manipura* (la città dei gioielli), riferito alle emozioni non istintuali e alla volontà di sopravvivenza, si trova nella regione lombare, all'altezza dell'ombelico, in corrispondenza del plesso solare; *Anahata* (il suono incausato, senza percussione), riferito alla dimensione affettiva, dei sentimenti, posto tra le scapole, nella regione cardiaca; *Vishuddha* (il completamente puro), riferito al linguaggio, alla comunicazione, alla creatività e autoespressione, situato all'altezza della gola; *Ajna* (il comando, o potere illimitato), riferito all'intelletto, nelle sue funzioni

(3) direzionare coscientemente il *Prana* (l'energia sottile), lungo percorsi predeterminati, per produrre effetti specifici.

Particolarmente importante nell'esecuzione dei *Pranayama* è la consapevolezza dell'intera colonna vertebrale, sia in senso fisico che energetico, e del suo allineamento. In altre parole, per una corretta esecuzione delle tecniche, è fondamentale che la colonna portante del soma si allinei il più possibile con la colonna portante dell'energosoma (costituita dalle tre *Nadi* principali: *Ida*, *Pingala* e *Sushumna*). Questo tipo di allineamento interiore va consapevolmente ricercato all'inizio di ogni pratica respiratoria.

Affinché l'esecuzione dei *Pranayama* risulti il più possibile armonica, è importante sviluppare una percezione anche energetica del respiro, che parimenti a quella fisico-densa andrà a determinarne la dinamica. Ad esempio, nell'esecuzione di *Puraka* e di *Rechaka* è bene osservare che non c'è solo una "brocca" fisica che si riempie e svuota alternativamente, ma altresì una "brocca" energetica. Per una corretta esecuzione delle due fasi, inspiratoria ed espiratoria, bisogna pertanto fare in modo che entrambe le "brocche" possano simultaneamente (e adeguatamente) riempirsi e svuotarsi (salvo indicazioni contrarie).

Allo stesso modo, quando al termine di *Puraka* entrambe le brocche sono piene, è importante vigilare affinché nell'*Antara Kumbhaka* venga mantenuto un pieno "contatto" tra il contenuto (aria e *Prana*) e il contenitore (soma ed energosoma). Infatti,

superiori, e alla nostra lucidità, posto tra le sopracciglia ("terzo occhio"); *Sahashara* (i mille petali), sede dell'intuizione e della pura dimensione esserica, posto alla fontanella. Vi sono poi numerosi altri *Chakra* che rivestono una grande importanza per l'essere umano, come ad esempio quelli situati nei palmi delle mani (*palmochakra*) o nelle piante dei piedi (*planchakra*), per non parlare del centro energetico situato in prossimità della milza, a volte detto *splenicochakra*, apparentemente coinvolto nel processo di assorbimento delle energie sottili durante le proiezioni della coscienza fuori dal corpo fisico (spesso identificato con *Manipura*).

quando questo “contatto” viene meno, e l’energia inizia a ritirarsi all’interno, è preferibile abbandonare il *Kumbhaka*, se si vuole evitare l’insorgere di disagi (tensione nervosa, senso di panico e soffocamento, pressione alle tempie, ecc.).

Nella pratica dei *Pranayama* vengono impiegati 3 particolari *Bandha* (termine che in sanscrito significa legame, unire assieme, connettere): *Jalandhara Bandha* (contrazione della gola), *Uddiyana Bandha* (contrazione/sollevamento del diaframma) e *Mula Bandha* (contrazione del perineo).

I *Bandha* sono essenzialmente delle tecniche aggiuntive di *canalizzazione e concentrazione* dei flussi energetici. Per usare una metafora elettrica, si tratta dell’equivalente di interruttori e trasformatori, utili a regolare l’intensità e il senso di percorso della corrente entro precisi circuiti. Tramite l’impiego dei *Bandha* è pertanto possibile potenziare gli effetti positivi di alcuni *Pranayama* (oltre che ridurre gli effetti indesiderati), in particolar modo l’efficacia degli scambi energetici che avvengono nella regione del tronco, tra ano e gola; regione che per l’appunto viene delimitata dall’azione di *Mula Bandha* e *Jalandhara Bandha*.

Nelle pagine che seguono verranno presentati 6 specifici *Pranayama* e 3 *Bandha*, tra i più importanti dello *Yoga*.

Ujjayi Pranayama

Controllo del respiro che permette una dilatazione toracica completa, in un movimento di conquista verso l'alto.

Ud = prefisso che significa verso l'alto, o dilatato;

Jaya = conquista, vittoria;

Prana = respiro, inalazione, soffio vitale, energia;

Ayama = controllo, estensione, espansione.

Assumere una posizione seduta, che permetta di tenere la schiena bene eretta. Ad esempio, *Swastikasana*, *Sukhasana*, *Siddhasana*, *Padmasana* o *Virasana*. Per facilitare la postura, porre eventualmente un piccolo cuscino, abbastanza rigido, sotto il coccige, così da creare un rialzo per il bacino. È anche possibile sedersi semplicemente sui talloni, con le ginocchia divaricate, oppure su una sedia, purché la schiena sia autosostenuta e non poggi allo schienale, e le piante dei piedi siano in contatto con la terra. È importante che la quinta vertebra lombare sia spinta senza sforzo in avanti, al fine di raddrizzare correttamente la parte inferiore della schiena e liberare il ventre verso l'avanti, consentendone il rilassamento.

Portare la propria attenzione al respiro naturale, *unicamente attraverso le narici*, osservando l'espansione del ventre nella fase di inspirazione (*Puraka*), e la sua contrazione nella fase di espirazione (*Rechaka*).

Lentamente, allungare le due fasi respiratorie, e tramite una chiusura parziale della glottide (come quando ci si schiarisce la voce, o si parla sottovoce), percepire il passaggio dell'aria che entra ed esce all'attaccatura del palato, producendo un caratteristico *suono sibilante*, simile alla risacca del mare, che dovrà essere abbastanza intenso da poter essere udito. Il suono corrisponde alla sillaba "*Haam*" nella fase di inspirazione, e alla

sillaba “*Saah*” nella fase di espirazione; sillabe che sarà possibile far vibrare anche mentalmente, come un *Mantra*²³.

A questo punto, esercitando un controllo attivo sul respiro, riempire i polmoni dal basso verso l’alto nella fase inspiratoria, e dall’alto verso il basso nella fase espiratoria. A tal fine, un istante prima dell’inspirazione, esercitare una leggera ma decisa contrazione della parte bassa dell’addome, tirando indietro il ventre verso la colonna vertebrale e sollevandolo poi verso l’alto. Nella fase di espirazione, mantenere inizialmente il torace sollevato e l’addome contratto, quindi scendere prima con le spalle e poi chiudere il torace verso il basso, rilasciando infine il ventre²⁴.

²³ Il termine deriva dalle radici *Man* = pensare, comprendere, immaginare (come in *Manas* = mente), e *Tra* = strumento, tramite, mezzo. Pertanto, letteralmente, un *Mantra* è uno *strumento per pensare*, o meglio, un mezzo per ottenere un controllo sulla mente. Il *Mantra* infatti, monopolizza l’attenzione della mente, focalizzandola su un unico punto e svuotandola di conseguenza da ogni altro contenuto. Il *Mantra Haam-Saah*, che nasce dall’unione delle sillabe *Haam* e *Saah*, viene pronunciato inconsapevolmente da chiunque respiri. Tramite l’*Ujjayi Pranayama* lo si rende consapevole, non solo perché diviene così udibile, ma altresì perché ne viene compreso il significato. *Haam* rappresenta il principio maschile (*Shiva*), mentre *Saah* rappresenta il principio femminile (*Shakti*), la coppia divina dalla cui azione scaturisce l’universo intero. Nel ciclo respiratorio queste due polarità fondamentali, apparentemente antitetiche, si alternano e in parte si fondono (vedi anche i commenti relativi alla tecnica della respirazione circolare), suggerendo la possibilità della loro integrazione e superamento, da cui nasce la possibilità per l’anima individuale di liberarsi dal *Samsara* (ciclo delle rinascite), così come l’oca selvatica (che in sanscrito si dice per l’appunto *Hamsa*) si libra verso i laghi dell’Himalaya. Osserviamo che la ripetizione continuata del *Mantra Haamsaah*, risuona anche come “*So ‘Ham*”, che significa “Io Sono Quello”: uno dei grandi detti delle *Upanisad*, con il quale viene ribadita la nostra identità con l’assoluto.

²⁴ In altre parole, la contrazione ed espansione del ventre avvengono in modo contrario rispetto al respiro fisiologico.

Questo Pranayama può essere praticato senza limiti di tempo (sempreché, ovviamente, non si vengano a creare disagi).

Osservazioni

Base di ogni *Pranayama*, questa tecnica di controllo del respiro è da impiegarsi nella pratica di tutte le *Asana* (salvo indicazioni contrarie).

La contrazione del ventre nella fase iniziale dell'inspirazione, e la sua decontrazione nella fase finale dell'espiazione, è detta *respirazione prenatale*. Infatti, quando ci trovavamo nel ventre materno, pur non scambiando ossigeno con l'ambiente esteriore (essendo completamente immersi nel liquido amniotico), ciò nondimeno assorbivamo nutrimento attraverso il cordone ombelicale, in uno scambio continuo con l'organismo materno. Questo scambio può essere equiparato a un movimento di risucchio (assorbimento di nutrienti) promosso dalla contrazione-compressione del ventre, e a un opposto movimento di spinta (eliminazione), promosso da una decontrazione-decompressione del ventre. Simbolicamente, quando pratichiamo la respirazione prenatale, rievochiamo quella condizione di antica simbiosi con l'organismo materno, che ci proteggeva e sosteneva pienamente, in un'esperienza di profonda unità.

Il particolare suono emesso durante la respirazione *Ujjayi* non può, per ovvie ragioni, essere pienamente colto dalla semplice lettura di una spiegazione scritta. È perciò indispensabile udirne l'esecuzione da un praticante esperto, che conosce bene la tecnica.

Inizialmente, cercare di evitare di creare troppe tensioni nell'applicazione della tecnica, che può risultare un po' difficoltosa, soprattutto per quanto attiene alla contrazione e decontrazione della parte bassa dell'addome.

Nella fase di espiazione, il rilassamento di ogni muscolo, in particolare quelli di spalle, collo e viso, porta a un leggero movimento del capo verso il tronco. Nella fase di inspirazione il

capo si alzerà invece leggermente verso l'alto, come a continuare il movimento di dilatazione della cassa toracica.

Potete provare a percepire il movimento di energia che accompagna ogni ciclo respiratorio. Nella fase di inspirazione l'energia sale dalla base della colonna fino alla sommità del capo, mentre nella fase di espirazione discende, in senso contrario, dalla sommità del capo fino alla base della colonna.

Come ci ricorda *Patanjali* in uno dei suoi celebri aforismi, il respiro va regolato secondo *luogo, tempo* (durata di ogni fase) e *numero* (di cicli respiratori), cosicché possa divenire *lungo e sottile*. Queste due ultime parole sono particolarmente importanti: l'inspirazione e l'espirazione devono essere *continue* e *uniformi* nel loro dispiegarsi, senza che ci sia fretta, o affanno; devono altresì essere *leggere* e *profonde*, con il suono dell'*Ujjayi* appena udibile all'esterno²⁵.

Alla fine della fase di inspirazione è possibile trattenere il respiro (fase di ritenzione interna, detta *Antara Kumbhaka*) per *1 o 2 secondi*. Durante questa fase potete utilizzare *Mula Bandha* (vedi la descrizione più avanti) e portare l'attenzione al terzo occhio (*Ajna Chakra*).

L'*Ujjayi Pranayama* può essere praticato in ogni momento della giornata, senza che vi siano particolari controindicazioni (camminando, stirando, guardando la televisione, ecc.). Bisogna però vegliare affinché l'applicazione della tecnica non diventi meccanica, cioè inconsapevole, poiché il rischio in tal caso è che si vengano a creare ulteriori tensioni nella dinamica respiratoria. Bisogna sempre tenere presente che alterare il flusso respiratorio naturale, senza l'assunzione di una corretta postura mentale, e il necessario rilassamento, può alla lunga produrre più effetti negativi che positivi.

²⁵ A meno che, ovviamente, non si desideri rendere la respirazione volutamente più intensa, durante l'applicazione di tecniche più specifiche.

Bhramari Pranayama

Controllo del respiro nel quale durante l'espirazione si emette un ronzio, simile a quello di un calabrone.

Bhramara = grosso calabrone nero:

Prana = respiro, inalazione, soffio vitale, energia;

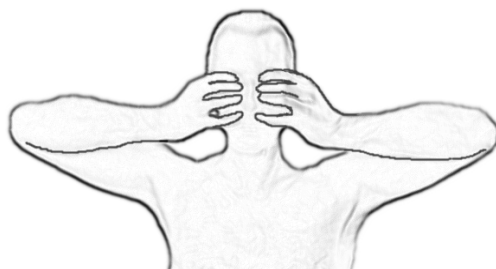
Ayama = controllo, estensione, espansione.

Assumere una posizione seduta, che permetta di tenere la schiena bene eretta. Ad esempio, *Swastikasana*, *Sukhasana*, *Siddhasana*, *Padmasana* o *Virasana*. Per facilitare la postura, porre eventualmente un piccolo cuscino, abbastanza rigido, sotto il coccige, così da creare un rialzo per il bacino. È anche possibile sedersi semplicemente sui talloni, con le ginocchia divaricate, oppure su una sedia, purché la schiena sia autosostenuta e non poggi allo schienale, e le piante dei piedi siano in contatto con la terra. È importante che la quinta vertebra lombare sia spinta senza sforzo in avanti, al fine di raddrizzare correttamente la parte inferiore della schiena e liberare il ventre verso l'avanti, consentendone il rilassamento.

Portare la propria attenzione al respiro naturale, *unicamente attraverso le narici*, osservando l'espansione del ventre nella fase di inspirazione (*Puraka*) e la sua contrazione nella fase di espirazione (*Rechaka*).

Lentamente, allungare le due fasi respiratorie, quindi praticare *alcuni cicli di Ujjayi Pranayama*.

Portare le mani al volto, aprendo bene braccia e torace. Con le punte dei pollici chiudere le orecchie e con gli indici e i medi coprire gli occhi; posizionare gli



anulari in prossimità delle narici (a restringere se necessario i passaggi nasali, favorendo una respirazione più lenta) e infine appoggiare i mignoli sotto le narici, sul labbro superiore, così da percepire grazie ad essi il flusso respiratorio in entrata e in uscita. (Questo particolare sigillo delle mani è detto *Sanmukhi Mudra*).

A questo punto, nella fase espiratoria cessare di produrre il suono *Ujjayi*, emettendo invece un ronzio continuo con la gola, per tutta la durata dell'espriro. Continuare in questo modo, alternando inspirazione (che potrà essere prodotta sia in modo naturale, sia con l'*Ujjayi*) ed espirazione, sempre con emissione del suono ronzante, che verrà udito solo internamente, grazie alla chiusura dei canali uditivi.

Questo Pranayama può essere praticato senza limiti di tempo (sempreché, ovviamente, non si vengano a creare disagi).

Osservazioni

Bhramari Pranayama si inserisce nell'ambito del cosiddetto *Nada Yoga* (*Nada* = suono mistico interiore), dove nella pratica meditativa si porta particolare attenzione al principio del suono, e più generalmente al principio della vibrazione.

La fase espiratoria è la parte propriamente attiva di questa tecnica, nella quale cercherete di portare e concentrare tutta la vostra attenzione al suono-vibrazione prodotto dalla gola, lasciandovi totalmente assorbire da esso.

Il particolare suono-vibrazione emesso durante la respirazione *Bhramari* non può, per ovvie ragioni, essere pienamente colto dalla semplice lettura di una spiegazione scritta. È perciò indispensabile udirne l'esecuzione da un praticante esperto, che conosce bene la tecnica.

Le prime volte è consigliabile praticare questo *Pranayama* da distesi, in *Savasana*. In questo modo è possibile rilassarsi maggiormente, evitando lo sforzo dovuto alla posizione abbastanza scomoda delle braccia. Vegliare però di rimanere

sempre lucidi e consapevoli, poiché il suono ronzante, acquietando la mente ordinaria, induce facilmente il sonno.

Inizialmente, se il *Sanmukhi Mudra* completo risulta troppo disagiata, è possibile chiudere unicamente le orecchie con i pollici, posizionando le restanti dita dietro la nuca, favorendo in questo modo anche l'apertura del torace. Se invece risulta troppo faticoso mantenere le braccia alzate per troppo tempo, è possibile utilizzare dei tappi per le orecchie e la mascherina per gli occhi.

Nella fase iniziale della pratica è possibile alternare l'esecuzione a orecchie chiuse con brevi periodi di esecuzione a orecchie aperte, così da apprezzare l'effetto di interiorizzazione della percezione sonora, quando il suono non è più udibile dall'esterno e l'intero corpo, con le sue qualità risonanti, si trasforma in organo auditivo.

La pressione delle dita sul volto (e nelle orecchie) deve essere leggera, affinché nel corso della pratica non si creino disagi, o addirittura dolori.

Questa respirazione, per il suo potente effetto calmante, può risultare molto utile contro gli stati di insonnia, soprattutto se praticata prima di dormire.

Contrariamente a *Ujjayi Pranayama*, si consiglia in questa pratica di non eseguire *Antara Kumbhaka*.

Nadi Sodhana Pranayama

Controllo del respiro che consente una purificazione dei canali sottili e del sistema nervoso.

Nadi = canali (di energia sottile);

Sodhana = pulizia, purificazione;

Prana = respiro, inalazione, soffio vitale, energia;

Ayama = controllo, estensione, espansione.

Assumere una posizione seduta, che permetta di tenere la schiena bene eretta. Ad esempio, *Swastikasana*, *Sukhasana*, *Siddhasana*, *Padmasana* o *Virasana*. Per facilitare la postura, porre eventualmente un piccolo cuscino, abbastanza rigido, sotto il coccige, così da creare un rialzo per il bacino. È anche possibile sedersi semplicemente sui talloni, con le ginocchia divaricate, oppure su una sedia, purché la schiena sia autosostenuta e non poggi allo schienale, e le piante dei piedi siano in contatto con la terra. È importante che la quinta vertebra lombare sia spinta senza sforzo in avanti, al fine di raddrizzare correttamente la parte inferiore della schiena e liberare il ventre verso l'avanti, consentendone il rilassamento.

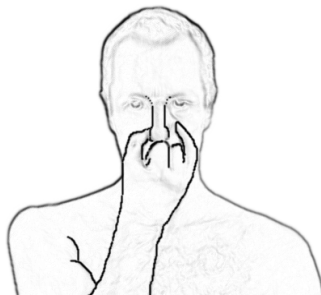
Rimanere per qualche tempo in ascolto del respiro naturale, rilassando il ventre, poi praticare *alcuni cicli* di *Ujjayi Pranayama*.

Con la mano destra formare il *Vishnu Mudra*: indice e medio piegati, mignolo e anulare uniti tra loro. Portare la mano destra davanti al volto (dorso rivolto all'esterno), appoggiando il pollice sul lato destro del naso, appena sotto l'osso nasale, e il mignolo e l'anulare, uniti, sul lato sinistro, anch'essi appena sotto l'osso nasale. La spalla destra è rilassata e il braccio sinistro è disteso e appoggiato sul ginocchio sinistro, in *Jnana Mudra* (la punta dell'indice posta



sotto la prima falange del pollice, o in contatto con la radice del pollice, a formare un anello, le altre dita distese).

Chiudere la narice destra, facendo pressione con il pollice appena sotto l'osso del naso, e *inspirare* lentamente dalla narice sinistra, producendo un leggero suono sibilante, similmente a all'*Ujjayi Pranayama* (questa volta però il suono è prodotto dalla chiusura parziale del condotto nasale, anziché dalla contrazione della glottide).



Trattenere il respiro per qualche secondo, poi aprire la narice destra e contemporaneamente chiudere quella sinistra, facendo pressione con l'anulare e il mignolo appena sotto l'osso del naso. *Espirare* quindi dalla narice destra, sempre con un suono leggerissimo, fino al completo svuotamento dei polmoni. Nuovamente, *inspirare* dalla narice destra, poi chiuderla e aprire quella sinistra, *espirando* da quest'ultima. Procedere in questo modo alternando di narice al termine di ogni inspirazione:

- *espirare* dalla narice destra
- *inspirare* dalla narice destra
- *espirare* dalla narice sinistra
- *inspirare* dalla narice sinistra
- *espirare* dalla narice destra
- *inspirare* dalla narice destra

...e via di seguito.

Eseguire 10 cicli di respirazione. Ripetere poi la serie di 10 cicli per altre 2 volte, facendo tra un'esecuzione e l'altra una pausa di almeno 1 minuto.

Osservazioni

È possibile praticare la tecnica anche usando la mano sinistra, anziché la destra.

Le stesse osservazioni fatte per *Ujjayi Pranayama* si applicano anche a questa tecnica.

Scopo principale di questo *Pranayama* è la pulizia dei canali di circolazione dell'energia sottile, in particolare *Ida* (detta anche *Chandra Nadi*, che veicola la polarità *lunare*, femminile, ed è associata alla narice sinistra) e *Pingala*²⁶ (detta anche *Surya Nadi*, che veicola la polarità *solare*, maschile, ed è associata alla narice destra), le quali, assieme al canale centrale, parallelo alla colonna vertebrale (*Sushumna*²⁷) costituiscono le tre *Nadi* più importanti della nostra *para-anatomia*.

²⁶ Il termine significa *fulvio, rossiccio*.

²⁷ Così come *Ida* e *Pingala* sfociano rispettivamente nelle narici sinistra e destra, *Sushumna* sfocia invece nella regione della cosiddetta *sutura frontale*.

Samavritti Pranayama

Controllo del respiro in cui ogni fase viene agita in modo eguale, consentendo l'arresto delle funzioni mentali e l'acquisizione di uno stato di suprema quiete.

Sama = stesso, uguale, uniforme; ma anche: quiete, tranquillità, appagamento;

Vritti = azione, condotta, modo di essere, stato di coscienza, funzione mentale;

Prana = respiro, inalazione, soffio vitale, energia;

Ayama = controllo, estensione, espansione.

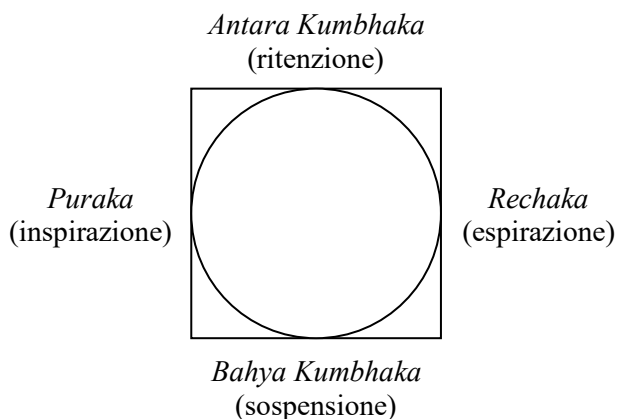
Assumere una posizione seduta, che permetta di tenere la schiena bene eretta. Ad esempio, *Swastikasana*, *Sukhasana*, *Siddhasana*, *Padmasana* o *Virasana*. Per facilitare la postura, porre eventualmente un piccolo cuscino, abbastanza rigido, sotto il coccige, così da creare un rialzo per il bacino. È anche possibile sedersi semplicemente sui talloni, con le ginocchia divaricate, oppure su una sedia, purché la schiena sia autosostenuta e non poggi allo schienale, e le piante dei piedi siano in contatto con la terra. È importante che la quinta vertebra lombare sia spinta senza sforzo in avanti, al fine di raddrizzare correttamente la parte inferiore della schiena e liberare il ventre verso l'avanti, consentendone il rilassamento.

Portare la propria attenzione al respiro naturale, unicamente attraverso le narici, osservando l'espansione del ventre nella fase di inspirazione (*Puraka*), e la sua contrazione nella fase di espirazione (*Rechaka*).

Usando la tecnica *Ujjayi*, allungare quindi le fasi dell'inspiro e dell'espiro, che dovranno acquisire pari durata, contando ad esempio mentalmente fino a 10, per ogni fase. Proseguire in questo modo per circa 5 minuti, cercando di stabilizzare il ritmo del ciclo respiratorio.

Ridurre la durata dell'inspirazione e dell'espirazione (contando ad esempio fino a 7) e aggiungere nel ciclo respiratorio la fase di ritenzione (*Antara Kumbhaka*), contando per quest'ultima fino a 5, realizzando in questo modo una *respirazione triangolare*. Proseguire in questo modo per circa altri 5 minuti, cercando di stabilizzare il ritmo del ciclo respiratorio.

Riducendo infine il conteggio a 5 per tutte le fasi del respiro, aggiungere la fase di sospensione a polmoni vuoti (*Bahya Kumbhaka*), compiendo così una *respirazione quadrata* (o *quadratura del respiro*). Eseguire la tecnica per ulteriori 5 minuti, cercando di stabilizzare il ritmo del ciclo respiratorio.



Osservazioni

È importante nell'esecuzione delle respirazioni triangolare e quadrata, che nelle fasi di apnea non si creino tensioni o ansie: il respiro non va bloccato, ma semplicemente fermato, in una condizione di osservazione neutra degli stati di pieno e vuoto che si vengono così a produrre.

Nella fase di *Antara Kumbhaka*, è importante che i polmoni siano riempiti completamente, ma senza sforzare. Infatti, quando la nostra brocca è completamente piena, ci sentiamo maggiormente radicati e sostenuti.

Nella fase di *Antara Kumbhaka*, è possibile visualizzare una sfera di energia luminosa (un *sole*) nella regione della testa, mentre nella fase di *Bahya Kumbhaka* possiamo portare attenzione a un'eventuale sensazione di *galleggiamento fuori del corpo*²⁸.

Questo *Pranayama* è in grado di agire molto in profondità. Con la pratica diviene possibile allungare tutte le fasi del respiro e prolungare i tempi di esecuzione della tecnica. Per il praticante più esperto è possibile saltare la fase preliminare della respirazione triangolare.

Samavritti Pranayama produce una riduzione della quantità di ossigeno che abitualmente circola nel sangue e un conseguente aumento della quantità di anidride carbonica. Queste variazioni avvengono però in modo graduale, senza pericoli per la fisiologia del corpo umano e la neurofisiologia del cervello. L'aumento della quantità di diossido di carbonio nel sangue riduce notevolmente l'efficienza del cervello fisico, le cui funzioni si trovano di conseguenza, sebbene solo temporaneamente, parzialmente inibite. Il/la *Sadhaka* può allora avere più facilmente accesso alle funzioni paracerebrali, relative ai suoi corpi di manifestazione più sottili, favorendo così le percezioni extrasensoriali e la possibilità di sperimentare proiezioni lucide al di fuori del veicolo corporeo²⁹.

²⁸ Tale sensazione non è un mero fenomeno soggettivo e corrisponde solitamente a un disallineamento dei nostri veicoli coscienziali più sottili, dovuto essenzialmente a un'espansione della sfera energetica personale. Vedi a questo proposito gli accenni di para-anatomia descritti nell'ultimo capitolo di questo libro.

²⁹ Se si vuole usare la *respirazione quadrata* come tecnica specifica per produrre delle esperienze di proiezione lucida fuori del corpo fisico (*OBE – Out of Body Experiences*), è sicuramente più opportuno praticarla da sdraiati, in *Savasana*, di modo che il corpo fisico possa

Kapalabhati Pranayama

Controllo del respiro in cui il cranio viene pervaso di energia luminosa.

Kapa = cranio;

Bhati = rendere lucente, lucentezza;

Prana = respiro, inalazione, soffio vitale, energia;

Ayama = controllo, estensione, espansione.

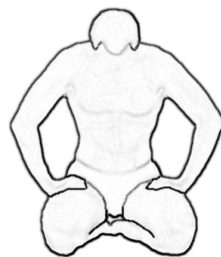
Assumere una posizione seduta, che permetta di tenere la schiena bene eretta. Ad esempio, *Swastikasana*, *Sukhasana*, *Siddhasana*, *Padmasana* o *Virasana*. Per facilitare la postura, porre eventualmente un piccolo cuscino, abbastanza rigido, sotto il coccige, così da creare un rialzo per il bacino. È anche possibile sedersi semplicemente sui talloni, con le ginocchia divaricate, oppure su una sedia, purché la schiena sia autosostenuta e non poggi allo schienale, e le piante dei piedi siano in contatto con la terra. È importante che la quinta vertebra lombare sia spinta senza sforzo in avanti, al fine di raddrizzare correttamente la parte inferiore della schiena e liberare il ventre verso l'avanti,

perfettamente rilassarsi, riducendo al massimo le percezioni ordinarie. Lo svantaggio è che in questo modo, nella misura in cui la funzionalità del cervello fisico viene diminuita dalle successive apnee respiratorie, si accresce altresì il rischio che il/la praticante perda lucidità e si addormenti. Il consiglio è di praticare inizialmente la tecnica da seduti, come indicato, poi, di tanto in tanto, effettuare una pratica in *Savasana*, nella semioscurità, con lo scopo preciso di produrre un'esperienza extracorporea. A tal fine, dopo aver eseguito per circa *15 minuti* il *Pranayama*, abbandonare la tecnica e tornare al respiro naturale, cercando di rimanere perfettamente immobili, visualizzandosi proiettati oltre il corpo fisico, entro un veicolo di natura più sottile, in grado di librarsi nello spazio a velocità arbitraria. Ad ogni modo, per chi fosse interessato alle numerose tecniche in grado di promuovere gli stati extracorporei, si consiglia la lettura del Numero 5 (Anno 2013), di *AutoRicerca*, e dei testi ivi citati.

consentendone il rilassamento. Alternativamente, questo *Pranayama* potrà anche essere eseguito in piedi.

Portare inizialmente la propria attenzione al respiro naturale, unicamente attraverso le narici, osservando l'espansione del ventre nella fase di inspirazione (*Puraka*), e la sua contrazione nella fase di espirazione (*Rechaka*).

Appoggiare quindi le mani sulle cosce, le dita rivolte all'interno, più in prossimità dell'inguine che delle ginocchia. Inclinare leggermente il busto in avanti e premere con le mani sulle cosce al fine di alzare il torace e isolarlo dal ventre, che è il motore di questa tecnica. La colonna è dritta e la testa poggia sullo sterno, in *Jalandhara Bandha*.



Dopo un lungo inspiro, e avendo cura che il ventre sia perfettamente rilassato, produrre una *contrazione esplosiva* dei muscoli bassi della parete addominale, che innalzerà di colpo il diaframma, producendo un'espirazione forzata molto rapida (dalle narici), similmente a quando ci soffiamo bruscamente il naso³⁰. Subito dopo la contrazione, la parete addominale si rilasserà automaticamente, producendo un abbassamento del diaframma e la conseguente inspirazione, che sarà più lunga (circa il doppio) della precedente espirazione. Subito dopo l'inspiro, produrre una nuova espirazione esplosiva, seguita nuovamente da una inspirazione, e così via, in una serie di 20 cicli respiratori circa.

Ripetere la serie di 20 cicli respiratori per 3 volte, facendo tra un'esecuzione e l'altra una pausa di almeno 1 minuto.

Al termine della terza serie, rimanere seduti per qualche minuto in silenzio. Non andare oltre tale durata senza la supervisione di una persona esperta.

³⁰ Ma a differenza di quando ci soffiamo con forza il naso, il movimento parte unicamente dal basso ventre, e non dalla cassa toracica.

Osservazioni

Contrariamente al respiro abituale, dove l'inspiro è attivo e l'espriro passivo, in *Kapalabhati* la polarità è invertita: l'inspiro è passivo mentre l'espriro è attivo.

Nell'esecuzione, solo il ventre (e più particolarmente il basso ventre) deve lavorare. Il torace non deve essere sollecitato.

Con la pratica il ritmo e il numero dei cicli respiratori aumentano, mentre i tempi dell'espriro e inspiro tendono ad equipararsi. Gradualmente si cercherà di raggiungere una frequenza di *2 cicli al secondo*.

Sebbene spesso considerata come tale, *Kapalabhati*, come suggerisce il nome, non è una tecnica di purificazione, ma un metodo per indirizzare consapevolmente energia verso l'alto, nella regione della testa.

Questa tecnica viene a volte denominata *Bhastrika Pranayama* (*Bhastrika* = mantice), in particolar modo quando la sua esecuzione diviene particolarmente vigorosa e/o quando entrambe le fasi respiratorie vengono eseguite in modo attivo (e spesso accompagnate da un movimento delle braccia).

Respirazione circolare



Controllo del respiro in cui le fasi di ritenzione e sospensione vengono abolite.

È una tecnica respiratoria molto potente, descritta in alcuni testi antichi (non solo dello *Yoga*, ma anche di altre tradizioni, come ad esempio quella *Sufi*), come ad esempio la *Bhagavad Gita*³¹ e il *Vigyana Bhairava Tantra*³², tramite la quale si cerca di creare una collisione esplosiva tra il flusso dell'inspiro e quello dell'espiro, e viceversa, di modo che prima ancora che una fase sia stata portata a termine, l'altra prende già il sopravvento.

La contrapposizione di questi due processi lineari e complementari, produce un movimento *circolare*, così come esemplificato dal simbolo del *Tai Chi*, della tradizione cinese.

Assumere una posizione seduta, che permetta di tenere la schiena ben eretta. Ad esempio, *Swastikasana*, *Sukhasana*, *Siddhasana*, *Padmasana* o *Virasana*. Per facilitare la postura, porre eventualmente un piccolo cuscino, abbastanza rigido, sotto il coccige, così da creare un rialzo per il bacino. È anche possibile sedersi semplicemente sui talloni, con le ginocchia divaricate, oppure su una sedia, purché la schiena sia autosostenuta e non poggi allo schienale, e le piante dei piedi siano in contatto con la terra. È importante che la quinta vertebra lombare sia spinta

³¹ “...altri poi, dediti al *Pranayama*, regolando il flusso inspiratorio ed espiratorio, sacrificano l'inspirazione (*Prana*) nell'espirazione (*Apana*) e l'espirazione (*Apana*) nell'inspirazione (*Prana*)”.

³² “Grazie alla collisione dei due soffi vitali, o dentro o fuori, lo yogin gode, alla fine, del nascere della coscienza dell'eguaglianza”.

senza sforzo in avanti, al fine di raddrizzare correttamente la parte inferiore della schiena e liberare il ventre verso l'avanti, consentendone il rilassamento.

Usando la tecnica dell'*Ujjayi Pranayama*, allungare le fasi dell'inspiro e dell'espiro, che dovranno avere pari durata, portandole a circa *7 secondi*. Rendere il respiro (e il suono corrispondente) il più uniforme possibile, senza produrre accelerazioni o strappi, osservando semplicemente i punti di inversione dello stesso, quando l'inspiro, una volta esauritosi, cede il passo all'espiro, e viceversa.

A questo punto, è possibile applicare la tecnica propriamente detta del respiro circolare. Anziché permettere alla fase inspiratoria di esaurirsi, a circa $3/4$ (tre quarti) della stessa produrre un'inversione di marcia istantanea, senza alcuna transizione, passando dall'inspiro all'espiro. Stessa cosa per la fase espiratoria, che dovrà anch'essa essere interrotta a $3/4$ del suo percorso, per essere rimpiazzata dalla fase inspiratoria. In questo modo, la durata delle due fasi si accorcerà leggermente, riducendosi a poco più di *5 secondi*. A parte questo, continuare a respirare secondo la tecnica abituale dell'*Ujjayi Pranayama*, senza nulla cambiare in termini posturali o di intensità.

Durante l'esecuzione, mantenere il focus al *plesso solare*, entro il quale si cercherà di percepire l'inversione di polarità e conseguente *fusione* dell'inspiro con l'espiro. Eseguire la tecnica per circa *15 minuti*. Non andare oltre tale durata senza la supervisione di una persona esperta.

Osservazioni

Inizialmente è possibile praticare la tecnica rimanendo sdraiati a terra, e solo successivamente, una volta acquisita una certa domestichezza, passare alla postura seduta.

Durante l'applicazione della tecnica c'è la tendenza ad accorciare sempre più la durata delle due fasi respiratorie. Per evitarlo,

cercare di rendere stabile e regolare il ritmo, evitando di farsi cogliere dall'ansia.

L'aspetto cruciale della tecnica è negli scambi esplosivi tra le due fasi respiratorie, che producono a ogni inversione un piccolo *shock energetico*, in grado di accrescere sia la frequenza che l'intensità del flusso energetico sottile che scorre entro i confini del soma (detto *Prana-Apana-Gati*; vedi a riguardo l'ultimo capitolo del libro)

Lo scambio tra espiro e inspiro (ma non tra inspiro ed espiro) può essere accompagnato da una contrazione dello sfintere anale (*Mula Bandha*).

Questa tecnica produce una notevole dinamizzazione energetica del soma e dell'*energosoma* (involucro energetico, detto *Prana Maya Kosha*, da *Kosha* = involucro) del praticante, favorendo lo scioglimento di tensioni e blocchi emozionali; se questo accade, lasciate semplicemente scorrere l'energia emotiva, senza bloccarla e senza promuovere identificazioni, mantenendo un atteggiamento neutro e distaccato.

L'applicazione della tecnica, soprattutto se protratta oltre i *15 minuti* ed eseguita con intensità, può produrre degli effetti di *tetania muscolare*, e altri fenomeni, prodotti da un'alcalinizzazione del sangue (causata dalla cosiddetta *alcalosi respiratoria*). Questi effetti non presentano pericoli e spariranno rapidamente al termine della respirazione.

Al termine della pratica è possibile sperimentare una *sospensione naturale del respiro*, dovuta all'evacuazione dell'anidride carbonica e all'energizzazione dell'organismo, prodottasi durante l'applicazione della tecnica. Approfittate di questo momento per sperimentare il profondo senso di quiete e liberazione dovuto alla sospensione del meccanismo respiratorio, tipico degli stati extracorporei.

La pratica della respirazione circolare può innescare uno *stato vibrazionale*, percepibile come vibrazione intensa, ad alta frequenza, eventualmente pulsata, diffusa per l'intero

energiosoma (vedi a riguardo la tecnica *VELO*, descritta nell'ultimo capitolo del libro).

È bene non confondere la tecnica di respirazione circolare qui descritta (che corrisponde a uno specifico *Pranayama* del cosiddetto *Kriya*³³ *Yoga*), con quella promossa nell'ambito delle cosiddette pratiche di *reberthing*, dove il ciclo respiratorio (eseguito spesso tramite la bocca, anziché il naso), sebbene anch'esso senza pause, è del tutto irregolare e scompensato, e la postura interiore del praticante è totalmente passiva, con tutto ciò che questo comporta in termini di abbassamento delle difese energetiche naturali ed esposizione ad ogni forma di influenza sottile negativa³⁴.

³³ Il termine *Kriya* significa “atto”, o “azione” e si riferisce all'aspetto pratico di una cosa, in contrapposizione a quello teorico. Il *Kriya Yoga* può essere inteso come “*Yoga dell'azione pratica*”, dove “azione” e “pratica” vanno intese in senso molto ampio, includendo le tecniche rituali di purificazione energetica, tramite il movimento del corpo, del respiro, e attraverso l'invio mentale del *Prana* entro specifici circuiti della rete dei *Nadi*.

³⁴ Mi riferisco in particolare al fenomeno (spesso sottovalutato) di *assedio coscienziale*, da parte di coscienze extrasfiche (disincarnate) anticosmoetiche, patologiche, bisognose di energia, che in taluni ambienti di pratica poco puliti e protetti sotto il profilo energetico sottile, possono approfittare della condizione di particolare vulnerabilità e apertura del praticante.

Jalandhara Bandha

Contrazione della gola.

Jala = rete (delle Nadi);

Bandha = legame, connessione.

Questo è il primo *Bandha* che il/la *Sadhaka* necessita di imparare. La sua attuazione avviene in modo automatico, sebbene passivo, durante l'assunzione di *Salamba Sarvangasana*. Infatti, in questa *Asana* il mento viene posto in corrispondenza dello sterno, esattamente come durante l'esecuzione attiva di *Jalandhara Bandha*. Può quindi essere utile praticare alcune volte *Salamba Sarvangasana*, per meglio comprendere il funzionamento di questo *Bandha*, da eseguire poi abitualmente in posizione seduta.

Per prepararsi all'esecuzione, assumere una delle posture meditative classiche, come *Swastikasana*, *Sukhasana*, *Siddhasana*, *Padmasana* o *Virasana*.

Inspirando, sollevare la parte superiore del torace e lo sterno, rilassando i muscoli del collo e aprendo bene le spalle. Piegare quindi la testa in avanti e verso il basso, avendo cura di non contrarre i muscoli del collo, che dovranno rimanere il più possibile rilassati, favorendo la totale distensione delle vertebre cervicali.

Il movimento deve essere lento, facendo sì che la testa scenda verso il petto trainata dal suo stesso peso. Nella discesa, andare incontro al mento sollevando leggermente il petto, senza però creare tensioni. Anche i muscoli della gola dovranno rimanere il più possibile rilassati.



Il movimento è completo quando la mascella va a posizionarsi ed appoggiarsi armoniosamente nell'incavo formato dalle

due clavicole, all'intersezione con lo sterno. Avere cura dell'allineamento della testa, che non dovrà pendere né da una parte né dall'altra, ma rimanere perfettamente allineata con la parte mediana dello sterno, l'ombelico e il perineo. I muscoli del volto, le tempie e i bulbi oculari sono passivi e rilassati.

Avete allora raggiunto *Jalandhara Bandha* e potete passare all'esecuzione di uno dei *Pranayama*.

Osservazioni

Scopo di questo *Bandha*, che è particolarmente importante eseguire nella fase di *Antara Kumbhaka*, cioè durante la ritenzione a polmoni pieni, è quello di filtrare e canalizzare il flusso energetico nel suo passaggio tra la regione addominale e quella del capo, convogliandolo nella *Nadi* centrale, *Sushumna*, evitando così la sua dispersione nelle due *Nadi* laterali, *Ida* e *Pingala* (che vengono compresse durante l'esecuzione del *Bandha*).

La sua applicazione nei *Pranayama* ha come effetto anche quello di ridurre la pressione percepita sul cuore, sui bulbi oculari e sulle orecchie interne.

Per chi avesse il collo troppo rigido, è possibile facilitare l'esecuzione del *Bandha* appoggiando un pezzo di stoffa arrotolato sulla sommità delle clavicole.

Mula Bandha

Contrazione della base.

Mula = radice, base;
Bandha = legame, connessione.

Questo *Bandha* agisce al livello del primo *Chakra* (*Muladhara*, il *Chakra* radice), che si trova alla base della colonna vertebrale e secondo la tradizione costituisce la porta di accesso all'energia primordiale della creazione (simboleggiata dalla dea *Kundalini*). La pratica di *Mula Bandha* stimola l'apertura di questo centro e la risalita dell'energia *Kundalini* lungo le tre *Nadi* principali, *Ida*, *Pingala* e *Sushumna*, fino al raggiungimento della sommità del capo.

Per questa ragione, *Mula Bandha* è da considerarsi una tecnica potente, in grado di risvegliare un vasto serbatoio di *energia immanente*, che se non viene direzionata in modo corretto (da una mente sufficientemente educata e stabile) potrebbe creare dei seri problemi. Questo però è solo il caso se la tecnica viene reiterata troppo a lungo e indiscriminatamente. In caso di pratica intensa si raccomanda quindi la supervisione di una persona esperta.

Per prepararsi all'esecuzione, assumere una delle posture meditative, preferibilmente *Padmasana*, ma anche *Swastikasana*, *Sukhasana*, *Siddhasana* o *Virasana* vanno bene, visualizzandosi seduti su un quadrato di colore rosso e posizionando le mani sul basso ventre (vedi alcuni possibili *Mudra* delle mani nel capitolo dedicato alla meditazione). Abbassare il capo in direzione del ventre, in *Jalandhara Bandha*, e dirigere l'attenzione al *Chakra radice*, cercando di concentrare in quella sede la propria energia.

Inspirare in modo completo e nella fase di ritenzione del respiro, a polmoni pieni (*Antara Kumbhaka*), contrarre e decontrarre ritmicamente e con vigore i muscoli dello sfintere anale, con una

frequenza di circa *una contrazione-decontrazione al secondo*. Durante la contrazione cercare di imprimere un movimento di risucchio verso l'alto, accompagnato da una spinta orizzontale in direzione della colonna.

Prima che l'apnea generi tensioni o senso di soffocamento, cessare le contrazioni ed *espirare lentamente*, con la tecnica *Ujjayi*. Quindi, inspirare nuovamente a pieni polmoni e proseguire con un altro ciclo di contrazioni, e così via, per *circa 10 minuti*.

Terminata l'esecuzione, raddrizzare il capo e sciogliere eventuali tensioni createsi durante l'applicazione della tecnica.

Osservazioni

Il principiante potrà eseguire alcuni cicli respiratori supplementari tra una sequenza di contrazioni e l'altra, onde riposare i muscoli della fascia pelvica.

Con la pratica, la frequenza delle contrazioni-decontrazioni potrà diventare più rapida.

Per una pratica che va oltre i *10 minuti* si raccomanda la supervisione di un praticante esperto.

Durante l'esecuzione, cercare di percepire il flusso di energia sottile che tramite la contrazione viene risucchiato verso l'alto, lungo la colonna. Durante l'espriro, percepire invece l'energia (che potrete visualizzare di colore rosso) che ridiscende lentamente dal capo fino alla base della colonna.

Nella fase di espriro è possibile rafforzare la tecnica producendo mentalmente il suono "*MU*" (la parte più duratura essendo determinata dalla vocale).

Durante l'esecuzione, è possibile posizionare il capo in *Jalandhara Bandha* unicamente durante la fase di ritenzione del respiro.

Oltre a stimolare il primo *Chakra*, *Mula Bandha* sigilla l'energia alla base della colonna, sospingendola allo stesso tempo verso

l'alto. Infatti, tecnicamente parlando, questo *Bandha* è il risultato di una doppia contrazione: dello sfintere anale (detta *Ashvini Mudra*), e degli organi sessuali e della parte bassa dell'addome (detta *Vajroli Mudra*).

Uddiyana Bandha

Contrazione/sollevamento del diaframma.

Uddiyana = volare;

Bandha = legame, connessione.

Questo *Bandha* completa l'azione dei due precedenti, il cui ruolo era essenzialmente (ma non solo) quello di delimitare con maggiore efficacia (agendo da filtri e collimatori) lo spazio di circolazione e scambio energetico entro la regione del tronco, tra ano e gola, onde evitare la dispersione del *Prana*.

Come indica il suo nome, *Uddiyana Bandha* agisce principalmente sospingendo l'energia dal basso addome verso l'alto, nella regione della testa, innalzandone anche il livello di frequenza.

Per l'esecuzione, assumere idealmente una delle posture meditative, come ad esempio *Padmasana*, ma anche *Swastikasana*, *Sukhasana*, *Siddhasana* o *Virasana* vanno bene. Il principiante potrà altresì incominciare a praticare questo *Bandha* rimanendo in piedi.

A tal fine, portarsi in *Tadasana*, poi divaricare le gambe di *circa 30 centimetri* e piegare leggermente le ginocchia, chinandosi in avanti col busto (che rimarrà però dritto), andando ad appoggiare le mani sulla parte bassa delle cosce.

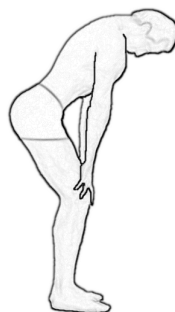
A questo punto, cominciare con l'eseguire *Jalandhara Bandha*, abbassando il mento fin dove è possibile.

Inspirate profondamente, poi *espirate velocemente*, cercando di eliminare tutta l'aria dai polmoni. A questo punto, rimanendo in sospensione del respiro (*Bahya Kumbhaka*), ritrarre la regione addominale all'indietro, in direzione della colonna, e contemporaneamente verso l'alto (in un movimento simile a

quello che fareste volendo prendere un ampio respiro, ma senza inalare). Mantenere la contrazione per *circa 10 secondi*, evitando però che l'apnea respiratoria generi tensioni o senso di soffocamento. Rilassare quindi il ventre e solo in seguito inspirare.

Eseguire se necessario alcuni cicli respiratori, poi ripetere la sequenza, per un totale di non più di 10 volte.

Terminata l'esecuzione, riportarsi in *Tadasana* e rilassare eventuali tensioni createsi durante l'applicazione della tecnica.



Osservazioni

È ovviamente consigliabile praticare questo *Bandha* a stomaco vuoto.

Per migliorare la qualità della contrazione, durante l'esecuzione è possibile riposizionare le mani un po' più in alto sulle cosce. È altresì possibile raddrizzare la schiena (senza però alzare il mento).

Per una pratica di durata superiore a quella indicata si raccomanda la supervisione di un praticante esperto.

ASANA

La postura è stabile e agevole. Ciò si ottiene con il rilassamento dello sforzo e l'immedesimazione con l'infinito. Patanjali

Come un diamante ben tagliato, il gioiello che è il nostro corpo, con le sue giunture, ossa e il resto, dovrebbe incastonarsi perfettamente nella delicata montatura dell'Asana. Tutto il corpo è coinvolto in questo processo, con i sensi, la mente, l'intelligenza, la coscienza e l'io. Non bisogna adattare l'Asana alla struttura del proprio corpo, ma plasmare il corpo secondo le esigenze dell'Asana. Solo allora l'Asana raggiungerà la sua importanza fisica, fisiologica, psicologica, intellettuale e spirituale. B. K. S. Iyengar

Il corpo fisico è come un vaso di argilla cruda, che si dissolve se riempito d'acqua. Proprio come un molle vaso d'argilla diviene resistente se cotto nel fuoco, così témprati nel fuoco dello Yoga. Gheranda

Nel suo celebre manuale di teoria e pratica dello *Yoga*, il maestro *B. K. S. Iyengar* descrive accuratamente ben 200 differenti *Asana*³⁵. Pur trattandosi di un numero ragguardevole di posture, è pur sempre poca cosa se lo si paragona ai milioni di *Asana* ipotizzate dagli autori dei testi classici!³⁶

³⁵ Il termine significa, letteralmente, “postura seduta”, dalla radice sanscrita *As* (sedersi, stare seduti). Oggigiorno viene usato in un’accezione più ampia, a indicare una qualsiasi postura praticata dallo yogi o dalla yogini.

³⁶ Nella *Gheranda Samhita* si afferma che le *Asana* sono 84 *Lakh*, ossia tante quante le creature dell’universo, secondo la mitologia indù. E poiché 1 *Lakh* = 100'000, secondo l’autore di questo antico trattato di *Hata Yoga*, le *Asana* sarebbero nientemeno che 8'400'000!

Tuttavia, quale che sia il numero reale di posture che nei millenni sono state codificate dai diversi cultori dello *Yoga*, solo alcune decine di esse sono da ritenersi fondamentali per una corretta *Sadhana* (pratica). A questo proposito, la *Gheranda Samhita*, testo classico del XVII secolo, afferma che fra tutte le *Asana* solo 84 sono realmente importanti, e tra queste soltanto 32 sarebbero davvero essenziali per il benessere e la prosperità dell'uomo.

I nomi delle *Asana* si ispirano alle diverse creature viventi, come gli uccelli (esempio: *Hamsasana*, la postura del cigno), gli insetti (esempio: *Salabhasana*, la postura della locusta), gli animali terrestri dotati di zampe (esempio: *Svanasana*, la postura del cane) o striscianti (esempio: *Bhujangasana*, la postura del cobra), le creature acquatiche (esempio: *Matsyasana*, la postura del pesce), i vegetali e i minerali (ad esempio *Vriksasana*, la postura dell'albero), o ancora le divinità, gli eroi e i saggi leggendari (esempio: *Virabhadrasana*, la postura dell'eroe *Virabhadra*).

Le *Asana* possono essere ordinate secondo diversi criteri. Ad esempio, secondo l'orientamento complessivo assunto dal corpo, che potrà essere in piedi, seduto, sdraiato, rovesciato o semi-rovesciato. È altresì possibile distinguere le posture a seconda che l'estensione del corpo avvenga con o senza una rotazione (*Parivritta*) del busto. Ci sono poi posizioni che comportano un piegamento verso l'avanti ed altre che controbilanciano tale piegamento con un inarcamento all'indietro. Infine, vi sono posture totalmente simmetriche, mentre altre devono essere eseguite su entrambi i lati.

Un altro possibile criterio è ovviamente quello della difficoltà tecnica. Alcune posture sono indubbiamente di facile esecuzione, se non altro da un punto di vista esteriore, mentre altre richiedono numerosi anni di pratica prima di poter essere pienamente conquistate.

Vi sono poi criteri più interiori che distinguono le diverse *Asana*, come quello che considera gli effetti che esse producono col tempo sulla fisiologia e/o parafisiologia del/la praticante. Alcune infatti, agiscono prevalentemente alla frontiera fisico-energetica,

purificando e potenziando il corpo fisico ed energetico (agendo in modo preciso e mirato sulle diverse funzioni corporee, quali ad esempio quelle ormonali, nervose e circolatorie, o su alcuni organi, quali ad esempio l'ipofisi e l'epifisi), mentre altre, più propriamente dette *Mudra*, sono essenzialmente di carattere iniziatico, essendo in grado di promuovere esperienze assai più profonde (sempreché il/la *Sadhaka* sia consapevole dell'archetipo che esse sottendono ed evocano).

In questo capitolo illustrerò più di sessanta tra le più importanti *Asana* dello *Yoga* (oltre a due sequenze del saluto al sole, o *Surya Namaskara*, e un particolare esercizio di bioenergetica). L'ordine di presentazione segue un criterio essenzialmente didattico. È infatti auspicabile seguire una certa progressione nella pratica, considerato che alcune posture sono propedeutiche ai fini dell'esecuzione delle successive.

Questo è particolarmente vero per le *Asana* del tipo "in piedi", che costituiscono la base della pratica del principiante, il quale solo grazie ad esse sarà in grado di rendere il proprio corpo sufficientemente forte, flessibile e stabile, da consentirgli di padroneggiare le posture più impegnative al suolo, o quelle rovesciate.

Oltre al criterio didattico di una progressione nella difficoltà, ho cercato di seguire anche un criterio di armonia, tenendo conto del fatto che alcune *Asana* invitano in modo naturale all'esecuzione di altre, quasi fossero le istantanee di una magnifica danza del divino³⁷. Questo è particolarmente evidente in alcune sequenze

³⁷ A questo proposito, secondo quanto riportato dai maestri *Walter Ferrero* e *Andrea di Terlizzi*, lo *Yogasana*, così come oggi lo conosciamo, sarebbe solo il pallido riflesso di una tradizione antichissima (letteralmente preistorica), trasmessa da entità femminili iniziate, dette *Jerofanti*, in grado di canalizzare principi spirituali estremamente elevati, tradotti poi in una precisa gestualità corporea, simile a una danza sacra. Questa si sarebbe in seguito cristallizzata in una successione di posture specifiche, di assoluta immobilità, la cui assunzione consentiva la rievocazione e sperimentazione di quegli stessi archetipi da cui avevano tratto origine.

in movimento, come nel famoso saluto al sole (*Surya Namaskara*), di cui presenterò due esecuzioni alternative.

Tutte le *Asana* qui di seguito descritte, se praticate con la dovuta consapevolezza e lucidità, seguendo scrupolosamente le istruzioni, non presentano pericoli di sorta e non richiedono necessariamente la presenza di un insegnante qualificato nel corso della loro esecuzione (salvo menzione contraria), sebbene, ovviamente, la supervisione di un praticante esperto risulti sempre estremamente vantaggiosa.

Prima di procedere con lo studio e la pratica delle *Asana*, è bene osservare le seguenti indicazioni di carattere generale.

Osservazioni generali

Nell'esecuzione di ogni postura, salvo indicazioni contrarie, impiegare l'*Ujjayi Pranayama* (senza apnee e *Bandha*), respirando il più uniformemente, profondamente e lentamente possibile, sempre e solo dal naso (salvo menzione contraria).

È utile cominciare la pratica delle *Asana* con una postura seduta, tra quelle più adatte alla meditazione (aiutandosi eventualmente con un cuscino per mantenere la schiena ben eretta, rimanendo perfettamente immobili e in ascolto del respiro naturale per alcuni minuti, favorendo così la reintegrazione della nostra mente agitata con la dimensione corporea. Ciò permette di entrare nella pratica con una percezione di maggiore unità e stabilità del nostro sistema corpo-mente. Allo stesso modo, è utile concludere la pratica sia con una postura meditativa, sia rilassandosi completamente in *Savasana*, consentendo al corpo di metabolizzare i benefici della *Sadhana*.

Ogni momento è buono per praticare. D'altra parte, le prime e le ultime ore della giornata sono indubbiamente le più favorevoli. La mattina la mente è particolarmente riposata e intraprendente, mentre il corpo è piuttosto rigido. La sera invece, il corpo è piuttosto sciolto e collaborativo, mentre la mente è solitamente stanca e deconcentrata. Con la costanza nella pratica questo

contrasto andrà lentamente appianandosi e il/la praticante potrà sperimentare una maggiore unità tra mente e corpo, le quali potranno collaborare con sempre maggiore efficacia al fine di accrescere l'intensità e la profondità della pratica.

Le indicazioni dei tempi di permanenza nelle diverse posture sono solo dei suggerimenti. Applicate sempre il vostro discernimento e ascolto interiore (oltre che i consigli di un praticante esperto) per valutare i vostri tempi ottimali di permanenza, allungando o riducendo di conseguenza quelli da me indicati. È importante però che la pratica raggiunga un sufficiente livello di intensità, affinché possa produrre degli effetti concreti.

Due *Sadhana* settimanali (di almeno *45 minuti*) sono il minimo indispensabile per chi si avvicina alla pratica dello *Yoga*, e più particolarmente a quella della *Asana*. In seguito, l'ideale è adottare la regola di una *Sadhana* giornaliera, che potrà ridursi anche a soli *30 minuti*. La continuità/regolarità nella pratica è la *condicio sine qua non* affinché essa possa produrre i suoi effetti benefici. Rispetto al conseguimento di questi effetti però, è importante mantenere sempre un distaccato emotivo.

Ovviamente, è consigliabile praticare a stomaco vuoto, o semi-vuoto, dopo avere evacuato per bene la vescica e gli sfinteri. È altresì importante praticare in un posto con buone qualità energetiche, pulito, arieggiato e possibilmente silenzioso. Per i principianti, un sottofondo musicale armonico, tenuto a basso volume, può aiutare a stabilizzare un emotivo troppo agitato.

Praticate a piedi nudi, possibilmente non su un pavimento freddo. Utilizzate se del caso un tappetino antisdrucciolo, che vi consentirà maggiore stabilità e sicurezza in alcune posture. Se la temperatura del luogo lo permette, indossate la minor quantità possibile di indumenti, che dovranno essere comodi e preferibilmente aderenti al corpo, oltre che prodotti con materiali naturali, non sintetici.

Quando praticate da soli, per correggere l'allineamento delle posture aiutatevi con uno specchio. Se praticate all'aperto, anche

le ombre possono aiutarvi a verificare alcuni allineamenti. Con l'esperienza imparerete a sviluppare il senso della *propriocezione*, ossia la capacità di percepire e riconoscere dall'interno le posizioni assunte dal vostro corpo nello spazio fisico tridimensionale, senza l'ausilio della vista.

Più rilevante ancora dell'allineamento esteriore (inteso come orientamento spaziale, allineamento tra le diverse parti del corpo, sviluppo rettilineo, ecc.) è l'allineamento interiore, ossia la possibilità di portare in coincidenza il "corpo esterno" con il "corpo interno", e in particolare *Anna Maya Kosha* (corpo fisico) con *Prana Maya Kosha* (corpo energetico).

È importante imparare a percepire le posture dall'interno, e contemporaneamente osservarsi dall'esterno.

Quando entrate in una postura, i movimenti vanno eseguiti in modo *consapevole*, e consapevolmente accompagnati dal respiro. Quando avete raggiunto la posizione finale, percepitevi esternamente *immobili*, come delle statue di pietra, portando invece attenzione ai *movimenti energetici interni*.

Quando si assume una postura è importante aggiustare la lunghezza dell'espriro o dell'inspiro con la durata del movimento (che dipenderà dalla velocità dello stesso), così da evitare che parte di quest'ultimo sia eseguito in *Kumbhaka*.

Nell'esecuzione delle *Asana* rimanete il più possibile *concentrati* sulla postura nel suo complesso, sul respiro e sullo sguardo, evitando le fluttuazioni della mente pensante. Quando vi accorgete che dei pensieri indesiderati interferiscono con la pratica, prendetene semplicemente atto e riconducete amorevolmente (ma con fermezza) la vostra mente alle semplici istruzioni della pratica: corpo, respiro, sguardo, stabilità, ecc.

Quando fissate lo sguardo in una direzione, cercate di rimanere il più possibile concentrati, riducendo se possibile anche lo sbattere delle palpebre, i movimenti della lingua e dei globi oculari.

Come regola generale, meglio ripetere più volte una postura, mantenendola per poco tempo, piuttosto che permanere in essa a lungo ma in modo scorretto. Come ogni altra attività umana, lo *Yoga* richiede un lungo percorso di prove, errori e correzioni. D'altra parte, nella misura in cui diverrete più esperti, la vostra *Sadhana* comporterà un numero sempre minore di *Asana*, nelle quali sarete in grado di permanere sempre più a lungo.

Lo *sforzo volontario* fa parte della corretta pratica delle *Asana*, che non deve essere incentrata sul rilassamento, ma raggiungere un sufficiente livello di intensità. Lo *Yoga*, infatti, è governo di sé e autodisciplina. Lo sforzo deve comunque esprimersi entro i limiti di ciò che è possibile in quel momento, e questi limiti vanno sempre percepiti in modo chiaro e responsabile.

Come afferma *Patanjali*, la postura deve divenire *stabile e agevole*, per mezzo del *rilassamento dello sforzo* e dell'*immedesimazione con l'infinito*. Solo allora lo yogi e la yogini partecipano alla vera natura dello *Yoga*.

Nell'esecuzione di numerose *Asana* viene sottolineata l'importanza di estendere completamente gli arti, in particolar modo le gambe. Una gamba perfettamente tesa significa che femore e tibia sono ben allineati. Affinché questo sia possibile è ovvio che il ginocchio non deve essere piegato, ma nemmeno bloccato all'indietro, in *ipertensione*. È importante imparare ad allungare correttamente gli arti, fermando l'estensione del ginocchio al momento giusto (contraendo a tal fine i muscoli delle cosce e del polpaccio), proteggendo in tal modo le ginocchia e le altre articolazioni.

Soprattutto nelle posture in piedi, cercate di percepire in modo corretto il vostro baricentro fisico-energetico, detto *Hara*³⁸, che

³⁸ *Hara* è una parola giapponese che significa letteralmente “ventre”, e più esattamente fa riferimento a tutta la regione che è compresa tra lo stomaco e il basso ventre. Nella lingua giapponese il termine *Hara* ha però una connotazione più interiore, ad esempio quando viene usato in espressioni come “*hara no aru hito*”, che significa “uomo con un ventre”, da intendere nel senso figurato di “uomo con un centro”. Nella

si trova tra l'ombelico e il pube, qualche centimetro all'interno. Mantenersi focalizzati e respirare in quel punto aiuta a trovare maggiore stabilità nella postura.

Quando ci rialziamo da una postura sdraiata, rovesciata, o semi-rovesciata, la tendenza è sempre quella di voler rialzare la testa per prima. Si tratta di un tentativo della mente ordinaria di riassumere subito il controllo, interferendo con lo stato di concentrazione raggiunta. Cerchiamo invece di rimanere focalizzati nel ventre, avendo cura che la testa sia sempre l'ultima a rialzarsi. Allo stesso modo, e salvo indicazioni specifiche, quando entriamo in una postura sarà il ventre a guidare il movimento, e la testa, ancora una volta, sarà l'ultima a raggiungere la posizione finale.

Uno dei maggiori ostacoli nell'esecuzione delle *Asana* è la rigidità (o addirittura il blocco) di alcune articolazioni (bacino, ginocchia, caviglie, spalle, ecc.) solitamente attribuibili a cause fisiche, come ad esempio una mancanza di movimento, l'abitudine a sedere sempre su sedie e divani (invece che in terra, come è consuetudine nei paesi orientali), la cattiva igiene

tradizione cinese, il centro dell'*Hara* viene invece denominato *Tan T'ien*, letteralmente "campo di cinabro" (il cinabro è un minerale dall'aspetto rossiccio). Anche i testi dello *Hatha Yoga* indicano la presenza di un particolare organo sottile, situato anch'esso sopra i genitali e sotto l'ombelico, detto *Kanda* (bulbo), che sarebbe attraversato da parte a parte dalla *Nadi* centrale, *Sushumna* (che nascerebbe in *Muladhara Chakra*), e da cui avrebbero invece origine tutte le altre *Nadi*. Ad ogni modo, indipendentemente dal nome e dalla tradizione che lo identifica, l'*Hara* (da non confondere con il *Chakra Svadhisthana*) è un vero e proprio serbatoio, la cui funzione è accumulare energia vitale basica, da usare per manifestare la presenza del nostro *Io-Sono* nel *qui-e-ora*. Nella nostra parafisiologia ci sarebbero almeno altri due serbatoi di questo genere: uno nel mezzo del torace, sulla linea dei capezzoli, che accumulerebbe energia emozionale, e un altro al centro della fronte, sulla linea delle sopracciglia, che accumulerebbe energia mentale. Ma l'*Hara*, essendo il centro più denso, è ovviamente il primo che dobbiamo sviluppare per poterci manifestare in modo stabile nella dimensione materiale.

alimentare (con conseguente accumulo di tossine nelle regioni delle articolazioni), le cadute e le eventuali operazioni subite, ecc. Oltre agli aspetti prettamente fisici, le rigidità e blocchi articolari risentono in particolar modo anche dell'accumulo di energie sottili congestionate, spesso legate a memorie di eventi traumatici (forme pensiero di natura principalmente emotiva). Pertanto, la rigidità o blocco articolare non è mai un problema attribuibile al solo corpo fisico, ma anche (e in molti casi soprattutto) al corpo energetico ed emozionale. Tramite la pratica delle *Asana*, abbinata ad una corretta respirazione³⁹, diviene possibile sciogliere le rigidità e i blocchi articolari, permettendo la liberazione delle energie congestionate, ridando così fluidità all'intera circolazione fisico-energetica. Da questa osservazione si evince quanto poco importante sia l'aspetto ginnico, esteriore, della pratica delle *Asana*, il cui scopo non è certamente quello di trasformare i praticanti in provetti contorsionisti, quanto quello di consentire e facilitare lo sblocco delle energie congestionate e il ripristino di una corretta omeostasi energetica. Ma tutto questo, ovviamente, può avvenire unicamente se il/la *Sadhaka* è disposto a sostenere un certo livello di intensità nella sua pratica.

Un altro ostacolo rilevante nell'esecuzione delle *Asana* è il disequilibrio spesso marcato tra il lato destro e quello sinistro, dovuto alla presenza sin dalla nascita di un lato dominante e al suo conseguente sviluppo a detrimento del lato "debole". Nella pratica delle *Asana*, il/la praticante dovrà pertanto cercare di invertire questa tendenza e ridurre anziché accrescere l'asimmetria laterale, esercitandosi con pari o maggiore intensità sul lato più "debole".

Un'altra difficoltà del principiante è la mancanza di stabilità ed *equilibrio* nelle posture. Questa è a sua volta collegabile con la

³⁹ Ad esempio, il/la praticante che esegue un'*Asana* potrà focalizzare la propria attenzione consapevole sull'articolazione dolorosa, abbinando all'*Ujjayi Pranayama* una vera e propria respirazione energetica, esteriorizzando energia congestionata durante l'espriro, ed interiorizzando energia immanente pulita durante l'inspiro (vedi anche le pratiche energetiche descritte nell'ultimo capitolo).

difficoltà che abbiamo a relazionarci pienamente con il nostro *spazio*, in senso energetico. Ossia, manchiamo di stabilità e di equilibrio quando non riusciamo a riempire correttamente (o del tutto) lo spazio interiore ed esteriore con la nostra energia. Percepriamo così, anziché un pieno, un vuoto, il quale ovviamente non è in grado di sorreggerci, soprattutto quando assumiamo posture particolarmente instabili.

AVVERTIMENTO: Le illustrazioni che accompagnano le descrizioni delle *Asana* sono solo indicative: il loro scopo è quello di facilitare la comprensione del testo, a cui il lettore dovrà sempre riferirsi per una descrizione accurata della postura.

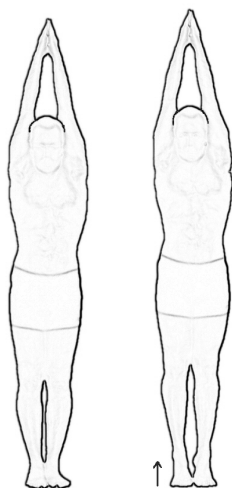
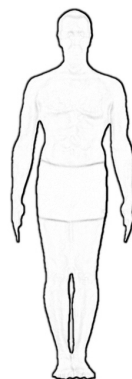
Tadasana

Postura della montagna.

Tada = montagna.

In posizione eretta, unire i piedi, facendo sì che talloni e alluci si tocchino. Stirando e aprendo tutte le dita, allargare bene le piante dei piedi, distribuendo uniformemente ed equamente il peso del corpo, cercando un perfetto equilibrio tra piede sinistro e piede destro, e tra talloni e punte.

Le gambe sono perfettamente diritte, i muscoli dietro le cosce e i glutei leggermente contratti. Le ginocchia sono internamente spinte verso l'alto e verso l'esterno, favorendo l'estensione della gamba. Il torace è aperto e la colonna vertebrale perfettamente allineata con gambe, collo e capo. Le braccia sono diritte, poste ai lati del corpo, le palme rivolte verso le cosce e le dita delle mani unite. Estendere le vertebre cervicali, cercando di allungare la testa verso l'alto, rientrando leggermente il mento. Lo sguardo è in avanti. Compiere *alcuni cicli* respiratori.



Inspirando, sollevare lateralmente le braccia, fino a portarle tese sopra la testa, le mani giunte in leggera trazione verso l'alto. Avvicinare il più possibile gomiti e polsi. Mantenere la postura per *almeno 30-60 secondi*.

Inspirando, salire sulla punta dei piedi, come se un filo invisibile vi tirasse verso l'alto. Rimanere nella postura il *più a lungo possibile*.

Espirando, scendere nuovamente sulle piante dei piedi e riportare la braccia ai lati del corpo. Compiere *alcuni cicli* di respirazione.

Osservazioni

Questa Asana è la postura in piedi di base, detta anche *Samsthiti*, da *Sama*, che significa diritto, immobile, e *Sthiti* che significa stabilità, fermezza.

Particolarmente importante in questa postura è la percezione della stabilità dell'appoggio dei piedi, oltre che l'equilibrio tra la forza gravitazionale, che comprime meccanicamente il corpo verso il basso (schiacciando in particolare i dischi intervertebrali, la cui distanza si riduce col tempo) e la forza muscolare, che mediante l'azione volitiva della coscienza lo estende invece verso l'alto⁴⁰.

Quando assumiamo *Tadasana*, possiamo sperimentare come il più lieve spostamento (ad esempio di un alluce di un piede) si ripercuota sull'allineamento dell'intera postura.

È importante che il corpo, pur rimanendo solido, non s'irrigidisca (questo è valido per ogni *Asana*), ma rimanga il più possibile fluido, cosicché quando alcuni aspetti relativi alla stabilità e/o allineamento della postura vengono corretti, questi possono poi ripercuotersi sull'intera struttura corporea.

⁴⁰ A livello simbolico, ma non solo, lo *Yoga* può essere inteso come un processo tramite il quale il/la *Sadhaka*, grazie a uno sforzo volontario, si libera gradatamente dai limiti e dalla direzione imposti dalla forza gravitazionale, intesa qui come espressione di una legge evolutiva planetaria, di natura collettiva.

Vriksasana

Postura dell'albero.

Vriksa = albero.

Assumere *Tadasana*, nella versione con le braccia a lato delle cosce.

Portare tutto il peso del corpo sul piede destro e aiutandosi (se necessario) con la mano, portare la pianta del piede sinistro (dita rivolte verso il basso) all'interno della coscia destra, il più possibile vicino all'inguine. *Inspirando*, sollevare lateralmente le braccia tese, fino a portarle sopra la testa, le mani giunte. Mantenere la postura per 3 cicli di respirazione.

Espirando, fare scendere le mani, sempre giunte, alla sommità della testa, i gomiti bene aperti. Mantenere la postura per 3 cicli di respirazione.

Espirando, fare scendere le mani, sempre giunte, all'altezza del plesso solare, con gli avambracci paralleli al suolo. Mantenere la postura per 1 ciclo di respirazione completo.

Inspirando, aprire le braccia lateralmente, formando due "L". Unire i pollici con gli indici, tenendo distese le altre dita, in *Jnana Mudra*⁴¹. Mantenere la postura per 2 cicli di respirazione.

Espirando, appoggiare il dorso della mano sinistra sopra il ginocchio sinistro. Mantenere la postura per 1 ciclo di respirazione.

Inspirando, riportare le mani giunte al plesso solare.

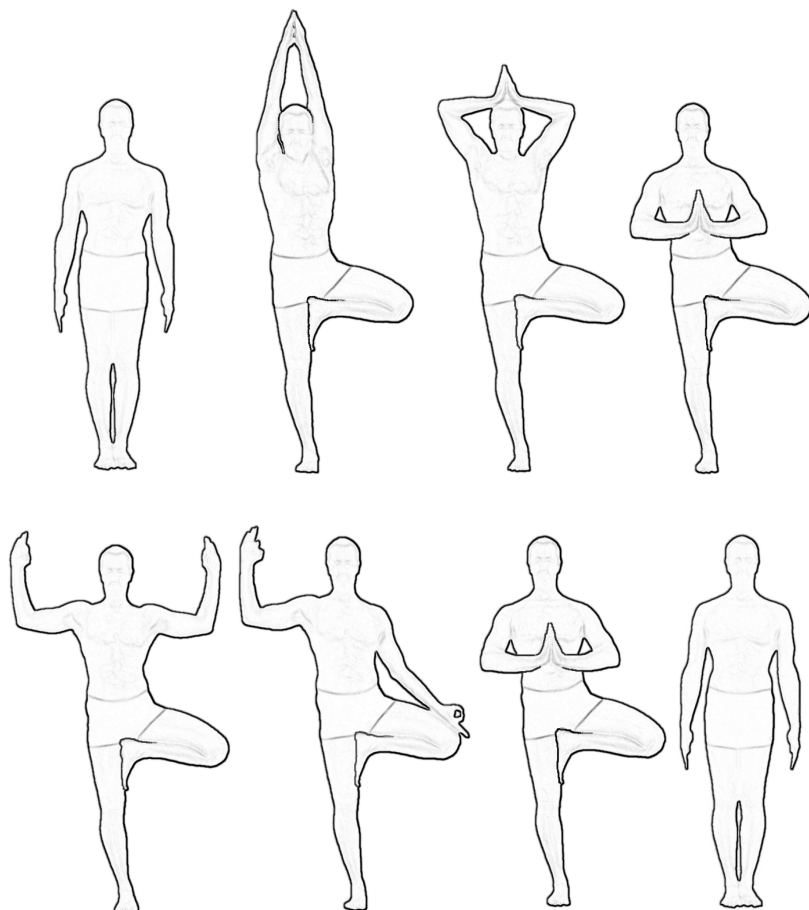
⁴¹ *Jnana* significa conoscenza, o sapienza. L'indice simboleggia la coscienza individuale e il pollice la coscienza, o principio, universale. L'unione dei due esprime il vero sapere, o conoscenza oggettiva. Le tre dita distese simboleggiano invece i tre *Guna* (qualità costitutive), che devono essere trascesi per raggiungere la piena realizzazione.

Espirando, portare il piede sinistro a terra e le braccia lungo il corpo, riassumendo Tadasana.

Se necessario calmare il respiro, quindi ripetere l'intera sequenza sull'altro lato.

Osservazioni

Inizialmente, fissare un punto al suolo, a qualche metro di distanza. Migliorando la stabilità, guardare dritti davanti a voi, all'orizzonte, sfuocando lo sguardo. Raggiunta la piena padronanza dell'*Asana*, eseguire la sequenza a occhi chiusi, trovando un punto di riferimento unicamente interiore.



Utthita Trikonasana

Postura estesa a triangolo.

Utthita = esteso;
Tri = tre;
Kona = angolo.

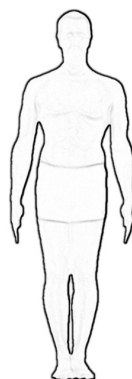
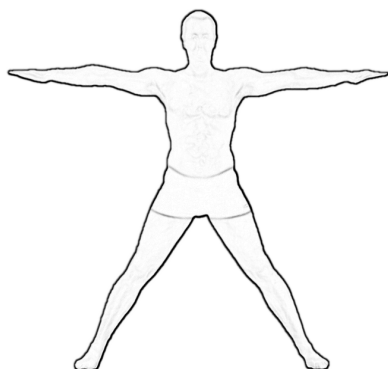
Assumere *Tadasana*, nella versione con le braccia a lato delle cosce.

Inspirando, divaricare le gambe di *circa 1 metro*, tenendo i piedi paralleli, e aprire le braccia lateralmente, parallelamente al suolo, le palme orientate verso il basso. La colonna è eretta, le braccia e le gambe sono ben tese, le dita delle mani unite e lo sguardo verso l'avanti.

Espirando, rilassare il basso addome, concentrandosi su un punto situato *circa 4 cm* sotto l'ombelico e *4 cm* all'interno, verso la colonna vertebrale (*Hara*). Compiere *1 ciclo* di respirazione.

Inspirando, aprire contemporaneamente il piede destro di *90 gradi* e il piede sinistro di *45 gradi*, ruotando il capo in direzione della mano sinistra⁴².

Trattenere il respiro per qualche secondo, poi, *espirando*, piegare il busto lateralmente, scendendo sul piede destro e andando ad appoggiare la palma della mano destra al suolo, al lato esterno della caviglia. Nel contempo,

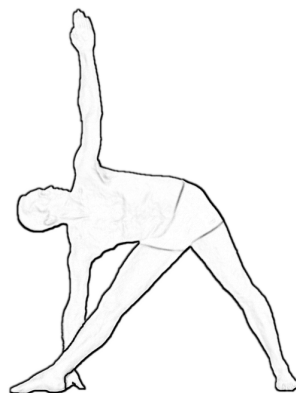


⁴² Quando ruotiamo un piede, dobbiamo ovviamente avere cura di ruotare non solo il piede, ma con esso l'intera gamba.

alzare il braccio sinistro al cielo, che si troverà allora sulla stessa linea di quello destro.

Le spalle, le braccia, il busto, i fianchi e il retro delle gambe devono trovarsi tutti sullo stesso piano verticale. La testa non è reclinata verso il basso, ma tesa verso l'esterno, con gli occhi che guardano dove punta la mano sinistra. Mantenere la postura per *almeno 30-60 secondi*.

Per ritornare in *Tadasana*, ruotare il capo verso il basso, guardano ora la mano destra, poi, *inspirando*, risalire in posizione eretta, riportando le gambe unite e le braccia lungo i fianchi.



*Se necessario calmare il respiro, poi ripetere l'intera sequenza sull'altro lato per la stessa durata*⁴³.

Osservazioni

Per chi ancora non riuscisse ad appoggiare la mano al suolo, afferrare semplicemente il lato esterno della caviglia o della tibia. Altresì, è possibile creare un rialzo usando uno o più mattoncini di supporto, da posizionare al suolo, al lato esterno della caviglia, su cui si andrà ad appoggiare la mano.

⁴³ È possibile passare direttamente da un lato all'altro senza sostare in *Tadasana*. In tal caso, una volta risaliti in posizione eretta, mantenere le braccia a croce, ruotare i piedi nella direzione opposta e, guardando la mano destra, scendere sul piede sinistro. Naturalmente, la medesima osservazione, *mutatis mutandis*, si applica a numerose altre *Asana* descritte nelle pagine che seguono: nella misura in cui il/la praticante progredisce, è auspicabile che passi da un lato all'altro delle diverse posture per la via più diretta, senza ogni volta dover riassumere la posizione di partenza. La stessa osservazione si applica per quanto attiene al passaggio tra alcune posture e altre, come verrà in seguito indicato.

Nell'esecuzione dell'*Asana* è molto importante cercare di non inclinare il torace e i fianchi verso il suolo, che dovranno rimanere bene aperti.

Evitare l'ipertensione del ginocchio, contraendo se necessario i quadricipiti e i muscoli posteriori della coscia, per tenere la gamba nella corretta posizione. Nella risalita, piegare eventualmente leggermente il ginocchio, al fine di proteggerlo.

Quando si permane a lungo in questa *Asana*, è possibile che i muscoli del collo comincino a dolere, a causa della torsione. In tal caso, anziché abbandonare prematuramente la postura, ridurre semplicemente la tensione spostando lo sguardo in avanti, anziché in direzione della mano alzata, o eventualmente al suolo.

Al termine della postura, anziché risalire in *Tadasana*, è possibile proseguire direttamente con *Ardha Chandrasana*.

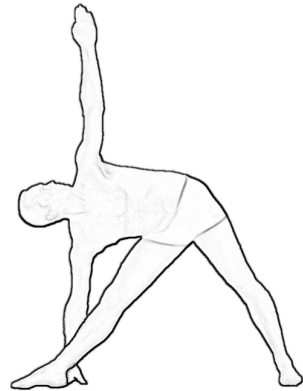
Ardha Chandrasana

Postura della mezza luna.

Ardha = metà;
Chandra = luna.

Assumere *Utthita Trikonasana*, sul lato destro, seguendo la procedura descritta nelle pagine precedenti.

Espirando, portare il braccio sinistro lungo il corpo e spostare la palma della mano destra a circa 30 cm oltre il piede destro, lungo la linea dei piedi, piegando a tal fine il ginocchio destro. Compiere 2 cicli di respirazione.



Espirando, portare tutto il peso del corpo sul piede destro, alzando il piede sinistro da terra, in linea col torace.

Cercando l'equilibrio, allungare entrambe le gambe, aprendo bene il busto e le spalle, lo sguardo rivolto verso l'alto. Rimanere nella postura per circa 20-30 secondi.

Riportando il piede sinistro al suolo, tornare in *Tadasana*.

Se necessario calmare il respiro, poi ripetere l'intera sequenza sull'altro lato.

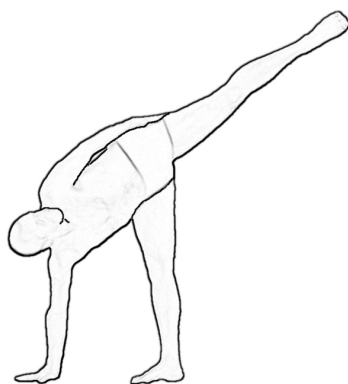
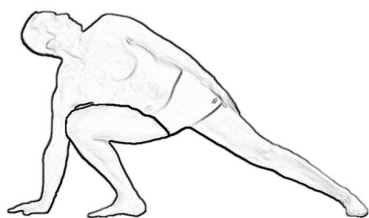
Osservazioni

La mano destra (sinistra) serve unicamente come appoggio per controllare l'equilibrio, il peso essendo totalmente sostenuto dalla gamba destra (sinistra).

Attenzione a non far gravare troppo il peso sul tallone, al fine di evitare l'ipertensione del ginocchio. Se necessario contrarre i

quadricipiti e i muscoli posteriori della coscia per tenere la gamba di sostegno nella corretta posizione.

È possibile facilitare l'esecuzione della postura avvalendosi dell'uso di uno o più mattoncini di supporto, su cui appoggiare la mano al suolo.



Parivritta Trikonasana

Postura del triangolo girato.

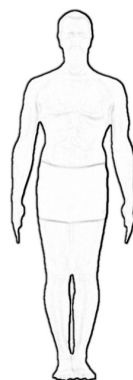
Parivritta = girato;

Tri = tre;

Kona = angolo.

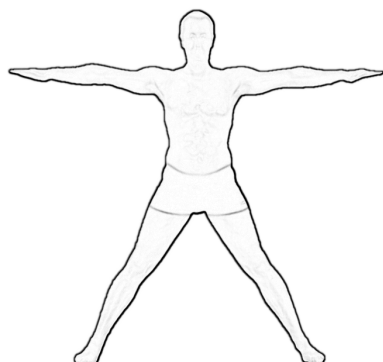
Assumere *Tadasana*, nella versione con le braccia a lato delle cosce.

Inspirando, divaricare le gambe di *circa 1 metro*, tenendo i piedi paralleli, e aprire le braccia lateralmente, parallelamente al suolo, le palme orientate verso il basso. La colonna è eretta, le braccia e le gambe sono ben tese, le dita delle mani unite e lo sguardo è verso l'avanti.



Espirando, rilassare il basso addome, concentrandosi su un punto situato *circa 4 cm* sotto l'ombelico e *4 cm* all'interno, verso la colonna vertebrale (*Hara*). Compiere *1 ciclo* di respirazione.

Inspirando, aprire contemporaneamente il piede destro di *90 gradi* e il piede sinistro di *60 gradi*. *Trattenere il respiro* per qualche secondo, poi, *espirando*, ruotare il busto verso la gamba destra e, continuando nella rotazione, scendere con la mano sinistra all'esterno di quest'ultima, mantenendo entrambe le

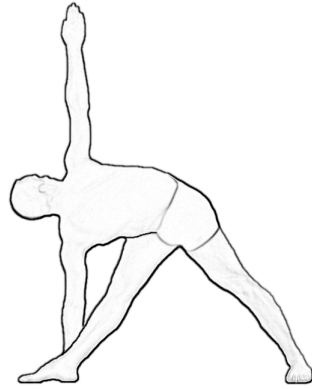


braccia tese. Appoggiare il palmo sinistro al suolo, a fianco del lato esterno del piede destro, alzando contemporaneamente il braccio destro al cielo, che dovrà allora trovarsi sulla stessa linea (verticale) di quello sinistro. Aprire bene spalle e scapole. La testa non è reclinata verso il basso, ma tesa verso l'esterno,

con lo sguardo che punta in direzione della mano destra. Mantenere la postura per *almeno 30-60 secondi*.

Per ritornare in *Tadasana*, ruotare il capo verso il basso, guardano ora la mano sinistra, poi, *inspirando*, risalire in posizione eretta e riportare le gambe unite e le braccia lungo i fianchi.

Se necessario calmare il respiro, poi ripetere l'intera sequenza sull'altro lato.



Osservazioni

Per chi ancora non riuscisse ad appoggiare la mano al suolo, come già suggerito per *Utthita Trikonasana*, afferrare semplicemente il lato esterno della caviglia, o della tibia, oppure creare un rialzo usando uno o più mattoncini di supporto, da posizionare al suolo.

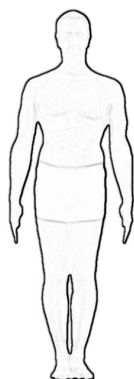
Nell'esecuzione dell'*Asana* è molto importante ruotare bene il tronco ed estendere come si deve il braccio che punta al cielo, che dovrà essere perfettamente verticale.

Evitare l'ipertensione del ginocchio, contraendo se necessario i quadricipiti e i muscoli posteriori della coscia, per tenere la gamba nella corretta posizione. Nella risalita, piegare eventualmente leggermente il ginocchio, al fine di proteggerlo.

Virabhadrasana II

Postura dell'eroe Virabhadra.

Virabhadra = eroe guerriero creato dal dio *Shiva*.



Assumere *Tadasana*, nella versione con le braccia a lato delle cosce.

Inspirando, divaricare le gambe di *circa 1 metro e mezzo*, allargando le braccia lateralmente, le palme delle mani rivolte verso il basso.

Ruotare il piede destro di *90 gradi* e quello sinistro di *circa 45 gradi*, poi, *espirando*, piegare il ginocchio destro fino a che coscia e polpaccio formino un *angolo retto* (ma non oltre), mantenendo invece la gamba sinistra perfettamente tesa. Non ruotare il busto o i fianchi, che dovranno rimanere in linea con il resto del corpo. Ruotare infine il capo di *90 gradi*, portando lo sguardo in direzione della mano destra. Mantenere la postura per *almeno 30-60 secondi*.

Inspirando, raddrizzare la gamba destra, quindi *espirando* riassumere *Tadasana*, riposizionando le braccia ai fianchi e riunendo i piedi.

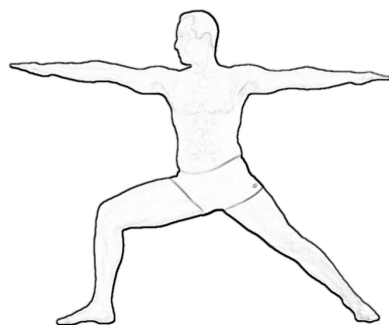
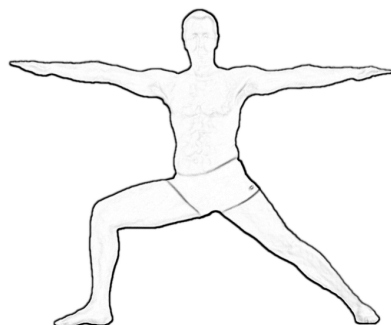
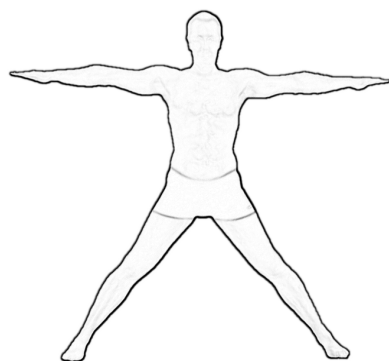
Se necessario calmare il respiro, poi ripetere l'intera sequenza sull'altro lato, per la stessa durata.

Osservazioni

Nell'esecuzione dell'*Asana*, è importante non ruotare busto e fianchi in direzione della gamba piegata.

Al termine della postura, anziché risalire in *Tadasana*, è possibile proseguire direttamente con *Utthita Parsvakonasana*. A tal fine,

riportare lo sguardo al centro, poi proseguire come indicato nella postura successiva.



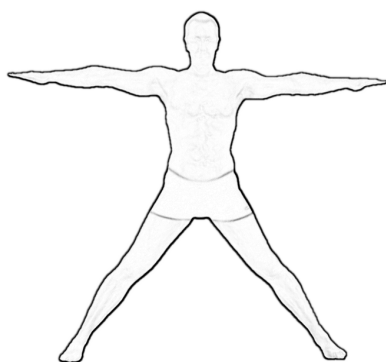
Utthita Parsvakonasana

Postura laterale estesa ad angolo.

Utthita = esteso;
Parsva = lato;
Kona = angolo.

Assumere *Tadasana*, nella versione con le braccia a lato delle cosce.

Inspirando, divaricare le gambe di *circa 1 metro e mezzo*, allargando le braccia lateralmente, le palme delle mani rivolte verso il basso.



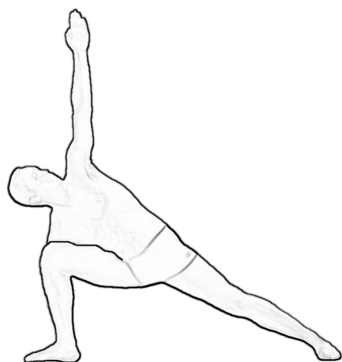
Ruotare il piede destro di *90 gradi* e quello sinistro di *circa 45 gradi*, poi, *espirando*, piegare il ginocchio destro fino a che coscia e polpaccio formino un *angolo retto* (ma non oltre), lasciando invece la gamba sinistra perfettamente tesa. Non ruotare il busto o i fianchi, che dovranno rimanere in linea con



il resto del corpo. Lo sguardo è frontale.

Espirando, ruotare la testa in direzione del braccio sinistro e piegare il busto lateralmente, scendendo sul piede destro, appoggiando la palma della mano destra al suolo, all'esterno del piede destro. Contemporaneamente, alzare il braccio sinistro al cielo; questo

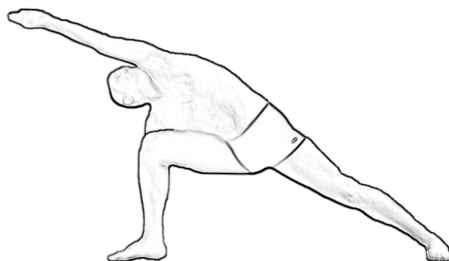




si troverà allora sulla stessa linea di quello destro. Le spalle, le braccia, il busto, i fianchi e il retro delle gambe devono trovarsi tutti sullo stesso piano verticale. Lo sguardo è in direzione della mano sinistra.

Espirando, completare la rotazione del braccio sinistro (seguendolo con lo sguardo), fino a portarlo sulla stessa linea della gamba e fianco sinistri. Stirare tutta la parte superiore e il retro del corpo, con la mano sinistra (le cui dita sono diritte e unite) che funge da forza trainante. La testa rimane alzata e lo sguardo punta in direzione della mano sinistra. Mantenere la postura per *almeno 30-60 secondi*.

Inspirando, riportare il braccio sinistro verticale, quindi raddrizzare la gamba destra e riportare il busto verticale, con le braccia a croce. Infine, *espirando*, riassumere *Tadasana*, riposizionando le braccia ai fianchi e riunendo i piedi.



Se necessario calmare il respiro, poi ripetere l'intera sequenza sull'altro lato.

Osservazioni

Nell'esecuzione dell'*Asana*, è importante non inclinare il torace e i fianchi verso il suolo, ma mantenerli sempre bene aperti. Mantenere inoltre le braccia e le gambe ben tese.

È possibile facilitare l'esecuzione della postura avvalendosi dell'uso di uno o più mattoncini di supporto, su cui appoggiare la mano al suolo.

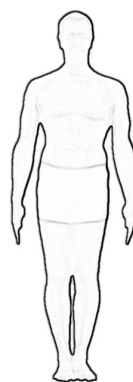
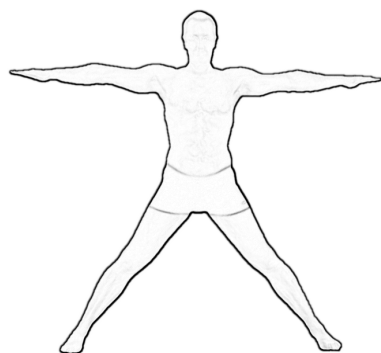
Parivritta Parsvakonasana

Postura laterale girata ad angolo.

Parivritta = girato;
Parsva = lato;
Kona = angolo.

Assumere *Tadasana*, nella versione con le braccia a lato delle cosce.

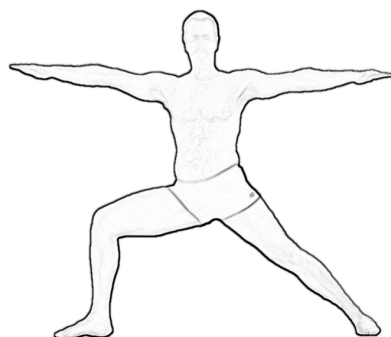
Inspirando, divaricare le gambe di *circa 1 metro e mezzo*, allargando le braccia lateralmente, le palme delle mani rivolte verso il basso.



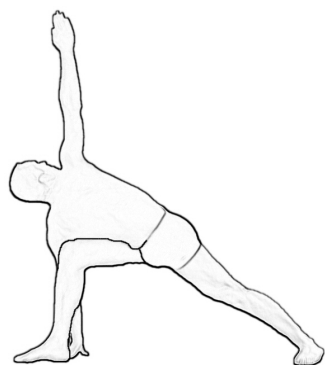
Ruotare il piede destro di *90 gradi* e quello sinistro di *circa 60 gradi*, poi, *espirando*, piegare il ginocchio destro fino a che coscia e polpaccio formino un *angolo retto*, lasciando invece la gamba sinistra perfettamente tesa. Compiere *1 ciclo* di respirazione.

la gamba destra e, proseguendo nella rotazione, scendere con la mano sinistra all'esterno della stessa, facendo in modo che l'ascella sinistra poggi sul lato esterno del ginocchio destro. Appoggiare il palmo sinistro al suolo, a fianco del lato esterno del piede destro. Ruotare bene la colonna, cercando di portare il

Espirando, ruotare il busto verso



più possibile le costole inferiori oltre la coscia destra. Se necessario, aiutarsi sbilanciando leggermente il peso del corpo in direzione del piede destro, piegando ulteriormente in avanti il ginocchio destro e sollevando leggermente il tallone sinistro dal suolo. Quindi, una volta ruotato correttamente il busto, e aver posizionato la mano sinistra al suolo, ridistribuire il peso del corpo su entrambi i piedi, riportando il tallone sinistro in pieno contatto con il suolo.



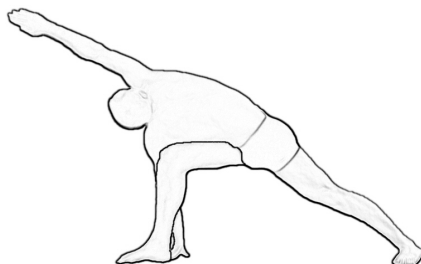
Inspirando, alzare il braccio destro al cielo, con le dita della mano diritte e unite, posizionandolo sulla stessa linea (verticale) di quello sinistro.

Espirando, completare la rotazione del braccio destro (seguendolo con lo sguardo), fino a portarlo sulla stessa linea della gamba sinistra. Stirare la parte superiore, ruotare bene il tronco e mantenere la gamba sinistra ben tesa.

La testa rimane alzata e lo sguardo punta in direzione della mano destra. Rimanere nella postura per *almeno 30-60 secondi*.

Inspirando, riportare il busto nella posizione frontale, raddrizzando la gamba destra e riportando le braccia a croce. Infine, *espirando*, riassumere *Tadasana*, riposizionando le braccia ai fianchi e riunendo i piedi.

Se necessario calmare il respiro, poi ripetere l'intera sequenza sull'altro lato.



Osservazioni

Questa postura è più intensa della precedente e contrae maggiormente gli organi dell'addome.

Nel caso non fosse possibile completare la rotazione del braccio, praticare inizialmente la postura mantenendo il braccio in direzione verticale.

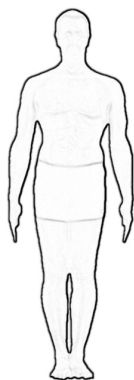
È possibile facilitare l'esecuzione della postura avvalendosi dell'uso di uno o più mattoncini di supporto, su cui appoggiare la mano al suolo.

Virabhadrasana I

Postura dell'eroe Virabhadra.

Virabhadra = eroe guerriero creato dal dio *Shiva*.

Assumere *Tadasana*, nella versione con le braccia a lato delle cosce, e divaricare le gambe di *circa 1 metro e mezzo*.



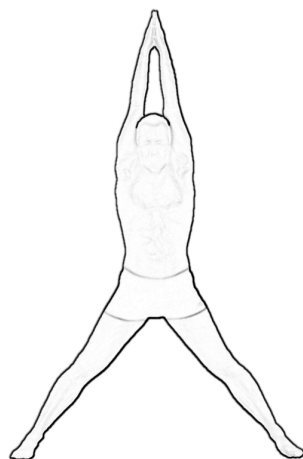
Inspirando, sollevare lateralmente le braccia, fino a portarle tese sopra la testa, le mani giunte in leggera trazione verso l'alto (avvicinare il più possibile gomiti e polsi).

Ruotare il piede destro di *90 gradi* e quello sinistro di *circa 30 gradi*, girando l'intero corpo verso destra e mantenendo entrambe le gambe diritte.

Espirando, piegare il ginocchio destro, fino a che coscia e polpaccio formino un *angolo retto* (ma non oltre), mantenendo invece la gamba sinistra perfettamente allungata. Contemporaneamente, estendere il più possibile braccia e spalle verso l'alto, in particolar modo la parte esterna delle stesse.

Inspirando, raddrizzare ed espandere il torace, che dovrà essere orientato nella stessa direzione della gamba e piede destri.

Espirando, reclinare il capo all'indietro e portare lo sguardo nella direzione in cui puntano le mani, le cui dita saranno ben dritte e unite. Le braccia sono perfettamente tese, in linea con il busto, in una leggera trazione verso l'alto. Mantenere la postura per *almeno 30-60 secondi*.



Inspirando, raddrizzare lentamente il capo e la gamba sinistra, riportando il busto in posizione frontale. Poi, *espirando*, riassumere *Tadasana*.

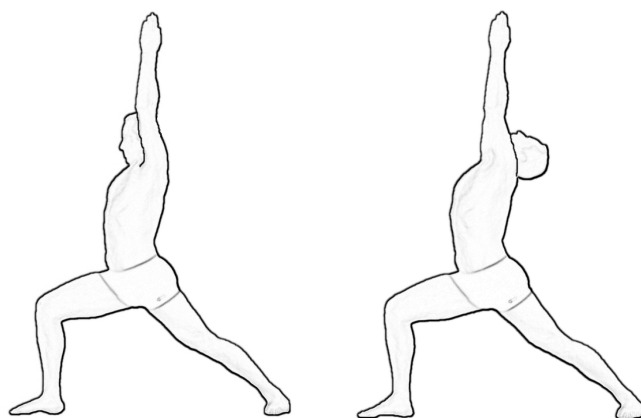
Se necessario calmare il respiro, poi ripetere l'intera sequenza sull'altro lato, per la stessa durata.

Osservazioni

Nell'esecuzione dell'*Asana* è importante che il peso non gravi troppo sulla gamba piegata e che venga curato l'allineamento di fianchi e busto con le braccia tese.

È altresì importante che il capo sia totalmente abbandonato all'indietro, rilassando completamente tutti i muscoli del collo, affinché non si creino delle tensioni nella regione cervicale.

Al termine della postura, anziché risalire in *Tadasana* è possibile proseguire direttamente con *Virabhadrasana III*. È possibile altresì passare in *Virabhadrasana II*. In tal caso, una volta riportato il capo eretto, senza alterare la postura delle gambe, semplicemente ruotare il tronco al centro e contemporaneamente aprire le braccia a croce, portando il braccio destro in avanti e il sinistro indietro.



Virabhadrasana III

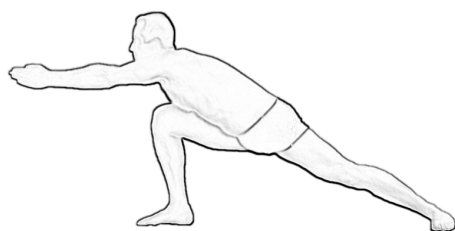
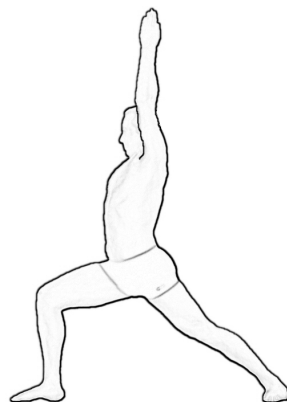
Postura dell'eroe Virabhadra.

Virabhadra = eroe guerriero creato dal dio *Shiva*.

Assumere *Virabhadrasana I*.

Espirando, piegare il busto in avanti, andando ad appoggiare il torace sulla coscia destra e mantenendo le braccia tese in avanti. Compiere 2 cicli respiratori.

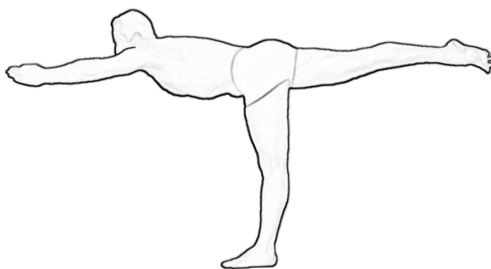
Espirando, spostare il peso del corpo in avanti, alzare la gamba sinistra dal terreno, parallelamente a braccia e busto. Nello stesso tempo, la gamba destra di appoggio si raddrizza anch'essa, sebbene non ancora completamente.



Inspirare, poi *espirando* tendere completamente entrambe le gambe, allungando bene tutto il corpo, lo sguardo in avanti, in direzione delle mani. La gamba destra è del tutto tesa e verticale, mentre il resto del corpo è parallelo al suolo. Mantenere la postura per *circa 20-30 secondi*.

Espirando, uscire dalla postura, assumendo *Tadasana*.

Se necessario calmare il respiro, poi ripetere l'intera sequenza sull'altro lato.

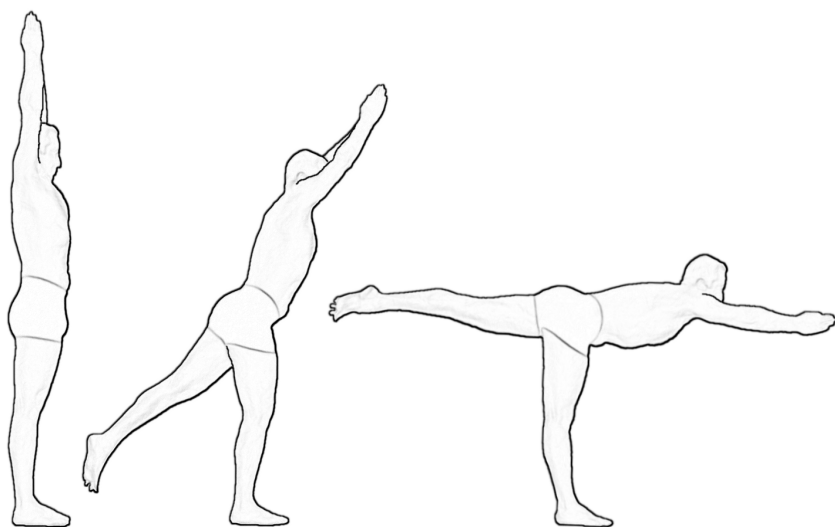


Osservazioni

Evitare l'ipertensione del ginocchio della gamba di supporto, contraendo se necessario i quadricipiti e i muscoli posteriori della coscia, per mantenerla nella corretta posizione.

È possibile assumere più agevolmente questa *Asana* partendo da *Tadasana*, nella versione con le braccia sollevate in alto. A tal fine, *espirando*, portare il peso sulla gamba destra, che sarà leggermente piegata, e inclinare gamba sinistra, busto e braccia in avanti, come se fossero un tutt'uno.

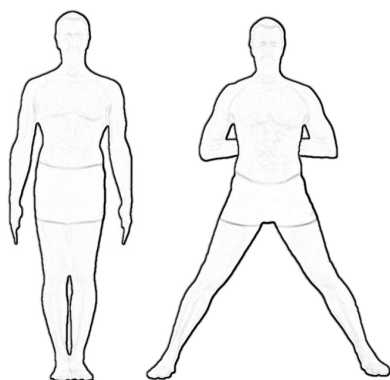
Inspirare, quindi *espirando* stabilizzare la postura, allungando l'intero corpo, come spiegato in precedenza.



Parsvottanasana

Postura in cui si estende intensamente, di lato, il corpo.

Parsva = lato;
Ut = intenso;
Tan = estendere.



Assumere *Tadasana*, nella versione con le braccia a lato delle cosce.

Aprire le gambe di *circa 1 metro* e spostare leggermente il peso in avanti per facilitare il posizionamento delle mani tra le scapole, dietro la schiena, in *Namasté*⁴⁴, le dita rivolte verso l'alto.

Ritornando con il peso al centro, premere i palmi delle mani l'uno contro l'altro, spingendo i gomiti all'indietro e aprendo bene le spalle.

Girare il piede destro di *90 gradi* e quello sinistro di *circa 70 gradi*, orientando contemporaneamente il busto verso destra.

Inspirando, portare il petto verso l'alto e reclinare leggermente il capo all'indietro, puntando lo sguardo allo zenit. Compiere *1 ciclo* di respirazione.

⁴⁴ *Namasté* è il “gesto del saluto”, a mani giunte, che significa, letteralmente, “mi inchino a te” (*Namas* = inchinarsi; *Te* = te). Si tratta di un *Mudra*, espressione della fusione dei principi femminile (mano sinistra) e maschile (mano destra). Pertanto, tramite il *Namasté*, salutiamo la natura divina, non duale, che è sita in ognuno di noi, che viene così non solo riconosciuta ma altresì evocata.

Avendo cura di mantenere le gambe ben tese, in particolar modo quella destra, *espirando* piegare lentamente il busto su quest'ultima, ruotando prima il bacino e cercando di non incurvare la schiena. Appoggiare infine la testa sulla gamba, oltre il ginocchio, le mani sempre giunte che premono l'una contro l'altra. Mantenere la postura per *30-60 secondi*.

Senza risalire con il busto, portarlo al centro delle gambe, riportando i piedi paralleli tra loro. Orientare quindi il busto sul piede sinistro, ruotando questa volta il piede sinistro di *90 gradi* e quello destro di *circa 70 gradi*.

Inspirando, ruotare i fianchi indietro e riportare il busto in posizione eretta, sollevando la testa solo in ultimo. Portare il petto verso l'alto e il capo leggermente reclinato all'indietro, con lo sguardo allo zenit. Compiere *1 ciclo* di respirazione.

Come per il lato destro, scendere questa volta sulla gamba sinistra, rimanendo immobili nella postura per *30-60 secondi*.

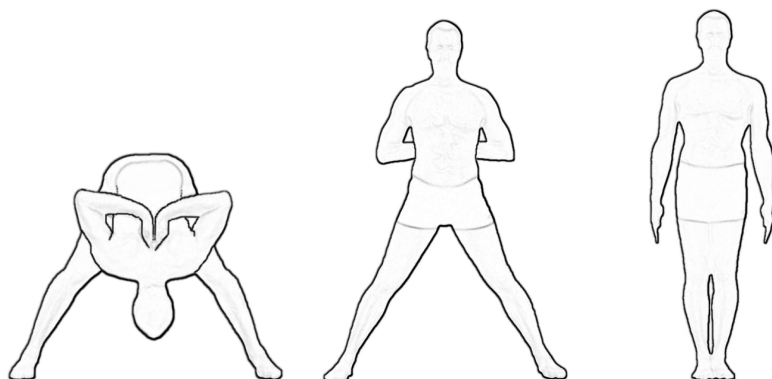
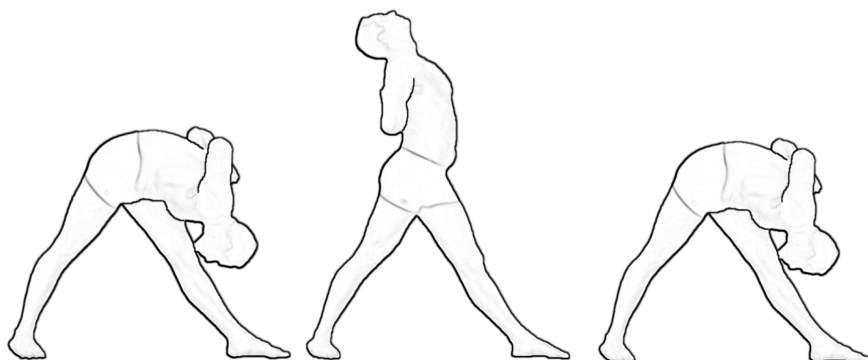
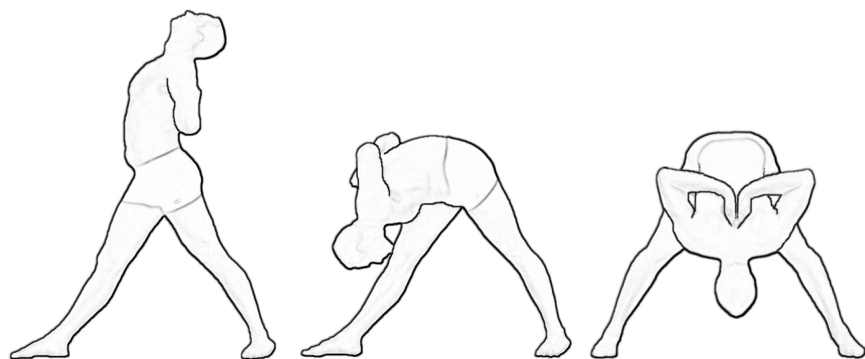
Riportare il busto al centro, riportando i piedi paralleli, e *inspirando* risalire, ruotando sempre prima il bacino e in ultimo la testa.

Tornare infine in *Tadasana*, liberando le mani da dietro la schiena e riportando i piedi uniti.

Osservazioni

Per chi ancora non riesce a mettere le mani giunte dietro la schiena, in alternativa è possibile afferrare i gomiti, o semplicemente i polsi, mantenendo gli avambracci paralleli al suolo.

Al termine della postura, anziché risalire in *Tadasana*, è possibile proseguire direttamente con *Prasarita Padottanasana*.

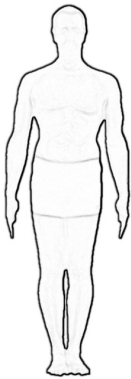


Prasarita Padottanasana

Postura in cui piedi e gambe vengono estesi.

Prasarita = esteso;

Pada = piede.



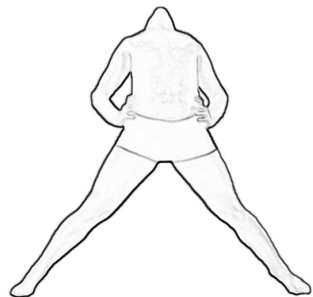
Assumere *Tadasana*, nella versione con le braccia a lato delle cosce.

Aprire le gambe di *circa 1 metro e mezzo*, poggiando le mani ai fianchi, i pollici rivolti all'indietro e le restanti dita verso l'avanti.

Inspirando, portare il petto verso l'alto, aprire bene le spalle e reclinare il capo all'indietro, puntando lo sguardo allo zenit. Compiere *1 ciclo* di respirazione.

Espirando, scendere con il busto in avanti, avendo cura di ruotare bene il bacino, e posizionare le palme delle mani al suolo, sulla stessa linea dei piedi. Se necessario aumentare ulteriormente l'apertura dei piedi.

Inspirando, sollevare la testa, spingendo i glutei verso l'alto ed estendendo l'intera colonna, che assumerà allora una leggera concavità verso l'alto. Le palme devono rimanere in pieno contatto con il terreno mentre le braccia si tendono completamente.



Espirando, piegare le braccia e portare la testa tra le mani, sulla stessa linea dei piedi, appoggiandone la parte superiore al suolo. Il peso è interamente portato dalle gambe, le mani e la testa essendo appena appoggiate al suolo. Mantenere la postura per *circa 30 secondi*.

Inspirando, raddrizzare nuovamente le braccia, sollevare la testa e arcuare nuovamente la schiena, poi *espirando* riassumere la posizione rovesciata ancora una volta, e rimanere per altri 30 secondi circa.

Inspirando, risalire infine in posizione eretta, quindi riassumere *Tadasana*.

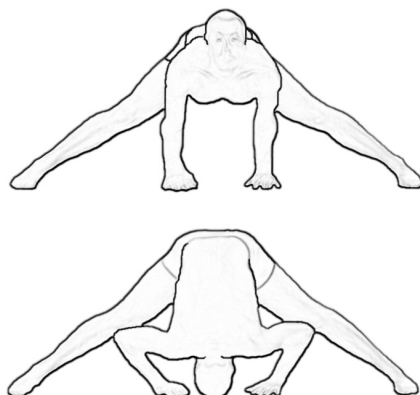
Osservazioni

È molto importante, onde evitare di farsi male, che la presa dei piedi al suolo sia ottimale, affinché non scivolino durante l'esecuzione della postura.

Due varianti più avanzate di questa postura consistono nel portare le mani, anziché al suolo, ai fianchi, oppure in *Namasté*, dietro la schiena.

Questa *Asana* può essere eseguita subito dopo *Parsvottanasana*. In tal caso, al termine di quest'ultima, anziché risalire in *Tadasana* rimanere col busto al centro e le mani in *Namasté*, dietro la schiena. Allargare quindi lentamente i piedi, fino a raggiungere l'ampiezza voluta, e infine appoggiare la parte superiore del capo al suolo, tra la linea dei piedi.

Questa postura, per i suoi effetti, è da annoverarsi tra le posture rovesciate e costituisce una valida alternativa per chi ancora non è in grado di eseguire posizioni più impegnative, come *Salamba Sirsasana*.



Padangusthasana

Postura in cui si afferrano gli alluci dei piedi.

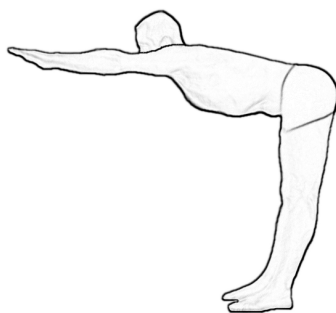
Pada = piede;
Angustha = alluce.



Assumere *Tadasana*, nella versione con le braccia a lato delle cosce. Divaricare le gambe di *circa 30 cm*, analogamente all'apertura delle anche. Compiere *3 cicli* respiratori.

Inspirando, portare le braccia verso l'alto e *trattenendo il respiro* per qualche secondo, incrociare le dita delle mani, piegando leggermente le braccia. Poi, *espirando*, ruotare i polsi verso l'alto, tendendo completamente le braccia, avendo cura di sollevare le scapole e spingere le braccia (sempre tese) leggermente all'indietro. Compiere *alcuni cicli* di respirazione.

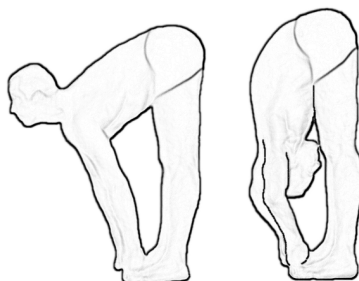
Liberare le dita ed *espirando* piegarsi con il busto in avanti, mantenendo le braccia distese verso l'avanti, compiendo una rotazione che sia la più ampia possibile. Spingere i glutei verso l'alto e afferrare saldamente entrambi gli alluci nel modo seguente: pollice all'esterno e indice e medio all'interno, in modo che le palme delle mani si trovino una di fronte all'altra.



Inspirando, sollevare la testa, spingendo i glutei verso l'alto, le gambe ben tese, estendendo l'intera colonna, a cui si cercherà di conferire una leggera concavità verso

l'alto. Mantenere la postura per 3 *cicli* di respirazione.

Espirando, portare la testa tra le ginocchia, piegando le braccia e portando i gomiti verso l'esterno. Mantenere salda la postura utilizzando la forza di trazione delle braccia e rimanere in posizione per *almeno 20-30 secondi*.



Inspirando, lasciare gli alluci e alzarsi lentamente, a partire dal bacino, ritrovando *Tadasana*.

Ripetere l'intera sequenza tre volte, oppure proseguire con Padahasthasana e Uttanasana.

Osservazioni

Mantenere sempre le gambe perfettamente distese (ma non in ipertensione) e avere cura di estendere bene il corpo verso l'avanti, percependo che la rotazione ha origine a partire dal bacino, non dalle spalle.

Nella fase di allungamento, cercare di percepire il movimento di discesa delle spalle che si contrappone al movimento di risalita dei gomiti.

Ad ogni espirazione, provare a scendere un po' più in basso e verso le gambe, rilassando completamente la colonna vertebrale, favorendo in questo modo l'allungamento di tutte le vertebre.

Per chi ancora non riuscisse ad afferrare gli alluci, afferrare semplicemente il retro delle caviglie. Alternativamente, è possibile afferrare una cinghia (o una cintura) che si avrà cura di far passare sotto la pianta dei piedi.

Nella fase di risalita, ogni tanto, è possibile praticare la seguente tecnica, che consente di massaggiare tutte le fasce muscolari della schiena. Una volta liberati gli alluci, senza ancora alzarsi, incrociare le braccia e piegare leggermente le ginocchia. Quindi,

mantenendo sempre le braccia conserte, totalmente abbandonate al proprio peso, risalire molto lentamente, a partire dal bacino, srotolando vertebra dopo vertebra.



Padahastasana

Postura in cui i piedi poggiano sulle mani.

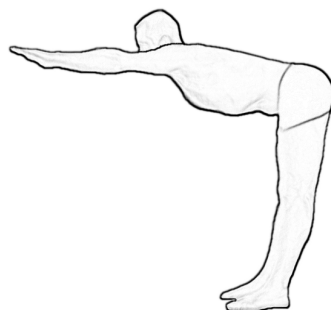
Pada = piede;
Hasta = mano.



Assumere *Tadasana*, nella versione con le braccia a lato delle cosce. Divaricare le gambe di *circa 30 cm*, analogamente all'apertura delle anche. Compiere *3 cicli* respiratori.

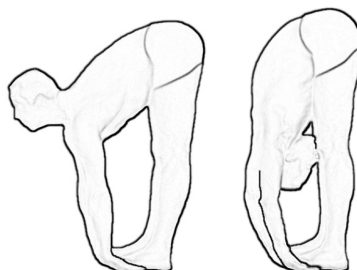
Inspirando, portare le braccia verso l'alto e *trattenendo il respiro* per qualche secondo, incrociare le dita delle mani, piegando leggermente le braccia. Poi, *espirando*, ruotare i polsi verso l'alto, tendendo completamente le braccia, avendo cura di sollevare le scapole e spingere le braccia (sempre tese) leggermente all'indietro. Compiere *alcuni cicli* di respirazione.

Liberare le dita ed *espirando* piegarsi con il busto in avanti, mantenendo le braccia distese verso l'avanti e compiendo una rotazione che sia la più ampia possibile. Spingere i glutei verso l'alto e andare a posizionare le mani sotto i piedi, di modo che le palme e le piante siano in contatto tra loro, con il dorso delle mani rivolto verso il suolo.



Inspirando, sollevare la testa, spingendo i glutei verso l'alto, le gambe ben tese, estendendo l'intera colonna, a cui si cercherà di conferire una leggera concavità verso l'alto. Mantenere la postura per *3 cicli* di respirazione.

Espirando, portare la testa tra le ginocchia, piegando le braccia e portando i gomiti verso l'esterno. Mantenere salda la postura utilizzando la forza di trazione delle braccia e rimanere in posizione per *almeno 20-30 secondi*.



Inspirando, liberare le mani da sotto i piedi, quindi alzarsi lentamente, a partire dal bacino, ritrovando *Tadasana*.

Se non si è già eseguita Padangushthasana, ripetere l'intera sequenza tre volte, oppure proseguire con Uttanasana.

Osservazioni

Le osservazioni fatte per *Padangushthasana* si applicano anche a questa *Asana*, che è simile alla precedente, ma più vigorosa nella sua azione.

Una volta assunta la postura, per scendere maggiormente portare attenzione agli alluci dei piedi, esercitando tramite essi una pressione verso il basso.

Per chi ancora non fosse in grado di posizionare le mani sotto i piedi, eseguire semplicemente *Padangushthasana*, fino al raggiungimento, con la pratica, dell'estensione necessaria.

Uttanasana

Postura in cui la colonna viene estesa intensamente.

Ut = intenso;

Tan = estendere.



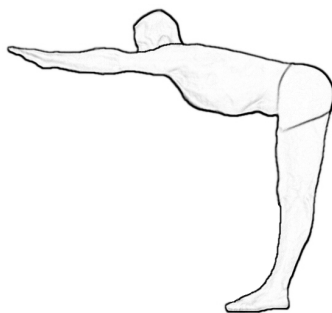
Assumere *Tadasana*, nella versione con le braccia a lato delle cosce. Contrariamente alle due posture precedenti, mantenere questa volta piedi e le gambe uniti.

Inspirando, portare le braccia verso l'alto e *trattenendo il respiro* per qualche secondo, incrociare le dita delle mani, piegando leggermente le braccia. Poi, *espirando*, ruotare i polsi verso l'alto, tendendo completamente le braccia, avendo cura di sollevare le scapole e spingere le braccia (sempre tese) leggermente all'indietro. Compiere *alcuni cicli* di respirazione.

Liberare le dita ed *espirando* piegarsi con il busto in avanti, mantenendo le braccia distese verso l'avanti e compiendo una rotazione che sia la più ampia possibile.

Spingere i glutei verso l'alto e andare a posizionare le palme delle mani a terra, a fianco dei piedi, oltre i talloni.

Inspirando, sollevare la testa, spingendo i glutei verso l'alto, le gambe ben tese, estendendo l'intera colonna, a cui si cercherà di conferire una leggera concavità verso l'alto. Mantenere la postura per *3 cicli* di respirazione.



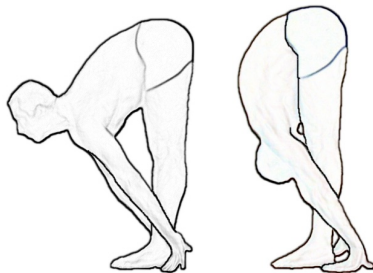
Espirando, portare la testa tra le ginocchia, facendo leva con le mani a terra, che spingerete il più indietro possibile. Mantenere la postura per *almeno 20-30 secondi*.

Inspirando, alzare le palme da terra e raddrizzarsi lentamente, a partire dal bacino, ritrovando *Tadasana*.

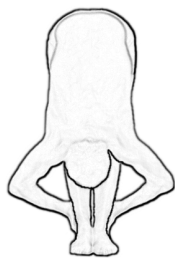
Se non avete già precedentemente eseguito Padangushthasana e Padahastasana, ripetere l'intera sequenza per tre volte.

Osservazioni

Le osservazioni fatte per *Padangushthasana* si applicano anche a questa *Asana*, che è simile alle due precedenti, ma ancora più vigorosa nella sua azione di estensione della colonna vertebrale.



Una volta assunta la postura, per scendere ulteriormente spingere la parte superiore delle braccia lateralmente verso l'esterno, aprendo le spalle (similmente a quanto avviene in *Padangushthasana*).



Per chi ancora non fosse in grado di posizionare le palme delle mani a terra, appoggiarle sul retro delle caviglie, o sui polpacci, utilizzando la forza delle braccia per avvicinare il più possibile busto alle gambe.

Quando permaniamo a lungo in *Uttanasana*, possiamo piazzare un supporto morbido a terra, su cui andare ad appoggiare la sommità della testa. Lo scopo non è quello di far portare a quest'ultima parte del peso del corpo, che dovrà essere interamente sostenuto dalle gambe, quanto di stabilire un contatto con la terra, che ci aiuti a stabilizzare interiormente la postura. La morbidezza del supporto richiama l'importanza di rilassare tutti quei muscoli che non sono direttamente coinvolti nella postura.

Alternativamente, la postura può essere praticata anche con le gambe divaricate (da pochi centimetri fino a 1 metro circa).

Utkatasana

Postura instabile, in cui ci si siede come su una sedia.

Utkata = potente, fiero, instabile;

Tan = estendere.

Assumere *Tadasana*, nella versione completa con le braccia diritte, sopra la testa.

Espirando, piegare entrambe le ginocchia fino a quando le cosce sono il più possibile orizzontali, cioè parallele al suolo. Cercare di non piegare troppo il busto in avanti, mantenendolo il più verticale possibile. Per migliorare la presa delle mani (se necessario) intrecciare i pollici, gli anulari e i mignoli, lasciando invece gli indici e i medi allungati e puntati verso l'alto. Stendere completamente le braccia verso l'alto e leggermente all'indietro, di modo da aprire bene il petto. Mantenere la postura per *circa 30 secondi*.

Inspirando, abbassare le braccia e rialzarsi in *Tadasana*.

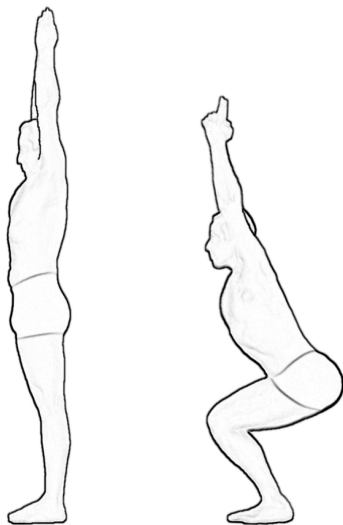
Calmare il respiro, poi ripetere ancora una volta la postura.

Osservazioni

Quella descritta è la versione di *Utkatasana* della scuola di *Iyengar*. Esistono numerose altre varianti⁴⁵. Nella più facile, si portano le mani ai fianchi e si piegano semplicemente le ginocchia, fino a sedersi con le natiche sui talloni, rimanendo poi in equilibrio sulle punte dei piedi. Un'altra variante (decisamente più instabile) consiste nel posizionare una delle due gambe sulla

⁴⁵ Parlare di diverse versioni o varianti di una medesima postura è ovviamente un linguaggio approssimativo, poiché ogni variante, o versione alternativa, costituisce di fatto un'*Asana* a sé stante, in grado di produrre effetti differenti.

coscia dell'altra, rimanendo poi in equilibrio sulla punta di un solo piede.

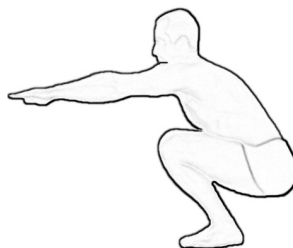


Malasana

Postura della ghirlanda.

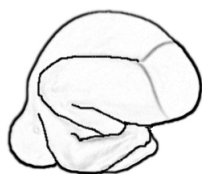
Mala = ghirlanda.

Assumere *Tadasana*, quindi accovacciarsi stendendo le braccia in avanti (palmi rivolti verso il basso), mantenendo i piedi uniti e le piante dei piedi in pieno contatto con il suolo.



Divaricare le ginocchia ed *espirando* portare il tronco tra le gambe, estendendo bene schiena e le braccia in avanti, parallelamente al suolo, portando le ascelle oltre le ginocchia. Sempre *espirando*, piegare i gomiti e andare ad afferrare la parte posteriore delle caviglie.

Espirando, portare la testa verso il basso, in direzione delle punte dei piedi, cercando di poggiare su di esse la fronte. Rimanere nella postura per circa *60 secondi*.

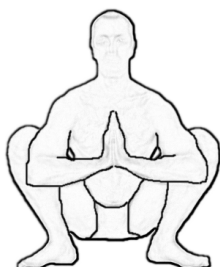


Lasciare la presa alle caviglie e *inspirando* sollevare la testa dal suolo, estendendo nuovamente le braccia in avanti. Usando quest'ultime come contrappeso, scendere lentamente coi glutei al suolo, cercando di appoggiarli il più dolcemente possibile. Rilassarsi quindi in *Dandasana*.

Osservazioni

Una variante più semplice di questa postura consiste semplicemente nell'accovacciarsi a terra, partendo dalla postura eretta. I piedi sono distanziati e aperti, mentre le mani si congiungono in *Namasté*, all'altezza del *Chakra* cardiaco. I

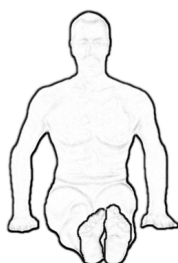
gomiti, che poggiano sull'interno delle ginocchia, spingono per divaricare bene le gambe. Allungare e raddrizzare bene tutta la colonna, evitando di alzare le spalle. Rilassare il più possibile i muscoli del pavimento pelvico. Mantenere la postura per circa *30 secondi*, poi estendere le braccia in avanti e scendere lentamente coi glutei al suolo, cercando di appoggiarli il più dolcemente possibile. Rilassarsi quindi in *Dandasana*.



Baddha Konasana

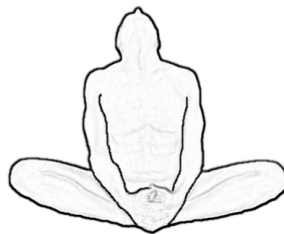
*Postura legata ad angolo, detta anche
postura del ciabattino.*

Baddha = legato, trattenuto;
Kona = angolo.

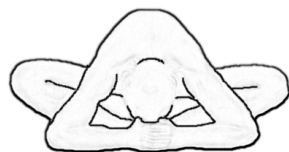


Sedersi a terra in *Dandasana*, con le gambe allungate e unite, le palme delle mani appoggiate al suolo, accanto ai fianchi, le dita dei piedi rivolte in avanti, schiena, collo e capo allineati lungo una stessa verticale. Spingere in avanti i fianchi, al fine di appiattire bene la regione lombare (che ha tendenza a incurvarsi, accasciandosi), aprendo bene petto e spalle. Eseguire 2 cicli respiratori.

Piegare le gambe e avvicinare i piedi al tronco. Unire le piante dei piedi, le dita in avanti. Afferrare queste ultime con entrambe le mani, spingendo i talloni il più possibile vicino al perineo, divaricando le cosce e abbassando le ginocchia le quali, idealmente, dovrebbero toccare il suolo. Intrecciare le dita delle mani e mantenere salda la presa sui piedi.



Inspirando, aprire bene le spalle e il torace, compiere 2 cicli respiratori, poi nuovamente *inspirando* reclinare il capo all'indietro, rivolgendo il petto verso l'alto.



Espirando, piegare il busto in avanti, allungando bene tutta la schiena e cercando di portare la fronte a terra. Appoggiare quindi i gomiti al suolo e rilassare il più possibile gli inguini,

permettendo alle ginocchia di scendere il più possibile verso il suolo. Mantenere la postura per *circa 30-60 secondi*.

Inspirando, risalire lentamente con il busto, riportandolo in posizione eretta. Rimanere nella postura per *alcuni minuti*, chiudendo gli occhi e concentrandosi sulla pratica dell'*Ujjayi Pranayama*.



Osservazioni

Baddha Konasana fa parte delle posture consigliate per la pratica del *Pranayama* e/o della meditazione. È anche adatta per incominciare e/o chiudere la *Sadhana*.

La postura agisce intensamente sulla regione del basso addome e del bacino, favorendo lo sblocco delle energie sessuali congestionate.

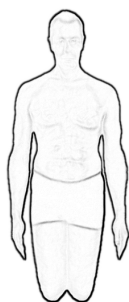
È possibile facilitare l'esecuzione della postura usando un piccolo cuscino, abbastanza rigido, da porre sotto il coccige, al fine di creare un rialzo per il bacino.

Parighasana

Postura della trave.

Parigha = trave, sbarra.

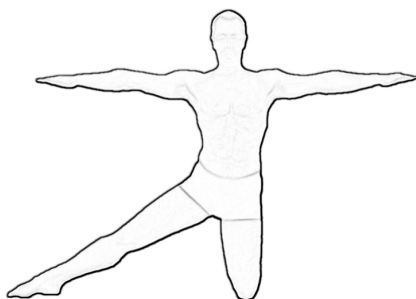
Sedersi sui talloni, mantenendo ginocchia e cosce unite, i piedi anch'essi uniti con le dita rivolte a terra e le mani ai fianchi. Compiere *alcuni cicli* respiratori, cercando a ogni inspirazione di allungare verso l'alto la colonna vertebrale.



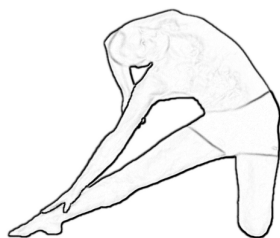
Inspirando, alzarsi in ginocchio, mantenendo le gambe unite e lasciando cadere le braccia lungo i fianchi. *Inspirando*, aprire le braccia a croce e nel contempo estendere la gamba destra di lato, nella stessa direzione del braccio destro. Braccia, gamba destra, piede destro, ginocchio sinistro e busto devono trovarsi tutti sullo stesso piano verticale. Compiere *2 cicli* respiratori.

Espirando, flettere il busto lateralmente, in direzione della gamba destra, andando ad appoggiare il palmo della mano destra sullo stinco della stessa, facendolo poi scivolare lentamente in direzione della caviglia.

Contemporaneamente, il braccio sinistro, anch'esso teso, si muove nella stessa direzione, passando sopra l'orecchio sinistro. Fate quindi scivolare il braccio sinistro dietro il capo, piegando il gomito e posizionando il palmo della mano sinistra sulla scapola destra. A questo punto il gomito del braccio sinistro si trova dietro la nuca.



Inspirando, spingere il capo leggermente all'indietro, premendo sul braccio sinistro, aprendo così tutto il lato superiore del tronco.



Espirando, scendere ulteriormente con il tronco e il capo verso il piede destro, fino a raggiungere il punto di massima estensione. Nello stesso tempo, permettere alla mano sinistra di scivolare dalla scapola in direzione del braccio destro, agganciandosi al retro dello stesso. Rimanere nella postura per circa *30-60 secondi*.

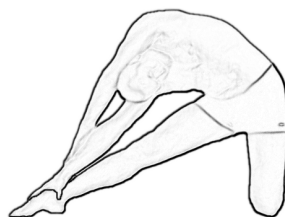
Inspirando, alzare il braccio sinistro in posizione verticale e risalire con il busto, portando nuovamente le braccia ai fianchi. Piegare quindi il piede destro e riportarlo in contatto con il sinistro, poi sedersi nuovamente sui talloni.

Ripetere l'intera sequenza sull'altro lato.

Osservazioni

Nel movimento di discesa laterale è importante non inclinare il busto e i fianchi verso il suolo, mantenendoli sempre sullo stesso piano verticale.

Nella misura in cui si progredisce nell'esecuzione di questa *Asana*, anziché piegare il braccio superiore dietro la testa è possibile mantenerlo teso e farlo passare sopra di essa, facendo in modo che si ricongiunga con il braccio inferiore e che le mani si uniscano in prossimità della caviglia (la palma della mano inferiore sarà allora rivolta verso l'alto).



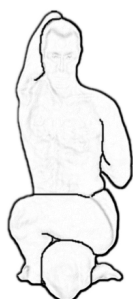
Gomukhasana

Postura del muso di mucca.

Go = mucca; *Mukha* = muso.

Sedersi a terra in *Dandasana*, le gambe allungate e unite, le palme delle mani appoggiate al suolo, accanto ai fianchi. Compiere *qualche ciclo* respiratorio.

Aiutandovi con le braccia, sollevare i glutei da terra e piegare la gamba destra, posizionando il piede destro sotto la natica sinistra, le dita rivolte verso sinistra. Sedere quindi sul tallone destro, che sarà posizionato in prossimità del perineo. Sollevando ancora una volta i glutei, portare la gamba sinistra sopra quella destra, posizionando il tallone sinistro sotto la natica destra (o appena a fianco di essa), con le dita del piede sinistro rivolte all'indietro. Cercare di portare le caviglie e i talloni di entrambi i piedi il più vicino possibile.



Dopo esservi stabilizzati e aver controllato la verticalità della postura, allungate la mano destra verso l'alto e contemporaneamente quella sinistra verso sinistra. Piegare quindi entrambi gomiti, portando la palma della mano destra dietro la nuca, tra le scapole, e quella sinistra anch'essa dietro la schiena, facendo sì che le due mani



si aggancino tra loro. Il gomito del braccio destro deve trovarsi parzialmente dietro il capo, che potrà così spingerlo all'indietro aprendo bene spalle e torace. A questo punto, concentrare lo sguardo sulla punta del naso, oppure chiudere gli occhi e respirare regolarmente per *circa 30-60 secondi*, cercando ad ogni inspiro di espandere ulteriormente verso l'alto la regione del torace.

Liberare infine le mani, appoggiarle a terra, sollevare i glutei da terra e riportarsi in *Dandasana*.

Ripetere l'intera sequenza sull'altro lato.

Osservazioni

Questa postura può essere considerata una preparazione ai *Pranayama*, dal momento che consente una piena espansione del torace, permettendo al respiro di divenire più ampio e completo.

È possibile aggiungere alla respirazione la fase di ritenzione del respiro a polmoni pieni (*Antara Kumbhaka*), che verrà mantenuta solo per qualche secondo, rilassando poi tutte le parti del corpo contratte nella fase espiratoria.

Per chi non riuscisse ancora ad agganciare le mani dietro la schiena, fare uso di un foulard (o di una cintura), che terrete nella mano posta in alto e che afferrerete poi con l'altra, cercando di avvicinare il più possibile le mani.

Mnemonotecnica: ricordarsi che il braccio posto in alto è sempre quello corrispondente alla gamba posta in basso.

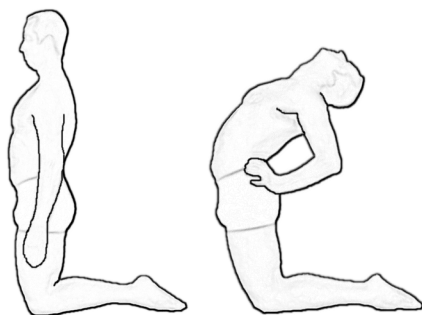


Ustrasana

Postura del cammello.

Ustra = cammello.

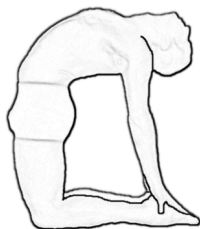
Sedersi sui talloni mantenendo ginocchia e cosce unite, i piedi anch'essi uniti con le dita rivolte a terra. Compiere *alcuni cicli* respiratori, cercando a ogni inspirazione di allungare verso l'alto la colonna vertebrale.



Inspirando, alzarsi in ginocchio, mantenendo le gambe unite. Portare le mani ai fianchi e spingere indietro i gomiti, aprendo bene il torace e le spalle.

Inspirando, estendere il torace verso l'alto e allo stesso tempo incurvarlo all'indietro, spingendo cosce e pube in avanti, il capo reclinato all'indietro (senza tensioni) e i glutei leggermente contratti.

Espirando, portare lentamente le palme delle mani, una alla volta, sulle piante dei piedi. Premere quindi le mani sui piedi, spingendo il pube e le cosce in avanti, che dovranno restare perpendicolari al terreno. Mantenere i glutei leggermente contratti e il capo abbandonato all'indietro, senza tensioni, estendendo tutta la parte superiore del tronco, dagli addominali alle spalle. Mantenere la postura per *circa 30 secondi*.



Per ritornare dalla postura, procedere in senso inverso: rimettere le mani ai fianchi, una alla volta, poi raddrizzare il busto, quindi il capo e infine sedersi sulle ginocchia. Compiere *alcuni*

cicli respiratori portando l'attenzione al basso addome (Hara).

Osservazioni

Nel caso risultasse difficile poggiare le palme delle mani sulle piante dei piedi, inizialmente è possibile appoggiarle solo sui talloni.

Per chi avesse difficoltà con l'arcuazione, si può facilitare l'esecuzione della postura divaricando leggermente le gambe, pur mantenendole parallele tra loro. Se malgrado ciò non fosse possibile portare le mani ai talloni, eseguire solo la prima parte della postura, mantenendo le mani ai fianchi.

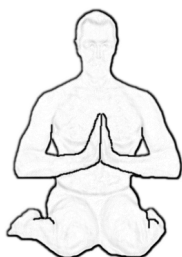
Il ritorno dalla postura può occasionare un leggero giramento di testa. Procedere quindi con la dovuta cautela.

Virasana

Postura dell'eroe.

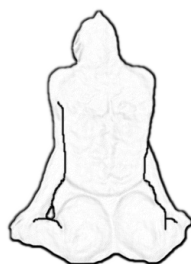
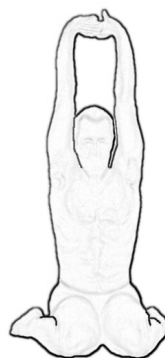
Vira = eroe.

Sedersi sui talloni, mantenendo le ginocchia unite. Allineare schiena, collo e capo lungo la stessa verticale e spingere in avanti, senza sforzo, la quinta vertebra lombare. Compiere 7 *cicli* respiratori.



Appoggiare i glutei al suolo, spostando i piedi all'esterno, con le dita rivolte all'indietro, premute a terra, mantenendo il contatto tra l'interno dei polpacci e l'esterno delle cosce. Aprire bene le spalle, giungere le mani all'altezza del plesso solare e compiere 3 *cicli* di respirazione.

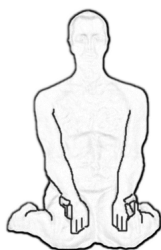
Inspirando, sollevare le braccia sopra la testa, intrecciare le dita delle mani e ruotare i polsi verso l'alto, poi, *espirando*, allungare completamente le braccia, spingendole leggermente all'indietro. Mantenere la postura per *circa 60 secondi*.



Espirando, portare le mani verso il basso, aprendo bene le spalle e andando ad appoggiare i palmi delle mani sulle piante dei rispettivi piedi.

Inspirando, espandere il petto verso l'alto, abbandonando il capo all'indietro. Compiere 1 *ciclo* respiratorio.

Espirando, scendere lentamente col busto sulle cosce, portando la fronte alle ginocchia, cercando di appoggiarla al suolo, oltre le stesse. Evitare se possibile di sollevare i glutei da terra e allungare bene l'intera colonna. Compiere 20 cicli respiratori.



Inspirando, ruotare il bacino e sollevare lentamente il busto, riportando i glutei in pieno contatto con il terreno e ridando piena verticalità della colonna. Appoggiare il dorso delle mani sulle ginocchia, distendendo le braccia, pollici e indici in contatto tra loro, le altre dita distese, in *Jnana Mudra*. Rimanere nella postura per *alcuni minuti*, chiudendo gli occhi e rimanendo concentrati sulla pratica dell'*Ujjayi Pranayama*.

Osservazioni

Assieme a *Swastikasana*, *Siddhasana*, *Sukhasana*, *Padmasana* e *Baddha Konasana*, *Virasana* è una delle posture di base per la pratica meditativa (*Dhyana*) e dei *Pranayama*.

Nel caso non fosse possibile appoggiare i glutei al suolo, porre un cuscino sotto il coccige, così da creare un rialzo per il bacino e ridurre la tensione alle ginocchia.

Supta Virasana

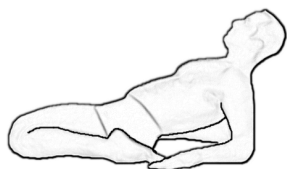
Postura distesa dell'eroe.

Supta = stendersi;

Vira = eroe.

Assumere *Virasana*, giungendo le mani all'altezza del plesso solare. Mantenere la postura per *circa 5 cicli* respiratori.

Inspirando, sollevare le braccia sopra la testa, intrecciare le dita delle mani e ruotare i polsi verso l'alto, poi, *espirando*, allungare completamente le braccia, spingendole leggermente all'indietro. Mantenere la postura per *circa 10 secondi* (vedi le illustrazioni relative alla sequenza precedente).



Espirando, portare le mani verso il basso, aprendo le spalle e appoggiando i palmi delle mani al suolo, vicino ai piedi. Piegare lentamente il tronco all'indietro, appoggiando i gomiti a terra, uno alla volta.

Inspirare, poi *espirando* portare anche la schiena a terra, distendendola completamente, appoggiando in ultimo anche la testa. Allungare a questo punto le braccia oltre la testa, estendendo bene il torace e cercando di portare tutta la schiena il più possibile in contatto col terreno. Rimanere nella postura *il più a lungo possibile*, cercando di raggiungere un profondo stato di rilassamento e abbandono.



Osservazioni

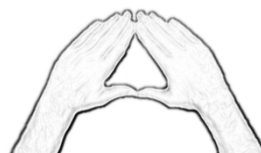
Questa variante di *Virasana*, se assunta in modo corretto, ha un profondo effetto rilassante, in particolar modo sull'addome e la regione pelvica.

Quando piegate il tronco all'indietro, un'alternativa è quella di appoggiare a terra per prima la parte superiore della testa, poi ruotarla, appoggiando la nuca, e infine tutta la schiena.



Una postura alternativa è quella di allungare le braccia, anziché oltre la testa, in direzione delle ginocchia.

È altresì possibile appoggiare le mani sul basso ventre, formando coi pollici e gli indici un triangolo la cui punta è rivolta verso il basso.



Se la tensione nella regione lombare è eccessiva, è possibile posizionare sotto di essa un cuscino.

Se la tensione alle ginocchia è eccessiva, è possibile tenerle separate.

Salabhasana

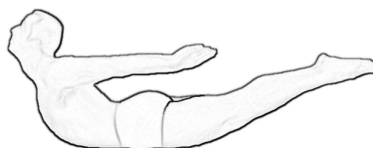
Postura della locusta.

Salabha = locusta, cavalletta.



Allungarsi a terra sul ventre, il viso appoggiato sulla fronte, le gambe tese e unite, le dita dei piedi allungate, le braccia parallele lungo i fianchi, con il dorso delle mani appoggiato a terra. Allungare tutto il corpo, avendo cura di essere bene allineati. Compiere *alcuni cicli* di respirazione.

Espirando, alzare nello stesso tempo da terra, con una contrazione energetica della zona lombare, le gambe (che rimarranno tese e unite), le



braccia (che rimarranno parallele al corpo), il torace (avendo cura di aprire bene le spalle) e la testa (con lo sguardo che punta leggermente verso l'alto). Il corpo dovrà appoggiare solo sull'addome, mentre le costole dovranno essere del tutto sollevate. Rimanere nella postura *il più a lungo possibile*.

Tornare con il corpo a terra, calmare il respiro e ripetere la postura per altre due volte.

Osservazioni

È una delle *Asana* classiche dello *Yoga*, di cui esistono numerose varianti, come ad esempio *Makarasana*⁴⁶ (*Makara* =

⁴⁶ Questa è la versione di *B. K. S. Iyengar* della postura. Altre fonti la descrivono invece come postura di rilassamento, dove si rimane semplicemente sdraiati proni a terra, con diverse possibilità di incrocio delle braccia e/o delle gambe.

coccodrillo), in cui le dita delle mani vengono intrecciate dietro la testa e i gomiti rimangono ben aperti.

Anziché ripetere tre volte *Salabhasana*, è possibile alternarla con *Makarasana*.



Se non si riesce a mantenere le gambe perfettamente tese, è possibile piegarle leggermente. Allo stesso modo, se non si riesce a tenerle perfettamente unite, è possibile allargarle lievemente, mantenendole comunque parallele.

Dhanurasana

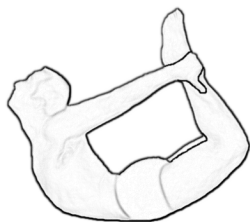
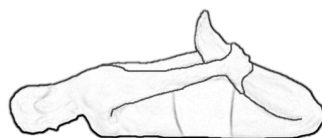
Postura dell'arco teso.

Dhanu = arco.



Allungarsi a terra sul ventre, il viso appoggiato sulla fronte, le gambe unite, le dita dei piedi allungate e le braccia lungo i fianchi. Compiere *alcuni cicli* di respirazione, rilassando bene il corpo e in particolare la colonna vertebrale.

Piegare le gambe, divaricandole leggermente, afferrando saldamente la parte alta delle caviglie con le mani. Compiere *5 cicli* respiratori, cercando di percepire il contatto dell'addome con il suolo.



Inspirando profondamente, sollevare nel contempo gambe e tronco, il più in alto possibile. Nel sollevamento non unire le ginocchia, altrimenti non sarà possibile alzare le gambe a sufficienza. Sollevare anche la testa, spingendola il più indietro possibile. Le braccia sono completamente tese, come la corda di un arco, e tirano i piedi verso l'alto.

Raggiunta la massima tensione ed estensione, cercare di unire cosce e caviglie, aprendo bene il torace verso l'alto. L'appoggio al suolo è unicamente sull'addome, non sulle costole o sulle ossa pelviche. Mantenere la postura dai *20 ai 60 secondi*, lasciando che il corpo si dondoli dolcemente sull'addome.

Espirando, liberare le caviglie e tornare nella posizione supina, rilassando il respiro.

Dopo una breve pausa, ripetere l'Asana ancora due volte.

Osservazioni

Per assumere questa postura, che porta benefici a tutta la schiena e gli organi addominali, è necessario entrarci con un certo vigore, cercando poi, una volta assunta la posizione finale, di rilassarsi il più possibile.

Chaturanga Dandasana

Postura in cui le quattro membra sostengono il corpo, che è rigido come un bastone.

Chatur = quattro;

Anga = membro, arto;

Danda = bastone.

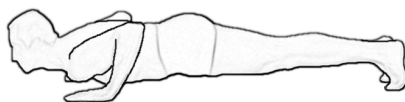
Allungarsi a terra sul ventre, il viso appoggiato sulla fronte, le gambe tese e distanziate di circa *30 centimetri* (stessa ampiezza della anche), le palme delle mani poste ai lati del busto (le dita in avanti), all'altezza dei pettorali, avendo cura di stringere bene i gomiti, affinché la parte superiore delle braccia sia parallela al corpo.

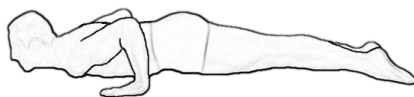


Appoggiare i piedi sulle punte ed *espirando* sollevare energicamente tutto il corpo di *qualche centimetro*, mantenendolo parallelo al suolo. Rimanere nella posizione per *1 ciclo* respiratorio.

Espirando, muovere verso l'avanti il corpo, in modo che le mani si spostino dai pettorali verso i fianchi, e i piedi poggino unicamente sulla parte superiore delle dita. Mantenere la postura per *circa 30 secondi*, avendo cura di non allargare i gomiti e mantenere il corpo perfettamente rigido.

Tornare con il corpo a terra, calmare il respiro e ripetere la postura per altre due volte.





Osservazioni

Questa postura è simile alle flessioni occidentali, salvo il fatto che i gomiti rimangono vicini al corpo e le mani sono più arretrate.

Per chi non ha abbastanza forza nelle braccia, è possibile permanere inizialmente solo nella prima parte della postura. Se anche in questo caso non è possibile sostenere con le braccia il corpo, appoggiare le ginocchia a terra.

Se nell'esecuzione della postura manca il respiro, è possibile aumentare il volume respiratorio respirando dalla bocca, ma sempre in modo uniforme e regolare.

Bhujangasana

Postura del cobra.

Bhujanga = cobra.

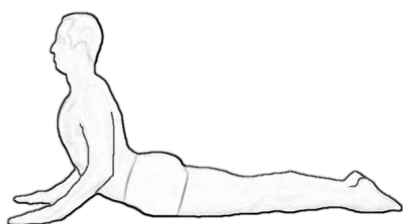
Allungarsi a terra sul ventre, il viso appoggiato sulla fronte, le gambe tese e unite, le dita dei piedi allungate, le braccia parallele lungo i fianchi, con il dorso delle mani appoggiato a terra. Allungare tutto il corpo, avendo cura del suo allineamento. Percepire le gambe come se fossero un tutt'uno. Compiere *alcuni cicli* di respirazione.



Appoggiare le palme delle mani ai lati del corpo, appena sotto il petto, le dita unite rivolte verso l'avanti, mantenendo i gomiti vicini ai fianchi. Spingere la regione pelvica contro il terreno e allungare il collo verso l'avanti (mantenendo la fronte a terra). Compiere *3 cicli* di respirazione.

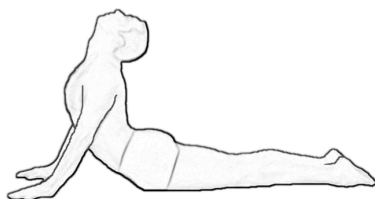


Inspirando, premere le palme a terra e lentamente estendere il tronco verso l'avanti e verso l'alto, partendo dal capo, con il mento che si tenderà in avanti, poi le spalle, che dovranno rimanere ben aperte, quindi il petto, che anch'esso si aprirà completamente verso l'avanti. Completare il movimento fino a quando l'intero tronco è verticale e sollevato da terra. Lo sguardo è in avanti e il pube è sempre in contatto con il suolo. Compiere *2 cicli* respiratori.



Inspirando, premere con maggiore forza sulle palme, tendere le braccia, aprire il petto verso l'alto e reclinare il capo all'indietro,

lo sguardo allo zenit, mantenendo sempre il pube il più possibile aderente al suolo. Rimanere nella postura per *circa 10-20 secondi*.



Espirando, riportare il tronco a terra, avendo sempre cura di allungare collo e schiena, ritrovando così la posizione di partenza.

Dopo una breve pausa, ripetere l'Asana ancora due volte.

Osservazioni

È una delle *Asana* classiche dello *Yoga*, una vera toccasana per la colonna vertebrale, in grado di attivare le risorse energetiche del corpo e sbloccare le tensioni emotive.

Con la pratica, il sostegno delle braccia diventerà sempre meno indispensabile.

Se durante l'esecuzione si sceglie di chiudere gli occhi, portare l'attenzione tra le due sopracciglia, all'interno del capo.

Urdhva Mukha Svanasana

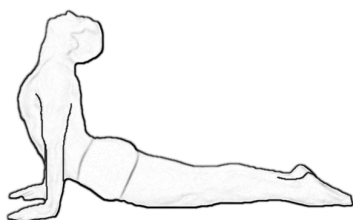
Postura del cane che si stira sollevando la testa.

Urdhva = alzato, elevato, diretto in su;

Mukha = muso, viso;

Svana = cane.

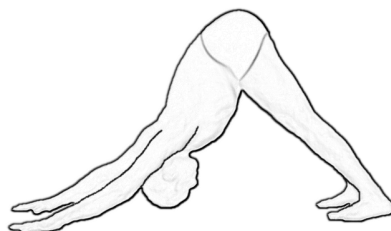
Allungarsi a terra sul ventre, il viso appoggiato sulla fronte, le gambe tese e distanziate di circa *30 centimetri* (stessa ampiezza della anche), i piedi appoggiati sul dorso e le palme delle mani poste ai lati della vita, le dita rivolte in avanti.



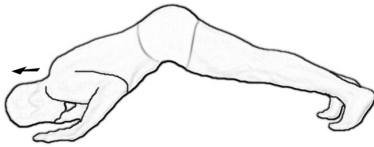
Inspirando, premere le palme a terra, allungare le braccia ed estendere il tronco verso l'alto, partendo dal capo. Aprire bene le spalle e il petto in avanti, reclinando il capo all'indietro, lo sguardo allo zenit. Le gambe sono tese e non

poggiano a terra, il peso del corpo essendo sostenuto solo dalle mani e dalla parte superiore delle punte dei piedi. Le natiche sono contratte, mentre colonna, cosce e polpacci sono tesi. Rimanere nella postura per *7 cicli* respiratori.

Raddrizzare il capo e appoggiare i piedi sulla parte inferiore delle punte. *Espirando*, spingere le mani contro il suolo e sollevare il bacino verso l'alto, ruotando la testa verso il basso, in direzione dei piedi. Le piante dei piedi, che sono tra loro paralleli, aderiscono del tutto al terreno e le punte sono orientate in avanti. La schiena e le gambe sono perfettamente dritte e idealmente la parte superiore della testa si appoggia

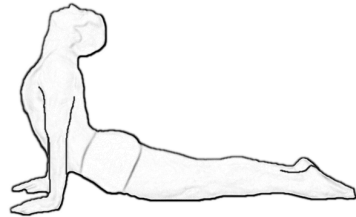


delicatamente al suolo. Rimanere in questa postura, detta *Adho Mukha Svanasana* (*Adho* = verso il basso, qui riferito alla testa) per 7 cicli respiratori.



Inspirando, sollevare la testa e piegare le braccia, mantenendo i gomiti allineati col tronco, portando il peso del corpo in avanti ed estendendo un'altra

volta il tronco verso l'alto, riassumendo *Urdhva Mukha Svanasana*. Rimanere in posizione per altri 7 cicli respiratori. Infine, appoggiare il corpo a terra e rilassarsi.



Osservazioni

Inizialmente, è possibile praticare la postura con le dita rivolte all'indietro, anziché in avanti, per imparare a mantenere bene le spalle aperte durante l'esecuzione.

Sebbene ho qui proposto di praticare in sequenza alternata queste due posture (*Urdhva Mukha Svanasana* e *Adho Mukha Svanasana*), è ovviamente possibile praticarle separatamente, indipendentemente l'una dall'altra.

È altresì possibile alternare le due posture in modo continuo e dinamico, in sincronia con il respiro, ossia: entrare in *Urdhva Mukha Svanasana* inspirando, poi espirando assumere *Adho Mukha Svanasana*, quindi inspirando ritornare in *Urdhva Mukha Svanasana*, e così via.

Quando permaniamo a lungo in *Adho Mukha Svanasana*, possiamo piazzare un supporto morbido a terra, su cui appoggiare la sommità del capo. Non si tratta di fare portare a quest'ultimo parte del peso del corpo, che dovrà essere interamente sostenuto da braccia e gambe, quanto di stabilire un contatto con la terra, che ci aiuti a stabilizzare interiormente la

postura. La morbidezza del supporto richiama l'importanza di rilassare tutti quei muscoli che non sono direttamente coinvolti nella postura.

Urdhva Prasarita Padasana

Postura in cui le gambe vengono estese e i piedi portati verso l'alto.

Urdhva = alzato, elevato, diretto in su;

Prasarita = esteso, allungato;

Pada = piede.

Stendersi sul dorso, le gambe unite e allungate, le punte dei piedi anch'esse allungate in avanti e le mani lungo il corpo, le palme rivolte verso l'alto.

Inspirando, estendere le braccia oltre la testa (mantenendo le mani a una distanza di circa *30 centimetri*) e compiere *2 cicli* respiratori.

Espirando, sollevare le gambe, avendo cura di mantenerle perfettamente tese, fino a formare un angolo di *30 gradi* con il suolo. Rimanere nella postura per *circa 15 secondi*, respirando regolarmente.

Espirando, sollevare ulteriormente le gambe tese, fino a formare un angolo di *60 gradi* con il suolo. Rimanere nella postura per *circa 15 secondi*, respirando regolarmente.

Espirando, sollevare ancora di più le gambe tese, fino a portarle in verticale (*90 gradi*). Rimanere nella postura per *circa 30 secondi*, respirando regolarmente.

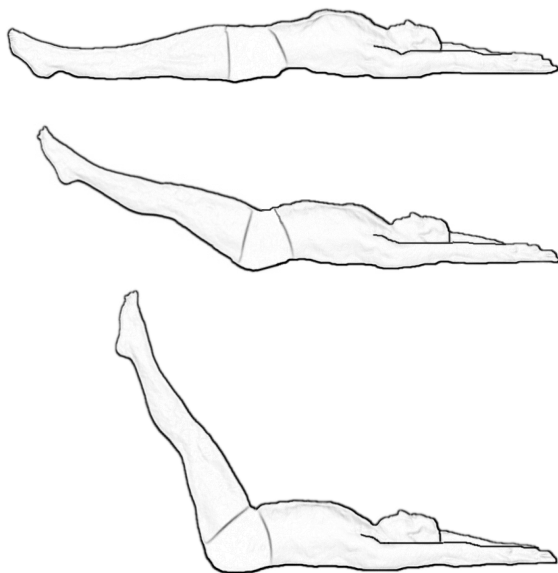
Procedere quindi in senso inverso, scendendo nuovamente a *60 gradi*, poi a *30*, e infine riportare le gambe al suolo, rilassando i muscoli addominali e il respiro.

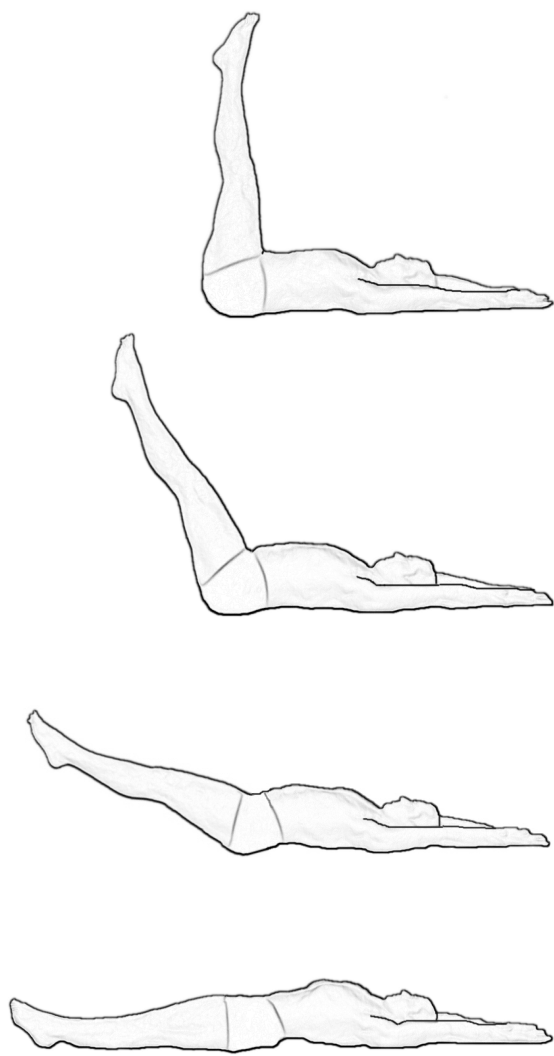
Ripetere la sequenza per altre due volte.

Osservazioni

Se manca la forza per eseguire in successione le tre posizioni delle gambe (30, 60 e 90 gradi), compierle separatamente, risposando i muscoli tra un'esecuzione e l'altra.

È opportuno abbinare la pratica di *Urdhva Prasarita Padasana* con *Jathara Parivartanasana* (*Jathara* = stomaco, ventre; *Parivartana* = ruotare intorno): sempre sdraiati sul dorso, aprire le braccia a croce e portare le gambe perpendicolari al suolo (90 gradi). *Espirando*, ruotarle entrambe lentamente di lato, ad esempio a sinistra, facendo sì che quasi tocchino le dita della mano sinistra, avendo cura di non sollevare la schiena (in particolare la regione lombare) e la spalla destra da terra. Rimanere nella postura per *circa 20 secondi*, poi *espirando* riportare le gambe tese perpendicolari al suolo, rimanere così per qualche secondo e ripetere la postura sull'altro lato. Se non avete abbastanza forza per riportare le gambe tese verticali, potete in questa fase piegarle. Allo stesso modo, se non avete abbastanza forza per scendere di lato con le gambe tese, anche in questa fase potete piegarle.





Dandasana

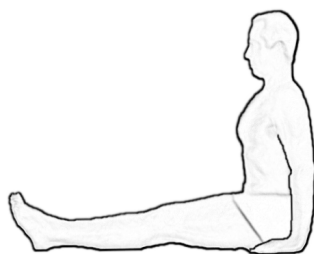
Postura del bastone.

Danda = bastone.

Sedersi a terra con le gambe allungate e unite, le palme delle mani appoggiate al suolo, accanto ai fianchi. Le dita dei piedi sono rivolte in avanti, schiena, collo e capo allineati lungo una stessa verticale. Spingere in avanti i fianchi, al fine di appiattire bene la regione lombare (che ha tendenza a incurvarsi, accasciandosi). Aprire bene petto e spalle, allungare la schiena verso l'alto e, rientrando leggermente il mento, appiattire bene la zona cervicale. Mantenere la posizione per *qualche minuto*.

Osservazioni

Dopo avere praticato *Dandasana*, è possibile proseguire direttamente con *Paripurna Navasana*, o *Ardha Navasana*.



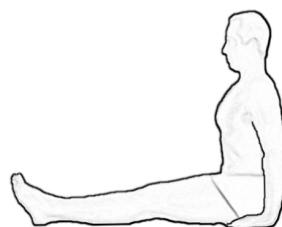
Paripurna Navasana

Postura completa della nave.

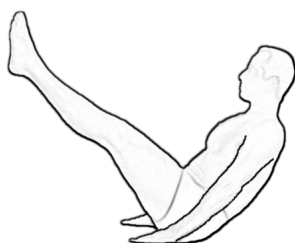
Paripurna = completo;
Nava = nave.

Assumere *Dandasana*.

Espirando, inclinare il busto all'indietro e allo stesso tempo sollevare le gambe, senza piegarle, formando un *angolo acuto tra 90 e 60 gradi*. Cercare un punto di equilibrio,

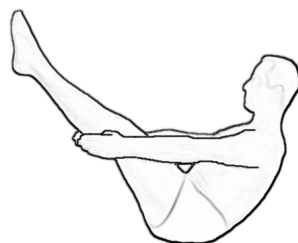


stabilizzando la postura unicamente sui glutei (nessun punto della colonna deve toccare il suolo).



Alzare quindi le braccia e tenderle in avanti, parallelamente al suolo, con le palme rivolte verso le gambe. *Mantenere la*

posizione il più a lungo possibile, cercando di portare i piedi oltre l'altezza della testa e non lasciando che la schiena si incurvi.



Dopo una pausa, ripetere l'Asana ancora due volte.

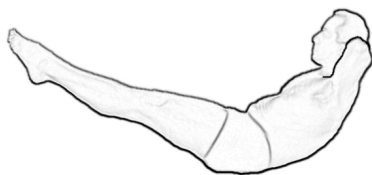
Osservazioni

Nel mantenere la postura può venire spontaneo bloccare il respiro. Cercare quindi di respirare regolarmente.

È importante sorvegliare che la schiena non si incurvi, in particolar modo la regione lombare.

Se non si riesce a entrare nella postura con le gambe diritte, è possibile assumerla inizialmente con le gambe leggermente piegate, cercando poi di allungarle una volta stabilizzatisi sui glutei.

È possibile (e auspicabile) alternare la pratica di *Paripurna Navasana* con quella di *Ardha Navasana* (mezza postura della nave). Partendo sempre da *Dandasana*, *espirando* inclinare il busto all'indietro e allo stesso tempo sollevare le gambe, senza piegarle, formando un *angolo ottuso di circa 120 gradi*. Cercare un punto di equilibrio, stabilizzando la postura unicamente sui glutei. Alzare quindi le braccia e portare le mani dietro la nuca, sopra il collo, intrecciando a tal fine le dita. Anche in questo caso *mantenere la posizione il più a lungo possibile*, cercando di evitare di bloccare il respiro.



Salamba Sarvangasana

Postura in cui tutto il corpo è sostenuto.

Sa = con;

Alamba = sostegno;

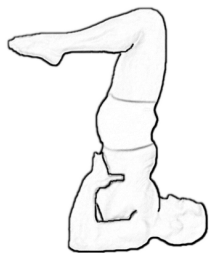
Sarva = tutto;

Anga = corpo.

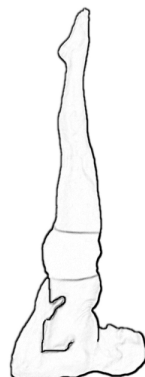
Stendersi supini, le gambe unite e allungate, le mani lungo il corpo, le palme rivolte verso il basso, avendo cura che l'intero corpo sia perfettamente allineato, con il collo che poggia completamente a terra. Compiere 3 cicli respiratori.



Espirando, in un solo movimento, piegare le ginocchia e sollevare bacino e busto da terra, aiutandosi con le mani, che andranno a posizionarsi a metà schiena, i gomiti appoggiati a terra, non più larghi delle spalle. Aprire bene le spalle, allontanandole il più possibile dal collo (stringendo a tal fine i gomiti). Verificare che il busto sia ben verticale. Compiere 1 ciclo respiratorio.



Espirando, sollevare le ginocchia verso l'alto e raddrizzare completamente le gambe, con le punte dei piedi rivolte verso l'alto, come se una forza vi stesse trainando dall'alto. L'intero corpo è sostenuto unicamente da spalle e braccia. Verificare la verticalità del corpo, spingendo il pube all'esterno e usando la pressione delle mani per avvicinare il più possibile il mento allo sterno.



Portare particolare attenzione all'allineamento del collo, che ha tendenza a girare. Rilassare i muscoli facciali e concentrarsi sul respiro. Rimanere in posizione per *almeno 5 minuti*.

Espirando, tornare supini, piegando le ginocchia e usando le braccia per attenuare la discesa a terra. Rilassarsi.

Osservazioni

È una delle posture chiave dello *Yoga*, sia per i suoi effetti fisici che energetici. Il suo pieno beneficio si esprime dopo i *5-10 minuti* di pratica.

Se inizialmente le gambe sono instabili, per stabilizzarle tendere i muscoli delle cosce.

Particolarmente importante nell'esecuzione di questa *Asana* è l'allineamento dell'intero corpo.

La contrazione della gola e la compressione del mento contro lo sterno che la postura impone sono noti con il nome di *Jalandhara Bandha* (che viene qui eseguito passivamente).

Utilizzare un asciugamano, o una coperta, affinché l'appoggio della parte superiore del corpo sia confortevole.

È possibile continuare eseguendo direttamente *Eka Pada Sarvangasana* (vedi postura successiva), oppure *Halasana*. Per quest'ultima, abbassare il tronco e allentare la compressione del mento, portando le ginocchia verso la fronte. Proseguire poi come indicato nella descrizione dell'*Asana*.

Eka Pada Sarvangasana

*Postura in cui tutto il corpo è sostenuto
e un singolo piede poggia a terra.*

Eka = uno, singolo;

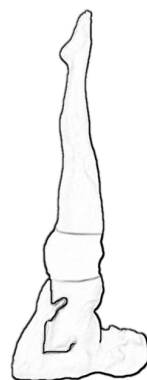
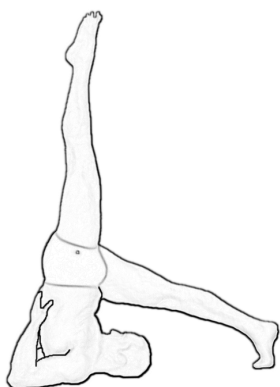
Pada = piede;

Sarva = tutto;

Anga = corpo.

Eseguire *Salamba Sarvangasana*, seguendo la procedura descritta nelle pagine precedenti.

Espirando, abbassare la gamba destra a terra, al di sopra della testa, senza piegarla (come in *Halasana*). Lasciare invece immobile la gamba sinistra. Mantenere la postura per circa 20 secondi.



Espirando, riportare la gamba destra in verticale, riassumendo *Salamba Sarvangasana*.

Ripetere quindi la postura, abbassando questa volta la gamba sinistra.

Osservazioni

Si tratta di una postura intermedia tra *Salamba Sarvangasana* e *Halasana*.

Utilizzare un asciugamano, o una coperta, per rendere l'appoggio della parte superiore del corpo confortevole.

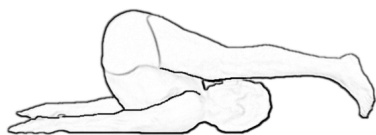
Particolarmente importante nell'esecuzione di questa *Asana* è l'allineamento dell'intero corpo e il mantenimento di entrambe le gambe perfettamente tese.

Halasana

Postura dell'aratro.

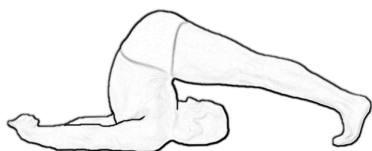
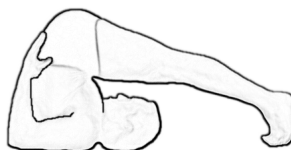
Hala = aratro.

Stendersi supini, le gambe unite e allungate, le mani lungo il corpo, le palme rivolte verso il basso, avendo cura che l'intero corpo sia perfettamente allineato, con il collo che poggia completamente a terra. Compiere *3 cicli* respiratori.



Espirando, portare le ginocchia verso la fronte e premendo a terra le mani sollevare tronco e bacino, portando le punte dei piedi a terra, oltre la testa. Compiere *2 cicli* di respirazione.

Espirando, piegare le braccia e appoggiare le mani in mezzo alla schiena, premendole affinché il tronco sia posto in verticale. Allo stesso tempo, stendere completamente le gambe.



Staccare quindi le mani dalla schiena e intrecciare le dita, poi allungare le braccia a terra, in direzione opposta alle gambe, ruotando i polsi in modo tale che i pollici poggino al suolo. Rimanere in posizione per *almeno 5 minuti*.

Liberare infine le mani e portare le braccia in direzione delle gambe, le palme delle mani in contatto con il dorso dei piedi. Poi, molto lentamente, riportare tutta la schiena in contatto con il

suolo, srotolando vertebra dopo vertebra, mantenendo le gambe tese fino al raggiungimento della posizione supina. Rimanere in *Savasana* per qualche minuto.

Osservazioni

Similmente a *Salamba Sarvangasana*, si tratta di una delle posture di grande interesse dello *Yoga*, per i suoi effetti rigenerativi e per la calma interiore che promuove.

È molto importante l'allungamento delle gambe, che dovranno rimanere perfettamente tese.

Durante l'esecuzione è possibile cambiare l'intreccio delle dita, alternando il pollice che è in contatto con il suolo.

Portare attenzione al triangolo di forze che agiscono in questa *Asana*: i piedi e le mani che tirano in direzioni opposte, lungo la linea del suolo, mentre busto, glutei e ginocchia vengono sospinti verso l'alto.

Utilizzare un asciugamano, o una coperta, per rendere l'appoggio della parte superiore del corpo confortevole.

È possibile continuare eseguendo direttamente *Karnapidasana* (vedi postura successiva).

Karnapidasana

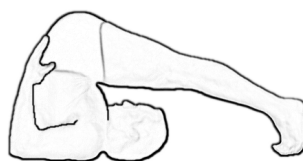
Postura in cui le orecchie vengono premute dalle ginocchia.

Karna = orecchio;

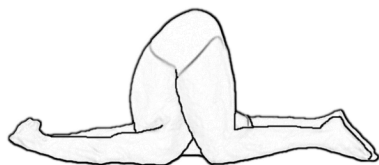
Pida = dolore;

Eseguire *Halasana*, seguendo la procedura descritta nelle pagine precedenti.

Espirando, flettere le ginocchia portandole il più possibile vicino alle orecchie. Entrambe le ginocchia devono poggiare a terra e premere lateralmente sulle rispettive orecchie. Le dita dei piedi e i talloni sono uniti tra loro.



Staccare quindi le mani dalla schiena e intrecciare le dita, poi allungare le braccia a terra, in direzione opposta alle gambe, ruotando i polsi in modo che i pollici poggino al suolo, come in *Halasana*. Rimanere in posizione per 30-60 secondi.



Osservazioni

Si tratta di una variante di *Halasana*, che può essere eseguita in successione dopo di essa.

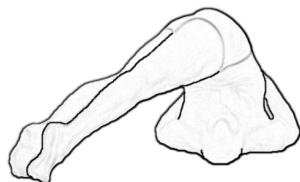
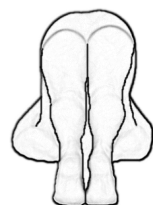
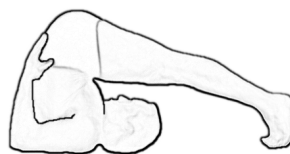
Parsva Halasana

Postura laterale dell'aratro.

Parsva = lato;
Hala = aratro.

Eeguire *Halasana*, seguendo la procedura descritta nelle pagine precedenti.

Mantenendo le punte dei piedi in contatto con il suolo, portare gradatamente entrambe le gambe il più possibile verso sinistra (idealmente in linea con la testa), senza però mutare l'orientamento del tronco, che dovrà rimanere verticale, come in



Halasana. Una volta raggiunta la posizione finale dei piedi, aiutandovi con le mani (poste in mezzo alla schiena), sollevare ancora un po' il tronco

e tendere le gambe. Rimanere nella postura per *circa 30 secondi*.

Tornare coi piedi al centro e procedere quindi sull'altro lato, per la stessa durata.

Osservazioni

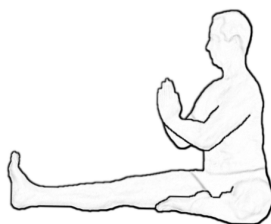
Si tratta di una variante di *Halasana*, che sottopone a torsione la colonna vertebrale e i relativi organi interni.

Janu Sirsasana

Postura in cui la testa viene portata al ginocchio.

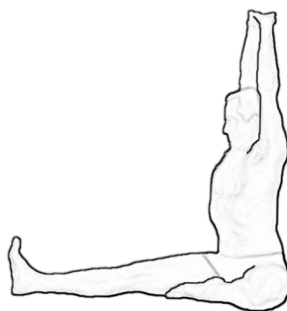
Janu = ginocchio;
Sirsa = testa.

Sedersi a terra con le gambe distese davanti a sé, in *Dandasana*. Piegare la gamba sinistra fino a portare il tallone sinistro in contatto con il lato interno della coscia destra, il più vicino possibile all'inguine (l'alluce del piede sinistro dovrebbe toccare la coscia destra).



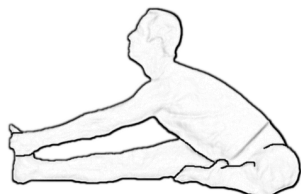
Spingere il ginocchio sinistro più indietro possibile, se possibile oltre la linea delle anche, di modo che le due gambe formino un angolo leggermente ottuso. Congiungere le mani in *Namasté* davanti al petto e compiere *alcuni cicli* di respirazione.

Inspirando, allungare le braccia sopra la testa, incrociare le dita e ruotare i polsi rivolgendo i palmi verso l'alto.



Espirando, tendere bene le braccia, allungando tutto la colonna verso l'alto, in particolar modo la regione lombare.

Inspirare, poi, *espirando*, liberare le dita e portare le braccia in avanti, verso il piede destro, afferrandolo con le mani. Se non è possibile, afferrare la caviglia, o eventualmente la tibia (o usare una fascia). Avere cura, durante la discesa, di ruotare il busto a partire dal bacino.

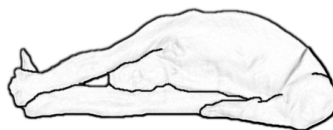


Inspirando, estendere la colonna portando il capo leggermente indietro,

le spalle ben aperte, il petto in avanti, i glutei spinti all'indietro, la regione lombare bene allungata, con le braccia che tirano in direzione opposta alla schiena, che dovrà rimanere ben dritta.

Espirando, portare il tronco in avanti, ruotandolo a partire dai fianchi, appoggiandolo sulla gamba destra: prima il ventre, poi il petto, poi il mento e infine la fronte. Allungare completamente la schiena, mantenendo la testa leggermente all'interno della gamba distesa, allungando le braccia il più possibile, oltre il piede destro, intrecciando le dita delle mani o afferrando il polso destro con la mano sinistra. Se ciò non fosse possibile, mantenere la presa delle mani semplicemente alla caviglia destra. Mantenere la postura per *almeno 60-120 secondi*, portando il respiro nelle zone di maggiore tensione.

Ruotando il capo verso sinistra, appoggiare la guancia destra sulla gamba destra e rimanere nella postura per ancora *almeno 30-60 secondi*.



Infine, portare il viso sul lato esterno della gamba destra, rimanendo in posizione per ancora *almeno 30-60 secondi*.

Inspirando, allentare le mani e risalire lentamente col busto, ritrovando la posizione iniziale.

Ripetere l'intera sequenza sull'altro lato, piegando questa volta la gamba destra.

Osservazioni

Per la perfetta riuscita della tecnica, evitare di piegare la parte superiore del tronco, concentrandosi sul completo allungamento della regione lombare.

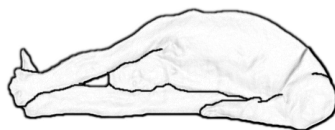
Se le mani non arrivano ai piedi, una valida alternativa è quella di afferrare una cintura, o una fascia, che si avrà cura di far passare intorno al piede della gamba allungata.

Parivritta Janu Sirsasana

Postura in cui il torso è ruotato e la nuca viene portata al ginocchio.

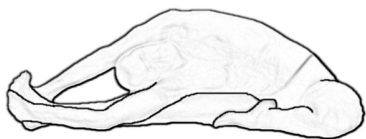
Parivritta = ruotato;
Janu = ginocchio;
Sirsa = testa.

Assumere *Janu Sirsasana*, scendendo sulla gamba destra, rimanendo nella postura per almeno sette cicli respiratori.



Liberare le mani dai piedi e ruotare in senso orario l'avambraccio e il polso destri, afferrando il lato interno del piede destro (mignolo in alto e pollice in basso). Contemporaneamente, ruotare il busto nello stesso senso, cercando di mantenere allungata la zona lombare. Portare il braccio sinistro sopra la testa, andando ad afferrare la parte esterna del piede destro.

Espirando, piegare i gomiti e allungare bene il lato sinistro delle costole, ruotando ulteriormente il petto verso l'alto, cercando di appoggiare la nuca sulla gamba destra e portando il più possibile il lato destro delle costole al suo interno. Rimanere nella postura per circa 20 secondi.

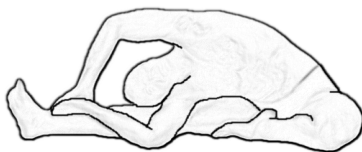


Inspirando, liberare le mani, riportare il tronco nella posizione abituale, e risalire lentamente col busto; raddrizzare infine la gamba sinistra e assumere *Dandasana*.

Ripetere l'intera sequenza sull'altro lato, piegando questa volta la gamba destra.

Osservazioni

Se la postura è stabile, potete provare a liberare le mani e congiungerle in *Namasté* davanti al piede destro.



Come indicato qui sopra, è consigliabile eseguire questa postura dopo avere assunto *Janu Sirsasana*, di cui ne è la versione ruotata.

Ardha Baddha Padma Pascimottanasana

Postura in cui tutta la parte posteriore del corpo viene allungata intensamente, e una gamba viene trattenuta nella posizione del mezzo loto.

Ardha = metà;

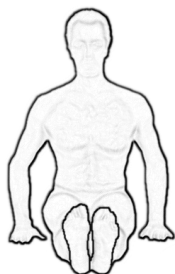
Baddha = preso, trattenuto;

Padma = loto;

Pascima = occidente, inteso qui come parte posteriore del corpo;

Ut = intenso;

Tan = estendere.

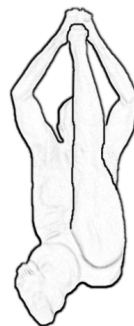


Sedersi a terra con le gambe distese davanti a sé, in *Dandasana*, ed effettuare *alcuni cicli* di respirazione.

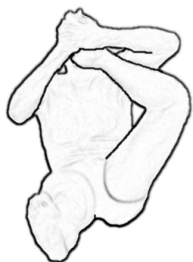
Piegare la gamba sinistra, portando la coscia in direzione del petto, poi afferrare la pianta del piede con entrambe le mani, intrecciando le dita attorno ad essa.

Inspirare, aprendo bene il torace, poi *espirando* allungare lentamente la gamba sinistra in avanti e verso l'alto, fino a raddrizzarla completamente, mantenendo le mani sempre attorno la pianta del piede.

Inspirare ancora una volta, raddrizzando bene il tronco, poi *espirando* portare la gamba sinistra, ora completamente distesa, il più possibile in verticale e in contatto con il corpo. Rimanere in questa posizione per *circa 15-30 secondi*.



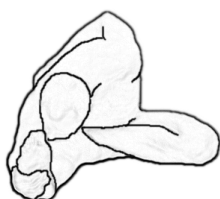
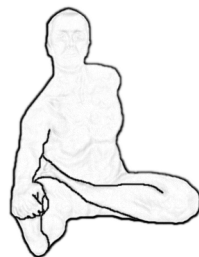
Esprimando, portare il piede sinistro in contatto con la fronte (o il più possibile vicino ad essa), piegando il ginocchio della gamba



in fuori e aprendo bene l'anca. Rimanere in questa posizione per *circa 15-30 secondi*.

Espirando, portare il piede sinistro nella posizione del *mezzo loto*, posizionandolo all'attaccatura della coscia destra, con il tallone sinistro in contatto con il ventre. A questo punto, fare passare il braccio sinistro dietro la schiena e andare ad agganciare l'alluce del piede sinistro con l'indice e il medio (per aiutarsi appoggiare la mano destra sul ginocchio sinistro e ruotare il tronco in senso antiorario). Avvicinare infine il ginocchio sinistro il più possibile alla gamba destra distesa, e con la mano destra afferrare il piede sinistro, facendo in modo (se possibile) che la palma della mano tocchi la parte superiore della pianta del piede.

Inspirando, estendere la colonna portando il capo leggermente indietro, le spalle ben aperte, il petto in avanti, i glutei spinti all'indietro, la regione lombare bene allungata, con il braccio destro che tira in direzione opposta alla schiena, che dovrà rimanere ben dritta.



Espirando, piegare il gomito destro in fuori e portare il tronco in avanti (ruotandolo a partire dai fianchi), appoggiandolo sulla gamba destra: prima il ventre, poi il petto, poi la fronte ed infine il mento. Contemporaneamente, la mano destra scende verso il suolo, afferrando ora la parte inferiore esterna del piede sinistro. Allungare quindi completamente la schiena e rimanere nella postura per *circa 60 secondi*.

Liberare la mano sinistra e portarla oltre il piede destro, afferrando il polso della mano destra con la mano sinistra, o intrecciando semplicemente le dita (se ciò non fosse possibile, mantenere la presa delle mani semplicemente alla caviglia destra). *Inspirando* sollevare nuovamente la testa e il tronco, poi

espirando allungarsi completamente sulla gamba destra, rimanendo immobili per *circa 180 secondi*, cercando di rilassarsi il più possibile e respirare in modo regolare (la postura finale è equivalente a *Janu Sirsasana*, salvo per il fatto che la gamba sinistra si trova nella posizione del mezzo loto).

Riassumere Dandasana e ripetere l'intera sequenza sull'altro lato, piegando questa volta la gamba destra.

Osservazioni

Questa *Asana* è un'ottima preparazione per *Padmasana*, la postura del loto.

Nella prima fase della postura cercare prima di stendere completamente la gamba in avanti, provando poi ad alzarla il più possibile vicino al corpo. Se non riuscite a stenderla, provate ad allungarla progressivamente ad ogni espiro.

Se non riuscite ad intrecciare le dita delle mani oltre il piede, potete semplicemente afferrarlo; se nemmeno questo è possibile, afferrate la caviglia, o lo stinco.

Triang Mukhaikapada Pascimottanasana

*Postura che interessa tre parti – piedi, ginocchia e natiche
– in cui tutta la parte posteriore del corpo viene allungata
intensamente e il viso tocca una gamba.*

Trianga = tre parti;

Mukha = faccia;

Eka = uno;

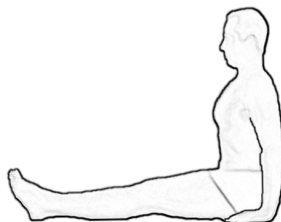
Pada = piede, o gamba;

Pascima = occidente, inteso qui come parte posteriore del corpo;

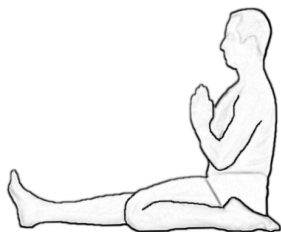
Ut = intenso;

Tan = estendere.

Sedersi a terra con le gambe distese davanti a sé, in *Dandasana*, ed effettuare *alcuni cicli* di respirazione.

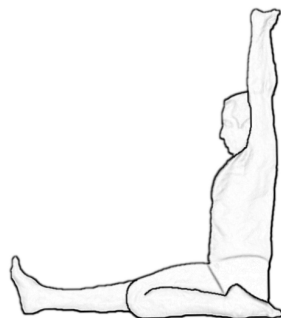


Piegare la gamba sinistra, portando il piede in contatto con il fianco sinistro, le dita rivolte all'indietro e il dorso del piede appoggiato al suolo. Fare in modo che l'esterno della coscia sinistra tocchi l'interno del polpaccio sinistro. Mantenere le dita del piede destro allungate in avanti e cercare un equilibrio, distribuendo il peso su entrambe le gambe.

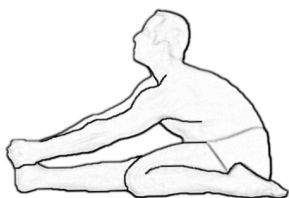


Congiungere le mani in *Namasté* davanti al petto e compiere *alcuni cicli* di respirazione.

Inspirando, allungare le braccia sopra la testa, poi *espirando* portarle in



avanti, verso il piede destro, ruotando il tronco a partire dai fianchi e non dalle spalle. Afferrare quindi il piede con entrambe le mani: idealmente, agguantare con una mano il polso dell'altra, oltre la pianta del piede; in alternativa intrecciare semplicemente le dita delle due mani oltre la pianta del piede, oppure afferrare semplicemente il piede ai lati.



Inspirando, estendere la colonna portando il capo leggermente indietro, le spalle ben aperte, il petto in avanti, i glutei spinti all'indietro, la regione lombare bene allungata, con le braccia che tirano in direzione opposta alla schiena, che si cercherà di mantenere il più possibile dritta.

Espirando, portare il tronco in avanti, ruotandolo sempre a partire dai fianchi, appoggiando così sulla gamba destra prima il ventre, poi il petto, poi la fronte, e infine il mento. Non appoggiare le braccia al suolo e bilanciare bene la posizione, evitando che il piede della gamba tesa si apra verso l'esterno. Mantenere la postura per *circa 60 secondi*, cercando di rilassarsi il più possibile e respirare in modo regolare.



Riassumere Dandasana e ripetere l'intera sequenza sull'altro lato, piegando questa volta la gamba destra.

Osservazioni

Se le mani non arrivano al piede della gamba allungata, una possibilità consiste nell'afferrare una cintura, o una fascia, che si avrà cura di far passare intorno al piede.

Per alcune persone può essere consigliabile eseguire questa *Asana* dopo aver assunto per qualche secondo *Virasana*, affinché le ginocchia siano più sciolte.

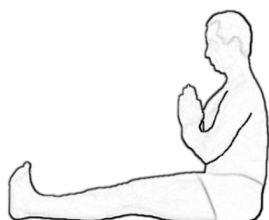
Pascimottanasana

Postura in cui tutta la parte posteriore del corpo viene allungata intensamente.

Pascima = occidente, inteso qui come parte posteriore del corpo;

Ut = intenso;

Tan = estendere.



Sedersi a terra con le gambe distese davanti a sé, in *Dandasana*, avendo cura che i piedi siano verticali, con le dita che puntano leggermente all'indietro e i talloni in avanti. Spingere bene i glutei all'indietro, aiutandosi eventualmente con le mani. Congiungere le mani in *Namasté* davanti al petto.

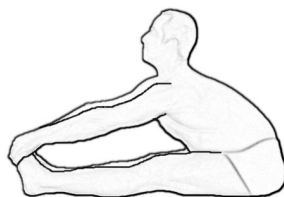
Inspirando, allungare le braccia sopra la testa, mantenendo il bacino bene in contatto con il terreno. Incrociare le dita e ruotare



i polsi, rivolgendo i palmi verso l'alto. *Espirando*, tendere bene le braccia, allungando tutta la colonna verso l'alto, in particolar modo la regione lombare. Rimanere in posizione per *alcuni cicli respiratori*, sollevando le costole e cercando sempre di allungare la colonna verso l'alto.

Espirando, portare le braccia in avanti, verso i piedi, ruotando il tronco a partire dai fianchi e non dalle spalle. Afferrare gli alluci (come in *Padangusthasana*) o, meglio ancora, agguantare le piante dei piedi dall'alto, con le dita rivolte all'ingiù. Se questo non fosse possibile, afferrare semplicemente le caviglie, o eventualmente le tibie (oppure usare una fascia).

Inspirando, estendere la colonna, portando il capo leggermente indietro, il petto in avanti, i glutei spinti all'indietro, la regione lombare bene allungata, con le braccia che tirano in direzione opposta alla schiena, che dovrà rimanere ben dritta.



Espirando, abbassare la presa delle mani, le cui dita andranno ad intrecciarsi oltre i piedi, e portare il tronco in avanti, ruotandolo sempre a partire dai fianchi, appoggiando così sulle gambe prima il ventre, poi il petto, quindi la fronte e infine il mento.



Inspirando, portare il più possibile in avanti le costole ed estendere ulteriormente la colonna, poi *espirando* finire di allungarsi completamente sulle gambe, portando il mento sugli stinchi, oltre le ginocchia, migliorando ancora la presa delle mani, con la mano sinistra che afferra la palma o il polso della mano destra (o viceversa). Controllare che le gambe siano dritte e che il retro di entrambe le ginocchia poggia perfettamente al suolo. Mantenere la postura *il più a lungo possibile*, cercando di trovare una condizione di rilassamento e un respiro calmo, regolare e completo, che coinvolga non solo il ventre ma anche la regione toracica.

Osservazioni

Come per *l'Asana* precedente, evitare di piegare la parte superiore del tronco e concentrarsi sul completo allungamento della regione lombare.

Se le mani non arrivano ai piedi, una valida alternativa è quella di afferrare una cintura, o una fascia, che si avrà cura di far passare intorno ai piedi.

Questa *Asana*, potendo essere mantenuta molto a lungo, è da considerarsi una valida preparazione alla pratica della

meditazione e del *Pranayama*, poiché produce l'effetto di un profondo rilassamento, non solo fisico ma anche mentale.

È possibile facilitare l'esecuzione della postura usando un cuscino abbastanza rigido (o una coperta⁴⁷ ripiegata), da porre sotto i glutei, al fine di creare un rialzo per il bacino.

⁴⁷ Le coperte per lo *Yoga* sono solitamente di lana o cotone e misurano un metro e trenta per due metri circa. A seconda dell'utilizzo (sostenere ad esempio la spina dorsale o il busto nelle posture sdraiate, oppure i glutei nelle posture sedute) andranno ovviamente piegate in modo differente.

Purvottanasana

Postura in cui tutta la parte anteriore del corpo viene allungata intensamente.

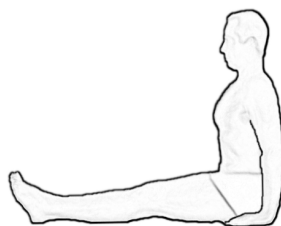
Purva = oriente, inteso qui come parte anteriore del corpo;

Ut = intenso;

Tan = estendere.

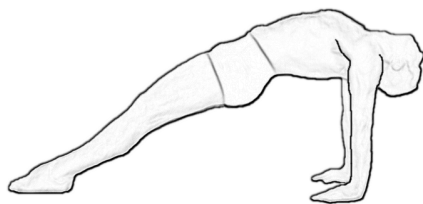
Sedersi in *Dandasana*, con le gambe allungate e unite, le palme delle mani appoggiate al suolo, accanto ai fianchi, le dita dei piedi rivolte in avanti.

Espirando, premere le palme a terra, spingere il bacino verso l'alto e ruotare il capo all'indietro, allungando bene il collo, sollevando così tutto il corpo da terra e portando il tronco parallelo al suolo. Le braccia sono completamente estese e verticali, le spalle aperte e le gambe



perfettamente allungate.

Mantenere la postura per *circa 30 secondi*.



Espirando, piegare le braccia e sedersi a terra, riassumendo *Dandasana*.

Dopo aver calmato il respiro, ripetere la postura ancora due volte.

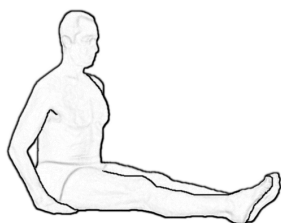
Osservazioni

Questa *Asana*, che sviluppa il torace e rinforza polsi e caviglie, è complementare rispetto a *Pascimottanasana*, che comporta invece un allungamento della parte posteriore del corpo.

Bharadvajasana I

Postura dedicata a Bharadvaja.

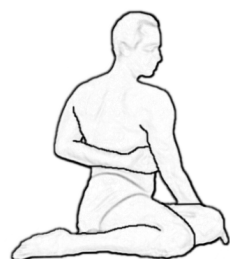
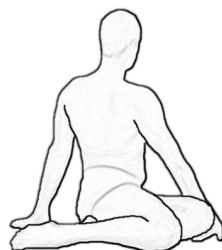
Bharadvaja = maestro d'armi, rinomato per la sua saggezza, descritto nella grande epopea del *Mahabharata*.



Sedersi a terra in *Dandasana* ed eseguire 2 cicli respiratori.

Piegare le gambe e portare i piedi accanto al fianco destro. I glutei poggiano al suolo, non sui piedi. Mantenendo il busto eretto e la colonna ben allungata verso l'alto, compiere 2 cicli respiratori.

Espirando, ruotare il busto verso sinistra, andando ad appoggiare la mano destra sotto il lato esterno della gamba sinistra, in prossimità del ginocchio, il palmo della stessa rivolto verso terra. La mano sinistra viene posta invece dietro il gluteo sinistro, anch'essa a contatto col suolo. Compiere 2 cicli respiratori, allungando ancora un po' la colonna verso l'alto.



Espirando, ruotare ulteriormente il busto, cercando di portarlo sulla stessa linea della coscia sinistra. Una volta raggiunta la massima rotazione, sollevare il braccio sinistro e piegarlo dietro la schiena, andando ad afferrare con la mano il braccio destro, appena sopra il gomito. Se non è possibile, lasciare semplicemente il dorso della mano appoggiata al fianco destro. Ruotare il capo in avanti, fissando la punta della spalla destra. Rimanere nella postura per circa 60

secondi, cercando di allungare ulteriormente la colonna verso l'alto.

Liberare la posizione e ripetere la sequenza sull'altro lato, portando questa volta i piedi accanto al fianco sinistro.

Osservazioni

Questa *Asana* scioglie la regione lombare e dorsale della colonna.

Per facilitare la postura è possibile posizionare una coperta piegata sotto il gluteo sinistro (destro) quando il tronco viene ruotato verso sinistra, in senso antiorario (verso destra, in senso orario).

Una variante più impegnativa di questa postura, detta *Bharadvajasana II*, consiste nel portare prima la gamba sinistra nella posizione del loto, quindi piegare la gamba destra portando il piede accanto al fianco destro. Si procede poi come sopra, salvo che la mano sinistra anziché afferrare il braccio destro afferra il piede sinistro.



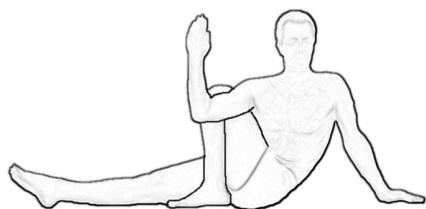
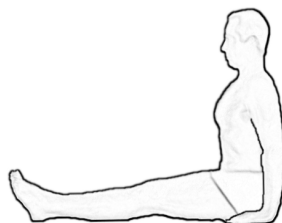
Marichyasana III

Postura dedicata al saggio Marichi.

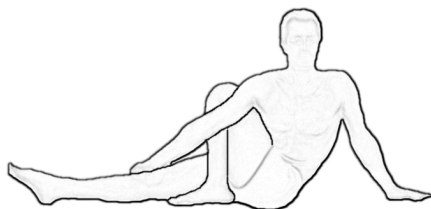
Marichi = nella mitologia indù, è figlio del creatore *Brahma* e nonno di *Surya*, il dio Sole.

Sedersi a terra in *Dandasana* ed eseguire 2 cicli respiratori.

Piegare la gamba sinistra, appoggiando la pianta del piede sinistro il più possibile vicino al perineo, mantenendo piede, caviglia e stinco della gamba sinistra in contatto con l'interno della coscia destra. Mantenendo il busto eretto e la colonna ben allungata verso l'alto, compiere 2 cicli respiratori.

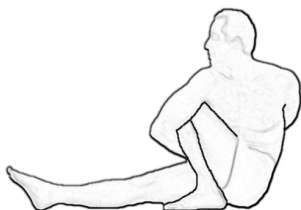


Porre la mano sinistra dietro il gluteo sinistro, circa a 30 centimetri di distanza, a contatto col suolo, ed *espirando* ruotare il tronco in senso antiorario, portando il braccio destro all'esterno della gamba piegata. Sempre *espirando*, ruotare ulteriormente il busto verso sinistra, portando la spalla oltre il ginocchio sinistro. Il braccio sinistro forma una "L" e preme sull'esterno della gamba piegata, al fine di esprimere la massima rotazione possibile del busto. Compiere 2 cicli respiratori, quindi allungare il braccio destro, portando il palmo della mano destra in contatto con l'esterno della gamba allungata. Rimanere nella postura per circa 60 secondi, cercando di



allungare la colonna verso l'alto (vegliando però a non alzare i glutei da terra) e di ruotare ulteriormente il tronco verso sinistra.

A questo punto, piegare il gomito del braccio destro portando l'avambraccio all'interno della gamba piegata, verso la schiena. Quindi, *espirando*, fare passare il braccio sinistro dietro la schiena, afferrando con la mano sinistra quella destra. Cercare di stabilizzare la postura, senza sbilanciarsi all'indietro, e portare lo sguardo in direzione del piede destro. Cercare di ruotare ulteriormente verso sinistra la schiena, vegliando che la gamba a terra resti ben distesa.



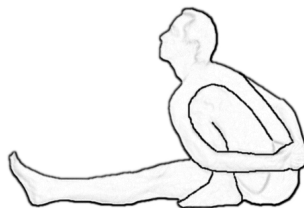
Rimanere nella postura per circa *30 secondi*.

Sganciare le mani e riassumere Dandasana. Ripetere quindi la sequenza sull'altro lato.

Osservazioni

Come per *Bharadvajasana*, questa *Asana* scioglie la regione lombare e dorsale della colonna.

Prima di cambiare lato, è possibile continuare direttamente con *Marichyasana I*. A tal fine, una volta sganciate le mani e riportato il tronco al centro, avvolgere questa volta la gamba destra con il braccio sinistro, portando l'ascella in contatto con lo stinco. Piegare quindi il braccio destro dietro la schiena, agganciando le due mani. *Inspirando*, estendere bene la colonna, portando il capo leggermente indietro, il petto in avanti, la regione lombare bene allungata e i glutei spinti all'indietro. *Espirando*, scendere in avanti, ruotando bene a partire dal bacino, appoggiando così sulla gamba destra prima il ventre, poi il petto, poi la fronte ed infine il mento. Rimanere nella postura per circa *30 secondi*.



Padmasana

Postura del loto.

Padma = loto.

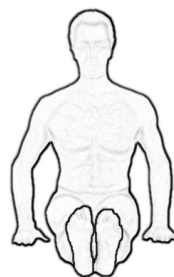
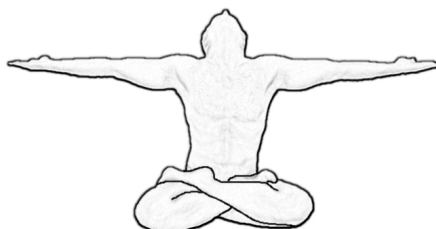
Per prepararsi ad acquisire la postura del loto, è consigliabile aver prima praticato *Ardha Baddha Padma Pascimottanasana*, onde sciogliere bene sia le ginocchia che le caviglie.

Sedersi a terra in *Dandasana* ed eseguire 2 cicli respiratori.

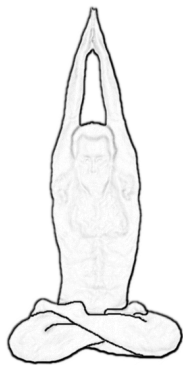
Inspirando, portare il piede sinistro all'attaccatura della coscia destra, il più in alto possibile, il tallone in contatto con il ventre e il ginocchio in contatto col terreno. Piegare la gamba destra e afferrarne il piede con entrambe le mani, poi, *inspirando*, posizionarlo con un movimento deciso sulla parte alta della gamba sinistra, all'altezza dell'inguine sinistro. Portare quindi le mani sulle ginocchia. Le piante dei piedi sono rivolte verso l'alto e la colonna è il più possibile estesa, dal coccige alla nuca. Anche il petto è bene aperto. Verificare la verticalità della postura, rientrando leggermente il mento al fine di appiattare la zona cervicale. Infine, spingere in avanti, senza sforzo, la quinta vertebra lombare, di modo da raddrizzare correttamente la parte inferiore della schiena (che altrimenti ha tendenza ad accasciarsi).



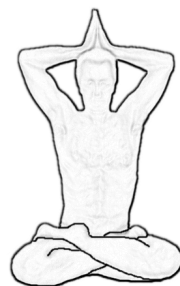
Inspirando, portare le mani davanti al *Chakra* cardiaco, in *Namasté*, ed eseguire 3 cicli respiratori.



Inspirando, aprire le braccia a croce, i palmi rivolti verso l'alto, abbandonando il capo all'indietro e portando lo sguardo al cielo (chiudendo eventualmente gli occhi). Portare attenzione alle mani, al cuore e al centro della fronte, e compiere *5 cicli* di respirazione.



Espirando, riportare il capo verticale e sollevare lateralmente le braccia, fino a portarle tese sopra la testa, le mani giunte in leggera trazione verso l'alto (avvicinare il più possibile gomiti e polsi). Mantenere la postura per *3 cicli* respiratori.



Espirando, portare le mani giunte sul capo, aprendo bene i gomiti, e compiere *5 cicli* respiratori.



Espirando, portare nuovamente le mani al petto, per *12 cicli* respiratori, portando la vostra attenzione al *Chakra* cardiaco.

A seconda della capacità di permanere in *Padmasana*, ripetere tutta la sequenza *dalle 3 alle 12 volte*.

Ripetere quindi l'intero ciclo, piegando questa volta per primo il piede destro.

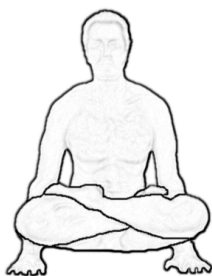
Osservazioni

Questa *Asana* viene considerata tradizionalmente, assieme a *Siddhasana*, come la postura principe per la pratica dei *Pranayama* e di *Dhyana* (meditazione). Non a caso, dèi, saggi e risvegliati di ogni genere, il *Buddha* incluso, vengono raffigurati tradizionalmente in questa potente *Asana*.

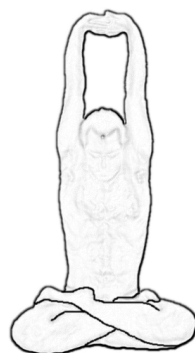
Grazie al perfetto bloccaggio delle gambe e all'allineamento ottimale della colonna, *Padmasana* è un vero e proprio sigillo che permette di concentrare l'energia al centro del corpo, aumentando notevolmente

l'efficacia dei *Pranayama*. Grazie alla sua stabilità, favorisce altresì il distacco sensoriale e gli stati meditativi profondi.

Quando si permane nella postura per scopi meditativi, ci sono numerose possibilità per quanto attiene alla posizione delle mani. Ad esempio, è possibile porle nel mezzo, dove i piedi si incrociano (in uno dei *Mudra* illustrati nel prossimo capitolo), oppure porle sulle ginocchia, i palmi rivolti verso l'alto, in *Jnana Mudra*, o *Cin Mudra*⁴⁸.



Una volta assunta *Padmasana*, è possibile praticare numerose altre *Asana*, come ad esempio *Tolasana* (*Tola* = bilancia), dove si appoggiano le mani al suolo, di lato ai fianchi, poi espirando si solleva tutto il tronco, bilanciandosi solo sulle mani e mantenendo le braccia tese.



In *Parvatasana* (*Parvata* = montagna) le mani vengono invece tese sopra la testa, le dita intrecciate e i polsi ruotati verso l'alto, mentre il mento è appoggiato allo sterno, in *Jalandhara Bandha*.

In *Simhasana* (*Simha* = leone), si portano le mani in avanti, appoggiando le palme delle mani a terra, le dita rivolte in avanti, spingendo la regione pelvica verso il basso e mantenendo le braccia tese, i glutei leggermente contratti e le spalle bene aperte. Il peso del corpo viene portato soltanto dalle palme delle mani e dalle ginocchia. Guardando in avanti si apre quindi la bocca e, respirando solo da

⁴⁸ Il *Cin Mudra* (*Mudra* della coscienza; *Cin* deriva infatti da *Cit*, o *Citta*, che significa coscienza) è molto simile al *Jnana Mudra*. Secondo alcuni autori, la differenza sta nel fatto che in *Jnana* la punta dell'indice è posta sotto la prima falange del pollice, o alla sua radice, mentre in *Cin* solo le punte dell'indice e del pollice si toccano, a formare un anello (mentre le restanti dita sono distese, in entrambi i *Mudra*). Secondo altri autori, la differenza starebbe invece nel fatto che in *Jnana Mudra* i palmi delle mani sono rivolti verso il basso, mentre in *Cin Mudra* verso l'alto.

quest'ultima, si tira fuori la lingua, il più possibile, in direzione del mento, mentre gli occhi, aperti, fissano il centro delle sopracciglia.



Siddhasana

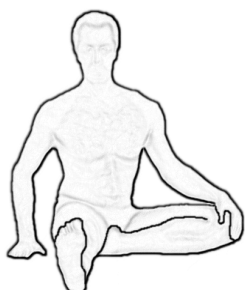
Postura del Siddha.

Siddha = essere saggio, semidivino, dotato di grandi poteri (*Siddhi*), che ha saputo conquistare tramite la conoscenza di sé, e del sé.

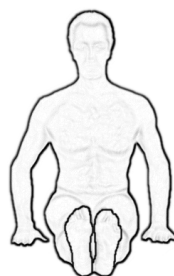
Per acquisire in modo stabile e corretto la postura, è possibile seguire la sequenza qui di seguito descritta.

Sedersi a terra in *Dandasana* ed eseguire 5 cicli respiratori.

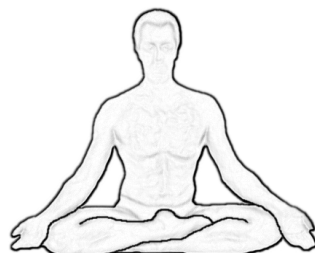
Piegare la gamba sinistra al ginocchio e aiutandovi con le mani posizionare il tallone sinistro il più possibile in prossimità del perineo,



collocando la pianta del piede contro la coscia destra, cercando di allineare il più possibile il piede e lo stinco. Piegare quindi la gamba destra e portare il piede destro sopra la caviglia sinistra, facendo sì che il tallone destro si posizioni davanti all'osso pubico, e che la pianta del piede s'inserisca

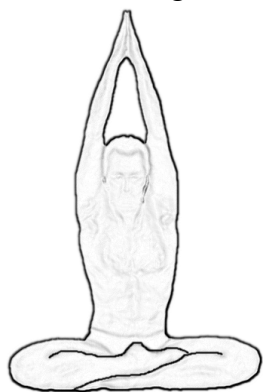


tra la coscia e il polpaccio della gamba sinistra. A questo punto, appoggiare il dorso delle mani sulle ginocchia, distendendo le braccia e aprendo bene i palmi verso l'alto. Compiere 2 cicli respiratori.



Inspirando, sollevare lateralmente le braccia, fino a portarle tese sopra la testa, le mani giunte in leggera trazione verso l'alto (avvicinare il più possibile gomiti e polsi). Mantenere la postura per 3 cicli respiratori, cercando di allungare bene la colonna.

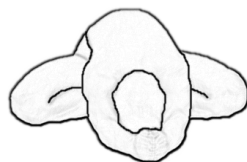
Espirando, scendere in avanti col busto (mantenendo sempre le braccia allungate e i palmi a contatto), fino a raggiungere il suolo.



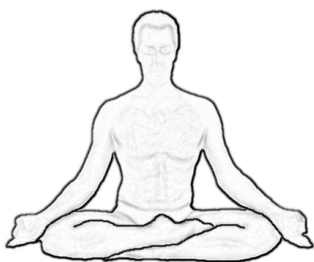
Compiere 5 cicli respiratori, avendo cura di ruotare bene il coccige e allungare la colonna in avanti.

Inspirando, riportare molto lentamente il tronco in posizione verticale, srotolando una vertebra dopo l'altra. La colonna è il più possibile allungata verso l'alto, dal coccige alla nuca, e il petto è bene aperto. Verificare la verticalità della postura, rientrando leggermente il mento al fine di appiattare la zona cervicale. Spingere in

avanti, senza sforzo, la quinta vertebra lombare, di modo da raddrizzare correttamente la parte inferiore della schiena (che altrimenti ha tendenza ad accasciarsi).



Appoggiare quindi nuovamente il dorso delle mani sulle ginocchia, questa volta in *Jnana o Cin Mudra*, distendendo le braccia e orientando i palmi verso l'alto. Chiudere gli occhi e arrotolare la lingua all'indietro, di modo che tocchi il palato, spingendone la punta verso la gola (*Khechari Mudra*⁴⁹). Chiudere gli occhi e portare lo sguardo internamente tra le sopracciglia, visualizzando un piccolo punto blu. Mantenere la concentrazione e l'immobilità della postura per circa 10 minuti, respirando lentamente e profondamente con la



tecnica dell'*Ujjayi*.

Ripetere quindi l'intera sequenza, posizionando questa volta al suolo la gamba destra anziché quella sinistra.

⁴⁹ Che significa, letteralmente, “gesto del movimento nello spazio”, qui riferito al movimento interno della lingua in direzione dell'*Ajna Chakra*, situato fra le sopracciglia, il cosiddetto terzo “occhio”.

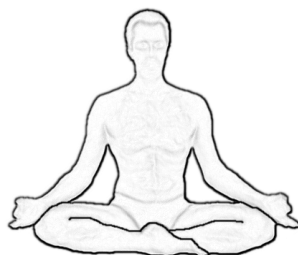
Osservazioni

Siddhasana viene tradizionalmente considerata, assieme a *Padmasana*, come la postura principe (o principessa) per la pratica dei *Pranayama* e di *Dhyana*. Grazie al pieno contatto al suolo delle gambe e al bloccaggio dei piedi tra le cosce, la postura promuove un radicamento particolarmente stabile e un allineamento ottimale della colonna. Ne consegue un immediato assorbimento della coscienza verso l'interno, senza sforzo, che aumenta notevolmente l'efficacia dei *Pranayama* e favorisce il distacco sensoriale (*Pratyahara*) negli stati meditativi profondi.

È importante non appoggiare il corpo sui talloni.

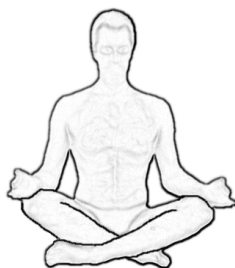
Ci sono numerose varianti per quanto attiene alla posizione delle mani. Vedi a riguardo quanto già spiegato per *Padmasana*.

Esiste una variante più agevole di *Siddhasana*, detta *Sukhasana*⁵⁰, dove entrambe le gambe sono a contatto con il suolo. In questo caso, anziché posizionare il piede destro sopra la caviglia sinistra, lo si appoggia semplicemente a terra, davanti al sinistro, facendo sì che i talloni dei due piedi siano possibilmente posti uno di fronte all'altro. *Sukhasana* risulta più comoda di *Siddhasana*, poiché non viene esercitata alcuna pressione su alcun membro.



⁵⁰ *Su* = bene; *Kha* = felicità. L'aggettivo *Sukha*, qui riferito all'*Asana*, è quindi da intendersi come piacevole, comodo, facile.

In alcuni testi il nome *Sukhasana* è associato a un'altra postura, detta *Swastikasana*⁵¹. Si tratta della posizione abituale a gambe incrociate. È molto facile da assumere, ma l'inconveniente è che è assai meno stabile.



⁵¹ Il termine deriva da *Su* = bene, e *Asti* = terza persona del presente del verbo “essere”. Il vocabolo *Swastika* si riferisce quindi a un concetto di prosperità, di benessere, ed è collegato a un antico simbolo solare formato da una croce in movimento rotatorio antiorario (con tutti i bracci piegati ad angolo verso destra).

Savasana

Postura del cadavere.

Sava = cadavere.

Stendersi supini, le gambe leggermente separate e allungate, le punte dei piedi che cadono in modo naturale all'esterno. Le mani sono lungo il corpo, ma leggermente discostate, con le palme rivolte verso l'alto (al fine di ridurre le sensazioni tattili disturbanti). Avere cura che l'intero corpo sia perfettamente allineato: testa, collo, tronco e gambe su un'unica linea. Chiudere gli occhi e respirando in modo naturale portare attenzione al corpo nel suo complesso, rilasciando le tensioni più evidenti.

Gradatamente, rendere il respiro più profondo e sottile, mantenendo l'intero corpo in *perfetta immobilità*. Nella misura del possibile, evitare di deglutire (la produzione di saliva è stimolata dai movimenti della lingua, che si cercherà di mantenere anch'essa immobile).

Passare in rassegna ogni parte del corpo, rilassandola ulteriormente ad ogni espiro. Ad esempio, partire dal lato superiore sinistro (dita della mano, mano, polso, avambraccio, braccio, spalla, scapola), per poi passare al lato superiore destro. Dopodiché, si può rivolgere l'attenzione al lato inferiore sinistro (dita dei piedi, piede, caviglia polpaccio, coscia, gluteo, fianco) per poi di nuovo passare al lato inferiore destro. Infine, si può andare al centro, prima salendo dal lato posteriore (coccige, regione lombare, regione dorsale, collo, nuca, sommità del capo), per poi scendere sul lato anteriore (fronte, palpebre, guance, labbra, mento, gola, torace, diaframma, ventre). È possibile ripetere questo percorso più di una volta.

Senza interferire col respiro, rimanere in ascolto del profondo stato di rilassamento raggiunto, portando attenzione al corpo nella sua interezza, spostando progressivamente la percezione al

di là dei suoi confini. Rimanere in questo stato di rilassamento vigile per *almeno 10 minuti*.

Per uscire dalla postura, aprire gli occhi e procedere con dei piccoli movimenti del corpo, partendo dalle mani e dai piedi. Proseguire quindi con delle profonde respirazioni, stirando il corpo e gli arti delicatamente.

Osservazioni

Malgrado le apparenze, *Savasana* è una delle posture più difficili dello *Yoga*. Infatti, richiede la capacità di raggiungere e mantenere un perfetto stato di rilassamento, rilasciando ogni forma di tensione, fisica, energetica, emozionale e mentale, tramite un atteggiamento di totale abbandono e disidentificazione.

Nella prima fase di rilassamento, è possibile produrre una maggiore calma emotiva espirando anche dalla bocca (notare allora la differenza di suono che si produce).

Alcuni individui tendono ad addormentarsi. Per ovviare a questo inconveniente è possibile evitare di chiudere completamente gli occhi, mantenendoli socchiusi.

La corretta esecuzione di *Savasana* può portare alla sperimentazione di *percezioni extrasensoriali* e di specifici *stati extracorporei*, come ad esempio la sensazione di dilatazione del corpo fisico, dovuta a un'espansione della sfera energetica personale, o la proiezione lucida fuori del corpo, promossa dal disallineamento fisiologico dei veicoli di manifestazione, quando il corpo si addormenta ma la mente rimane perfettamente lucida e vigile.



Salamba Sirsasana

Postura in cui tutto il corpo è sostenuto dalla testa.

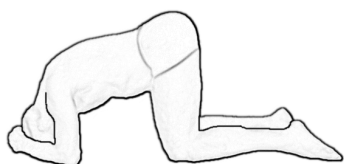
Sa = con;

Alamba = sostegno;

Sirsa = testa.

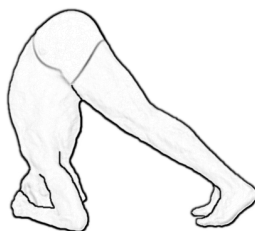
Si avverte che questa postura, per essere eseguita in tutta sicurezza, richiede una notevole esperienza di pratica con le posture precedenti. Si raccomanda inoltre di eseguirla inizialmente con la supervisione di un praticante esperto.

Posizionare davanti a voi una coperta piegata in quattro, che costituirà la base su cui andrà ad appoggiarsi la testa. Sedersi quindi sui talloni e rimanere in ascolto del respiro, cercando di distendere il più possibile la colonna verticale.



Posizionare gli avambracci al centro della coperta, la cui distanza dovrà essere pari all'ampiezza delle spalle. Intrecciare le dita, formando con le mani una sorta di coppa, nella quale andrà a posizionarsi la parte

posteriore della testa, la cui parte superiore dovrà invece appoggiare al suolo (sulla coperta).



Una volta stabilizzata la posizione della testa, ora ben assicurata tra le mani e il suolo, sollevare le ginocchia da terra, distendere completamente le gambe e spingere il bacino verso l'alto. Compiere 2 cicli respiratori.



A questo punto, piegando leggermente le gambe, compiere qualche piccolo passo in direzione della testa, spostando il baricentro del corpo verso

l'avanti, fino a quando non si percepisce che sui piedi non grava più il peso del corpo (ora sostenuto solo da braccia e testa) e che la colonna è in verticale.

Espirando, sollevare le cosce, quindi allungare completamente le gambe verso l'alto, cercando di portare tutto il corpo su un unico asse verticale. Respirare lentamente e profondamente, chiudendo eventualmente gli occhi al fine di promuovere una maggiore centratura interiore.

Il tempo di permanenza dipende ovviamente dal livello del praticante. La postura comincia a produrre i suoi effetti benefici a partire dai 5 minuti circa, ma è certamente possibile assumerla per tempi molto più lunghi, anche mezzora. Ad ogni modo, non appena si percepisce un forte calore nel corpo, è bene abbandonare la postura e rilassarsi in *Savasana*.



Per ritornare dalla postura, si flettono le ginocchia e si procede in senso inverso, gradatamente, fino a portarsi nuovamente seduti, sulle ginocchia, dove si rimarrà immobili ancora per qualche tempo, onde integrare i benefici della tecnica.

Osservazioni

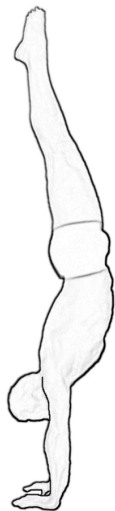
Se si è principianti, si consiglia di eseguire la postura con l'aiuto di un collega, al fine di evitare di farsi male in caso di perdita di equilibrio (assai facile all'inizio). Alternativamente, se ci si sente già sufficientemente sicuri, si può praticare la postura da soli, contro un muro (o meglio ancora in un angolo della stanza) posizionando la testa a circa 8 cm dalla parete (o dalle due pareti, nel caso si pratichi in un angolo). Se invece si decide di eseguire la postura senza l'aiuto di un collega e/o senza il sostegno di sicurezza del muro, praticarla su una superficie sufficientemente morbida e in caso di perdita dell'equilibrio ricordarsi di subito arrotondare il corpo, come avviene nelle capriole, al fine di rotolare a terra senza inconvenienti, portando fronte e ginocchia verso l'ombelico e contemporaneamente liberando le dita delle

mani. Ovviamente, imparare a cadere senza farsi male, rilassando bene il corpo, è parte del processo di apprendimento di questa *Asana*, che ci confronta con molte delle nostre paure inconse, legate al cadere, al perdere il controllo, al perdere i punti di riferimento e la prospettiva abituali, ecc.

Per mantenere correttamente la postura, vegliare affinché petto e spalle siano bene aperti e il mento rivolto verso lo sterno, per mantenere la regione cervicale bene allungata.

Idealmente, la postura è sostenuta unicamente dalla testa, mentre mani, avambracci e gomiti servono solo a mantenerla stabile, in caso di oscillazioni.

Tra i numerosi benefici di questa postura, definita in numerosi testi il re delle *Asana*, vi è soprattutto quello di favorire il funzionamento delle funzioni cerebrali, tramite un maggiore afflusso di sangue e *Prana* al cervello (e paracervello), migliorando così lucidità, concentrazione e accrescendo la quantità di energia psichica disponibile.



Per ovvie ragioni, *Salamba Sirsasana* è fortemente sconsigliata alle persone con problemi (anche lievi) alle cervicali. In alternativa, è possibile praticare *Salamba Sarvangasana*, oppure *Adho Mukha Vriksasana* (*Adho* = viso, *Mukha* = rivolto verso il basso; *Vriksasana* = albero), l'equivalente della verticale nella ginnastica occidentale, in cui le gambe vanno tenute completamente tese e la testa il più possibile sollevata. Anche *Adho Mukha Vriksasana* va ovviamente praticata inizialmente con l'aiuto di un collega e/o con il sostegno di un muro. Come per *Sirsasana*, la distanza tra le mani dovrà essere la stessa delle spalle.

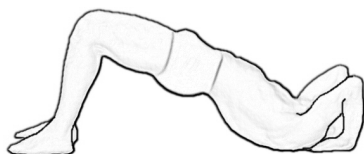
Urdhva Dhanurasana

Postura in cui il corpo viene arcuato all'insù (e sostenuto dalle palme e delle mani e dalle piante dei piedi)

Urdhva = in su;
Dhanu = arco.

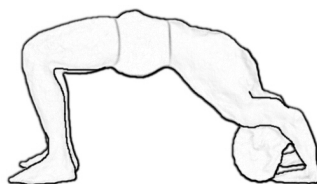
Si avverte che questa postura, per essere eseguita in tutta sicurezza, richiede una notevole esperienza di pratica con le posture precedenti. Si raccomanda inoltre di eseguirla inizialmente con la supervisione di un praticante esperto.

Stendersi supini a terra, in *Savasana*, e compiere 2 cicli respiratori.

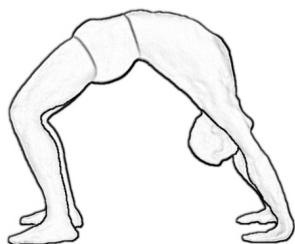


Piegare le gambe, portando i talloni verso le natiche. Piegare quindi le braccia, portando i gomiti verso l'alto e posizionare i palmi delle mani a terra, ai lati della testa, vicino alle orecchie, le dita rivolte in

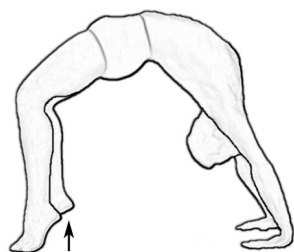
direzione dei piedi. *Espirando*, sollevare il bacino verso l'alto, premendo a terra con le palme delle mani e le piante dei piedi. Compiere 2 cicli respiratori.



Espirando, spingere con forza sulle mani e sui piedi, al fine di sollevare tutto il torace. Reclinare la testa all'indietro e appoggiare la parte superiore della stessa a terra. Compiere 2 cicli respiratori.



Espirando, sollevare completamente la testa e il tronco verso l'alto, estendendo il più possibile braccia e gambe e spingendo il bacino verso l'alto, andando così ad arcuare intensamente tutta la colonna vertebrale. Aprire bene la cassa toracica verso l'alto ed estendere completamente le braccia. Distribuire uniformemente il peso tra mano destra e mano sinistra, tra piede destro e piede sinistro, tra mani e piedi. Compiere 2 *cicli* respiratori.



Sempre *espirando*, sollevare i talloni da terra e portarsi sulle punte dei piedi, cercando di estendere ulteriormente verso l'alto le cosce e il bacino. Compiere 2 *cicli* respiratori.

Cercando di non perdere l'arcuazione e l'estensione raggiunta, *espirando* scendere nuovamente sui talloni e rimanere nella postura per circa 30 *secondi*.

Piegare successivamente le ginocchia e lentamente riportare il corpo a terra, appoggiando prima la testa, poi la parte superiore della schiena e infine i glutei, riportando così il corpo completamente a terra, in *Savasana*.

Compiere 10 cicli respiratori, quindi ripetere l'Asana ancora una o due volte.

Osservazioni

Se si è principianti, si consiglia di eseguire la postura con l'aiuto di un collega, che potrà aiutare a sostenere il corpo nelle fasi delicate in cui si entra ed esce dalla postura.

Se praticata con regolarità, *Urdhva Dhanurasana* aiuta a donare molta energia e fiducia in sé stessi. Altresì, tonifica tutta la schiena, rendendo più elastica e forte la colonna vertebrale.

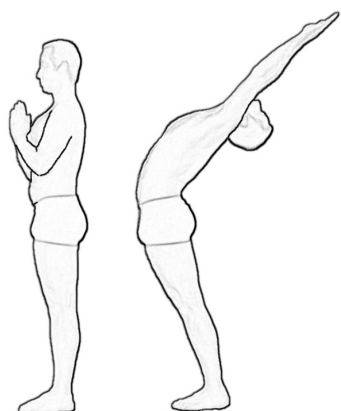
Surya Namaskara I

Saluto al sole.

Surya = sole;
Namaskara = saluto.

Il saluto al sole è una successione di *Asana* che vengono praticate in ciclo continuo, in modo sincrono con il respiro, secondo la regola generale che abbina l'inspirazione a un movimento di espansione del torace e l'espirazione a un movimento di compressione dello stesso.

La cosiddetta sequenza classica prevede l'esecuzione di 9 posture differenti, 2 delle quali vengono ripetute 2 volte, per un totale di 11 posture all'interno di un ciclo (o 12 se si conta due volte la postura iniziale e finale, che coincidono).



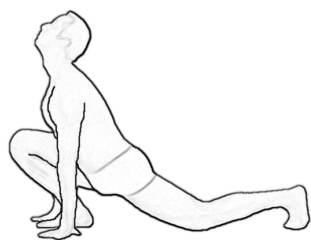
1. Portarsi in *Tadasana*, con le mani giunte in *Namasté* davanti al torace. I piedi sono uniti o in alternativa leggermente divaricati.

2. *Inspirando*, portare le braccia verso l'alto, inarcando la schiena all'indietro e spingendo il pube verso l'avanti, lo sguardo rivolto anch'esso all'indietro, come a voler guardare qualcosa che si trova alle nostre

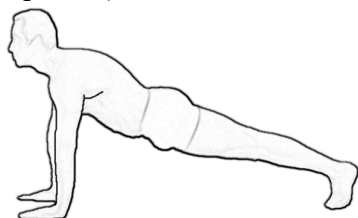
spalle (*Hasta Uttanasana*).

3. *Espirando*, scendere in *Uttanasana*, portando il viso il più possibile vicino alle ginocchia. Fare presa con le mani a terra, o in alternativa afferrare il retro delle caviglie, o dei polpacci.

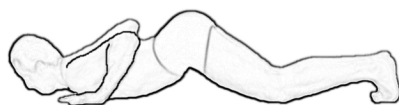




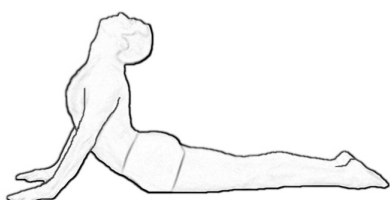
4. *Inspirando*, portare le mani a terra, a fianco dei piedi, e lanciare la gamba sinistra (destra) all'indietro, estendendola il più possibile, appoggiando il ginocchio e le punte del piede a terra. Lo sguardo è verso l'alto mentre le spalle e il torace sono bene aperti. Aprire bene la posizione delle gambe, spingendo il ginocchio destro (sinistro) il più possibile in avanti, oltre il piede (questa postura è detta *Ashwa Sanchalanasana*, la postura equestre).



5. *Trattenendo il respiro*, lanciare all'indietro anche la gamba destra (sinistra) e assumere *Chaturanga Dandasana*, mantenendo però le braccia dritte.

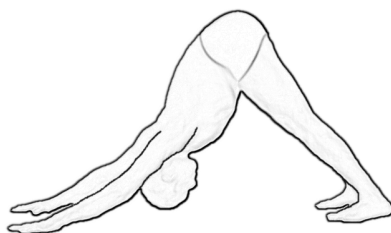


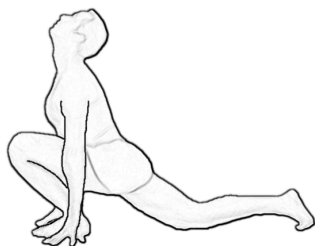
6. *Espirando*, appoggiare a terra prima le ginocchia, poi il torace e il mento, lasciando il bacino leggermente sollevato e mantenendo i gomiti bene aderenti al corpo. I piedi rimangono anch'essi a terra. In altre parole, otto parti del corpo toccano terra (mento, mano sinistra e destra, torace, ginocchio sinistro e destro, piede sinistro e destro), da cui il nome di *Astanga Namaskara*, di questa postura.



7. *Inspirando*, eseguire *Bhujangasana*.

8. Appoggiare le punte dei piedi a terra ed *espirando* sollevare il bacino, eseguendo *Adho Mukha Svanasana*.



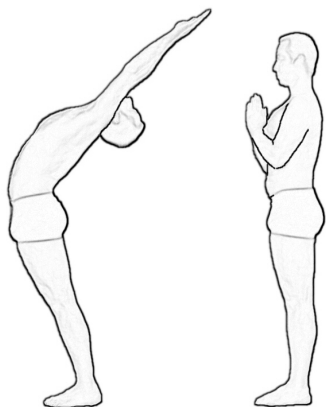


9. *Inspirando*, riportare la gamba sinistra (destra) in avanti, posizionandone il piede tra le mani. Il ginocchio della gamba destra (sinistra) poggia invece a terra. Lo sguardo è verso l'alto mentre le spalle e il torace sono bene aperti (*Ashwa Sanchalanasana*).

10. *Espirando*, ricondurre anche il piede destro (sinistro) tra le mani, assumendo nuovamente *Uttanasana*, portando il viso il più possibile vicino alle ginocchia. In alternativa, afferrare il retro delle caviglie, o dei polpacci.



11. *Inspirando*, sollevare il tronco e portare le braccia verso l'alto, inarcando la schiena all'indietro e rivolgendo lo sguardo al cielo (*Hasta Uttanasana*).



12. *Espirando*, ritrovare la verticale portandosi nuovamente in *Tadasana*, con le mani giunte in *Namsté* davanti al torace.

Proseguire quindi con il punto 2, e via di seguito. Compiere 10 cicli completi, portando indietro e avanti sempre la gamba sinistra. Fare una pausa per calmare il respiro, quindi proseguire con ulteriori 10 cicli, portando indietro e avanti sempre la gamba destra. Calmare il respiro, quindi concludere con un'ultima serie di 10 cicli, portando alternativamente indietro e avanti la gamba sinistra e quella destra.

Osservazioni

Il passaggio da *Chaturanga Dandasana* ad *Astanga Namaskara* (dal punto 5 al punto 6) può essere reso più intenso per le braccia

appoggiando a terra prima il torace e il mento (mantenendo sempre i gomiti bene aderenti al corpo), e solo in seguito le ginocchia.

La tradizione consiglia di praticare *Surya Namaskara* al mattino, al fine di risvegliare le energie solari che favoriscono la capacità di agire, prendere decisioni, ecc. Ovviamente, la sequenza può essere praticata con beneficio in ogni altro momento della giornata, anche come fase di riscaldamento prima di una pratica intensa di *Asana*.

Una volta acquisita sufficiente dimestichezza con le diverse posture della sequenza, è possibile praticarla anche a occhi chiusi, favorendo in questo modo la concentrazione.

È essenziale nella pratica di *Surya Namaskara* la coordinazione tra il respiro e i movimenti. Di conseguenza, la lunghezza delle fasi respiratorie determinerà la velocità con la quale verranno eseguiti i cicli. Ma a prescindere dalla velocità con la quale si pratica (è consigliabile sperimentare diverse possibilità) è importante che il ritmo di esecuzione sia sempre regolare e armonico, senza variazioni repentine all'interno di uno stesso ciclo.

Possiamo paragonare l'esecuzione ciclica di *Surya Namaskara* a una ruota che gira uniformemente. Interiormente, durante l'esecuzione, cerchiamo di portare la nostra consapevolezza al centro immobile della ruota: una dimensione nascosta, le cui caratteristiche sono la quiete, la pace, la serenità. Pur non essendo visibile, possiamo riconoscerne la presenza avvertendo come cambia il nostro stato interiore quando dalla periferia – dove la forza centrifuga è più intensa – ci spostiamo verso il centro. Il centro della ruota è la fonte del suo movimento. Del nostro movimento. È il nostro centro.

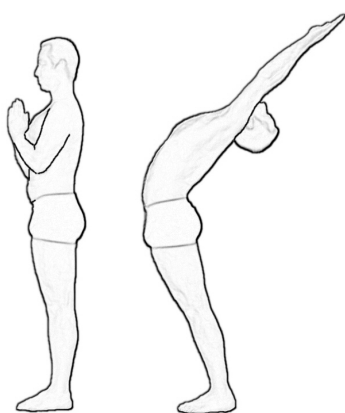
Surya Namaskara II

Saluto al sole.

Surya = sole;
Namaskara = saluto.

Il saluto al sole è una successione di *Asana* che vengono praticate in ciclo continuo, in modo sincrono con il respiro, secondo la regola generale che abbina l'inspirazione a un movimento di espansione del torace, e l'espirazione a un movimento di compressione dello stesso.

In questa sequenza, fisicamente più impegnativa della precedente, si eseguono 8 posture differenti, 2 delle quali vengono ripetute 2 volte, per un totale di 10 posture all'interno di un ciclo (o 11 se si conta due volte la postura iniziale e finale, che coincidono).



1. Portarsi in *Tadasana*, con le mani giunte in *Namasté* davanti al torace. I piedi sono uniti, o in alternativa leggermente divaricati.

2. *Inspirando*, portare le braccia verso l'alto, inarcando la schiena all'indietro e spingendo il pube verso l'avanti, lo sguardo rivolto anch'esso all'indietro, come a voler guardare qualcosa che si trova alle nostre spalle (*Hasta Uttanasana*).

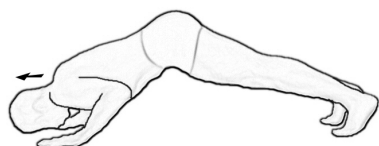
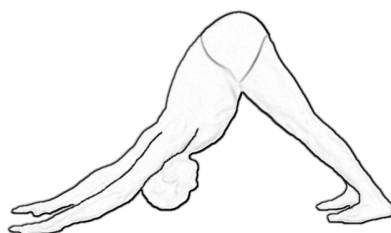
3. *Espirando*, scendere in *Uttanasana*, portando il viso il più possibile vicino alle ginocchia. Fare presa con le mani a terra, o in alternativa afferrare il retro delle caviglie, o dei polpacci.





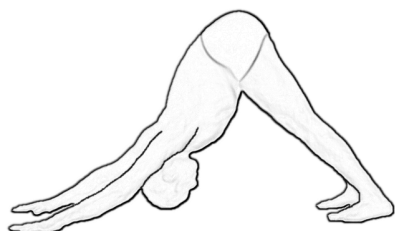
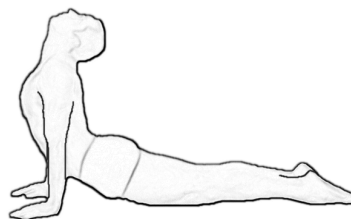
4. *Inspirando*, portare le mani a terra, a fianco dei piedi, e lanciare la gamba sinistra (destra) all'indietro, estendendola il più possibile, appoggiando il ginocchio e le punte del piede a terra. Aprire bene il torace e le spalle, sollevando lateralmente le braccia, fino a portarle tese sopra la testa, le mani giunte in leggera

trazione verso l'alto (avvicinare il più possibile gomiti e polsi). Aprire bene la posizione delle gambe, spingendo il ginocchio destro (sinistro) il più possibile in avanti, oltre il piede. Lo sguardo è verso l'alto, in direzione delle mani e la testa è reclinata all'indietro (*Ashwa Sanchalanasana*).



5. *Espirando*, lanciare all'indietro anche la gamba destra (sinistra), sollevare il bacino verso l'alto e assumere *Adho Mukha Svanasana*.

6. *Inspirando*, piegare le braccia, mantenendo i gomiti bene aderenti al corpo, e portando il peso in avanti sollevare la testa e assumere *Urdhva Mukha Svanasana*.



7. *Espirando*, ritornare in *Adho Mukha Svanasana*, eseguendo il movimento precedente in senso inverso.

8. *Inspirando*, portare la gamba sinistra (destra) in avanti,

posizionandone il piede tra le mani. Il ginocchio della gamba destra (sinistra), che è allungata, poggia invece a terra. Aprire bene il torace e le spalle, sollevando lateralmente le braccia, fino a portarle tese sopra la testa, le mani giunte in leggera trazione verso l'alto (avvicinare il più possibile gomiti e polsi). Aprire bene la posizione delle gambe, spingendo il ginocchio sinistro (destro) il più possibile in avanti, oltre il piede. Lo sguardo è verso l'alto, in direzione delle mani e la testa è reclinata all'indietro.



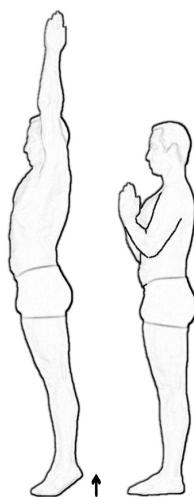
9. *Espirando*, ricondurre anche il piede destro (sinistro) tra le mani, assumendo nuovamente *Uttanasana*, Fare presa con le mani a terra, o in alternativa afferrare il retro delle caviglie, o dei polpacci.



10. *Inspirando*, sollevare il tronco e assumere *Tadasana*, alzando lateralmente le braccia, fino a portarle tese sopra la testa, le mani giunte in leggera trazione verso l'alto. Contemporaneamente salire sulla punta dei piedi, come se un filo invisibile vi tirasse verso l'alto.

11. *Espirando*, scendere sui talloni e portare le mani giunte in *Namasté* davanti al torace.

Proseguire quindi con il punto 2, e via di seguito. Compiere 10 cicli completi, portando indietro e avanti sempre la gamba sinistra. Fare una pausa per calmare il respiro, quindi proseguire con ulteriori 10 cicli, portando indietro e avanti sempre la gamba destra. Calmare il respiro, quindi concludere con



un'ultima serie di 10 cicli, portando alternativamente indietro e avanti la gamba sinistra e quella destra.

Osservazioni

Vedi le osservazioni per *Surya Namaskara I*.

L'arco di Lowen

La postura dell'arco taoista.

Alexander Lowen⁵², fondatore dell'*Analisi Bioenergetica*, ha ideato numerosi esercizi corporei con un duplice scopo: (1) *indagare la personalità* umana tramite l'analisi posturale, studiando il modo in cui gli individui assumono determinate posture; (2) *ristrutturare la personalità* umana mediante un riallineamento e una riarmonizzazione di quelle stesse posture, favorendo lo sbloccaggio delle energie coscienziali non più in grado di fluire liberamente. In tal senso, la pratica della *Bioenergetica* si avvicina molto, nella sua logica, a quella dello *Yogasana*.

Uno degli esercizi più celebri ideati da Lowen è quello dell'*arco*; esercizio che lo stesso Lowen scoprì in seguito appartenere all'antica arte del *Tai Chi Chuan*, le cui radici millenarie affondano nel substrato filosofico del *taoismo*, sistema che considera l'universo come espressione di un'energia fondamentale, il *Chi*, manifestantesi attraverso l'alternanza dei suoi due aspetti fondamentali e complementari: lo *Yin* (femminile, passivo, lunare) e lo *Yang* (maschile, attivo, solare).

Assumere *Tadasana*, nella versione con le braccia a lato delle cosce. Divaricare le gambe di *circa 30 cm*, analogamente all'apertura delle anche, e compiere *3 cicli* respiratori.

Portare le mani ai fianchi, spingendo bene indietro i gomiti. Piegare quindi leggermente le ginocchia, spingendo le cosce in avanti, conferendo all'intero corpo la forma di un segmento d'arco. Aprire bene le spalle e il torace. Il capo guarda in avanti,

⁵² *Alexander Lowen* (1910–2008) è stato uno psicoanalista e psichiatra statunitense. Fu allievo di *Wilhelm Reich* negli anni quaranta ed è considerato il principale continuatore della sua scuola scientifica.

leggermente verso l'alto. L'arcuazione del corpo non deve essere troppo accentuata: il punto centrale delle spalle deve trovarsi sopra al punto centrale dei piedi, e la linea che collega idealmente questi due punti deve essere un arco quasi perfetto, che passa per il punto centrale dell'articolazione delle anche. Le mani poggiano delicatamente sui fianchi, senza spingere il corpo in avanti.

A questo punto, concentrarsi sulla respirazione *Ujjayi*, che si cercherà di rendere il più possibile fluida e armonica, indipendentemente dallo sforzo che richiederà il mantenimento della postura, nella quale si permarrà il più a lungo possibile, osservando le vibrazioni che inizieranno a formarsi a partire dal bacino e che possibilmente cominceranno a propagarsi attraverso l'intero corpo.

Disarcuare infine il corpo, riassumendo *Tadasana*. Calmare il respiro e rimanere in osservazione delle diverse sensazioni energetiche.

Ripetere ancora due volte l'esercizio.



Osservazioni:

È importante avere cura di mantenere il corpo bene allineato, entro il piano verticale in cui viene teso l'arco.

Questa tecnica è particolarmente efficace nello sbloccare le energie congestionate, soprattutto nella regione del bacino, e promuovere un intenso stato vibrazionale somatico, precursore dello stato vibrazionale energosomatico (vedi l'ultimo capitolo di questo libro).

È possibile (oltre che auspicabile) alternare la pratica dell'*arco di Lowen* con un'*Asana* che promuova un piegamento complementare del bacino, ad esempio *Padangushthasana*, *Padahastasana* o *Uttanasana*.

Per accrescere l'intensità della vibrazione energetica, durante la permanenza nella postura è possibile muovere mentalmente

l'energia lungo l'arco corporeo, dalla testa ai piedi, come avviene nell'esecuzione della tecnica *VELO*, descritta nell'ultimo capitolo di questo libro.

Durante l'esecuzione, l'arco corporeo potrà oscillare e vibrare anche con notevole intensità. È necessario permettere a queste vibrazioni di esprimersi liberamente, senza cercare di bloccarle.

Possiamo notare che le vibrazioni appaiono più facilmente nella fase espiratoria, che essendo passiva consente una liberazione più agevole delle tensioni. Nella misura del possibile, permettere all'oscillazione di manifestarsi anche durante l'inspirazione, cercando di rilassare il più possibile il corpo (malgrado la tensione dell'arco) anche in questa fase.

Con la pratica, le oscillazioni tenderanno ad interiorizzarsi, divenendo sempre più sottili, cioè sempre meno fisiche e sempre più energetiche.

Le possibili difficoltà nell'assumere o nel mantenere a lungo questa postura sono da ricondurre a possibili rigidità diffuse (blocchi energetici) che impediscono al/la praticante di arcuare facilmente il corpo e al medesimo tempo rilassarlo. Questi problemi dovrebbero migliorare velocemente tramite una pratica regolare delle *Asana* descritte in questo libro.

Concludiamo con un'osservazione dello stesso Lowen⁵³:

“Quando il corpo è in questa posizione le sue parti sono perfettamente equilibrate. Dal punto di vista dinamico l'arco è teso e pronto all'azione. Dal punto di vista energetico il corpo è carico dalla testa ai piedi. Questo significa che c'è un flusso di eccitazione che attraversa il corpo. Ci si sente coi piedi al suolo e la testa in aria, pienamente connessi e integrati”.

⁵³ Vedi: Alexander Lowen, *Bioenergetica* (Feltrinelli).

DHARANA E DHYANA

Lo spazio si appoggia forse a qualcosa? Similmente, il Grande Sigillo non ha nulla su cui appoggiarsi. Rimani rilassato nello stato naturale, inalterato. Se si rilasciano i legami, senza dubbio si è liberi. Tilopa.

Se desideri realizzare l'illuminazione insuperata, per te stesso e per il mondo, la radice è la generazione di un pensiero altruistico, che è stabile e saldo come una montagna, una compassione che abbraccia tutto, e una saggezza trascendente libera dalla dualità. Nagarjuna.

Dove voi siete, noi eravamo, e dove siamo, un giorno voi sarete. La vita evolve senza sosta, da uno stato di coscienza a uno superiore. Master Hilarion

È importante non confondere la pratica della meditazione, intesa come applicazione di specifiche tecniche e metodi, con il suo scopo, che è il raggiungimento della condizione meditativa, caratterizzata dall'ottenimento di uno specifico stato di coscienza, o insieme di stati di coscienza⁵⁴. In altre parole, meditare non significa trovarsi in uno stato meditativo⁵⁵, ma semplicemente agire con una direzione e intenzione tali da facilitare l'acquisizione di questa condizione, la quale, a sua volta, conduce in modo del tutto naturale all'esperienza unitaria del *Samadhi*.

Come spiega *Patanjali* nel suo testo classico di aforismi, il raggiungimento dello stato meditativo, e conseguentemente del *Samadhi*, richiede la sospensione delle funzioni mentali ordinarie, affinché la nostra percezione della realtà (qualunque

⁵⁴ Questa osservazione è ovviamente valida per qualsiasi altra tecnica, metodo o pratica, che è bene non confondere mai con lo scopo che si prefiggono di raggiungere.

⁵⁵ Così come non meditare non significa necessariamente non trovarsi in uno stato meditativo!

cosa essa sia) possa avvenire nel modo più diretto possibile, senza la distorsione (o meglio il filtro) delle nostre percezioni ordinarie, come ad esempio quelle veicolate dalle nostre emozioni e dai nostri flussi di pensiero.

Come si evince dalla successione suggerita da *Patanjali* nella descrizione delle otto membra dello *Yoga*, la pratica delle *Asana* e dei *Pranayama* costituiscono una valida preparazione per l'azione meditativa. È possibile convincersi di questo osservando la notevole differenza che c'è (in termini di stabilità, quiete interiore, concentrazione, direzione, ecc.) tra l'assumere e mantenere una postura meditativa prima e dopo avere praticato alcune *Asana* e/o *Pranayama*.

Nella pratica meditativa sono essenzialmente 3 gli aspetti che rivestono un'importanza fondamentale: *concentrazione* (*Dharana*), *immobilità* e *verticalità*.

Concentrazione

La concentrazione (sesto membro dello *Yoga* di *Patanjali*) è una condizione essenziale per il raggiungimento di un profondo stato meditativo. Non è possibile meditare se non si è in grado di focalizzare stabilmente la mente su un unico oggetto⁵⁶, qualunque sia la sua natura: la luce di una candela, il nostro respiro, una parte del nostro corpo fisico, un punto all'orizzonte, un punto luminoso tra le sopracciglia, una figura geometrica, la totalità dello spazio che ci circonda e ci compenetra, un suono, il principio universale, ecc.

Se apriamo un buon dizionario, come ad esempio il *Devoto Oli*, alla voce *concentrazione* possiamo leggere: “affluenza o convergenza di notevole entità in un determinato punto; intensa

⁵⁶ In generale, l'oggetto potrà essere sia semplice che molteplice. Nel secondo caso (solitamente più impegnativo), l'attenzione dovrà essere posta contemporaneamente sui diversi aspetti dello stesso. Ad esempio, ci si potrà concentrare in parallelo sia sulla recitazione di un *Mantra* che sul respiro.

applicazione della mente su un solo argomento o problema; raccoglimento profondo.”

Ma “concentrazione” non significa sol questo: secondo l’etimologia stessa della parola, ci *concentriamo* quando *agiamo a partire da un centro*. Pertanto, la parola “concentrazione” sottende un doppio atto di focalizzazione: sia verso l’oggetto (esterno o interno che sia), sia verso il soggetto, ossia verso il nostro centro più intimo, sede della nostra coscienza e consapevolezza.

Possiamo sviluppare la nostra abilità nel concentrarci praticando alcuni esercizi. Qui di seguito ne propongo tre.

Concentrazione sulla fiamma In un ambiente buio, o nella penombra, accendere una candela e posizionarla davanti a sé, a un paio di metri di distanza. Assumere una posizione meditativa comoda (anche seduti su una sedia va bene), avendo cura che la schiena sia sempre bene eretta. Rimanere nella più totale immobilità, allungando lentamente la durata dell’inspiro e dell’espriro (praticando l’*Ujjayi*). Fissare quindi con lo sguardo, intensamente, la fiamma della candela (*Trataka*), evitando ad ogni costo di battere le palpebre (che manterrete semiaperte) e di lasciarsi distrarre dai propri pensieri. L’atto del fissare la fiamma deve essere attivo, non passivo (siete in uno stato rilassato, ma di allerta consapevole), e dovrà durare per *almeno 10 minuti*. Durante la pratica sarà possibile osservare delle modificazioni nelle percezioni visive: vista che si sfuoca, percezione di una sostanza lattiginosa e fluida che riempie lo spazio, flash luminosi, ecc. Questo avviene in quanto la nostra attenzione, prima interamente sintonizzata sui sensi fisici ordinari (nella fattispecie, principalmente quello della vista), si sposta lentamente verso l’interno (o verso l’esterno, a seconda dei punti di vista), consentendo l’emergenza di percezioni parasensoriali, di natura non ordinaria.

Concentrazione sul respiro. In questo esercizio si porta attenzione al flusso respiratorio. Dopo avere assunto una postura meditativa, respirare profondamente usando il suono dell’*Ujjayi*,

allungando maggiormente la durata dell'espriro rispetto a quella dell'inspiro (ad esempio: 5 *secondi* per l'inspiro e 7 *secondi* per l'espriro). La fase espiratoria è la parte propriamente attiva della tecnica, sulla quale cercherete di portare e concentrare tutta la vostra attenzione, rimanendo perfettamente lucidi e consapevoli (è a 2/3 dell'espriro che si raggiunge l'apice della concentrazione). Durante la fase inspiratoria invece, rimarrete maggiormente passivi e ricettivi, contrariamente a quanto avviene abitualmente.

Concentrazione sulla parola. Lasciando fluire il respiro in modo naturale, lo si accompagnerà con la recitazione mentale di una specifica frase. Ad esempio: “io sono”, durante la fase inspiratoria, “desto/a e cosciente”, durante la fase espiratoria. È importante evitare di recitare queste parole in modo meccanico, rimanendo consapevoli del loro potere evocativo in termini di risveglio interiore. La mente dovrà concentrarsi sia sul respiro che sulla recitazione, senza divagare in considerazioni concettuali di alcun genere, e senza che la ripetizione del *Mantra* si trasformi in un automatismo. Naturalmente, è possibile usare altre parole di valore trasformativo, come ad esempio “io sono” (inspiro), “lucido e presente” (espriro), o ancora “io sono” (inspiro), “consapevole ed efficiente” (espriro).

Termino questo breve inciso sulla concentrazione sottolineando che per mantenere a lungo uno stato di concentrazione è necessario raggiungere un profondo rilassamento, grazie al quale possiamo economizzare al massimo le nostre energie psicofisiche e mentali.

Immobilità

Maggiore è la nostra abilità nel concentrarci e maggiore è anche la nostra abilità nel rimanere perfettamente immobili, in una determinata postura corporea, per tempi sempre più lunghi. Reciprocamente, più siamo in grado di rimanere immobili e più ci risulterà facile concentrarci, spostando sempre più all'interno (o all'esterno, a seconda dei punti di vista) il nostro punto di coscienza.

È indubbio che la difficoltà di noi esseri umani nel mantenere il nostro corpo fisico (di natura scimmiesca, sempre agitato) perfettamente immobile è uno dei maggiori impedimenti alla meditazione. È impossibile infatti pensare di poter meditare senza avere prima acquisito piena autorità e controllo sul nostro veicolo biologico. La padronanza dell'immobilità produce infatti la padronanza degli stati emozionali e intellettivi⁵⁷.

Possiamo allenare la nostra capacità nel rimanere immobili praticando la totale fissità del nostro corpo in diversi momenti della giornata. Ad esempio, quando sedete confortevolmente su una sedia, o su un divano, respirando in modo naturale, potete cercare di mantenere perfettamente ferma ogni parte del vostro corpo, dalla più grande alla più minuscola. L'unico movimento ammesso è quello a mantice dei vostri polmoni. Anche i più piccoli movimenti, come quelli quasi impercettibili della lingua, dei bulbi oculari, lo sbattere delle palpebre, o la deglutizione, devono essere completamente arrestati. Per evitare il bruciore degli occhi potete sia chiuderli, sia mantenerli semiaperti, cercando però di evitare di addormentarvi o di cominciare a fantasticare (sogni a occhi aperti).

Come noterete, mantenere la perfetta immobilità del vostro corpo richiede tutta la vostra concentrazione e forza di volontà. Nella pratica è però importante rimanere il più possibile rilassati, senza entrare in stati di tensione nervosa e/o muscolare. Cominciate ad esercitarvi prima per dei periodi brevi, di pochi minuti, poi gradatamente allungateli, fino a raggiungere la capacità di rimanere perfettamente immobili anche per alcune ore.

Padroneggiare l'immobilità del corpo fisico è uno dei prerequisiti per lo sviluppo di talenti parapsichici avanzati. Infatti, grazie al

⁵⁷ L'immobilità (assenza di movimento) è da considerarsi parte della pratica di *Pratyahara*, ossia dell'inibizione delle percezioni sensoriali ordinarie, che ci permette di confrontarci unicamente col nostro ambiente interiore, di natura mnemonica e mentale, nel quale cercheremo altresì di padroneggiare la nostra immobilità (quiete), praticando *Dharana* e *Dhyana*.

mantenimento dell'immobilità per un tempo sufficientemente prolungato, la nostra attenzione e consapevolezza possono facilmente disidentificarsi dalla dimensione fisica ordinaria ed espandersi al di là di essa, consentendo l'accesso a parapercezioni non ordinarie.

Verticalità

Quello della verticalità è un altro aspetto importante della pratica meditativa. Sotto il profilo fisico, l'*allungamento* e la *verticalità* della colonna agevolano lo svolgersi dei processi biochimici lungo il midollo spinale e nei gangli nervosi principali, i quali probabilmente risentono anche dell'allineamento o disallineamento della colonna rispetto alla direzione del campo gravitazionale terrestre.

Similmente, su un piano energetico più sottile, l'allungamento e la verticalità della colonna favoriscono la circolazione del *Prana* lungo le tre *Nadi* principali (*Ida*, *Pingala* e *Sushumna*), oltre che nei principali *Chakra*.

Mediante la verticalità della colonna, evochiamo altresì la possibilità di allineare l'intero nostro essere a quel potente "raggio della creazione" che discende direttamente in noi e illumina il nostro sé interiore. In tal senso, l'allineamento verticale della colonna può essere inteso come potente tecnica evocativa di un archetipo universale: quello della fusione (senza confusione) del principio individuale con il principio universale.

In ultimo, ma non meno importante, possiamo aggiungere che una corretta verticalità della postura ne garantisce l'autosostenibilità. Ciò significa che se il/la praticante accede a stati di coscienza particolarmente espansi, sperimentando ad esempio delle proiezioni extracorporee, il corpo fisico, pur "svuotato" della coscienza, potrà nondimeno conservare una postura stabile, rimanendo immobile, senza accasciarsi (evitando così di interrompere l'esperienza).

Agli aspetti della *concentrazione*, *immobilità* e *verticalità*, possiamo aggiungere molti altri, non meno importanti per la

pratica meditativa, come ad esempio la *rilassatezzazza* (sia muscolare che mentale), la *presenza* (intesa come veglia costante), l'*impassibilità* (intesa come noncuranza degli accadimenti, sia interni che esterni), l'*osservazione neutra e distaccata* del respiro, dei pensieri, dei flussi energetici, dei blocchi, delle emozioni, dei dolori, dei piaceri, ecc.

Naturalmente, la possibilità di rimanere concentrati, immobili, in una corretta verticalità, oltre che rilassati e allo stesso tempo lucidi e presenti a noi stessi, tutto questo viene grandemente facilitato dall'assunzione di una corretta postura meditativa.

Postura

Le posture meditative, come *Padmasana*⁵⁸ e *Siddhasana*, sono dei veri e propri *Mudra*, il cui scopo, tra le altre cose, è quello di non permettere al *Prana* di disperdersi, consentendo al/la meditante di rimanere seduto/a per molto a lungo. A tal fine però, vanno assunte con la dovuta precisione e i necessari accorgimenti.



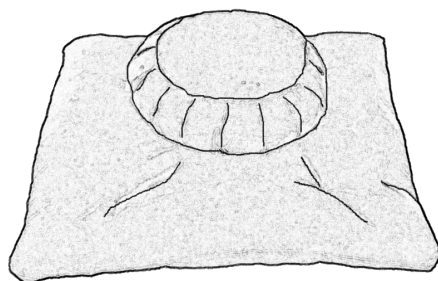
Poiché nella pratica meditativa è necessario permanere nella postura a lungo, è auspicabile l'uso di un cuscino quadrato bene imbottito, di circa 70-80 cm di lato (detto *Zabuton*, o *Zafuton*), su cui verrà posizionato un piccolo cuscino circolare (*Zafu*⁵⁹), sufficientemente rigido, di 35-40 cm circa di diametro e 15 cm di

⁵⁸ Il vantaggio di *Padmasana*, rispetto a *Siddhasana*, è la sua grande stabilità, in grado di favorire una rapida centratura fisica e emozionale. D'altra parte, per la maggior parte dei praticanti occidentali risulta assai difficoltosa, soprattutto a causa della rigidità di ginocchia e caviglie.

⁵⁹ Questo termine giapponese è la composizione di *Za* = sedia, sedere, e *Fu* = cuscino, o typha (pianta delle zone umide le cui infiorescenze sono composte da moltissimi "pelucchi", usati per imbottire cuscini e materassi).

altezza (l'altezza potrà però variare a seconda della corporatura del/la praticante).

Quando ci si siede sullo *Zafu*, la colonna vertebrale dovrà posizionarsi esattamente al centro dello stesso, cosicché la metà posteriore del cuscino rimarrà vuota. Le ginocchia invece, una volta incrociate le gambe, poggeranno stabilmente sullo *Zabuton*, formando con la base della colonna un solido triangolo d'appoggio.



Se non è possibile assumere *Padmasana* (postura del loto), una valida alternativa è *Ardha Padmasana* (postura del mezzo loto), che provoca meno tensioni di *Padmasana*, pur sempre offrendo una notevole stabilità. Per assumerla, seguire la stessa procedura che in *Siddhasana*, salvo che anziché inserire il piede superiore destro (sinistro) tra la coscia e il polpaccio della gamba sinistra (destra), lo si posiziona direttamente sulla coscia sinistra (destra), all'altezza dell'inguine. Se anche il mezzo loto crea troppe tensioni, sedersi in *Siddhasana*, eventualmente nella variante *Sukhasana*, dove entrambe le gambe poggiano a terra, o allora, se anche questa postura risulta troppo disagiata, sedersi semplicemente in *Swastikasana* (detta anche posizione birmana), cioè a gambe incrociate. Una valida alternativa, soprattutto per chi avesse problemi con le posture a gambe incrociate, è quella di sedersi in ginocchio, come in *Virasana*, posizionando però lo *Zafu* tra le gambe, al fine di allentare la tensione delle ginocchia e aiutare a spingere bene il bacino in avanti. Questa postura offre una discreta stabilità e consente alla lunga di sciogliere le

articolazioni, permettendo in seguito l'assunzione delle posture a gambe incrociate.

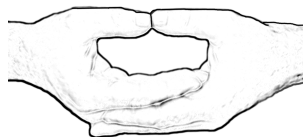
Una volta entrati nella postura meditativa di vostra scelta, spingere in avanti, senza sforzo, le anche, e indietro le natiche, raddrizzando così la parte inferiore della schiena e liberando il basso ventre verso l'avanti, permettendo un maggiore rilassamento dello stesso. Per assestare ulteriormente la postura, produrre delle oscillazioni del tronco, in avanti e indietro, a destra e a sinistra, che saranno inizialmente abbastanza ampie (permettendo così anche l'allungamento dei muscoli dei fianchi), per poi ridursi gradatamente, nella misura in cui il corpo trova la sua piena verticalità.

Appiattare quindi la zona cervicale, allungando e allineando bene il collo verso l'alto. A tal fine, chinare il capo in avanti, come durante l'esecuzione di *Jalandhara Banda*, poi raddrizzarlo lentamente, fino ad allinearlo al resto della colonna. Infine, rilassare le spalle e la schiena, senza modificare la postura.

Mudra delle mani

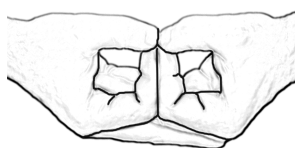


Sistemare quindi le mani, che potranno essere poste sulle ginocchia, ad esempio in *Cin Mudra* (o *Jnana Mudra*), o anche semplicemente aperte, i palmi rivolti verso l'alto. Altresì, potrete raccoglierle in grembo, ad esempio nel *Mudra Cosmico* (*Hokkai-join*), sigillo classico dello *Yoga*, particolarmente noto nel mondo del *Buddhismo Zen*⁶⁰, nel quale la tradizionale posizione della destra sopra la sinistra è invertita. I palmi sono rivolti verso l'alto, le dita unite e distese, sovrapposte le une alle altre. I pollici esercitano tra loro una pressione molto leggera, formando



⁶⁰ Il termine giapponese “Zen” (che corrisponde al cinese “Chan”) ha origine dal termine indiano “Jhāna”, che a sua volta è una forma popolare del termine sanscrito “Dhyana”, che significa meditazione.

una linea orizzontale, i mignoli restano in contatto con il basso ventre e le braccia sono leggermente discostate dal corpo.



Una posizione classica alternativa delle mani, molto efficace, consiste nello stabilire non solo un contatto tra i due pollici, ma altresì tra i pollici e i rispettivi indici.

Un'altra posizione, particolarmente comoda e riposante (la quale però non consente un passaggio di energia da una mano all'altra con la stessa efficacia dei due *Mudra* precedenti), consiste nel posizionare semplicemente le mani in grembo, una sovrapposta all'altra, i palmi rivolti verso l'alto. Infine, una posizione meno comune, è quella di posizionare una mano sul ginocchio, palmo rivolto verso il basso, portando l'altra mano al grembo, palmo rivolto verso l'alto.



Occhi, bocca e lingua

Per quanto attiene alla bocca, dovrà rimanere chiusa, con la lingua adagiata contro il palato, dietro ai denti. Gli occhi potranno essere mantenuti leggermente aperti, puntati verso il basso (con un'angolazione di circa 45°), senza però che si concentrino su un punto in particolare. Potranno altresì essere mantenuti chiusi, ma ovviamente aumenta così il rischio di sognare e/o fantasticare.

Tecnica

Una volta assunta correttamente la postura, e averne verificato tutti gli aspetti, entrate in uno stato di completa immobilità, senza tensioni. Allo stesso tempo, portate attenzione al respiro, che potrete inizialmente rendere più lungo, sottile e profondo, praticando un leggerissimo *Ujjayi*. Dopodiché, lasciate semplicemente fluire il respiro naturale, sintonizzandovi con il ritmo dell'universo.

Ecco, questa è la tecnica (o non-tecnica), del tutto essenziale, sulla quale potrete concentrarvi nella vostra pratica meditativa: una semplice *consapevolezza della postura*, soprattutto per quanto attiene alla sua *immobilità e verticalità*, e del *respiro*, che osserverete nel suo fluire spontaneo, senza interferire. E ogni qual volta noterete che la vostra mente divaga, la riporterete amorevolmente, ma con fermezza, alle semplici istruzioni della pratica: la consapevolezza del corpo e del respiro.

Naturalmente, nella misura in cui attraverso la pratica di una *retta concentrazione* la mente si stabilizzerà, raggiungendo lo stato meditativo, bisognerà in ultimo abbandonare anche questi punti di riferimento, favorendo così una completa disidentificazione da ogni forma o contenuto mentale e consentendo l'emergere di una pura presenza, espressione naturale del nostro essere interiore, libero, incontaminato, imperituro.

Nel frattempo, come ci ricorda Andrea di Terlizzi⁶¹:

“Tutto passa e va, solo l’Io rimane... quando c’è. Praticando la non curanza dell’impermanente, costruirete l’Io, sino ad illuminarlo con la saggezza che proviene dalla verità”.

Osservazioni generali

Per praticare la meditazione non è strettamente necessario assumere una specifica *Asana* meditativa. È possibile praticare anche comodamente seduti su uno sgabello, una sedia, o una poltrona, cercando però di mantenere la schiena sempre ben dritta e i piedi in contatto con il suolo, o allora sdraiati, ad esempio in *Savasana*.

La postura sdraiata è certamente molto vantaggiosa per il rilassamento corporeo, ma ha il grosso inconveniente di aumentare notevolmente le probabilità di addormentarsi, che è esattamente ciò che si vuole evitare ad ogni costo.

⁶¹ Periodico mensile dell’Istituto per l’Evoluzione Armonica dell’Uomo, Anno 3 – N. 31, pagina 6.

È utile fare precedere la pratica meditativa da alcune *Asana*, eseguendo molto lentamente quelle tecniche con le quali ci sentiamo maggiormente in armonia.

I dolori che inizialmente sperimentiamo quando rimaniamo seduti a lungo in una postura meditativa, dovuti alla rigidità e debolezza muscolare del nostro corpo fisico, non vanno scambiati per degli ostacoli, che ci impedirebbero di rilassarci e accedere a stati di coscienza più profondi. È infatti vero esattamente l'opposto: è grazie a queste sensazioni che possiamo mantenerci svegli, lucidi e all'erta, evitando di lasciarci ipnotizzare dal chiacchiericcio della nostra mente nevrotica, o di perderci in fantasticherie e altri sogni ad occhi aperti. Col tempo e una pratica regolare, nella misura in cui diventeremo sempre più abili nel mantenerci svegli e consapevoli, perfettamente concentrati sulla tecnica e interiormente rilassati, diminuiranno anche le tensioni corporee e le relative sensazioni negative, di cui non avremo più bisogno per mantenere alto il nostro livello di presenza e consapevolezza nella pratica.

Per trarre beneficio dalla pratica meditativa e riscontrare un qualche progresso è necessaria almeno una seduta quotidiana. L'ideale sono due appuntamenti di pratica al giorno, tipicamente la mattina e la sera. È possibile iniziare con periodi di soli *10 minuti*, che poi allungherete mano a mano, ad esempio aggiungendo *5 minuti* ogni settimana.

Naturalmente, è possibile praticare la meditazione in ogni istante della giornata, anche camminando⁶², bevendo una tazza di the,

⁶² Ad esempio, nello *Zazen* giapponese, i periodi di meditazione seduta vengono intervallati da momenti di meditazione in piedi, camminando, detta *Kinhin* (termine che può essere tradotto con “camminare meditando”). In questa pratica dinamica, i meditanti camminano molto lentamente attorno alla stanza, in senso orario, avanzando solo di mezzo passo alla volta e ritmando il loro incedere col respiro, secondo il suo ritmo naturale, in un alternarsi di tensione e distensione. Il movimento del corpo parte dall'*Hara* (non dai piedi) e nella fase espiratoria si compie il (mezzo) passo in avanti, spostando tutto il peso del corpo sul piede che avanza, mentre la fase inspiratoria, solitamente

lavorando, mangiando, facendo all'amore, ecc. In questo caso, la consapevolezza della postura statica lascia posto alla consapevolezza della postura dinamica, in movimento, cioè ai diversi *gesti* che compiamo (solitamente, nel nostro quotidiano, in modo del tutto meccanico); gesti che cercheremo di rendere il più possibile consapevoli. Allo stesso modo, durante la giornata, possiamo portare attenzione alla posizione del nostro corpo, in particolare all'assetto della nostra colonna vertebrale (asse portante della nostra vita) e al respiro naturale. Ovviamente, praticare la meditazione durante la giornata non è cosa semplice, essendo particolarmente facile lasciarsi distrarre e catturare dal flusso ipnotico dei nostri comportamenti consuetudinari e delle nostre percezioni ordinarie, dimenticandoci così della nostra presenza a noi stessi, del semplice fatto che esistiamo, che siamo vivi, che, semplicemente, siamo!

Come osservato in precedenza, uno dei cardini della pratica meditativa è lo sviluppo della capacità di concentrarsi. A tal fine, ho proposto alcuni esercizi che prevedono oggetti diversi su cui portare il nostro focus mentale (nella fattispecie: fuoco, respiro e parola). Ovviamente, è possibile immaginarne numerosi altri. Lo stesso *Buddha* sembra abbia proposto non meno di quaranta oggetti differenti su cui focalizzare la nostra mente, che includono il respiro, vari aspetti del corpo, sensazioni, elementi puramente mentali, ecc.

Come spiega Patanjali, *Dharana*, la concentrazione, non è ancora *Dhyana*, la meditazione, quanto la sua porta di accesso. Il vero stato meditativo si trova oltre la concentrazione su un oggetto specifico, che con intermittenza appare e scompare dalla nostra sfera percettiva: è uno stato che emerge quando cessa ogni

più breve, rimane essenzialmente statica. Le mani sono raccolte davanti al torace, nella tipica posizione *Shashu* (il pollice della mano sinistra posto nel mezzo del palmo della stessa, con le altre dita che si stringono a pugno intorno ad esso. Il pugno viene poi disposto davanti al plesso, le falangi rivolte all'interno, con la mano destra che lo ricopre, di modo che gli avambracci siano paralleli al suolo).

fluttuazione mentale⁶³. In altre parole, dopo avere trovato un centro interiore, e imparato a focalizzare la propria mente su un unico oggetto (che può essere sia interiore che esteriore), possiamo lasciare ogni precedente punto di riferimento e prendere dimora in ciò che si trova oltre il flusso dinamico dell'esistenza, intesa come danza incessante delle forme. In altre parole, possiamo smettere di fare qualsiasi cosa (nel senso ordinario del termine), rimanendo unicamente consapevoli del *qui-e-ora*, dell'eterno momento presente, sempre uguale a sé stesso, sempre imperturbabile. Quindi, cercare semplicemente di *essere*, senza voler essere qualcosa di specifico, senza farsi catturare dall'alternanza tra l'essere e il non-essere, base di ogni processo creativo-distruittivo e fondamento della nostra realtà manifesta.

Naturalmente, tutto questo non è per nulla evidente, poiché sebbene meditare sia di per sé molto semplice, essendo la meditazione uno stato naturale, a causa dei nostri condizionamenti millenari è per noi assai difficile... rimanere semplici. Dobbiamo pertanto rieducare la nostra mente alla semplicità, e in particolar modo alla quiete.

Sia nella pratica di *Dharana* che in quella successiva di *Dhyana*, veniamo continuamente distratti da un flusso meccanico di pensieri turbinanti, e altre percezioni, sia fisiche che extrafisiche, in provenienza sia dal nostro ambiente interiore (memorie individuali) sia da quello esteriore (memorie collettive), che ci invitano a fantasticare, a produrre ulteriori associazioni, cominciando così a sognare ad occhi aperti e a dimenticarci completamente di noi stessi. È ovvio, tutto questo ci allontana sia dalla possibilità della concentrazione che da quella della meditazione.

È importante sottolineare che contrariamente alle *Asana*, una pratica meccanica della meditazione, senza alcuna consapevolezza, non sarà in grado di produrre alcun beneficio.

⁶³ In tal senso, è possibile definire lo stato meditativo come uno stato di perfetta concentrazione.

Quando si pratica *Dharana*, per non lasciarsi catturare dal flusso di pensieri meccanici, che formano attorno a noi una sorta di capsula psichica che ci isola da noi stessi e dal cosmo, il metodo è unicamente quello di tornare a seguire le semplici istruzioni della pratica, riportando il mentale all'oggetto della sua attenzione. Quando invece abbiamo ormai abbandonato ogni punto di riferimento specifico, nella pratica di *Dhyana*, se ancora compaiono questi flussi nella nostra sfera cosciente, la tattica migliore è quella di non cercare di resistergli, magari provando a scacciarli con la nostra forza di volontà. Questo infatti non farebbe altro che rafforzarli. Possiamo invece assumere una postura osservativa del tutto neutra, come se a un tratto fossimo divenuti trasparenti, e che tutte queste percezioni, semplicemente, ci attraversassero, così come la luce attraversa un cristallo di Rocca. In questa condizione di totale trasparenza percettiva, quindi di chiarezza percettiva, possiamo entrare in un processo di *autopercezione*, che consiste nel percepire la nostra stessa percezione, come se si trattasse della percezione di un'entità a noi esterna⁶⁴. Questo processo graduale di disidentificazione ci conduce allora, mano a mano, all'esperienza meditativa in quanto tale... e in seguito all'esperienza estatica ed enstatica del *Samadhi* (cosmocoscienza).

⁶⁴ L'autopercezione è ovviamente una percezione di tipo non-ordinario.

MOBILIZZAZIONE ENERGETICA

Lo stato vibrazionale di livello avanzato apre al microuniverso coscienziale, libera la creatività – le idee originali – e perfeziona la coscienzialità della persona neofilica. Senza uno stato vibrazionale frequente non sussiste un'autodifesa energetica affidabile e una predisposizione personale adeguata nell'assolvere i compiti assistenziali più avanzati nei confronti delle altre coscienze. Waldo Vieira

Quando la Kundalini addormentata è risvegliata per la grazia del Maestro, allora tutti i Chakra e i Granthi (nodi) sono perforati. Il sentiero vuoto (Sushumna) diventa allora la via regale del Prana; la mente è senza alcun supporto e la morte cessa di esistere. Svātmarāma.

Queste cose io faccio, ma cose ancor più grandi di queste potrete fare, se avrete fede. Gesù

Come ribadito nei precedenti capitoli, le *Asana* e i *Pranayama* dello *Yoga*, pur agendo primariamente sul *soma* (corpo fisico), mirano a produrre un effetto più profondo, sull'intera sfera psicoenergetica dell'individuo (che non è solo fisica, ma altresì *extrafisica*) e in particolar modo sul suo *energosome* (involucro energetico).

Nello *Yoga*, l'*energosome* (detto anche corpo energetico, corpo eterico, doppio eterico, olochakra) viene definito *Prana Maya Kosha*, cioè, letteralmente, “involucro illusorio (poiché impermanente) costituito di *Prana* (energia sottile)”.

La pratica delle *Asana* e dei *Pranayama*, e le relative tecniche di visualizzazione, hanno come scopo, tra le altre cose, di renderci più consapevoli dell'esistenza dei nostri flussi di energia sottile, in particolar modo quelli relativi all'*energosome*, contribuendo ad affinare le nostre capacità percettive e discriminative. In

questo modo, possiamo imparare ad agire in modo sempre più diretto ed efficace sull'intera nostra "macchina" olosomatica, acquisendo su di essa un vero e proprio dominio energetico.

Scopo di quest'ultimo capitolo è presentare alcuni elementi di quella che potremmo definire una *respirazione energetica*, corrispondente alla possibilità di agire sulle nostre energie più sottili tramite un semplice atto di volontà, senza l'intermediazione del corpo fisico e/o del meccanismo a mantice della respirazione fisiologica.

Prima di descrivere alcune di queste tecniche, è utile presentare alcuni elementi di anatomia sottile. Secondo la tradizione espressa nelle *Upanisad* e nel *Vedanta*⁶⁵, noi esseri umani, in quanto coscienze in evoluzione, possediamo essenzialmente 3 corpi (*Sarira* o *Deha*) e/o 5 involucri (*Kosha*). L'insieme di questi corpi e/o involucri forma una complessa struttura multidimensionale (che alcuni ricercatori definiscono *olosoma*) la quale avviluppa la nostra vera essenza, il nostro vero sé – *Atman*⁶⁶ – e ci consente di manifestarci nelle diverse dimensioni esistenziali.

⁶⁵ Le *Upanisad* sono delle scritture sacre proprie all'induismo. Il termine significa, letteralmente, "il porsi a sedere", qui da intendersi nel senso di "porsi a sedere ai piedi del maestro, per ascoltarne l'insegnamento". Più esattamente, le *Upanisad* sono dei commentari di scritture rivelate, note con il nome di *Veda* (che significa "sapere", o "conoscenza"), le più antiche delle quali sono datate tra il XX e il XV secolo a.C. Il termine *Vedanta*, che letteralmente significa "la summa dei *Veda*", si riferisce invece a un particolare corpus di testi sacri (tra cui le *Upanisad*), che costituiscono l'interpretazione mistica e cosmologica dei *Veda*.

⁶⁶ *Atman* (similmente a *Brahman*) è l'assoluto indifferenziato che noi ospitiamo nel nostro intimo, i cui attributi fondanti (secondo la dottrina non-dualistica del *Vedanta*) sono: *Sat* (essere), *Cit* (coscienza) e *Ananda* (beatitudine suprema). *Atman* è il nostro vero sé, la sostanza spirituale, il principio di vita indifferenziato che scorre in ogni essere vivente. In altre parole: ciò che si situa oltre i veli di *Maya* (illusione) e *Avidya* (ignoranza).

Andando dalla dimensione più “densa” a quella meno “densa”, possiamo distinguere i seguenti tre corpi⁶⁷ (*Sarira*).

Sthula Sarira, che è il corpo fisico grossolano (*Sthula* = grossolano), cioè l’organismo biologico umano, o *soma*, grazie al quale ci manifestiamo nella dimensione fisico-densa ordinaria, nell’ambito del nostro ciclo multiesistenziale (*Samsara*, ciclo delle rinascite). Tra tutti i veicoli intelligenti (dotati cioè di una struttura cerebrale) che formano il nostro olosoma, il soma sarebbe il meno avanzato.

Suksma Sarira, che è un corpo sottile (*Suksma* = sottile), extrafisico, fatto di una paramateria di natura psichica, altresì detto *psicosoma* (o ancora: corpo psichico, paracorpo emozionale, corpo astrale, secondo corpo, anima) ed è il veicolo con il quale ci manifestiamo prima del processo di rinascita intrafisica e in seguito alla dissoma (cioè nei periodi intermissivi tra due vite intrafisiche), oltre che, beninteso, durante le cosiddette proiezioni fuori del corpo⁶⁸ (*OBE – Out of Body Experiences*).

Karana Sarira, che è il corpo causale (*Karana* = struttura causale), detto anche *mentalsoma*, (o ancora: corpo mentale, corpo intellettuale, paracorpo del discernimento, terzo corpo, spirito; dove i termini “mentale” e “intellettuale” sono qui da intendersi nel senso di un mentale e intelletto superiori, non ordinari). Si tratta del veicolo con il quale ci manifestiamo negli stati di coscienza particolarmente espansi, ad esempio in *Dhyana* o in *Samadhi*, o nell’ambito delle cosiddette *proiezioni mentalsomatiche* (proiezioni di secondo livello, al di fuori dello psicosoma). Si tratta del veicolo più avanzato che al nostro

⁶⁷ Per quanto attiene al problema dell’identificazione e caratterizzazione dei diversi veicoli di manifestazione delle coscienze in evoluzione, un aspetto assai delicato è quello di poter operare una chiara distinzione tra quelli che sono veicoli (o involucri) oggettivamente distinti (i.e., separabili), e i diversi stati di coscienza che è invece possibile sperimentare per mezzo di un medesimo veicolo.

⁶⁸ Vedi a questo proposito il Numero 5 di *AutoRicerca*, Anno 2013.

attuale livello evolutivo siamo in grado di identificare e sperimentare, sede della nostra coscienza e memoria integrale, il quale però non può essere propriamente definito un corpo, poiché trascende le nostre concezioni ordinarie di spazio e tempo.

Nel linguaggio dei *Kosha* (involucri), il nostro *soma*, o corpo fisico, è assimilabile al cosiddetto *Anna Maya Kosha*, termine che, letteralmente, significa “involucro impermanente costituito di cibo”. Vi è poi il *Prana Maya Kosha*, termine che come abbiamo visto significa “involucro impermanente costituito di energia”. Questo involucro non costituisce di per sé un veicolo intelligente, dotato di un suo cervello pensante, ma è piuttosto una complessa matrice energetica che realizza il collegamento tra lo *psiocosoma* (*Suksma Sarira*) e il *soma* (*Sthula Sarira*), consentendo la costante energizzazione di quest’ultimo, senza la quale non sarebbe in grado di sopravvivere se non per pochi istanti. Nella tradizione viene associato a *Suksma Sarira* (cioè allo psicosoma), dal quale infatti viene emanato nel corso del processo di incarnazione⁶⁹.

Sempre a *Suksma Sarira*, la tradizione associa altri due involucri, che sono: *Mano Maya Kosha*, un involucro mentale, qui da intendersi come psiche, “mentale inferiore”, inclusivo degli aspetti emozionali, e *Vijna Maya Kosha*, inteso come involucro di conoscenza, intellettuale, più propriamente associato al processo del pensiero logico-razionale, sebbene pur sempre relativo a un punto di vista essenzialmente soggettivo.

Infine, il quinto involucro, *Ananda Maya Kosha* (involucro di beatitudine), viene equiparato a *Karana Sarira*, cioè al mentalsoma.

Per una questione di logica, i moderni ricercatori identificano un ulteriore elemento, a volte definito *filo d’oro*, che parimenti all’energosoma non costituirebbe di per sé un veicolo

⁶⁹ Viceversa, nel processo di dissoma, quando la coscienza abbandona il corpo fisico (prima morte), dovrà altresì disfarsi dell’involucro energetico (seconda morte), che altrimenti agirebbe da zavorra energetica, impedendo l’accesso ai piani di esistenza di minore “densità”.

intelligente, quanto una struttura energetica di collegamento tra *Suksma Sarira* e *Karana Sarira* (cioè tra lo psicosoma e il mentalsoma): una sorta di comando a distanza, estremamente sottile, che manterrebbe il mentalsoma saldamente collegato al paracervello dello psicosoma (di questa ipotetica struttura però, poco o niente si sa).

Riassumendo, tutti noi possediamo una complessa *struttura olosomatica*, composta da (almeno) 3 veicoli intelligenti (soma, psicosoma e mentalsoma) e relative interfacce energetiche di collegamento (l'energosoma, detto anche filo d'argento, e il filo d'oro). Nella nostra condizione intrafisica abituale, queste strutture sono tra loro intimamente connesse, trovandosi in un certo qual modo contenute le une nelle altre, in uno stato di sovrapposizione e intricazione, come a formare una strana *Matrioška*⁷⁰ multidimensionale.

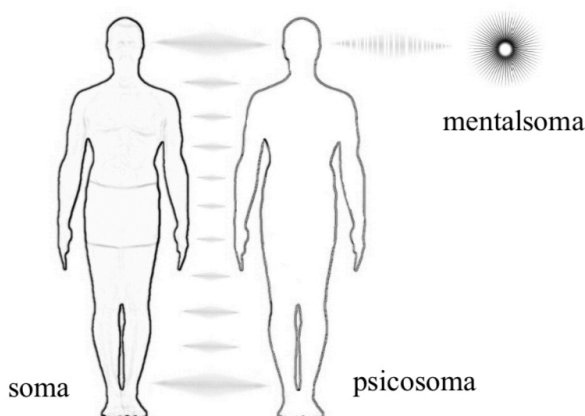
Semplificando all'estremo la discussione, possiamo associare a ognuno dei nostri 3 veicoli coscienziali una *frequenza naturale di vibrazione*⁷¹, e ipotizzare che nel nostro stato intrafisico ordinario si trovino tutti in una condizione di *risonanza*, formando una struttura compatta che vibra nell'insieme a una frequenza relativamente bassa, tipica della dimensione fisica (le *Matrioške* sono tutte chiuse).

Quando invece il/la praticante agisce sulla propria sfera energetica, sia direttamente (vedi le tecniche proposte qui di seguito) che indirettamente (mediante la pratica di *Asana* e *Pranayama*), è in

⁷⁰ Caratteristico insieme di bombolette russe che si compone di elementi di diverse dimensioni, ognuno dei quali è inserito all'interno di un elemento di formato più grande. La bamboletta più piccola, detta *seme*, corrisponderebbe nella nostra metafora all'essere, cioè ad *Atman*, la coscienza nuda, mentre la bamboletta più grande, detta *madre*, simboleggerebbe il corpo fisico, l'unico percepibile dai sensi ordinari.

⁷¹ Qui dobbiamo intendere il concetto di frequenza in senso molto ampio, come un ipotetico parametro in grado di caratterizzare le diverse dimensioni esistenziali. Quella fisica, più "densa", sarebbe caratterizzata da una frequenza di valore più basso, mentre quelle extrafisiche, meno "dense", vibrerebbero a frequenze più elevate.

grado di rendere questa struttura più sciolta, promuovendone sia l'espansione che la parziale (o totale) scompattazione. Detto in altri termini, tramite una pratica mirata il/la *Sadhaka* può promuovere delle particolari condizioni di *antirisonanza*⁷², le quali gli/le consentono di controllare il parziale o totale disallineamento dei propri veicoli coscenziali, sperimentandone così le diverse potenzialità (le *Matrioške* si aprono).



Come ricordato nel capitolo introduttivo ai *Pranayama*, la possibilità di muovere mentalmente l'energia, utilizzando appositi circuiti attraverso i quali questa viene direzionata (sia in sintonia col respiro che indipendentemente da esso), secondo ritmi che possono divenire sempre più elevati, è già contemplata nella pratica del cosiddetto *Kriya Yoga*⁷³, ad esempio nei cosiddetti *Sukshma Kriya* (azione sottile) e *Karana Kriya* (azione mentale).

Nell'ambito della scienza yogica dei *Kriya* esiste infatti una conoscenza molto particolareggiata dell'anatomia e fisiologia sottili dell'essere umano. Ad esempio, viene fatta distinzione non

⁷² Si intendono qui per condizioni di *antirisonanza* quelle riferite all'intera struttura olosomatica. Tali condizioni corrispondono a loro volta a delle specifiche condizioni di *risonanza* di alcune sue parti, che vengono così ad essere parzialmente o totalmente liberate.

⁷³ Vedi anche la nota a piè di pagina nella descrizione della respirazione circolare.

solo delle qualità dei flussi che vengono direzionati all'interno dei corpi fisico ed energetico, ma altresì delle specifiche dei loro percorsi. Per quanto attiene agli apparati interni, si distinguono ad esempio i costituenti fisici (*Dhatu*) dai punti *Marman* (analoghi a quelli dell'agopuntura cinese) e dalle diverse *Nadi*, a loro volta distinte in due tipi, *Manovahini* (*Manas* = mente; *Vahana* = veicolo), che veicolano l'energia mentale, e *Pranovahini*, che veicolano il *Prana*, inteso qui come energia vitale. Ci sono poi le diverse *aure*, a loro volta suddivise in livelli distinti, e via discorrendo. Questo solo per sottolineare quale sia la complessità del sistema che interessa le tecniche di circolazione energetica dei *Kriya*, in particolar modo per quanto attiene alle specifiche della nostra matrice energosomatica (*Prana Maya Kosha*).

È importante però rendersi conto che non vi è garanzia alcuna che tutte queste descrizioni molto particolareggiate della parafisiologia e para-anatomia umane non contengano errori di sorta. Pertanto, il/la *Sadhaka* che si propone di muovere il *Prana* lungo canali specifici e predeterminati, secondo i dettami di particolari tradizioni, dovrebbe sempre assicurarsi di essere guidato/a da un maestro davvero competente, in grado di percepire *personalmente* e in modo chiaro la complessa geometria di tali circuiti.

Anche negli *Yogasutra* di *Patanjali* si fa riferimento alla possibilità di muovere la nostra energia indipendentemente dal controllo dei soffi respiratori. Più esattamente, *Patanjali* afferma (nei *Sutra* 50-52 del *Libro del Metodo*) che oltre al controllo abituale delle tre fasi di inspirazione, espirazione e sospensione (*Puraka*, *Rechaka* e *Kumbhaka*), tramite il quale il praticante impara a regolare il proprio respiro, rendendolo più sottile, lungo e profondo (oppure più intenso, corto e superficiale), esiste una *quarta forma di controllo*, che non riguarda più l'atto respiratorio in quanto tale, o la sua sospensione, ma piuttosto la regolazione diretta delle correnti praniche che percorrono il *Prana Maya Kosha*.

Questo quarto controllo consiste nella possibilità di spostare il livello percettivo del/la *Sadhaka* dall'*Anna Maya Kosha* al *Prana*

Maya Kosha, dirigendo coscientemente e direttamente le energie che interessano quest'ultimo lungo determinati percorsi e/o centri (quali ad esempio le *Nadi* e i *Chakra*).

Quando tale *respirazione energosomatica* viene attuata e controllata, il corpo fisico rimane il più possibile inerte, quiescente, rilassato, consentendo così al/la *Sadhaka* di sperimentare stati di coscienza espansa, e in particolare un accresciuto livello di *lucidità*. Questo soprattutto quale conseguenza di uno spostamento percettivo dalla dimensione fisica a quella extrafisica, dovuto alla dilatazione e disallineamento dei diversi veicoli coscienziali, promossi dalla respirazione/mobilizzazione energetica (condizioni di *antirisonanza*).

Nell'ambito delle pratiche energetiche, si distinguono quelle di natura *endogena*, dove l'energia circola internamente, da quelle di natura *esogena*, che riguardano invece gli scambi di energia tra la nostra sfera energetica personale e l'ambiente circostante, inteso anche come cosmo, cioè come *realtà tutta*. Quest'ultima può essere didatticamente suddivisa in due poli: *cielo* e *terra*. La terra simboleggia l'energia più densa della dimensione fisica, dove sperimentiamo la massima concentrazione di leggi evolutive, mentre il cielo simboleggia le forme di energia più sottile, cioè quelle dimensioni esistenziali entro le quali le coscienze in evoluzione sperimentano una maggiore espansione, lucidità e autocoscienza.

La coscienza umana, grazie alla complessità del suo *olosoma*, agisce come ponte di collegamento tra questi mondi, trasformando e trasducendo le energie in entrambe le direzioni (dal denso al sottile e viceversa), nell'ambito del mega processo evolutivo delle coscienze.

Possiamo equiparare questi complessi scambi energetici (pranici) tra il sistema uomo e il cosmo, e più particolarmente tra il sistema uomo e i due poli cielo e terra, come a un vero e proprio processo di *nutrizione sottile*, con le sue fasi di *assorbimento* (scambio di energia dall'esterno verso l'interno),

metabolizzazione (circolazione interna dell'energia) ed *esteriorizzazione* (scambio di energia dall'interno verso l'esterno, intesa anche, ma non solo, come eliminazione). Processo di cui è possibile assumere il controllo, così come siamo in grado di assumere il controllo del nostro respiro, rendendolo innanzitutto consapevole.

A seconda del modo con cui il *Prana* si muove e attraversa la complessa circuitazione del nostro energosoma, e più generalmente l'intero nostro olosoma, percorrendo le diverse *Nadi*, *Chakra* e altri centri energetici, ovviamente si trasforma, si struttura, assumendo differenti proprietà. La tradizione distingue *dieci* forme che il flusso pranico è in grado di assumere nell'ambito del suo percorso, di cui *cinque* sono ritenute principali: *Prana* (inspirazione), *Apana* (espirazione), *Samana* (assimilazione), *Udana* (espressione) e *Vyana* (distribuzione). Di queste cinque, *due* sono ritenute del tutto fondamentali: *Prana* e *Apana*.

Sostanzialmente, *Prana Vayu* è il soffio/flusso ascendente, associato all'inspirazione (il termine *Prana* significa infatti anche inalare; *Vayu* = soffio) e all'interiorizzazione delle energie necessarie al sostentamento della vita, mentre *Apana Vayu* è il flusso discendente, associato all'espirazione e all'esteriorizzazione delle energie, inteso anche (ma non solo) come eliminazione delle energie congestionate, non più utilizzabili. L'alternanza fondamentale tra questi due movimenti, ascendente e discendente, è detta *Prana-Apana-Gati* (*Gati* = cammino, velocità). Nei *Pranayama*, tramite questa alternanza si cerca non solo di fare circolare in modo sempre più fluido le energie somatiche ed energosomatiche, ma altresì di fare incontrare e unire questi due soffi fondamentali, in particolar modo nei punti di scambio tra il movimento ascendente e discendente.

Possiamo osservare che durante la fase dell'inspiro è possibile percepire il propagarsi di una corrente energetica non solo dall'esterno verso l'interno (interiorizzazione), ma altresì dal basso verso l'alto, cioè dal pavimento pelvico fino alla sommità

del cranio, lungo un percorso parallelo alla colonna vertebrale⁷⁴. Questo sebbene il soffio fisico dell'aria che entra nei polmoni corrisponda a un movimento di riempimento opposto, in quanto discendente. D'altra parte, possiamo osservare che i movimenti successivi di contrazione del ventre e di dilatazione della cassa toracica, nella fase inspiratoria dell'*Ujjayi Pranayama*, producono di fatto un movimento (di conquista) verso l'alto, conformemente alla direzione ascendente del flusso *pranico* associato.

Allo stesso modo, durante la fase dell'espiro, è possibile percepire il propagarsi di una corrente energetica non solo dall'interno verso l'esterno (esteriorizzazione), ma altresì dall'alto verso il basso, cioè dalla sommità del capo al pavimento pelvico, conformemente al flusso *apanico* discendente associato.

Ad ogni modo, come già più volte sottolineato, il collegamento tra respirazione fisica e respirazione energetica non è di tipo vincolante, essendo possibile agire sui diversi soffi (*Vayu*), indipendentemente gli uni dagli altri. Possiamo ad esempio accrescere il ritmo e l'intensità della nostra respirazione energosomatica (cioè la frequenza oscillatoria del *Prana-Apana-Gati*) indipendentemente dalla frequenza della nostra respirazione fisiologica. Diviene così possibile mobilitare flussi di energia sempre più intensi e promuovere degli *stati vibrazionali* (condizioni di antirisonanza) sempre più profondi, in grado di propagarsi entro l'intera sfera olosomatica, andando così a risvegliare ed armonizzare l'intero spettro delle nostre

⁷⁴ Essenzialmente lungo le due *Nadi Ida* e *Pingala*, poiché secondo la tradizione il canale centrale, *Sushumna*, sarebbe ostruito nell'uomo comune. Scopo della purificazione del corpo fisico e dei corpi sottili, tramite la pratica di *Pranayama*, *Bandha* e *Asana*, sarebbe per l'appunto quello di eliminare i blocchi energetici presenti in *Sushumna* e permettere a *Prana* e *Apana* di convogliare e ricongiungersi, senza più disperdersi, lungo l'asse centrale di *Sushumna*, in un processo di illuminazione detto risveglio di *Kundalini*, in cui vengono pienamente attivati i diversi centri di potenza (*Chakra*), con il conseguente reintegro della coscienza trascendente unitaria.

energie coscienziali, oltre che la nostra capacità di controllo attivo su di esse.

Naturalmente, per poter agire direttamente sui soffi pranici e apanici sottili, cioè sulla nostra respirazione energetica, il primo passo è quello di prendere coscienza dell'esistenza oggettiva di tali soffi, o flussi. In altre parole, è importante sviluppare la capacità di discriminare tra quelle che sono le nostre percezioni ordinarie e le parapercezioni più sottili, di origine extrafisica. A tal fine, propongo qui di seguito alcuni esercizi energetici preliminari, relativamente semplici, particolarmente utili nello stabilire un primo contatto con la sostanza energetica più sottile del nostro energosoma.

Una volta padroneggiati questi esercizi di base, diverrà più agevole praticare la tecnica fondamentale detta del *VELO*, ossia dell'*oscillazione energetica longitudinale volontaria*, che verrà descritta in seguito.

Concludo questo breve excursus sulle energie sottili sottolineando che la possibilità di agire direttamente sul nostro energosoma non richiede di per sé una conoscenza specifica delle tecniche di *Yoga* descritte nei capitoli precedenti e può sicuramente essere praticata da ogni individuo sufficientemente lucido e motivato nell'esplorare il proprio universo multidimensionale. D'altra parte, è indubbio che il/la *Sadhaka* che con la sua pratica di *Asana*, *Pranayama* e *Dhyana* ha saputo promuovere un'intensa decongestione e fluidificazione della sfera psicofisica e mentale, e rarefare di conseguenza le proprie capacità percettive, si troverà in una condizione ottimale nell'esplorare ed agire direttamente sulla propria anatomia e fisiologia più sottili.

Esercizi energetici preliminari

*Creazione di un globo di energia;
Spazzolamento energetico;
Interiorizzazione ed esteriorizzazione;
Sthula-Bedhana Kriya.*

Esercizio 1. Creazione di un globo di energia

Assumere una posizione seduta, mantenendo la schiena bene eretta. Respirando in modo naturale, avvicinare le mani a una distanza di *20 cm* circa, all'altezza del plesso solare, i palmi rivolti uno verso l'altro e le dita aperte. Piegare a tal fine gli avambracci a *90 gradi*, mantenendo le braccia lungo il corpo, con le spalle bene aperte e rilassate.

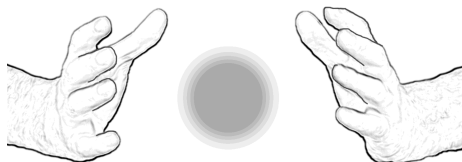
Per circa *1 minuto*, portare semplicemente la propria attenzione alle mani, mantenendole immobili, ma rilassate, cercando di percepire ogni possibile sensazione in provenienza da esse. Potete sia fissare le mani con lo sguardo, sia chiudere gli occhi.

Avvicinare quindi le mani e sfregarle intensamente una contro l'altra (come quando si cerca di riscaldarle) per *circa 30 secondi*. Quindi, riposizionarle come prima. Mantenendole ancora una volta immobili e rilassate, concentrarsi su di esse per *circa 1 minuto*, cercando di percepire ogni possibile sensazione e in particolar modo le differenze rispetto a quanto percepito prima.

Usare a questo punto il proprio *intento*⁷⁵ al fine di caricare entrambe le mani di energia, cercando allo stesso tempo di accrescere le sensazioni *tattili* e *paratattili* in provenienza da esse. Concentrarsi in questo modo per *circa 1 minuto*

⁷⁵ Per *intento* (o *volizione*) si intende qui l'azione consapevole e mirata (concentrata) della coscienza su un determinato oggetto (sia esso fisico, energetico, emozionale o mentale), volta all'ottenimento di un determinato risultato.

Sempre tramite un atto volitivo, *esteriorizzare* energia da entrambe le mani, cercando di creare entro il loro spazio un globo di energia. Procedere in questo modo per *circa 3 minuti*.

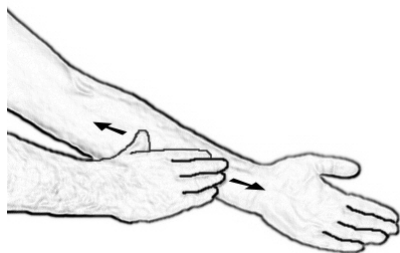


Sempre esteriorizzando energia dalle mani, muoverle molto lentamente, di pochi centimetri, cercando di percepire le caratteristiche del campo energetico globulare che avete creato. Ad esempio, provate a percepire la sua resistenza alla compressione, quando provate a ridurre la distanza delle mani, o all'estensione, quando cercate invece di aumentarla. Altresi, provate a individuare il volume effettivo del globo, determinando la distanza delle mani a partire dalla quale la sua presenza diventa chiaramente percepibile. Cercate infine di determinare altre proprietà del campo globulare, come ad esempio la sua struttura, tessitura, ruvidezza o morbidezza, grado di elasticità, temperatura, ecc. Procedere in questo modo per *alcuni minuti*, rimanendo sempre concentrati, senza bloccare il respiro, muovendo le mani molto delicatamente e lentamente, e mantenendo il focus sulle diverse sensazioni paratattili.

Terminare l'esercizio portando la sfera di energia in prossimità del vostro *Hara*, o di uno dei centri in corrispondenza del quarto e sesto *Chakra* (lasciatevi guidare dall'intuizione del momento). Quindi, depositare in quella sede il vostro globo di energia, visualizzandone l'assorbimento.

Esercizio 2. Spazzolamento energetico

Assumere una posizione seduta, mantenendo la schiena bene eretta. Respirando in modo naturale, distendere un braccio, ad esempio quello sinistro, e usare la mano destra per accarezzare



(eventualmente grattare) la parte interna dell'avambraccio sinistro, con una certa intensità, spazzolandolo lentamente tra la mano e il gomito. Continuare in questo modo per *circa 1 minuto*, concentrandosi sulla sensazione tattile prodotta dallo sfregamento delle dita

della mano sull'avambraccio. Per favorire la concentrazione, chiudere eventualmente gli occhi.

Cessare quindi di stimolare fisicamente l'avambraccio con la mano destra e continuare a spazzolarlo mentalmente, spostando su e giù, tra la mano e il gomito, il vostro *punto focale di attenzione consapevole*. Contemporaneamente, cercare di percepire la sensazione associata a tale movimento; sensazione che questa volta non sarà più dovuta allo stimolo fisico, bensì parafisico. In altre parole, partendo dalla precedente sensazione tattile, creata dallo sfregamento della mano fisica, cercare ora di percepire la sensazione *paratattile* creata dallo "sfregamento" prodotto dall'energia sottile posta in movimento dalla vostra azione mentale consapevole. In sostanza, si tratta di ripetere mentalmente l'azione di spazzolamento fisico, cercando di percepire e/o evocare le stesse sensazioni (o sensazioni simili).

Continuare a fare oscillare su e giù l'energia lungo l'avambraccio per *alcuni minuti*, cercando di stabilizzare il flusso oscillatorio e aumentare gradatamente la *quantità* di energia mobilizzata. Se la percezione paratattile dell'energia in movimento diviene sufficientemente chiara, provare ad accrescere la frequenza dell'oscillazione (senza però perdere la coordinazione del movimento e andare fuori ritmo), spazzolando l'energia sempre più rapidamente.

Cessare quindi ogni forma di stimolazione mentale e rimanere immobili, cercando di percepire come sia cambiata la percezione dell'avambraccio in seguito all'attivazione energetica.

Esercizio 3. Interiorizzazione ed esteriorizzazione

Assumere una posizione seduta, mantenendo la schiena bene eretta. Respirando in modo naturale, portare attenzione al corpo nella sua totalità.

Praticare quindi l'*Ujjayi Pranayama*, producendo il tipico suono (*Haam-Saah*) tramite la contrazione della glottide. Durante la fase inspiratoria (*Puraka*), concentrarsi sulla sensazione di assorbimento del *Prana*, non solo tramite le narici, ma attraverso l'intera superficie corporea. Allo stesso modo, durante la fase espiratoria (*Rechaka*), concentrarsi sulla sensazione di esteriorizzazione del *Prana*, non solo tramite le narici, ma attraverso l'intera superficie corporea. Continuare in questo modo per *circa 2 minuti*, cercando di percepire l'interiorizzazione e l'esteriorizzazione dell'energia attraverso tutta la superficie del corpo, evitando di privilegiare la parte frontale rispetto a quella dorsale, o quella superiore rispetto a quella inferiore. Durante questa fase, vegliare affinché il corpo rimanga il più rilassato possibile, evitando le tensioni muscolari (non è necessario durante l'esercizio mantenere il corpo perfettamente immobile, che potrà ad esempio oscillare dolcemente, seguendo il ritmo del respiro fisico-energetico).

Sempre praticando l'*Ujjayi Pranayama*, affrancare il processo respiratorio somatico (respirazione ordinaria) dal processo respiratorio energosomatico (respirazione sottile), esteriorizzando questa volta il *Prana* in modalità continua, quindi non solo durante il *Rechaka*, ma altresì durante il *Puraka*. Continuare in questo modo per *circa 2 minuti*, cercando sempre di esteriorizzare attraverso tutta la superficie corporea e mantenere il corpo molto rilassato.

Abbandonare a questo punto l'*Ujjayi Pranayama*, lasciando che il respiro fluisca naturale, e concentrarsi unicamente sull'esteriorizzazione dell'energia. Per *1 minuto circa*, continuare ad emettere energia in modalità continua. Quindi, provare a rendere il flusso *pulsato*, esteriorizzando l'energia in modo *ritmico*, a onde successive. Inizialmente, intervallare gli

impulsi energetici emessi dall'energosoma di *2 secondi circa*. Poi, una volta stabilizzata la pulsazione, permettere al sistema energosomatico di autosintonizzarsi su una pulsazione (ritmo) in quel momento ottimale, ai fini di una maggiore esteriorizzazione di energia. Continuare in questo modo per ancora *2 minuti circa*, cercando di accrescere sempre più la quantità di energia emessa e sorvegliando che non si creino tensioni muscolari nel corpo.

Abbandonare quindi ogni tecnica e rimanere semplicemente in ascolto della propria sfera energetica, annotando mentalmente le diverse sensazioni, in particolar modo le variazioni rispetto alle percezioni riscontrate prima dell'applicazione della tecnica.

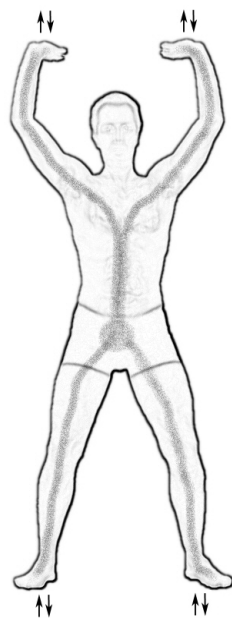
Esercizio 4. Sthula-Bedhana Kriya

Letteralmente: *azione di "perforazione" del corpo* (nel senso del suo attraversamento dall'energia pranica).

Assumere la postura in piedi e divaricare le gambe di *circa 50 cm*, le mani lungo il corpo. Compiere *3 cicli* respiratori con l'*Ujjayi Pranayama*.

Inspirando, sempre con l'*Ujjayi*, estendere le braccia verso l'alto mantenendo le spalle abbassate, i palmi rivolti al cielo, le dita all'indietro, conferendo al corpo la forma di una "X". Compiere *3 cicli* respiratori, portando attenzione all'*Hara*.

Inspirando, assorbire energia dalla Terra, attraverso i *Chakra* dei piedi (*planchakra*), veicolandola lungo entrambe le gambe, fino a raggiungere l'*Hara*. Qui, sospendendo il respiro per *qualche secondo* (*Antara Kumbhaka*), assorbire nell'*Hara* una parte dell'energia. Successivamente, *espirando*, farla risalire lungo il tronco e le braccia,



esteriorizzandola verso l'alto, attraverso i *Chakra* dei palmi delle mani (*palmochakra*) e delle dita.

Rimanere in sospensione a polmoni vuoti per *qualche secondo* (*Bahya Kumbhaka*), poi procedere con il processo inverso: assorbire energia dal Cielo, attraverso i *palmochakra*, veicolandola lungo entrambe le braccia, fino all'*Hara*. Qui, sospendendo il respiro per *qualche secondo* (*Antara Kumbhaka*), assorbire nell'*Hara* una parte dell'energia. Successivamente, *espirando*, farla discendere lungo le gambe, esteriorizzandola verso il basso attraverso i *plantochakra*.

Procedere in questo modo per *7 cicli* completi Terra-Cielo-Terra.

Abbandonare a questo punto l'*Ujjayi Pranayama*, lasciando che il respiro fluisca in modo naturale, continuando ad assorbire/emettere alternativamente energia dalle mani e dai piedi e a convogliarla lungo il corpo. In questa fase, velocizzare il movimento energetico longitudinale (ora svincolato dal respiro) senza più marcare una pausa nella regione del basso ventre. Procedere in questo modo per *alcuni minuti*.

Abbandonare infine la tecnica, abbassare le braccia lungo il corpo, portarsi in *Tadasana* e rimanere semplicemente in osservazione della propria sfera energetica, annotando mentalmente le diverse sensazioni, in particolar modo le variazioni rispetto alla percezione della sfera energetica all'inizio della tecnica.

Osservazioni generali

I tre esercizi sopra riportati consentono di sperimentare come l'attenzione consapevole del/la *Sadhaka*, focalizzata su una particolare regione/sezione del corpo, sia in grado di stimolarla non solo fisicamente (ad esempio favorendo l'irrorazione sanguigna e/o stimolando l'attività bioelettrica), ma altresì e soprattutto parafisicamente, convogliando e concentrando in essa un intenso flusso di energia sottile (*Prana*).

Con la pratica di questi esercizi preparatori, diventa possibile acquisire sempre più fiducia nel fatto che non stiamo solo *immaginando* di muovere l'energia pranica, ma che riusciamo a muoverla *realmente*. Questa presa di coscienza, che col tempo dovrà tradursi nella capacità pratica di discriminare con sempre maggiore precisione le sensazioni fisiche da quelle extrafisiche, è di fondamentale importanza nel costruire dei meccanismi virtuosi di feedback (retroazione) in grado di accrescere notevolmente l'efficienza del lavoro energetico e promuovere uno sviluppo sensibile della propria padronanza energetica.

È possibile immaginare numerose varianti dei tre esercizi proposti. Ad esempio, riguardo il primo esercizio con le mani, se si è almeno in due a praticare è possibile eseguire il seguente test. Il praticante *A* pone il palmo della propria mano a circa *10 centimetri* dalla mano del praticante *B*, senza fare assolutamente nulla, e *B* prende nota della sensazione corrispondente. Poi, a partire da un momento concordato, per un tempo di *circa 10-20 secondi*, *A* sceglie di fare (senza comunicarlo a *B*) una delle seguenti tre cose:

- (1) emettere energia dal palmo della propria mano, verso il palmo della mano di *B*;
- (2) assolutamente nulla;
- (3) usare la sua mano per aspirare (e quindi assorbire) energia dalla mano di *B*.

Terminato l'esercizio, *B* cerca di determinare quali di questi tre processi abbia avuto luogo. In seguito, si invertono i ruoli, essendo *A* che dovrà stabilire la natura del flusso energetico attuato da *B*. Quando si è raggiunto un certo livello di sensibilità nella pratica, è possibile provare a realizzare una piccola statistica, calcolando la frazione di risposte esatte ottenute e confrontarla con quella che si sarebbe dovuto ottenere se fosse intervenuto solo il caso – $1/3$ – confermando così a sé stessi la realtà oggettiva del fenomeno. È ovviamente possibile aumentare la difficoltà dell'esercizio accrescendo gradatamente la distanza tra le due mani, escludendo così la percezione di eventuali gradienti termici associati ai processi sopradescritti.

Nel secondo esercizio ho proposto di praticare lo spazzolamento energetico di un avambraccio. Ovviamente, è possibile sperimentare la stessa tecnica con ogni altra parte del corpo.

Nel terzo esercizio, una volta abbandonata la tecnica respiratoria, ho proposto di concentrarsi unicamente sull'emissione di energia. Alternativamente, è possibile concentrarsi unicamente sull'assorbimento energetico, anche in questo caso prima in modalità continua e in seguito in maniera pulsata. Se si pratica l'assorbimento energetico per un lungo periodo di tempo, è importante avere cura che l'ambiente in cui si pratica possieda le dovute qualità (nel dubbio, chiedere consiglio a un praticante esperto).

Una possibile preoccupazione del principiante, per quanto attiene in particolare agli esercizi di esteriorizzazione energetica, è quella di incorrere, alla lunga, nel rischio di un deficit energetico. In realtà, è vero esattamente il contrario: l'uso (esteriorizzazione) dell'energia ne incrementa il flusso e ne favorisce lo sviluppo. L'essere umano è un sistema aperto, in costante scambio energetico con il cosmo. L'energia va usata, sempre e comunque, in tutte le dimensioni di esistenza. Osserviamo a questo proposito che la paura di rimanere senza energia, e il conseguente tentativo di risparmiarla, finisce col promuoverne il bloccaggio e la congestione.

Per quanto attiene al quarto esercizio, osserviamo che inizialmente la tecnica potrebbe risultare piuttosto faticosa, a causa dello sforzo nel mantenere a lungo le braccia alzate. Alternativamente, è possibile praticare questo *Kriya* tenendo le braccia distese lungo il corpo, esteriorizzando ed assorbendo l'energia attraverso il *Chakra* della corona, anziché attraverso i due *palmochakra*.

Inizialmente, le percezioni che siamo in grado di rilevare, quando mobilizziamo le nostre energie sottili, sono principalmente di tipo fisico. Queste sono dovute soprattutto alle micro tensioni neuromuscolari che si producono quando ci concentriamo intensamente su una parte del nostro soma. Altre sensazioni

fisiche sono invece dovute all'interazione (inevitabile) tra le energie somatiche ed energosomatiche. Con la pratica, nella misura in cui impareremo a ridurre al minimo le micro tensioni neuromuscolari e focalizzare la nostra azione principalmente sull'energosoma, diverrà sempre più facile disambiguare le percezioni fisiche dalle parapercezioni extrafisiche, migliorando così l'efficacia della nostra azione energetica.

Quando una quantità crescente di energia si propaga entro *l'energosoma*, a causa della summenzionata interazione col soma alcuni effetti fisici particolarmente evidenti potrebbero manifestarsi, soprattutto quando il corpo è molto rilassato e quindi in parte passivo. Per esempio, dei movimenti spontanei di oscillazione del corpo, o delle più intense *mioclonie* benigne, cioè delle brevi contrazioni involontarie, relativamente intense, di un muscolo o di un gruppo di muscoli. Se osservate questi fenomeni non preoccupatevi e lasciate che si esprimano liberamente, senza cercare di bloccarli.

VELO e VS

*Oscillazione energetica longitudinale volontaria
e stato vibrazionale*

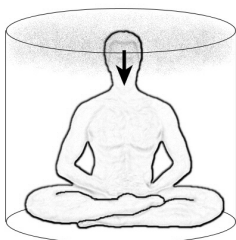
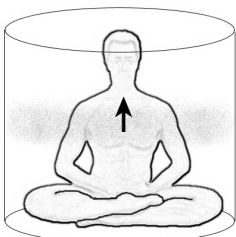
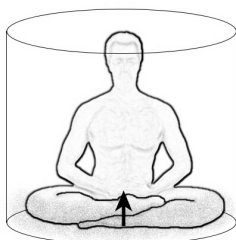
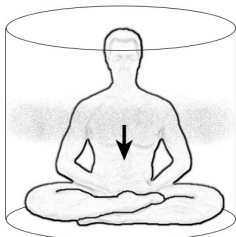
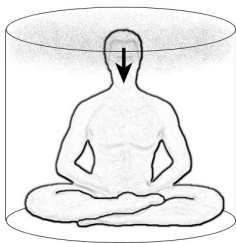
VELO = *Voluntary Energetic Longitudinal Oscillation* = oscillazione energetica longitudinale volontaria;

VS = *Vibrational State* = stato vibrazionale.

Questa tecnica può essere tipicamente eseguita assumendo le seguenti diverse posture: (1) in una delle *Asana* meditative, tipicamente *Siddhasana*; (2) seduti su una sedia; (3) in *Tadasana*, con le braccia distese lungo il corpo; (4) in *Savasana*. Descriverò la tecnica nel primo caso, spiegando in seguito cosa cambia quando la si esegue nelle altre posizioni.

Assumere una delle posture meditative, ad esempio *Siddhasana*, mantenendo la schiena bene eretta. Respirando in modo naturale, portare attenzione al corpo nella sua totalità, cercando di percepire la condizione della vostra sfera energetica.

Praticare quindi l'*Ujjayi Pranayama*, producendo il tipico suono tramite la contrazione della glottide, abbinando al respiro la recitazione mentale del mantra *Haam* (inspiro), *Saah* (espiro). Durante la fase inspiratoria (*Puraka*), utilizzare la carezza interiore prodotta dal respiro per focalizzare l'attenzione sul flusso pranico che ascende, dalla base della colonna fino alla sommità del capo. Reciprocamente, durante la fase espiratoria (*Rechaka*), focalizzare l'attenzione sul flusso apanico che discende, dalla sommità del capo fino alla base della colonna. A tal fine, può essere utile visualizzare il corpo come se fosse contenuto in un cilindro trasparente, il cui asse verticale coincide con la colonna vertebrale, entro il volume del quale si muove verticalmente, su e giù, l'impulso energetico (vedi le illustrazioni).



Continuare in questo modo per circa *5 minuti*, cercando di concentrarsi sia sulla sensazione fisica del respiro, sia su quella parafisica del *Prana-Apana-Gati* ad esso associato.

Procedere quindi eseguendo la *respirazione circolare*. Ossia, continuando a produrre il suono dell'*Ujjayi* e respirando dal naso, anziché permettere alla fase inspiratoria di esaurirsi, a circa $\frac{3}{4}$ della stessa produrre un'inversione di marcia istantanea, passando dall'inspiro all'espriro. Stessa cosa per la fase espiratoria, che dovrà anch'essa essere interrotta a $\frac{3}{4}$ del suo percorso, per essere rimpiazzata in modo subitaneo dalla fase inspiratoria. In questo modo, la durata delle due fasi si accorcerà leggermente (se prima era di *7 secondi*, ora si ridurrà a poco più di *5 secondi*). A parte questo, durante l'esecuzione della tecnica continuare a scansionare mentalmente su e giù il soma, dalla base del pavimento pelvico alla sommità del cranio, intensificano il flusso ascendente-discendente del *Prana-Apana-Gati*. Ovviamente, poiché a causa della respirazione circolare la durata del ciclo respiratorio si sarà accorciata, in proporzione dovrà aumentare la velocità della scansione energetica, cosicché possa continuare a rimanere sincrona con il respiro. Continuare in questo modo per ulteriori *5 minuti*.

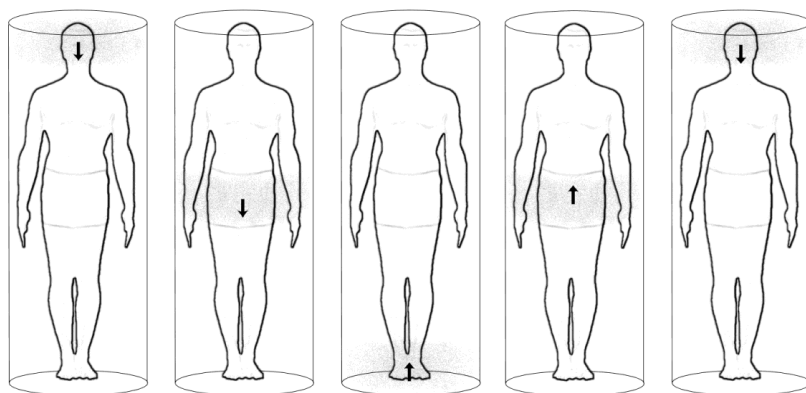
A questo punto, abbandonare la tecnica respiratoria in quanto tale, lasciando che il respiro si espliciti in modo del tutto autonomo e naturale, continuando invece a muovere l'energia mentalmente lungo la colonna, entro il volume di spazio cilindrico in cui è contenuto il corpo fisico. Muovere a tal fine il punto focale di attenzione dalla sommità del capo al pavimento pelvico, e viceversa, scansionando su e giù, senza pause, l'intero energosoma. Vegliare affinché l'inversione del senso di direzione dell'energia, nei due punti estremi del movimento longitudinale, si attui in modo repentino, senza rallentamenti o pause (respirazione energosomatica circolare).

Continuando in questo modo, e rimanendo sempre concentrati sul movimento energetico, ora guidato unicamente dall'azione mentale, accrescere gradatamente la potenza del flusso, ampliando sia la quantità di energia mobilizzata sia la velocità di

scansione (quindi la frequenza dell'oscillazione longitudinale). Continuare in questo modo per altri *5 minuti circa*, cercando di accrescere sempre più la potenza del flusso, non a scapito però del ritmo, della profondità e dell'ampiezza del movimento oscillatorio.

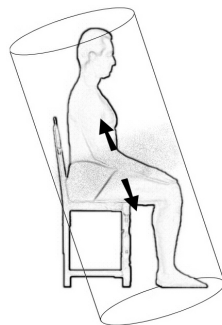
Abbandonare infine la tecnica, rimanendo in osservazione della condizione di dinamizzazione conseguita, che quando raggiunge l'intensità massima (nei limiti di ciò che è possibile in quel momento) potrà essere percepita come vibrazione intensa ad alta frequenza, eventualmente pulsata, diffusa per l'intero energosoma; una condizione tecnicamente definita *stato vibrazionale*.

Nel caso in cui la tecnica sia eseguita in piedi, in *Tadasana*, o sdraiati, in *Savasana*, con le braccia lungo il corpo, il movimento di scansione energetico dovrà interessare la lunghezza dell'intero soma, dalla sommità del capo fino alla pianta dei piedi, passando attraverso tronco e gambe, e viceversa.



Stessa cosa quando si pratica seduti su una sedia, solo che in questo caso l'energia dovrà muoversi in diagonale, in linea retta, senza seguire i contorni del corpo (se non altro quando il movimento comincia ad acquisire una velocità notevole).

Si consiglia di non andare oltre i tempi di pratica suggeriti senza la supervisione di una persona esperta.



Osservazioni

Il *Prana*, come già ricordato più volte in questo libro, non è solo scambio e regolazione di sostanze gassose, come l'ossigeno, l'azoto, l'argon, ecc, ma anche e soprattutto scambio e regolazione di energie sottili, immanenti, che pervadono l'intero cosmo. Pertanto, il *Pranayama*, in quanto insieme di tecniche respiratorie, può essere considerato uno strumento indiretto, didattico, tramite il quale il/la *Sadhaka* impara a muovere le energie più sottili (*extrafisiche*) a partire da quelle più dense (*fisiche*), come il respiro.

La pratica delle *Asana* ha contribuito a rimuovere i maggiori ostacoli che impedivano il corretto fluire delle energie praniche all'interno del nostro veicolo energetico. Allo stesso tempo, la pratica del *Pranayama* ha sviluppato e rafforzato tali energie e la struttura dei canali entro i quali scorrono (*Nadi*). Infine, con gli esercizi preliminari proposti nel precedente capitolo, abbiamo sviluppato una maggiore sensibilità alle percezioni puramente energetiche, rendendo possibile praticare, in aggiunta alla respirazione fisica, una vera e propria "respirazione" energetica, completamente svincolata dal meccanismo a mantice dei nostri polmoni. Questo ci ha posto in una condizione ottimale per la pratica della tecnica *VELO*, ossia dell'*oscillazione energetica longitudinale volontaria*, che consente al/la *Sadhaka* di raggiungere, col tempo, un intenso *stato vibrazionale*.

Nell'approccio qui descritto, ho proposto di fare precedere l'esecuzione della tecnica *VELO* propriamente detta da due specifici *Pranayama*, al fine di sfruttare il più possibile lo strumento indiretto del respiro fisico e mettere in movimento una ragguardevole quantità di energia extrafisica, la quale poi deve essere guidata unicamente dal focus mentale del praticante. Ovviamente, i praticanti più esperti possono praticare direttamente la mobilizzazione energetica, senza necessariamente farla precedere dalla tecnica respiratoria. In tal caso, si comincerà l'esercizio cercando di localizzare e concentrare la maggiore quantità possibile di energia nella regione della testa, facendola poi discendere lentamente verso il basso, attraverso tutta la regione del soma, quindi in senso inverso, dal basso verso l'alto, e così via, producendo il tipico movimento oscillatorio che si cercherà poi di rendere sempre più veloce ed intenso.

Nei commenti che seguono, considererò unicamente gli aspetti puramente energetici della tecnica *VELO* propriamente detta. Per quanto attiene all'*Ujjayi Pranayama* e alla *respirazione circolare*, rimando il lettore alle descrizioni specifiche di queste due tecniche al capitolo 2 del presente libro.

È importante non confondere la tecnica con l'effetto prodotto dalla tecnica. In altre parole, è bene non confondere lo *stato vibrazionale*, che è la condizione di dinamizzazione energetica che si desidera raggiungere, con il *VELO*, che è una delle possibili metodologie tramite le quali è possibile promuovere tale condizione⁷⁶.

La tecnica *VELO* è probabilmente uno degli esercizi energetici più rilevanti (per la sua semplicità, immediatezza ed efficacia)

⁷⁶ Robert A. Monroe, nel suo libro *Journeys out of the body* (Broadway Books), pagina 211, descrive ad esempio una tecnica alternativa per raggiungere lo stato vibrazionale. Inoltre, è bene ricordare che in determinate circostanze lo stato vibrazionale può attivarsi spontaneamente, senza che si renda necessaria l'applicazione di qualsivoglia metodologia.

oggi a disposizione delle coscienze in evoluzione su questo pianeta, in grado di promuovere una condizione energetica superiore e sbloccare numerose possibilità evolutive, quali ad esempio⁷⁷: qualificazione e padronanza delle energie coscienziali, flessibilità e fluidità dell'energiosa, segnaletica energetica, autodifesa energetica lucida e permanente, sblocco delle energie congestionate, chiaroveggenza e parapsichismo in generale, disassimilazione energetica volontaria, disassidialità, primavera energetica, esplorazione personale della dimensione energetica primaria e della multidimensionalità, eliminazione delle seduzioni e dei legami patologici, rilassamento psicofisiologico (che predispone alle proiezioni lucide fuori del corpo), discoincidenza parziale o totale dei veicoli di manifestazione, proiettabilità lucida intenzionale, visione e percezione ologrammatica, maturità coscienziale, accelerazione evolutiva, efficienza assistenziale, ecc.

Personalmente, sentii parlare per la prima volta di questo “esercizio dello stato vibrazionale” (più propriamente definito, di recente, con l'acronimo *VELO*) nel 2000, in una seduta di *channeling* con il medium *Jon C. Fox*, durante la quale l'entità extrafisica di nome Hilarion mi comunicò quanto segue su come conseguire questa particolare condizione energetica.

L'esercizio dello stato vibrazionale va eseguito percependo l'energia direttamente, creando una piena e profonda consapevolezza nella tua coscienza. Non si tratta solamente di visualizzare o immaginare l'energia, ma realmente di sentirne la presenza. Comincia con la consapevolezza dell'energia nella tua testa. Poi muovila lentamente, attraverso il corpo, fino ai piedi, e inverti la direzione di movimento, per tornare alla testa. Se sei seduto, muovi l'energia in diagonale, non lungo i contorni del corpo, ma semplicemente lungo una linea retta. Se sei in piedi, o sdraiato, muovila lungo la verticale. Semplice esercizio, non è

⁷⁷ Per una spiegazione tecnica di questi termini, vedi ad esempio il testo di Waldo Vieira: “Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano”, disponibile anche in traduzione inglese e spagnola.

vero? Nella misura in cui muovendo l'energia incontri dei blocchi, semplicemente accresci l'energia. Muovila con più forza attraverso le aree che percepisci bloccate. Poi, muovi l'energia più velocemente, su e giù. Più veloce, più veloce ancora, più veloce di quanto sei in grado di immaginare... e ancora più veloce di così. Non contrarre il corpo. Non bloccare il respiro. Non tendere alcuna parte del tuo corpo. Nessuna manifestazione fisica dell'energia è necessaria. Si tratta di un esercizio molto semplice. Fallo spesso durante il giorno. Quale conseguenza di questa pratica, un campo di energia si formerà attorno a te, che ti porterà enormi vantaggi a vari livelli, tenendo alla larga le numerose influenze di esseri non-fisici di bassa natura vibrazionale e accogliendo le energie vibrazionali più elevate, di natura assistenziale... e molte altre cose ancora.

[Master Hilarion]

In seguito al messaggio di Hilarion, scoprii che questa tecnica era stata messa a punto alcuni lustri prima dal dott. Waldo Vieira. Più di recente, è stata analizzata nel dettaglio da Nanci Trivellato, in un importante articolo teorico-pratico (già citato nella prefazione) che ne discute tutti gli aspetti più fondamentali⁷⁸.

Possiamo osservare che nella sua applicazione la tecnica *VELO* si rivela meno semplice di come potrebbe sembrare. Per padroneggiarla è necessario praticarla con costanza, eseguendola più volte nell'arco di una giornata, per un periodo di tempo sufficientemente prolungato. Una volta padroneggiata la tecnica e raggiunto un sufficiente allenamento energetico, l'attivazione dello *stato vibrazionale* diventerà allora per il praticante esperto una sorta di riflesso condizionato, pressoché istantaneo. Ma prima di poter raggiungere questo ambito traguardo, è bene tenere presente, nella sua pratica, dei seguenti punti critici.

Inizialmente, il/la praticante potrebbe non avere una percezione chiara dell'energia in movimento e la tentazione potrebbe essere

⁷⁸ Vedi *AutoRicerca*, Numero 1, Anno 2011, e il recente libro di Nanci Trivellato: *Vibrational State and Energy Resonance* (International Academy of Consciousness, 2017).

quella di lavorare di sola immaginazione. Bisogna però comprendere che immaginare di muovere l'energia non significa necessariamente muoverla, così come immaginare di muovere una mano non significa solitamente muoverla. Questa, ovviamente, è una delle difficoltà principali nell'esecuzione del *VELO* (e di ogni altra tecnica che agisce direttamente sulle energie sottili), in quanto il principiante fatica a valutare la reale efficacia del suo sforzo volitivo. Per questa ragione ho suggerito un certo numero di esercizi energetici preliminari, il cui scopo è per l'appunto quello di cominciare ad affinare le abilità parapercettive del/la praticante. Ad ogni modo, indipendentemente dalle abilità di quest'ultimo/a, la pratica, col tempo, gli/le rivelerà pienamente e inequivocabilmente la realtà delle energie energosomatiche messe in moto dalla sua volontà. È importante quindi non scoraggiarsi e perseverare.

La tecnica *VELO* si applica all'energosoma, non al soma. L'energia messa in movimento durante l'applicazione della tecnica è di natura extrafisica, non fisica. Sebbene il nostro punto di riferimento spaziale sia determinato dal soma (l'energia oscilla approssimativamente al suo interno, dalla testa alla base, o dalla testa ai piedi), nulla (o quasi nulla) si sta realmente propagando al livello del corpo fisico. È importante che il nostro intento di muovere l'energia non si applichi al corpo fisico, bensì all'energosoma. Altrimenti, si finisce unicamente col promuovere una tensione muscolare, che pur dando l'impressione di un'accresciuta intensità energetica, produce di fatto l'effetto contrario. Per citare Wagner Alegretti: "Lo stato vibrazionale non ha nulla a che fare con uno stato tensionale!"

Quando rilasciamo la tensione muscolare diminuiscono anche le percezioni fisiche, tanto che possiamo avere l'impressione di non più muovere nulla, quando invece, grazie al maggiore rilassamento del soma, le energie energosomatiche sono in grado di muoversi più liberamente, quindi più intensamente. È importante ricordare che l'energia viene mossa direttamente dalla volontà, non dai muscoli del soma.

È fondamentale non perdere il focus con l'energia e guidarne il movimento lungo tutta l'ampiezza della sua oscillazione, per tutto il tempo di applicazione della tecnica. L'energia energosomatica, nel suo stato ordinario, possiede infatti una sua *viscosità*, e se il movimento non viene intrattenuto attivamente dal praticante, questo si arresterà molto velocemente. Solo quando un profondo e intenso *stato vibrazionale* viene raggiunto tale condizione è in grado di autosostenersi e perdurare a lungo, indipendentemente dal focus della coscienza.

Per una corretta applicazione della tecnica è necessario poter aumentare gradatamente la potenza del flusso energetico che percorre l'energosoma. Per farlo, bisogna poter controllare ed accrescere le seguenti 2 variabili: (1) la *quantità di energia* messa in movimento; (2) la *frequenza* del movimento oscillatorio longitudinale. Il prodotto di queste due variabili determina la *potenza del flusso energetico*, che è ciò che si desidera incrementare. Spesso, quando cerchiamo di aumentare la frequenza, diminuiamo la quantità di energia mobilizzata. È essenziale evitarlo, altrimenti non si guadagna nulla in termini di potenza. Quando aumentiamo la frequenza dell'oscillazione, la tendenza è infatti di muovere l'energia più superficialmente, meno in profondità, riducendo così, per l'appunto, la quantità complessiva di energia mobilizzata. Il suggerimento è pertanto quello di cercare di aumentare la frequenza in modo molto graduale e mai a scapito dell'intensità e profondità dello spazzolamento energetico.

È importante che la potenza dell'oscillazione energetica interessi l'intera estensione dell'energosoma. In altre parole, l'ampiezza dell'oscillazione energetica deve sempre poter raggiungere gli estremi del suo movimento, attraversando completamente sia la regione della testa che quella della base (o dei piedi). Spesso, quando cerchiamo di aumentare la frequenza, diminuiamo l'ampiezza spaziale dell'oscillazione. Questo può produrre degli stati vibrazionali parziali dell'energosoma, localizzati solo in talune regioni dello stesso, anziché degli stati vibrazionali globali. Il suggerimento è quindi quello di aumentare la

frequenza sempre in modo graduale e mai a scapito dell'ampiezza della scansione energetica.

Quando si cerca di accrescere la frequenza oscillatoria, è importante farlo in modo molto graduale e regolare, senza scatti improvvisi, in un crescendo armonico e uniforme, cercando di non ridurre mai la quantità di energia in movimento (producendo ad esempio un movimento energetico più superficiale) o l'ampiezza dello spazzolamento.

Nell'applicazione della tecnica è necessario trovare un equilibrio armonico tra gli aspetti attivi (animistici) e gli aspetti passivi (mediumistici) della coscienza. Da una parte è richiesto molto autocontrollo, concentrazione, perseveranza nello sforzo, forza di volontà, focus, ecc, al fine di muovere correttamente l'energia (aspetto attivo, maschile, solare); dall'altra è necessaria molta arrendevolezza, acquiescenza, remissività, ricettività, abbandono, ecc, al fine di permettere alle energie di scorrere attraverso l'energosome senza interferenze e bloccaggi, cercando di percepirle il più chiaramente possibile (aspetto ricettivo, femminile, lunare).

Se le energie energosomatiche sono particolarmente dense e viscosi (come è spesso il caso), lo sforzo richiesto al praticante aumenterà sensibilmente con l'aumentare della potenza del flusso energetico. Con l'aumentare della frequenza aumenterà anche la difficoltà in termini di coordinazione del movimento oscillatorio, che richiederà del tempo prima di poter essere pienamente padroneggiato.

Maggiore è la potenza del movimento energetico e maggiore sarà il suo effetto sbloccante e decongestionante. Questo potrà produrre inizialmente tutta una serie di percezioni disagiate⁷⁹. È importante però non perdersi d'animo, disidentificarsi da queste percezioni negative, rimanere lucidi e... perseverare!

⁷⁹ Queste sensazioni possono a volte essere intensificate dai nostri assediatori extrafisici, i quali cercano di non perdere la loro influenza su di noi e tentano in ogni modo – spesso riuscendoci – di ostacolare la corretta esecuzione della tecnica.

Come ci ricorda Waldo Vieira, per raggiungere e sviluppare lo *stato vibrazionale* sono necessari i seguenti 3 “modi di fare”:

- (1) *saper fare* – cioè conoscere le proprie abilità e attitudini personali in relazione alle energie coscienziali;
- (2) *poter fare* – cioè possedere e utilizzare i mezzi necessari, in particolar modo l’autodisciplina, tramite la quale definire i momenti e i luoghi adeguati per esercitarsi con le energie coscienziali;
- (3) *voler fare* – cioè la condizione che dipende dalla nostra volontà, stato d’animo, capacità ad automotivarci, auto-organizzarci, e trovare soddisfazione nel realizzare e mantenere una frequenza periodica sufficiente nella nostra pratica energetica evolutiva, così da creare un’abitudine salutare che diventi una vera e propria seconda natura della nostra personalità.

Concludo osservando che l’installazione dello stato vibrazionale è indicata a tutti, senza eccezioni, quale strumento di prevenzione e autodifesa energetica. È pertanto utile prendere l’abitudine di installarlo in numerose situazioni della nostra vita intrafisica. Ad esempio, prima di uscire di casa, di mettersi al volante, di fare un’intervista, di partecipare ad un incontro di gruppo, di entrare in un luogo molto frequentato, di cominciare la ricerca per l’acquisizione di un bene materiale, di confrontarsi con un auditorio, di scrivere, di avere un rapporto sessuale, di partecipare ad uno spettacolo, prima e durante una discussione importante, una telefonata critica, oppure dopo aver ricevuto una notizia particolarmente sgradita, dopo l’incontro imprevisto con una persona sconosciuta, dopo aver ricevuto un regalo, dopo un accoppiamento energetico con un’altra persona, quando percepiamo un qualsivoglia disagio, ecc.

POSTFAZIONE

Ogni movimento esteriore deve procedere dal centro interiore. Ogni posizione deve essere un'affermazione del divino sé interiore e deve riportarci ad Esso. Swami Kryananda.

Diventare padroni del proprio destino significa prendere in mano la propria vita per conquistare il privilegio di essere se stessi, ma significa anche disporre della rara possibilità di poter fare qualcosa per il mondo in cui viviamo. Walter Ferrero e Andrea di Terlizzi.

La cosa importante, per chi può definirsi un "esperto", è incominciare a ricercare lo "spirito" della disciplina, ed impregnare tutta la sua pratica attraverso questo fuoco; se riesce a toccare l'essenza dello yoga, o anche solo a percepirne il profumo, la pratica nel suo assieme subisce una svolta fondamentale. Uno yogi o una yogini non sono dei tecnici dello yoga, ma fiamme ardenti che trasformano il loro corpo e la loro consapevolezza, attraverso ciò che amano. Dal sito dell'Istituto per l'Evoluzione Armonica dell'Uomo.

In questo scritto ho presentato numerose tecniche di base dell'antica scienza dello *Yoga*. Più esattamente, ho descritto in modo sintetico, ma ciò nondimeno accurato, 6 distinti *Pranayama* (tecniche respiratorie), 3 *Bandha* (tecniche di contrazione muscolare), 64 *Asana* (tecniche posturali) e 2 diverse sequenze di *Surya Namaskara* (saluto al sole). Ho altresì illustrato l'importante esercizio dell'arco di Lowen e fornito le istruzioni di base per una corretta pratica di *Dharana* (concentrazione) e di *Dhyana* (meditazione). Infine, ho presentato alcuni particolari procedimenti energetici (*Kriya*), tra cui la tecnica dell'*oscillazione energetica longitudinale volontaria (VELO)*, che per la sua semplicità ed immediatezza è

indubbiamente da annoverarsi tra le metodologie energetiche più interessanti oggi a disposizione di noi coscienze in evoluzione.

Tramite una pratica regolare, intensa e continuativa di queste metodologie (possibilmente supervisionata da un praticante esperto), il/la *Sadhaka* potrà gradualmente trasformare e ristrutturare, in modo stabile e duraturo, il proprio sistema psicofisico, energetico e mentale, accedendo a possibilità evolutive del tutto nuove.

Sebbene per questioni didattiche *Patanjali* ha suddiviso la pratica dello *Yoga* in otto diversi stadi, uno dei messaggi più importanti di questa antichissima scienza, già implicito nel suo stesso nome, è che i diversi aspetti di una coscienza in evoluzione (fisico, energetico, emozionale, mentale e spirituale) sono sempre tra loro intimamente intrecciati. Ne consegue che quando ad esempio lavoriamo con il corpo fisico, mediante l'esecuzione di una specifica *Asana*, automaticamente agiamo anche a livelli più sottili del nostro essere: sul corpo energetico, sul piano delle emozioni e sullo stesso intelletto.

In altre parole, quando allineiamo il nostro soma alla geometria di una determinata postura, e così facendo lo ristrutturiamo, automaticamente allineiamo e ristrutturiamo anche il nostro corpo emozionale, le nostre forme pensiero, il nostro modo intimo di autopercepirci, e di conseguenza la nostra stessa personalità.

Divenire consapevoli di questa sinergia, o sinestesia, tra i diversi aspetti del nostro essere, ci porta a potenziare l'efficienza e l'efficacia della nostra pratica, ampliando la portata degli effetti trasformativi che essa è in grado di promuovere.

Quando soggiorniamo in un'*Asana*, possiamo percepire le possibilità a cui la postura ci apre, su più livelli, allineando il nostro soma con le nostre energie energosomatiche, psicosomatiche e mentalsomatiche, che in questo modo verranno anch'esse coinvolte nella sua esecuzione.

In ultima analisi, il tanto decantato *allineamento*, fondamento di una corretta pratica di *Yogasana*, altro non è se non questo: la ricerca di un allineamento primariamente interiore, tra tutti i veicoli di manifestazione del nostro essere, onde realizzare una condizione personale di maturità integrata, o *olomaturità*, e realizzare nella dimensione intrafisica il nostro pieno potenziale evolutivo.

Queste considerazioni mi portano a concludere questo manuale evocando un altro aspetto fondamentale del potere trasformativo dello *Yoga*: quello legato ai particolari stati di coscienza che la sua pratica è in grado di promuovere. È bene ricordare che la *Sadhana* è di per sé un'azione non ordinaria; quindi, il solo fatto di eseguirla, ci porta automaticamente in uno stato di coscienza di tipo non ordinario, la cui ampiezza, stabilità, durata e profondità dipenderanno ovviamente dal livello di esperienza e di consapevolezza raggiunto dal/la *Sadhaka*.

Quando siamo in uno stato di coscienza non ordinario, siamo altresì in una condizione di maggiore apertura interiore, quindi di maggiore ricettività. In altre parole, siamo maggiormente in contatto con i contenuti delle nostre memorie più inconse, con quel “luogo” ove in noi dormono le tracce mnemoniche delle nostre esperienze, definito *Karmasaya* da *Patanjali*.

Questa è una delle ragioni del grande potere trasformativo della pratica: il contatto con la dimensione del nostro inconscio, associata a uno stato di autopercezione non ordinaria, essenzialmente sovraindividuale (tramite l'identificazione del soggetto con la coscienza cosmica impersonale), è in grado infatti di ristrutturare e riorientare le nostre memorie e paramemorie in senso evolutivo, modificando il modo limitato e conflittuale in cui abitualmente ci percepiamo, e percepiamo la realtà attorno a noi, e modificando di conseguenza anche il modo in cui reagiamo alle diverse situazioni della vita.

Questo effetto ristrutturante della *Sadhana* yogica può essere ulteriormente potenziato tramite la pratica del cosiddetto

Sankalpa, che ora mi accingerò a descrivere, concludendo questo scritto.

*Sankalpa*⁸⁰ è un termine sanscrito che può essere tradotto in “proposito” o “risoluzione”. Il *Sankalpa* è una breve affermazione mentale che viene pronunciata (per almeno tre volte) all’inizio e alla fine della pratica, quando la nostra mente è particolarmente ricettiva e sensibile alle suggestioni.

Simbolicamente, l’affermazione all’inizio della pratica è equiparabile a un seme che viene piantato in un fertile terriccio, mentre l’affermazione alla fine della pratica (quando il nostro stato di coscienza è più profondo) è l’equivalente del nutrimento con cui viene bagnato quel fertile terriccio, al fine di permettere al seme-proposito di crescere.

In questo modo, possiamo sfruttare lo stato di coscienza non ordinario promosso dalla pratica per favorire una ristrutturazione più mirata della nostra personalità, trasformando i nostri tratti deboli in tratti forti e conferendo all’intero nostro percorso evolutivo una direzione più produttiva.

Per fare un esempio, se coltiviamo un’autoimmagine infantile di noi stessi (nel senso dell’analisi transazionale di Eric Berne⁸¹), possiamo fare uso del *Sankalpa* per ristrutturare dall’interno la nostra autopercezione e consentire uno sviluppo completo e

⁸⁰ La pratica del *Sankalpa* è solitamente associata al cosiddetto *Yoga Nidra*, una disciplina creata da *Swami Satyananda Paramahansa Saraswati*, a partire dalle tecniche tantriche del *Nyasa*. *Nidra* significa sonno, inteso qui come sonno dinamico, o sonno apparente, e lo *Yoga Nidra* è un metodo per indurre un rilassamento completo e profondo, fisico, emozionale e mentale, senza che vi sia però perdita di consapevolezza interiore. In questo stato intermedio, tra sonno e veglia (detto *Samdhya*, ossia stato di “congiunzione”, o “crepuscolare”, altresì definito *stato ipnagogico* dai moderni ricercatori) il contatto con la mente inconscia avviene molto più facilmente. Diventa allora possibile operare delle profonde trasformazioni, al fine di promuovere l’armonia in tutti gli aspetti del nostro essere.

⁸¹ Vedi a questo proposito il bel libro di Giulio Cesare Giacobbe, *Alla ricerca delle coccole perdute* (Ponte alle grazie).

stabile della nostra personalità adulta. In questo caso, l'affermazione del *Sankalpa*, da pronunciare a inizio e fine pratica, potrebbe assumere la seguente forma⁸²:

Io risveglierò il mio pieno potenziale di uomo/donna adulto/a.

A titolo illustrativo, indico qui di seguito alcuni esempi tipici di *Sankalpa*:

Io sarò sempre più autonomo/a e indipendente.

Io risveglierò il mio pieno potenziale spirituale.

Io promuoverò la mia evoluzione coscienziale.

Io svilupperò una completa autoconsapevolezza.

Io sarò sempre più lucido/a e consapevole.

Io avrò successo in tutto quello che intraprenderò.

Io svilupperò una fiducia assoluta in me stesso/a.

Io porterò a termine il mio compito evolutivo.

Io acquisirò maggiore discernimento e lucidità.

Naturalmente, queste affermazioni potranno diventare molto più specifiche, a seconda degli obiettivi che si desidera raggiungere in determinati frangenti della nostra vita. Se ad esempio stiamo vivendo una situazione particolarmente conflittuale, un utile *Sankalpa* potrebbe essere il seguente:

Io risolverò in modo armonico i miei conflitti personali.

⁸² È possibile esprimere le affermazioni coniugando i verbi anche al tempo presente, anziché futuro. Ad esempio, invece di “Io risveglierò...”, affermare “Io risveglio...”. Il nostro inconscio, che lavora essenzialmente per immagini, non è particolarmente sensibile a questo genere di cambiamenti. D'altra parte, la nostra mente conscia può trovarsi maggiormente a suo agio con uno o l'altro dei tempi verbali. Alcune persone infatti, potrebbero ritenere non credibile (o troppo minacciosa!) l'affermazione coniugata al presente, e quindi in parte filtrarla. Insomma, il consiglio è di usare la forma verbale (presente o futuro) con la quale vi sentite in quel momento maggiormente a vostro agio.

Oppure, se si sta cercando di promuovere una particolare esperienza, ad esempio una proiezione lucida fuori del corpo, la risoluzione potrebbe assumere la seguente forma:

Io esperimento una proiezione lucida fuori del corpo.

Se invece si sta cercando di smettere di fumare o bere, o di assumere altre sostanze che creano dipendenza, il seguente potrebbe essere il proposito appropriato:

Io mi libererò dalle mie dipendenze infantili.

Insomma, possiamo essere molto creativi nella scelta del nostro *Sankalpa*, lasciandoci guidare dalle opportunità e necessità del particolare momento evolutivo che stiamo vivendo. È però fondamentale scegliere il *Sankalpa* unicamente quando siamo in una condizione di centratura interiore, con la mente calma, lucida e aperta, affinché la risoluzione possa realmente emergere dal profondo ed essere una piena espressione dei desideri del nostro nucleo più luminoso.

Scopo del *Sankalpa* non è infatti quello di gratificare la nostra mente ordinaria, solitamente nevrotica, esaudendo gli innumerevoli bisogni illusori delle nostre false personalità, quanto facilitare la nostra integrazione e raggiungere traguardi evolutivi sempre più elevati.

Ovviamente, una volta scelto un *Sankalpa*, è necessario mantenerlo per un certo tempo, e non subito cambiarlo con un altro, affinché il progetto in esso contenuto possa avere il tempo di sbocciare e maturare pienamente. Il tempo necessario dipenderà ovviamente dalla natura del seme-proposito, dalla profondità a cui verrà “interrato” nella mente inconscia, dalla frequenza con la quale verrà nutrito, e dall’autenticità con la quale è stato formulato.

Buona *Sadhaka*.