

STRUMENTI E TECNICHE DELLO YOGA

Analizziamo adesso brevemente i principali strumenti e le tecniche dello yoga: *Yama, Niyama, Asana, Shatkarman, Bandha, Mudra, Pranayama, Pratyahara, Mantra, Yantra, Mandala, Dharana, Dhyana, Samadhi*.

Yama (proibizioni o azioni da evitare)

Scopo delle 'proibizioni' è evitare al praticante azioni negative, dannose, dispersive e quindi produttrici di Karma negativo. Secondo gli *Yoga Sutra* (aforismi sullo yoga) le proibizioni di un perfetto yogi sono le seguenti.

- ≈ Astenersi da qualsiasi forma di violenza, in ogni modo e in ogni tempo, con il pensiero, la parola e l'azione.
- ≈ Astenersi dalla menzogna e dall'inganno. Vyasa, uno dei principali commentatori degli *Yoga Sutra*, specifica: «Il dire la verità significa che la mente e il discorso devono corrispondere all'oggetto; mente e discorso devono essere così com'è ciò che è stato visto o riferito o udito». In ogni caso il discorso deve tendere al bene e alla luce, mai al nuocere ad altri, a creare difficoltà o fraintendimenti.
- ≈ Astenersi dal furto. Non si tratta solo di non rubare cose altrui, ciò che va controllato è il desiderio di appropriarsi di qualsiasi oggetto.
- ≈ Astenersi dalle passioni. Questa proibizione riguarda sia il controllo delle funzioni sessuali sia il mangiare e il bere e tutte le sensazioni che possono venire dalla vista, dal tatto, dall'udito e così via. Anche ogni forma d'attaccamento a persone o cose.
- ≈ Astenersi dal possesso, cioè obbligo di povertà. Vyasa specifica: «Povertà significa

CHE COS'È LO YOGA?

Alla domanda: «Che cos'è lo yoga?» possiamo dare risposte diverse, tutte ugualmente valide.

- ☸ Lo yoga è una filosofia, perché tratta accuratamente e approfonditamente dell'essere delle cose, della loro natura e scopo.
- ☸ Lo yoga è una scienza, in quanto fonda le sue conoscenze su osservazioni sistematiche, intuizioni e razionalizzazioni. Vanta anche una sperimentazione approfondita dei suoi metodi e tecniche, i cui risultati sono stati trasmessi e valutati ininterrottamente da maestro ad allievo per migliaia d'anni.
- ☸ Lo yoga è un sistema psicologico, perché analizza approfonditamente i vari aspetti della psiche umana, li spiega, li classifica e suggerisce rimedi.
- ☸ Lo yoga è un metodo di cura globale perché, seguendo le sue indicazioni, si riacquista la salute nel senso più ampio e completo.
- ☸ Lo yoga è un metodo pratico di realizzazione, che a ogni domanda risponde con: «Fa' questo e saprai».
- ☸ Lo yoga è arte, perché si realizza trasferendo in gesti e azioni precise la creatività profonda.
- ☸ Lo yoga è in grado di accelerare l'evoluzione, ci aiuta a portare a compimento il progetto divino camminando di buon passo a fianco della natura e rispettandone le leggi.
- ☸ Lo yoga è religiosità profonda e autentica, perché si occupa della realizzazione del divino in noi e in tutte le cose.

non accettare alcuna cosa, considerati i dani che comporta l'accettarla, il conservarla, il distruggerla, l'attaccarsi a lei».

Queste sono le 5 proibizioni o azioni da evitare, che a loro volta possono comprenderne altre. Le proibizioni sono come argini destinati a incanalare le energie istintuali e distruttive. Sono necessarie in qualsiasi forma di yoga, anche se l'intensità del voto dovrà essere ragionevolmente relazionata alla vita del praticante e alla sua natura. I temi generali sono comunque universalmente validi.

Niyama (obblighi o azioni da compiere)

Sono comportamenti, azioni, forme mentali che è opportuno assumere a direzione del proprio agire. Patanjali elenca i seguenti.

- ≈ Purezza, che comprende la purificazione interna ed esterna del corpo e della mente.
- ≈ Soddisfazione, che è essere contenti di quanto si possiede.
- ≈ Ascesi, che è la capacità di sopportare gli opposti e che si acquisisce con l'esercizio costante della volontà e con il potere della rinuncia.
- ≈ Studio, cioè la conoscenza discriminativa ottenuta con la lettura e la meditazione dei testi sacri e l'ascolto di parole pronunciate dai saggi. S'intende pure la conoscenza intuitiva ottenuta con la devozione e/o la ripetizione costante di un Mantra.
- ≈ Devozione, cioè il mantenere il proprio cuore e tutto l'essere aperti al divino, e anche nel senso che tutte le azioni vengono offerte a Dio.

Se gli Yama sono indispensabili per incanalare gli istinti e le energie distruttive, con i Niyama essi sono rigenerati e purificati dalle valenze negative e successivamente sublimati.

Ancora a proposito di Yama e Niyama registriamo l'opinione di Svatmarama, autore di un importante testo tantrico sull'Hatha yoga.

Lo yoga è rovinato da 6 cause: nutrimento eccessivo, esercizio eccessivo, parlare eccessivo, osservanza di discipline non adatte, compagnie non adatte, mancanza di costanza.

Non commettere ciò che è male, parla secondo verità, astieniti dal dire ciò che riguarda un altro, sii continente e paziente, sii forte, pietoso e retto, prendi il cibo con moderazione e parla solo quando è necessario. Questi sono gli Yama.

Austerità, soddisfazione, fede in Dio, carità, adorazione, osservanza delle dottrine, modestia, una mente discernente, Japa e sacrifici. Questi sono i Niyama. (Hatha Yoga Pradipika, I, 15-16)

Yama e Niyama sono da considerarsi come le premesse morali indispensabili alla pratica di qualsiasi tipo di yoga. È necessario che ognuno le ponderi e le rapporti alle proprie esigenze, ambiente e grado di sviluppo spirituale, adeguando di conseguenza il proprio comportamento.

Asana (le posture psicofisiche)

Le Asana dello yoga sono particolari posizioni statiche del corpo a cui corrispondono ritmi respiratori e mentali. Secondo la tradizione le Asana sono 8.400.000, tante quante le forme di vita dell'universo.

Assumere un'Asana è realizzare con il corpo la forma di un particolare stato psichico, il diventare partecipi della creazione tramite la rappresentazione della Shakti (o potenza implicita) nella forma realizzata.

Le Asana donano serenità e longevità, rendono il corpo elastico, forte, resistente, stabile, leggero e libero da malattie.

Shatkarman (atti di purificazione)

Gli Shatkarman sono pratiche igieniche destinate a liberare il corpo da qualsiasi impurità.

L'uso comune è quello di suddividerli in 6 pratiche principali.

- ≈ *Dhauti*: purificazione dell'apparato digerente.
- ≈ *Basti*: purificazione dell'apparato escretorio.
- ≈ *Neti*: purificazione del naso.
- ≈ *Nauli*: purificazione dell'addome.
- ≈ *Kapalabhati*: purificazione del cranio e di tutto il corpo per mezzo del respiro.
- ≈ *Trataka*: purificazione degli occhi e della mente attraverso la fissità dello sguardo.

Vedremo più avanti come si eseguono questi atti di purificazione.

Bandha e Mudra

Bandha significa 'nodo' o 'legame'; Mudra significa 'sigillo'.

Sono veri e propri legami e sigilli, il cui scopo è quello di fermare o incanalare specifiche energie; in pratica si tratta di particolari contrazioni o posizioni.

Per esempio, il Mula Bandha, essenziale nel Pranayama, è una contrazione del perineo che ha l'effetto di far risalire l'energia di Apana Vayu; il Khecari Mudra si esegue ponendo la lingua indietro e verso l'alto per stimolare un particolare Chakra; Cin Mudra è un gesto che si esegue unendo la punta del pollice a quella dell'indice, e così via.

Bandha e Mudra sono molto numerosi; nei capitoli successivi verranno illustrati i principali, quelli di specifico supporto alle pratiche respiratorie.

Pranayama (respiro-energia e ritmo-estensioni)

Il Pranayama è il controllo volontario e consapevole dei ritmi respiratori e dell'energia, in base e in accordo con le leggi naturali ed evolutive. È l'argomento di questo libro.

Pratyahara (il ritiro dei sensi)

L'energia che affluisce attraverso gli organi sensoriali si muove verso l'esterno per poi riportare lo stimolo alla mente.

Quando questo processo viene invertito e l'energia sensoriale, anziché verso l'esterno, si dirige direttamente alla mente, allora c'è Pratyahara. Le percezioni sensoriali sono azzerate, gli occhi non vedono, le mani non sentono, l'energia rimane concentrata interiormente.

È la capacità di disattivare volontariamente gli organi di senso.

Mantra (il potere della vibrazione eterica)

L'intera creazione poggia su un substrato di energia eterica e la natura di questa energia è una sottilissima vibrazione. I Mantra ci connettono a questo impalpabile livello energetico, sono quindi vibrazione pura e vengono attivati sia con l'impiego del respiro sia in forma puramente mentale.

Quando si utilizza il respiro, i Mantra vengono definiti esterni e sono udibili, mentre interni e non udibili sono quelli prodotti solo mentalmente.

Man significa 'mente' e tra 'protezione', e questo fornisce già un'idea del loro principale utilizzo. Aiutano a proteggere la mente dal flusso incontrollato e ripetitivo di pensieri negativi e inutili, e in generale favoriscono il rallentamento del flusso mentale, rendendo più chiara la percezione della vera realtà.

La ripetizione costante del Mantra è un passaggio fondamentale nella creazione di un'unità tra corpo, mente, respiro e anima.

Attraverso la continua ripetizione di Mantra trascendentali lo yogi eleva la sua coscienza verso i più alti stati.



Yantra e Mandala possono essere creati sulla carta e poi animati per mezzo della visualizzazione. Sono strumenti che predispongono la mente allo stato meditativo.

Yantra (il potere delle forme geometriche)

Lo Yantra è la manifestazione puramente geometrica e bidimensionale delle Shakti, o potenze dell'universo. Strettamente collegato all'uso del Mantra, lo Yantra viene utilizzato quale supporto per la concentrazione e per favorire l'interiorizzazione di particolari forme-energia.

Così come il Mantra è forza-suono, lo Yantra è

forza-segno. Le figure geometriche che formano un Yantra sono connesse tra loro in differenti modi, per esempio due triangoli intersecanti che formano una stella, un triangolo o un quadrato dentro un cerchio e così via. Gli Yantra hanno un valore implicito e uno esplicito. Il valore implicito è dato dall'energia della forma, quello esplicito dal significato che viene attribuito tanto alle singole figure quanto alle loro relazioni.

rezza legati agli oggetti, sensazioni ricorrenti di paura e dubbi sulla propria capacità di superare le quotidiane difficoltà della sopravvivenza, improvvisi scoppi d'ira e rabbia.

Svadhithana Chakra



Svadhithana significa 'residenza' o 'supporto del soffio vitale'. Questo loto è in relazione con gli organi genitali, la lingua e il gusto, i reni e il sistema linfatico, l'intestino crasso, le mani, i capelli, la quinta vertebra lombare, la parte anteriore delle gambe. Presiede e regolarizza le funzioni connesse con la sessualità, la purificazione e il drenaggio dei liquidi corporei, l'assorbimento energetico.

L'energia di questo Chakra si manifesta come pulsazione vitale, contrazione ed espansione, relazione diretta ed empatica con gli altri e il mondo, movimento verso ciò che è altro da sé. Il primo Chakra è sotto il segno della necessità e della paura di non avere o di perdere, il secondo è governato dal desiderio e dalla ricerca del piacere.

Gli squilibri di Svadhithana si manifestano come disfunzioni sessuali, emotività eccessiva o bloccata e sbalzi di umore, disturbi dell'alimentazione, cistiti, piangere e sospirare spesso, gelosia e difficoltà nelle relazioni con il sesso opposto, difficoltà di socializzazione, ernia del disco, incapacità di scegliere, scarsa creatività, lombaggine, colite, tossicomanie in genere.

Manipura Chakra



Manipura significa 'città dei gioielli'. Questo loto è in relazione con le funzioni digestive, quell'insieme di processi che rendono

possibile la trasformazione del cibo in energia e materiale costruttivo. In particolare gli organi di riferimento sono stomaco, pancreas, fegato, cistifellea, intestino tenue.

Inoltre ci sono connessioni dirette con il plesso solare, il diaframma, gli occhi, il sistema dei muscoli volontari, le ultime vertebre dorsali e le lombari.

Funzione primaria di questo Chakra è produrre energia per mezzo della combustione, e questo genera irradiazione e attività.

Gli squilibri relativi a questo Chakra si manifestano come dolori, disturbi o funzioni alterate negli organi digestivi, e anche respirazione incerta, ridotta e a scatti (il diaframma collega terzo e quarto Chakra), disturbi della vista, perfezionismo, aggressività, frustrazione, complessi di inferiorità, megalomania, ambizione sfrenata e volontà di dominio.

Anahata Chakra



Anahata significa 'centro del suono non causato e ininterrotto'.

Questo loto è in relazione con il cuore e il sistema circolatorio, il sistema immunitario, i polmoni e la respirazione, la pelle e il tatto, la gabbia toracica, lo sterno, le spalle e le braccia (assieme al quinto).

Collegato all'elemento aria, questo è il Chakra dell'amore, e l'aumentata capacità di amare genera espansione, leggerezza e movimento. Si realizza un profondo e radicale ampliamento della coscienza e lo sviluppo di molte potenzialità psichiche.

Gli squilibri relativi a questo Chakra si manifestano come disturbi della circolazione e del sistema immunitario, della pelle e del respiro e anche con difficoltà o incapacità a gestire re-

7. Sahasrara

Chakra della Corona, sulla sommità del capo, ci connette con la Coscienza cosmica.

5. Vishuddha

Chakra della gola, centro della purificazione, dominato dall'elemento etere.

4. Anahata

Chakra del cuore, è manifestazione dell'elemento aria.

2. Svadhithana

Chakra sacrale, corrisponde agli organi sessuali e all'elemento acqua.

lazioni affettive, indifferenza e freddezza verso il prossimo, masochismo e senso di estraneità, egoismo, invidia, grettezza.

Il risveglio equilibrato di questo Chakra rende gli esseri umani splendidi e profondamente spirituali.



6. Ajna

Chakra della Mente, è al centro del capo (sella turcica).

3. Manipura

Chakra del plesso solare, dominato dall'elemento fuoco.

1. Muladhara

Chakra della Radice, alla base della colonna vertebrale, corrisponde all'elemento terra.

Vishuddha Chakra



Vishuddha significa 'centro di ogni purezza'.

Questo loto è in relazione con la regione del collo e della gola, la tiroide, il plesso fa-

Respirazione addominale con il corpo rovesciato

Viparitarani Mudra

Posizione: supini, a squadra.

Modalità di respirazione: naturale.

Durata: da un minimo di 3 minuti sino a 20, incrementando progressivamente, in misura non superiore al minuto ogni settimana (se vi esercitate ogni giorno).

Dalla posizione a squadra sollevate il corpo in Viparitarani Mudra.

Stabilizzatevi nella posizione e rilassatevi. I visceri, per effetto della forza di gravità, premono sul diaframma rendendone più facile la percezione.

Inspirare naturalmente, realizzando una nitida percezione del movimento diaframmatico.

Effettuate la sospensione attiva naturale.

Espirate naturalmente. Cercate di sentire l'addome che scivola verso il basso.

Effettuate la sospensione passiva naturale.



Respirazione addominale in posizione prona

Posizione: prona, con un cuscino rotondo sotto la pancia, in modo tale che le costole fluttuanti restino libere.

Modalità di respirazione: lenta.

Durata: da 5 a 10 minuti.

Rilassatevi completamente. Inspirando, portate lentamente il respiro in basso. L'addome, gonfiandosi, spingerà il bacino in alto.

Effettuate la sospensione attiva per 5 secondi. Espirate delicatamente. Il bacino si abbasserà in armonia con la fuoriuscita dell'aria.

Effettuate la sospensione passiva per 2 secondi. Proseguite così, con cautela, rilassandovi sempre più profondamente, assorbendo la nitida consapevolezza del movimento diaframmatico, che risulterà ampliata dalla resistenza offerta dal cuscino.



ALTRI ASPETTI DELLA RESPIRAZIONE YOGA



Fontana

Posizione: talloni uniti e punte separate; angolo tra i due piedi da cinquanta a novanta gradi. Polsi incrociati a circa venti, trenta centimetri dalla pancia.

Tipo di respirazione: naturale

Modalità: naturale

Durata: da 7 a 21 ripetizioni per un massimo di 3 serie.

Controindicazioni: artrosi grave dell'alluce, alluce marcatamente valgo

Benefici: migliora l'equilibrio e la percezione globale del corpo; affina la consapevolezza del baricentro, senso della verticalità, coordinamento dei movimenti. Inoltre rinforza i piedi e approfondisce e perfeziona in modo molto speciale la respirazione.

Fase addominale dell'inspirazione mentre i polsi salgono sino all'altezza della gola. I talloni sono ancora al suolo.

Quando le mani sono circa alla gola o poco sopra, al massimo sulla linea degli occhi, i polsi ruotano e i palmi vengono a trovarsi in avanti. Al contempo la respirazione si espande nelle costole e i talloni si sollevano dal suolo.

Le braccia e i talloni raggiungono il punto di massima elevazione al termine dell'inspirazione.

Poi le braccia si aprono lateralmente; il gesto ha il massimo dell'ampiezza possibile. Le braccia e i talloni scendono in sincronia con l'espriro. Le mani rimangono anteriori rispetto alla linea delle spalle.



Sole sorge e tramonta

Posizione: talloni sui glutei e petto sulle cosce; polmoni vuoti.

Tipo di respirazione: naturale

Modalità: naturale

Durata: da un minimo di 7 passaggi sino a un massimo di 21, una sola volta.

Controindicazioni: lombalgie in fase acuta; alcune forme di ernia del disco; vertigine e labirintite.

Benefici: perfeziona la respirazione completa e la sinergia respiro-movimento. Molto forte l'azione a livello psicosomatico: attraverso l'immagine psichica integrata con il movimento,

l'aspetto polare della luce e della vita entra sino nel nucleo delle cellule.

Iniziando dalla posizione con la fronte a terra e inspirando, sollevare il busto con un movimento regolare, fluido e progressivo visualizzando il sole che sorge all'orizzonte. Il peso si sposta sulle ginocchia mentre busto e cosce si allineano, per poi completare il movimento con un inarcamento a braccia estese. I movimenti del busto e delle braccia avvengono assieme e in sincronia.

Nella fase finale i glutei sono chiusi in dentro e in su, si inserisce anche Mula Bandha.

Nella fase finale la mandibola è rilasciata, lo sguardo al centro della fronte, i palmi delle mani sono ruotati verso l'alto e i pollici distesi indietro.

La contemporanea visualizzazione del sole che sorge e tramonta è fondamentale per l'efficacia dell'esercizio. Espirando si compie il percorso inverso, visualizzando in questa fase il sole che dallo zenit scende progressivamente sino a tramontare nella fase finale, nel momento in cui si raggiunge la posizione iniziale di partenza.

