

## DIETRO LA MASCHERA

La Kundalini permette <un percorso a ritroso per mezzo del quale il generato, per così dire, ritornerebbe nel grembo del generante, anzi fondendosi nella stessa natura di quest'ultimo e sicuramente perdendo la sua identità individuale per tornare ad essere chi era, cioè <dio>!>.

**Il risveglio della Kundalini (Realizzazione del Sé)...  
viene dato FIN DALLA PRIMA VOLTA da un certo tipo di Yoga...!**

In generale, come si sa, lo Yoga è una disciplina d'origine indiana nata migliaia di anni fa da Yogii che hanno dedicato la loro vita alla ricerca del benessere interiore e totale dell'individuo.

**Lo Yoga dà una grande importanza alla conoscenza del sé e del proprio corpo.** Imparare ad ascoltare e capirsi è un presupposto fondamentale per potersi accettare ed ottenere il meglio da noi stessi.

**Il lavoro sulla mente si traduce in esercizi di concentrazione e di rilassamento guidato.**

Si faranno poi riferimenti alla salute ed alla sua conservazione, tema di fondamentale importanza per gli individui, ma che spesso viene trascurato.

**È uno strumento potente per rendere la nostra mente forte e rilassata anche nelle situazioni più difficili.**

Se praticato regolarmente porta pace, concentrazione e può darci persino stati di profonda beatitudine.

**Come noi alimentiamo il nostro corpo, alla stessa maniera dovremmo provvedere al nutrimento anche della nostra mente e del nostro spirito.**

Ora segue la traccia di una esperienza...

*Alla fine del nostro incontro la dott.ssa Marucci è stata nostra Yogi per un'ora. Ecco le posizioni che ci ha insegnato:*

- La montagna
- L'albero
- Il boscaiolo
- L'arco
- La freccia
- Il gatto
- Saluto al sole

### **TADASANA**

**(pos. della montagna)**

Questa posizione è detta della montagna perché quando si esegue in maniera corretta **ci si sente forti e alti come una montagna.** Questa a prima vista potrebbe sembrare a molti una posizione molto semplice; in realtà per eseguirla si deve tenere sotto controllo ogni parte del corpo: non si tratta quindi di stare semplicemente in piedi a gambe unite.

**BENEFICI: aumenta la forza fisica e mentale, irrobustisce le gambe e la schiena.**

# Il Saluto al Sole

di Surya Namaskar

Questa sequenza è molto indicata nelle ore del mattino perchè predispone il corpo e la mente ad affrontare la giornata positivamente e con energia.

**Se poi si ha la possibilità di eseguirla rivolti verso il sole, l'efficacia aumenta.**

In questa sequenza è molto importante seguire le indicazioni sulla respirazione.

## VRKSASANA

(Pos. dell' albero)

In piedi, scaricare tutto il peso del corpo sulla gamba destra; piegare lateralmente la gamba sinistra al ginocchio e portare il tallone sinistro all'attaccatura della coscia destra con il piede rivolto verso il basso con la pianta attaccata alla coscia...

## Il Potere di un Pensiero

"..Il pensiero è la cosa più potente, originale, elementare.

Dato che l'intelletto genera un migliaio di pensieri per battito di ciglia, dovete sviluppare la capacità mentale di selezionarli.

**Avete libertà nei vostri pensieri? Quella è una vita senza pensiero, dove non esistono desideri, nevrosi o psicosi. Se vi alzate vi alzate, se non vi alzate non vi alzate. Potete essere così liberi? .."**

Simboli nei chakra...: Il linguaggio dei simboli è un linguaggio nascosto, in contatto con il nostro livello più profondo.

**"L'uomo è qualcosa che può essere superato" dice Nietzsche e questa necessità di evoluzione costituisce l'imperativo di tutto lo Yoga.**

**Infatti, l'individuo pur avendo un corpo da essere umano porta ancora in sé le caratteristiche del mammifero, dell'animale da cui deriva.**

Attraverso i simboli dei chakra è possibile percorrere la via dell'uomo, il sentiero di chi, pur trovandosi in estrema difficoltà, vuole uscire dalla propria ignoranza e trovare il senso della vita.

Ogni chakra, attraverso le sue linee, i suoi colori, parla degli ostacoli da superare, dell'oscurità in cui viviamo, ma mostra anche la costante presenza divina, pronta a porgere aiuto lungo la difficile ascesa.

Come vedere tutto questo? cosa rappresentano i simboli? essi costituiscono materia di esperienza, perchè pur non ricalcando la realtà oggettiva svelano i significati più profondi delle cose.

Si ritrovano nei racconti più antichi, nelle parabole, nei miti, nelle fiabe. Il simbolo è silenzioso ma universale.

**Platone li chiama idee (la radice vid è identica a quella del sanscrito, da cui Veda, che significa "vedere", "conoscere"), Yung li chiama archetipi;**

**Dante afferma che un testo può essere letto a differenti livelli, ma solo attraverso la dimensione simbolica è possibile svelarne il vero significato: il simbolo riassume in sé le caratteristiche essenziali di quel "qualcosa" che non è evidente sul piano dell'esperienza oggettiva.**

**Il linguaggio dei simboli è un linguaggio nascosto, in contatto con il nostro livello più profondo. Se l'uomo fosse pronto vedrebbe il simbolo in ogni aspetto del creato.**

Come ci si pone davanti a quella realtà che vogliamo conoscere in maniera sottile, superando le semplici apparenze?

In silenzio, percepiamo le forme con tutti i nostri sensi: guardiamo, osserviamo ed intanto sentiamo dilatarsi in noi un atteggiamento d'amore che si unisce ad uno stato di meraviglia, come quella del fanciullo che vede ogni cosa per la prima volta.

Allora **tutto si espande e nello stesso tempo perde nitidezza: la materia non ha più supporto razionale, ma intuitivo e si scopre nella sua natura astratta. Non più aggregati di elementi, ma essenza sottile.**

di Marcella Pavanelli

## **Yoga per bambini e ragazzi nelle scuole.**

Il corso di hatha yoga per bambini e ragazzi nasce dall'esigenza di **offrire anche ai più giovani**, abituati ormai a ritmi di vita sempre più aggressivi, **la possibilità di sperimentare una disciplina che li potrà aiutare a raggiungere un equilibrio e un'armonia fisica e psichica.**

Lo yoga infatti, agisce sul corpo in modo completo: **attraverso le varie posizioni si tonificano i muscoli e si sciolgono le articolazioni, si migliora la circolazione, si rafforza l'apparato respiratorio e si equilibra il sistema nervoso.**

Inoltre i bambini e i ragazzi impareranno a rilassarsi e a diventare più calmi e sereni, acquisendo anche la capacità di sviluppare la propria forza di volontà e la propria concentrazione.

**A tale scopo in alcune scuole elementari e medie sono stati inseriti corsi di hatha yoga in seguito ai quali si sono notati notevoli miglioramenti nel livello di attenzione e memorizzazione degli alunni.**

**I corsi sono divisi per fasce d'età:**

- > **BAMBINI** dai cinque agli otto anni
- > **RAGAZZI** dai nove ai tredici anni.

**Durante la lezione si cerca di stimolare l'interesse per lo yoga attraverso il gioco o il racconto di fiabe in cui vengono gradualmente inserite le posizioni più facili che ci ricordano animali, piante ecc.**

Per tutta la durata si mantiene una relazione con sé stessi, ascoltando e interiorizzando, con l'esterno, le persone e lo spazio.

Particolare attenzione viene data al percorso che porta al raggiungimento dell'esercizio attraverso l'ascolto del respiro e la concentrazione.

In ogni lezione c'è sempre uno spazio dedicato allo scambio di impressioni e poi al rilassamento.

**Ogni lezione si articola in tre parti fondamentali:**

**Riscaldamento**

**Gioco con lo Yoga**

**Rilassamento**

**KUNDALINI YOGA: è lo yoga della consapevolezza e Madre di tutti gli yoga, perché li racchiude tutti.**

E' basato su tecniche naturali e di facile pratica, costituite da Kriyas - esercizi fisici e mentali - che agiscono da "depuratori" del Corpo Fisico dandogli nuovo vigore ed armonizzando il sistema ghiandolare e nervoso con tutte le energie caotiche archetipe.

Tali esercizi ci donano una mente limpida aiutandoci a raggiungere una individualità non più dissociata nel rapporto mente-corpo, ma chiara, trasparente, integrata, cosciente **grazie alla quale la persona non è più vittima degli istinti, delle emozioni e delle paure.**

## **La pratica del Kundalini Yoga venne tenuta segreta per molti secoli dai Saggi affinché venisse praticata con precisione data la sua reale potenza ed efficacia.**

Tuttora, a causa della sua segretezza, è vista con paura e pregiudizi non solo nel mondo occidentale, ma anche in oriente.

Tuttavia, Yogi Bhajan smentisce questi preconcetti prima sul piano teorico, affermando che tra il Kundalini Yoga e gli altri c'è solo una differenza di tempo nel raggiungere il traguardo finale.

Con il Kundalini il percorso è veloce, con gli altri un po' più lento, ma lo scopo è comune a tutti.

**Yogi Bhajan consiglia di praticarlo quotidianamente per poterlo apprezzare ed al contempo valutare i benefici. Benefici riscontrabili immediatamente: scioltezza articolare e tonicità muscolare per quel che riguarda la parte esterna; benessere e buon funzionamento degli organi quali cuore, polmoni, cervello ed altri per quanto concerne la parte interna da un punto di vista puramente fisico. Maggior forza di volontà, concentrazione, serenità, disidentificazione, distacco dalle cose materiali sono i risultati sul piano psichico.**

Yogi Bhajan è il maestro di Kundalini Yoga e di Tantra Bianco. Nativo del Punjab, uno stato a nord dell'India, appartiene alla tradizione religiosa dei Sikhs, costituita dal Santo Guru Nanak il quale, a sua volta, anche se nato da famiglia Indù, **ebbe come Maestro una Guida Spirituale musulmana**, che lo aiutò ad illuminarsi insegnandogli a vedere un Unico Dio, padre di tutti noi.

Così egli lasciò ai Sikhs, nel suo libro di preghiera del mattino Jap-ji, queste parole: IK ONG KAR – c'è un solo Dio, padre di tutti noi.

Guru Nanak fu uno dei primi ad inserire il Kundalini Yoga come pratica quotidiana per il benessere e le evoluzioni spirituali e fisiche delle famiglie. Infatti, egli sosteneva che si poteva restare in contatto con il mondo di tutti i giorni, senza doversi ritirare in montagna ad eremitare, aiutando in questo modo anche il prossimo nel cammino dello spirito. Una nota dell'epoca dice della sua carità:

“Fai dei tuoi orecchini d'oro la ciotola per dar da mangiare all'affamato”.

Yogi Bhajan si avvale dunque dell'insegnamento spirituale di questo grande Santo, offrendoci le tecniche e le meditazioni da lui stesso imparate e sperimentate fin dall'età di 14 anni sotto la guida dei più grandi Maestri indiani e Tibetani. Giunto negli Stati Uniti nel Gennaio del 1969, fondò il centro 3HO allo scopo di servire l'Umanità affinché riscopra e mantenga i tre principi fondamentali (le 3 H stanno a rappresentare: Healty, happy, holy – salute, felicità, santità).

## **COME LO YOGA AGISCE SULLO STUDENTE**

La figura di un Rishi Saggio, seduto in posizione Loto Padmasana, è simile alla forma di un triangolo con la punta rivolta verso l'alto, ed anche ad una Piramide.

***Il corpo umano, infatti, ragionando per analogia rappresenta il Tempio Sacro entro il quale Dio insufflò lo Spirito, il Pneuma, il Soffio Vitale.***

E' simile ancora alla terra alla montagna e come tale va coltivato. Così come un campo che possiede canali per l'irrigazione anche il corpo umano ha un sistema di vene, arterie e nadi in cui scorrono sangue, umori, energia.

Così come un campo è sottoposto ai raggi solari e lunari, lo è anche il corpo.

E ancora, come un campo è coltivato in accordo alle stagioni anche il corpo dovrebbe esserlo. Scopo del contadino è quello di irrigare, vangare, seminare, tagliare e raccogliere in accordo alle stagioni. Scopo del Saggio è di

mantenere in armonia il corpo terra, con lo Spirito di Dio **attraverso altre tecniche simili a quelle del contadino:**

- osservare una vita fatta di ritmi regolari di veglia e sonno,
- non usare medicine artificiali simili a concimi artificiali dell'agricoltore incauto,
- non eccedere nell'alimentazione così come nella vita sessuale,
- muovere il corpo con posizioni Asana – gli esercizi di Yoga - che rendano e mantengano il corpo elastico, flessibile e giovane ed agevolando la circolazione sanguigna e quella sottile dell'energia eterea, quella solare che fa sbocciare i vegetali e che fissa la vitamina D nelle ossa umane.
- Meditare, contemplare le bellezze della natura, i paesaggi; questo per mantenere una mente serena, calma e rimanere semplici ed umili, armonici, distaccati da pensieri negativi e da passioni.

I Saggi dunque lavoravano sul loro corpo e spirito per ottenere questi benefici che li aiutavano a vivere a lungo ed in contatto con Dio. Capirono che ciò che è materia va verso il basso, mentre ciò che è spirito s'innalza poiché è leggero. Capirono che per mantenere un canale libero in cui scorresse l'acqua fluidamente occorreva curare lo stesso affinché non ristagnasse o straripasse la propria acqua. Usarono gli Asana, posizioni emulate da quelle degli animali e vegetali, Pranayama, Respirazioni, Mantra, Canti, tutto per regolare la propria energia. Compresero che le forze magnetiche naturali e quelle alimentari, accumulandosi nel corpo in modo disarmonico (vedi le persone troppo grasse o troppo magre) potevano provocare turbe psichiche e danni gravi a tutti gli elementi dell'organismo umano.

**La pratica costante dello Yoga riusciva, al contrario, a mantenere tutto in equilibrio addirittura era possibile creare energia curativa per se stessi e per gli altri, proprio come avviene nella terapia agopunturistica.**

Allora, proprio come il fabbro batte il ferro caldo per modellarlo, così **costoro erano gli artigiani ed alchimisti di se stessi, riuscendo ad armonizzarsi ed a fondersi in simbiosi con l'intero Cosmo così da non essere più dissociati nella mente e nel corpo ma un tutt'uno. Tale unità in loro creava e sviluppava una consapevolezza costante che favoriva l'estasi e l'unione divina.** Quindi il lavoro dello Yogi era di regolare le proprie energie fisiche e mentali. Iniziava dunque a disintossicare i vari organi con alimenti naturali, erbe, un sistema di pulizia interna ed esterna tramite respirazioni, posizioni, mantra, meditazione. Alcune diete, associate all'abbondante consumo d'acqua erano d'aiuto alla purificazione. Unico vero traguardo era di innalzare la propria Kundalini dalla radice dei genitali, attraverso i Chakra intermedi lungo gli anelli della colonna vertebrale, fino ad arrivare al Chakra del capo, laddove si verificava il distacco dello spirito dalla materia, verso Dio.

Per noi occidentali, che abbiamo una mente più stressata e attaccata alle cose materiali, lo Yoga servirà ad armonizzare e rimuovere tutti i blocchi d'energia. Colui che vorrà intraprendere cammini spirituali più avanzati sappia che lo farà sotto la benedizione del Guru e di Dio.

**Durante l'ascesa, la Kundalini stimolerà ciascun Chakra e ci farà sperimentare chiaramente i vari stati mentali, siano essi positivi o negativi; ognuno di essi dovrà esser lasciato fluire come l'acqua, in modo tale che l'energia possa attraversarci liberamente dal basso verso l'alto armonizzandoci e neutralizzando ciò che è fuori posto fino a portarci alla Consapevolezza Divina.**

**Così si dice in ambienti Induisti: <allora si comprenderà ciò che è lo Yoga>!**

