Ogni forma di disagio, piccola o grande che sia, è da chiamare “malattia” anche quando gli altri non la considerano tale.
In presenza di una carenza o di uno squilibrio di *prana* (energia, forza vitale) subentra una catena di sintomi che finiscono per essere riuniti in un’unica espressione: quella di “malattia” (spesso da individuare). L’ente planetario, però, si manifesta anche come *citta* (mente). Infatti dove è *citta* si concentra il *prana* e viceversa. Una delle conoscenze elementari dello Yoga insegna che quando il “*respiro*” è quieto anche il “*prana*” è quieto e di conseguenza la “*mente*” è quieta.
Gli enti planetari che si risvegliano realmente sono sempre pochi rispetto alla collettività planetaria. Chi si risveglia comincia a comprendere anche il mistero del sangue (*rakta*) e della carne (*mamsa*) dei corpi ed utilizzando l’intelligenza spirituale, e non quella emozionale, applica il potere delle analogie: l’Anima diventa il *Purusa*, la *Prakrti* il corpo-natura, l’intelligenza cosmica è *Mahat* e il *Paramatman* è Dio.
L’autentico spirito dello Yoga non è affatto interessato all’attenzione del grande pubblico. Spesso, ed è brutto affermarlo, la voracità animalesca del grande pubblico, che tutto vuole riportare alle sue necessità superficiali, ingurgita tutto quanto lo pone sul mondo dell’apparire, svilendo e riducendo ogni cosa importante e soprattutto quanto appartiene alle altezze dell’intelligenza spirituale.
Lo Yoga, non va dimenticato, è un sentiero per l’autorealizzazione. Lo Yoga si dischiude, al livello e grado dei vari enti planetari interessati, quale ricerca del Sé. Lo Yoga è quanto occorre per “*risvegliarsi*”; è una “*Scienza Regale*” (“*iniziatica*”): lo Yoga è la “*Scienza Regale*” divina.
Lo Yoga, nella sua reale natura, è “Conoscenza” che si rivela lungo la “pratica” dei vari “stati di

coscienza" sperimentati dal sincero praticante.
Lo Yoga è molto di più della semplice pratica cui pensa la maggior parte del pubblico apparentemente interessato alle elevate possibilità che offre ma poi, in sostanza, cerca e ne esprime l'aspetto più effimero, esteriore e materialista.
Lo Yoga è un luminoso processo di unione del Sé individuale con il Sé Universale. Lo Yoga si interessa dell'*Atman* (dell'Anima libera) ma inizia a svolgere la sua indagine-ricerca vivendo-sperimentando e comprendendo l'attività dei sensi e cercando di eliminare gradualmente l'ignoranza metafisica per liberarsene definitivamente. Lo Yoga insegna che l'Anima incarnata (*Jivatman*) si è rivestita di intelletto, ego, mente, cinque sensi della percezione, cinque organi dell'azione, cinque elementi grossolani e cinque elementi sottili.
Lo Yoga abbraccia anche la funzione di cultura universale per il singolo ente planetario e per la collettività planetaria.
L'aspetto di base dello Yoga pone l'attenzione sull'importanza del corpo, della mente e del respiro in quanto è fondamentale il loro uso in un contesto di vita retta. La comprensione del semplice fatto che tutti gli impulsi hanno origine nella mente è di grande importanza per qualunque direzione si voglia dare alla propria esistenza.
La mente agitata tiene lontana la pace e infine anche la salute. La mente è colei che regna sui sensi. L'acquietamento della mente può essere facilitato dall'esercizio del controllo del corpo e del respiro.
Tutti i sistemi corporei possono essere riportati al loro corretto funzionamento mediante lo stimolo dei movimenti posturali, insieme a determinati esercizi di respirazione. Quando il respiro viene corretto la salute migliora e le malattie e gli squilibri se ne vanno.
Lo Yoga non dimentica mai che l'unità dell'ente planetario si compone del fisico, del mentale e dello spirituale. Lo Yoga è l'arte e la scienza che possono ridare equilibrio ed armonia dove essi sono venuti meno.
Lo Yoga non si smentisce mai anche nelle più semplici manifestazioni di saggezza, che rivelano i gradi più elevati di intelligenza spirituale nelle così dette "*informazioni*" *psico-pranico-elettro-bio-chimiche* in grado di manifestare connessioni con le *Origini dell'Uomo* .
Lo Yoga va rispettato per quella che è la sua vera natura e non potrà mai rappresentare altro da quello che non è.
Tutto ciò comunque, non vuole dire che siamo contrari alle pratiche Yoga indirizzate ad ottenere solo una buona forma fisica. Noi consigliamo di utilizzare il sistema Yoga, nelle sue forme di Yogasana, in modo olistico, tutto l'anno, e non per risolvere il problema di una piccola "parte" dell'"intero" di un determinato momento. Si può ottenere un buon risultato sull'"intero" e non soltanto su una "parte" dell'"intero". Sappiamo che è molto meglio per diverse ragioni.
Nonostante ciò tentiamo di venire incontro a coloro che soffrono, ad esempio, per quei chili di troppo (chiamati "grasso superfluo") che non riescono a bruciare sia nel corpo sia nella mente. Perché soffrono? Perché l'osservatore malato si identifica con ciò che vede. La malattia viene chiamata *Vritti* (modifiche mentali) e *Klesa* (le afflizioni, la sofferenza). Sono necessari, quindi, un equilibrato stile di vita, una dieta in linea con i principi salutari fondamentali, un minimo di attività fisica costante, un'attitudine interiore positiva ed una respirazione corretta.
Gli enti planetari del pianeta Terra hanno, nei loro corpi fisici grossolani, dei meravigliosi

“sistemi” dialoganti tra loro a più livelli: muscolare, scheletrico, circolatorio, nervoso, linfatico, endocrino, urinario, apparato respiratorio, apparato digerente, apparato riproduttore
Lo Yoga agisce efficacemente a livello *psico-neuro-endocrino-immunologico* e non solo. Questi “sistemi” esprimono un elevatissimo livello di intelligenza spirituale che guarda e considera anche a tutto quanto comprende il lato sottile dell’”intero”: i
Corpi Sottili
, i
Nadi
, i
Cakra
e l’
Aura
fino a
Kundalini
, e ancora, dai
Guna
ai
Kosa
fino all’
Antahkarana
giungendo al Regno Spirituale (la “
Sfera dell’Alto
”). Il Regno spirituale si cela negli organi, nei sistemi e negli apparati del corpo umano in attesa di essere ri-scoperto con il “
risveglio
” spirituale. Lo Yoga permette questo risveglio, risveglio che significa consapevolezza, conoscenza, riconnessione con l’
Anima
e la “
Sfera dell’Alto
”.
Dei diversi “sistemi” le ghiandole endocrine sono da considerarsi “attività pensante” che svolgono funzioni importantissime. Le ghiandole endocrine riversano i loro secreti e prodotti ormonali all’interno dell’organismo, direttamente nel sangue in *un continuo flusso di materia, energia ed informazioni* .

Le ghiandole endocrine sono:

- l’***ipofisi*** (o ghiandola pituitaria), situata nella zona sotto la base dell’encefalo;
- l’***epifisi*** (o ghiandola pineale), situata al centro del cervello, secreta l’ormone chiamato melatonina che influisce sulla maturazione sessuale. Nell’epifisi si trovano sostanze come la noradrenalina, la serotonina, l’acido 5-idrossindolacetico, l’istamina, l’acetilcolina, la pinolina, il

5-metossitriptofolo ed altre ancora sospettate.
- la **tiroide**, situata nella parte frontale del collo (poco al di sotto della laringe), regola con i suoi ormoni il metabolismo dell'intero organismo;
- le **paratiroidi** (sono quattro), poste dietro la tiroide, regolano il metabolismo del calcio e del fosforo nell'organismo;
- il **timo**, la ghiandola a secrezione interna situata dietro la parte anteriore dello sterno ha un'importante ruolo nella risposta immunitaria;
- il **surrene** (o ghiandola cortico-surrenalica) regola il metabolismo idrico-salino dell'organismo e interferisce con l'elaborazione di ormoni surrenalici della sfera sessuale;
- le **isole del Langerhans**, sono gruppi di cellule sparse nel pancreas e secernono insulina (che abbassa il livello di zucchero) e glucagone (che lo innalza).
- le **gonadi** sono le ghiandole endocrine sessuali, maschile e femminile.

L'intero sistema endocrino è governato meravigliosamente dalla *ghiandola pituitaria*. Lo Yoga tiene sempre conto, nello svolgimento delle "pratiche", quanto concerne gli stimoli esterni che concorrono al mantenimento di certi equilibri ghiandolari e al risveglio graduale delle varie aree del *sistema sottile*:
luce, calore, tatto, odori, sapori, suoni.
Non si può ignorare il fatto che l'etere è attraversato da un oceano di codici informativi connessi ai vari "sistemi" corporei fisici, grossolani e sottili che vengono normalmente registrati dal cervello.
L'attività respiratoria chiamata "Pranayama" riesce a influire positivamente su tutti i "sistemi". Ogni ente planetario è come se fosse "tarato", nel suo sistema vita, ad una "velocità ideale" inerente alle motivazioni reincarnazionistiche che lo riguardano. Questa "velocità ideale" dell'intero motore del sistema vita sembra essere venuta meno, per difetto o per eccesso, squilibrando e disarmonizzando tutte le risposte psico-neuro-endocrino-immunologiche. Il Pranayama è, quindi, una delle potenti risposte per il ripristino della "velocità ideale" perduta che sta a monte dei tanti problemi che provocano tanta sofferenza sia fisica sia mentale. Il Pranayama è un'ottima risposta anche per quei chili di troppo cui si accennava prima. Tale risposta resta valida fino a quando viene vissuta correttamente sia nella sua pratica sia nei cambiamenti esperienziali che ne derivano. La sua pratica costante va a ripristinare, nel verso corretto, il flusso informazionale (*psico-elettro-bio-chimico*) presente nel corpo. Intervenire sulla regolazione del ritmo respiratorio è un'importantissima operazione di alchimia yogica.
Intervenire sul funzionamento di un sistema non può prescindere dalla presa di consapevolezza degli organi deputati alla sua funzione. Ogni atto respiratorio è connesso al movimento dei muscoli che permettono l'espansione dei polmoni:

- della gabbia toracica
- del diaframma
- dell'addome.

Nella maggior parte dei casi sono proprio questi muscoli a non essere adoperati nel modo corretto, così ne risente non solo la respirazione ma anche tutto il processo *psico-elettro-bio-chi mico* del corpo.

Pranayama è una parola composta:

- ***prana*** = energia, forza vitale
- ***ayama*** = controllo, espansione

Si deduce che il significato più immediato è l'"*espansione della forza vitale attraverso il respiro consapevole* ".

Prana è anch'essa una parola composta:

- ***pra*** = perfettamente
- ***ana*** = respiro, soffio vitale

Il significato è il "*perfetto respiro*" (integrale).

Il Pranayama consta di quattro fasi:

- ***puraka*** inspirazione, inalazione
- ***kumbhaka*** ritenzione (apnea, stato di sospensione del respiro con polmoni pieni)
- ***recaka*** espirazione, esalazione
- ***kumbhaka*** ritenzione (apnea, stato di sospensione del respiro con polmoni vuoti).

Nel Pranayama ogni atto del respirare, nella forma di un esercizio, deve essere consapevole. Molti degli esercizi elementari del Pranayama hanno il fine di correggere, nel praticante, sia il

modo di respirare non corretto sia la respirazione accelerata (battito del cuore accelerato).
La consolidata abitudine di una respirazione accelerata può comportare, a lungo andare, molti problemi: *ipertensione, ansia, attacchi di panico, asma, alterazione della chimica corporea, alterazione della percezione, forme di eczemi, altro.*
Imparare a rallentare la respirazione è un fatto vitale per l'intero organismo. Attraverso un progressivo rallentamento del ritmo respiratorio bisogna giungere alla sospensione del respiro prevista dal Pranayama.
Può dirsi, comunque, a buona ragione che il Pranayama è una eccezionale tecnica "brucia grassi".
Gli esercizi di Pranayama lavorando sul corpo rieducano i muscoli della gabbia toracica, del diaframma e dell'addome. Molti esercizi possono svolgersi sia da seduti (anche su di una sedia) sia da sdraiati sul dorso (nella postura savasana, del cadavere).
Un ente planetario nervoso, arrabbiato o in ansia ha un respiro affannato (corto) mentre quello calmo ha una respirazione lenta e profonda.
Lo stato d'animo influisce sul modo di respirare ma anche il respiro influisce sull'umore. Il praticante di Pranayama può decidere, scegliere di avere un buon umore mediante un respiro lento e profondo.
L'ente planetario ha la facoltà di rallentare, velocizzare o ampliare il respiro. Il respiro consapevole può influenzare il cervello e le sue funzioni: *sistema neurovegetativo, ritmo cardiaco, pressione arteriosa, produzione di neurotrasmettitori, ormoni.*
La maggior parte degli enti planetari adulti respira male, con un respiro corto (toracico) e logicamente si dice che questo modo di respirare non solo priva di ossigeno ma soprattutto di *p rana*
.
Respirare correttamente significa poter avere a disposizione la fonte primaria del *prana*.
Il ***prana*** si estrinseca in cinque modalità funzionali:

- ***prana***
- ***apana***
- ***vyana***
- ***udana***
- ***samana***

Il *prana* è in stretta relazione con tutti gli aspetti che vanno dagli stati più sottili a quelli più grossolani.
Il Pranayama permette di conseguire il dominio della mente.
Il *prana* è importantissimo sia per il corpo fisico grossolano sia per tutto il sistema sottile (*Nadi, Cakra, Aura, Kundalini, ecc*
.).
Le nadi ("*flusso*" o "*corrente*") sono canali sottili (dotti) attraverso cui fluiscono le forze praniche. Sono composte dello stesso *prana*.
A chi si è risvegliato alla visione psichica, le nadi appaiono subito in modo chiaro come correnti di luce.
Tra le settantaduemila nadi le più importanti, secondo le ragioni dello Yoga, sono tre:

- ***ida***
- ***pingala***
- ***susumna***

Susumna è la nadi al centro del midollo spinale ed ha origine da *muladharacakra* (nel perineo) e termina in *sahasraracakra* (alla sommità del capo).

Ida nadi (femminile, passiva, magnetica, lunare) ha origine dal **lato sinistro** di *muladhara* e scorre attraverso ogni cakra dell'asse centrale con un percorso a serpentina che termina sul lato sinistro di *ajnacakra*.

Pingala nadi (maschile, attiva, elettrica, solare) ha origine dal **lato destro** di *muladhara* e scorre in modo opposto a quello di *ida nadi* e termina sul lato destro di *ajna*.

Le correnti praniche di ***ida*** (sinistra) e ***pingala*** (destra) si controllano mediante il flusso del respiro nelle narici.

La respirazione consapevole è importante perché quando è attiva la narice destra (più energia vitale per il lavoro fisico, la digestione, ecc.) prevale il sistema nervoso simpatico, mentre quando è attiva la narice sinistra (domina l'energia mentale) prevale il sistema parasimpatico (che rilassa).

A determinare la messa in attività di una narice è il flusso d'aria maggiore che scorre nell'una o nell'altra. Quando il flusso d'aria è uguale in entrambe le narici predomina ***susumna nadi***.

La notte, durante il sonno, fluisce *ida nadi*. Quando il sonno è disturbato, irrequieto fluisce *pingala nadi*.

Il naso è in diretto contatto con l'ipotalamo mediante il lobo olfattivo del cervello.

La narice destra è collegata alla parte sinistra del cervello (riscalda; sprigiona secrezioni acide).

La narice sinistra è collegata alla parte destra del cervello (rinfresca; aumenta le secrezioni alcaline).

È possibile modificare volontariamente il flusso delle narici con *padadhirasana* (*asana* per equilibrare il respiro) e *pranayama*.

Tutte le pratiche Yoga sono sempre in relazione con le *nadi* e i *cakra* attinenti alla pratica. La loro regolazione e la presa di consapevolezza delle loro dimensioni sottili stimola ed aiuta il risveglio spirituale. L'inverosimile può dischiudersi. In qualsiasi aspetto o pratica dello Yoga è

assolutamente essenziale la regolarità.

*****

Indicazioni di qualche "pratica" utile
Di seguito il nome di qualche *asana* da non trascurare nella "pratica" e qualche esercizio di respirazione per regolare il corretto flusso di *prana*.
Individuare una dieta sana da seguire senza eccedere nell'oscillazione tra il digiunare e il mangiare eccessivamente.
Le pratiche esposte di seguito sono pratiche-spot non ordinate secondo una logica di esecuzione che deve essere valutata all'interno della "pratica" corrente di ciascun praticante, seguito o meno da un istruttore esperto.

Padadhirasana (asana per equilibrare il respiro).
Sedere nella postura di *vajrasana*.
Incrociare le braccia davanti al torace: le mani si mettono sotto le ascelle con i pollici rivolti verso l'alto. Tenere ben premuto il punto tra il pollice e l'indice.
Chiudere gli occhi prendendo consapevolezza del processo respiratorio.
Praticare una respirazione lenta, profonda ma ritmica fino a quando il flusso del respiro nelle narici si equilibra.
Come ***preparazione al pranayama*** praticare dai 5 ai 10 minuti:
consapevolezza fisica sul flusso del respiro nelle narici.
Per ***scopi spirituali*** praticare per lunghi periodi:
consapevolezza su ajnacakra.

Per coloro che soffrono per i chili in più che non riescono a smaltire.
Le posizioni capovolte eseguite costantemente con consapevolezza, calma respirazione e mantenute oltre i cinque minuti danno buoni risultati (*Halasana*-aratro; *Viparita Karani Mudra*-ca povolta;
Sarvangasana
-sulle spalle;
Sirsasana
-sulla testa; ecc.).
Ma anche:
Trikonasana-triangolo; *Surya Namaskara*-saluto al sole; *Padahastasana*-palme mani a terra; *Ar dha Matsyendrasana*
-torsione;
Utthita Janu Sirsasana

-testa/ginocchia;
Paschimottanasana
-allungamento dorso;
Dhanurasana
-arco; ecc.).

Kati cakrasana
Questa *asana* tonifica la vita, il dorso e anche le giunture delle anche. Corregge la rigidità della colonna vertebrale ed eventuali difetti posturali. Ridistribuisce il grasso lungo i fianchi. Molto efficace già in 10-15 giorni.
Stare eretti con i piedi separati di circa 50 cm.
Portare le braccia lateralmente al livello delle spalle.
Ruotare la parte superiore del corpo verso destra portando la mano sinistra alla spalla destra e avvolgendo il braccio destro attorno al tronco con un movimento fluido. Ripetere anche dall'altro lato.
Praticare da 10 a 20 volte respirando normalmente.

Padahastasana (in forma dinamica).
È una versione in piedi di *pascimottanasana*.
Rimuove il grasso in eccesso e tutto il metabolismo del corpo viene accelerato. Elimina flatulenza e indigestioni. Rende sciolti i muscoli del dorso e tutta la colonna vertebrale. Aumenta l'eliminazione dei materiali di scarto del corpo.
Si può effettuare in qualsiasi momento del giorno.
Posizione eretta di partenza.
Sollevare in alto le braccia e inclinare il tronco indietro.
Piegarsi in avanti e toccare il pavimento con le mani (con le palme possibilmente). Espirare mentre si esegue il movimento fino a terra. Dopo qualche secondo ritornare alla posizione eretta.
Ripetere più volte.

Un esercizio basico (di inizio respirazioni consapevoli)
Assumere la posizione sdraiata aderendo completamente al pavimento.
Piegare le ginocchia con la punta dei piedi aderente al pavimento come tutto il dorso. Fare qualche respiro naturale e profondo per rilassarsi.

Di seguito, stando nella posizione dell'esercizio precedente, un esercizio in cui, stando in apnea (*kumbhaka*), si spinge prima in alto e poi in basso il diaframma fino a quando si avverte la necessità di respirare.

Inspirare, riempiendo i polmoni per metà della propria capacità.
1 *Ritenere (kumbhaka) il respiro spingendo in alto il diaframma.*
In questo modo si espande la gabbia toracica mentre rientra l'addome

2 *Ritenere ancora il respiro spingendo ora in basso il diaframma.*
In questo modo la zona addominale ora si gonfia.

Con un movimento lento e fluido è un esercizio da ripetere massimo 10 volte.

Kapalabhati Pranayama
Si tratta di un *pranayama* più blando del *Bhastrika* ma molto efficace ugualmente.
Con *Kapalabhati* si evitano certi rischi negli improvvisati principianti.
In *Kapalabhati* l'inalazione (*puraka*) è lenta e l'esalazione (*recaka*) è vigorosa con una brevissima ritenzione dopo ogni espirazione.
I suoi benefici: attiva e rinvigorisce fegato, milza, pancreas e muscoli addominali. Svuota i seni nasali. Offre una euforica sensazione. Brucia i grassi.

La sua esecuzione:
Esalare (*recaka*) completamente prima di iniziare.
Trarre (*puraka*) un respiro dolce e silenzioso mentre le narici restano a riposo e si gonfia l'addome.
Esalare (*recaka*) con rapidità e con forza dilatando le narici e contraendo i muscoli addominali contro la colonna vertebrale.

Un ciclo di *Kapalabhati* è fatto da 4 a 8 "*raffiche*" in successione.
Dopo il ciclo espirare lentamente e profondamente.
Ripetere il ciclo 3 o 4 volte.

*****

Ribadiamo però, ancora una volta, che lo Yoga è una scienza iniziatica e che alcuni suoi aspetti (un certo numero di pratiche), saggiamente estrapolati, possono fungere da indice terapeutico per questa umanità sofferente.

Gli Asana curano davvero la malattia (Vyadi) fisica, mentale e spirituale aiutando nello sforzo necessario perché il corpo e la mente si fondano, per assumere la forma infinita di Colui che "vede". Gli Asana curano la dualità, la grande malattia (Vyadi) di questo mondo. E quindi il Pranayama solleva il velo che copre la luce della conoscenza aumentando la forza di *citta* perché possa percorrere fino in fondo questo meraviglioso sentiero dello Yoga.

Nella *Bhagavad-gita*, *Krsna* spiega ad *Arjuna* diverse specie di sacrifici (*yajna*). Infatti uno di questi sacrifici è il
Kumbhaka
. Simbolicamente si ha: il corpo dello yogi è l'altare sacrificale, l'inspirazione (
Puraka
) è l'offerta e l'espirazione (
Recaka
) è il fuoco. Quindi
Kumbhaka
è il momento in cui l'offerta è consumata nel fuoco e diventa, con questo, una cosa sola.

Possano tutti gli Esseri essere felici.

Consigliati sullo Yoga

Essenza e scopo dello Yoga
di Raphael, Edizione Asram Vidya
Yoga – Piccola guida per conoscerlo
di Rosario Castello (su www.amazon.it)
Tradere – Per le immortali vie dello Yoga
di Rosario Castello, scaricabile gratuitamente su www.centroparadesha.it
Teoria e pratica dello Yoga
di B.K.S.Iyengar, Edizione Mediterranee
Conoscere e Praticare lo Yoga con un grande Maestro
di B.K.S.Iyengar, Mondadori Editore 2006
Asana, Pranayama, Mudra, Bandha,
di Swami Satyananda Saraswati, Edizioni Satyananda Ashram Italia
Il grande libro dello Yoga
di Gabriella Cella, Edizione Rizzoli
Yoga dinamico
di Kia Meaux, Edizione Tecniche Nuove

INFORMATIVA: **YOGA FESTIVAL 2014**
www.yogafestival.it
info@yogafestival.it

ROMA: 19-20-21 SETTEMBRE
CASCINA FARSETTI - PARCO VILLA PAMPHILI

MILANO: 10-11-12 OTTOBRE
SUPERSTUDIO PIU' (NEL CUORE DI ZONA TORTONA MILANO)