

Yoga Kundalini: consapevolezza e guarigione

Corpo sottile, anima, livello frequenziale, campo unificato, consapevolezza, co-creazione: sono tante le parole pronunciate da Ram Rattan Singh in questa intervista sullo Yoga Kundalini che risuonano in noi – e probabilmente in tantissimi nostri lettori – con elettiva affinità.

Perché la cosa davvero straordinaria che stiamo scoprendo con sempre maggiore stupore e incanto, e che ci fa davvero bene al cuore, è che ci sono diverse strade per arrivare alla pienezza del vivere; a quel tutto tondo che a volte riusciamo solo a scorgere dalla visione bidimensionale delle nostre vite; a quella ghianda, quella noce che è la nostra vera essenza e quella del mondo: e lo Yoga Kundalini è una di queste.

Per anni hai lavorato come medico chirurgo, poi nel 1991 hai iniziato a praticare Yoga Kundalini e dal 1998 ti dedichi all'insegnamento di questa disciplina. Scrive lo psicologo analista recentemente scomparso James Hillman nel libro *Il Codice dell'Anima*: “*Ci sono più cose nella vita di ogni uomo di quante ne ammettano le nostre teorie su di essa. Tutti, presto o tardi, abbiamo avuto la sensazione che qualcosa ci chiamasse a percorrere una certa strada. Alcuni di noi questo “qualcosa” lo ricordano come un momento preciso dell'infanzia, quando un bisogno pressante e improvviso, una fascinazione, un curioso insieme di circostanze, ci ha colpiti con la forza di un'annunciazione: ecco chi sono*

”.

Come si è palesato per te quell'annuncio, quel destino, quel carattere, quel dàimon?

È difficile riassumere questa domanda facendo riferimento ad un singolo evento, però me ne vengono in mente due significativi. Io amavo andare in montagna e sono stato invitato da un amico ad un'impresa piuttosto impegnativa: la scalata del Monte Bianco. Ho accettato con coraggio e fiducia, capendo solo dopo che questo mio amico non ne sapeva poi molto di scalate di questo tipo! Siamo partiti intorno a mezzanotte e alle due ci siamo trovati soli, senza altre cordate vicino a noi, al buio, in mezzo al ghiacciaio e senza punti di riferimento. Io ricordavo la geografia della Valle Blanche che separa l'Italia dalla Francia e sapevo quale fosse il punto più sicuro vicino a noi, ma da esso ci separavano il buio, il freddo e tanti crepacci, i più profondi d'Europa probabilmente. Non so cosa ci ha aiutato, forse l'amore per la natura insieme alla conoscenza della zona che avevo già fatto con gli sci, insomma inaspettatamente sono diventato il capo cordata e siamo andati avanti, fino alla salvezza. Questo evento mi ha fatto capire che non c'era certezza di vedere il domani e ha fatto risvegliare la mia coscienza: improvvisamente oggetti inanimati come il ghiaccio, la neve, le stelle hanno iniziato a palpitare,

a diventare vita intorno a me.

Quando la mattina dopo siamo arrivati sani e salvi al rifugio, qualcosa era cambiato per sempre dentro di me. Poi ho capito che uno dei modi per tenere viva questa importante esperienza sarebbe stato lo yoga. Riguardo invece alla decisione di diventare insegnante è stato fondamentale l'incontro con il maestro Yogi Bhajan, un'esperienza folgorante. Dopo il primo incontro il maestro mi scrisse una lettera in cui mi diceva che avrei dovuto insegnare il Kundalini Yoga, diffondere il Dharma e cambiare il volto delle persone. Da quel momento ho deciso di servire al meglio queste parole.

Che cos'è lo yoga kundalini e che cos'ha di attuale?

Il Kundalini è una scienza millenaria che permette all'uomo di sentire il canto della propria anima e di esprimerlo nel mondo. È importante per l'uomo moderno, in questi tempi complessi, perché viviamo un fenomeno particolare a livello planetario, la transizione fra l'Era dei Pesci e l'Era dell'Acquario: a un livello profondo stiamo diventando consapevoli che la fonte della felicità è ritrovare e mantenere la connessione con la nostra anima. Non farlo genera stress e il Kundalini Yoga ci può restituire la memoria della nostra identità e placare questo disagio esistenziale che percepiamo come vuoto interiore. Poiché spesso non comprendiamo questo processo, invochiamo come fattori di stress il lavoro, il traffico, il partner, ma queste sono solo proiezioni esterne, mentre invece tutto nasce dal nostro interno. Siamo esseri onnicreativi e possiamo co-creare la nostra realtà, è il dono più grande ed è il momento di riprenderne coscienza. Possiamo plasmare l'universo che è intorno a noi, invece di dipenderne ed essere infelici.

La tua esperienza degli ultimi anni ti ha portato a creare un progetto importante, il progetto "Yoga e Salute", vuoi parlarcene?

"Yoga e Salute" è una iniziativa didattica e formativa che si propone di diffondere il modello dell'essere umano dal punto di vista dello yoga e di insegnare la tecnologia che ce ne fa fare l'esperienza. Gli antichi maestri vedevano l'essere umano come una creatura perfetta, a immagine e somiglianza di Dio, venuta in questa vita terrena per sperimentare la gioia, essere immune alle malattie ed esprimersi creativamente nel mondo in un'orbita di armonia. Invecchiamento, malattia e dolore sono errori di sistema che nascono dalla dimenticanza di questo modello originario, che rimane comunque latente dentro ognuno di noi. La tecnologia dello Yoga Kundalini – attraverso il recupero della consapevolezza delle funzioni organiche, delle dinamiche di pensiero più naturali e del destino che abbiamo nella vita – permette di restituirci di nuovo l'esperienza della nostra gloria originaria. Al momento molti di noi stanno vivendo un nuovo passo evolutivo, si stanno trasformando in quello che il maestro definiva il *Sensory Human*

: un essere umano in grado di camminare su questo pianeta privo di paura e rabbia, consapevole del proprio retaggio spirituale e conscio di essere una creatura divina. Riguardo alle mie competenze mediche, un fenomeno di tale portata dischiude un diverso approccio alla salute e apre le porte all'impiego del Kundalini Yoga come strumento prezioso nell'incremento del benessere psicofisico.

Il Kundalini Yoga ha quindi obiettivi terapeutici o di prevenzione?

Il Kundalini Yoga in se stesso non nasce come disciplina terapeutica. È stato concepito per risvegliare il potenziale creativo latente in ognuno. Serve a portare il successo e la vittoria nell'esperienza umana in ogni sua sfaccettatura o aspetto, salute compresa. La pratica del KY stimola e bilancia l'attività dei centri energetici detti chakra, apre le nadis e i meridiani, ovvero i canali in cui scorre l'Energia Vitale, bilancia gli elementi e tonifica il metabolismo degli organi rinnovando il sistema nervoso e ghiandolaire. Rispondendo alla tua domanda, quindi, è principalmente uno strumento preventivo. Tuttavia grazie alla consapevolezza, alla depurazione e alla vitalità che genera può anche essere considerato come un valido sostegno alle tradizionali metodologie di cura.

La medicina allopatrica considera il corpo umano come formato da tante parti separate fra di loro. Le medicine tradizionali invece lo considerano un insieme inscindibile.

Durante un tuo seminario hai definito l'uomo come "essere multidimensionale" ...

Siamo cresciuti in un ambiente scientifico che ci descrive come esseri fisici pensanti, e che ha quindi approfondito lo studio dell'essere umano prevalentemente dal punto di vista di corpo e mente, producendo un modello di approccio bidimensionale ovvero "piatto". La visione yogica, invece, ci dice che noi siamo prima di tutto spirito e che il corpo e la mente ne sono una fedele espressione. Ciò arricchisce con la dimensione della "profondità" la visione con cui siamo abituati a percepirci. Gli antichi veggenti andarono oltre e compresero come l'impulso spirituale, la voce del nostro cuore, si esprime nel mondo e, per usare un termine biblico, "si fa carne". Dal punto di vista dello Yoga il fenomeno creativo è reso possibile da strutture, che noi chiamiamo corpi sottili, che sono in grado di veicolare informazioni da un piano di frequenza molto elevato a uno più basso fino a plasmarli nella forma, quello che noi vediamo, tocchiamo e sperimentiamo come corpo fisico, che è il livello più denso. Perché ciò accada esiste una scala creativa, definita la Scala dell'Essere che descrive i vari momenti o stadi del flusso creativo. Il primo è il piano spirituale, che è anche il più sottile e il più potente. L'impulso spirituale si tramuta poi in attività pensante. Il vissuto mentale crea schemi vibratorii di energia precisi e noi sperimentiamo questo piano sotto il profilo energetico, l'energia vitale che ci anima. Gli schemi attraverso cui l'energia circola creano campi morfici tridimensionali che plasmano nello spazio le molecole e che danno vita alla manifestazione più tangibile che è il veicolo fisico, il corpo umano.

Gli Yogi, avendo indagato tali piani di esistenza, hanno compreso che l'esperienza della vita è pertanto di natura multidimensionale, e si sono chiesti quali fossero i veicoli che ci consentono di fare questa esperienza multidimensionale. Parafrasando con un linguaggio informatico, possiamo dire che per avere un prodotto specifico da un computer dobbiamo utilizzare un determinato software: i Maestri si resero conto che noi abbiamo tanti software quanti sono i piani di esistenza da processare. Il piano di esistenza spirituale, per esprimersi in una realtà spazio-temporale, ha bisogno di un primo software che noi chiamiamo corpo sottile che porta con se gli archetipi che ci caratterizzano: si tratta dell'hard-disk invisibile che immagazzina le informazioni che creeranno la nostra vita. Questi archetipi si traducono in schemi mentali, e allora esistono i software definiti corpi mentali che processando e proiettando il pensiero creano

schemi magnetici che a loro volta vengono processati dai software che noi definiamo corpi energetici, come il corpo pranico, l'aura e la linea d'arco (l'aureola delle nostre immagini sacre), il tutto per condensarsi nello spazio tempo in un corpo fisico.

I vari *software* sono i corpi sottili, il corpo fisico quindi costituisce solo un decimo di chi siamo veramente. È tempo di allargare la nostra visione ai fenomeni che accadono nello spazio invisibile all'occhio umano. I saggi dell'antichità hanno compreso che noi siamo dieci corpi invece che uno e hanno prodotto una tecnologia per energizzarli, tonificarli, bilanciarli e portarli al corretto funzionamento. Questa tecnologia si chiama Kundalini Yoga.

La saggezza millenaria dello Yoga Kundalini, viene al giorno d'oggi riproposta dalle nuove scienze. La fisica quantistica, ad esempio, ci parla di campo, di campo di consapevolezza in un universo di cui noi siamo parte indissolubile e con il quale dialoghiamo ogni istante. Un campo che comprende tutto, la materia fisica e non, e dal quale possiamo attingere qualsiasi informazione. La fisica quantistica ci dice che non siamo esseri separati dal resto dell'universo, ma semplicemente un tutt'uno con esso. Questo mi fa pensare che non abbiamo scoperto nulla di nuovo, visto che gli yogi affermavano queste verità migliaia di anni or sono ...

Le più grandi scoperte dell'avanguardia scientifica costituiscono l'espressione della capacità di ricordare ciò che già anticamente si sapeva. La fisica quantistica ci dice che noi esistiamo su più piani, che chiama piani di frequenza, e che siamo cellule che danzano in un unico organismo. Maharishi [maestro Yogi fondatore della Meditazione Trascendentale; N.d.r.], per esempio, lo chiama campo unificato e afferma che la nostra esistenza ha senso solo se riusciamo a creare una relazione consapevole con esso. Uno dei mezzi più potenti per riuscirci è l'uso del suono sacro ovvero dei mantra. Ripetendo suoni o sillabe particolari, o anche semplicemente ascoltandoli, automaticamente si risveglia in noi il legame con il campo: la scienza della frequenza è il link che ci permette di fare il salto fra l'uomo probabile della medicina allopatrica e l'umano possibile per come lo vedevano i maestri.

Parlando di organi e di stimolazione degli organi vorrei che affrontassi un organo molto importante, anche se poco conosciuto: la ghiandola pineale. Questo organo ha un'importanza incredibile per il nostro benessere: perché è così importante e perché viene stimolato dallo Yoga Kundalini?

Secondo la scienza dello Yoga le ghiandole endocrine sono le principali guardiane della salute psicofisica: le conoscenze che lo Yoga ci porta in proposito costituiranno un apporto di straordinaria importanza per l'attuale endocrinologia. Dell'epifisi o ghiandola pineale – che fino a poco tempo fa veniva descritta come ghiandola dalle funzioni in gran parte ignote – si sa oggi che è come un radar, un'antenna che ha al suo interno un cristallo. È come una piccola nocciolina situata al centro dei due emisferi cerebrali che dialoga con i piani invisibili dei quali abbiamo parlato precedentemente, traducendone i messaggi e comunicandoli al cervello. E la ricetrasmittente che ci permette di interpretare la Voce dell'Anima.

Uno dei capisaldi dello Yoga Kundalini è il controllo del respiro. Puoi spiegarci qual è il ruolo di un corretto respiro nella nostra vita, e perché essere consapevoli del proprio respiro, la pausa del respiro e gli esercizi di respirazione sono così importanti nello yoga?

Si dice che il respiro è vita e la vita è respiro. Vale a dire la qualità del nostro respiro determina la qualità della vita e la qualità della vita si riflette nel modo in cui respiriamo.

Nello yoga la lunghezza della vita umana è misurata dalla quantità di respiri che abbiamo a disposizione quando nasciamo, e non dagli anni. Noi veniamo al mondo con una dote, quantificabile come crediti di respiro a disposizione, quindi , più velocemente respiriamo meno viviamo. Questo sul piano fisico. Sul piano sottile invece il respiro ci mette in contatto con l'ignoto, con la nostra parte più invisibile e potente, la mente. La nostra mente funziona in base al nostro respiro. Recuperare la consapevolezza del respiro permette quindi di acquisire il controllo del piano fisico e di quello mentale.

Esiste quindi un ritmo personale di respiro con cui nasciamo? Poi nella vita questo ritmo viene modificato dallo stress, dall'ansia ...

Interessante ... secondo gli insegnamenti ognuno di noi viene al mondo vibrando a una frequenza specifica, la frequenza del proprio sé. Questa frequenza è espressa da un suono preciso, un codice frequenziale che nello yoga è definito dal nome spirituale. Ognuno di noi ha un codice frequenziale che è il proprio nome, e che descrive la propria identità. Riconoscere, proiettare e vivere questa identità è la fonte primaria di salute psico-fisica. Ad ogni frequenza di respiro corrisponde uno stato di coscienza e una modalità di funzionamento psico-fisico. Un uomo mediamente dovrebbe respirare 15 volte al minuto, mentre gli Yogi dicono che il buon funzionamento dell'ipofisi comincia con una frequenza di 8 respiri al minuto, e se riusciamo a scendere a 4 al minuto possiamo avere un'esperienza di maggior equilibrio e benessere perché si attiva anche l'epifisi. I saggi compresero poi che per esprimere al meglio tutte le potenzialità dell'essere umano dovremmo respirare 1 volta al minuto. In sintesi possiamo dire che più lentamente respiriamo più siamo noi stessi. Per rieducarci a questo un'ottima pratica è il cosiddetto "one minute breath" o "Akal Pranayam" il respiro degli immortali (20 secondi di ispirazione, 20 secondi di pausa, 20 secondi di espirazione lenta e consapevole). Questa tipologia di respirazione, da praticare con gradualità e sotto la guida di un insegnante, si è rivelata altamente benefica anche nei pazienti oncologici. Chi si educa a respirare una volta al minuto ha il pieno controllo delle proprie cellule e del proprio bioritmo.

Queste tue parole mi fanno pensare alla dottoressa Fiamma Ferraro, autrice del libro Attacco all'asma che ha portato in Italia il metodo Buteyko (dal nome del medico che lo ha scoperto). Si tratta di un metodo di respirazione molto simile a quello che ci hai proposto e che presuppone una riduzione del ritmo del respiro e l'introduzione di pause che permettono di tenere immagazzinata la preziosissima anidride carbonica nel nostro corpo. L'anidride carbonica non è infatti una sostanza di scarto ma una sostanza importantissima per l'attivazione corretta delle nostre funzioni vitali. Anche il dottor Buteyko afferma che il controllo del respiro nello yoga può avere gli stessi effetti

terapeutici del suo metodo sui pazienti ...

Il processo attraverso cui la dottoressa Ferraro, e prima di lei il dottor Buteyko, hanno riletto la fisiologia respiratoria e le conclusioni a cui sono arrivati portano con sé il messaggio che molti dei paradigmi statistici che noi credevamo descrivere l'essere umano altro non sono che dei numeri da rivedere. La semplice correzione di questi numeri può portare alla salvezza dell'intera umanità perché se oggi nei libri di medicina c'è scritto che il respiro normale è di 15 volte al minuto, la lettura del dottor Buteyko ci dice invece che 15 volte al minuto è iperventilazione e iperventilare significa sì ossigenarci, ma anche dissipare troppa anidride carbonica, che non è più vista come una metabolica di scarto, ma come una sostanza preziosa per il nostro organismo e la cui dissipazione costante potrebbe essere il fattore scatenante di quasi tutte le patologie croniche più frequenti. Ecco una visione completamente differente dell'umano, che è chiamato a respirare più lentamente e profondamente, nel cui corpo le ghiandole endocrine funzionano ad un livello frequenziale migliore e che è più connesso con la propria componente sottile: i corpi sottili allora si armonizzano tra loro e il corpo fisico avrà più vitalità e benessere.

Grazie Ram Rattan Singh ...

Vorrei ringraziarvi per questa opportunità e ringraziare il nostro maestro Yogi Bhajan, Guru Ram Das e il lignaggio di anime che noi chiamiamo Catena d'Oro, che ha fatto sì che questa conoscenza arrivasse a noi e, rendendoci anelli di tale lignaggio, fa sì che le generazioni a venire possano esserne arricchite e trasformate.

Sat Nam

tratto da "Scienza e Conoscenza", trimestrale n.40, maggio 2012

intervista, di Romina Alessandri e Marianna Gualazzi, a Ram Rattan Singh

www.scienzaeconoscenza.it

Chi è Yogi Bhajan

Yogi Bhajan (India 1929, Usa 2004).

Maestro dall'età di 16 anni, nel 1969 è arrivato negli Stati Uniti e da qui ha condiviso la sua conoscenza profonda sull'uomo e le sue potenzialità, ed è stato esempio per migliaia di persone in tutto il mondo. Il Kundalini Yoga, come lo conosciamo oggi, è stato diffuso in Occidente da Yogi Bhajan (Siri Singh Sahib), il quale ha strutturato un metodo chiaro e di facile fruizione in modo che chiunque possa godere dei suoi benefici. Yogi Bhajan ha formato migliaia di insegnanti. Ha viaggiato in tutto il mondo, e ha fondato varie organizzazioni, come la 3HO – Happy, Healthy, Holy Organization (Organizzazione Felice, Sana e Santa), KRI (Kundalini Research Institut) e l'Ikya International – International Kundalini Yoga Teachers Association. www.kundaliniflow.com

266. Yoga Kundalini Intervista a Ram Rattan Sing

Scritto da Rosario Castello

Martedì 04 Settembre 2012 00:00 - Ultimo aggiornamento Domenica 24 Giugno 2012 14:45

Chi è Ram Rattan Singh

Ram Rattan Singh è medico e chirurgo ricostruttivo. È insegnante e formatore di insegnanti di Kundalini Yoga. Da anni si dedica all'impiego dello yoga e delle tecniche meditative come supporto ai tradizionali metodi di cura.

consigliato DVD di Ram Rattan Singh:

L'incredibile Potere Curativo del Cervello: risveglialo con il Kundalini Yoga
Macrovideo Maggio 2012