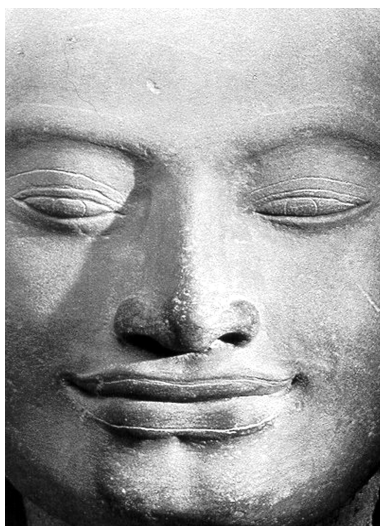


# “So di essere arrabbiato e sorrido”

PERCORSI DI YOGA-MINDFULNESS

La posizione del corvo per osservare e trasformare l'avversione in consapevolezza

di Antonella Nardone



Nella psicologia buddhista le cause della sofferenza umana, dette i 3 veleni, sono l'avversione, l'attaccamento e l'ignoranza.

Come affrontarli? Il modo classico della Mindfulness è la riflessione sulla natura della realtà attraverso la meditazione, ma può aiutare anche una pratica di Yoga-Mindfulness che seguendo lo schema dei chakra e delle valenze psicologiche derivanti dalla qualità energetica della loro vibrazione, permette di trasformare le energie più dense che caratterizzano il 1° e il 2° centro di energia, dove si alimentano avversione e attaccamento, nelle sottili vibrazioni della Consapevolezza.

Il lavoro che segue gira intorno alla posizione del corvo e ha questo scopo

## La posizione del corvo



**La posizione del corvo** stimola il 1° centro energetico legato al possesso, alla difesa del territorio, alla paura e alla rabbia come meccanismo di difesa, e quindi aiuta a contattare queste dimensioni.

E' un'*asana* faticosa e scomoda perché richiede uno sforzo per tenere i piedi incollati a terra, e per mantenere il baricentro che è instabile, ma è anche simbolicamente imbarazzante e fastidiosa perché costringe a guardare a terra come gli animali.

E' facile quindi che il vissuto durante la pratica sia di inadeguatezza, di rabbia, di avversione: una buona

occasione per osservare questi fenomeni e le proprie reazioni emotive e per portare alla luce zone rimosse. Infatti, se tenuta a lungo, è possibile anche che emergano delle immagini o dei ricordi che possono suscitare spunti di riflessione personale.

Ma è anche possibile sperimentare che in questa posizione si possa agire un "rilassamento nella tensione" e "mollare": ciò consente improvvisamente di trovarsi comodi e centrati e contemporaneamente rilassare la mente

**Esecuzione della posizione del corvo:** In piedi gambe leggermente divaricate (alla stessa ampiezza delle spalle), ispirare e espirando piegare le ginocchia portando il bacino verso il basso e mantenendo le piante dei piedi perfettamente aderenti al pavimento e incrociando le mani abbracciando le ginocchia. Una variante può essere di puntare i gomiti all'interno delle ginocchia.

**Concentrazione principale:** sul primo chakra (perineo) e sulla forza di gravità che tira verso il basso.

**Osservazione:** sensazioni fisiche prevalenti, emozioni, immagini

## La sequenza

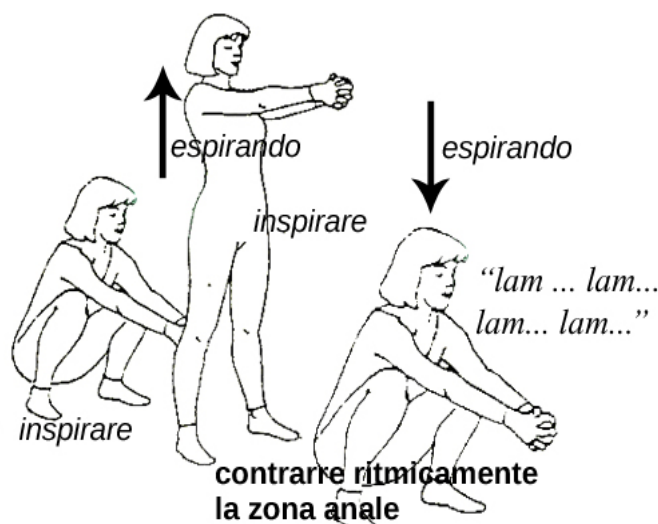
**Fase preparatoria:** ognuno potrà fare la propria pratica per sciogliere le articolazioni e rilassare le tensioni superficiali

1. Assumere la posizione la posizione del Corvo ed eseguire **un respiro di fuoco lento e potente** contraendo ritmicamente la zona anale

*Questa pratica mobilita l'energia del primo Centro di Energia*

*(1-3 minuti)*

2. Distendere le braccia in avanti con le mani chiuse nella stretta di venire (dita intrecciate a pugno) inspirando



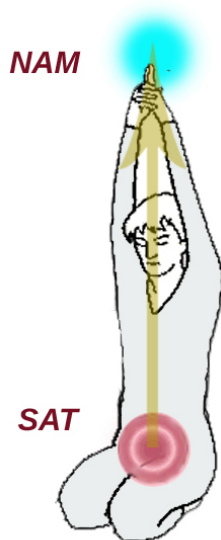
sollevarsi in sulle gambe e andare in piedi e espirare. Inspirare di nuovo e espirare scendendo e contraendo ritmicamente la zona anale inspirando e pronunciano ad ogni contrazione la sillaba seme LAM LAM. Il suono è lento e grave e proviene dal basso (attenzione a non emettere il suono dalla testa). Continuare dinamicamente salendo e scendendo.

Al termine rilassamento sdraiati per due minuti

Questa fase dinamica serve a convogliare l'energia all'Ombelico (3° chakra sede della forza) e verso i chakra superiori

(1-3 minuti)

### 3. Posizione del diamante: Sat Krya



Seduti sui talloni , braccia in alto , mani intrecciate e indici puntati verso il cielo.

inspirare profondamente e espirando contrarre fortemente il retto per stimolare il primo Chakra pronunciando la sillaba seme SAT con voce profonda forte secca e potente

Concludere l'espirazione convogliando l'energia lungo l'asse centrale del corpo fino alla punta delle dita .

Con lo stesso espiro rilassando la contrazione al 1° centro di Energia portare la concentrazione alla punta delle dita e pronunciare NAM con voce bassa e leggera.

Questo è un respiro

Ripetere per 12 volte o per 3 minuti

Al termine unire le palme delle mani e farle scendere fino al terzo occhio e mantenere la posizione per 1 minuto con respiro lungo e profondo

Questo krya serve a trasformare e l'energia del primo Centro in quella del 7°: una raffinazione e una trasformazione delle vibrazioni più dense di Muladhara in quelle più sottili di Sahasrara . Al termine si riporta al 3° occhio la luce della consapevolezza

**4. Posizione facile**, mani morbidamente appoggiate sulle ginocchia, rimanere immobili con un respiro lungo e profondo e immaginare che dal terzo occhio (6°chakra) si sprigioni un fascio di luce che illumina il 1° Centro di Energia, le profondità e le zone più buie della persona e osservare cosa emerge...

Si tratta di portare simbolicamente "luce nella materia" (Paolo Menghi) , ovvero di sviluppare l'intenzione di illuminare con la consapevolezza la zona d'ombra del proprio essere.

(1-3 minuti)

## 5. Rilassamento in posizione del cadavere (5 minuti)

## 6. Meditazione di Consapevolezza (12 minuti)

- Tornare in posizione facile, mani in grembo
- Osservare il respiro seguendone tutte le fasi: inspirazione, pausa a polmoni pieni, espirazione, pausa a polmoni vuoti , senza modificarlo.
- Se arrivano pensieri lasciarli entrare e andar via dal nostro campo di coscienza e tornare al respiro.
- Quando l'attenzione si è stabilizzata, dimenticando l'esperienza fatta (che ormai non c'è più) osservare gli effetti della pratica sullo stato della mente nel presente incontrando tutto quello che c'è, così come è.

E' possibile che la pratica abbia portato pensieri più rarefatti e maggior silenzio, ma è anche possibile che invece l'avversione e l'agitazione mentale abbiano ancora il sopravvento: dal punto di vista della Mindfulness non c'è molta differenza: sono fenomeni che vanno osservati con accettazione e equanimità, quello che importa è che la consapevolezza si sostituisca alla identificazione: detto in parole povere invece di pensare "sono arrabbiata e non va bene", potersi dire "so di essere arrabbiata" e sorridere.

## 7 . Scrivere su un quaderno quanto è emerso.

Fissare sulla carta una esperienza serve ancora a favorire il processo di disidentificazione e lasciar andare anche l'esperienza fatta .

