



Lavorare con l'energia

La dimensione energetica è la realtà che collega il corpo materiale con la mente immateriale

Il prana

- Quando parliamo di energia ci riferiamo al prana
- Il termine prana significa letteralmente «vita» e in seconda istanza viene inteso come «respiro» e «spirito».
- Secondo la fisiologia induista, tutti gli esseri viventi, in quanto tali, sono dotati di prana, la cui conservazione deriva dal corretto svolgimento di tutte le funzioni psicologiche, emotive e fisiologiche necessarie al mantenimento armonico dell'equilibrio interiore.
- Nella cultura cinese e giapponese, il concetto con significato corrispondente al prana rientra nell'accezione di Ki

Le pratiche per lavorare sull'energia

- Dal momento che tutto è connesso tutte le pratiche yoga lavorano sull'energia, quindi anche quando “lavoriamo sul corpo” e assumiamo le asana stiamo muovendo l'energia
- Tuttavia esistono delle pratiche che agiscono specificatamente sulla distribuzione del prana

Il prana in occidente

- è identificabile con il termine pneuma come anima, principio originario connesso alla vita, impalpabile e invisibile, dunque immateriale ma anche materiale come dimostra un otre vuoto che soffiandovi dentro si gonfia riempiendosi di materia. (filosofia greca)
- e alla nozione ermetico-esoterica di etere, come sinonimo di quintessenza era un elemento che, si andava a sommare agli altri quattro già noti: il fuoco, l'acqua, la terra, l'aria.

Il prana nell'occidente contemporaneo

- Più recentemente è stato assimilato anche al significato di forza vitale e alla ionizzazione (ioni negativi vitalizzanti)
- Tuttavia, anche se il termine energia vien spesso utilizzato e compreso per la scienza occidentale il prana non esiste: nessuna sperimentazione o test.
- Sono iniziate delle ricerche sugli effetti del pranayama ma sempre e solo da un punto di vista fisico (movimento delle papille olfattive)

Il sistema dei chakra

- Secondo la fisiologia yogica il prana è dunque una vibrazione vitalizzante che permea tutto l'universo e che nutre l'essere umano in maniera specifica mantendolo in vita: si nasce ispirando e si muore espirando
- Il prana si assume attraverso il respiro e si distribuisce lungo i tre canali *ida*, *pingala* e *sushumma* nel sistema dei *chakra* con vibrazioni diverse che sono lente nei plessi inferiori e diventano sempre più sottili via via che si sale verso il chakra dell'aureola.

La quantità e la qualità delle vibrazioni praniche

Il prana accompagna la nostra vita:

- naturalmente modificando la quantità e la qualità delle vibrazioni **in relazione all'ambiente fisico e emotivo in cui viviamo**
- Lo yoga ha elaborato una serie di pratiche che permettono di **modificare volontariamente** la quantità e la qualità del prana che pervade il nostro organismo psicofisico

Le pratiche che agiscono sulla distribuzione delle quantità

- Pranayama : la modificazione del ritmo respiratorio.
- Bhandha : le contrazioni interne
- Mudra : la posizione delle dita e delle mani
- La combinazione fra queste 3 azioni

Le pratiche che agiscono sulla qualità dell'energia

Quando si parla di qualità si intende l'azione volontaria di alimentare le diverse caratteristiche dei singoli chakra.

- Mantra
- Canto
- Visualizzazioni
- Musica

Un particolare rilievo va dato alla circolazione da un chakra all'altro

Il pranayama

- Uno dei modi più evidenti attraverso cui gli esseri viventi ottengono prana è dato dalla respirazione, che veicola, oltre all'ossigeno ("elemento grossolano") anche la vitalità ("elemento sottile") che traiamo dall'aria.
- Il Pranayama è la capacità di saper padroneggiare il respiro **attraverso la consapevolezza e la modificazione del ritmo spontaneo del respiro**: ciò consente di controllare e regolarizzare eventuali squilibri e disfunzioni dell'organismo, in particolare tra corpo e psiche, ristabilendo la salute spirituale nella sua interezza.

I canali energetici

- **Il canale destro (Pingala Nadi) è il canale solare**, quello che ci da energia per la nostra azione fisica e mentale. Esso parte dal secondo chakra (termine sanscrito per “centro energetico”) e arriva fino al sesto chakra, ma nella parte sinistra della testa.
- **Il canale sinistro (Ida Nadi) è il canale lunare**, quello che ci da energia per l’aspetto emotivo della nostra esistenza. Esso parte dal primo chakra e arriva al sesto chakra, ma nella parte destra.
- **Il canale centrale, o Sushumna nadi, è il canale dell’evoluzione**, ovvero quello che ci consente di riportare all’equilibrio attività ed emozioni, per vivere una vita sana ed armoniosa. Esso parte dall’osso sacro e giunge fino al settimo chakra.
- Le tensioni sono un accumulo bloccato di energie che vanno in canali sbagliati .

Come lavora il pranayana

- I pranayana forzando la circolazione dell'aria agiscono sui canali energetici in vari modi e si dividono tradizionalmente in
 1. Purificanti
 2. Stimolanti
 3. Rinfrescanti
 4. Armonizzanti
 5. Rigeneranti

I principali pranayana nello YM

Respiro lungo e profondo

- E un respiro armonizzante e serve a rilassare il corpo e la mente.
- Allinea il battito cardiaco alle onde cerebrali
- Si costruisce forzando la espirazione e lasciando entrare l'aria spontaneamente e poi si prosegue rallentando e approfondendo spontaneamente

Respiro di fuoco

- Disintossica i canali energetici, forza la circolazione del prana lungo Sushumna, stimola la circolazione dell'energia verso l'alto . Sostiene le asana

Respiro frazionato

- Può essere 6 insp e 6 esp oppure 2-4-6-8-10 e viceversa
- E' un respiro disintossicante e armonizzante

Ujjay

- Respiro rigenerante ossigena il sangue , rilassa i nervi

Nadhi Sodhana (respiro a narici alternate)

- Respiro che purifica armonizza ida e pingala

Vibhaga e mahat Yoga (respirazione Yogica completa)

- Sono respiri armonizzanti e propedeutici alla meditazione

I Bandha

- Bandha significa legare contrarre bloccare e si usano per controllare la circolazione del prana incanalandolo in maniera appropriata
- Si effettuano attraverso delle contrazioni muscolari e sono un corollario alla pratica dei pranayana in particolare per fissare l'energia
- Queste 3 chiusure servono a canalizzare e utilizzare nel modo corretto e ottimale il respiro e l'energia pranica a esso collegata. I bandha sono molto importanti sia nel controllo del respiro, o pranayama, che in specifiche posizioni e meditazioni.
- Il loro impatto è enorme sia sul sistema fisico, che su quello energetico, mentale, emozionale e spirituale.

Mulhabandha

Mulhabandha è il primo dei tra quattro bandha classici in cui **si contrae dall'ano all'ombelico**

La funzione di base di questa contrazione è quella di miscelare le due polarità di fondo dell'energia pranica (pana, il polo positivo e apana, il polo negativo) nel centro dell'ombelico, così che unendosi possano generare un calore intenso chiamato tapa, che scende verso il basso e va ad aprire l'apertura del canale energetico principale nella colonna vertebrale (shushumna) in cui scorre l'energia kundalini, per stimolarne la risalita.

Uddyana

Uddyana Bandha è la contrazione del plesso solare

- Questo bandha coinvolge il diaframma, il muscolo principe che controlla la respirazione lunga e profonda. Il diaframma è situato come una barriera tra i primi tre chakra, posizionati in basso, e il cuore nel petto. Il diaframma è una barriera fisica, ma anche energetica e psicologica: sotto il diaframma abbiamo un mondo collegato al mondo inconscio e materiale, “saltando” verso il cuore si va verso uno stato di consapevolezza ed evoluzione spirituale.
- Il salto che l’energia pranica fa con Uddiyana è importante e trasformante.
- Uddiyana Bandha stimola il fuoco digestivo, massaggia e tonifica gli organi addominali. Massaggia il cuore, stimola i processi di purificazione.

Jalandhara

Jalandhara Bhandha permette all'energia pranica di risalire liberamente e senza ostacoli, attraverso i canali del midollo spinale e di rifornire il cervello di energie vitali. Sigilla l'aria nel torace, ha un'influenza sul cuore e stira la regione cervicale della colonna, comprime e stimola anche la tiroide.

La Grande Chiusura (Maha Bandha)

- La Grande Chiusura è un'attivazione **contemporanea** dei primi tre bandha.
- Si pratica solo tenendo l'**aria fuori**, dopo aver completato l'espirazione, e **a stomaco vuoto**.
- Attivando questo Bandha si stimola l'energia pranica raccolta nella parte bassa del corpo a risalire attraverso i canali energetici lungo la colonna vertebrale (shushumna), sino al settimo chakra alla sommità del capo.
- È una chiusura che porta **grandi benefici**, si dice che la sua pratica curi molti malanni, allevii i crampi mestruali, migliori la circolazione, aiuti le ghiandole, ringiovanisca i nervi e riequilibri i chakra.

I Mudra

- Sono posizioni delle dita e delle mani ma non solo anche del collo della gola o dell'intero corpo. Mudra significa **sigillo e corrisponde alla funzione di chiudere gli orifici del corpo e di contenere il flusso energetico in canali specifici**
- Orientano l'energia pranica e hanno un profondo potere simbolico

I Mudra più usati

Namaskara Mudra

- E' un gesto di saluto e simbolizza l'unione fra gli opposti, è comune alle tutte le religioni e culture orientali.

Ghyan mudra è chiamato anche “gesto della conoscenza” o “della consapevolezza” ed è uno dei più importanti mudra usati nella meditazione, tanto da essere ormai una sorta di “simbolo” dello yoga anche nella cultura popolare. Praticare Gyan Mudra rende lucida la mente, favorisce il rilassamento

- **Nelle nostre pratiche di Mantra yoga** usiamo molti altri mudra di cui non conosco l'origine e che mi sono stati trasmessi da Paolo Menghi.
- **I mudra devono essere eseguiti correttamente** e associati precisamente alla pratica indicata.

La combinazione

- Molte pratiche Yogiche attuano una combinazione fra pranyama, bandha e mudra per forzare la circolazione dell' energia. Gli effetti sono molto potenti.
- **Esempio : la respirazione yogica completa con le contrazione dei bandha**
- **Queste combinazioni possono essere anche associate alla emissione di mantra come vedremo nel contesto della pratica del Mantra yoga.**

Le pratiche che agiscono sulla qualità dell'energia: Il Mantra Yoga

- I Mantra sono combinazioni di sillabe seme ma possono essere anche testi in testi in sanscrito , in gurmuki o in lingua pali.
- Il Mantra è personale, non si apprende sui libri ma deve essere trasmesso da Maestro a insegnante e da insegnante a studente

Nello Yoga Mindfulness abbiamo sviluppato una serie di pratiche originali che sono state elaborate da Paolo Menghi che si è ispirato sia alla tradizione yogica classica (testi dalla Baghavat Gita) che a quella del kundalini yoga, che della tradizione buddhista

I Mantra

Il Mantra Yoga ha due forme:

- quella della emissione delle sillabe seme
- Quella del canto spesso devozionale
- La pratica del Mantra Yoga se applicata nello Yoga Mindfulness deve essere precisamente quella fornita, non può essere modificata o rielaborata o praticata approssimativamente, in quanto rappresenta un equilibrio sottile e sacro che deve essere rispettato.
- Per chi segue la tradizione del buddhismo tibetano ci sono molti mantra ma devono essere prescritti dai Maestri
- Nella tradizione del Kundalini Yoga ci sono molti mantra prescritti da Yoghi Badjan

La pratica del Mantra Yoga

- La pratica del Mantra comporta combinazioni che è possono essere semplici e anche molto complesse perché richiedono la combinazione di diversi elementi: emissioni di sillabe seme, mudra, bandha, concentrazione su chakra, visualizzazioni, conti mentali.
- Ogni pratica è stata studiata per avere **effetti specifici sull'energia e sulla mente** e quindi deve essere scelta con competenza intuitiva.
- Il mantra Yoga ha una vocazione dinamica: lavora principalmente sul movimento dell'energia anche se a volte serve a fissarla in un determinato chakra

Il canto delle shabad

- Anche il canto ha una funzione specifica sulla circolazione energetica ed è possibile associarlo alla qualità energetica dei singoli chakra.
- Ci sono tre principali categoria di canti.
 - Quelli dal sapore marziale che agiscono sul terzo plesso
 - Quelli più dolci che agiscono sull'apertura del cuore
 - Quelli devozionali che lavorano sul settimo chakra

LE VISUALIZZAZIONI

- Si tratta di visualizzare fenomeni energetici con l'obiettivo di evocarli
- E' una pratica molto facile per qualcuno e più difficile per altri
- Si può immaginare senza pretendere di "vedere" e con il tempo la visualizzazione sarà più concreta

La musica

- La musica ha una funzione molto importante nella classe di Yoga Mindfulness in quanto vibrazione che evoca l'energia che si vuole evocare
- E bene dedicare un tempo per formarsi una collezione con musiche selezionate per categorie; ad esempio: intensità, ritmo, rilassamento, musiche marziali , musiche silenziose ...
- La musica non deve essere un sottofondo neutro per riempire il silenzio ma un ausilio per intensificare la qualità energetica che si vuole evocare .
- La musica fa dunque parte della preparazione della classe; se non si è in grado di usarla meglio il silenzio che comunque non è mai sbagliato.

Il suono: aforismi di Paolo Menghi

*3 febbraio 1993 - *2*

- Ascoltare un dolce suono è rassicurante. Ma cambia molto se questa serenità è usata per non accorgersi del baratro verso cui si sta andando, o è usata per sostenerci nel cammino che abbiamo scelto.

16 dicembre 1994

- Chi mette vita in un suono riceve vita da quel suono.
I canti levati camminando con l'Intento nel cuore si caricano della storia dell'Intento. Quei canti nel Tempo si faranno più profondi e potenti sostenendoci laddove non c'è sostegno.

Il suono: aforismi di Paolo Menghi

*19 settembre 1992 - *1*

- Il suono consapevole di parole antiche, rese sacre dalla purezza di un Intento di vita, rende eterno il tempo. E' quanto avviene nella recitazione del Mantra, che concentra nel presente della meditazione il cammino del passato e l'aspirazione verso il futuro, connettendo chi emette questa vibrazione con la vibrazione dell'eterno divenire.
- La vibrazione del Mantra fa sentire ogni molecola di coscienza parte dell'infinito fiume della vita, che nasce dalla stessa sorgente e muore nell'immensità dello stesso oceano.

Il suono: aforismi di Paolo Menghi

15 febbraio 91

- Il mantra è uno degli strumenti più potenti e meno rischiosi per il risveglio. Unito alla concentrazione ha l'effetto di un faro nella notte. Un faro che consente di percorrere un cammino che parte dalle fasce più superficiali della coscienza per arrivare alle più profonde. Dal conscio le onde prodotte dal mantra viaggiano nel subconscio e di lì fin nell'inconscio.
- Il mantra determina la "cristallizzazione" della consapevolezza di chi lo ripete: è come un cristallo di sale che, posto in acqua salata, aggrega attorno a sé il sale disciolto.
- Il mantra consente di entrare nelle immagini archetipiche dell'uomo senza perdersi. Illumina e mette ordine, perché attraversa il caos senza temerlo. Iniziate a vibrare il mantra a alta voce, poi bisbigliatelo e quando il vostro respiro è fermamente radicato nel suono, vibratelo mentalmente. Questo terzo stadio si raggiunge dopo un tempo molto variabile in funzione della predisposizione individuale. E' la modalità più potente, ma va acquisita gradualmente. In questo campo quello che conta è di fare la cosa giusta al momento giusto. Nulla è giusto sempre.

Il suono: aforismi di Paolo Menghi

1. novembre 1991

- Pensiero, parole e azioni vanno messi al servizio dell'*intento*. Se l'intento non è *stabile* c'è solo spreco d'energia. Se l'intento non è *consapevole* c'è confusione. Se l'intento non è *in accordo con l'evoluzione* si genera disarmonia e sofferenza.
- Pensiero, parole e azioni devono servire un intento stabile, consapevole ed in armonia con l'evoluzione. Allora ogni pensiero è un colore della luce infinita, ogni parola una nota del suono infinito, ogni azione un atto della creazione infinita. E lo spazio in cui questo avviene diviene sacro.

Il suono: aforismi di Paolo Menghi

*8 dicembre 1991 - *2*

- Il mantra è il suono, prodotto in un cammino di purificazione che conduce la parola a una vibrazione neutra; ogni mantra perciò contiene, trascesa, la storia dell'umanità verso il Sacro.
- Chi vibra il mantra con retta attitudine incontra la sua solitudine ma non è mai solo.