

## **Il lavoro preliminare**

Lo svolgimento del programma di Yoga Mindfulness presuppone l'uso di alcune facoltà basilari per affrontare il percorso: tali facoltà potranno essere attivate in un lavoro preliminare e quindi sviluppate durante la pratica.

### ***La percezione sottile***

Il primo passo è attivare, negli studenti, la percezione dell'energia, sollecitando l'osservazione sottile. Ogni persona è diversa dall'altra, alcuni hanno una innata capacità di percepire sensazioni flebili ma chiare, di riconoscerle e di esprimerle, altre sembrano sorde e cieche e dichiarano di non sentire nulla.

È importante che il praticante volga la sua attenzione e concentrazione verso il proprio mondo interiore e che provi a percepire tutte quelle sensazioni sottili che spesso sono inafferrabili, appaiono e spariscono: questo esercizio affinerà la propria capacità percettiva.

Questa facoltà sarà utile durante la meditazione sulle sensazioni (uno dei quattro *satipatthana*)<sup>133</sup> per apprendere a distinguerla e a classificarla in *piacevole, spiacevole o neutra* e quindi diventare consapevoli della propria propensione verso la causa della sensazione.

*Pratica - Lavoro preliminare*

### **APRIRE I CANALI DELLA PERCEZIONE SOTTILE**

**Lavoro corporeo:** Sequenze di Yoga mirate alla flessibilità e agli allungamenti

**Durante la pratica:** Individuare le zone di maggior tensione

**Mantra chakra Yoga:** HAM SO

inspirare HAM al centro del petto, espirare SO al centro della gola

**Esperienza:** Seduti a occhi chiusi, immaginare di avere qualcuno davanti a sé a cui ci si sta rivolgendo e, percorrendo il corpo dalla cima della testa alla punta dei piedi, bisbigliando, descrivere minuziosamente tutte le sensazioni grossolane e sottili che si incontrano classificandole in *piacevole, spiacevole o neutre*.

Al termine portare la concentrazione al *terzo occhio*. **NB.** Questo esercizio può essere fatto anche a coppie: in questo caso il compagno sarà solo un testimone silenzioso della descrizione fornita dal praticante.

## ***L'osservazione non giudicante***

Nella fase preparatoria al lavoro è bene favorire fin dall'inizio l'equanimità ovvero un'attitudine ad un equilibrato non giudizio, inducendo la concentrazione al *terzo occhio*, plesso deputato alla neutralità e all'intuizione.

Nel corso del lavoro sui plessi psichici lo studente incontrerà istinti, emozioni e pensieri, dovrà imparare e riconoscerli e cogliere energeticamente dentro di sé il luogo in cui si manifestano, la loro vibrazione e la causa che li ha generati.

L'abitudine a questo discernimento permette di comprendere l'interdipendenza dei fenomeni, ovvero la capacità di vedere le connessioni fra causa ed effetto, per sviluppare la capacità di evitare cause di sofferenza e di saper generare cause di benessere.

Il *terzo occhio* è anche un *punto di sicurezza*, a cui ancorarsi per sostenere gli attriti che si producono, quando parti diverse di sé entrano in conflitto. La tenuta al *terzo occhio* è quindi un apprendimento basilare per sviluppare la capacità di non reagire e di saper osservare i fenomeni con equanimità. Nel buddhismo, l'*equanimità* infatti è una delle quattro qualità *incommensurabili*.

*Pratica- Lavoro preliminare*

### **ATTIVARE L'OSSERVAZIONE EQUANIME**

**Lavoro:** sequenze di Yoga energetiche e vigorose; *pranayama* energizzanti.

**Durante la pratica:** nelle pause fra un esercizio e l'altro convogliare l'energia verso l'alto lungo il canale centrale del corpo e portare la concentrazione in mezzo alle sopracciglia

**Mantra *chakra* Yoga:** OM

Inspirare profondamente ed espirare convogliando l'energia al *terzo occhio* attraverso una contrazione di *mulabhandha*<sup>135</sup> emettendo il suono OM prolungato (la OOOOO lunga quanto la MMMMM).

**Esperienza:** per 12 minuti seduti a occhi chiusi, osservare ed elencare tutte le sensazioni del corpo con uno sguardo distaccato classificandole semplicemente come *piacevoli, spiacevoli o neutre*.

## ***Liberare le tensioni***

Quando si lavora con i plessi psichici è fondamentale agire non solo per riequilibrarli (sbloccare o accumulare l'energia) e per connetterli, ma anche per convogliare l'energia nei canali giusti e favorirne l'ascesa.

Nel lavoro iniziale è bene diventare consapevoli che le tensioni fisiche prodotte dallo stress risucchiano energia: se sono superficiali si possono sciogliere facilmente con momenti di riposo, ma molto spesso le tensioni si cronicizzano e diventano parte integrante della struttura fisica della persona che è costantemente contratta.

L'energia incistata nelle tensioni può essere liberata con un lavoro di Yoga che agisca non solo sul rilassamento ma anche sull'allungamento muscolare indotto dalla lentezza e dalla immobilità della posizione.

Se non si vuole rischiare che l'energia liberata dalle tensioni si immetta in circuiti precostituiti e disfunzionali è necessario canalizzarla, attraverso una pratica specifica che la convogli verso i plessi superiori.

Questa azione di canalizzazione deve essere una costante in tutti i lavori di Yoga Mindfulness; è bene quindi che l'insegnante diventi competente dei numerosi e diversi modi in cui può essere eseguita: attraverso *asana* specifiche, movimenti o *krya*, *pranayama*, visualizzazioni e *Mantra yoga*, che ha origine nelle potenti pratiche volte all'ascesa della *Kundalini*.

*Pratica - Lavoro preliminare*

### **CANALIZZARE L'ENERGIA LIBERATA DALLE TENSIONI**

**Lavoro:** sequenze per liberare l'energia bloccata nelle tensioni

**Durante la pratica:** nelle pause fra un esercizio e l'altro immaginare un canale che collega la cima della testa alla base della spina dorsale e respirare in quel canale.

**Mantra *chakra* Yoga:** SAT NAM

In posizione del *diamante*<sup>136</sup> portare le braccia in alto con le mani intrecciate e gli indici puntati verso il soffitto: inspirare *SAT* con una secca contrazione di *mulhabhana* ed espirare *NAAAAMMM* rilassando la contrazione e proiettando l'energia verso la punta delle dita.

### **Visualizzazione**

Seduti a occhi chiusi, immaginare un piccola sfera di luce che inspirando scende nello spazio sopra la testa fino a sparire nello spazio sotto il perineo e espirando, risucchiare il punto di luce dal basso fino alla cima della testa e oltre.