



Un percorso di Yoga Mindfulness:

dalle radici al cielo

(seminario -intensivo, giugno 2020)

a cura di Antonella Nardone

L'evoluzione umana è un viaggio verso l'interezza, quindi verso l'inclusione progressiva di tutte le parti del nostro essere, delle nostre relazioni, dell'ambiente in cui viviamo.

Ciò significa diventare profondamente consapevoli della legge della interdipendenza e di come essa influisce sulla realtà quotidiana per apprendere ad assecondare la vita lasciando andare la pretesa di controllarla.

Il nostro procedere in questa vita è dunque un processo che in ogni attimo è il frutto di questa interdipendenza i cui fattori sono in parte determinati dall'ambiente e da circostanze che non dipendono da noi ma in buona parte **dalle scelte che fa la nostra mente**

Siamo costituiti di molte parti fisiche energetiche psichiche che interagiscono fra loro in modo prevalentemente automatico e determinato; noi abbiamo il libero arbitrio di scegliere quale tipo di energia mettere in campo e la possiamo riconoscere nei sette plessi per poter scegliere a quale energia attingere

1. Energia della difesa del nostro io
2. Energia del desiderio
3. Energia della forza volontà
4. Energia del cuore
5. Energia della ragione
6. Energia dell'integrazione
7. Energia spirituale

Se saremo liberi dai condizionamenti potremo discernere e scegliere cosa è più utile
Quali sono i parametri dell'utilità? Ce lo insegna il Buddha:

- 1- Non nuocere (principi etici)
- 2- Essere consapevoli e presenti in ogni momento (meditazione)
- 3- Accettare le cose così come sono senza rifiutarle e senza attaccarci (saggezza)

Esempio: abbiamo perso dei soldi e ci sentiamo a rischio ecco come reagiscono i nostri plessi

- Energia della difesa del nostro io: metto in campo rabbia, paura, aggressività
- Energia del desiderio: vado alla ricerca di ciò che non posso avere (illusione)
- Energia della forza: uso dell'energia dei primi due per oppormi alle circostanze avverse (protesta, ribellione)
- Energia del cuore: sento il disagio e la preoccupazione sorgere in me e uso l'energia della forza per tollerare quello stato (accettazione)
- Energia della ragione: uso l'energia del disagio per cambiare punto di vista e per trovare una soluzione (resilienza)

- Energia dell'integrazione: mi apro ad una visione ampia della realtà che include la mancanza e le nuove possibilità (visione ampia)
- Energia spirituale: vado oltre tutto ciò e mi arrendo a tutto ciò che accade (saggezza)

Avere il libero arbitrio è conoscere queste possibili reazioni e scegliere quale mettere in campo, Tuttavia non possiamo chiedere l'impossibile e dobbiamo lavorare su noi stessi per aprirci a nuove possibilità.

L'essere **umano ha bisogno di radici, di stabilità e di sicurezza** per avere la libertà di apprezzare la vita senza pretendere di controllarla, ma può anche **apprendere ad assecondarla trovando le risorse in ciò che accade**; solo così può permettersi quello slancio vero spazi ignoti e luminosi che è un anelito insito nella natura della mente.

Nella pratica dello Yoga Mindfulness possiamo sperimentare nel corpo **la necessità di costruire una base di sicurezza e la capacità di lasciarsi andare senza perdere l'equilibrio**. La nostra pratica verte su:

- un lavoro **sul corpo** per scioglierlo e rilassarlo e per prepararlo a vivere a pieno l'esperienza.
- un lavoro **sull'energia** attraverso le asana, le tecniche di pranyama, bandha e mudra, e il suono attraverso l'uso del mantra e del canto armonico;
- un lavoro sulla mente stimolando l'attitudine meditativa necessaria per addentrarsi con **l'autoindagine e nell'esperienza del simbolismo dei gesti**.

Classe "Dalle radici al cielo"

Introduzione teorica

Se si vuole che qualcosa cambi dobbiamo bisogna apprendere a capovolgere il punto di vista e quindi l'uso delle energie dei sette plessi; ciò che fa soffrire è sempre la fissità; reificare le nostre idee convinzioni opinioni non fa bene né a noi né agli altri. Per uscirne serve una flessibilità che aiuti ad adattarci ma anche la possibilità di fare un salto, di virare bruscamente, di tornare in dietro o di fare un balzo in avanti per affrontare una situazione nuova che essendo tale è carica di energia fresca... A volte sono le circostanze che lo impongono ed è sempre molto doloroso ma possiamo apprendere ad essere noi i protagonisti di questo salto. Se ci saremo liberati dai condizionamenti potremo apprendere a trasformare le energie...

1° parte: sperimentare la fissità e la possibilità di scioglierla

- Scioglimento in piedi: ruotare le spalle e il bacino
- Passo del gorilla lento e potente
- fissa Posizione dell'elefante immobili con occhi aperti
- sciogliere: sollevarsi e scuotere velocemente il corpo

- fissa Posizione del guerriero con dita intrecciate a destra occhi aperti
- fissa Posizione del guerriero con dita intrecciate a sinistra occhi aperti
- Sciogliere con le braccia che ciondolano a destra e sinistra
- Sciogliere: alternare morbidamente la posizione del guerriero

- fissa Posizione mani piedi
- fissa Mezza luna

- Scuotere tutto: raccogliersi e fare dei grandi salti le mani verso l'alto come a voler acchiappare il cielo.

2° parte: redistribuire le energie

Posizione del cavaliere : contrarre mulhabanda

Mani sulle cosce : contrarre uddyana bandha

In ginocchio: contrarre jalandhara bandha

Seduti : contrarre jalandhara bandha + mulhabandha

Maha bandha 3 volte: contrarre in apnea mulha, uddyana e jandara e rilassare in senso inverso

3° parte: attivare il terzo occhio

Posizione facile: Mantra Yoga HUM HUM HUM HUM – OM

- Respirazione:
A.si inspira e espirando si pronuncia HUM per 4 volte
B.si inspira nuovamente e espirando si pronuncia OM
- Concentrazione: al centro della testa
- Mudra: pollice tocca i polpastrelli delle altre 4 dita a ritmo del mantra
- Visualizzazione: un raggio luminoso parte dal centro della tesata e espande verso l'infinito parallelo al suolo nell'ordine : sinistra – dietro -destra - di fronte
- ContraZIONE: leggera al perineo a ritmo del mantra
- Nuovo respiro:
- inspirare immaginando mentalmente un raggio luminoso che dall'infinito entra al terzo occhio fino al centro della testa
- espirare pronunciando OOOOMMMM prolungato e visualizzando un raggio luminoso che dal centro della testa si sprigiona verso l'alto fin sopra la cima della testa.

4° parte: contattare, radicare, trasformare e convogliare l'energia verso il cielo.

- Seduti inspirando chiudere i pugni e immaginare di trattenere nei nostri pugni tutte le nostre paure, rabbie, rigidità mentali attaccamenti avversioni: stringere forte usare di queste energie per ancorarsi al suolo.
- Espirare e Iniziare progressivamente a rilassare la contraZIONE delle mani fino ad aprirle completamente come un fiore che sboccia, visualizzare che dalle mani si emani un profumo e una luce che si espande verso il cielo .

RIPETERE PER 12 RESPIRI

5°parte : armonizzare e generare energia sattvica

Meditazion cantata: KO HAM _ I

ko'ham	Chi sono io?
ko'ham	Chi sono io?
ko'ham	Chi sono io?
neti neti	né questo, né quello
iti ti	sia questo che quello
tat twam asi	tu sei quello
aham barahmasmi	io sono l'Assoluto in Sé
bramaiva ham	L'Assoluto soltanto sono io
so'ham	io sono
ham sa	sono io