



Kalpa Vriksha Satyananda

Scuola di Formazione Yoga



ITALIA, 10045 PIOSSASCO (TO)

Via Palestro 36

tel. 349 669 34 21

kvs@yogasatyananda.it

10139 TORINO - Via Cantalupo 3/a

tel. 338 434 93 77

kvn@yogasatyananda.it

WWW.YOGASATYANANDA.IT

RESPIRARE

La respirazione è la connessione tra nascita e morte, il periodo di tempo che intercorre tra il primo e l'ultimo respiro. Questo procedimento naturale, involontario, si verifica durante tutta la vita, viene dato sempre e solo per scontato che avvenga giorno e notte, senza che ne siamo consapevoli. Molte persone non respirano correttamente perché il processo del respiro viene modificato da stati prolungati di stress e ansietà o a causa di differenti squilibri psicofisici. Una respirazione superficiale non ossigena completamente le cellule dell'organismo. Il ritmo veloce di respiro consuma velocemente organi e apparati fisiologici. Respiro, mente e prana (energia vitale) sono strettamente connessi tra di loro, qualsiasi modificazione che coinvolge uno di essi si ripercuote sugli altri due: se il respiro è veloce o irregolare automaticamente la mente diventa agitata, se la mente è agitata automaticamente si modifica il ritmo del respiro.

La respirazione consiste in tre tipologie: la respirazione addominale, inferiore o diaframmatica, che si attiva normalmente in situazioni di calma, rilassamento psicofisico e nel sonno senza sogni. La respirazione toracica, intermedia o intercostale, che si attiva normalmente durante esercizi e lavori fisici leggeri, attività mentali impegnative e nei momenti di lieve preoccupazione. La respirazione clavicolare, superiore o apicale, che normalmente si attiva durante sforzi fisici intensi, nelle emozioni forti, negli stati di ansietà, paura o terrore. La respirazione è l'unica funzione involontaria che può essere portata sotto il controllo volontario. Attraverso il controllo volontario della respirazione è possibile influenzare lo stato di salute e le espressioni mentali ed emozionali. Le tecniche respiratorie che insegna lo Yoga hanno lo scopo di preparare a praticare il Pranayama ma costituiscono anche un eccellente mezzo per correggere schemi errati di respirazione, per migliorare l'ossigenazione cellulare e rinforzare i polmoni. Come primo passo è necessario soffiare sovente il naso per liberare le impurità che si depositano nei canali nasali. L'inspirazione deve avvenire attraverso le narici per permettere ai villi nasali di impedire l'entrata di impurità e per umidificare e riscaldare l'aria esterna portandola alla temperatura corporea interna. Anche l'espiazione deve avvenire attraverso le narici per ripulire i villi nasali dalle scorie residue. Il secondo passo è quello di divenire consapevoli del procedimento naturale e spontaneo del respiro, dell'aria che fluisce dentro e fuori dalle narici. In seguito si diviene consapevoli dell'inspirazione che porta aria carica di ossigeno ai polmoni e dell'espiazione, che dai polmoni nel percorso inverso porta via l'aria stagnante e l'anidride carbonica. Il tessuto dei polmoni è poco elastico pertanto non si deve forzare il respiro per non danneggiarli.

Consapevolezza della respirazione

Sedetevi in una posizione comoda o sdraiatevi nella posizione della persona che riposa sviluppando le condizioni di comodità, rilassamento e immobilità del corpo. Divenite consapevoli del respiro spontaneo e naturale che passa attraverso le narici, non cercate di cambiare il suo ritmo, semplicemente notate come fluisce: se è veloce o lento, superficiale o profondo, regolare, irregolare o affannoso. Tenete la consapevolezza su ogni inspirazione e su ogni espiazione, senza perdere neppure un respiro. Sentite la temperatura del respiro fresca quando entra nelle narici con l'inspirazione e tiepida quando fluisce fuori dalle narici con

l'espiazione. Quando ispirate l'aria ossigenata fluisce verso i polmoni, viene assorbita dai polmoni, quando espirate le scorie e l'anidride carbonica accumulate vengono espulse dai polmoni. Poi iniziate a contare i respiri all'indietro da 27 a 1, ripetetevi mentalmente: "Sono consapevole di ispirare 27, sono consapevole di espirare 27", e così via. Se perdetevi il conto iniziatene uno nuovo ripartendo da 27. Lo scopo non è quello di completare il conto fino a 1, ma di tenere la consapevolezza ferma e fissa su ogni singolo respiro. Arrivati a 1 riportate la consapevolezza al corpo seduto o sdraiato, gradualmente esteriorizzate la consapevolezza e lentamente riaprite gli occhi.

Respirazione inferiore, addominale, diaframmatica

In questo tipo di respirazione viene speso un minore sforzo per ottenere una maggiore quantità di ossigeno e un'eliminazione più completa di anidride carbonica. Essa comporta l'azione predominante del diaframma e il movimento ridotto della gabbia toracica. Il diaframma è una membrana muscolare a forma di cupola situata sopra allo sterno che separa i polmoni dagli organi addominali. Quando si inspira questo muscolo si appiattisce spingendo in giù gli organi addominali sottostanti per permettere ai polmoni di riempirsi. Quando si espira, la pressione sugli organi addominali si rilassa, il diaframma riprende la sua forma normale a cupola sopra allo sterno e l'aria viene spinta fuori dai polmoni. Sovente il muscolo del diaframma è contratto a causa di tensioni presenti nella parete addominale, di sedentarietà, di posture scorrette o di abbigliamenti che stringono la fascia della cintura intorno alla vita. Per permettere alla respirazione diaframmatica di avvenire liberamente è importante eliminare queste costrizioni. Imparando la tecnica della respirazione diaframmatica si ottiene un miglioramento dello stato generale di benessere fisico e mentale. È un eccellente strumento per contrastare lo stress, per rilasciare tensioni mentali ed emozionali; massaggia gli organi addominali, aiuta a migliorare le funzioni digestive, metaboliche, attiva la peristalsi intestinale e tonifica i muscoli dell'addome. Inizialmente potrebbe essere difficile imparare la respirazione diaframmatica, è necessario allenarsi, si dovrebbe praticarla volontariamente e regolarmente fino a quando non diventerà, nella vita quotidiana, il modo spontaneo, naturale e corretto di respirare.

Pratica

Sdraiatevi nella posizione della persona che riposa e rilassate tutto il corpo. Permettete al respiro di divenire spontaneo, lasciate che sia naturale, non forzate né controllatelo in alcun modo. Portate la consapevolezza nell'area addominale cercando di percepire il movimento interno del diaframma attraverso il movimento della parete addominale che si solleva con ogni ispirazione e si abbassa con ogni espirazione. Il diaframma si muove in modo naturale verso il basso quando ispirate e verso l'alto quando espirate, non dovete applicare alcuno sforzo, alcuna resistenza. Ogni volta che il diaframma si abbassa permette ai polmoni di riempirsi, quando si abbassa permette ai polmoni di svuotarsi. Mantenete la consapevolezza sul movimento ritmico che avviene nella parete addominale dell'addome, senza forzare il respiro in alcun modo. Poi mettete la mano destra sull'addome, proprio sopra l'ombelico e la sinistra sul centro del torace; mentre respirate sentite la mano destra che si muove in su con

l'inspirazione e in giù con l'espirazione. Questa è una conseguenza naturale del movimento del diaframma, che fa espandere e rilassare la parete addominale. La mano sinistra rimane ferma, non si muove. Assicuratevi che in questo procedimento di respirazione solo il diaframma sia attivo e continuate per 25 respirazioni o fino a 10 minuti se avete disponibilità di tempo.



VAIRAGYA. NON ATTACCAMENTO YOGICO

Vairagya deve essere compreso dal punto di vista mentale. Significa riconoscere le proprie dipendenze, infatuazioni e ossessioni e coltivare gradualmente la consapevolezza che questi aspetti sono temporanei e transitori. Fin dall'infanzia si attraversano molti stadi di attaccamenti e di rifiuti: ci si attacca a ciò che rende contenti e si rifiuta ciò che rende scontenti. Quando si è in grado di sviluppare la consapevolezza che tutto è transitorio, infatuazioni e desideri vengono oltrepassati e, una volta emersa questa consapevolezza, è possibile iniziare a lasciar andare, lentamente, gli attaccamenti. In realtà nulla ci tiene legati, siamo noi che *"abbracciando un albero, gridiamo che è l'albero che non ci lascia andare, che ci tiene legati"*. Chi è responsabile dell'attaccamento? L'albero o noi stessi? Se si analizzano gli eventi della vita secondo questa prospettiva, si concorda sul fatto che nulla tiene legati. Siamo noi che ci aggrappiamo alle situazioni con delle aspettative. Per poter essere liberi, basta togliere il braccio da intorno all'albero, ecco tutto. Nel momento in cui lo si fa, si è liberi dagli attaccamenti.

Swami Niranjanananda Saraswati



ALLINEARE CIO' CHE SI FA CON CIO' CHE SI E'

Tra i molti desideri che abbiamo, alcuni di essi sono il riflesso di ciò che realmente siamo e di ciò che vogliamo realizzare nella vita. Divenire consapevoli di questi desideri è importante perché permette di lasciar andare o rifiutare i desideri non in linea con quanto vogliamo realizzare, di focalizzare l'energia sull'obiettivo ed ottenere più velocemente e al meglio il risultato a cui aspiriamo.



AYURVEDA

È la medicina antica tradizionale indiana che ha le sue radici nei Veda ed è riconosciuta come scienza dall'O.M.S. Oltre alle branche classiche che in Occidente vengono proposte dalle Facoltà Universitarie di Medicina, ne include molte altre particolari e specifiche. Dispone di accurati sistemi diagnostici, di trattamenti farmacologici, fitoterapici e di altra tipologia che in occidente rientrano sotto i termini generici di *"terapie alternative, non appartenenti alla tradizione medica, trattamenti non convenzionali"*. La Medicina Ayurvedica considera lo Yoga e il Tantra strumenti di prevenzione, promozione e mantenimento della salute fisica, mentale e psichica, una guida per la conduzione di uno stile di vita salubre, un aiuto a superare limitazioni e condizionamenti, a sviluppare la consapevolezza spirituale e a far evolvere la coscienza.

