



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

L'ARTE DEL RILASSAMENTO

Nello Yoga vi sono numerose tecniche che si possono utilizzare per sviluppare il rilassamento del corpo e della mente, trasformando la vita in un'espressione di benessere. Il rilassamento è anche una scienza, poichè si basa su fatti di rilevanza scientifica. Il rilassamento potrebbe sembrare semplice, molte persone pensano che basti semplicemente chiudere gli occhi e dormire, ma non è così. La maggior parte delle persone non è in grado di rilassarsi nel vero senso della parola, per loro è molto difficile ottenere un rilassamento profondo: mentre si riposano, la mente rimane in uno stato di tumulto, il corpo è irrequieto e i muscoli sono contratti. Il vero punto di difficoltà per queste persone la persona è quello che per poter sviluppare il rilassamento devono prima compiere delle azioni attive. Semplicemente diventando capaci di rilassarsi potrebbero scoprire che l'intera vita può cambiare in meglio e che il rilassamento è fondamentale nella vita di tutti. Con il termine rilassamento si intende il rilascio delle tensioni sia del corpo che della mente per un certo periodo di tempo, così da portare riposo e rivitalizzazione all'intero sistema psico-fisico. Questo sarebbe il motivo per cui esiste il sonno, ma a causa della quantità di tensioni che le persone accumulano durante la giornata, il sonno notturno non è più in grado di svolgere correttamente la sua funzione. Molte persone si accorgono che non si rilassano, che continuano a preoccuparsi cercando di risolvere i loro problemi anche quando dormono. Tutto ciò non favorisce il riposo che il corpo e la mente richiedono. Le persone si svegliano al mattino ancora esauste e questa condizione permane durante tutta la loro giornata. Diventa un circolo vizioso, perchè andranno poi a dormire la sera con le tensioni accumulate durante il giorno sommate all'esaurimento accumulato in numerose notti di sonno e di riposo insufficienti. Non c'è quindi da stupirsi che, quando arriva il week-end, la maggior parte delle persone passa il proprio tempo a dormire ... ne sentono proprio il bisogno! Questo è il motivo per cui le persone dovrebbero imparare pratiche in grado di indurre il rilassamento. Il sonno resta sempre necessario, ma deve essere affiancato da tecniche che possono rimuovere in modo rapido ed efficace preoccupazioni, stress e tensioni. Quando questo si succede si tende ad avere relazioni sociali più morbide in ogni sfera della vita. Una persona che sa come rilassarsi è in grado di recuperare energia fisica e forza mentale che potrà focalizzare in un'unica direzione. Questa è, di fatto, la forza di volontà: la capacità di direzionare l'intero essere verso la realizzazione di un obiettivo, senza distrazioni. Il rilassamento porta una grande forza di volontà. Le tensioni, invece, portano alla dissipazione dell'energia e dell'attenzione in ogni direzione. Molte persone si avvicinano ad una sessione di Yoga con profonde tensioni che si vedono su ogni riga del volto e si sentono in ogni parola che pronunciano, il loro corpo è pieno di tensioni, preoccupazioni ed infelicità. Iniziano la pratica di Yoga e, in modo lento ma sicuro, il tumulto di stress ed emozioni comincia a svanire. Gli studenti realizzano che sono rilassati solo alla fine della lezione quando scoprono che stanno sorridendo, per la prima volta da giorni, in modo vero, non superficiale. Scoprono che, mentre tornano a casa, stanno canticchiando tra sé e sé. Si accorgono che, rispetto all'inizio della lezione, si sentono leggeri, senza preoccupazioni e sicuri. Attraverso il processo sistematico delle tecniche di

rilassamento, hanno completamente modificato l'attitudine verso se stessi, gli altri e in generale verso la vita. Questa trasformazione può durare anche solo un'ora o poco più, ma lascia una meravigliosa impressione nella mente che incoraggia a sviluppare permanentemente l'attitudine rilassata nei confronti della vita, non come un qualcosa che si sperimenta solo di tanto in tanto, magari esclusivamente durante la lezione di Yoga. E' un punto di partenza dal quale si può cominciare a godere appieno del rilassamento fisico e mentale come un aspetto naturale della vita, sia durante attività intense che durante il sonno. Lo Yoga vuole che la vita sia un'espressione di rilassamento e di gioia. Il modo è quello di coltivare l'abilità di riposare in ogni condizione e in ogni momento. Ogni pratica in Yoga fa emergere lo stato di rilassamento e rivitalizza completamente corpo e mente attraverso alcune tecniche specifiche e molto semplici, come Yoga Nidra che conduce in modo preciso allo stato di rilassamento in poco tempo.

Paramahansa Satyananda Saraswati



MUMUKSHUTVA

Mumukshutva è il desiderio di essere liberati, il desiderio di essere liberi. Il concetto di *mumukshutva* non è solo spirituale, è anche sociale, fisico, emozionale e mentale; è il bisogno di essere liberi dai condizionamenti negativi e dalla conoscenza limitata. Nessun viaggio inizia senza la corrente sotterranea di *mumukshutva*, il desiderio di cambiare. Se non ci fosse *mumukshutva*, lo yoga non avrebbe significato. Non ci sarebbe interesse o attrazione per argomenti spirituali né per la religione o la filosofia, per non parlare del cambiamento del proprio stile di vita o delle proprie convinzioni. Quando *mumukshutva*, il desiderio di cambiare, di diventare migliori, di trascendere i propri limiti, di maturare nella vita e di evolversi spiritualmente, viene dall'interno, questa è la motivazione per il Sadhana. Si è attratti dalle pratiche di asana per *mumukshutva*; si è attratti dalla meditazione per *mumukshutva*; si desidera cambiare la qualità e la condizione della vita solo grazie a *mumukshutva*. *Mumukshutva* è la corrente sotterranea, la forza della trasformazione, la forza del cambiamento senza la quale lo yoga è incompleto, senza la quale ogni disciplina interiore è incompleta.

Swami Niranjanananda Saraswati



PSICOLOGIA YOGICA

Che cosa è la mente è una questione che, da millenni, ha tenuto occupati filosofi e scienziati e ha fatto emergere molte teorie, da quelle prettamente materiali che descrivono la mente come una componente fisica del cervello, a quelle transpersonali, esoteriche che pensano che la mente sia una emanazione della coscienza e che, pertanto, esista in ogni cellula dell'essere umano.

Ha origine dal vasto numero di testi delle filosofia indiane del Tantra, Samkhya e Vedanta e dalla Medicina Ayurvedica, la medicina tradizionale indiana, che ha sviluppato in profondità lo studio dei disturbi mentali.

Nella psicologia yogica mente e corpo sono considerati una singola unità indivisibile: il corpo fisico è l'aspetto grossolano, la mente l'aspetto sottile, sono inseparabili così come lo sono le loro strutture e funzioni. Migliorando la condizione della mente migliorano le condizioni del corpo e viceversa. La mente viene vista come uno dei processi energetici che rappresentano lo sviluppo e l'espressione della personalità individuale, dell'ego e di tutte le sue espressioni. È lo strumento che permette alle funzioni del pensiero, delle emozioni, dei desideri, dei ricordi e della coscienza, di esistere all'interno di un corpo incarnato, nel limite di tempo e spazio.

Secondo la psicologia yogica gli strumenti che permettono di investigare sulla personalità sono l'auto consapevolezza e le pratiche meditative dello Yoga e del Tantra. Queste hanno lo scopo di rivelare in modo obiettivo i procedimenti di corpo-mente, di gestire e coltivare le loro energie per poter condurre un'esistenza piena e non solo modana. La psicologia yogica non è solo uno studio intellettuale, fornisce un percorso pratico che permette di fare esperienza della mente, di disciplinarla, di sviluppare la creatività e di attivare l'energia dirigendola verso propositi elevati. Costituisce un'opportunità per rendersi maggiormente consapevoli del ruolo della mente nel percorso di sviluppo evolutivo e nella scoperta della connessione tra il sé individuale e il Sé universale, di come si può usare la propria intelligenza per costruire un'esistenza migliore per se stessi e per il mondo e per imparare che sono le leggi universali a governare l'essere umano e non viceversa.

Nel trattato di psicologia "Raja Yoga Sutra" scritto da Patanjali intorno all'anno 1000, si trovano spiegazioni precise e raffinate della mente e delle sue funzioni, adeguate anche ai tempi attuali. In questo testo vengono citati gli schemi mentali, le fluttuazioni o modificazioni della mente, Chitta Vrittis, e il procedimento per bloccarle. Le vrittis, tengono la consapevolezza intrappolata in uno stato di esistenza limitato e pesante, bloccarle permette alla consapevolezza di separarsi dalla falsa identificazione con corpo-mente per identificarsi con la propria natura originale, il sé interiore e con il Sé superiore. Questo procedimento è conosciuto come unione della coscienza individuale con la coscienza universale.

Nel Tantra, la mente è considerata una forza, un potere che può essere risvegliato nel suo pieno potenziale attraverso le pratiche di Hatha Yoga, Mantra Yoga e Kundalini Yoga. In Tantra, la forza mentale, chitta shakti, viene descritta come flusso che scorre nel canale di ida nadi, lungo la colonna vertebrale attraversando i chakra.

Dr. Swami Shankardevananda Saraswati

