

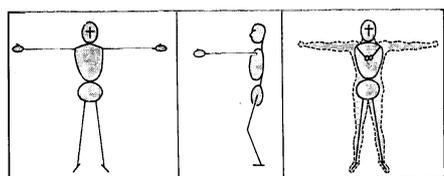


## Fa che io ami tutti con il Tuo amore di Paramahansa Yogananda

### Esercizi di ricarica

Fate sempre precedere l'esecuzione degli Esercizi da una preghiera rivolta a Dio per ricaricare il corpo, la mente e l'anima, come ad esempio:

"Padre Celeste, sei Tu che sostieni direttamente il mio corpo. Risveglia in me volontà cosciente, salute cosciente, vitalità cosciente, realizzazione cosciente. Eterna giovinezza del corpo e della mente, dimora in me sempre e per sempre".



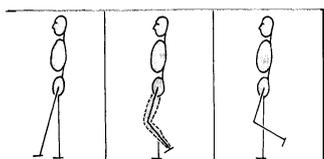
#### 1. *Esercizio di doppia respirazione (con contrazione)* (ripetere da 3 a 5 volte)

In posizione eretta, alzare le braccia lateralmente finché non si trovino in posizione orizzontale, parallele al suolo. Mantenendo le braccia distese all'altezza delle spalle, portarle in avanti, finché le palme delle mani non si tocchino di fronte a voi. Mentre si portano le braccia in avanti, espirare in due tempi dalla bocca ('ha-haa') in modo lento e rilassato, flettendo leggermente le ginocchia. Il corpo deve essere rilassato. Rimanere in questa posizione contando fino a tre.

Ora chiudere i pugni e inspirare in due tempi, riportando lentamente le braccia nella posizione iniziale. Allo stesso tempo, contrarre consecutivamente le seguenti parti del corpo: piedi, polpacci, cosce, glutei, addome, stomaco, braccia, torace, collo e testa. La contrazione deve essere un'onda progressiva e continua finché non sia stata completata l'inspirazione, le braccia non siano tornate nella posizione laterale e tutto il corpo non sia contratto. Rimanere in questa posizione contando fino a tre.

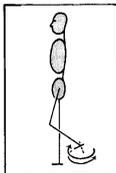
Riportare le braccia in avanti finché le palme non si tocchino, espirando in due tempi come in precedenza, e rilassare tutte le parti contratte del corpo seguendo l'ordine inverso (dalla testa ai piedi), piegando leggermente le ginocchia.

Nota: in questo esercizio le varie parti del corpo devono essere contratte e rilassate contemporaneamente, sia a destra sia a sinistra (entrambi i piedi, entrambi i polpacci e così via). Non piegare i gomiti, e tenere le braccia diritte.



#### 2. *Ricarica delle gambe* (ripetere da 3 a 5 volte per gamba)

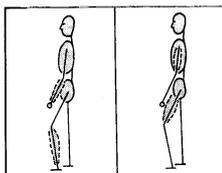
Appoggiare il peso del corpo sul piede destro. Piegare il ginocchio sinistro sollevando il piede sinistro da terra. Contrarre la gamba sinistra, ma in particolare il polpaccio. Fare quindi oscillare la gamba lentamente (solo dal ginocchio in giù) avanti e indietro. Rilassare i muscoli per un attimo al termine di ciascuna oscillazione anteriore e posteriore. Solo i muscoli che mantengono sollevata la gamba rimarranno contratti nell'oscillazione posteriore. Dopo aver eseguito questo movimento da tre a cinque volte, passare all'Esercizio N. 3 (Rotazione della caviglia). Quindi eseguire l'Esercizio di ricarica della gamba destra, e successivamente la rotazione della caviglia.



### 3. Rotazione della caviglia

(ripetere 5 volte in ciascuna direzione)

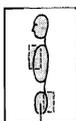
Mantenendo il peso del corpo sul piede destro, contrarre la caviglia sinistra e fare ruotare il piede sinistro lentamente, con un movimento circolare, cinque volte in una direzione e cinque nell'altra. Ripetere con la caviglia destra dopo avere eseguito con la gamba destra l'Esercizio N. 2.



### 4. Ricarica del polpaccio e dell'avambraccio, della coscia e del bicipite

(ripetere 3 volte con il braccio e la gamba sinistri e 3 con il braccio e la gamba destri; poi 3 volte con entrambe le braccia e le gambe)

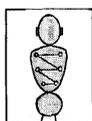
Spostare il peso del corpo sul piede destro, appoggiando leggermente il piede sinistro per terra, lievemente spostato in avanti e a sinistra. Contrarre contemporaneamente il polpaccio sinistro e l'avambraccio sinistro; rilassare. Contrarre contemporaneamente la coscia sinistra e il bicipite sinistro; rilassare. Questi movimenti equivalgono a un esercizio completo. Dopo averli eseguiti tre volte, spostare il peso del corpo sul piede sinistro, appoggiando leggermente il piede destro per terra, lievemente spostato in avanti e a destra. Contrarre contemporaneamente il polpaccio destro e l'avambraccio destro; rilassare. Contrarre contemporaneamente la coscia destra e il bicipite destro; rilassare. Ripetere tre volte. Poi distribuire il peso del corpo su entrambi i piedi e contrarre i polpacci e gli avambracci contemporaneamente; rilassare. Contrarre le cosce e i bicipiti contemporaneamente; rilassare. Ripetere tre volte.



### 5. Ricarica del torace e dei glutei

(ripetere 3 volte per parte)

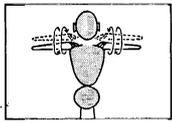
Contrarre contemporaneamente l'emitorace sinistro e il gluteo sinistro; rilassare. Contrarre contemporaneamente l'emitorace destro e il gluteo destro; rilassare. Continuare alternando il lato sinistro e il lato destro, finché non avrete eseguito l'esercizio tre volte per parte.



### 6. Ricarica della schiena in tre fasi

(ripetere da 3 a 5 volte)

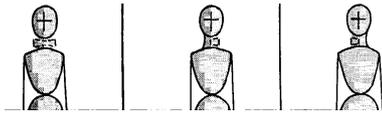
Contrarre e rilassare i muscoli della schiena lungo la spina dorsale, cominciando dai muscoli della regione lombare, opposta all'ombelico, prima a sinistra e poi a destra; quindi quelli tra le scapole, prima a sinistra e poi a destra; infine quelli della parte superiore delle spalle, prima a sinistra e poi a destra. Per fare questi movimenti potrà essere necessario muovere *leggermente* il corpo e le spalle per isolare i muscoli di ciascun lato della spina dorsale. Procedere dalla regione lombare sinistra alla destra; dalla regione scapolare sinistra alla destra; dalla spalla sinistra alla destra. Quindi ritornare alla regione lombare e ripetere.



### 7. Rotazione delle spalle

(ripetere da 3 a 5 volte in ciascuna direzione)

Appoggiare le dita della mano sinistra sulla spalla sinistra e le dita della mano destra sulla spalla destra, tenendo i gomiti sollevati lateralmente. Partendo da questa posizione, ruotare contemporaneamente le braccia, le spalle e le scapole portandole prima verso l'alto, poi in avanti e quindi in basso e infine indietro, descrivendo un cerchio il più ampio possibile. Successivamente, eseguire la rotazione in senso contrario facendo ruotare contemporaneamente le braccia, le spalle e le scapole portandole prima verso l'alto, poi indietro, poi in basso e infine in avanti, descrivendo un cerchio il più ampio possibile. Eseguire l'esercizio da tre a cinque volte in avanti e da tre a cinque volte indietro.



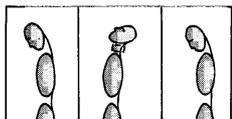
### 8. Ricarica della gola

(ripetere 3 volte)

Senza sollevare il mento, contrarre contemporaneamente tutti i muscoli frontali e laterali della gola; rilassare.

Contrarre contemporaneamente i muscoli antero-laterali della parte sinistra della gola; rilassare. Contrarre contemporaneamente i muscoli antero-laterali della parte destra della gola; rilassare.

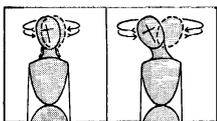
Ripetere in quest'ordine finché non avrete eseguito ciascuna delle fasi dell'esercizio tre volte. Terminare ripetendo ancora una volta la prima fase.



### 9. Ricarica del collo

(ripetere da 3 a 5 volte)

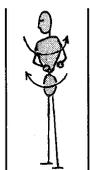
Abbassare la testa finché il mento non tocchi il petto. Quindi, contrarre i muscoli del collo e della gola e, mantenendo la tensione, sollevare il mento fino a piegare la testa indietro. Rilassare completamente, in modo che la testa ricada nuovamente in avanti spinta dal suo stesso peso e il mento tocchi il petto. Il movimento di caduta della testa culminerà in un lieve rimbalzo quando il collo si piegherà completamente in avanti.



### 10. Assestamento del collo

(ripetere da 3 a 5 volte in ciascuna direzione)

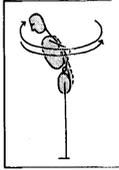
Contrarre leggermente i muscoli della gola e del collo e fare ruotare lentamente la testa da tre a cinque volte in una direzione e da tre a cinque volte nell'altra. Rilassare e girare la testa un paio di volte in ciascuna direzione.



### 11. Assestamento della spina dorsale

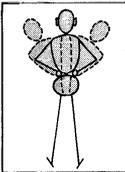
(ripetere da 6 a 8 volte)

Piegare i gomiti tenendo gli avambracci quasi paralleli al suolo e le braccia aderenti al corpo. Con uno scatto veloce ruotare il tronco verso sinistra e i fianchi verso destra. Quindi ruotare il tronco verso destra e i fianchi verso sinistra. (Lo scatto in una delle due direzioni equivale a un esercizio completo).



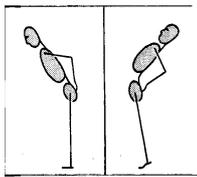
**12. Rotazione della spina dorsale**  
(5 volte in ogni direzione)

In posizione eretta con le gambe leggermente contratte e i piedi divaricati (30–35 centimetri), portare le mani alla vita. Contrarre i muscoli della schiena lungo la spina dorsale e mantenendoli contratti fare ruotare il tronco al di sopra della vita, cinque volte in una direzione e cinque volte nell'altra. Non muovere i fianchi; ruotare la spina dorsale soltanto dalla vita in su, mantenendola diritta.



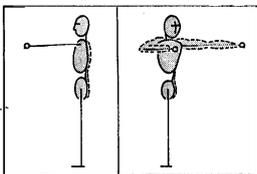
**13. Stiramento laterale della spina dorsale**  
(ripetere da 3 a 5 volte per parte, alternando)

Mantenendo la stessa posizione dell'esercizio precedente, con i muscoli lungo la spina dorsale contratti e le mani alla vita, piegare lentamente il tronco al di sopra della vita, prima da un lato e poi dall'altro. Piegare la spina dorsale il più possibile senza muovere i fianchi.



**14. Assestamento della spina dorsale (avanti e indietro)**

In posizione eretta, con i piedi leggermente divaricati, appoggiare le dita della mano sinistra sul lato sinistro della colonna vertebrale vicino al coccige, e le dita della mano destra sul lato destro. Inclinare il tronco leggermente in avanti. Quindi piegarlo indietro con un leggero scatto e contemporaneamente spingere in avanti con le dita la parte inferiore della spina dorsale, arcuando la schiena e sollevando appena i talloni. Ripetere l'esercizio dopo avere spostato le dita un po' più in alto. Continuare fino a quando le dita non raggiungeranno il punto più alto possibile della spina dorsale.



**15. Torsione della spina dorsale**  
(ripetere da 6 a 8 volte)

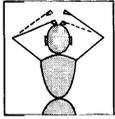
In posizione eretta con i piedi leggermente divaricati, le gambe diritte e la spina dorsale tesa, alzare le braccia in avanti all'altezza delle spalle. Chiudere i pugni, contrarre i muscoli delle braccia portandole lentamente prima a sinistra e poi a destra facendo perno sulla vita, muovendo soltanto il tronco dalla vita in su. Il movimento deve essere dolce e ritmico, non brusco. I pugni devono essere rivolti verso il basso.

Mentre il braccio sinistro si muove all'indietro, il braccio destro deve seguire il movimento, piegandosi al gomito in maniera che il pugno destro tocchi la spalla sinistra nel momento in cui il braccio sinistro raggiunge il termine del suo percorso all'indietro. Rilassare momentaneamente; poi contrarre nuovamente i muscoli delle braccia, girandosi verso destra finché il pugno sinistro non toccherà la spalla destra. Rilassare momentaneamente. La testa deve girare, seguendo l'arco del braccio nel suo percorso all'indietro. (Una torsione in una direzione equivale a un esercizio)



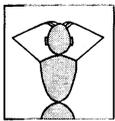
**16. Esercizio per stimolare la memoria**  
(ripetere parecchie volte)

Con le nocche delle dita, colpire rapidamente tutto il cranio. Concentrarsi su ogni colpo cercando di percepire che si stanno stimolando e risvegliando le cellule cerebrali. Questo è un esercizio ottimo per migliorare le reazioni mentali e nervose.



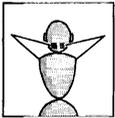
**17. Massaggio del cuoio capelluto**

Appoggiare e premere i polpastrelli delle dita sul cuoio capelluto, facendo attenzione a non farli scivolare sui capelli, e massaggiare tutta la testa con movimento rotatorio. Questo esercizio alleggerirà la tensione muscolare e stimolerà la circolazione sanguigna del cuoio capelluto.



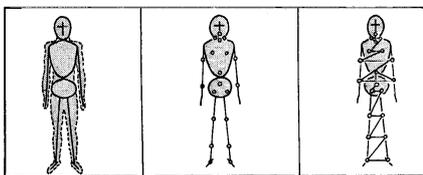
**18. Massaggio del midollo allungato**  
(ripetere da 2 a 3 volte)

Appoggiare l'indice, il medio e l'anulare di ciascuna mano sul midollo allungato alla base del cranio. Tenendo le dita premute sul midollo allungato, muoverle in piccoli cerchi, tre volte in una direzione e tre volte nell'altra. Quindi, contrarre i muscoli della gola e della testa, come nell'Esercizio di ricarica del collo (N. 9), e piegare il capo indietro. Poi rilassare e spingere la n le dita in modo che il mento cada velocemente, ma dolcemente, sul petto.



**19. Ricarica dei bicipiti**

(ciascun braccio, alternativamente, 3 volte)  
Intrecciare (o appoggiare) le mani sulla testa. Contrarre e rilassare il bicipite sinistro e poi quello destro alternativamente.



**20. Ricarica del corpo in quattro fasi**  
(ripetere tutte e quattro le fasi 1 o 2 volte)

1) Inspirare profondamente con una inspirazione breve e una lunga. Contemporaneamente contrarre lentamente le venti parti del corpo partendo dalla contrazione leggera e arrivando a quella elevata. Fare vibrare il corpo di energia per tre secondi. Espirare con una espirazione breve e una lunga, e al tempo stesso rilassare lentamente. Sentire l'energia che si diffonde in tutto il corpo.

2) Contrarre e rilassare singolarmente le venti parti del corpo. La fase di contrazione/rilassamento di ciascuna delle seguenti parti deve durare circa quattro secondi.

1 - 2 piede sinistro, piede destro

13 - 14 braccio sinistro, braccio destro

3 - 4 polpaccio sinistro, polpaccio destro

15 - 16 emitorace sinistro, emitorace destro

5 - 6 coscia sinistra, coscia destra

17 - 18 lato sinistro del collo, lato destro

7 - 8 gluteo sinistro, gluteo destro

19 - 20 parte anteriore del collo, parte posteriore del collo

9 - 10 addome, stomaco

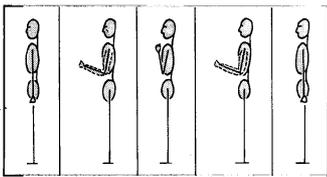
riore del collo

11-12 avambraccio sinistro, avambraccio  
destro

3) Contrarre consecutivamente ciascuna delle venti parti del corpo (dalla numero 1 alla numero 20), mantenendole tese fino a quando il corpo non sia interamente contratto. (Questa fase deve durare circa dieci secondi). Appena si comincia a contrarre il corpo, inspirare lentamente. Se dopo aver contratto tutte le parti del corpo non si è inspirata tutta l'aria che i polmoni possono trattenere senza eccessiva fatica, continuare a inspirare fino alla completa capacità dei polmoni. Il corpo dovrà essere contratto al punto tale da farlo letteralmente vibrare di energia. Mantenere la contrazione e trattenere il respiro lasciando vibrare il corpo per tre secondi. Passare subito alla quarta fase dell'esercizio.

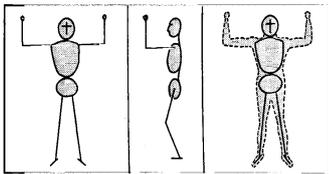
4) Espirare rapidamente e rilassare contemporaneamente tutti i muscoli del collo facendo ricadere il mento sul petto, mantenendo però il corpo contratto. Quindi rilassare in ordine inverso (dalla numero 16 alla numero 1) ciascuna delle altre parti, finché tutto il corpo non sia rilassato. Ricordatevi di rilassare una parte per volta e di mantenerla contratta fino a che non arrivi il suo 'turno'. Mentre si rilassano le parti del corpo al di sopra della vita, se vi accorgete di aver rilassato involontariamente anche quelle al di sotto della vita, contraetele nuovamente, rilassandole poi ad una ad una. Il rilassamento di tutto il corpo dovrebbe essere eseguito in dieci secondi. Dopo avere rilassato le parti superiori del corpo, la testa potrà essere lentamente riportata nella sua posizione normale, mentre si continuano a rilassare le parti inferiori del corpo.

Nota: questo esercizio può essere eseguito più volte durante il giorno, seduti, distesi o in piedi. Naturalmente, quando viene eseguito in piedi, alcuni muscoli dei piedi, dei polpacci, delle cosce, della schiena e del collo rimarranno contratti per mantenere il corpo in posizione eretta. Perciò è utile eseguire questo esercizio almeno una volta la mattina prima di alzarsi, perché la contrazione del corpo in posizione supina è determinata da un atto di volontà. Questo è il modo migliore per risvegliare il corpo e 'metterlo in moto' per svolgere le attività quotidiane.



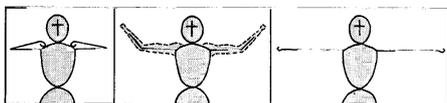
### 21. Ricarica delle braccia (in su e in giù) (ripetere da 3 a 5 volte)

Tenendo i gomiti aderenti ai fianchi, alzare gli avambracci contraendoli come se si dovesse sollevare un peso, finché i pugni non raggiungeranno l'altezza delle spalle. Rilassare momentaneamente, contrarre di nuovo gli avambracci e abbassarli lasciando cadere i pesi immaginari. Rilassare e ripetere. Eseguire questo esercizio come se si stessero sollevando e abbassando ritmicamente dei pesi. I pugni dovranno essere rivolti uno verso l'altro.



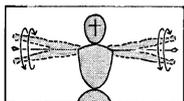
### 22. Doppia respirazione (con contatto dei gomiti) (ripetere da 3 a 5 volte)

Estendere le braccia lateralmente all'altezza delle spalle e piegare i gomiti in modo che gli avambracci siano perpendicolari al suolo. Portare le braccia in avanti finché i gomiti, gli avambracci e i pugni non si tocchino. Contemporaneamente, espirare in due tempi, rilassando il corpo e piegando leggermente le ginocchia. Inspirare in due tempi e contrarre le venti parti del corpo, dal basso verso l'alto (come nell'esercizio N. 1), mentre si riportano le braccia nella posizione iniziale. Rimanere in questa posizione contando fino a tre. Espirare in due tempi e rilassare le venti parti del corpo in ordine discendente mentre si portano gli avambracci in avanti piegando leggermente le ginocchia. Rimanere in questa posizione e trattenere il respiro contando fino a tre. Per tutta la durata dell'esercizio ricordare di mantenere la spina dorsale eretta, i gomiti all'altezza delle spalle e gli avambracci perpendicolari al suolo. Nella fase di contrazione, la parte interna dei pugni deve essere rivolta verso i lati della testa. Nella fase di rilassamento, la parte interna dei pugni deve essere rivolta verso la fronte.



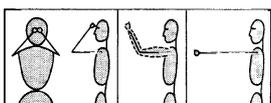
23. *Ricarica delle braccia (dalle spalle)*  
(ripetere da 3 a 5 volte)

Dalla posizione iniziale, in cui le braccia sono distese lateralmente all'altezza delle spalle, con i gomiti piegati in modo che i pugni si trovino ai lati della testa, estendere lateralmente gli avambracci contraendoli, mantenendo le braccia all'altezza delle spalle. Rilassare momentaneamente. Contrarre nuovamente le braccia e riportarle nella posizione iniziale. Rilassare. Eseguire questo esercizio pensando che le braccia stiano alternativamente tirando e allontanando un grosso peso ai lati della testa. La parte interna dei pugni deve essere rivolta verso l'alto quando le braccia sono stese lateralmente, e verso il basso quando i pugni si trovano ai lati della testa.



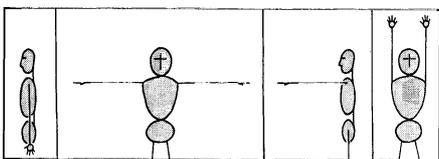
24. *Rotazione delle braccia (in piccoli cerchi)*  
(ripetere varie volte in ciascuna direzione)

Estendere completamente le braccia lateralmente, all'altezza delle spalle. Stringere fortemente i pugni e contrarre entrambe le braccia. Girare i pugni in modo che la parte interna sia rivolta verso l'alto. Continuare ad aumentare la contrazione mentre si fanno ruotare più volte le braccia in piccoli cerchi. Rilassare momentaneamente. Fare quindi ruotare più volte le braccia in direzione opposta, aumentando progressivamente la contrazione.



25. *Ricarica delle braccia (dalla fronte)*  
(ripetere da 3 a 5 volte)

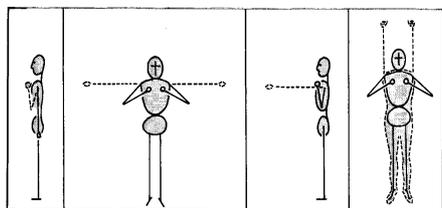
Portare le braccia in avanti all'altezza delle spalle, piegare i gomiti in modo che i pugni tocchino leggermente la fronte, contrarre le braccia e stenderle in avanti. Rilassare momentaneamente; quindi contrarre di nuovo e portare gli avambracci verso la testa come nella posizione iniziale. Rilassare momentaneamente e ripetere. Eseguire questo esercizio pensando che le braccia stiano alternativamente tirando un grosso peso verso la fronte e allontanandolo dalla fronte. Durante l'esercizio, le parti interne dei pugni devono essere rivolte l'una verso l'altra.



26. *Ricarica delle dita in quattro fasi*

(ripetere varie volte in ciascuna posizione)

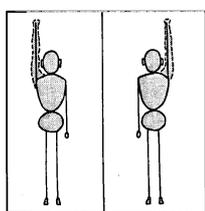
Con le braccia distese lungo i fianchi, contrarre le dita e, mantenendole contratte, aprire e chiudere rapidamente i pugni. Ripetere con le braccia distese lateralmente all'altezza delle spalle e con le palme rivolte in basso, quindi con le braccia distese in avanti, sempre all'altezza delle spalle e con le palme rivolte in basso. Ripetere con le braccia sollevate sulla testa e le palme rivolte in avanti.



**27 Ricarica delle braccia in quattro fasi**  
(ripetere da 3 a 5 volte)

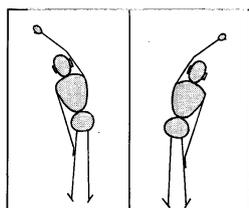
Tutti i movimenti devono susseguirsi in modo fluido, senza pause e osservando la sequenza di base: contrarre, muovere, diminuire la contrazione.

Cominciare con le braccia distese lungo i fianchi. 1) Contrarre le braccia e sollevare gli avambracci portando i pugni all'altezza del petto; diminuire la contrazione. 2) Contrarre e distendere le braccia lateralmente all'altezza delle spalle; diminuire la contrazione. Contrarre e riportare i pugni verso il petto; diminuire la contrazione. 3) Contrarre e stendere le braccia in avanti all'altezza del petto; diminuire la contrazione. Contrarre e riportare i pugni verso il petto; diminuire la contrazione. 4) Distendere le braccia sulla testa, sollevandosi sulla punta dei piedi e contraendo tutto il corpo, mentre si esegue una doppia inspirazione. Rilassare ed eseguire una doppia espirazione mentre si abbassano i pugni prima verso il petto, poi lungo i fianchi fino alla posizione iniziale. Nella posizione 2 e 3 la parte interna dei pugni dovrà essere rivolta verso il basso; nella posizione 4 dovrà essere rivolta in avanti.



**28. Sollevamento delle braccia con doppia respirazione**  
(ripetere da 3 a 5 volte con ciascun braccio alternativamente)

Senza piegare il gomito, contrarre il braccio sinistro portandolo in avanti e in alto finché non sia perpendicolare al suolo, ed effettuare contemporaneamente una doppia inspirazione alzandosi sulla punta dei piedi. Effettuare una doppia espirazione e appoggiare i talloni per terra mentre si rilassa e si riabbassa il braccio. Alternare prima il braccio sinistro e poi il braccio destro.



**29. Stiramento laterale**  
(da 3 a 5 volte alternativamente, per ciascun lato)

Piegare il più possibile il tronco verso sinistra, portando il braccio destro diritto verso l'alto al lato della testa, e stendere il braccio sinistro il più possibile verso il basso al lato del ginocchio sinistro, piegando il tronco in questa direzione. Piegarsi quindi verso il lato destro nello stesso modo, con il braccio sinistro diritto e sollevato al lato della testa, e il braccio destro verso il basso al lato del ginocchio destro. Alternare prima a sinistra e poi a destra.



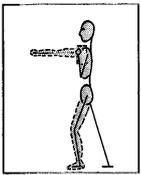
**30. Marcia sul posto**  
(ripetere da 25 a 50 volte)

Solleverare i piedi alternativamente come quando si marcia (ma accentuando il movimento) contraendo la gamba, compresi i muscoli posteriori della coscia. Al tempo stesso, contrarre il braccio dalla parte opposta portando il pugno verso il petto. Quindi riportare il braccio verso il basso rilassandolo, mentre contemporaneamente si rilassa anche il piede e lo si appoggia per terra. Questo esercizio si esegue stando fermi nello stesso posto, e 'segnando il passo'.



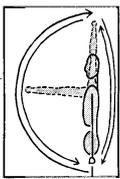
**31. Corsa sul posto**  
(ripetere da 25 a 50 volte)

Correre sul posto con passo leggero ed elastico, accentuando però il movimento, alzando cioè i talloni fino a toccare i glutei. Ricadere sulla punta dei piedi in modo da non scuotere il corpo. Cercare di mantenere un ritmo naturale. Le braccia, con i gomiti piegati, vanno mantenute ferme.



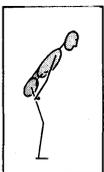
**32. Scherma**  
(ripetere da 3 a 5 volte per parte, alternativamente)

Piegare le braccia ai gomiti e portare i pugni al petto. Contrarre la gamba sinistra e portarla leggermente in avanti appoggiando il piede sinistro a circa 30 cm. di distanza dal piede destro; piegare leggermente il ginocchio sinistro. Tenere la gamba destra diritta, appoggiando il tallone per terra. Mentre si sposta la gamba sinistra in avanti stringere il pugno destro, contrarre il braccio destro e portarlo in avanti di fronte al petto eseguendo una doppia espirazione. Contrarre anche il torace. Rilassare lentamente e riportare il piede sinistro e il braccio destro nella posizione iniziale, effettuando contemporaneamente una doppia inspirazione. Ripetere l'esercizio alternando la gamba e il braccio opposto. Durante l'esercizio la spina dorsale e la testa devono rimanere erette e perpendicolari al suolo. Quando il braccio viene spinto in avanti, deve formare con il polso una linea retta; la parte interna del pugno destro deve essere rivolta a sinistra, la parte interna del pugno sinistro, a destra. I pugni non devono essere rivolti né verso l'alto né verso il basso.



**33. Rotazione delle braccia in ampi cerchi**  
(ripetere 3 volte in ciascuna direzione)

Iniziare con le braccia abbandonate lungo i fianchi. Stringere i pugni, contrarre ed estendere le braccia facendole ruotare con un movimento ampio. Innanzitutto portare le braccia in avanti e verso l'alto, come se si cominciasse a fare un ampio cerchio, aumentando la contrazione finché le braccia non saranno distese sopra la testa. Quindi cominciare a rilassarle lentamente abbassandole e portandole quanto più possibile indietro, completando il cerchio. Effettuare tre rotazioni e successivamente eseguire l'esercizio in senso opposto.



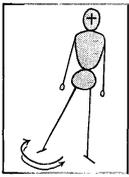
**34. Esercizio per lo stomaco**  
(ripetere da 5 a 10 volte)

Questo esercizio contribuisce ad eliminare problemi digestivi di carattere generale come ad esempio l'indigestione o la stitichezza. Con i piedi leggermente divaricati (circa 25 cm), piegare il tronco in avanti mantenendo la spina dorsale diritta e piegata ad angolo rispetto alla parte inferiore del corpo. Flettere leggermente le ginocchia. Spostare il peso del tronco sulle mani che devono essere appoggiate con le palme sulle cosce o sotto l'inguine. Effettuare una doppia espirazione e, senza inspirare, tirare l'addome e lo stomaco in dentro e verso l'alto; questo movimento è favorito dal vuoto parziale della cavità toracica. Lentamente e delicatamente spingere lo stomaco e l'addome in fuori. Tirare di nuovo in dentro e spingere in fuori lo stomaco e l'addome. Inspirare; effettuare una doppia espirazione e ripetere l'esercizio. Con la pratica è possibile portare da due a dieci volte il movimento dello stomaco e dell'addome senza respirare. Non trattenere il respiro fino a provare un senso di disagio.

Non eseguire *mai* questo esercizio a stomaco pieno; far trascorrere sempre almeno due ore dai pasti o eseguirlo prima di mangiare. Le donne non devono eseguire l'esercizio durante la gravidanza.

35. *Doppia respirazione (con contrazione)*  
(ripetere l'Esercizio N. 1 da 3 a 5 volte)

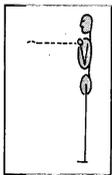
36. *Ricarica delle gambe e rotazione delle caviglie*  
(ripetere gli Esercizi N. 2 e N. 3 da 3 a 5 volte, alternativamente)



37. *Rotazione delle gambe*

(da 3 a 5 volte con ciascuna gamba, in ogni direzione)

In posizione eretta, con il peso del corpo spostato sul piede destro, tenere la gamba sinistra diritta e farla ruotare da tre a cinque volte in senso antiorario (ossia in avanti, a sinistra, indietro e di nuovo in avanti) eseguendo un ampio cerchio. Poi far ruotare la stessa gamba da tre a cinque volte in senso orario eseguendo un ampio cerchio. Spostare il peso del corpo sul piede sinistro. Tenere la gamba destra diritta e farla ruotare da tre a cinque volte in senso orario e poi in senso antiorario eseguendo un ampio cerchio.



38. *Doppia respirazione (senza contrazione)*  
(ripetere da 3 a 5 volte)

Esegui una doppia espirazione per espellere tutta l'aria dai polmoni, portando contemporaneamente le braccia (senza contrarle) in avanti all'altezza delle spalle, tenendo le mani aperte e le dita distese. Trattenere il respiro contando fino a dodici, o fino a quando sia possibile trattenerlo senza sforzo. Concentrare la mente sulla calma e sulla libertà che deriva dalla sospensione del respiro. Effettuare quindi una doppia inspirazione, molto profonda, ma senza sforzarsi; allo stesso tempo chiudere leggermente i pugni e piegare le braccia ai gomiti, senza contrarle, per riportare le mani alle spalle. Trattenere nuovamente il respiro contando fino a dodici o finché è possibile trattenerlo senza sforzarsi, cercando di percepire la grande calma che deriva dalla sospensione del respiro. Gli arti e il tronco non devono essere contratti, se non quanto è necessario per mantenere la posizione eretta con le braccia distese. Le palme delle mani devono essere rivolte in avanti quando sono accostate al petto, e in basso quando sono stese in avanti.

*Gli Esercizi devono essere eseguiti regolarmente mattina e sera, preferibilmente subito prima della meditazione.*

#### RIASSUNTO DELLE ISTRUZIONI PER L'ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI DI RICARICA

1. Esegui gli Esercizi di ricarica due volte al giorno, mattina e sera, preferibilmente prima della meditazione. (Ciascun esercizio o anche tutti gli esercizi possono essere eseguiti più volte durante il giorno, per alleviare la stanchezza o altre disarmonie fisiche)

2. Prima di eseguire gli Esercizi, rivolgere una preghiera a Dio per vivificare il corpo, la mente e l'anima.

3. Eseguire gli Esercizi all'aria aperta, o almeno davanti a una finestra aperta.
4. Eseguire gli Esercizi nell'ordine dato.
5. L'espressione *doppia inspirazione* significa effettuare una inspirazione breve e una lunga dalle *narici*. L'espressione *doppia espirazione* significa effettuare una espirazione breve e una lunga dalla *bocca*: 'ha-haa'. *Doppia respirazione* significa Inspirare ed espirare senza interruzione nel modo descritto. Se non vengono date indicazioni particolari, respirare con calma e naturalezza, senza tentare di sincronizzare il respiro con la contrazione e il rilassamento.
6. Eseguire ogni esercizio lentamente, profondamente concentrati e con la massima forza di volontà.
7. Tenere gli occhi chiusi e rivolti al centro della Coscienza Cristica (*Kutastha*), il centro della volontà. (Gli occhi si possono tenere aperti in quegli esercizi in cui è difficile mantenere l'equilibrio)
8. Visualizzare l'energia cosmica che entra nel corpo attraverso il midollo allungato; inviarla con la volontà nella parte del corpo che si sta ricaricando, concentrando l'energia nel punto centrale della parte stessa.
9. Non contrarre mai i muscoli bruscamente o a scatti. Iniziare sempre con la contrazione leggera, passando poi alla media è quindi a quella elevata. Diminuire la contrazione passando dalla elevata, alla media e infine alla leggera.
10. Non contrarre mai fino a provare una sensazione di sforzo o di disagio.
11. Mantenere la contrazione *elevata* soltanto per tre secondi circa.
12. Contrarre solo *leggermente* le parti deboli o malate.
13. Durante la gravidanza, non eseguire l'Esercizio per lo stomaco (N. 34) e domandare il parere del medico in merito agli esercizi che potete eseguire.
14. Sono sufficienti quindici minuti circa per eseguire i 38 esercizi nel numero di volte suggerito. (Basandosi su questa indicazione, è possibile giudicare se li eseguite troppo lentamente o troppo in fretta).
15. Se per una ragione qualsiasi non potete eseguire un esercizio, eseguitelo comunque mentalmente.

#### AFFERMAZIONE

Sono sano; sono la salute. Sono forte; sono la forza. Sono giovane; sono la giovinezza. Sono felice; sono la felicità. Ho successo; sono il successo. Sono in pace; sono la pace. Sono immortale; sono l'immortalità.



## **Fa che io ami tutti con il Tuo amore di Paramahansa Yogananda**

Padre Celeste, fammi comprendere che sei Tu a far lavorare le mie mani e a camminare con i miei piedi.

Divino Spirito, fammi percepire che sei Tu il potere di assimilazione del corpo e il potere di eliminazione di tutti i veleni che contiene.

Tu sei la vita che scorre nelle vene e nelle arterie e che palpita nel mio cuore.

Possa la Tua saggezza agire attraverso la mia mente.

Possa la Tua ragione guidare la mia ragione.

Possa la Tua volontà indirizzare giustamente la mia volontà ostinata.

Possano i Tuoi sentimenti guidare delicatamente i miei sentimenti.

Possano i Tuoi desideri suscitare le mie ambizioni.

Possa la Tua misericordia ispirare la mia gentilezza.

Possa la Tua compassione manifestarsi nella mia compassione.

Possano i Tuoi pensieri sussurrare attraverso il filo dei miei pensieri.

Possa la Tua onniscienza permeare la mia intuizione e renderla infallibile.

Possano le Tue decisioni indicare la via alle mie decisioni.

Possa la Tua onnipresenza vibrare nel mio essere.

Possa la Tua gioia essere la mia gioia e la Tua felicità la mia felicità.

Possa la Tua beatitudine sempre nuova essere la mia beatitudine.

Possa il Tuo amore indurre il mio amore ad amare tutti con il Tuo amore.

## **L'arte di ricaricare il corpo di energia**

**Esercizi di ricarica:**

*Una tecnica base della Self-Realization Fellowship*

IL CORPO FISICO E' POTENZIALMENTE ILLIMITATO E ONNIPRESENTE

I miliardi di minuscole cellule che costituiscono il nostro corpo fisico sono pieni di vita e di attività. Il corpo umano, che appare così solido e compatto, in realtà è soltanto un insieme di forze in movimento che girano vorticosamente a velocità ultrarapida.

Il corpo fisico è una combinazione di cellule formate di molecole in movimento che, a loro volta, sono costituite da atomi in continua rotazione. Queste minuscole forme semi-intelligenti sono composte di elettroni, protoni e neutroni, manifestazioni delle forze vitali vibratorie. Le forze vitali sono scintille dei pensieri creativi dell'Intelligenza Infinita, o Dio.

Il movimento chimico delle cellule agita la superficie del 'mare' dell'attività corporea; sotto la superficie danzano le onde del movimento molecolare, sotto il quale si muovono le onde del moto atomico. Si succedono rispettivamente le onde del moto elettro-protonico e le onde di scintille danzanti: le energie vitali. Seguono le onde dei vari livelli di coscienza; le onde delle sensazioni e, ancora più in profondità, le onde del pensiero, del sentimento e della volontà. Alla base di tutti questi strati, costituiti dai diversi moti ondulatori di vita, si nasconde l'io o ego.

Perciò, sebbene il corpo sembri una massa solida di proporzioni limitate che occupa soltanto un piccolo spazio, le cellule di cui si compone sono in realtà la manifestazione di un vasto mare di onde molecolari che, a loro volta, sono la manifestazione di un mare più grande di onde atomiche. Le onde atomiche sono la manifestazione dell'immenso mare formato dalle onde elettro-protoniche che emergono dall'oceano cosmico dell'energia vitale. L'energia vitale è una manifestazione del potere inesauribile della coscienza in tutte le sue forme: coscienza dello stato di veglia, subcoscienza, supercoscienza, Coscienza Cristica e Coscienza Cosmica. Nell'uomo, come è stato già accennato, la coscienza si manifesta anche come sensazione, pensiero, sentimento, volontà ed ego.

Il corpo, in quanto manifestazione del movimento chimico, sembra piccolo; ma, poiché i mutamenti chimici delle cellule sono in realtà onde 'materializzate' di Coscienza Cosmica, potenzialmente è illimitato e onnipresente.

Gli insegnamenti della Self-Realization Fellowship consentono allo studente di comprendere sia la vera natura del corpo fisico - di percepirlo cioè come un riflesso dello Spirito - sia di raggiungere la consapevolezza di essere la coscienza e la divina energia vitale che sostengono il corpo, e non il corpo stesso il quale è solo un veicolo fisico fatto di muscoli e ossa, contraddistinto da un volume e un peso specifico.

#### LA DINAMO INTERIORE DELLA VITA

Un fattore necessario a mantenere attive le cellule fisiche del corpo è l'assimilazione di particolari elementi esterni: cibo nutriente, bevande naturali (acqua, succhi di frutta, ecc), ossigeno, e i raggi ultravioletti del sole.

E' molto importante, inoltre, tenere presente che le cellule vitali del corpo sono create e vivificate dall'energia *interna*, dai pensieri e dalle forze biologiche. Ma ancora più importante è ricordare che le differenti reazioni chimiche, molecolari, atomiche, nonché i vari movimenti delle cellule corporee, sono costantemente inondate dalle forze rigeneranti più sottili che scaturiscono dalla sorgente spirituale interiore, ossia dalle vibrazioni della coscienza, della subcoscienza, della supercoscienza, della Coscienza Cristica e della Coscienza Cosmica. Le scintille vitali dell'energia intelligente che costituiscono la vita sono pensieri 'materializzati' di Dio. Senza queste scintille vitali, le sorgenti esterne dell'energia fisica non servirebbero a mantenere in vita il corpo.

Le Scritture induiste si riferiscono alle scintille vitali di energia intelligente, o forza vitale, con il nome collettivo di *prana*. Esistono due tipi di *prana*:

1. L'energia vibratoria cosmica, onnipresente nell'universo, che struttura e sostiene tutte le cose;
2. L'energia che compenetra e sostiene ogni corpo umano grazie a cinque correnti specifiche (i cinque *prana*), le cui funzioni specifiche sono classificate sotto nomi diversi. La corrente *Prana* presiede alla funzione della cristallizzazione (la solidificazione di nuovi tessuti corporei); essa opera anche nel cuore e nei nervi senso-motori, e provoca l'ispirazione. La corrente *Vyana* presiede alla funzione della circolazione; la corrente *Samana*, a quella dell'assimilazione; la corrente *Udana*, a quella del metabolismo (la differenziazione e la formazione, per sintesi, dei tessuti e delle cellule del corpo, in particolare le ossa, le articolazioni, i muscoli, i tendini, i vasi sanguigni e gli organi corporei). La corrente *Apana* presiede alla funzione dell'eliminazione (cioè della rimozione delle impurità dal corpo) e provoca l'espiazione. Il *prana*, che opera grazie a queste cinque correnti, deve essere presente nel corpo in misura sufficiente e funzionare correttamente per mantenervi la salute e la vitalità: la vita stessa!

Di solito, gli esseri umani ricorrono soltanto al cibo, all'aria e al sole per mantenere il corpo in buona salute; ma può venire il momento in cui la salute si indebolisce malgrado l'assunzione di questi elementi fondamentali.

Il Cristo ha detto: "Sta scritto: "Non di solo pane vive l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio"

Il 'pane' (cioè il cibo, l'ossigeno, i liquidi e i raggi solari) non è sufficiente a mantenere in vita l'essere umano. Se così fosse, si potrebbero introdurre degli alimenti nel corpo di un morto, distenderlo al sole e aspettare che ritorni in vita. Per mantenere in vita il corpo dell'uomo è necessaria anche la 'parola' (l'energia creativa cosmica) di Dio. La 'parola' è la diretta sorgente interiore della vita, il potere che crea la vita e che permette al corpo di convertire il cibo e l'aria in energia.

Si può illustrare meglio questo concetto paragonando il corpo umano alla batteria di un'automobile. La durata di una batteria dipende solo parzialmente dall'acqua distillata immessa dall'esterno. La sua potenza è alimentata e ricaricata soprattutto dalla corrente elettrica vibratoria interna che scorre nella batteria attraverso la 'bocca' dei fili elettrici collegati alla dinamo. Allo stesso modo, la vita nel corpo umano non viene alimentata soltanto da fonti di sosten-tamento esterne e indirette (cibo, liquidi, ossigeno, raggi solari), ma direttamente dalla sorgente interiore della corrente vibratoria della vita, la 'parola' di Dio. La forza di volontà dell'uomo attinge questa forza vitale, la 'parola', dal generatore invisibile dell'energia cosmica e la fa confluire nel corpo attraverso il midollo allungato, o 'bocca di Dio'. Quindi essa "esce dalla bocca di Dio", il centro del midollo allungato, e si diffonde in ogni parte del corpo.

L'elettricità che proviene dalla dinamo ricarica la batteria dell'automobile e ne rigenera il potere di produrre un maggiore quantitativo di elettricità per mezzo degli elementi chimici e dell'acqua distillata che contiene. L'energia vitale, o *prana*

(che agisce attraverso le cinque correnti di cui si è parlato) converte i solidi, i liquidi, l'ossigeno e i raggi solari nella forza che mantiene in vita il corpo umano. L'energia vitale stessa, nella sua funzione creativa del cosmo, ha creato i solidi e i liquidi; quando noi li ingeriamo sotto forma di cibi e bevande, l'energia creativa deve riconvertirli in energia pura prima che essi possano essere utilizzati dal corpo. Quando il loro potere energetico viene assorbito e utilizzato dal corpo, l'energia vitale ne espelle le scorie principalmente attraverso gli intestini, i reni, i polmoni e i pori. Sappiamo che gli elementi chimici e l'acqua distillata (le fonti di rifornimento esterne) non possono mantenere in vita o rigenerare una batteria ormai esaurita; così il cibo, i liquidi, l'ossigeno e la luce non sono sufficienti a mantenere in vita un corpo umano, o a riportare alla vita un corpo morto. Esso ha bisogno anche dell'energia vitale interiore che costituisce la sorgente e il potere della vita.

#### DIO E' LA SORGENTE PRIMARIA DI TUTTA L'ENERGIA

Ogni cosa creata è fatta e sostenuta dalla cosciente energia cosmica, o vibrazione, il 'Verbo' di Dio: "In principio era il Verbo e il Verbo era presso Dio e il Verbo era Dio" <sup>2</sup> L'energia cosmica, che proviene direttamente da Dio, entra nel corpo umano attraverso il midollo allungato. Il midollo allungato (la 'bocca' di Dio dalla quale Egli 'alita' la Sua energia vitale nel corpo umano) ha origine nella prima cellula formata dall'unione fra lo spermatozoo e l'ovulo. L'anima entra nell'embrione umano quando lo spermatozoo e l'ovulo si fondono e i due rispettivi nuclei si uniscono per dare forma alla prima cellula del corpo. Da questa originaria sede midollare della vita, l'energia vitale creativa stimola la divisione e la crescita delle cellule che daranno forma al corpo umano. Perciò il midollo allungato è la parte più vitale dell'organismo, è la sede della vita, è l'ingresso principale attraverso il quale l'energia cosmica di Dio – che sostiene la vita stessa – fluisce nel corpo. La minima lesione che si dovesse produrre nella zona vitale del midollo allungato arresterebbe tutte le funzioni fisiche. Il midollo allungato quindi è il fulcro di tutti i centri vitali nel cervello e nella spina dorsale. I cinque centri situati nella spina dorsale (cervicale, dorsale, lombare, sacrale e coccigeo), coadiuvati dal cuore e dal cervello, agiscono unicamente come diffusori dell'energia vitale – che ricevono dal sesto centro cerebrospinale – situato nel midollo allungato. Il settimo centro, che ha la sua sede nel cervello, è il serbatoio in cui si raccoglie e da cui viene attinta l'energia vitale cosmica per sostenere e rendere attivo il corpo a seconda delle necessità. Quando si urta violentemente la testa si 'vedono le stelle', o si percepisce un bagliore luminoso in quanto l'energia è stata spostata violentemente. Le 'stelle' sono gli sprazzi dell'energia vitale accumulata nel cervello.

#### L'ONNIPRESENTE RISERVA DI ENERGIA

La scienza ha dimostrato che tutte le cose sono costituite e circondate dall'energia cosmica. L'energia cosmica è irradiata dalla Coscienza Cosmica e, come un alone, avvolge costantemente il corpo umano. La volontà, cioè l'operatore radio del corpo, assorbe l'energia che viene irradiata attraverso il midollo allungato, ossia l'antenna della stazione ricevente corporea. Il midollo allungato è diametralmente opposto e collegato al centro della Coscienza Cristica fra le sopracciglia, la sede della forza di volontà nell'uomo. Così come è possibile usare le onde invisibili della radio per comunicare a distanza con le navi, allo stesso modo Dio usa le invisibili vibrazioni della Sua energia cosmica intelligente per vivificare i nostri corpi con l'energia vitale.

Dio ha creato l'originaria vibrazione cosmica, o energia (il 'Verbo') che, una volta generata, si è perpetuata; e noi, mediante la forza 'senza fili' della volontà, possiamo attingere ad essa e immetterla nel corpo attraverso il midollo allungato. Ricordate: l'energia cosmica, la stessa energia dalla quale tutti gli esseri umani e tutte le cose sono stati creati nell'universo, circonda e pervade costantemente la creazione intera. Entra nel corpo attraverso la 'bocca' di Dio (il midollo allungato) ed è il 'Verbo' invisibile che sostiene ogni forma di vita.

Possiamo imparare a vivere attingendo sempre di più all'inesauribile riserva dell'energia cosmica – dalla quale siamo costantemente circondati – e che è sempre a disposizione quando vogliamo ricaricare il corpo di vitalità. Possiamo servirci della conoscenza acquisita con lo studio delle *Lezioni della Self-Realization Fellowship* per rendere il corpo efficiente sotto ogni aspetto. Un corpo libero da malattie e debolezze si adatta meglio ai metodi di meditazione in virtù dei quali si può conseguire la realizzazione del Sé e rendere instancabili la coscienza umana e il corpo.

#### L'ENERGIA PROVIENE DALLA SORGENTE INTERIORE

Il cibo contiene una quantità limitata di energia vitale dalla quale possiamo attingere una certa forza. Ma quando la riserva corporea di energia vitale si esaurisce, il cibo diventa inutile. Il rifornimento di energia nelle varie parti del corpo dipende dai raggi solari, dall'ossigeno, dalle sostanze chimiche contenute nel cibo *anche* dalla quantità di energia immessa nel corpo attraverso il midollo allungato.

Una certa quantità di energia è immagazzinata nei muscoli, nelle ossa, nel midollo, nel sangue e nei tessuti del corpo come in un accumulatore; ma ogni processo mentale, emotivo o fisico comporta un consumo di energia vitale. Le tecniche della *Self-Realization Fellowship*, messe in pratica correttamente, permettono di ricostituire l'energia attingendo direttamente alla sua sorgente nel corpo, ossia il midollo allungato. L'energia vitale può rifornire continuamente l'organismo se il centro midollare è coscientemente stimolato dalla volontà.

Dovremmo quindi mettere in pratica ogni giorno i metodi scientifici per ricaricare il corpo di energia, attingendo direttamente all'inesauribile sorgente interiore. Il metodo per ricaricare tutte le cellule del corpo attingendo alla sorgente interiore è spiegato in questa *Lezione*. Vi verrà dimostrato che, grazie alla forza di volontà, l'energia può permeare il corpo per mezzo della contrazione muscolare <sup>3</sup> e può essere ritirata dai muscoli mediante il rilassamento.

#### CREARE LA SALUTE E LA VITALITA' CON LA FORZA DI VOLONTA'

Gli insegnamenti della *Self-Realization Fellowship* uniscono le leggi fondamentali del benessere fisico, scoperte in tempi remoti dagli yogi dell'India, ai concetti della fisiologia moderna. In occidente, alcuni atleti hanno imparato a

sviluppare e a controllare determinati muscoli servendosi di esercizi meccanici, senza comprendere né utilizzare consciamente il nesso scientifico che esiste fra la forza di volontà e lo sviluppo fisico. La volontà può essere impiegata per sviluppare il corpo, ed essa stessa, a sua volta, si sviluppa con l'esercizio, come dimostrano gli *Hatha* yogi dell'India che praticano numerose posizioni, o *asana*, per sviluppare e rafforzare la propria volontà.

Come viene insegnato in questa *Lezione*, la forza di volontà e lo sviluppo fisico sono in rapporto reciproco e si aiutano a vicenda. La tecnica della Self-Realization Fellowship per ricaricare il corpo si distingue da tutti gli altri metodi perché insegna il modo di concentrare l'attenzione sull'energia interiore – la sorgente diretta della forza e della vitalità – per inviarla a tutti i tessuti del corpo per mezzo della forza di volontà. Lo studente coscienzioso constaterà che, mediante questa tecnica, può sviluppare coscientemente sia la forza di volontà sia la forza fisica.

#### LA FORZA DI VOLONTÀ È IL FATTORE CHE CONTROLLA L'ENERGIA

Le membra e i muscoli si muovono per mezzo della volontà e dell'energia vitale. Potete dimostrarlo voi stessi. Alzate il braccio destro. Quali forze avete usato per sollevare il braccio? Potreste rispondere: "La volontà". Ma supponiamo che il braccio sia paralizzato; la vostra *volontà* di alzare il braccio sussisterebbe ancora, eppure sareste incapaci di farlo. Perché? Perché in questo caso *l'energia* non potrebbe scorrere liberamente lungo i nervi nei muscoli del braccio, trasformando il comando della volontà in azione.

Lasciate ora ricadere il braccio destro lungo il fianco. Sentitelo vibrare di energia. Potreste forse sollevarlo senza usare la volontà? No! Da questo semplice esperimento emerge chiaramente che per muovere una parte qualsiasi del corpo sono necessarie *tanto* l'energia *quanto* la volontà.

Il flusso dell'energia vitale nei nervi sensori è provocato sia dalla volontà divina sia dalla volontà umana. Il flusso dell'energia vitale nei nervi motori invece è determinato unicamente dalla volontà umana. *Quanto più forte è la volontà, tanto maggiore è il flusso di energia che raggiunge una data parte del corpo.* Quando gli uomini e gli animali sono sotto l'influsso dell'ira sprigionano una forza abnorme, non perché i loro muscoli sono diventati improvvisamente più forti durante gli attacchi d'ira, né perché proprio in quei momenti la natura scarica una quantità maggiore di adrenalina nel corpo. Lira stimola la *volontà*, facendo aumentare così l'afflusso di energia vitale, o forza, nei muscoli e in altre parti del corpo.

Generalmente gli esercizi ginnici sono meccanici e non tengono conto di quanto è stato illustrato finora. Gli esercizi che si basano soltanto sulla volontà inconscia e meccanica non fanno altro che 'gonfiare' i muscoli e stimolano l'energia vitale a fluire nei muscoli e nei tessuti in modo appena sufficiente a garantire un beneficio temporaneo. Accrescono la massa muscolare senza che la vitalità delle cellule aumenti proporzionalmente. Seguendo gli insegnamenti della Self-Realization Fellowship si può imparare a vivificare ogni cellula del corpo, coscientemente e volontariamente.

## Contrarre i muscoli per mezzo della forza di volontà

### Confronto tra il movimento meccanico e il movimento volontario dei muscoli

#### Esempio A

1. Portare il braccio destro in avanti.
2. Appoggiare la mano sinistra sul bicipite destro.
3. Flettere l'avambraccio e osservare che, per effetto di questo movimento meccanico, il bicipite si contrae automaticamente. Notare che la volontà era rivolta a piegare il braccio e non a contrarre il bicipite.

#### Esempio B

1. Abbandonare il braccio destro lungo il fianco, completamente rilassato e inerte.
2. Con la mano sinistra stringere leggermente il bicipite destro.
3. Chiudere gli occhi.
4. Quindi, senza flettere l'avambraccio, contrarre lentamente il bicipite al massimo, per mezzo della volontà.
5. Notare che la contrazione del bicipite è determinata dalla volontà; evitare che il braccio compia movimenti spontanei.
6. Rilassare lentamente il braccio.

La contrazione del bicipite, se eseguita correttamente, è il risultato dell'azione della volontà sul muscolo. Se vi riesce difficile contrarre il bicipite, provate con i muscoli dell'avambraccio che alcuni riescono a contrarre con maggiore facilità).

#### RICARICARE DI ENERGIA IL CORPO MEDIANTE LA CONTRAZIONE E IL RILASSAMENTO

*Contrarre usando la volontà, rilassare e percepire.* La contrazione si produce quando l'energia è trasmessa volontariamente a uno qualsiasi dei muscoli. Esistono vari gradi di contrazione, a seconda della quantità di energia che viene inviata al muscolo. Per poter spiegare la tecnica di ricarica della Self-Realization Fellowship accennerò a tre gradi di contrazione: leggera, media ed elevata.

*Leggera:* indica una modesta quantità di energia;

*Media:* indica una quantità maggiore di energia;

*Elevata:* indica la massima energia possibile.

Nella contrazione *elevata* si determina una lieve vibrazione nel corpo o nella parte del corpo che si sta contraendo. Si avverte una sensazione piacevole e corroborante. *Non contrarre mai fino al punto di provare un senso di sforzo o di disagio.*

L'allontanamento dell'energia dai muscoli corrisponde al rilassamento. Anche nel rilassamento si possono distinguere tre stadi o gradi progressivi: rilassamento leggero, parziale e completo.

### *Esperimenti:*

1. Effettuando il seguente esercizio è possibile individuare i tre gradi di contrazione e di rilassamento. Portare il braccio destro in avanti, parallelo al suolo. Con le dita della mano sinistra stringere delicatamente l'avambraccio destro sotto il gomito. Quindi contrarre e rilassare leggermente l'avambraccio destro, aprendo e chiudendo a pugno le dita della mano destra. Ora, tenendo fermo l'avambraccio destro, rilassare la mano e le dita e percepire i seguenti gradi della contrazione:

a) Leggera: chiudere delicatamente le dita della mano destra, formando un pugno semichiuso e rilassato. Notare che i muscoli dell'avambraccio sono contratti solo leggermente.

b) Media: stringere il pugno con forza come se doveste sostenere e sollevare un oggetto pesante. Questo movimento determina una contrazione media.

c) Elevata: stringere più forte le dita, finché il braccio non vibri lievemente, come se steste effettivamente sollevando un oggetto pesante. Questo movimento determina una contrazione elevata.

Ora rilassare il braccio destro, abbandonandolo lungo il fianco.

Nella seconda parte di questo esperimento si potranno percepire tre gradi di rilassamento che terminano con il rilassamento completo dei muscoli del braccio.

Abbandonare il braccio destro lungo il fianco. Tenendo gli occhi chiusi, contrarre l'avambraccio fino a raggiungere il grado di contrazione elevata (come illustrato al punto 'c'). Notare che l'avambraccio vibra per effetto della contrazione.

a) Rilassamento leggero: rilassare leggermente le dita percependo nell'avambraccio un grado minimo di contrazione.

b) Rilassamento parziale: rilassare ulteriormente le dita percependo nell'avambraccio soltanto una leggera contrazione.

c) Rilassamento completo: rilassare completamente le dita, abbandonando il braccio, la mano e le dita lungo il fianco.

Nel corso della fase di rilassamento cercate di rendervi conto che la volontà diminuisce, l'energia si ritira dall'avambraccio, e i muscoli si rilassano gradualmente.

Quando rilassate completamente l'avambraccio, accertatevi che il braccio sia abbandonato lungo il fianco. Se rimane sollevato anche solo di poco, significa che nel braccio permane ancora una certa contrazione che vi impedisce di ottenere un rilassamento muscolare completo.

Questo esercizio può essere eseguito con qualsiasi parte del corpo, sdraiati su un letto rigido o su una coperta stesa per terra.

2. Portare il braccio destro in avanti (con il palmo della mano rivolto verso l'alto) fino all'altezza della spalla, parallelamente al suolo. Appoggiare la mano sinistra chiusa a pugno sul palmo della mano destra e spingerla verso il basso come se la mano sinistra pesasse oltre due chili. Resistere a questa pressione contraendo il braccio destro. Aumentare la pressione della mano sinistra come se pesasse cinque chili. *Per mezzo della volontà*, sostenere questa pressione con la mano destra e contrarre maggiormente il braccio destro, immettendovi più energia *con la volontà*. Aumentare ancora la pressione della mano sinistra come se pesasse oltre sette chili. Resistere alla pressione aumentando con la volontà la contrazione e l'energia nel braccio destro. Rilassare, lasciando cadere le braccia lungo i fianchi.

3. Eseguire ora l'esercizio di 'sollevamento pesi' senza esercitare alcuna pressione con la mano. Portare il braccio destro in avanti (con il palmo della mano rivolto verso l'alto), parallelamente al suolo, come nell'esperimento precedente. Mantenere il braccio in questa posizione cercando di comprendere che il braccio è mantenuto nella posizione suddetta da una certa quantità di volontà e di energia. Se la volontà venisse ritirata dal braccio destro, esso ricadrebbe lungo il fianco attratto dalla forza di gravità. La stessa cosa accadrebbe se i nervi del braccio si paralizzassero improvvisamente o venissero recisi, o se l'energia fosse ritirata dal braccio in qualche altro modo. Contrarre ora il braccio steso in avanti come se si dovesse sollevare un peso immaginario di oltre due chili. Contrarre ulteriormente, come se si dovesse sollevare prima cinque e poi sette chili. Rilassare il braccio e lasciarlo ricadere lungo il fianco.

E' necessaria la volontà' per sollevare un peso, reale o immaginario. La quantità' di energia necessaria a sollevare un peso cresce in rapporto all'aumento del peso stesso. La forza di volontà' e l'energia che vengono trasmesse al braccio aumentano automaticamente quando si solleva un peso maggiore.

Se tocchiamo entrambi i poli di una batteria elettrica, percepiamo nelle mani energia e tensione. Se beviamo un bicchiere di latte o mangiamo quando siamo stanchi, ci rendiamo conto che nel corpo affluisce una certa quantità' di energia. In entrambi i casi l'energia e' stata prodotta da un'agente esterno introdotto nel corpo.

Ma quando contraiamo o ricarichiamo volontariamente il braccio, o qualsiasi altra parte del corpo (come negli

esperimenti precedenti), l'energia si produce esclusivamente grazie al potere della coscienza che si esprime tramite la volontà. Se ci limitiamo a immaginare di tra smettere l'energia al braccio destro, forse riusciremo ad inviarne solo una quantità minima; ma, ricorrendo coscientemente alla forza di volontà, riusciremo invece ad inviare nel braccio una quantità percettibile di energia. *Se ricaricheremo il corpo contraendolo per mezzo della volontà, scopriremo lo straordinario legame che esiste fra la coscienza e il corpo.*

Ad esempio, se inviamo l'energia al braccio destro per mezzo della volontà: 1) produciamo l'energia che percepiamo come forza; 2) determiniamo la contrazione dei muscoli. Questo esperimento sta a dimostrare che la coscienza sotto forma di forza di volontà è il fattore primario che modifica l'afflusso dell'energia nei muscoli o in qualsiasi parte del corpo. Inoltre, 'sollevando i pesi' con la volontà si scopre il legame essenziale fra la volontà e l'energia: *quanto più grande è la volontà, tanto maggiore è l'afflusso di energia in qualsiasi parte del corpo.*

*Contrarre usando la volontà.* Fare fluire con la volontà l'energia vitale (per mezzo della contrazione) in tutto il corpo o in una parte qualsiasi di esso. Sentire che l'energia vibra in tutto il corpo o in quella specifica parte, apportando forza e vitalità.

*Rilassare e percepire.* Rilassare la contrazione e cercare di percepire nella parte ricaricata la piacevole ed elettrizzante sensazione di nuova vitalità e di nuova forza. *Cercare di sentire* di non essere il corpo, ma la vita che sostiene il corpo. Percepire la pace, la libertà e la maggiore consapevolezza che si accompagnano alla calma procurata dalla pratica di questa tecnica.

#### PERFEZIONATE L'ARTE DI RICARICARE IL CORPO DI ENERGIA

Per infondere l'energia nel corpo, risulta ora evidente quanto sia importante affidarsi sempre di più alla riserva illimitata di energia vitale – che si può attingere alla sorgente interiore della Coscienza Cosmica – e sempre meno alle fonti esterne.

Rendetevi padroni di questa utilissima tecnica di ricarica mettendola in pratica con costanza e regolarità. Se sarete metodici, fedeli, attenti e costanti nella pratica, ciascun passo delle istruzioni della SelfRealization Fellowship produrrà risultati soddisfacenti e ben precisi – e tali da rafforzare il corpo e la mente – e vi concederà una crescente realizzazione spirituale.

#### ALLEVIATE DISTURBI SPECIFICI CON GLI ESERCIZI DI RICARICA

La tecnica degli Esercizi di ricarica deve essere eseguita mattina e sera. Inoltre, i suoi principi si possono applicare anche per alleviare specifici disturbi. Ad esempio, quando vi sentite stanchi o nervosi, contraete dolcemente tutto il corpo, contando mentalmente fino a tre. Poi espirate rapidamente e rilassate; ossia ritirate l'energia, la coscienza e la volontà dal corpo. Rimanete immobili, assaporando la calma che pervade l'organismo. Ripetete varie volte.

Per guarire qualsiasi parte del corpo, contraete e rilassate leggermente la parte stessa. Poi contraete leggermente, mentre contate mentalmente fino a dieci, così da distruggere la malattia ricaricando la parte malata del corpo con l'energia risanante; quindi rilassatela. Ripetete dieci volte, tre volte al giorno o più spesso. Potete curare qualsiasi parte del corpo, anche rimanendo sdraiati.

Mentre eseguite questo esercizio mantenete collegati la volontà e il flusso dell'energia tenendo gli occhi chiusi e focalizzati nel centro della Coscienza Cristica fra le sopracciglia (ossia il centro della volontà). Visualizzate l'energia cosmica che viene indirizzata dalla forza di volontà attraverso il midollo allungato (la sorgente dell'energia cosmica nel corpo) alla parte del corpo che state contraendo e rilassando. [Vedere in proposito le 'Istruzioni per eseguire gli Esercizi di ricarica', relative al legame che esiste tra la volontà che risiede nel Centro Cristico e la sorgente dell'energia che fluisce nel corpo attraverso il midollo allungato.]

Conservate il corpo nel suo pieno vigore unendo la vostra coscienza umana alla Coscienza Cosmica sia per mezzo degli Esercizi di ricarica sia soprattutto per mezzo della meditazione. Evitate di suggestionare la mente con le limitazioni umane: malattia, vecchiaia o morte. Imprimete invece nella mente questa verità: "Io sono l'Infinito che è divenuto il corpo. Il corpo, in quanto manifestazione dello Spirito, è Spirito, eternamente giovane e perfetto".

## Sintesi dei benefici procurati dagli Esercizi di ricarica

La tecnica:

- Spiritualizza il corpo e la coscienza. L'uomo, imparando a vivere sempre di più in virtù della Coscienza Cosmica e a dipendere sempre meno dalle fonti esteriori di sostentamento, si avvicina maggiormente alla realizzazione di non essere il corpo, ma l'anima immortale, creata a immagine di Dio. Dopo aver conseguito tale consapevolezza, anche il corpo si spiritualizza, ossia comincia a perdere la sua densità materiale.
- Insegna il pranayama. La capacità di controllare l'energia vitale è essenziale per riuscire a meditare profondamente.
- Sviluppa la forza di volontà. Una volontà forte ottiene alla fine il controllo cosciente sulla vita stessa.
- Ricarica il corpo di energia. Attingendo all'illimitata fonte interiore della vita cosmica, il corpo diventa instancabile.
- Cura le malattie e il nervosismo. La guarigione si ottiene bombardando le imperfezioni del corpo con la perfetta energia creativa di Dio che sostiene la vita stessa.
- Aiuta a prevenire le malattie. La giovinezza e la salute del corpo possono essere conservate ricaricando le cinque

correnti praniche (nel corpo) che presiedono alle varie funzioni di cristallizzazione, circolazione, assimilazione, metabolismo ed eliminazione, e alle cui disfunzioni sono dovute le malattie.

## L'importanza spirituale degli Esercizi di ricarica

Gli Esercizi di ricarica SRF non sono comuni esercizi ginnici, ma una tecnica spirituale, cioè una forma di pranayama, ossia il controllo cosciente del prana (o energia vitale) nel corpo. Questi esercizi hanno una grande importanza nella vostra regolare routine spirituale di meditazione; infatti, non solo contribuiscono a mantenere il corpo in uno stato di salute e di calma che favorisce la meditazione, ma aiutano anche a controllare coscientemente l'energia vitale. L'irrequietezza e le percezioni sensorie del corpo non costituiranno più un ostacolo al conseguimento degli stati meditativi superiori quando avrete imparato a controllare perfettamente e coscientemente l'energia vitale.

La serie completa dei 38 Esercizi di ricarica costituisce la tecnica di ricarica, una delle Tecniche base della SRF. Gli esercizi vanno eseguiti mattina e sera, possibilmente prima della meditazione.

## Istruzioni per eseguire gli Esercizi di ricarica

Nel 1916 ho scoperto i principi su cui si basano gli Esercizi di ricarica. Ho inserito la serie completa degli Esercizi, la cui esecuzione favorisce il benessere completo dell'organismo, nel programma della mia scuola Yogoda Satsanga Society di Ranci, in India. Tutti gli allievi della Self-Realization Fellowship dovrebbero eseguire regolarmente gli Esercizi mattina e sera, quale parte della loro regolare routine spirituale.

Lo scopo principale degli Esercizi consiste nel ricaricare la batteria corporea con l'energia cosmica per vivificare il corpo, rafforzare i muscoli e purificare il sangue. Non si tratta di comuni esercizi fisici, ma di una tecnica spirituale, una forma di pranayama o controllo dell'energia vitale.

Per ottenere i migliori risultati, eseguite ciascun esercizio con attenzione e forza di volontà. Chiudete gli occhi e concentrate lo sguardo nel centro della Coscienza Cristica (Kutastha) fra le sopracciglia <sup>4</sup>. Il centro Cristico, diametralmente opposto al centro midollare situato alla base del cervello, è il centro della volontà nell'uomo. Il midollo allungato è la porta principale attraverso cui l'energia cosmica entra nel corpo. La volontà è la forza che aziona la 'porta' del midollo allungato. Tenendo gli occhi concentrati sul centro Cristico (Kutastha) e visualizzando l'energia cosmica che fluisce nel corpo attraverso il midollo allungato, si determina una connessione diretta fra la volontà e il flusso dell'energia vitale.

Visualizzate l'energia cosmica che entra nel corpo attraverso il midollo allungato, e indirizzatela per mezzo della forza di volontà verso la parte del corpo che state esercitando, concentrando l'energia nella zona centrale di quella specifica parte del corpo.

Gli Esercizi di ricarica dovrebbero essere eseguiti all'aria aperta, o almeno davanti a una finestra spalancata. Eseguiteli lentamente e con profonda concentrazione. E' molto più utile eseguire correttamente ogni esercizio poche volte piuttosto che eseguirlo troppe volte in fretta e distrattamente.

Gli Esercizi devono essere eseguiti nell'ordine stabilito.

E' essenziale ricordare i tre punti seguenti: eseguire gli Esercizi senza fretta, con concentrazione e nell'ordine stabilito.

Tutti gli esercizi possono essere eseguiti un numero di volte superiore a quello indicato; qualora voleste aumentarne il numero, evitate di eseguirli frettolosamente. Potete anche eseguire uno o tutti gli esercizi più di due volte al giorno per alleviare la stanchezza o altri disturbi fisici.

Quando avrete imparato a memoria l'intera serie degli Esercizi, saranno sufficienti non più di quindici minuti per eseguirli tutti e 38 nel numero di volte indicato per ciascuno di essi. Controllando il tempo impiegato, vi renderete conto se li state eseguendo troppo rapidamente o troppo adagio.

Quando contraete una parte del corpo, iniziate dalla contrazione leggera, passate poi alla media e infine a quella elevata. Poi rilassate la parte, passando dalla contrazione elevata alla media e infine alla leggera contrazione.

*Non contraete mai bruscamente.*

*Non contraete mai fino al punto di provare un senso di sforzo o disagio.*

Non occorre mantenere la contrazione *elevata* più di tre secondi per volta.

Le parti del corpo deboli o malate devono essere contratte solo *leggermente*.

L'indicazione 'inspirare in due tempi' significa eseguire una doppia inspirazione (una breve e una lunga) dalle narici. 'Espirare in due tempi' significa eseguire una doppia espirazione dalla bocca (una breve e una lunga): 'ha-haa'. 'Ha-haa' non è una sillaba pronunciata a voce alta, ma un suono 'aspirato', simile a un sospiro, emesso però con maggiore forza. L'espressione 'doppia respirazione' significa inspirare ed espirare nel modo appena descritto.

Quando non sono date particolari indicazioni riguardanti la respirazione, si deve respirare tranquillamente e naturalmente, senza cercare di sincronizzare il respiro con la contrazione e il rilassamento.

Si raccomanda di procedere nel modo seguente: cominciando dall'esercizio N. 1 e seguendo l'ordine stabilito, imparate un numero di esercizi tale da poter essere eseguito entro 15-20 minuti. Aggiungete ogni giorno uno o più esercizi a quelli che avete già imparato (mantenendo il periodo di studio e di esecuzione fra i 15 e i 20 minuti), finché non avrete imparato tutti gli esercizi e non li avrete inclusi nella routine mattutina e serale.

**Nota:** se per una ragione qualsiasi non siete in grado di eseguire i vari movimenti di un esercizio, eseguiteli lo stesso

*mentalmente*, con gli occhi chiusi. Rendetevi conto che state inviando l'energia a quella parte del corpo, proprio come se steste eseguendo fisicamente l'esercizio.

<sup>1</sup> Matteo 4,4

<sup>2</sup> Giovanni 1,1

<sup>3</sup> La contrazione dei muscoli può essere prodotta sia estendendoli sia contraendoli. Negli Esercizi di ricarica insegnati in questa *Lezione*, l'indicazione *tendere* significa *contrarre* i muscoli della parte del corpo che si sta esercitando [N. d. E.].

<sup>4</sup> Si possono tenere gli occhi aperti in quegli esercizi in cui è difficile mantenere l'equilibrio. Tuttavia è necessario rimanere sempre profondamente concentrati.