



Esercizi di ricarica pranica cosciente

Questa serie di esercizi sono una mia personale rivisitazione della serie classica codificata dal mio Guru Paramhansa Yogananda. Dopo averli praticati e studiati per oltre 20 anni, ho sentito che potevo crearne una versione differente che ne seguisse gli stessi principi ma lavorando con un approccio diverso. Ho incorporato anche alcuni degli esercizi proposti da Guruji agli inizi.

Ho inoltre integrato alcuni esercizi e pratiche seguendo i principi di alcuni sistemi affini, tra cui il Danda bhaska, un sistema antichissimo praticato nell'India del sud dai guerrieri. Questo sistema è stato poi asportato da Bodhidharma e altri monaci in Cina e Giappone ed è stato adottato poi, tra l'altro dai monaci Shaolin. Esso si rifà ai principi di contrazione dinamica e lenta, della profonda concentrazione mentale e all'inviare mentalmente prana alle parti del corpo coinvolte nel movimento. Altra pratica simile sono i 7 tiger moves, codificati dall'esperto di arti marziali John McSweeney e gli esercizi di forza dinamica del Kung Fu Master Harry Wong.

La differenza fondamentale è che negli esercizi Yogoda e nella mia variante, l'enfasi è sull'invio di energia vitale alle parti del corpo interessate.

La pratica così come l'ho improntata è composta da una cinquantina di esercizi ed è divisa in 3 parti:

- 1- Riscaldamento iniziale, composto da esercizi che lavorano a livello cardiovascolare e poi sullo scioglimento delle tensioni nella spina dorsale. Camminata e corsa sul posto possono essere eseguiti contando almeno 20/30 passi o, se si vuole fare un lavoro più intenso da 100 a 300 passi. Le flessioni sulle gambe da 15 a 30 ripetizioni. Per gli esercizi spinali fare da 10 a 20 ripetizioni per ognuno, concentrandosi sulla spina dorsale e sui muscoli intorno, tenendoli leggermente contratti, come se ci si spostasse contro delle resistenze e immaginando di pranizzarli.
- 2- Esercizi di tensione dinamica, caratterizzati da movimenti fatti mantenendo una tensione continua dei muscoli interessati, immaginando di sollevare e/o abbassare, tirare o spingere un peso considerevole, concentrandosi profondamente sui muscoli e sulle articolazioni che lavorano, in modo da inviare intenzionalmente prana a queste parti. Si fanno da 6 a 10 ripetizioni usando il massimo della forza per ottenere gli effetti più importanti, o una forza moderata per eseguire un lavoro di mantenimento. Se l'obiettivo è bruciare tessuto adiposo fare fino a 25 ripetizioni. E' importante abbinare il respiro profondo a ogni movimento, generalmente inspirando quando si avvicinano gli arti al corpo ed espirando quando si allontanano. Oppure inspirare quando si sollevano le braccia tese, espirare quando si abbassano.
- 3- L'ultima fase è quella degli esercizi di ricarica isometrica, durante la quale si contraggono muscoli o distretti muscolari per 5/6 secondi fino a farli vibrare, pensando di inviare energia a queste parti attraverso l'intenzione e la contrazione muscolare. Anche qui



consiglio di non trattenere il respiro. L'ideale sarebbe inspirare velocemente e completamente e poi espirare durante tutta la contrazione/ricarica della parte. Questa parte permette di fissare il prana nei vari distretti del sistema e permette al sadhaka di percepire in modo tangibile il suo flusso nel sistema. E' la fase di guarigione e può essere eseguita completamente o in parte anche più volte durante la giornata per aumentarne le potenzialità taumaturgiche.

Questa pratica di per sé è completa e andrebbe eseguita tutti i giorni, o almeno a giorni alterni. Lasciare comunque uno/due giorni alla settimana di riposo. Si può anche far seguire da una pratica di Hatha Yoga semplice per renderla ancora più completa. Se si vuole ottenere i migliori risultati mantenere lo sguardo verso il punto tra le sopracciglia durante tutta la pratica. L'energia entra dal midollo allungato, viene immagazzinata nel cervello e dal punto tra le sopracciglia è inviata alle varie parti. La concentrazione mentale è la chiave fondamentale di questo sistema, quello che può far sì che i risultati siano letteralmente spettacolari. Più il nostro potere di volontà e concentrazione è alto, più i risultati saranno importanti. La mente deve essere focalizzata sui muscoli che lavorano, immaginando di inviare prana agli stessi. Immaginare inoltre di sollevare pesi altissimi, utilizzando lo stesso tipo di forza che si userebbe se i pesi fossero proprio lì.

I suoi effetti sul sistema sono straordinari e comprendono:

Tutto il corpo viene enormemente rafforzato e tonificato, il grasso superfluo viene bruciato, e, se eseguiti come indicato, con costanza e dedizione, la macchina biologica diviene bella come quella degli atleti dell'antichità, facendo invidia a chi lavora ore e ore in palestra con pesi e macchinari vari.

Il sangue circola perfettamente in ogni distretto, nutrendo il sistema, alcalinizzandolo e purificandolo da tossine e batteri. Gli organi interni sono massaggiati, purificati e tonificati. I polmoni sono areati e la respirazione migliora. Il prana circola abbondantemente in ogni cellula, rivitalizzando e magnetizzando l'intera macchina bio energetica. La concentrazione mentale migliora e si acquisisce il potere di inviare prana a bisogno alle varie parti del sistema.