

1. Sanatan Dharma, la religione eterna
2. Pratica da 30'/40' di Kriya Natha Yoga
3. Terra e acqua: l'alchimia dell'inverno

pag. 1
pag. 3
pag. 10

Sanatan Dharma, la religione eterna

Da "Studies in truth, exploration in metaphysical thought" di Roy Eugene Davis 1987

Traduzione e commento di Giovanni Formisano

Al cuore dell'insegnamento di ogni grande religione c'è la stessa dottrina mistica che indica la via alla realizzazione del Sé. Nessun sistema o filosofia, col suo carico di opinioni e teorie, può essere preso come l'intera o unica Verità. Ma se noi andiamo oltre le teorie, le opinioni e le nozioni di parte, la via diretta a Dio ci sarà rivelata. Questa via diretta è la Religione Eterna, il Sanatan Dharma, la stessa che è stata, è ora, e sarà per sempre il mezzo attraverso il quale ogni sincero ricercatore troverà la libertà. In queste lezioni ti saranno rivelate le leggi immutabili e le verità universali che sono state conosciute dalla notte dei tempi da maestri e saggi la cui conoscenza era pura e chiara. Discernere e comprendere ciò che è vero, tra il labirinto di falsi miti e simboli, è il compito di chiunque percorri il sentiero spirituale. Con la pratica e pazienza, usando il discernimento e l'occhio dell'intuizione, ognuno di noi può arrivare alla Verità.

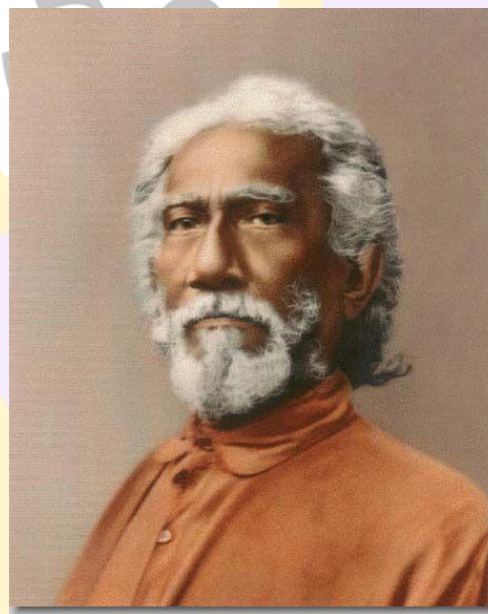
La via è certa per i ricercatori focalizzati in una sola direzione

Mediamente la persona che cerca la Verità non riscontra un vero successo perché la sua intenzione non è focalizzata. Egli non sa qual è il vero scopo dalla vita, cosa deve fare per realizzarlo, e come assumere la coscienza della realizzazione del Sé. Mentre continui con queste lezioni, non accettare niente di quello che leggi solamente perché lo dico io. Al meglio delle mie possibilità io sto solo mettendo per iscritto qui ciò che i maestri illuminati hanno dichiarato fosse la Verità, e ciò che io stesso ho trovato essere vero. Non troverai qui niente di nuovo quindi, ma solo una ripetizione di antichi, eppure sempre nuovi principi. Ricorda comunque che non devi accettare niente di quello che un altro afferma, poiché hai la meravigliosa capacità di conoscere la verità da te stesso.

La promessa è ora, come è sempre stata, "Chiunque cerca la Verità con un cuore aperto, senza mai deviare dal sentiero, raggiungerà la meta senza alcun dubbio." Nella Bhagavad Gita è scritto "Anche un po' di pratica di questa religione ti salverà dalla paura della morte e dalla sofferenza che deriva dall'ignoranza."

C'è una sola ragione per cui le persone vivono le loro vite nella paura e nella sofferenza: essi non sono consapevoli di chi veramente sono.

Sono addormentati e non conoscono la verità. La soluzione a tutti i problemi della sofferenza umana è per ognuno risvegliarsi e arrivare alla piena realizzazione della propria vera natura di essere spirituale – non c'è nessuna altra via. Credenze cieche, pratiche superstiziose di rituali, dipendenze su deità esterne o spiriti o forze della natura indicano solo mancanza di realizzazione del Sé. La via alla realizzazione del Sé non è un metodo di prove e errori, ma una via diretta e rapida, e le evidenze dei progressi possono essere prontamente notate. Ma la scelta è nostra, in quanto possiamo andare avanti a tastonando, brancolando ciecamente, o possiamo dirigere la nostra attenzione e i nostri sforzi alla soluzione della causa di tutti i problemi umani, l'ignoranza della sua natura spirituale. Ognuno presto o tardi realizzerà la Verità, questo è anche il tuo glorioso destino e tu non puoi ignorarlo. Tutto quello che ognuno può fare è prolungare la propria agonia rifiutandosi di praticare la disciplina del sé, e rifiutandosi di chiarire la mente e la consapevolezza da tutti gli impedimenti che bloccano il libero fluire delle forze supercoscienti e distorcono la percezione della Realtà.



La nostra duplice responsabilità

L'essere umano ha una duplice responsabilità da portare a termine in questo mondo. La sua prima responsabilità è cercare la realizzazione del Sé con fede ferma. La seconda è lavorare in qualche modo costruttivo in questo mondo. Il lavoro costruttivo fa molte cose. Prima di tutto ci armonizza con la volontà universale e ci rende co-creatori di ciò che è buono e desiderabile, e nel tenerci in linea col moto evolutivo, nella direzione del compimento degli scopi. Lavorare in modo costruttivo in questo mondo ci permette anche di sradicare le nostre tendenze egoistiche, aiutare a stabilizzare l'ordine sociale, e a creare condizioni di vita più agevoli, così che possiamo poi volgere la nostra attenzione agli scopi più alti. C'è un motivo per il mantenimento di questo mondo e possiamo essere sicuri di star compiendo il nostro dovere quando lavoriamo per far sì che la vita sul pianeta si svolga in modo armonico, per noi stessi e per tutta l'umanità.



Il riguardo per il benessere degli altri è un marchio del risveglio spirituale. Non si tratta di imbarcarsi in un programma per convertire gli altri contro la loro volontà, poiché questo condurrebbe a un conflitto aperto, ma possiamo lavorare per aiutarli a ottenere il benessere fisico, mentale e spirituale, fino quando arriverà il momento in cui sono pronti per iniziare la loro consapevole e personale ricerca spirituale. Quando sono maturi per il risveglio, allora possiamo consigliargli dei buoni testi da leggere, e dare loro delle istruzioni che ne facilitino il cammino.

Se ogni ricercatore avesse dovuto trovare la via da sé, veramente pochi l'avrebbero fatto. Maestri e insegnanti generosi e di cuore hanno, attraverso le ere, lavorato in modo disinteressato per l'illuminazione dell'umanità. E' una legge spirituale che noi possiamo progredire solo nella misura in cui aiutiamo gli altri sul sentiero perché, in verità, le altre anime sono nient'altro che noi stessi. Tutte le anime sono espressioni specializzate, estensioni della Coscienza Suprema. Lavorando per risvegliare gli altri noi stiamo risvegliando noi stessi. **In realtà personalmente noi non possiamo fare niente, ma nella misura in cui ci rilassiamo e ci volgiamo all'interno per la guida, Dio può lavorare attraverso di noi e come noi.**

La nostra partecipazione finanziaria nella causa dell'illuminazione è parte della vita che condividi con te stesso e con gli altri. E' difficile per molte persone condividere, poiché esse tendono a pensare in termini di dare e avere in ritorno. Nel momento in cui noi diamo ci poniamo nel posto della coscienza dove l'Infinito sta distribuendo le Sue sostanze. Gioisci quindi nell'abilità di condividere, nel momento in cui lo fai, e non pensare in termini di avere un guadagno come risultato del tuo dare. Il premio è la tua libertà di condividere in quel momento. Una partecipazione corretta non include la carità, ma piuttosto fare quello che puoi per portare il regno dei cieli, il mondo della Realtà, sulla terra, facendo la tua parte per chiarire la coscienza di massa dall'illusione e dalle idee false. Aiutare a diffondere attivamente la Verità è la più alta e la migliore possibile cosa che puoi fare in questo mondo. Certo le persone devono essere sfamate, accudite, curate ed educate, ma fin quando non facciamo il prossimo passo e lavoriamo per risvegliare le anime, stiamo solamente lavorando con corpi e menti che col tempo passeranno via.

Ogni forma di adorazione religiosa è di beneficio per la persona media, e può essere un indicazione che la sua natura spirituale si sta in qualche modo risvegliando. Ma essere buoni e religiosi non è abbastanza; è solo l'inizio. Milioni di persone buone e religiose lasciano questo mondo dopo pochi anni, non più illuminati di quando sono arrivati. La domanda è, insieme all'andare in chiesa, adempiere alle tue responsabilità personali e studiare le scritture e la letteratura ispirante, hai anche realizzato Dio? Tra i miliardi di persone incarnate ora, quanti pensano mai alla realizzazione del Sé? E tra tutti quelli che ci pensano, quanti vogliono veramente fare qualcosa, almeno per intraprendere seriamente il primo passo verso la meta? Sfortunatamente, anche tra quelli che professano di essere sul sentiero spirituale, un gran numero spreca il proprio tempo in pratiche non essenziali, passando da un sistema a un altro, da un insegnante a un altro, facendo divenire la propria ricerca un nuovo "gioco" dell'ego e, di conseguenza, fallendo lo scopo di risvegliarsi dal sogno della mortalità.

Un piano giornaliero per te da seguire

Allo scopo di evitare perdite di tempo e avanzare fermamente e velocemente sul sentiero, agisci in questo modo: Siedi ogni mattina per meditare (vedere la lezione “La meditazione Hong So”, nella sezione Tecniche del Kriya Yoga sul sito www.kriyayogaashram.com). Quindi alla fine della meditazione prendi in considerazione gli eventi che si svolgeranno durante la giornata. Chiediti, “Cosa posso fare oggi che potrà aiutarmi a vivere una vita più centrata in Dio?” Siedi quietamente e ascolta profondamente dentro di te. Col tempo, cominceranno a venire in superficie delle idee e sentirai le cose da fare e/o persone da contattare. Quando sei sicuro della tua guida interiore, scrivi ciò che ti è arrivato e comincia un piano d’azione. La cosa più importante di questo processo è essere sicuri di metterlo in pratica. La nostra intuizione non è di nessun valore se poi non agiamo. Questo processo lo puoi ripetere ogni tanto anche durante la giornata, quando ne senti il bisogno, prendendoti una pausa e rivolgendoti all’interno per la guida. La notte, proprio prima di ritirarti per dormire, fermati alcuni minuti per meditare e diventa consapevole della tua vera natura. Quindi va a dormire con questa consapevolezza.

Con la pratica diventerai così sintonizzato con l’Infinita Intelligenza che si sta esprimendo attraverso di te, che sarai guidato senza alcuno sforzo in tutto quello che fai. Il tuo unico pensiero dovrà essere “Faccio la volontà del Padre e compio i suoi lavori.”

Yogananda diceva “Devi vivere comunque in questo mondo. Perché allora non farlo nel migliore dei modi?” Perché non cominciare ora a muoverti in questa consapevolezza nel miglior modo possibile che conosci? In pochi mesi o anni guarderai indietro a questo momento e sarai stupito dagli incredibili progressi che avrai fatto.

Affermazione

“Oggi affermo la mia reale identità. La mia vita è l’espressione dell’Unica Vita. La mia intelligenza è una porzione dell’Infinita Intelligenza. La mia mente è una porzione della Mente Cosmica. Tutti i miei pensieri, sentimenti, desideri e azioni creative sono espressioni dello Spirito, che fluiscono attraverso di me e come me, nel più grande compimento di Sé stesso.”

Pratica da 30'40' di Kriya Natha Yoga

A cura di Giovanni Formisano

Le asana tradizionali ed essenziali che rafforzano il sistema immunitario e promuovono la longevità e il benessere.

Il tempo di esecuzione di questa pratica può variare da 30 minuti (se teniamo le asana 5/10 respiri), a 90 minuti (se teniamo le asana 10/20 respiri e aggiungiamo le varianti di sirsasana e sarvangasana)

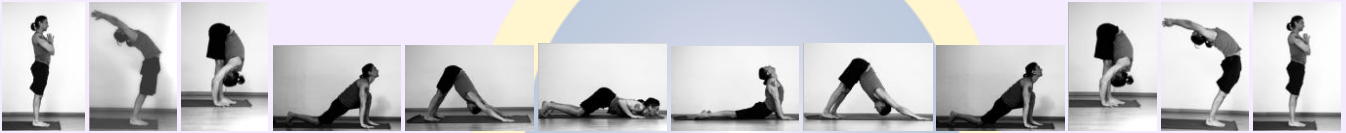
Suryanamaskar (3 rip per lato)

Posizionarsi in Samastithi all’inizio del tappetino. Respiro profondo e Ujjay (con la glottide leggermente ristretta), eguagliare i tempi di inspiro ed espiro. Interiorizzarsi e ripetere il mantra Om tre volte.

1. Mani in preghiera sul petto **espirare**,
2. **inspirando** portare i palmi uniti verso l’alto e indietro, seguirli con lo sguardo
3. **espirare** flettere il busto in avanti poggiando le mani ai lati dei piedi e il viso verso le gambe,
4. **inspirando** piede destro indietro piegare il ginocchio sinistro e inarcare la schiena guardando in alto,
5. **espirare** piede sinistro indietro in Addho Mukha Svanasana (cane col viso rivolto in basso),
6. **inspirare ed espirando** scendere nella posizione degli otto appoggi (piedi, ginocchia, mani ai lati del petto, petto e mento a terra),
7. **inspirando** ruotare sul dorso dei piedi e inarcare la schiena in Bujanghasana (cobra),
8. **espirando** tornare in addho mukha svanasana,
9. **inspirando** riportare il piede sinistro in mezzo alle mani con ginocchio piegato e inarcare la schiena guardando in alto.
10. **espirando** unire i piedi in mezzo alle mani in Uttanasana portando il viso alle gambe,

11. **inspirando** riportare i palmi uniti verso l'alto seguendoli con lo sguardo ed inarcando la schiena.
 12. **espirando** tornare in Samastithi con i palmi uniti al centro del petto.
 Ripetere tutta la sequenza invertendo le gambe, ovvero nella posizione 4 portare la sinistra indietro e nella pos. 9 portare il piede destro avanti. Ripetere la sequenza completa (destra + sinistra) per 3/6 volte.

Benefici: Riscalda il corpo ripristinandone la flessibilità ottimale e lo prepara alla pratica delle posizioni successive. Allunga la colonna vertebrale in avanti e all'indietro sistematicamente, rendendola sana e flessibile.



Addho Mukha Svanasana 10 respiri

Da samastithi porta i palmi al petto espirando, inspirando palmi uniti verso l'alto, seguili con lo sguardo ed espirando porta le mani ai lati dei piedi, inspirando inarca la schiena, espirando porta entrambi i piedi lontano dalle mani. I piedi sono paralleli, larghi come i fianchi, i talloni toccano terra, le mani sono larghe come il tappetino, i palmi incollati al pavimento le dita completamente aperte con il medio rivolto davanti a noi. Gli ischi puntano verso l'alto, l'addome è ritratto, attivare Mulha bandha (contrazione del perineo) e Uddhyana Bandha (elevazione del diaframma con ritrazione dell'addome), sguardo all'ombelico, testa verso il pavimento.

Benefici: Allunga tutto il corpo, rafforza braccia, spalle, gambe e schiena. Irrora di sangue fresco il viso e il cervello.



Uttanasana 10 respiri

Da Addho mukha svanasana guardiamo davanti a noi inspirando e portiamo uno alla volta i piedi in mezzo alle mani. Inspirando inarchiamo la schiena ed espirando cerchiamo di chiuderci quanto più possibile con la fronte verso le tibie, le mani restano ai lati dei piedi, oppure afferrano le caviglie o si posizionano sotto i talloni passando da dietro. In questo caso si cerca di posizionare gli avambracci completamente dietro ai polpacci ed i gomiti uniti. Dopo una decina di respiri sollevare la testa inspirando. Espirando unire i palmi delle mani davanti a sé, ed inspirando tornare su con le braccia tese verso l'alto. Espirando tornare in samastithi.

Benefici: Allunga schiena e gambe, rendendole forti e flessibili. Tonifica e massaggia gli organi dell'addome, curandone le disfunzioni. Rallenta il battito cardiaco, e da equilibrio al sistema nervoso, calmando le cellule cerebrali.



Sirsasana 20/30 respiri

I principianti possono praticare sirsasana vicino ad un muro. Per partire inginocchiarsi sul tappetino portare i gomiti a terra davanti al viso ed afferrare con le mani i gomiti opposti per ottenere l'apertura corretta dell'angolo delle braccia, quindi portare le mani davanti ed incrociarle mantenendole appoggiate sul pavimento. Posizionare la testa all'interno del triangolo formato tra i gomiti e le mani ed appoggiare al pavimento la sommità della testa nella zona della fontanella; stendere le gambe e camminare con i piedi verso il viso finché il busto non sarà in posizione verticale e non sarà più possibile camminare, quindi piegare le gambe portando i talloni verso i glutei e poi allungare le gambe verso l'alto. Mantenere mulabandha, i piedi sono uniti, rivolti verso l'alto ma rilassati, cercate di staccare le spalle dalla testa rilassando in questo modo il tratto cervicale. Mantenere la posizione per i respiri indicati. Quindi piegare le gambe, portando le ginocchia verso il petto, e lentamente portare i piedi a terra.



Al termine di sirsasana rilassarsi in Balasana : in ginocchio, glutei appoggiati sui talloni, braccia allungate all'indietro verso i fianchi, fronte a terra, o in Ardha Kurmasana (tartaruga parziale), stessa posizione ma con le braccia allungate in avanti.

Benefici: Facendo affluire grandi quantità di sangue al cervello, ne migliora la funzionalità. Aumenta la capacità di concentrazione e di pensare chiaramente. Migliora la funzionalità di pituitaria e pineale. Tutti gli organi del viso traggono giovamento da sirsasana. La zona lombare della schiena si rilassa. Gli organi interni vengono massaggiati profondamente dalla posizione invertita e viene stimolato il fuoco gastrico, migliorando la digestione e l'assimilazione del cibo. La circolazione sanguigna defluisce dalle gambe verso il cuore, rilassandolo. Previene problemi circolatori come le vene varicose, ottima per prevenire e curare l'ernia inguinale.

Tutte le posizioni di inversione (Sirsasana e Sarvangasana e varianti) sono sconsigliate i primi tre giorni del ciclo mestruale.

Sarvangasana 20/30 respiri

Sdraiarsi in Savasana (posizione supina del Cadavere), unire le gambe **espirando** ed **inspirando** sollevarle verso l'alto e sostenere il busto posizionando i palmi delle mani nella zona lombare della schiena. Gomiti larghi quanto le spalle, i mignoli dietro la schiena si toccano, cercare di raggiungere la verticale sulle spalle. Se si riesce occhi chiusi o guardare il terzo occhio (punto tra le sopracciglia).



Halasana 10 respiri

Espirando portare i piedi a terra oltre la testa appoggiando i polpastrelli, spostare le mani sul tappetino allungate dietro la schiena con le dita intrecciate e tenere l'asana continuando a respirare profondamente. Drishti (lo sguardo) come sopra.



Karnapidasana 10 respiri

Espirando portare le ginocchia ai lati delle orecchie aiutandosi con le mani e con le stesse chiudere le orecchie passando sopra l'interno delle cosce. Dristhi come sopra. Dopo una decina di respiri distendere le gambe ed espirando ritornare lentamente a terra con la schiena.

Benefici: Gli stessi di sirsasana, in più sarvangasana stimola la tiroide, riequilibrandone le funzioni. Le sue varianti allungano la colonna vertebrale, massaggiando i nervi spinali, in particolare nella zona cervicale. Il massaggio degli organi addominali è ancora più accentuato. Il fuoco digestivo aumenta. Il sistema immunitario viene notevolmente rafforzato.



Urdhva Prasarita Padasana 5 respiri per ogni stadio

Rimanendo con la schiena a terra sollevare le gambe tenendole tese e a 90° rispetto al pavimento con i piedi a martello. Rilassare poi i piedi e scendere a 60° con le gambe, poi a 45, e infine a 30°, tenendo ogni stadio 5 respiri. Le braccia sono in ordine di difficoltà: con i palmi a terra sotto la zona sacrale, oppure distese ai lati del busto o allungate dietro la testa con i palmi rivolti verso l'alto. Quindi appoggiare le gambe e i piedi a terra e riposare in savasana per qualche respiro.

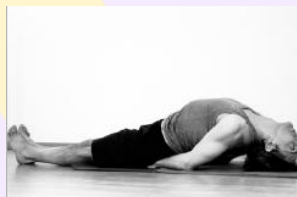
Benefici: Rafforza la muscolatura addominale e lombare. Tonifica gli organi interni e riduce l'adipe intorno alla vita.



Matsyasana 10 respiri

Rimanendo distesi sulla schiena eseguire il loto, portando il piede destro sopra quello sinistro e viceversa, o se non si riesce, unire le piante dei piedi a terra, in *supta baddha konasana*, o tenere le gambe tese ed **espirando**, appoggiare gomiti ai lati del busto sollevandolo, ruotare la testa all'indietro come per raggiungere il tappetino con la fronte, inarcando la schiena. Le mani afferrano i piedi se siamo in loto o si appoggiano sui fianchi se siamo coi piedi uniti, o vanno sotto i glutei se abbiamo le gambe tese. Dopo 10 respiri, appoggiare gomiti a terra e lentamente sciogliere la posizione della testa e a seguire quella delle gambe.

Benefici: Irrora di sangue fresca la gola e la tiroide, influenza beneficamente tutto l'apparato respiratorio.



Janusirsasana 10 respiri

Seduti con le gambe allungate davanti a noi schiena dritta, piegare la gamba sinistra portando il piede verso perineo, nell'interno coscia destro, **inspirando** sollevare le braccia tese, unire le mani e allungarsi verso l'alto, **espirando** allungarsi in avanti verso la gamba tesa, portare le mani ai lati del piede afferrandolo o afferrare direttamente un polso. Inspirare, ed espirando allungarsi in avanti cercando di portare la fronte sulla tibia. Mantenere l'asana una decina di respiri, quindi inspirando sollevare la testa e il busto, ed espirando sciogliere la posizione. Ripetere a destra. Occhi chiusi o sguardo al terzo occhio.



Pashimottanasana 20 resp

Sempre da seduti, riportare entrambe le gambe distese davanti a noi, mani appoggiate sul tappetino ai lati dei fianchi, schiena dritta, **inspirando** portare i palmi uniti verso l'alto ed **espirando** allungarsi verso i piedi, andando ad afferrare gli alluci con la presa indice-medio-pollice, inspirare ed espirando ci si allunga in avanti verso le gambe. L'allungamento deve partire dall'area pelvica della schiena, in modo da appoggiare, se possibile, prima l'addome, poi il torace, e infine il viso sulle gambe. Dopo qualche respiro se si riesce afferrare i piedi all'esterno, e infine se si può afferrare un polso oltre i piedi, altrimenti restare allungati nella prima o seconda variante delle mani. Mantenere l'asana respirando profondamente, con ogni inspiro ci si allunga con ogni espiro si va più in profondità. Restare sempre interiorizzati con lo sguardo. Quindi inspirando sollevare la testa e il busto, ed espirando sciogliere la posizione.



Benefici: Queste due asana allungano la colonna vertebrale e massaggiano profondamente gli organi addominali, riducendo il grasso in eccesso e migliorando la capacità digestiva. Calmano e rilassano il sistema nervoso.

Badda konasana – Supta Badda konasana 10 resp

Unire le piante dei piedi portando i talloni verso il perineo, schiena dritta, aiutarsi a far scendere le ginocchia verso il tappetino mantenendo inizialmente la posizione con i palmi delle mani appoggiati sul tappetino dietro la zona lombare per 5 respiri. Afferrare i piedi aprendone le piante verso l'esterno come un libro ed **espirando** provare a scendere con la fronte in direzione del tappetino, mantenere 10 respiri. Dristhi sempre al 3° occhio.

Benefici: Migliora la flessibilità di caviglie, ginocchia e anche. Mantiene sani e funzionali gli organi dell'apparato genito-urinario



Upavista Konasana 10 respiri

Da seduti allargare i piedi il più possibile con le gambe distese a terra. Espirando flettere il busto afferrando gli alluci con indice, medio e pollice di entrambe le mani. Inspirare sollevare il torace, rendendo la schiena leggermente concava. Espirando allungare il busto in avanti. Chi riesce appoggerà il viso a terra. Tenere l'asana almeno 10 respiri profondi.

Benefici: Gli stessi di baddha konasana, in più rende flessibile la schiena e la parte posteriore e interna delle cosce.



Salabasana 10 resp

Sdraiarsi sul petto, mento a terra, distendere le braccia sotto il corpo e posizionare le mani con i pugni chiusi, o con le dita intrecciate sotto di noi, oltre l'inguine, **espirare** ed **inspirando** portare entrambe le gambe unite verso l'alto. Dopo aver tenuto 10 respiri, riabbassare le gambe e assumere la posizione di riposo di Makarasana (coccodrillo) posizionando la fronte sul dorso delle mani con i palmi sovrapposti appoggiati sul tappetino, le gambe sono allargate come il tappetino con le punte rivolte verso l'esterno.

Benefici: aiuta la digestione e diminuisce i disturbi gastrici, è utile per la vescica e per la prostata, rende la colonna più elastica e forte ed allevia il dolore nella regione sacrale e lombare. Rafforza l'intero sistema corporeo.



Bhujangasana 10 respiri

Appoggiare la fronte sul tappetino, mani ai lati del petto ed **inspirando** sollevare testa, busto, spalle inarcando la schiena, spalle aperte, mento parallelo al pavimento, o per chi non ha problemi di cervicale ruotare la testa indietro, senza staccare il bacino da terra, le braccia sono aderenti al busto. In caso piegare i gomiti, ma non sollevare il bacino. Dristi al punto tra le sopracciglia. Tenere l'asana respirando profondamente, quindi riportare giù il busto espirando. Al termine riposare in Makarasana.

Benefici: Rende sana, forte e flessibile la schiena. Influenza beneficamente reni e surrenali. Utile in caso di disturbi al ciclo mestruale.



Dhanurasana 10 respiri

Fronte appoggiata sul tappetino, **espirando** piegare le gambe e afferrare le caviglie con le mani ed **inspirando** sollevare busto e gambe verso l'alto. Le braccia rimangono tese e passive, la spinta principale è data dai muscoli frontali della cosce. Gli alluci sono uniti ed i piedi puntati verso l'alto per i primi 5 respiri, poi divaricare le gambe, piedi a martello, portare le ginocchia a terra ed il busto a 90° rispetto al tappetino. Quindi riposo in Makarasana.

Benefici: ridona elasticità alla colonna vertebrale e tonifica gli organi dell'addome.



Urdhva Dhanurasana 10 respiri

Distesi sulla schiena, piegare le gambe e portare i piedi a terra, larghi come i fianchi con i talloni a contatto con i glutei. Poggiare le mani sotto le spalle con le dita rivolte verso il corpo. Espirando sollevare il bacino, e inspirando spingere con le braccia e sollevare il corpo fino a distendere braccia e gambe. Respirare profondamente tenendo l'asana almeno 10 respiri, quindi lentamente piegando gambe e braccia, scendere a terra.

Benefici: Rafforza e rende molto flessibile la schiena, i polsi, le braccia e le gambe. Allunga completamente la parete addominale e gli organi interni. Esercita un effetto calmante sulla testa. Dona leggerezza, energia, vitalità e vigore.



Ardha Matsyendrasana 10 resp x lato

Riportarsi seduti sul tappetino, piegare la gamba sinistra mantenendo il ginocchio a terra e portare il piede sinistro all'esterno del gluteo destro, passando sotto la coscia destra. portare la gamba destra sopra la gamba sinistra (ginocchio verso l'alto) ed il piede destro all'esterno della coscia sinistra. Ruotare il busto verso destra, portare la mano destra all'interno della coscia sinistra passando dietro la schiena ed il braccio sinistro all'esterno della gamba destra, la mano sinistra va ad afferrare l'interno del piede destro o in alternativa il ginocchio sinistro. Lo sguardo è dietro di noi. Tenere l'asana respirando profondamente, quindi sciogliere lentamente e ripetere tutto a sinistra.

Benefici: Rende flessibile la schiena, le spalle e il bacino, e dà sollievo in caso di dolori alla zona lombare. Massaggia gli organi addominali e ne migliora le funzioni.



Yoga Mudrasana 10 respiri

Seduti sul tappetino, eseguire Padmasana (posizione del loto) portando il piede destro sulla coscia sinistra e il piede sinistro sulla coscia destra. Girando dietro la schiena, con la mano sinistra afferrare l'alluce sinistro e con la destra il destro. Se non si riesce, afferrare un polso dietro come in foto, o posizionare le mani in Pashima Namaskar, giunte in preghiera al centro della schiena, gomiti alti. Eseguire qualche respiro con la schiena eretta e poi espirando scendere con la fronte verso terra tenendole per altri 10 respiri. Inspirando tornare su e sciogliere la posizione delle mani.

Benefici: Migliora la flessibilità di schiena, gambe e bacino. Crea un massaggio potente agli organi addominali. Calma la mente e induce alla meditazione.



Nadhi sodhana pranayama 5'

Mantenere la posizione del loto o del mezzo loto, portare la mano sinistra appoggiata sul ginocchio sinistro in Chin Mudra e la destra Shiva mudra (pollice chiude narice destra, indice e medio al centro della fronte, anulare e mignolo aprono e chiudono la narice sinistra). Fare un'espirazione profonda dalla narice sinistra poi inspirare profondamente e completamente dalla narice sinistra, utilizzando il diaframma e riempiendo consecutivamente prima la parte bassa/addominale, poi quella medio/costale e infine quella alta del torace. Trattenerne il respiro per lo stesso tempo dell'inspirazione ed espirare completamente dalla narice destra aprendo il pollice. Inspirare a destra, trattenerne ed espirare dalla sinistra aprendo anulare e mignolo. Eguagliare i ritmi del respiro ad esempio inspirazione 4 secondi, trattengo 4, espirazione 4. Se si superano i 10 secondi eseguire durante il trattenimento anche Jalandhara Bandha, con il mento chiuso verso la fossetta interclavicolare. Terminare con un'espirazione a sinistra.

Benefici: Ossigena il sangue eliminando l'ossido di carbonio in eccesso. Equilibra i due emisferi del cervello. Calma la mente e favorisce la concentrazione. Purifica il sistema nervoso e le nadi.



Savasana 5'

Sciogliere la posizione del loto e sdraiarsi supini allargando i piedi come il tappetino, con le punte rivolte naturalmente in fuori, le braccia più larghe del tappetino con i palmi delle mani rivolti verso l'altro, e distanti da 20 a 40 centimetri dai fianchi. Le spalle sono aperte, il mento è centrale e gli occhi sono chiusi. Una volta assunta la posizione finale respirare naturalmente e non muoversi più rilassando ogni singola parte del corpo percorrendolo mentalmente. Lato destro, mano destra, avambraccio, braccio, spalla, petto e dorso, addome e lombi, bacino, coscia, ginocchio, gamba, piedi, lato sinistro allo stesso modo, e infine colonna vertebrale, collo, testa e viso. Rimanere 5/10 minuti, poi sciogliere lentamente la posizione, e ritornare seduti per ripetere il mantra finale.



Terra e acqua: alchimia dell'inverno

A cura di MariaLaura Bonfanti

Eccoci alle soglie di un altro (lungo) inverno. La natura buia e fredda di questa stagione la rendono ideale per andare ancora più in profondità con il sadhana. Senza però perdere l'equilibrio.



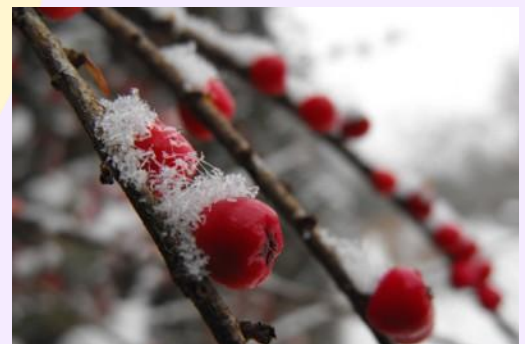
Durante l'inverno l'energia della terra si ritrae dentro se stessa e ogni movimento rallenta. E' un periodo di riposo, accumulo e preparazione. Riposo dall'esultanza delle vendemmie autunnali e preparazione per l'esuberante vitalità della futura primavera. E' il momento di diventare radicati, fermi e interiorizzati. Il clima è freddo, umido, nuvoloso, pesante, gli elementi che predominano sono terra e acqua, gli stessi del dosha Kapha, che per natura è "lento, untuoso, morbido, statico, umido, viscido e dolce". Riconoscere e comprendere queste qualità è molto importante per mantenere la salute. Quando insorge un disequilibrio, le qualità opposte ci aiuteranno a riportarci in carreggiata. L'inverno è una stagione che mette a dura prova chi ha Kapha come dominante costituzionale. Secondo l'Ayurveda, il simile accresce il simile. Se siete Kapha dominanti, quindi, il freddo aumenterà la vostra energia fredda. Se siete dei tipi "caldi" (pitta), c'è poco da temere e forse l'inverno può anche farvi piacere e calmare i "bollori" in eccesso, ma se la costituzione è "fredda", attenzione al catarro, alle bronchiti e alle riniti che potrebbero essere dietro l'angolo. Kapha, infatti, tende ad accumularsi (quando è in squilibrio) in particolare nel torace, causando disturbi come raffreddori, sinusiti, allergie, problemi circolatori, depressione, letargia. Un eccesso di Kapha può acuire problematiche ai polmoni, ai reni, al pancreas, alle mucose in genere, alla vescica, al sangue, al liquido sinoviale. Può portare ad accumulo eccessivo di muco e di quindi Ama (tossine).

Le persone a dominanza Kapha sono tendenzialmente calme e sensuali. Con struttura fisica solida, ossa grandi, Kapha è l'archetipo della Madre Terra (la Vacca sacra). Sono radicati, connessi al mondo materiale e sono apprezzati per i loro caldi abbracci tranquillizzanti. Per la presenza di acqua, Kapha si muove con andamento lento e sensuale. In equilibrio si esprime come amore, calma, perdono forza, vigore stabilità.

I "freddolosi", in Ayurveda, sono però anche i Vata, sebbene si tratti qui di un tipo freddo e asciutto (e non umido come i Kapha). Questo influenzerà la manifestazione clinica: in Vata si avranno ad esempio forme di affezioni bronchiali più "secche", "spasmodiche", in Kapha, forme più produttive, cioè catarrali. Attenzione quindi anche per i Vatika, mentre, come abbiamo detto, i tipi Pitta d'inverno se la possono cavare, ma se arrivano all'appuntamento con il freddo "appesantiti", allora sono guai anche per loro. Le tossine che hanno accumulato, che possiedono una natura fredda, per "simpatia" potranno emergere ed accrescere fino a creare catarro e febbre.

La dieta invernale dello Yogi

Ormai sappiamo che mantenere una buona salute significa, anzitutto, vivere in armonia con i cicli naturali, adeguandosi ai ritmi stagionali. D'inverno dobbiamo fluire con sapienza attraverso le vibrazioni degli elementi Terra e Acqua. Per contrastare la pesantezza dell'energia della stagione impostiamo una dieta che dia energia, ma non appesantisca. Andremo ad eliminare completamente i cibi che generano muco, come formaggi, bevande fredde e gelati in particolare, ma anche farine bianche e derivati, riso brillato, uova, carne, pesce, salumi e insaccati. Utilizzeremo, al contrario e in abbondanza, cibi che sciolgono il muco, quali agrumi, fichi secchi, uva passa, verdura e frutta cruda in genere. Di certo non faremo un errore diffusissimo: pensare di voler riscaldare



col calore del cibo. Lo yogi non si riscalda col cibo. Si riscalda facendo yogasana o pranayama. La digestione va tenuta il più possibile lontano dal surriscaldamento delle leucocitosi (stati infiammatori).

In generale, un organismo sano e disintossicato soffre molto meno il freddo d'inverno perché avrà una migliore circolazione sanguigna che permetterà alle estremità corporee di non raffreddarsi rapidamente, ed in generale di sopportare le variazioni ambientali molto più facilmente. Cuocere il cibo significa impoverirlo, ed è quindi una pratica quanto mai deleteria proprio nei mesi in cui la scarsità delle risorse rende più difficile l'approvvigionamento dei nutrienti necessari a mantenere il nostro corpo in forma. Un organismo malnutrito è un organismo che si ammala facilmente, proprio perché non ha le risorse per affrontare quelli che vengono chiamati malanni di stagione. Ricordiamo che la malattia sopraggiunge sempre quando trova terreno fertile per svilupparsi, ovvero una persona indebolita dalle troppe tossine accumulate. Mangiare cibo caldo (a differenza di quanto fanno tutti gli altri animali) significa non stimolare il nostro corpo a produrre per reazione il calore necessario a mantenerci in condizioni di omeotermia. È come se ci impigriassimo, incapaci di scaldarci da soli e continuamente schiavi di zuppe calde e cibi bollenti, diventando quindi sempre più freddolosi e vittime dei cambiamenti esterni di temperatura. Paradossalmente, sono proprio le persone più freddolose ad avere più bisogno di mangiare crudo per diventare loro stesse capaci di produrre calore.



Lo yogi, quindi, anche d'inverno, mantiene al primo posto frutta e verdura, i superfood. In questa stagione occorre puntare su carciofi, finocchi, rape, daikon, cavolfiori, cavolo cappuccio, sedano-ropa, gambe di sedano. Tutte verdure a carattere amidaceo, e quindi più dense e caloriche di quelle estive. Patate, patate dolci e topinambur non mancano. Per fare più crudismo ancora, si può inserire un paio di centrifughe giornaliere di sedano, carote, rape ed ananas, alternando volendo con le mele. Se ci sentiamo gonfi, la verdura giusta è il tarassaco. Quanto alla frutta, oltre agli agrumi di ogni tipo, a pere e mele, abbiamo in questo periodo ottimi kiwi e banane. E non scordiamoci dei datteri e dell'uva sultanina. I tipi Vata devono ricordare di non affamarsi, cadendo nella zuppa stracotta serale. Non è consigliabile affamarsi di mattina e recuperare di sera. Meglio piuttosto consumare a metà mattina una crema di fiocchi di avena con latte di mandorle e frutta essiccata, spruzzata di farina di semi di lino e girasole, di sesamo e papavero, di germe di grano (non indicata per i tipi kapha).

Un lifestyle riscaldante

Chi ha una costituzione a dominanza Kapha, d'inverno in particolare, deve fare attività fisica quotidiana. Nella pratica personale includi il Surya Namaskar, Matsyasana, Navasana, Simhasana, Ustrasana e numerose inversioni, in modo da aprire il torace, alleggerire le congestioni, purificare la gola e drenare i seni paranasali. L'apertura del cuore stimola il flusso sanguigno al timo, fondamentale per la crescita dei linfociti T, vere e proprie sentinelle del sistema immunitario.

Come pranayama prediligi Bastrika (il respiro del fuoco) per tenere sotto controllo Kapha Dosh. Farai seguire a questo pranayama cinque minuti di respiro nella narice destra, per favorire la circolazione e produrre calore. Durante la stagione invernale, l'Ayurveda consiglia di praticare fregagioni a secco su tutto il corpo, con un panno in cotone o misto canapa-lino su cui si è versato qualche goccia di oli essenziali di pompelmo o cipresso, per aumentare l'energia, sciogliere gli edemi e aumentare la circolazione linfatica. Ottimo l'auto massaggio con olio di sesamo, seguito da una doccia calda, mentre per prevenire sinusiti e congestioni delle vie respiratorie ricordati di mettere sempre un cappello durante la stagione fredda. Per contrastare il grigio e il bianco intorno a noi, sarebbe bene indossare colori



caldi, come l'oro e il rosso e l'arancio, ravvivando l'elemento fuoco nel nostro campo aurico. La pennichella pomeridiana, infine, non è consigliata in inverno perché aumenta kapha, rallenta il metabolismo e riduce il fuoco digestivo.

Il Sadhana invernale dovrebbe includere più spazi di silenzio, meditazioni più lunghe, e una vita sociale moderata. L'energia cala fortemente durante l'inverno a causa della mancanza e della distanza delle radiazioni solari. Sbagliatissimo pensare di mantenersi attivi a tutti i costi con zuccheri raffinati, caffeina e alcol che vanno a stressare fortemente le surrenali, ghiandole chiave per una buona immunità, sorgenti di vitalità e energia, legate al primo chakra. Meglio affidarsi ad un infuso di urtica dioica, energizzante gentile.

Occorre coricarsi presto, per attivare un buon sonno fisiologico e ristoratore che tenga alte le difese immunitarie, evitando disordini stagionali e sovrappeso.



Turmeric, il sole d'inverno

La curcuma, o zafferano indiano, è una radice dal rasa (sapore) caldo e dolce, che supporta il sistema nervoso e rende il corpo più abile nel sopportare lo stress. Ha innumerevoli proprietà benefiche per l'organismo, in particolare per la sua capacità di contrastare i processi infiammatori interni. La curcumina in essa presente è un potente antiossidante, in grado di contrastare l'azione dei radicali liberi, responsabili dei processi di invecchiamento ed in grado di danneggiare le membrane delle cellule che compongono il nostro organismo. La curcuma inoltre anche di proprietà antisettiche e sotto forma di integratore, è usato come antidolorifico naturale contro i dolori articolari.



Una perfetta tisana anti-kapha

Zenzero, Timo e fiori di Sambuco

Infuso dalle qualità stimolanti, diaforetiche (aiuta a sudare), espettoranti, leggermente anti-infiammatorie, antitussigene e antisettiche, indicatissimo per raffreddamenti come raffreddori e influenze. In caso di necessità, un tazza bollente di infuso e via sotto quattro coperte a sudare. Spesso fa miracoli. La febbre si abbassa, la tosse matura e il giorno dopo stiamo già meglio. Dose: 1 cucchiaino o più per tazza d'acqua bollente. Coprire e lasciare infondere per 10 minuti e poi filtrare.



Un menu invernale

Insalata di carciofi e finocchi (per 2 persone)

2 carciofi - 1 finocchio - una manciata di capperi - mezza arancia - limone - Olio Extra Vergine d'Oliva dop- Gomasio
Mondate i carciofi togliendo le foglie esterne, fibrose e spuntateli abbondantemente, privateli del fieno interno e tagliateli a spicchi; poi, man mano che saranno pronti, tuffateli in acqua acidulata con il succo di limone perché non anneriscano. Spuntate e mondate il finocchio, poi affettatelo sottile con l'affettatrice. Raccogliete in un'insalatiera le verdure insieme con una cucchiata di capperi e conditele con un'emulsione a base di succo d'arancia, gomasio, 60 grammi di olio



Cous cous con ceci, verdure e curcuma (per 4 persone)

250 g di cous cous integrale Bio - 100 g di verza - 1 grossa patata - 2 carote - un cespo di broccoletti - 120 g di ceci lessati - 250 g di pomodori pelati e schiacciati - 1 scalogno - olio evo - 1 cucchiaino di curcuma - sale marino dell'oceano/Gomasio
Pulire e lavare le verdure. Tagliarle in piccoli pezzi. Ridurre la verza a striscioline. Tritare lo scalogno e metterlo in una pentola capace con tre cucchiaini di acqua. Accendere la fiamma e unire le patate, i broccoli e i ceci. Far insaporire bene per 5 minuti, quindi unire la passata di pomodoro e mescolare bene. Cuocere ancora 5 minuti e aggiungere la verza. Aggiungere un pizzico di sale e mescolare ancora. Aggiungere mezzo bicchiere d'acqua bollente, unire la curcuma e proseguire la cottura con coperchio per non più di 5 minuti. Mettere il cous cous in un recipiente. Versarvi sopra due cucchiaini d'olio e un pizzico di sale e mescolare bene. Mettere 250 g di acqua sul fuoco e appena bolle versarla nel cous cous. Chiudere con un coperchio e lasciar riposare 5 minuti. Al termine di questo tempo vedrete che il cous cous avrà "bevuto" tutta la vostra acqua. Ora con una forchetta sgranatelo bene. Versare sopra il cous cous le verdure e servire caldo.



Biscottini natalizi

Per l'impasto: frullare eguali quantità di datteri e di mandorle (1 tazza), precedentemente ammolate in acqua per un ora, aggiungere al frullatore la scorza grattugiata di una arancia e poi spezie a piacere (vaniglia, cannella, noce moscata, chiodi di garofano, zenzero, cardamomo, io ho usato una miscela di spezie per dolci). Aggiungere un cucchiaino di cacao. Stendere l'impasto e ricavare dei biscottini, a mano o con delle formine natalizie. Essiccare i biscottini per mezza giornata (o in forno a 40° per un'ora) e poi ricoprirli di cioccolato.
Per la copertura di cioccolato: sciogliere farlo a bagnomaria 3 cucchiaini di burro di cacao grattugiato. Aggiungere 1 cucchiaino di agave ed un cucchiaino di cacao, mescolare bene ed intingervi i biscottini. Mentre il cioccolato è ancora morbido, decorarli a piacere, con scorza grattugiata di arancia, semi di papavero e di sesamo, o cocco.

