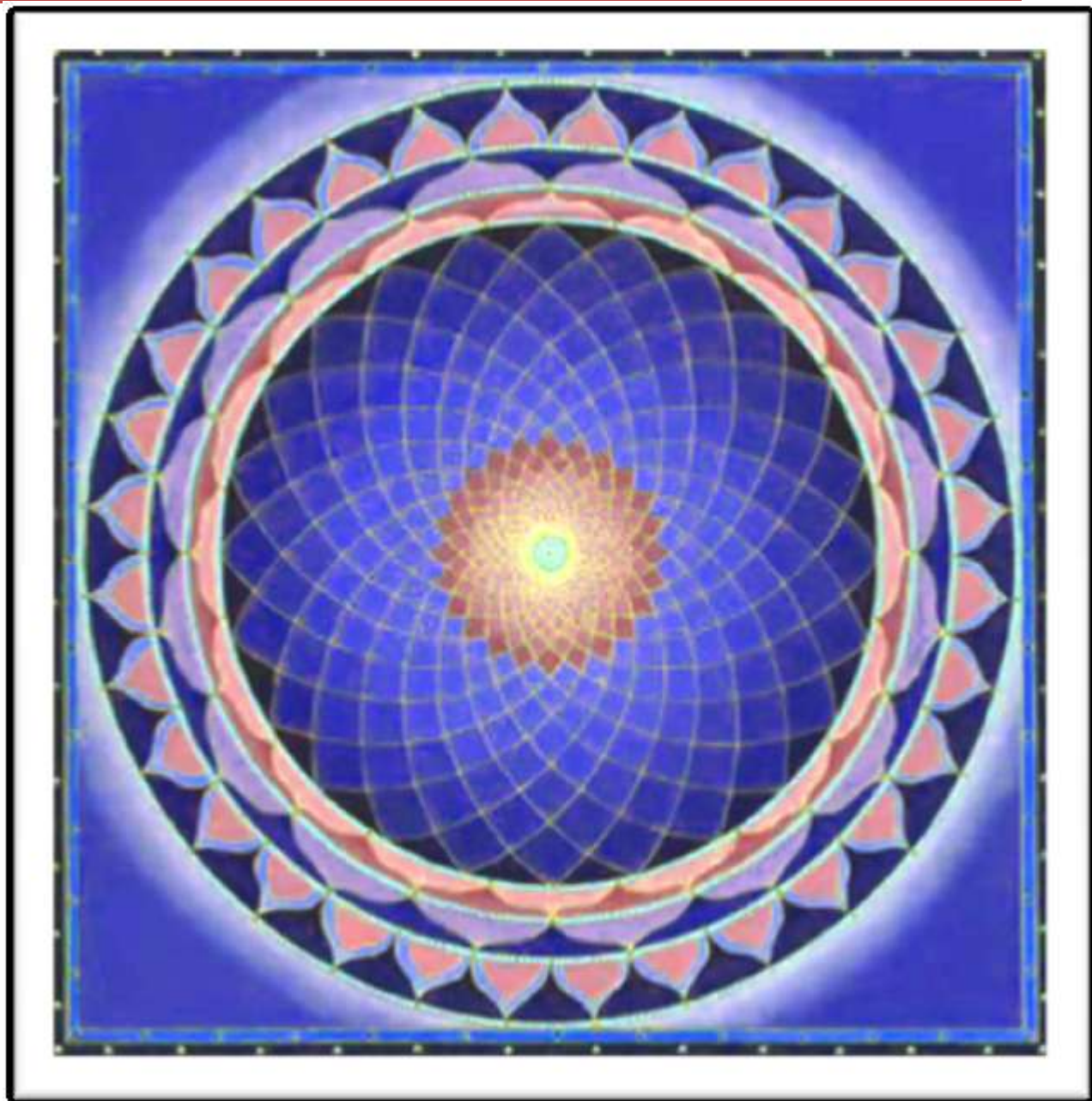

S.I.Y.R. – SCUOLA INSEGNANTI DI YOGA RATNA

Tesi conclusiva – estate 2011



SPECCHIARSI NELL'UNIVERSO

Le Molteplici Forme

di Monica Buccoliero

INNO ALLE DEE



*Io invoco,
e rendo omaggio
alle dee della Trimurti.*

*A **Laksmi**, nata dalle acque,
colei che sa trovare infiniti tesori nelle profondità degli oceani.
A lei risplendente di luce, va la mia più profonda devozione.*

*A **Sarasvati**, la dea che si muove sinuosa,
come un cigno nelle acque di limpidi fiumi.
A lei, maestra di sapienza e di grazia, il mio più profondo omaggio.*

*A **Durga** la vittoriosa,
colei che sa placare le violente forze contrarie.
A lei che cavalca la tigre, la mia più profonda venerazione.*

*Che io possa ricevere il loro sostegno
e possa nutrirmi di coraggio, di saggezza e di gioia
lungo il cammino.*



INNO A LAKSMI *

1. Ganeshani-āsana
2. Laksmi-āsana
3. Shankini-asana
4. Urmì-mudrā
5. Sita-āsana
6. Matsya-āsana
7. Lakmi Nataraja-āsana



INNO A SARASVATI *

1. Sarasvati-āsana
2. Setubaddha-āsana
3. Hamsa-āsana
4. Jalasirsahamsa-mudrā
5. Varuni-āsana
6. Aditi-āsana
7. Padma-mudrā

** Sequenza descritta in Appendice n. 32*



INNO A DURGA *

1. Bhadra-āsana
2. Pritvi-āsana
3. Sarduli-mudrā
4. Svan-āsana
5. Anjana-āsana
6. Parvata-āsana
7. Abbyaya-mudrā

** Sequenza descritta in Appendice n. 34*



*Dedico questo lavoro alle Grandi Madri,
a coloro che, traboccanti dell'energia del femminile,
sanno prendersi cura, amare, abbracciare, sostenere,
con gioia ed entusiasmo,
in ogni momento, instancabilmente,
tutto ciò che vive.*

*La dedico a te,
nella speranza di poter essere una figlia
di cui tu possa andare orgogliosa.*

Con amore, gioia, luce.

PREMESSA

*Di quattro tipi, o Arjuna, sono i virtuosi che Mi adorano:
l'afflitto, il ricercatore della conoscenza,
il ricercatore della ricchezza
e il saggio, o signore dei Bhārata.*

Bhagavad-Gītā VII,16

Quando si inizia un percorso come quello dello yoga, di solito lo si fa perché qualcosa è andato storto. Non si è riusciti ad inserirsi positivamente nei percorsi di vita che offre la nostra società. Si è sofferenti, confusi, smarriti.

Niente succede per caso e non per caso si arriva allo yoga tra i tanti percorsi possibili. Cerchiamo la salute del corpo, la quiete della mente e, in realtà, il senso, un codice di lettura che la nostra cultura non ha saputo trasmetterci.

Lo yoga sottilmente ci riaggiusta. Quasi senza accorgercene ci modifica, ripristina l'ordine turbato, l'equilibrio tra le parti, ristabilisce una gerarchia interna. L'effetto che se ne ricava è un sottile benessere, come se un filo luminoso scivolasse dentro di noi e, tendendosi, rimettesse le singole parti che ad esso si collegano nella loro giusta sede.

Abbiamo dovuto rallentare il movimento fino a fermarci, placare il rollio confuso di pensieri e desideri per metterci in ascolto, riportare l'attenzione che vagava frammentata e dispersa all'esterno verso un punto di quiete. E, stupiti, abbiamo cominciato a intravedere l'invisibile disegno. In quel momento, tutto in noi ha sorriso.

È stato necessario andare a cercare lontano, ad un'altra civiltà, ma in fondo non ci siamo mossi, perché il tesoro era dentro di noi, è sempre stato lì, ma, perduti nella confusione e nella nebbia, non lo vedevamo. E allora abbiamo dovuto partire, proprio come il rabbino della storia di tradizione chassidica che ricorda Zimmer (1): un simbolico viaggio in Oriente, una tecnica apparentemente straniera ci ha permesso di riconoscere ciò che ci aveva sempre accompagnato, ma era rimasto nascosto in una parte abbandonata di noi (2). Un piccolo forziere dei tesori: il nostro gioiello, la nostra essenza luminosa.

In questi quattro anni sono cambiata. Forse ho capito qualcosa, e forse no. Cammino, continuo a camminare. Questo racconto è la sintesi di ciò che ho raccolto fin qui. Sempre e comunque in movimento.

Con gratitudine e riconoscenza.

LA DUALITÀ

*O discendente di Bharata, o vincitore dei nemici,
tutti gli esseri nascono nell'illusione,
sopraffatti dalla dualità del desiderio e dell'odio.*

Bhagavad-Gītā VII,27

Il mondo manifestato si regge sulla dualità, sugli opposti, sulla relatività. L'opposizione tra dei e demoni fa parte dell'immaginario mitico: le forze alleate e le forze ostili, le spinte alla vita e le spinte alla morte, a progredire e a regredire, a contrarsi e ad espandersi, Eros e Thanatos, Kama e Rama.

Tutto ha due facce, due poli, due opposti. Ogni movimento prevede l'alternarsi ritmico di spinte contrarie, fuori e dentro di noi. Giorno e notte, quiete e tempesta, inspiro ed espiro, flessione ed estensione, forza e abbandono, paura e amore.

Una dualità che si replica nel corpo: due braccia, due gambe, due occhi. Ma non solo. Tutto lo scheletro è strutturato in un alternarsi armonico di parti più fisse e parti più mobili (3). E la colonna vertebrale è tenuta in asse da forze complementari (linea di gravità anteroposteriore e linea di gravità posteroanteriore) (4).

Questo gioco di forze e di equilibri rappresenta il mondo del movimento, dove avviene l'azione, il gesto, la scelta (5). Tra continue oscillazioni, dubbi, difficili equilibri (6).

Perché dualità significa anche frammentazione, specchio infranto, perdita di senso. In un mito delle origini narrato nei *Rg-Vêda (Purusha-sûkta)* si racconta di un gigante dalle mille teste e i mille piedi (*Purusha*, o l'Uomo Universale) fatto a pezzi: il mondo nasce da uno smembramento, dalla rottura dell'unità (7).

Capita che, tutti impegnati a rincorrere i nostri desideri e a fuggire ciò che ci spaventa, ci perdiamo nel gran mare della manifestazione. Ma succede ad un tratto, di inciampare e cadere nel buio. Da soli, nel mezzo della foresta, nella notte più cupa, tremando di paura, cominciamo a piangere disperatamente. In quel momento di massima confusione, per la prima volta ci fermiamo e, stanchi, affamati, storditi, piangiamo a lungo. Quando infine ci rialziamo, il nostro sguardo è cambiato, e iniziamo il viaggio a ritroso. Quello che ci riporterà a casa.

Nel mito originario del frullamento o zangolatura dell'Oceano primordiale, le opposte forze (Deva e Asura) si trovano a dover collaborare per poter raggiungere l'Amrita, il nettare dell'immortalità. Un'enorme forza occorre per scendere nelle profondità, per raggiungere

il centro dell'Oceano Cosmico (o di noi stessi). Nessuna parte può rimanere inattiva. La collaborazione diventa necessaria. Allora la montagna sacra Mandara viene avvolta dal re dei serpenti Vasuki e dalla forza alternata e ritmica delle opposte spinte, cominciano ad apparire grandi tesori, come la splendida Lakshmi, l'elefante bianco Airavata, il prezioso rubino Kaustubha, la vacca dell'abbondanza, l'albero che esaudisce i desideri, e infine la coppa contenente l'Amrita.

Scopriamo allora che gli opposti possono essere reciprocamente di sostegno. Scopriamo che ciò che appare opposto ad un primo livello interpretativo, diventa complementare ad un altro livello. E allora non si tratta di escludere o di combattere (8), ma di bilanciare: non di scegliere annullando una parte, ma di portare in equilibrio focalizzandosi su un livello più alto.

L'hathayoga ha già nella sua etimologia il concetto di unione di *ha*, il Sole, e *tha*, la Luna, i simboli visibili della dualità. E indica anche lo sforzo, perché questa unione non è data spontaneamente ma va ricercata con volontà e ardore.

Nei simboli di unione degli opposti ci sono sempre due movimenti diversamente orientati che si armonizzano: la croce che interseca l'asse verticale con quella orizzontale, e il Sigillo di Salomone, che sovrappone un triangolo con la punta verso l'alto con uno con la punta verso il basso. Tanto in alto quanto in basso, tanto da un lato quanto nell'altro (9).

Nella posizione della svastica, che è una croce in movimento, *Svastika-āsana*, gli arti diventano i raggi del sole centrale dell'addome che si espande in modo equilibrato nelle braccia e nelle gambe (10).

Nella posizione che corrisponde al Sigillo di Salomone, *Trikona-āsana*, il Triangolo, disegniamo un doppio triangolo. Una posizione intensa in cui ogni parte del corpo è coinvolta. Una mano che punta al cielo e una che si salda nella terra. In una opposta, estrema tensione (11).

L'equilibrio presuppone assi di uguale forza (12), presuppone che ogni elemento, ogni parte di sé sia stata esplorata e illuminata: laddove un lato è più debole, quello è il punto di caduta, quello ha bisogno di essere agito, sperimentato, ascoltato.

“Bisogna coltivare pensieri di qualità opposta”, dice Patanjali (13): è la legge della compensazione, che vale sia a livello fisico (14) che psichico. Un lavoro di sottile regia, un gioco di equilibri altalenante.

Spesso è il lato sinistro del corpo ad essere il più fragile, la parte più sensibile e ricettiva di noi, il femminile. La parte più inascoltata, la più inespresa.

Scelgo di lasciar emergere e bilanciare le mie polarità.

L'ASCOLTO

*In me tenendo fisso il pensiero,
per mezzo della mia grazia, supererai tutte le difficoltà:
ma se poi tu, per dar valore al tuo ego,
non mi ascolterai,
sarai perduto.*

Bhagavad-Gītā XVIII,58

Amo la notte. Forse perché abito in città, nel pieno centro trafficato di Torino. E allora gli unici momenti in cui posso sperimentare il silenzio è nella notte. Un silenzio perfetto: niente tram che stridono sui binari, niente auto sgommanti, nervose serrande metalliche, un vociare di rimproveri e richiami, musica che aggredisce l'aria. Niente. Silenzio. Un silenzio profondo, nutriente, una sensazione di pace.

In ogni sessione di yoga l'inizio è dedicato al fare silenzio. Ad allontanarsi gradualmente dal caos esterno e da quello, assai più insidioso, della mente (15). Un ascolto che cerchi l'autenticità, libero dagli schemi e dalle aspettative, come un atto di sincero amore che riconosce con umiltà i limiti e con gioia le potenzialità (16).

La trasmissione della conoscenza avviene tradizionalmente nella Śruti, l'ascolto. Possiamo ascoltare o non ascoltare, accogliere o rifiutare, realizzare o respingere. Quando decidiamo di ascoltare, quel suono silenzioso sarà come un seme di luce dentro di noi (17).

L'ascolto coincide con l'immobilità. Quando il corpo è immobile i processi metabolici rallentano. Quando le emozioni sono placate il respiro è tranquillo (18). Quando la mente è pacificata smette di parlare e sperimenta l'ascolto. Come la tartaruga, kurma (19), simbolo dello yoga, ritraiamo lentamente i sensi dall'esterno ed entriamo dentro di noi, alla ricerca della nostra essenza perduta: un fiore di loto pronto ad aprire i suoi petali se solo osiamo guardarlo.

Ascoltarsi è commovente. Nutriente. È come esplorare un territorio sconosciuto (20), con le sue vallate, i suoi ponti, le sue ostruzioni, i suoi precipizi. Sempre con attenzione, un po' di audacia, con curiosità, e infinita accoglienza. Cercando di sciogliere le forme-pensiero limitate ed erronee che intrappolano la nostra complessità in angusti schemi di giudizio. L'attenzione costante al respiro è il principio unificatore (21), guidando il quale si possono pian piano identificare e sciogliere i blocchi, portare vita nelle zone più rigide, permettere al fiume di energia che è dentro di noi di poter fluire e rendere fertile e vitale ogni anfratto, ogni riva.

Tutte le āsana sono posture di ascolto e di attenzione vigile. Il corpo modifica la sua posizione, assume forme inconsuete, sperimenta tutte le sue possibilità, e le guarda, rimane in ascolto, si esplora, si conosce.

Due sono le āsana che secondo me rappresentano meglio quest'ascolto: *Sadhaka-āsana* (22) e *Varuna-āsana* (23). *Sadhaka* è l'adepto, colui che intraprende il percorso di ricerca e si raccoglie in un ascolto vigile; *Varuna* è il Signore delle Acque: un orecchio che ascolta le profondità del mare e un orecchio che si apre all'immensità del cielo.

L'ascolto amplia il ritmo del movimento e lo modifica: da due tempi (inspiro, espiro) a quattro tempi: il kumbhaka, il trattenimento, a pieno e a vuoto, rappresenta i momenti di sospensione, attesa, distacco. Porre una pausa di presa di distanza tra una domanda e una risposta permette di comprendere la qualità dell'azione (24), permette una scelta consapevole e non condizionata.

Nel Respiro del Sole e della Luna (*Surya Chandra Vedana Pranayama*) (25) una narice prima espira e poi ispira, in un continuo alternarsi tra le due parti. Il respiro più caldo del Sole, rappresentato dalla parte destra del corpo, e quello più fresco della Luna, la parte sinistra. Un gioco alternato in cui sperimentare e rendere armonica la differenza, anche arricchendola di trattenimenti.

Scelgo di restare nell'ascolto.

LA DANZA DI SHIVA

*Io sono la creazione e la distruzione,
la Base di ogni cosa, il Luogo di riposo
e l'eterno Seme.*

Bhagavad-Gītā IX, 18

Ascoltare l'Universo significa percepirne il ritmo, la danza. Shiva è la rappresentazione del movimento, della trasformazione, di come si possa giocare con le forze contrastanti (26).

Originariamente identificato come Rudra, l'urlatore rosso e scarmigliato che scagliava frecce avvelenate a tutto ciò che incontrava, Shiva è il grande asceta, il maestro degli yogin, ma è anche preda di passioni sfrenate. Il suo tamburello segna il ritmo (27), il ritmo del cambiamento, della trasformazione, dove fuoco e acqua si contrastano, si alternano, si animano vicendevolmente. Dove le possibilità possono coesistere senza escludersi a vicenda, e addirittura coabitare in Shiva androgino (28). La pelle di tigre indica il controllo delle passioni; il cobra arrotolato al collo la capacità di neutralizzare ogni veleno (29).

Divinità dai mille aspetti, cangiante e imprevedibile, ben rappresenta la trasformazione in Nataraja, il Signore della Danza, il movimento del divenire (30). Il suo volto appare imperturbabile, nel divino distacco, mentre nella danza calpesta un demone che giace sotto i suoi piedi.

Nell'āsana a Lui dedicata (31), domina la fluidità, la premessa necessaria a tutti i movimenti. Nella distensione del braccio e della gamba opposta il corpo è teso in entrambe le direzioni, in un gioco di equilibri che ha il busto come perno centrale.

Laddove tutto è in movimento, ogni "errore" è l'effetto di una perdita di ritmo: non danziamo perché non sentiamo la musica. Crediamo il mondo muto e immobile mentre siamo nel mezzo di una danza cosmica in cui ogni elemento ha la sua melodia. Shiva invita a partecipare alla danza (32), a lasciarsi andare fluidamente al movimento, permettendosi di seguire il ritmo che continuamente cambia. Senza irrigidimenti, senza temere contraddizioni, nella leggerezza e nell'imperturbabilità, senza sforzo. Un invito a non perdere il ritmo, a non fermarsi.

Nel suo movimento crea e distrugge. Appare benevolo o distruttore ad un primo livello; trasformatore ad un altro livello. Il terzo occhio che si apre sulla sua fronte è la porta per riconoscere l'unità di senso nella danza delle apparenze.

Scelgo di ascoltare la musica, scelgo di danzare.

LE MOLTEPLICI FORME

*Osserva, o Arjuna, la mia gloria:
centinaia di migliaia di forme divine infinitamente diverse,
multicolori come il mare.*

Bhagavad-Gītā XI, 5

Una rete di energia avvolge il mondo: la rete di Indra. Una rete di perle strettamente correlate tra loro tale che se ne guardi una vedi in lei riflesse tutte le altre (*Avatamsaka Sutra*). Un gioco di rispecchiamenti. La lingua dell'Universo è fatta di corrispondenze, dove tutto è strettamente collegato e ogni legge si applica in varie gradazioni su piani diversi.

Per parlare con l'Universo occorre impararne la lingua. È la lingua dell'infinito, dove ogni possibilità è realizzata, dove sono usate tutte le lettere, tutti i ruoli, tutte le possibilità.

Sperimentare tante forme significa esplorare la nostra complessità, che è la stessa dell'Universo, nelle sue innumerevoli espressioni. Eseguire un'āsana significa riattivare quelle energie, renderle consapevoli e quindi utilizzabili, espandere la coscienza al di là del limitato frammento che stiamo rappresentando.

Si dice che le āsana siano 8.400.000, tante quanto la somma delle specie esistenti.

Attraverso il corpo possiamo sperimentare ogni possibilità, recuperare la nostra completezza nelle molteplici forme dei mondi visibili e invisibili, passando dal Cobra a Shiva, dalla Tigre a Durga, dalla Tartaruga a Visnu, dall'Elefante a Laksmi, dal Cigno a Sarasvati, da Garuda a Brahma.

Il lavoro dello Yoga Ratna di Gabriella Cella ha reso esplicite le associazioni con i simboli che vengono attivati, in modo da rendere più consapevole la riattivazione di quelle energie che fa dello yoga un percorso di espansione della coscienza (33).

Nelle āsana degli animali sperimentiamo la forza, il legame profondo con la Terra: la capacità di trasformazione del Serpente (34) espressa nella rotazione del bacino; la stabilità dell'Orso (35) che sembra risucchiare energia direttamente dalla terra; la leggerezza del volo del Gabbiano (36) che apre il petto al mondo, e si lancia nell'Aria.

Nelle āsana dei guerrieri sperimentiamo il vigore del maschile, il Fuoco, il coraggio, il potere. *Duryodhana* (37): le mani a pugno, una verso l'alto come una spada, una trattenuta al petto come uno scudo; *Virabhadra-āsana* (38): le braccia tese al cielo, palmi uniti, pollici intrecciati.

Nelle āsana delle dee sperimentiamo le espressioni del femminile, la profondità delle emozioni, la fluidità, l'Acqua, la morbidezza. *Devabhuti* (39), colei che raccoglie l'acqua che sgorga dai cieli; *Aditya* (40), la grande madre, che abbraccia tutta la terra.

Le āsana rendono il corpo flessibile, mobile, capace di assumere diverse forme. Nella vita quotidiana ci si cristallizza in poche posture fisse, rigide e contratte. Si perde il gioco, la mobilità (41).

E come espandiamo il movimento del corpo, espandiamo la coscienza e ci apriamo alle possibilità (42) superando gli statici schemi di pensiero in cui incaselliamo la nostra visione del mondo.

L'uccellino nato in gabbia non crede di poter volare, si limita a saltellare da un posto all'altro. Quando da piccola giocavo con i canarini, volevo che uscissero dalla gabbia, ma avevano paura. Credevo che volare fosse naturale per loro, pensavo che bastasse aprire la porticina e tutto si sarebbe risolto da sé. Invece la maggior parte di loro non ci provava neppure, e, se li forzavo, cadevano a terra come se non avessero le ali, o sbattevano contro il primo ostacolo. Solo uno, il più audace e curioso, si lanciava. E soltanto dietro al suo esempio, gli altri, timidi e spaventati, osavano avvicinarsi all'uscita. Anche per noi è difficile riappropriarci delle nostre possibilità. Perché per troppo tempo siamo stati rinchiusi in gabbie. Credo che il ruolo di un maestro sia quello di mostrare con il suo esempio che esistono altre possibilità, altri modi, altri sentieri.

Quando aumenta la luce intorno a noi, smettiamo di vedere solo in bianco e in nero, compaiono i colori, uno spettro di arcobaleno, e le varie parti della nostra personalità si schiudono e vengono accolte nella coscienza. All'inizio parleranno in modo confuso e si opporranno tra di loro. Una babele caotica. Ma il primo passo è riconoscerle. Ognuna di loro ha un ruolo. Ognuna ha il diritto e il dovere di portare il suo suono. Dentro di noi e fuori di noi. Perché tutto è imprescindibilmente collegato. Perché, come raccontato nel mito delle origini, siamo tutti frammenti di uno stesso immenso corpo. Parti di noi, parti del tutto.

Scelgo di esprimere la mia complessità.

YOGA = UNIONE

*A coloro che sempre Mi servono e Mi adorano con amore e
devozione do' l'intelligenza con la quale potranno venire a Me.
Situato nel loro cuore e pieno di compassione per loro,
Io dissipo,
con la torcia luminosa della conoscenza,
le tenebre nate dall'ignoranza.*

Bhagavad-Gītā X,10

C'è un momento prima dell'alba e uno prima del tramonto in cui la notte e il giorno sfumano l'uno nell'altro. È un momento sacro.

Quando le due energie opposte del nostro corpo, Ida e Pingala, il Sole e la Luna, l'ardente ed il fresco, armonizzano la loro forza, diventano in grado di aprire il grande canale centrale della consapevolezza, la Sushumna, l'axis mundi, l'asse che collega la Terra con il Cielo, e iniziare il movimento a spirale che espande e solleva. Allora Kundalini da energia ostruente diventa forza di ascensione.

Così inizia il viaggio. Ma abbiamo la mappa. La mappa che gli antichi yogin ci hanno dato. La mappa dei centri di energia del corpo sottile (43). I vari passaggi coscienziali. Gli aspetti da esplorare ed equilibrare, i vari nodi e blocchi da affrontare e sciogliere per riappropriarci del nostro potenziale.

Dante raccontava che non si può arrivare in Paradiso se non si è prima affrontato l'Inferno e non ci si è lavati e purificati nel Purgatorio (44). Non si possono saltare le tappe, non si può evitare di confrontarsi con le parti più pesanti di noi, i nostri demoni, le nostre paure che ci bloccano in una situazione statica e ripetitiva.

Occorre determinazione per vincere la forza ostruente che ci blocca e, proprio come una pianta che germoglia, affrontare la resistenza del terreno per poter spuntare alla luce.

Occorre coraggio per scendere nelle proprie profondità e osare guardare; ma se le radici dell'albero non fossero ben radicate nella terra, il tronco sarebbe fragile, e le fronde non saprebbero lanciarsi verso il cielo. È proprio dai chakra più bassi che si può attingere all'energia più potente, ed è il fuoco del terzo chakra che permette la risalita, laddove non è più un potere fuori controllo e distruttivo, ma direzionato e consapevole.

Vriksha-âsana, la posizione dell'Albero (45) è una posizione tradizionale spesso utilizzata per rappresentare lo yoga nel suo percorso di ascensione: per diventare stabile presuppone che la pianta del piede sia ben radicata, proprio come se avesse delle radici

che affondano nella terra. E solo allora le mani giunte al petto possono pian piano sollevarsi al di sopra del capo. Alla fine di questo viaggio, l'Albero si trasformerà in *Shirsa-āsana* (46), la Posizione sulla Testa, quando le radici, ormai stabili, si spostano in alto e i frutti, in un totale rovesciamento, scendono verso il basso, per accudire, prendersi cura, nutrire.

Ogni passaggio ha i suoi tempi e le sue modalità per ognuno. Il più grande atto d'amore si esprime in questo rispetto. Ogni forzatura, oltre ad essere inefficace (dato che, per il principio della dualità, se ci si spinge troppo in una direzione, si alzerà una forza contraria che provocherà un arresto o un danno), può essere pericolosa (47). Oltre ad essere un atto di arroganza e non di amore.

È necessario rimanere in costante equilibrio tra il riconoscimento del limite e il riconoscimento delle potenzialità. Per affrontare i limiti della Terra occorre forza, determinazione; per ascoltare le infinite possibilità del Cielo occorre abbandonarsi, lasciarsi andare, affidarsi.

Quando siamo piccoli camminiamo carponi. Siamo vicini alla terra. Abbiamo bisogno del suo sostegno, della sua protezione. Non siamo pronti per sollevarci. Ma quando pian piano ci sentiamo più sicuri cominciamo spontaneamente a raddrizzarci, la colonna vertebrale si rafforza, si mobilita, e diventa in grado di reggere il nostro corpo.

Nei vari passaggi c'è sempre qualcosa da togliere, ripulire, sciogliere, alleggerire (48). Ascendere significa diventare più leggeri (49), più fluidi, più sciolti. Lasciar andare.

Costruire una solida base è un'operazione delicata. Io non ho del tutto risolto le sollecitazioni dei primi due chakra. Il nutrimento e la fluidità. Torno a passarci. Ogni volta espandendo un poco, ogni volta con più comprensione. Ogni volta nell'illusione di aver risolto, e ogni volta cadendo nelle stesse trappole.

Ogni passaggio presenta delle provocazioni, sfide da superare (50), forze da bilanciare. La vita offre tutte le sollecitazioni di cui abbiamo bisogno, ma di solito manca il necessario distacco per capire cosa sta succedendo davvero. E gli schemi si ripetono finché non impariamo a rispondere in modo diverso. A bilanciare le opposte energie dentro di noi. Perché finché gli opposti non si armonizzano, non potranno essere fecondi.

Il percorso non è, tuttavia, solo lineare e progressivo, ma circolare e continuo. Ogni volta si comprende di più e meglio. Ogni volta che un'ostruzione si scioglie, l'energia si muove più libera e sale più facilmente.

La complementarietà dei colori permette di comprendere meglio come l'alto e il basso (51) si corrispondano, si richiamino, e siano di fatto la modalità non opposta ma complementare. Giallo, arancio, rosso, verde, blu, viola. È possibile verificarlo con esercizi su un colore: chiusi gli occhi si visualizza quello complementare (52).

Nel chakra del cuore ciò che sale dal basso e ciò che scende dall'alto trova un punto di equilibrio e di espansione. Terra e cielo, bisogni e aspirazioni, domande e risposte. Ancora una volta diventa chiaro come sia soltanto a questo livello che è possibile l'equilibrio, e non a caso quando questo chakra-loto fa risplendere la sua corolla, le braccia si aprono (53) e si diventa in grado di abbracciare tutti gli esseri, tutto ciò che vive.

Anche se è propriamente a livello del sesto chakra che si può riconoscere l'unità degli opposti. È il punto in cui la dualità viene superata e la visione sperimentata dall'occhio destro e dall'occhio sinistro in ugual modo, diventa centrale, e nel centro si completa. È detto che uno sguardo del terzo occhio riduce tutto in cenere: l'oscillazione duale si azzerà, gli opposti si annullano e nel punto di quiete si sperimenta il senso, il vero discernimento.

Scelgo di affrontare questo viaggio.

COSTRUIRE UNO SPAZIO SACRO

*Se qualcuno Mi offre, con amore e devozione,
una foglia, un fiore, un frutto e dell'acqua,
accetterò la sua offerta.*

Bhagavad-Gītā IX, 26

Quando ci apprestiamo ad una sessione yoga lo spazio ordinario si ridefinisce, cambia vibrazione. Ogni movimento rallenta il suo moto. Prepariamo uno spazio (54), accendiamo una candela, sistemiamo il telo sul tappetino, e ci sediamo spontaneamente nel centro. Allo stesso modo costruiamo uno spazio dentro di noi, uno spazio di immobilità e di ascolto. Da quel momento in poi ogni movimento diventa sacro, separato dall'ordinario, con un suo proprio linguaggio.

Costruire un'āsana è come costruire un mandala. Costruire un mandala è come costruire un tempio. Sono movimenti in cui, rimanendo protetti dal limite, facciamo esperienza di ciò che non ha limite.

I Gesti alle Direzioni (55) con cui iniziamo la pratica, disegnano il nostro spazio, lo contornano e lo definiscono. Armonizzano le forze intorno a noi, che riconosciamo e a cui rendiamo omaggio. Nel *Gesto di Brahma*, il capo si porta di profilo, prima a sinistra e poi a destra, pronunciando il bija (56) mantra *Om*; nel *Gesto di Shiva* il capo si apre in alto e si chiude in basso pronunciando *Ham*; nella *Torsione dei Rishi* le braccia si sollevano un poco e il busto ruota a sinistra e a destra pronunciando *Yam*; in *Bastrika-mudrā* le gambe si chiudono al petto e i bulbi oculari si appoggiano sulle ginocchia con il bija mantra *Ram*; con *Setu Baddha-mudrā* il corpo si fa ponte e si abbassa con il bija mantra *Vam*; infine con *Bhadra-āsana*, seduti a gambe incrociate, le ginocchia si abbassano con il bija mantra *Lam*.

Quando abbiamo armonizzato le energie fuori di noi, ci apprestiamo a disegnare con il nostro corpo un mandala. In una qualsiasi forma, partiamo dalla periferia, costruiamo gli assi del corpo, molto lentamente e non saltando nessun passaggio cerchiamo il punto di equilibrio dove la tensione si annulla. Nell'immobilità, cerchiamo il centro. Il centro ha un suono, un suono non pronunciato, come un silenzioso mantra che anima la nostra forma che pare disegnarsi sulla terra, nell'aria, nel cielo. Rimaniamo in quella forma per quanto possibile, e poi sarà smontata con la stessa lentezza e attenzione con cui è stata costruita. E ancora per qualche attimo la si guarderà, lasciandola andare, come un'esperienza, come un'offerta.

È successo che in quei momenti di centratura abbiamo vibrato in accordo con l'universo, ci siamo specchiati nel cosmo, abbiamo sentito di farne parte (57).

Il simbolo ci ha guidato. Non a caso, ha la stessa valenza etimologica dello yoga: da *sumballein*, riunificare, mettere insieme. Indica la strada e il punto d'arrivo.

L'āsana che più di ogni altra mi dà la percezione della vibrazione del centro è la Conchiglia, *Shankini-āsana*. La costruzione di una base stabile, le mani che afferrano i piedi, e la perfetta chiusura. Una vibrazione blu, che ha il sapore delle profondità degli oceani e delle profondità del cielo stellato.

Scelgono di andare verso il centro.

LA LINGUA DELL'UNIVERSO

*Questo Atmâ che risiede nel cuore,
è più piccolo di un grano di riso, più piccolo di un grano d'orzo,
più piccolo di un grano di senape,
più piccolo di un grano di miglio,
più piccolo del germe che è in un grano di miglio;
questo Atmâ che risiede nel cuore è anche più grande della terra,
più grande dell'atmosfera, più grande del cielo,
più grande di tutti i mondi insieme.*

Chândogya Upanishad

La lingua dell'Universo è la lingua dell'Amore. Lo yoga ce la scrive addosso. Ogni āsana non è solo un gioco di sperimentazione e di espansione. In ognuna c'è uno spirito di devozione. L'umiltà e il costante ringraziamento al cosmo intero.

Dopo le prime lezioni di yoga, con stupore mi accorgevo che mi inginocchiavo virtualmente a tutto, che ringraziavo, che mi veniva da chiedere scusa alla zanzara che stavo uccidendo, che da qualche parte dentro di me si era risvegliata una profonda sensazione di rispetto, non come qualcosa di astratto e mentale, ma come moto spontaneo.

È sufficiente guardare il semplice gesto di unire le mani davanti al chakra del cuore: le opposte forze da sinistra e da destra si compattano in una tensione immobile di riconoscimento e ringraziamento (58).

In *Darmika-āsana* (59), la Posizione della Devozione, il corpo è inginocchiato, la colonna vertebrale ben distesa, le spalle aperte. Io mi inchino e rendo omaggio.

Lo yoga sceglie un atteggiamento devozionale attivo: ricerca con disciplina, volontà e ardore la maestria su corpo, emozioni, mente. E poi si lascia andare, nell'offerta di sé. Quando l'uccello non sa volare, deve esercitarsi, costantemente e senza perdere fiducia, ma quando è padrone del suo volo, non fa più sforzo, non batte le ali, non lotta con le forze esterne, ma sa utilizzare i venti.

La disciplina rappresenta la linea verticale, la via del maschile, della forza; l'abbandono e l'espansione la linea orizzontale, del femminile. Il centro simbolico di questa croce che simboleggia il nostro corpo è il cuore. La sua lingua, la libertà.

Ho avuto una madre che quando cadevo mi sgridava: arrivava con la voce tremante per lo spavento e mi ripeteva mille volte tutto quello che avrei o non avrei dovuto fare per evitare di farmi male. Il mio spirito è ribelle, audace, temerario. E, ahimè, ipersensibile. È

stato imprigionato a lungo dal timore di essere fonte di dolore e di delusione. Ho viaggiato al di sotto del mio potenziale. Ho cercato di non sbagliare. Di non fare niente di avventato. Ma per fortuna non ci sono mai riuscita completamente. E adesso ho deciso di permettermi di essere più libera, e anche di cadere e di “sbagliare”, se necessario. Avrei voluto una madre che quando andavo in bicicletta guardasse con tenerezza le mie sperimentazioni, e quando capitava che cadevo e mi ferivo, mi prendesse tra le braccia e mi ricoprì di baci dicendomi “non importa, adesso hai imparato un po’ di più, e d’ora in poi cadrai di meno... curiamo le ferite e poi potrai tornare a giocare”. Mi è mancata una madre così. L’ho cercata ovunque. Perché per me questo è l’amore. Il superamento della paura. Il superamento della restrizione.

Scelgo di rimanere nell’amore.

CONCLUSIONI

*Chi cerca, non smetta di cercare.
Se cercherà, troverà. Se troverà, si stupirà.
Se si stupirà, diventerà re su tutto.*

Vangelo di Tommaso

Sono molto cambiata in questi quattro anni. Ho perduto per strada tanti fardelli, ho lasciato andare molti schemi mentali, molte paure; ho imparato a usare la rabbia per operare dei cambiamenti, ho imparato a fidarmi di più di me, a permettermi di più. Ho scritto la mia autobiografia, ho letto la filigrana della mia vita con stupore, ho visto che quelli che mi sembravano drammi erano soltanto dei passaggi: ho visto come tutto fosse necessario, e “infilato come le perle su un filo” (60).

Lo yoga non è legato al tappetino. Si impara la modalità. Si impara a non perdere la connessione con il respiro, calmo e regolare in ogni circostanza, si impara a rimanere nel centro qualunque cosa capiti intorno. Si impara ad ascoltarsi, ad amarsi, a prendersi cura di se stessi e di tutto ciò che vive.

Lo yoga è una via, una tecnica, uno strumento. Ce ne sono altri. Ognuno sceglie il suo percorso in base al temperamento, ma il punto di arrivo è uguale per tutti: la scoperta di se stessi, il riappropriarsi del proprio potere, il riconoscimento del proprio frammento luminoso che si specchia nel cosmo intero (61).

Nel momento in cui si impara ad ascoltare, tutto l’universo ci parla, in ogni singolo evento, nella legge delle corrispondenze, delle analogie. E improvvisamente ci si accorge con stupore che non siamo affatto soli, ma costantemente protetti e accompagnati, nel più profondo rispetto dei nostri tempi e modi.

Una volta, ad una conferenza, ho ascoltato un racconto di cui non so citare la fonte ma che mi ha colpito e che vorrei riassumere. Parla di un austero eremita che da molto lontano cerca un maestro che abita in una casa di termiti immersa nel bosco per sapere a che punto è la sua ricerca. Lungo il sentiero l’austero eremita incontra un asceta più giocondo, che danza e che canta. Insieme cercano e trovano il maestro. “Quanto ancora impiegherò per raggiungere Shiva?” gli chiede l’austero. “Ancora tre vite”, risponde il maestro. E il primo interrogante si allontana tra la tristezza e la rabbia: dopo tanto lavoro, ancora tre vite! “Ed io, quando arriverò da Shiva?” chiede il giocondo. “A te rimangono tante vite quante le foglie di quell’albero laggiù”. L’albero aveva migliaia di foglie. “Ah, così poche?” e

se ne va felice, cantando e ballando. Mentre si allontana contento, tutte le foglie dell'albero, all'improvviso, cadono.

Io non so se insegnerò, ma non credo che l'insegnamento sia solo quello che si fa in una sala con dei tappetini stesi. E credo profondamente che siamo tutti, sempre, contemporaneamente, maestri e allievi.

So che, dovunque vada e qualunque cosa faccia, vorrò rimanere nello yoga, nell'unione.

Con immensa gratitudine,

NOTE

1. Una notte, il pio e devoto Rabbi Eisik fece un sogno. Il sogno gli ordinava di andare lontano, fino alla capitale boema, Praga, dove avrebbe scoperto un tesoro nascosto, sepolto sotto il ponte principale che conduceva al castello dei re boemi. Il rabbino ne fu sorpreso e trascurò di andare. Ma il sogno si ripresentò altre due volte. Alla terza chiamata si fece coraggio e partì. Arrivato alla città scoprì che sul ponte c'erano delle sentinelle che sorvegliavano il ponte giorno e notte sicché non osò scavare. Si limitò a tornare ogni mattina e a rimanere nei paraggi fino al tramonto. Alla lunga il capitano delle guardie, colpito da quell'ostinazione gli chiese cosa faceva lì. Eisik gli raccontò il sogno e l'ufficiale scoppiò a ridere. Guarda, se io fossi una persona che crede ai sogni, in questo momento starei facendo l'esatto contrario di quello che stai facendo tu. Avrei fatto un pellegrinaggio nella direzione opposta. Ho sognato una voce che mi ordinava di andare a Cracovia e di cercare un grande tesoro nella casa di un rabbino ebreo chiamato Eisik figlio di Jekel. Il tesoro doveva essere sepolto nell'angolo sporco che sta dietro la stufa. Il rabbino ascoltò trepidante e tornò difilato alla sua casa lontana, scavò nell'angolo negletto di quella casa e scoprì un tesoro che mise fine alla sua miseria. Con una parte del denaro eresse una casa di preghiera che porta ancora il suo nome (da Zimmer, *Miti e simboli dell'India*).
2. Daiju fece visita al maestro Baso in Cina. Baso domandò: "Che cosa cerchi?". "L'Illuminazione" rispose Daiju. "Tu hai la tua stanza del tesoro. Perché vai in giro a cercare?" domandò Bao. Daiju domandò: "Dov'è la mia stanza del tesoro?". Baso rispose: "Quello che stai domandando è la tua stanza del tesoro". Daiju fu illuminato! Da quel momento, esortava sempre i suoi amici: "Aprite la vostra stanza del tesoro e usate quei tesori" (da *101 Storie Zen*).
3. Scatola cranica (fissa – poco mobile)
regione cervicale (mobile)
cassa toracica (fissa – poco mobile)
regione lombare (mobile)
bacino (fisso – poco mobile)
gambe (mobili).
4. La postura diritta è la risultante di due forze complementari che agiscono sulla colonna: la linea di gravità anteroposteriore e la linea di gravità posteroanteriore. Forze esercitate dai muscoli che formano una trazione dal foro occipitale al coccige. La linea anteroposteriore attraversa D11 e D12 e serve per mantenere la forma degli archi della colonna combattendo la gravità che schiaccerebbe le curve che si potrebbero accasciare a fisarmonica. La posteroanteriore attraversa D2 e L3, ed è quella che impedisce che la forza di gravità ci butti in avanti o all'indietro. La sintesi di queste due linee di forza è la linea centrale gravitaria che, quando l'assetto è corretto e le due forze antigravitarie sono ben equilibrate tra loro, passa per L3 che

è la vertebra più compressa di tutto l'organismo, assolutamente centrale per l'equilibrio posturale (*dagli appunti delle lezioni di Fiorenza Zanchi*).

5. Mentre l'Unità è la cifra del divino, la polarità è la dimensione dell'umano, la struttura della scelta, del libero arbitrio: "Una parola ha detto Dio, due ne ho udite" (*Salmi 62, 12*).
6. "Le cause della sofferenza sono l'ignoranza, l'ego, il desiderio, l'avversione, l'attaccamento" (Patanjali, *Yogasutra*, II-3).
7. L'inno *RV X, 90* racconta il sacrificio del *Purusa* per creare gli esseri viventi e gli elementi del mondo fisico: "La Luna nacque dalla sua mente; il Sole venne in essere dai suoi occhi; dalla sua bocca vennero Indra e Agni, mentre dal suo respiro il Vento fu generato. Dal suo ombelico sgorgò l'Aria; dalla sua testa si dispiegò il Cielo, la Terra dai suoi piedi, dalle sue orecchie le quattro direzioni. Così sono stati organizzati i mondi". Un altro racconto mitico sullo smembramento è quello del Germe d'Oro (*hiranyagarbha*) o Uovo Cosmico che si divide in metà d'argento e metà d'oro, la terra e il cielo.
8. Secondo Jung, il dualismo è il motore principale della dinamica psichica: "Ciascuno è seguito da un'ombra: meno viene integrata nella vita cosciente di un individuo, più diventa nera e intensa".
9. "Ciò che è in basso è come ciò che è in alto e ciò che è in alto è come ciò che è in basso per fare i miracoli della cosa una (...) Il Sole è suo padre, la Luna è sua madre, il Vento l'ha portata nel suo grembo, la Terra è la sua nutrice" (*Tavola Smeraldina* attribuita a Ermete Trismegisto).



10. *Svastika-āsana*, Posizione della Croce o della Buona Fortuna si può eseguire sia in ginocchio che distesi a terra. In ginocchio, il piede sinistro si appoggia in avanti lasciando uno spazio lungo quanto la coscia. Inspirando il busto ruota a destra aprendo le spalle. Nell'inspirazione le braccia si sollevano in linea con le spalle e il braccio sinistro ruota verso il basso con la mano verso il ginocchio, e il braccio destro verso l'alto, con la mano che oltrepassa la linea della testa. E poi dall'altro lato. Nella posizione distesa supini, si piegano le ginocchia divaricandole un po' più della misura del bacino. Le braccia sono aperte lungo la linea delle spalle. Espirando le ginocchia scendono verso sinistra mentre l'avambraccio sinistro scende a terra in avanti e tocca il ginocchio sinistro. L'avambraccio destro, facendo perno sul gomito, scende a terra all'indietro finché il dorso della mano tocca il suolo. E si ripete dall'altra lato (*Yoga-Ratna*, p.101).



11. *Trikona-āsana*, la Posizione del Triangolo, è una delle posture classiche dello yoga, e si esegue in piedi, a gambe divaricate. Inspirando si sollevano le braccia lateralmente fino alla linea delle spalle, si ruota il piede sinistro sul tallone per portarlo di profilo. Espirando, si scende col busto verso sinistra, toccando con la punta delle dita il suolo dalla parte esterna del piede. E si ripete dall'altra parte (*Yoga-Ratna*, p.74).
12. Si dice che una volta un uomo sognasse di aver scoperto il segreto dell'Universo. Si svegliò e scrisse il sogno. Il mattino dopo vide che aveva scritto: "Cammina su entrambe le gambe".
13. "Per essere liberi da pensieri che distraggono dallo yoga, bisogna coltivare pensieri di qualità opposta" (*Yogasutra* II, 33).
14. Sperimentare gli opposti sul piano fisico vuol dire consapevolezza del movimento frazionato, consapevolezza del movimento guidato dal respiro, consapevolezza della dimensione corporea (pesantezza, leggerezza), consapevolezza dell'equilibrio.
15. *Yoga citta vritti nirodhah*: "Lo yoga è la cessazione dei turbini mentali" (*Yogasutra*, I-2).
16. "Uomo, conosci te stesso, e conoscerai l'Universo e gli Dei" recitava l'Oracolo di Delfi.
17. Guenon in *Simboli della scienza sacra*, fa notare come la citazione delle Upanishad che fa riferimento all'Atma che risiede nel cuore sia molto simile al riferimento evangelico del granello di senape: "Questo Atmâ che risiede nel cuore, è più piccolo di un grano di riso, più piccolo di un grano d'orzo, più piccolo di un grano di senape, più piccolo di un grano di miglio, più piccolo del germe che è in un grano di miglio; questo Atmâ che risiede nel cuore è anche più grande della terra, più grande dell'atmosfera, più grande del cielo, più grande di tutti i mondi insieme". (*Chândogya Upanishad*). - "Il Regno dei Cieli è simile a un granello di senape, che un uomo prende e semina nel proprio campo; questo granello è la più piccola di tutte le sementi, ma quando è cresciuto è più grande di tutti gli altri ortaggi, e diventa un albero, in modo che gli uccelli del cielo vengono a posarsi sui suoi rami" (*Matteo*, XIII, 31-32; *Marco*, IV, 30-32; *Luca*, XIII, 18-19).
18. "Quando il respiro è agitato, la mente è instabile, ma quando si acquieta, anche la mente è in pace" (*Hatha Yoga Pradipika*).

19. “Quando, come la tartaruga che ritrae i suoi arti da tutte le direzioni, egli ritrae i suoi sensi da tutti gli oggetti sensuali, allora la sua saggezza diventa stabile” (*Bhagavad-Gita*, II-58).
20. “Solo se berrete nel fiume del silenzio, potrete davvero cantare” (Gibran, *Il profeta*).
21. “I saggi ci hanno tramandato che il respiro è una fiaccola divina che illumina le profondità dell’essere” (*dagli appunti delle lezioni di Gabriella Cella*).



22. *Sadhaka-āsana*, la posizione dell’Adepto. Seduti in ginocchio, piedi con le punte unite e talloni aperti, inspirando il busto si allunga ed espirando scende al suolo. Le mani giunte a terra con i pollici uniti verso l’alto, dove va ad appoggiarsi la fronte, tra le sopracciglia (*Yoga-Ratna*, p.90)



23. *Varuna-āsana*, la posizione di Varuna, il signore delle acque primordiali: si esegue a gambe incrociate, mani sulle ginocchia; la mano destra aperta si appoggia e ricopre l’orecchio destro. Espirando lentamente il busto si flette verso destra fino ad appoggiare il gomito al suolo. Il bacino è ben appoggiato. Si rimane nella forma per almeno dieci respiri, poi la mano si appoggia nuovamente a terra e il busto si risollewa. La forma si ripete con gli stessi tempi sul lato sinistro (*I segreti dello yoga*, p.86).

24. Nella *Bhagavad-gita* si parla dello yoga come “arte dell’agire”, abilità in azione: *yogah karmasu kausalam* (II, 49-51).



25. Nella Respirazione del Sole e della Luna (*Surya-Chandra Bhedana Pranayama*) si porta al viso la mano destra tenendo indice e medio stesi e uniti che poggiano sulla fronte, mentre mignolo e anulare sono uniti e piegati, e il pollice poggia sulla sporgenza della guancia. La parte interna dell’anulare chiude la narice sinistra mentre la destra espira e inspira senza sforzo. Poi viene chiusa dalla punta del pollice, l’anulare libera la narice sinistra che espira e inspira.
26. Shiva è *Mahadeva*, il grande dio dai mille aspetti, tra cui *Tatpurusha*, colui che genera l’illusione cosmica, ma anche *Sadashiva*, colui che conduce alla liberazione.

27. Nel teatro indiano i vari personaggi erano annunciati da un tamburo nascosto dietro la scena, e ogni personaggio aveva un ritmo differente (dagli appunti delle lezioni di Marilia Albanese).



28. *Ardhanarishvara*: il Signore mezzo donna (*ardha* = mezzo; *nari* = donna; *Ishvara* = Signore). La raffigurazione della complementarità degli opposti.

29. Durante il frullamento dell'Oceano Cosmico, Shiva inghiottì il veleno del serpente Vasuki per salvare il mondo dalla distruzione, e in ricordo di quel gesto gli rimane la gola blu, da cui il nome di Shiva Nilakantha.

30. "Ciascuna forza deve potersi sviluppare fino al limite estremo, e solo dopo si cerca di ripristinare un equilibrio indirizzando o trasformando le forze non più sotto controllo; l'universo oscilla così come un pendolo da un estremo all'altro. Poiché è impossibile raggiungere l'equilibrio perfetto, il pendolo non può mai fermarsi, ma vi sono di tanto in tanto momenti di pace apparente, quando l'onda passa da una fase all'altra" (Wendy Doniger, *Siva l'asceta erotico*, Adelphi).



31. *Shivanataraja-āsana*, posizione di Shiva danzante: in piedi, con una profonda inspirazione il braccio destro si tende al di là del capo e contemporaneamente il ginocchio sinistro si flette per afferrare la caviglia con la mano. Nell'espirazione il busto scende in avanti, il braccio destro si tende e la mano si distende. Il ginocchio sinistro sale il più possibile. Le due forze in tensione opposta tengono l'equilibrio.

32. Ogni sequenza rappresenta una danza armonica in cui passare da una forma all'altra senza difficoltà, senza dispersione energetica, come se fossero concatenate una all'altra. Una sequenza-danza dedicata a Shiva è la Tandava, che riproduce la continua creazione e distruzione dell'universo.

33. "Lo yoga è una via per passare dall'esistenza inconscia alla coscienza" (Gabriella Cella, *108 esercizi, introduzione*)



34. Tra le tante āsana di serpenti, *Bhogavati*, la dea serpentina: Distesi a terra, mani sull'addome. Il piede destro si accavalla al ginocchio sinistro che resta flesso in modo da poterci passare sotto il piede. Poi nell'espriro il ginocchio scende,

mani sull'addome, gomiti a terra, spalle rilassate. Una torsione spinale che assesta tutte le vertebre del tratto lombare.



35. *Jambavat*, il re degli Orsi, si esegue in posizione eretta, piedi paralleli e divaricati come la misura del bacino; inspirando sollevare in avanti le braccia, espirando flettere lievemente le ginocchia, i gomiti, i polsi. Il corpo deve mantenere una linea diritta dalla nuca al coccige: la nuca è attirata al cielo, il coccige alla terra (*Yoga-Ratna*, p. 43).



36. *Pakshina-āsana*, la Posizione del Gabbiano. Piedi uniti, peso del corpo in equilibrio sul centro, le braccia diventano ali in un inspiro, il petto si espande, le mani ruotano sui polsi, palmi paralleli tra loro; il busto scende, il mento si spinge in avanti, la gola si distende, le scapole sono unite. Il peso del corpo si sposta verso le punte dei piedi senza che i talloni si sollevino, aumenta la leggerezza, come se ci si stesse staccando dalla terra per poter volare. Poi un inspiro lento e profondo riporta su adagio, le ali si rilassano, rimane l'impronta di questa forma nell'aria e gli occhi della mente la osservano.



37. *Duryodhana-āsana*, Posizione di Duryodhana, il potente guerriero di cui si parla nel poema epico *Mahabharata*. In piedi, un'inspirazione allunga il busto al cielo e l'espirazione porta il piede sinistro indietro distendendo bene la gamba, mentre il ginocchio destro si flette. Un'inspirazione tende le braccia in alto e durante una vigorosa espirazione entrambe le mani si chiudono a pugno: la sinistra resta in alto con il braccio teso e la destra si porta al petto con il gomito piegato, come se tenesse uno scudo. Il viso guarda in alto, al pugno sinistro, come se tenesse una spada (*Yoga-ratna*, p.41).



38. *Virabhadra-āsana* si esegue in piedi, gambe divaricate, braccia tese in avanti, mani giunte e pollici accavallati. Il busto ruota a destra e il ginocchio destro si flette, le braccia sono tese al cielo, il capo all'indietro per guardare il cielo.



39. *Devabhuti-āsana*, la Posizione di Devabhuti, colei che sgorga dai cieli e porta la prosperità. Si esegue in piedi, gambe ben divaricate. L'inspirazione solleva lateralmente le braccia che disegnano nell'aria due semicerchi, finché le mani si incrociano al di là del capo, con i palmi rivolti al cielo. Le dita si sovrappongono distese, i pollici si incrociano. L'espirazione accompagna l'inarcarsi del busto all'indietro mentre i glutei stretti difendono la zona lombare. Lo sguardo è rivolto alle mani (*Yoga-ratna*, p. 59)



40. *Aditya-āsana*, la Posizione dedicata ad Aditi la grande madre del mondo. L'estesa, colei che tutto pervade, sinonimo di Libertà. Per eseguirla ci si siede a terra con le piante dei piedi uniti. Si afferrano le caviglie creando uno spazio tra talloni e bacino di forma quadrata. Le mani, con le dita intrecciate, vanno sotto alle punte dei piedi mentre la fronte poggia sui talloni. La schiena non si incurva.
41. Avere una colonna in buono stato permette una buona circolazione delle energie e un buon rapporto con tutto il corpo, con le parti viscerali di noi, e tra i visceri e la mente, tra noi e l'esterno. L'intero equilibrio psicofisico si rispecchia nella forma della nostra colonna. La nostra identità individuale è impressa nella postura, quindi lavorando sulla colonna e sulle nostre posture lavoriamo contemporaneamente sulla nostra identità (*dagli appunti delle lezioni di Fiorenza Zanchi*).
42. "Se il corpo cambia, lo spirito cambia, il cosmo cambia" (*I chakra*, p. 1).
43. Sul piano fisico, i chakra si possono mettere in relazione con i centri nervosi del Sistema Nervoso Autonomo: "Nel midollo spinale sono disseminati i "centri" nervosi del S.N.A. orto e parasimpatici, da cui si dipartono fasci nervosi come fili elettrici, i quali, attraversati particolari gangli simpatici, come relé elettrici, disposti a lato della colonna vertebrale, si distribuiscono a tutto il corpo seguendo un particolare decorso a fasce" (*I chakra*, p. 68).
44. "Per correr miglior acque alza le vele / omai la navicella del mio ingegno, / che lascia dietro a sé mar sì crudele; / e canterò di quel secondo regno / dove l'umano spirito si purga / e di salire al ciel diventa degno" (Dante, *Purgatorio*, I, 1-6).



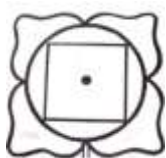
45. Uno dei simboli classici dello Yoga è l'āsana dell'Albero, *Vriksha-āsana*, la posizione dell'equilibrio per eccellenza, che ben rappresenta il doppio movimento, specificatamente umano, tra l'alto e il basso, tra i bisogni materiali e l'ideale, tra il radicamento a terra e l'aspirazione al cielo. Si esegue in piedi, afferrando la caviglia del piede sinistro che va ad appoggiarsi sull'interno della coscia. L'inspiro solleva le braccia aperte. Le dita tendono verso il cielo. Le mani giunte, i gomiti flessi, le braccia distese al cielo. E poi dall'altro lato con gli stessi tempi.



46. *Sirsa-āsana*, la Posizione sulla Testa, è considerata tradizionalmente una raja-āsana, una posizione regale. Si esegue costruendo prima una solida base degli avambracci conserti e appoggiati al suolo; le dita delle mani si intrecciano formando una conca che sostiene la testa che appoggia il vertice formando un triangolo equilatero con gli avambracci. Le gambe lentamente si sollevano fino ad essere perpendicolari al suolo.
47. Ci sono pericoli nello yoga a cui è opportuno fare attenzione, dato che la tecnica nella sua forma ortodossa era stata pensata esclusivamente per uomini giovani e sani (vedi *I segreti dello yoga*, p. 15).
48. "Hatha-yoga è un percorso destinato da un lato a distruggere, o piuttosto a «trasformare», quanto nell'essere umano è di ostacolo alla sua unione con l'Universale, e dall'altro a preparare l'unione attraverso l'assimilazione di determinati ritmi legati principalmente alla disciplina della respirazione" (Guenon, *Introduzione generale allo studio delle dottrine indù*).
49. Il capitolo 125 del *Libro dei Morti* presenta il defunto di fronte al tribunale di Osiride: in tale giudizio il cuore del morto viene posto su uno dei piatti della bilancia per la pesatura, mentre sull'altro vi era una piuma. L'anima che non superava la prova veniva ingoiata dal pesante mostro Ammit (un misto di cocodrillo, leone, ippopotamo).
50. Durante l'ascesa la Kundalini incontra tre Granthi (i nodi psichici) che sono degli ostacoli da infrangere per poter giungere alla Liberazione. I tre Granthi sono chiamati: Brahma, Vishnu e Rudra e rappresentano i livelli di consapevolezza dove il potere di Maya (ignoranza e attaccamento a cose materiali) è particolarmente forte. Brahma Granthi agisce nella regione del Muladhara Chakra, implica attaccamento a piacere fisico, oggetti materiali, egoismo eccessivo, è associato al

potere del Tamas (negatività, inerzia, ignoranza). Vishnu Granthi opera nella regione di Anahata Chakra, è associato all'attaccamento emotivo, attaccamento a persone e a visioni psichiche interne. È connesso a Rajas (passione, ambizione). Rudra Granthi agisce nella regione di Ajna Chakra, è associato all'attaccamento alle siddhi (poteri psichici), fenomeni psichici ed al concetto di noi stessi come individui (ego). A tale Granthi è necessario abbandonare il senso dell'io individuale e trascendere la dualità per giungere a ulteriori progressi spirituali (Swami Sivananda, *Kundalini Yoga*, Vidyananda Edizioni).

51. "C'è una perfetta corrispondenza basso-alto per cui il Chakra della base corrisponde a quello della testa, il Chakra del bacino a quello della gola e quello dell'addome al Chakra del cuore, in modo che avvenga sempre una risonanza: attivando l'uno viene stimolato anche il suo diretto corrispondente" (*Chakra, centri sottili dell'energia vitale*, p.19).



52. È possibile disegnare lo yantra simbolo di un chakra con i colori corrispondenti, per esempio arancione per il secondo chakra e, dopo una concentrazione sulla forma, chiudendo gli occhi si visualizza la forma con il colore complementare: il turchese del quinto chakra (da *Chakra, centri sottili dell'energia vitale*).

53. A livello fisico, il cingolo scapolare è un anello osseo che mette in relazione le braccia, il tronco e la colonna vertebrale in una unità coordinata che permette tutti i movimenti delle braccia e delle mani.

54. "In un seggio santo e isolato, egli deve prepararsi un seggio d'erba, né troppo alto, né troppo basso, e ricoprirlo con una pelle di daino e un panno di tessuto soffice" (*Bhagavad-Gita*, VI-11).

- 55.



I saluti alle direzioni rappresentano la necessità di guardare alla totalità delle possibilità, in ogni direzione.

56. I bija mantra sono sillabe-seme dell'elemento corrispondente: LAM la vibrazione della terra, VAM dell'acqua, RAM del fuoco, YAM dell'aria, HAM dell'etere. OM è la vibrazione primordiale (*Yoga-ratna*, p. 26).

57. La divinità in noi è uno stato di dimenticanza, non di effettiva perdita: “Se una certa quantità di oro è stata sepolta in un luogo, per ottenere quell’oro dovete rimuovere la terra e le pietre che lo coprono” (Swami Chidananda, *Beatitudine interiore*).

58. “Il Sigillo di Salomone è il simbolo di tutti gli esseri che sono arrivati a sviluppare in sé i due principi, maschile e femminile, emissivo e ricettivo; così hanno la forza e la dolcezza, sono androgini, sono perfetti” (Aivanhov, *Linguaggio simbolico*, p.235).



59. *Dharmika-āsana*, la Posizione del Giusto, si esegue in ginocchio, scendendo in avanti con le braccia distese, il bacino verso l’alto, il mento al suolo. Il petto scende a terra. Il chakra attivato è Anahata, centro dell’amore incondizionato e universale.

60. “Tutto in me riposa , come perle su un filo, (*Bhagavad-Gita*, VII-7).

61. “Tutte le āsana si possono fare in modo attivo: voi potete tenere la forza equilibrata delle braccia, delle gambe e del busto, ma quando è facile potete lasciarvi andare nella forma. Per questo dico un po’ di forza un po’ di abbandono. Se ti lasci andare passi al di là dell’effetto fisico” (*dalle lezioni di Gabriella Cella*).



OMAGGIO A SARASVATI

Sarasvati è la dea vestita di bianco, risplendente nell'acqua di fiumi limpidi e tranquilli. Sposa di Brahma, il signore delle quattro direzioni, regina di saggezza e di equilibrio. Seduta sul cigno, suo veicolo, stringe nelle mani i Veda, una mala di perle bianche, un'ampolla di acqua sacra, una vina. A lei è associato il fluire, tutto ciò che scorre armoniosamente: la parola, la poesia, la musica.

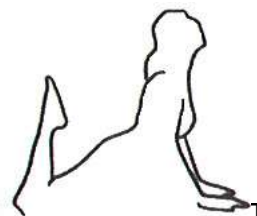
Una sequenza sulla fluidità, l'acqua e la terra da cui fiorisce il fior di loto.



Nella prima forma, *Sarasvati-āsana*, siamo distesi a terra con le gambe tese, i piedi uniti: nell'inspirazione il bacino e il busto si sollevano, il peso del corpo viene equilibrato sulle estremità del corpo: piante dei piedi, spalle, nuca, mani. Una stimolazione di tutti i canali energetici.



Poi il bacino si solleva ancora di più e si inarca nel Ponte, *Setubaddha-āsana*: le ginocchia si flettono, le mani afferrano le caviglie, il busto si inarca. Lasciamo scorrere le acque.



Tornati a terra, le braccia si tendono al di là del capo per girare intorno al corpo per portarsi in posizione supina.

Dalle acque nasce il Cigno, il bianco veicolo di Sarasvati, l'animale a cui sempre si accompagna. Il cigno esce dall'acqua: *Hamsa-āsana*. Con un inspiro profondo si sollevano insieme i piedi con le punte che si sovrappongono, la testa, le spalle, il busto.

Quando la posizione diventa faticosa, il cigno porta la testa nell'acqua, *Jalasirahamsa-mudra*: la schiena si curva chiudendo la fossetta della gola con il mento. In un movimento armonico, si passa dal Cigno al Cigno che porta la testa nell'acqua, cercando la flessibilità della colonna.



Poi, seduti a gambe incrociate, con *Varuna-āsana* ascoltiamo l'acqua: la mano destra si appoggia sull'orecchio destro, la mano sinistra afferra il ginocchio. Un inspiro allunga verso il cielo e un espiro fa flettere adagio finché il gomito scende a toccare la terra. E si ripete dall'altro lato.



Aditi-āsana è la grande madre, un grande abbraccio alla terra, a tutto ciò che vive. Seduti a terra con le ginocchia piegate e le piante dei piedi uniti. Si afferrano le caviglie creando tra talloni e bacino uno spazio di forma quadrata. Espirando si flette il busto in avanti, piegando i gomiti che toccano la terra al di là delle gambe. Le mani con le dita intrecciate vanno sotto alle punte dei piedi, mentre la fronte poggia sui talloni.



Chiudiamo con *Padma-mudrā*, il gesto del fiore di loto: il loto è il fiore che nasce nell'acqua fangosa, ma quando sale alla superficie si apre in un fiore candido, di un bianco intenso e impermeabile. Questo esercizio mima l'apertura e la chiusura del fiore. Seduti a gambe incrociate, busto diritto e le mani giunte davanti al petto. Inspirando aprire le dita delle mani mantenendo i polsi uniti e, espirando, richiudere le dita delle mani formando un bocciolo. Inspirando il fior di loto si apre, espirando si chiude. Quando si vuole terminare l'esercizio, le mani si abbandonano in grembo e si rilassano.



OMAGGIO A DURGA

Durga l'invincibile, rappresenta lo spirito guerriero della madre terra, la forza del femminile. Le sue mani impugnano armi accanto al fiore di loto. Ferma nella sua determinazione, cavalca una tigre o un leone.

Una sequenza di fermezza, in cui prevalgono elementi di Terra. Il guerriero sa affrontare le sfide senza paura.



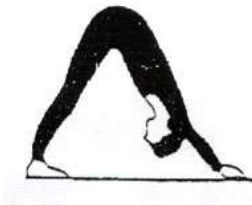
Bhadra-āsana, la posizione propizia dedicata a Durga. Una posizione di stabilità che elasticizza il bacino e tonifica gli organi interni. Seduti a terra con le ginocchia piegate, si afferrano le punte dei piedi con le piante unite e si portano i talloni vicini al perineo facendo scendere le ginocchia fino a terra.



La guerriera prende forza dalla terra: in *Prithvi-āsana*, la posizione di Prithvi, la dea della terra. Seduti a terra portare i piedi uniti e avvicinarsi con i talloni il più possibile al perineo. Si spingono le ginocchia verso il suolo, ma senza distaccare i piedi. Con le braccia distese si appoggiano le mani a terra davanti ai piedi, aperte come la misura delle spalle.



Con *Sarduli-mudrā* ci portiamo carponi. Sarduli è la madre delle tigri, l'energia guerriera che anima e mobilizza la colonna vertebrale. Trovata la stabilità sul centro, si inizia il movimento della colonna vertebrale che porta a srotolare le vertebre: la testa è l'ultima a salire e la prima a scendere. Nell'inspiro si forma una grande curva verso il cielo, nell'espiro un grande arco verso la terra. E così scorrendo dalla terra, rappresentata dal coccige, al cielo, il vertice del capo.



Svan-āsana, il Cane, è una posizione di forza, di terra e di fuoco. Dalla posizione carponi, mani aperte come la misura delle spalle, piedi uniti e puntati a terra. Tra i polsi e le ginocchia ci deve essere uno spazio pari alla lunghezza del busto. Inspirando, si inarca il busto spingendo in alto bacino e testa. Espirando si fa forza sulle mani e sulle punte dei piedi per sollevare in alto il bacino. Il busto e le gambe formano un angolo acuto, i talloni scendono al suolo, le braccia sono tese sulla stessa linea del busto. Gambe, busto e braccia devono avere la stessa forza. Il collo è diritto e le orecchie sono sulla linea delle braccia.



Anjana-āsana, la Posizione di Anjana, la madre delle scimmie. Simbolo di forza, arguzia, agilità. In ginocchio, si distende in avanti la gamba sinistra flettendo il ginocchio e mantenendo la pianta del piede aderente a terra; le mani si giungono sul petto. Espirando si sposta tutto il peso del corpo in avanti, senza sollevare da terra il tallone sinistro.



Parvata-āsana, Posizione della Montagna Sacra. La montagna indica la vetta, l'obiettivo. L'obiettivo da raggiungere con determinazione. Sedersi a gambe incrociate, con il busto ben diritto e le mani sulle ginocchia. Inspirando, sollevare in alto le braccia tenendole tese, espirando, sovrapporre le mani, col dorso della sinistra sul palmo della destra. La stessa posizione con gli stessi tempi va ripetuta cambiando la posizione delle mani.



Abhaya mudra è il gesto del coraggio, il gesto che dissipa la paura, presente in molte raffigurazioni di divinità. Le mani sono in grembo: la mano sinistra contiene la

destra, i due pollici si contattano, i mignoli sfiorano l'ombelico. Il gomito destro diventa un perno su cui l'avambraccio ruota lentamente e si solleva. La mano ruota sul polso e guarda con il palmo in avanti. Il resto del corpo rimane immobile. Le paure si specchiano in quella mano. Poi con un gesto lentissimo la mano ruota sul polso, l'avambraccio scende e la mano sinistra accoglie nuovamente la destra.



ALLA RICERCA DEL GIOIELLO

Una discesa nelle profondità con la guida di Lakshmi

Troviamo una posizione confortevole. Chiudiamo gli occhi e decidiamo di rimanere nell'ascolto.

Rivediamo gli ultimi gesti che abbiamo compiuto da quando siamo entrati in questa sala, le persone con cui abbiamo parlato, le parole che abbiamo ascoltato, i pensieri che ci hanno attraversato. Lasciamoli andare. Ascoltiamo i suoni in questa stanza. Il respiro delle persone che abbiamo accanto. Poi guardiamoci seduti a gambe incrociate, il tappetino sotto di noi, il suo colore, la sua consistenza. Ascoltiamo il nostro respiro spontaneo, senza cercare di controllarlo. Ascoltiamo il ritmo del nostro cuore. Ascoltiamo se ci sono pensieri. Rendiamo la nostra mente come un cielo sereno. Di un blu intenso e brillante. Se ci sono nuvole facciamo alzare il vento e le allontaniamo. Percepimoci come una montagna_solida alla base e con la punta che arriva al cielo. Quando inspiriamo ci tendiamo verso il cielo e quando espiriamo ci espandiamo nella terra. Guardiamo questa terra che ci accoglie materna, che ci sostiene, e la ringraziamo. Ascoltiamo l'aria che ci circonda tutt'intorno, che ci accarezza, che prende la nostra forma, e la ringraziamo. Guardiamo il cielo sopra di noi, immenso, che ci sorride, e lo ringraziamo.

Sentiamoci al sicuro in questa protezione, e lentamente riapriamo gli occhi e sigilliamo questo momento di protezione con il saluto dello yoga: le mani si congiungono dietro la schiena, giunte o tenute con i polsi: nell'inspirazione il capo si volge verso l'alto, e nell'espirazione la fronte si appoggia a terra. *Om shanti*. Con l'inspirazione ci solleviamo.

Sciogliamo la posizione e stendiamo in avanti le gambe, massaggiamo le ginocchia, muoviamo le dita dei piedi, stendiamo una gamba e poi l'altra, tiriamo le dita dei piedi consapevoli che ad ogni dito corrisponde un canale energetico.

Eseguiamo i gesti alle direzioni. Nella posizione dell'**Est** il corpo si stende verso l'alto, si apre al cielo. Gambe unite distese in avanti e il busto diritto. Appoggiate a terra le mani al di là del bacino. Se ci sono problemi ai polsi, possono essere chiuse a pugno. Inspirando solleviamo dal suolo il bacino, i glutei sono stretti, le gambe tese e unite, spingiamo i piedi a terra con le dita. Il capo è abbandonato all'indietro.

Nella posizione dell'**Ovest** il corpo si tende verso il basso, affonda nella terra. Mani nella stessa posizione, gambe tese che compensano gli spazi vuoti. Scendete fino ad appoggiate l'addome sulle cosce finché la fronte, se possibile, tocca le ginocchia.

Gesto del **Nord**: accavallate la gamba destra sulla sinistra, ruotate verso destra, mani aperte come le spalle, espirando la fronte scende a terra. La mano più in alto non deve oltrepassare il bacino. Il gesto si ripete nello stesso modo nell'altra direzione: il **Sud**.

Infine tocchiamo i poli perpendicolari all'orizzonte, il **Nadir** e lo **Zenit**, con una torsione spinale. Ruotate solo la parte alta del busto appoggiando le mani a terra senza sollevare il bacino.

Faremo una sequenza in onore di Laksmi. Laksmi è la dea della fortuna, della prosperità. Una dea che nasce dal mare. E dalle profondità riemerge con grandi tesori. Allora ci lasciamo guidare da lei per far emergere i tesori che stanno dentro di noi, nelle nostre profondità.

Ritroviamo una posizione confortevole a gambe incrociate. Le mani si tendono, si allungano e poi gli indici vanno a toccare la punta dei pollici in jnana mudra, il gesto della conoscenza.

Chiediamo a Laksmi di accompagnarci in questo percorso, e recitiamo per tre volte il suo mantra. **Om Sri Laksmiyai namah**. Inspiriamo.



La prima forma è **Ganeshani**, l'elefantessa. Per portarci in piedi, andiamo prima in ginocchio e poi molto lentamente ci solleviamo facendo srotolare tutte le vertebre della colonna e infine il capo. Nell'iconografia Laksmi è spesso rappresentata con due elefanti che spruzzano in aria l'acqua nella quale sono immersi. Allora, ci prepariamo ad entrare in questa forma. Piedi aperti un po' più della misura delle spalle. Il peso del corpo si sposta sulla gamba destra e il piede sinistro ruota di profilo. Ruotiamo il busto e mettete la mano destra sopra la sinistra, le gambe sono distese, il peso del corpo è al centro, tra i piedi. La proboscide prima sale al cielo e poi si immerge nell'acqua dell'Oceano primordiale. Con un inspiro solleviamo le braccia al cielo inarcando il busto. L'espriro lento porta giù, le mani dovrebbero essere sovrapposte appoggiate a terra al di là del piede. Se il ginocchio si flette sta difendendo la colonna vertebrale: lo lasciate flettersi e poi lentamente con l'aiuto del respiro cercate di stenderlo. La proboscide è immersa nell'acqua, sentite l'acqua. L'acqua entra nella proboscide. Quando decidete di lasciare, con un inspiro la portate su e la lasciate andare, sentitela l'acqua mentre scende e ricade lietamente su di voi. Rimanete ad ascoltare con gli occhi della mente la vibrazione di quest'āsana gioiosa e feconda. Ascoltate con attenzione e nel silenzio l'impronta che lascia, cercate nel corpo fisico, emotivo e mentale gli effetti. Poi, la lasciate andare.



La seconda forma è quella di **Laksmi**. Scendiamo lentamente nell'acqua. Piedi uniti. Con un inspiro le braccia si sollevano al cielo, le mani guardano i palmi. Con l'espriro le ginocchia si flettono e senza sollevare i talloni scendiamo findove e possibile. Sentiamo la tensione tra il cielo e la terra, tra l'alto e il basso. Laksmi, la dea luminosa. La sua festa è Diwali, la festa della luce. Quando vi affatica la lasciate e vi sedete a terra visualizzandola ancora con gli occhi della mente. Sempre con l'attenzione all'eco di ogni gesto.



La terza āsana è quella di **Shankini**, la conchiglia. Stiamo facendo un percorso di discesa introspettiva nelle profondità. Uniamo le piante dei piedi, lasciamo uno spazio tra i talloni e il bacino lungo quanto il busto. Afferriamo le caviglie e con un'ispirazione allungate il busto verso il cielo, e con l'espirazione flettete il busto in avanti. I gomiti si appoggiano. La conchiglia può essere completamente chiusa con la fronte sui talloni oppure un po' aperta. Se ve la sentite potete chiuderla completamente con le mani che scivolano sotto le braccia e arrivano a sfiorare il bacino. Mantenetela quanto potete con respiri calmi e regolari. È una posizione molto introspettiva, di protezione, di cura. Dentro questa conchiglia c'è una perla, una perla luminosa che state proteggendo con le vostre braccia. Guardate la luce che brilla a livello del chakra del cuore. Un seme di luce. Quando decidete di lasciare, sollevate per primo il capo e poi il busto.



Adesso lentamente scendiamo a terra. Stendiamo le gambe, teniamo la testa con le dita intrecciate e scendiamo completamente al suolo srotolando vertebra dopo vertebra. Ascoltiamo il contatto completo del corpo sulla terra. Il piacere del corpo che si lascia andare e poi pian piano si prepara alla prossima posizione che è un movimento che ci prepara a scendere ancora più in profondità. Il movimento del mare, di espansione e contrazione. **Urmī**, il cavallone marino. Unite le piante dei piedi e divaricate le ginocchia oppure incrociate le caviglie. Ci deve essere l'apertura della base. Le braccia sono lungo i fianchi oppure potete tenere le mani appoggiate sull'addome. Stiamo per diventare una grande onda, Urmī. Allora quando ispirate chiudete la base, la zona sacrale si sposta in avanti e un po' in alto aderendo bene al suolo, mentre la gola si apre spingendo il viso verso il cielo. Espirando aprite la base, la zona lombare si inarca, scorrete tutta la colonna e chiudete la gola portando il viso verso il mento. Nell'inspiro chiudo la terra e apro il cielo. Nell'espriro apro la terra e chiudo il cielo. Il movimento può essere più intenso o più lento, sentite com'è questo mare interno, come si muove la vostra onda. Poi lentamente rallentate il movimento, le gambe si distendono e restate qualche istante nell'ascolto.



La prossima forma è un po' impegnativa, è il solco. **Sita** è una forma di Laksmi, colei che scende nelle profondità. Come un'onda il corpo si avvolge e si capovolge facendoci scendere giù in profondità. È una posizione che forza molto le cervicali, per cui chi non se la sente può non farla o tenerla solo un attimo oppure farla in forma parziale. Questa posizione si chiama anche dell'orecchio e del dolore, *Karnapīda-āsana* perché nella posizione completa le ginocchia chiudono le orecchie e si entra in un profondo silenzio interiore. È una posizione che a me dà una intensa e bellissima emozione. Se si chiudono bene le orecchie sembra di essere sott'acqua.

Gambe distese e unite. Nell'inspiro le gambe si sollevano e vanno ad appoggiarsi sulla fronte perpendicolari alla terra. Questa è la forma parziale. Se volete potete rimanere in questa posizione. Se invece volete provare la posizione completa, le ginocchia si divaricano un poco e scendono a terra fino a coprire le orecchie. I piedi toccano a terra e abbracciate le gambe piegate. È una posizione di estrema chiusura. Ogni movimento è lentissimo, guidato dal respiro che è spontaneamente addominale. E sentite che l'azione tocca profondamente il cuore. Nel centro del cuore sta la nostra perla, che siamo andati a prendere nelle profondità del mare. Con estrema cura e lentezza sciogliamo la posizione riportando le ginocchia alla fronte, e poi srotolando molto lentamente la colonna.



Per compensare *Sita* andiamo nel Pesce, **Matsya**, una forma di Visnu, il consorte di Laksmi. Una posizione di distensione e di apertura che compensa la chiusura. Stiamo per uscire dall'acqua. Potete farla con le gambe distese oppure incrociate o nel loto. Con le gambe distese è la posizione più confortevole: sollevate il fianco destro e passate sotto il braccio; sollevate il fianco sinistro e passate sotto il braccio. Le mani devono risultare unite, una vicina all'altra. Piedi uniti, puntando i gomiti vi inarcate e portate il vertice del capo a terra, i gomiti sostengono l'arco del busto. Se invece si fa nel loto: nella posizione completa le mani vanno sopra ad afferrare gli alluci. I gomiti toccano terra. Le mani si giungono davanti al petto.



Terminiamo questa sequenza con **Laksmi Natarajana**, la forma di Laksmi distesa sulle acque. Riprende *Sayana Vishnu Āsana*, però è raccolta, con le ginocchia unite. Le due ginocchia si flettono, vi lasciate andare sul fianco sinistro, la mano sinistra va sotto alla guancia, la mano destra afferra le caviglie, o le gambe. Sentite dove riuscite. Le gambe stanno giù a terra. Ginocchia chiuse il più possibile, il braccio che passa sopra alla coscia. Dev'essere una posizione molto confortevole. Il capo può essere a terra ed appoggiato sulla mano, oppure appoggiato sulla mano con il gomito flesso. Il respiro mantiene il suo ritmo calmo e regolare, e quando desiderate cambiare forma, prendete la stessa posizione sull'altro lato. Laksmi sta distesa sul fior di loto che galleggia sull'acqua: il loto nasce dalle profondità, nasce nel fango, ma a poco a poco si solleva, finché esce dall'acqua e apre la sua corolla verso il cielo mostrando tutto il suo splendore.

Da questa posizione vi distendete in **Shavasana** per un breve rilassamento. Abbandonatevi alla terra, lasciate che assorba tutte le tensioni, tutti i pensieri, tutto ciò che volete lasciar andare. Chiedete alla terra di assorbire amorevolmente tutte le tensioni e portarle via. E poi sentite un'onda calda e luminosa che parte al di là dei piedi e lentamente sale, come una carezza. Lambisce i piedi, le caviglie, i polpacci, le ginocchia, le cosce, i glutei, il bacino, sale calda e luminosa. Tocca il torace, le braccia, il collo, il viso, il capo e al di là del capo. E poi pian piano scende e arriva alla testa, la fronte, gli occhi, le orecchie, le labbra che si schiudono appena, la gola, le spalle, il petto, le braccia, il bacino, le mani, le dita delle mani una ad una, le cosce, le ginocchia, i polpacci, i piedi, le dita dei piedi, uno ad uno.

C'è un punto luminoso all'altezza del chakra del cuore, un piccolo punto di luce, la vostra perla che avete protetto nella conchiglia e nel solco che brilla come la luna piena, e diventa sempre più grande, si espande tra le scapole, alle clavicole, alle spalle, alla gola, al viso, lungo le braccia, lungo le gambe. Questa luce argentata avvolge tutto il vostro corpo che diventa luminoso. Siete in un cerchio di luce. Voi siete luce, lasciatevi risplendere.

Ora deciderete di lasciare questo rilassamento, di lasciare l'immobilità per risentire il movimento delle dita, dei piedi, del capo, fino a stirarvi, allungare le braccia al di là del capo, lasciarvi rotolare sui fianchi. E poi lentamente vi portate a sedere. Restate ancora con gli occhi chiusi e l'attenzione al respiro. Riguardate tutta la sequenza che abbiamo eseguito, una sequenza per portare in superficie il nostro gioiello, il nostro fior di loto. E in questo silenzio e in questo ascolto ispiriamo luce, espiriamo amore.

Riaprite lentamente gli occhi. Le mani, si tendono, si allungano e poi gli indici vanno a toccare la punta dei pollici in jnana mudra. Salutiamo e ringraziamo Laksmi che ci ha accompagnato in questo percorso di ricerca della nostra luce. Cantiamo il suo mantra per tre volte: **Om Sri Laksmiyai namah**. Ispiriamo.

Tendiamo le mani giunte verso la terra, verso il cielo, alla fronte, al petto. Io vi ringrazio.

BIBLIOGRAFIA

- ... *La Bhagavad Gita* – Traduzione dall'origine sanscrito in inglese di Swami Sivanananda, Assisi 2010
- ... Omraam Mikhael Aivanhov, *Linguaggio simbolico, linguaggio della natura*, Edizioni Proseca 2001
- ... Marilia Albanese, *Lo yoga*, Xenia Edizioni 1998
- ... Marilia Albanese, *Il tantrismo. Il gioco della dea*, Xenia Edizioni 1996
- ... Marilia Albanese – Gabriella Cella, *Mandala. Il linguaggio del profondo*, Xenia Edizioni 2002
- ... Marilia Albanese – Gabriella Cella – Fiorenza Zanchi, *I chakra. L'universo in noi*, Xenia Edizioni 1996
- ... Gabriella Cella Al-Chamali, *Chakra, centri sottili dell'energia vitale*, Fabbri Editori 2003
- ... Gabriella Cella Al-Chamali, *I segreti dello yoga*, Fabbri Editori 2001
- ... Gabriella Cella Al-Chamali, *Yoga 108 esercizi per il benessere psicofisico*, Sonzogno 1991
- ... Gabriella Cella Al-Chamali, *Yoga delle dee*, Fabbri Editori 2007
- ... Gabriella Cella Al-Chamali, *Yoga-Ratna Il gioiello dello yoga*, Feltrinelli 2006
- ... René Guenon, *Il simbolismo della croce*, Rusconi 1931
- ... René Guenon, *Introduzione generale allo studio delle dottrine indù*, Adelphi 1921
- ... René Guenon, *Simboli della Scienza Sacra*, Adelphi 1975
- ... Nyogen Senzaki e Paul Reps (a cura di), *101 Storie Zen*, Adelphi 1973
- ... Swami Prabhavananda e Christopher Isherwood (a cura di), *Aforismi yoga di Patanjali*, Edizioni Mediterranee 1993
- ... Heinrich Zimmer, *Miti e simboli dell'India*, Adelphi 1993

INDICE

Premessa.....	5
La Dualità	6
L'Ascolto.....	8
La Danza di Shiva	10
Le Molteplici Forme	11
Yoga = Unione.....	13
Costruire uno Spazio Sacro	16
La Lingua dell'Universo	18
Conclusioni.....	20
NOTE	22
Sequenze.....	32
Omaggio a Sarasvati.....	32
Omaggio a Durga.....	34
Alla Ricerca del Gioiello.....	37
Bibliografia.....	42
Indice	43