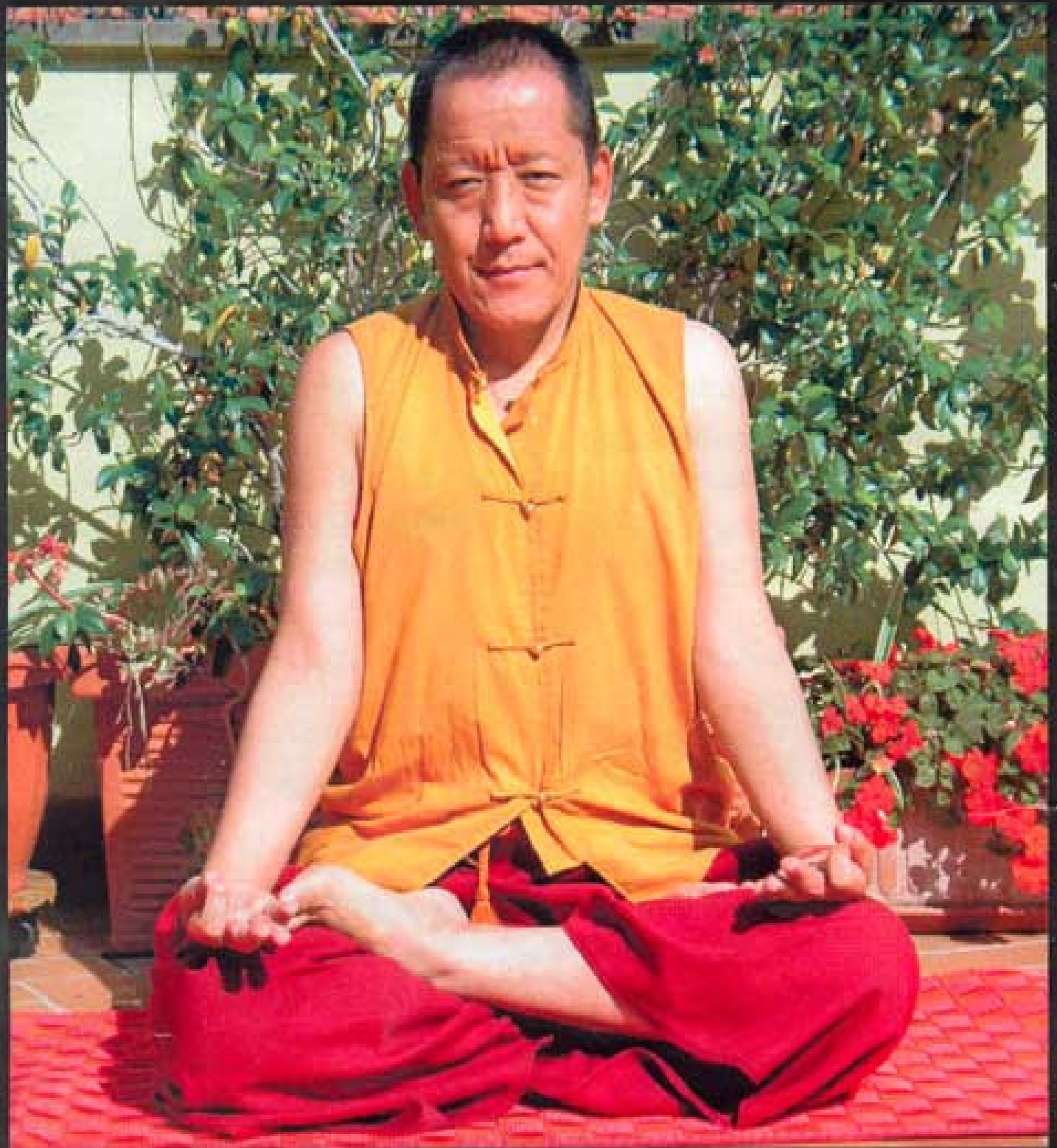


SEMINARIO DI YOGA

del monaco tibetano Lobsang Dondhen



Lobsang Dondhen è un monaco tibetano della tradizione Gelupa, quella di sua Santità il Dalai Lama.

Lo yoga insegnato da Lobsang Dondhen pratica alcune delle classiche posizioni dell'atha yoga, inserendole in un contesto più ampio: non si tratta solo di esercizi fisici, ma di una disciplina quotidiana salutare che aiuta a armonizzare corpo e mente.

Nella visione dell'astro-scienza medica tibetana, la vita di ciascuno può essere influenzata da tre fattori: i pianeti e i loro movimenti, il Karma, gli effetti delle azioni passate e, infine, gli spiriti benevoli o malevoli. Anche la salute è soggetta ai medesimi fattori, oltre che allo stile di vita e alla dieta (meglio se vegetariana). L'uomo, il suo corpo e la sua psiche sono composti dagli stessi cinque elementi che manifestano l'intero universo; la malattia, è concepita come uno squilibrio tra gli elementi,

Le energie dei cinque elementi - Legno, Fuoco, Terra, Metallo e Acqua - combinandosi tra loro appaiano, all'interno dell'uomo, come nervi e muscoli (Legno), calore digestivo, (Fuoco), carne (Terra), ossa (Metallo) e sangue (Acqua), generando l'impressione del microcosmo, mentre, all'esterno dell'uomo, creano la sensazione del macrocosmo.

Hatha-yoga

Lo **hatha-yoga** è costituito da un complesso di esercizi fisico-ginnici, o âsana, e da esercizi di controllo della respirazione, o prânâyâma (prâna, «soffio vitale»), perfezionati nel corso dei secoli da generazioni di yogin.

La pratica dello hatha-yoga tende al raggiungimento dell'equilibrio psico-fisico, di una maggiore consapevolezza dei nostri processi vitali, fisiologici.

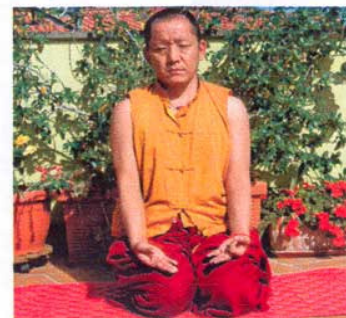
Come raggiungiamo tale equilibrio e tale consapevolezza? Con la pratica costante e regolare.

Il termine hatha, indica «sforzo», «ostinazione», «pertinacia». La pratica riveste quindi un'importanza fondamentale, andando a modificare lo stato mentale e fisico del discepolo.

Ecco alcuni dei più evidenti benefici:

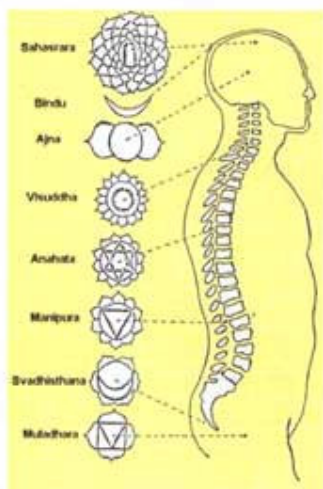
- * miglioramento generale nello stato di salute;
- * maggiore calma e capacità di concentrazione;
- * tonificazione muscolare e miglioramento della mobilità articolare;
- * regolarizzazione del peso corporeo;
- * maggiore vitalità anche in età avanzata.

Ricordiamo però che uno dei principi fondamentali dello Yoga è di non ricercare i frutti delle proprie azioni (karma-yoga): la pratica andrà pertanto eseguita per sé stessa, senza preoccuparsi del risultato.



I punti Chakra coinvolti nello Halta Yoga:

Chakra è una parola sanscrita che significa ruota o vortice, gorgo, e si riferisce ad ognuno dei sette centri energetici (fisiologici e psichici) di cui è composta la vostra coscienza, il vostro sistema energetico. Hanno la funzione di pompe, o valvole che regolano il flusso dell'energia nel sistema energetico.



Muladhara Chakra si trova alla base dell'osso sacro e governa i piedi, le funzioni dell'escrezione e del parto, stimola la parola e regola il senso dell'odorato. La meditazione su questo Chakra domina il desiderio, la gelosia e l'ira)

Swadhishtana Chakra si trova nella vulva o alla radice del pene e controlla le ovaie, i reni, le ghiandole surrenali, la regione bassa addominale, le gambe e governa il senso del gusto. Meditando su questo Chakra si acquista il dominio sull'acqua, la capacità di vedere e comunicare con il mondo astrale ed il potere di governare l'attività sessuale.

Manipura Chakra si trova nella regione lombare e controlla lo stomaco e l'intestino, dirige la funzione della digestione e dell'assimilazione, è collegato con il ciclo mestruale e influenza la vista. La meditazione su questo Chakra porta la conoscenza del corpo intero, brucia tutte le energie negative trasformandole in positive

Anahata questo Chakra si trova dietro il cuore ed influenza la funzione della ghiandola Timo, il senso del tatto, la respirazione e la deglutizione. La meditazione su questa Chakra porta l'individuo al di là del piano fisico fino a raggiungere poteri d'estasi.

Visuddha Chakra è situato alla base della gola. Collegato alla tiroide, controlla il senso dell'udito, la pelle, la bocca e la respirazione. La meditazione su questo Chakra porta la capacità di avere il dominio sulla materia e alla percezione dei suoni più sottili.

Ajna Chakra si trova nella testa. E' il cosiddetto "terzo occhio" situato al centro delle sopracciglia. La meditazione su questo Chakra porta lo sviluppo dell'autocoscienza, alla telepatia e alla chiaroveggenza.

Sahasrara Chakra Localizzato all'estremità della testa, è l'ultimo Chakra dell'illuminazione. Sahasrara appare come un loto bianco dai luminosi filamenti, come mille petali in cui sono scritte tutte e cinquanta le lettere dell'alfabeto sanscrito ripetute venti volte. All'interno risplende, tra freddi raggi argentei, la luna piena e al suo interno è inscritto un triangolo che alberga il grande vuoto, origine e dissoluzione di ogni cosa. Qui risiede Paramashiva, simbolo dell'identificazione dell'Anima individuale con l'Anima Universale.



Sedersi comodamente in posizione YOGIC ASANA. Durante gli esercizi tenere gli occhi chiusi e ripetere mentalmente il mantra AUM.

Gli esercizi vanno svolti tutti i giorni alla stessa ora, a digiuno. Se durante gli esercizi vi sentite stanchi, riposate per poi continuare.

Se si vuole raggiungere il massimo beneficio, durante gli esercizi il pensiero deve concentrarsi sull'energia cosmica, che vive in tutto l'universo e che è la fonte di felicità negli uomini, che sta, con ogni respiro, entrando nel nostro corpo. Così sperimenterai che tu stesso sei parte di questa energia.

Qualora siate affetti da raffreddore, sinusite o tosse, chiudere per prima la narice destra con il dito ed inspirare a fondo con la sinistra trattenendo nel corpo l'aria (PURAKA), poi espirare attraverso la narice destra chiudendo la sinistra con il dito. Poi viceversa. Ripetere l'esercizio fino a quando le due narici si libereranno simultaneamente.

BHASTRIKA PRANAYAMA - durata dai 2 ai 3 minuti (durante l'estate ridurre il numero)

Inspirare da entrambe le narici con forza fino a riempire i polmoni d'aria e chiuso il diaframma. Espirare con forza sempre dal naso. Controllare che la cavità addominale non sia gonfia, l'addome non si deve gonfiare d'aria. L'aria deve riempire il torace fino al diaframma gonfiando solo la zona toracica e le costole. Ripetere l'esercizio il più possibile senza mai arrivare a provare fatica o sforzo. L'esercizio può essere effettuato in 3 tempi, lentamente, moderatamente o velocemente con forza. Iniziare l'esercizio lentamente, con il tempo e molta pratica si arriverà a raggiungere la velocità massima

I benefici: Vengono curati: raffreddore, tosse, asma, problemi legati alla respirazione; malattie della gola, agisce su tiroide e tonsille. I polmoni si rafforzano e lo stato generale di salute viene migliorato dal momento che sia il cuore sia la testa ricevono adeguate quantità di Prana. Questo Pranayama porta in equilibrio i 3 elementi principali (dosha) che controllano e governano il nostro corpo: VATA - aria, PITTA - fuoco e KAPA - acqua, e lo mantiene. Il sangue viene purificato ed il corpo si libera di ciò che è impuro e negativo. Stabilizza il Prana e calma la mente e permette di aprire la strada del Prana dalla base Chakra a Sahasrara Chakra. NB: Questo esercizio non è consigliato per chi soffre di problemi cardiaci o di pressione alta.

7 PRANAYAMA

Il termine Prana, in sanscrito, significa letteralmente soffio vitale, respiro, energia cosmica.



1

KAPALBHTI - da 5 minuti a 10 minuti

Kapala significa fronte, Bhati significa luce, di conseguenza questo è l'esercizio che tende la fronte luminosa, brillante. Questo esercizio si differenzia dal Bhastrika Pranayama nell'intensità del respiro, in questo esercizio l'inspirazione avviene lentamente in modo naturale, mentre l'espirazione deve avvenire usando il massimo della forza a disposizione. Espirando con molta forza, l'addome si muove visibilmente, viene contratto durante l'espirazione e rilasciato al momento dell'inspirazione. Con questo esercizio si agisce sui Chakra Muladhara, Swadhishtana e Manipura. Passati i 5 minuti, procedere ispirando normalmente ma a fondo, concludendo con un'esalazione forzata in modo da coinvolgere tutti gli organi dell'addome.

Durante questo esercizio, pensare che l'espirazione serva ad allontanare dal vostro corpo tutti gli elementi negativi quali: la rabbia, l'avidità, l'egoismo. Mentre durante l'inspirazione, insieme all'aria entrino pensieri positivi quali: compassione, amore, allontanamento dalle cose materiali.

Questo esercizio è propedeutico alle pratiche yoga di meditazione. Il tempo di pratica di questi esercizi varia, dopo aver praticato per un periodo di almeno 2 mesi riuscirete ad arrivare a 5 minuti di seguito senza provare alcuna fatica. Inizialmente potreste avere dolori addominali e alla schiena, ma con la pratica spariranno. Le persone che soffrono il caldo nel periodo estivo, non devono superare i 2 minuti.

Benefici: Praticando questi esercizi regolarmente, per 5 minuti al giorno: il viso diventa radioso, migliora la luminosità della pelle, ringiovanisce; vengono curate malattie respiratorie quali: asma, sinusiti, allergie. Si notano miglioramenti all'apparato cardio-respiratorio. Malattie renali, prostatiche, obesità, diabete, flatulenza, costipazione, acidità, si sbloccheranno le arterie, viene curata anche la depressione. Tutti gli organi della cavità addominale riprendono a funzionare regolarmente, si rafforza l'intestino e viene migliorata la digestione. Vengono assicurate la pace e la sicurezza dell'anima, vengono cancellati i pensieri negativi. I Chakras vengono purificati e riempiti con pura energia cosmica. Questo esercizio è il più forte tra tutti, i benefici sono evidenti e sicuri.



2

3 BAHYA PRANAYAMA - ripetere l'esercizio per 3 o 4 volte

Espirare il più possibile, eseguire Mulabandh, Uddiyabandh e jalandharbandh simultaneamente mantenendo l'espirazione. Rimanere in questa posizione il più a lungo possibile. Quando desiderate respirare fatelo piano sciogliendo i bandhas. Iniziare a respirare normalmente, poi ripetere l'esercizio.

Benefici: Viene rafforzata la digestione e guarito ogni problema addominale. Viene fortificato il pensiero, si aguzza l'intelligenza, l'intero corpo viene purificato, anche il liquido seminale e vengono curate tutte le disfunzioni. Praticando Kapalabhati si esercita una pressione su tutti gli organi addominali e viene causato un leggero dolore delle parti deboli o malate. con il Bahya Pranayama vengono purificati tutti questi organi



4 ANULOMA/VILOMA PRANAYAMA - durata da 3 minuti a 10 minuti

Questo Pranayama viene eseguito bloccando le narici una dopo l'altra. Bloccare la narice destra con il pollice della mano destra e inspirare lentamente attraverso la narice sinistra finché si riempiono i polmoni. In seguito bloccare la narice sinistra con il dito medio e anulare (dita Madhyama e Anamika) e espirare lentamente mantenendo sempre il palmo della mano davanti al naso. Ripetere lentamente questo esercizio e lentamente aumentare la velocità. Quando sarete in grado di ripetere questo esercizio per un periodo prolungato, inalare con il massimo delle vostre capacità ed esalare il massimo delle vostre forze. Dopo un po' di pratica sarà possibile arrivare ai 10 minuti, ma non vanno mai superati i 5 minuti nella stagione estiva. La respirazione del Prana attraverso la narice sinistra, rappresenta la luna e la sua energia che simbolizza la pace ed ha effetti rinfrescanti. La purificazione dei Nadis (canali energetici attraverso i quali il Prana entra nei vostri corpi) deve avvenire attraverso la narice sinistra.

Questo procedimento è noto come il nome del risveglio del Kundalini Shakti, l'energia Kundalini intrappolata nel Muladhara Chakra inizia a risvegliarsi. Il termine Kundalini si traduce in due modi: kundal, che in sanscrito significa avvolgimento, ovvero qualcosa che è avvolto, e kunda - che significa cavità - buca, il che si riferisce essenzialmente alla cavità nella quale è posto il cervello 25.

Il più delle volte la Kundalini è definita come: energia divina, fatta scendere nell'uomo - energia sessuale che si può attivare e trasformare - energia creativa oppure energia di autoespressione - forza o energia primordiale - inconscio nell'uomo.

Conseguenze del risveglio della Kundalini: l'espansione del Coscìo, l'aumento della creatività, l'attivazione delle capacità paranormali e della trascendenza.

Benefici: Purificando i Nadis il corpo in generale funziona meglio ed è più forte. Vengono curate malattie quali: la gotta, i reumatismi, e quelle legate al sistema urinario, colesterolo alto, inoltre raffreddore, cataratta, sinusite in stato cronico. I tre dosha si regolarizzano e assumono le proprie proporzioni. Migliora la circolazione del sangue che si purifica e vengono rimossi occlusioni delle arterie. Praticando questo Pranayama regolarmente per 3 o 4 mesi, dal 30% al 40% dei blocchi delle arterie vengono risolti evitando il pericolo d'infarto. Questo metodo ha il potere di ripulire il corpo e la mente e cura quasi tutte le malattie di cui soffre chi lo pratica. Il pensiero negativo viene sostituito da un pensiero positivo, aumenta l'entusiasmo e ci si sente beati. Se questo Pranayama viene praticato dalle 25 alle 100 volte al giorno Kundalini Shakti (il termine Shakti significa "energia divina" rivolge il suo sguardo in alto e incomincia a salire attraverso il Sushumna Nadi (midollo spinale).



5 NADI SHODHAN PRANAYAMA

Bloccare la narice destra come indicato nel metodo Anuloma-Viloma Pranayama. Inspirare lentamente attraverso sinistra il più profondamente possibile. Trattene l'aria al massimo delle vostre capacità. Eseguire Mulabandh e jalandhara bandh allo stesso tempo (spingere lo stomaco in dentro il più possibile e trattene il respiro). Rimanere in questa posizione il più possibile poi liberare addome espirando tutta l'aria lentamente dalla narice destra. Mantenere l'aria fuori dai polmoni per breve tempo, poi inspirare lentamente attraverso la narice destra.

Mantenere l'aria inspirata il più a lungo possibile (kumbhaka) e poi espirare dalla narice sinistra lentamente ma con vigore.

6 BRHAMARI PRANAYAMA - da 11 a 12 ripetizioni

Respirare a fondo finché i polmoni siano pieni d'aria. Chiudere le orecchie con il pollice delle mani e, utilizzando il dito medio, chiudere anche gli occhi esercitando una leggera pressione. Esercitare una leggera pressione con gli indici delle mani sulla fronte e con le dita rimanenti sulla parte alta del naso. Concentrate il vostro pensiero su Ajna Chakra (tra le sopracciglia) Chiudete la bocca. Iniziate lentamente ad espirare emettendo il mantra AUM sino alla fine dell'espirazione.

Benefici: La mente si rafforza, diminuisce l'agitazione mentale, la tensione, la pressione alta e i problemi cardiaci. E' un esercizio utile alla meditazione. Nell'eseguire questo Pranayama bisogna avere la consapevolezza che la vostra coscienza individuale è parte di una coscienza universale divina e cosmica.

La vostra mente dovrà essere cosciente che la beatitudine divina sta discendendo su di essa e la profonda saggezza divina sta entrando in voi. Esercitate con questi pensieri vi permetterà di essere illuminati da luce divina e sarete in grado di procedere senza sforzo alla meditazione.

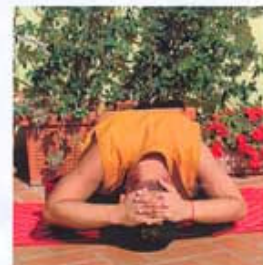
7 OMKAR JAPA (Mormorio del suono AUM)

Dopo aver eseguito tutti e 6 i Pranayama concentratevi sulla respirazione ed eseguite il mantra sacro AUM. Dio ha dato alle nostre sopracciglia la forma di AUM. Questo corpo ed il corpo universale cosmico sono pieni di questo mantra, che è energia divina purissima, non una figura o un'espressione individuale, che regola gli equilibri dell'universo.

Con ogni inspirazione ed espirazione ripetete mentalmente il suono AUM.

La velocità della respirazione dovrebbe essere talmente lenta e delicata che non dovrete essere coscienti del suono che state emettendo.

Fate pratica molto lentamente in modo da poter raggiungere lo stadio in cui un solo respiro dura un minuto intero.



6



7