



Titolo originale:

Experiential Yoga. Self Help yoga in health and stress. © M.V. Bhole

L'esperienza dello Yoga. Il Metodo Bhole

Principi e pratiche dello yoga. Contributo dello yoga alla salute e contro lo stress

Realizzazione a cura di: Giuseppe Goldoni

Traduzione: Giuseppe Goldoni, Savio Spaggiari, Maura Bergonzoni

I Edizione febbraio 2015

II Edizione ampliata e aggiornata maggio 2017 - Stampato da Press Up s.r.l.

Tutti i diritti di copyright sono riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo elettronico, meccanico o altro senza l'autorizzazione scritta del curatore dell'opera.

Info: giuseppe@yogaesperienziale.com - www.yoganubhava.com - www.yogaesperienziale.com

L'ESPERIENZA DELLO YOGA

Il Metodo Bhole

PRINCIPI E PRATICHE DELLO YOGA

Contributo dello yoga alla salute e contro lo stress

A cura di
Giuseppe Goldoni

Mukund V. Bhole

INDICE

Pag

Prefazione del Dr. M.V. Bhole	1
Prefazione di Giuseppe Goldoni	3
Prefazione di Lucilla Monti	5
Prefazione di Massimo Bonomelli	6
Introduzione: Pratiche semplici per sviluppare la percezione di sé e l'autorealizzazione. Obiettivi e linee guida	9
Parte Prima: Praticare utilizzando il corpo e il respiro senza essere coinvolti con oggetti, eventi, e accadimenti relativi al mondo esterno	11
Lezione 1 Percepire, sentire e fare esperienza del corpo fisico in modo sistematico	11
Lezione 2 Percepire, sentire e fare esperienza del respiro Fare esperienza in modo sistematico dei movimenti delle pareti del corpo relativi al respiro e risalire alla causa di questi movimenti	25
Lezione 3 Essere testimoni del libero fluire di pensieri, ricordi, desideri e impressioni (<i>samskara</i>)	36
Lezione 4 Differenza fra esercizio (<i>vyayama</i>) e postura (<i>āsana</i>) e tra movimenti del corpo “orientati al fare” e movimenti “orientati al sentire”	42
Lezione 5 Fare esperienza della trasmissione del peso del corpo nelle posizioni (<i>āsana</i>) in piedi e sedute	48
Lezione 6 Differenza tra flessione e allungamento e tra apertura e chiusura del corpo (e della mente)	51
Lezione 7 Sviluppare la consapevolezza esperienziale dell'area della colonna vertebrale (<i>merūdanda</i>) e studiare l'influenza di semplici posizioni (<i>āsana</i>) su quest'area	56

Lezione 8 59
Fare esperienza dell'effetto sulla colonna vertebrale di semplici posizioni del corpo, utilizzate nella vita quotidiana

Lezione 9 61
Restare in posizione seduta, nella consapevolezza esperienziale della colonna vertebrale

Parte Seconda

Agire su *prānamaya kosha* attraverso il *prānāyāma* 65

Prānāyāma – Sezione 1

Lezione 1 68
Introduzione al concetto di *nādi shuddhi prānāyāma*
Fare esperienza e studiare l'influenza di semplici posizioni del corpo (*āsana*) sui movimenti delle pareti del corpo relativi al respiro

Pratica 1. Valutazione di base dei movimenti respiratori 69
Pratica 2. Semplici posizioni supine 70
Pratica 3. Premere le gambe contro l'addome 72
Pratica 4. Allungamento laterale in posizione supina 74
Pratica 5. Allungamento laterale in posizione seduta 75
Pratica 6. Allungamento posteriore 78
Pratica 7: Rotazione della colonna in posizione seduta 79
Pratica 8. Rotazione della colonna in posizione supina 81
Pratica 9. Inarcamento della colonna 82

Lezione 2 83
Esplorare la possibilità di influenzare volontariamente i movimenti respiratori durante la pratica di diverse *āsana* (posizioni del corpo)

Lezione 3 85
Introduzione al concetto di "fior di loto" in yoga
Fare esperienza della natura multidirezionale dei movimenti del corpo relativi al respiro e della conseguente sensazione di "espansione e ritrazione" a diversi livelli (segmenti orizzontali) del corpo

Lezione 4 89
Introduzione al concetto di *pūraka* e *rechaka*
Fare esperienza del riempimento e svuotamento delle cavità del corpo

Lezione 5 90
Ulteriori esperienze di riempimento (*pūraka*) e svuotamento (*rechaka*) delle cavità del corpo

Lezione 6 90
Introduzione al concetto dei centri di energia in yoga (*shakti kendra*).
Fare esperienza del funzionamento dei centri intorno ai quali sembrano aver luogo i movimenti respiratori

Prānāyāma – Sezione 2

Lezione 1	94
Praticare utilizzando la capacità di modificare la respirazione in modo volontario	
Pratica 1. Inspirazione volontaria profonda seguita da espirazione naturale	94
Pratica 2. Espirazione volontaria profonda seguita da inspirazione naturale	94
Pratica 3. Correggere la meccanica del respiro volontario	88
Lezione 2	96
Fare esperienza dell'influenza del respiro sui muscoli della colonna vertebrale	
Lezione 3	97
Fare esperienza e studiare gli eventi e gli accadimenti interni durante la sospensione volontaria del respiro, dopo l'inspirazione e dopo l'espirazione	
Lezione 4	98
Praticare <i>prānāyāma</i> utilizzando il contatto dell'aria (flusso del respiro o <i>svāsa</i>) durante la respirazione normale e volontaria	
Lezione 5	99
Comprendere a livello esperienziale il concetto di <i>pūra-ka-kumbhaka-rechaka</i>	
Lezione 6	101
Differenza tra la variazione di pressione positiva e negativa che avviene all'interno della cavità del tronco	

Prānāyāma – Sezione 3

Tecniche basate sulla modificazione volontaria del respiro	105
Lezione 1	105
<i>Kapālabhāti</i>	
Lezione 2	107
<i>Uddīyāna</i>	

Prānāyāma – Sezione 4

Praticare utilizzando diverse varianti di respirazione a narici alternate	109
Lezione 1	109
Praticare attraverso il senso del tatto	
Lezione 2	110
Fare esperienza del contatto dell'aria nell'area olfattiva	
Lezione 3	110
Fare esperienza di sottili sensazioni lungo la colonna vertebrale	

Lezione 4	111
Percepire la luce ad occhi chiusi	
Lezione 5	112
Fare esperienza dell'inspirazione e dell'espirazione attraverso la pelle (<i>loma-viloma</i>)	
Prānāyāma – Sezione 5	
Praticare con i concetti che sono alla base di <i>kumbhaka prānāyāma</i>	115
Lezione 1	116
Stimolare la facoltà del tatto	
Lezione 2	117
Stimolare la facoltà dell'olfatto	
Lezione 3	117
Stimolare la facoltà del gusto	
Lezione 4	117
Stimolare la facoltà della vista	
Lezione 5	118
Stimolare la facoltà dell'udito	
Parte Terza	
Praticare recitando semplici mantra	121
Lezione 1	121
Recitare <i>Aum</i>	
Lezione 2	122
Recitare i <i>bija</i> mantra	
Praticare <i>sūrya namaskāra</i>, il saluto al sole	124
Lezione 1	124
Praticare il saluto al sole come esercizio ginnico	
Lezione 2	124
Praticare il saluto al sole come postura (<i>āsana</i>)	
Lezione 3	124
Praticare il con la recitazione del mantra e l'esperienza delle vibrazioni	
Lezione 4	126
Fare esperienza dell'allungamento muscolare nelle differenti posizioni del corpo durante la pratica del saluto al sole	

Lezione 5	126
Fare esperienza dell'inspirazione dell'espiazione durante la pratica del saluto al sole	
Lezione 6	126
Fare esperienza dell'espansione e della ritrazione delle pareti del corpo relative al respiro durante la pratica del saluto al sole	
Lezione 7	126
Fare esperienza del riempimento e dello svuotamento della cavità del corpo nelle diverse posizioni del saluto al sole	
Lezione 8	127
Fare esperienza del contatto dell'aria nelle narici durante la pratica del saluto al sole	
Lezione 9	127
Fare esperienza della luminosità davanti agli occhi chiusi durante la pratica del saluto al sole	
Lezione 10	127
Fare esperienza della suzione di <i>prāna</i> durante la pratica del saluto al sole	
Introduzione ai processi di purificazione interna (<i>kriyā</i>)	129
Lezione 1	129
<i>Jala Neti</i>	
Lezione 2	131
<i>Trātaka</i>	
Lezione 3	132
Approfondimento di <i>Kapālabhāti</i>	
Conclusioni	135
Bibliografia	136

Prefazione del Dr. M.V. Bhole

Perché pubblicare questo libro di yoga, quando sul mercato ne esistono già innumerevoli versioni? Il mio percorso lavorativo, sostenuto dalla ricerca e dal costante rapporto con i praticanti di yoga, mi ha spinto a vincere le mie ritrosie e a condividere la mia esperienza di yoga.

Fin dagli anni universitari mi sono avvalso della mia formazione medico-scientifica per avvicinarmi allo studio dello yoga. Per la mia tesi di dottorato presso l'All India Institute of Medical Sciences di Nuova Delhi avevo scelto di trattare *Kapālabhāti*. Allora, nel 1962, non avevo nessuna conoscenza di yoga. Il professore che mi seguiva, A.S. Paintal, mi stimolò alla ricerca chiedendomi di affrontare lo studio in modo da potere applicare ad esso il tipico approccio scientifico di laboratorio. Mi chiese di registrare i dati dei soggetti nel momento in cui ero sicuro che la pratica di *Kapālabhāti* fosse realmente avvenuta in essi. Ma come potevo esserne certo?

Nel 1973, nell'ambito di uno scambio culturale con la Cecoslovacchia, mi fu chiesto di focalizzare il mio intervento sugli aspetti medici dello yoga. Un comitato scientifico di medici seguì le mie conferenze e da allora le pratiche di yoga furono riconosciute come un valido strumento nella terapia riabilitativa. In seguito furono organizzati corsi propedeutici per i terapeuti della riabilitazione e il Prof. Ctibor Dostalek sviluppò progetti di ricerca in laboratorio presso l'Institute of Physiological Regulation.

Da allora, durante i seminari che ebbi l'opportunità di condurre in vari paesi europei e durante la mia carriera lavorativa, osservai come ci fossero carenze nel modo in cui lo yoga veniva trasmesso e appreso. Alcuni partecipanti dei seminari mi confidarono che pur praticando non ottenevano i risultati che venivano menzionati nei vari testi di yoga. A quel tempo non fui in grado di dare risposte soddisfacenti, ma le mie conclusioni furono le seguenti: o praticavano in modo non corretto; o avevano ricevuto insegnamenti non corretti; oppure i risultati promessi dai testi yoga erano falsi.

Iniziai a lavorare in India presso il Kaivalyadhama Yoga Research Institute a Lonavla. Il suo fondatore si era occupato per più di vent'anni della ricerca sul consumo di ossigeno e l'eliminazione di anidride carbonica durante la respirazione nelle tecniche di *prānāyāma*, alternando diversi tempi di mantenimento delle fasi di *pūraka-kumbhaka-rechaka*. Proseguii la sua ricerca osservando che non vi erano evidenze scientifiche che dimostrassero come nel *prānāyāma* eseguito in modo rilassato ci fosse maggior consumo di ossigeno. Svāmī Digambarji, successore di Svāmī Kunalayananda cambiò poi radicalmente il mio modo di condurre la ricerca, sottolineando il fatto che prima che io potessi affrontare qualsiasi studio sul *prānāyāma*, fosse necessario avere una chiara comprensione dei concetti di *vāyu* e *prāna*, così come definiti nella letteratura classica. Mi misi così a studiare in profondità i testi sanscriti.

Durante il primo progetto di ricerca clinica condotto su pazienti asmatici ed alcuni studenti di yoga ebbi un'ulteriore rivelazione. Mentre conducevo gli esami respiratori spirometrici notai come molti pazienti e alcuni studenti presentassero un respiro paradossale. Tuttavia, essi non ne erano consapevoli, né tantomeno erano in grado di correggerlo. Mi resi conto che occorreva un'educazione basata sull'esperienza individuale.

Prendendo spunto dalle domande postemi dai praticanti di yoga durante i seminari in Europa, dallo studio dei testi e dalle osservazioni fatte nel campo della ricerca medica, ho riformulato il mio approccio nell'insegnamento di yoga, focalizzandomi su una modalità che partisse dall'aspetto esperienziale e dalla comprensione del concetto che ne è alla base. Da qui è nato l'approccio *Yoganubhava* o Yoga Esperienziale, basato sulla comprensione dei concetti yogici e su come essi possano essere sperimentati con pratiche di yoga adeguate. Molti dei risultati e dei benefici descritti dai testi non hanno tardato ad arrivare.

Questo libro yoga sulla respirazione, *āsana* e *prānāyāma* si fonda su un esame approfondito dei testi fondamentali dello yoga, gli *Yoga Sūtra* di Patanjali e l' *Hathapradīpikā* di Svātmarāma, compresi alla luce delle conoscenze di anatomia e fisiologia che sono proprie dei miei studi da medico. Il testo propone un approccio pratico adatto ai principianti, alle persone che soffrono di disturbi psico-somatici e anche alle persone che non conoscono lo yoga della letteratura classica sanscrita. Inoltre, seguendo la pratica e la parte concettuale, gli insegnanti di yoga seriamente intenzionati a confrontarsi con i testi della tradizione e con la scienza medica potranno trovare interessanti spunti di studio, di riflessione e di crescita professionale.

È con soddisfazione che presento il mio lavoro, sperando di potere avere una risposta da parte di coloro che lo consulteranno per poterlo ulteriormente migliorare, così come è nello spirito della ricerca.

Infine, per aver curato la realizzazione e la pubblicazione del testo vorrei ringraziare sentitamente il Dott. Giuseppe Goldoni, che ha inoltre contribuito alla traduzione insieme alla Dott.ssa Maura Bergonzoni, e all'insegnante di yoga Savio Spaggiari. A tutti loro va il mio più vivo ringraziamento.

Prefazione di Giuseppe Goldoni

Ho lavorato in équipe con il Dr. Mukund Bhole e Lucilla Monti dal 1992 al 2015, sia in Italia che in India e in questi ultimi anni ho sentito la necessità di tradurre e realizzare questo testo. Lo ritengo uno strumento utile per favorire una visione d'insieme dell'approccio proposto dal Dr. Bhole e per dare un senso di continuità culturale al suo insegnamento. Per tanti anni queste conoscenze sono state trasmesse nei suoi seminari, grazie al costante sforzo organizzativo, in primis di Lucilla Monti, sua allieva, organizzatrice e traduttrice, a cui va uno speciale ringraziamento. Un ringraziamento va inoltre al Dr. Andrea Valeri che ha sostenuto questo progetto editoriale e ha stimolato e ispirato il Dr. Bhole nel processo di integrazione dello yoga con la scienza medica.

Considero questa opera un testo tecnico multilivello da utilizzare come strumento di consultazione o come guida per chi desidera praticare e approfondire lo studio dello yoga basato sull'esperienza. La parte pratica è adatta per chi inizia, e se unita alla parte teorica può diventare un riferimento e uno strumento tecnico essenziale per l'insegnante di yoga e per figure professionali come medici, psicoterapeuti, fisioterapisti e insegnanti di scienze motorie.

Anubhava è il termine sanscrito scelto dal Dr. Bhole per descrivere questo approccio, che può essere visto sia come uno strumento educativo e di auto-aiuto, che come un'arte e una scienza di auto-realizzazione. Uno dei significati del termine *anubhava* è sentire, percepire, fare esperienza. Spesso si praticano le tecniche yoga in modo meccanico, con quella tensione muscolare tipica delle discipline sportive/competitive e viene trascurato e omesso l'aspetto esperienziale.

Il Dr. Bhole propone un nuovo scenario sulle possibili esperienze sensoriali interiori relative alla pratica e pone l'accento su come la tradizione yoga dia importanza al fare (*karma*) unitamente agli aspetti del sentire e del ricevere conoscenza (*jnāna*) dall'azione eseguita. Quando questo atteggiamento viene coltivato con dedizione (*bhakti*) si crea nell'individuo una profonda trasformazione.

Personalmente, come professionista laureato in Scienze Motorie, sono rimasto affascinato dal modo con cui il Dr. Bhole presentava lo yoga, utilizzando sia il linguaggio dell'antica tradizione sanscrita orientale che quello della moderna fisiologia medica occidentale. Ho trovato questa sua modalità innovativa, estremamente proficua e assolutamente attuale. Oggigiorno il crescente aumento di studi scientifici sullo yoga pubblicati nelle banche dati biomediche¹, esprime l'interesse che la comunità scientifica internazionale ha verso tale disciplina, i suoi meccanismi di azione ed effetti. Ritengo che questo testo possa dare un contributo prezioso alla comprensione, al dialogo

¹ PubMed: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed

e allo scambio tra due mondi e culture apparentemente così lontane, ma che condividono la comune passione per la conoscenza dell'essere umano.

Dal 2016 è in corso un progetto di raccolta e sistematizzazione di dati scientifici sullo yoga presenti nelle banche dati biomediche internazionali. Il progetto che nasce all'interno della Simo², Società Italiana di Medicina Omeopatica, vede la collaborazione del Dipartimento di Yoga, di cui sono responsabile e del Dipartimento di Ricerca condotto dal Dr. Andrea Valeri. Stiamo raccogliendo e commentando vari articoli che confermano l'efficacia dello yoga e ne ampliano le conoscenze da un punto di vista scientifico. Uno degli obiettivi è di far crescere il livello qualitativo dello yoga, integrando più fonti di conoscenza. Oltre a quella moderna che ci arriva dalle banche dati biomediche, la seconda fonte di conoscenza è quella proveniente dalla pratica del Dr. Bhole, che continua a sperimentare su di sé, a studiare i testi tradizionali e a scrivere nuovi articoli. La sua ricerca e le sue conoscenze sono sempre in evoluzione. Una terza fonte è rappresentata dal gruppo "senior expert" di insegnanti yoga Metodo Bhole, che applicano da almeno 15/20 anni le tecniche agli allievi, sia in gruppo che a livello individualizzato, verificandone l'efficacia e valutandone effetti e feedback.

Alla luce di queste riflessioni, questo testo sul Metodo Bhole non è da considerarsi definitivo ed esaustivo, ma piuttosto un "work in progress" in continuo aggiornamento e ampliamento.

Durante la traduzione è stato arduo mediare nel triplice passaggio sanscrito-inglese-italiano, sia per la sottigliezza degli aspetti concettuali che per la traslitterazione degli stessi nei fonemi italiani. Abbiamo fatto del nostro meglio, con passione e dedizione, pur consapevoli del fatto che potrebbero esserci sfumature concettuali non perfettamente chiare e imprecisioni nella traslitterazione sanscrita, per la quale si è scelta una modalità che ne facilitasse la lettura.

² Vedi la voce "dipartimenti" sul sito www.omeomed.net

Prefazione di Lucilla Monti

Con questo testo viene presentato un contributo del Dr. Bhole che potrebbe essere inteso anche come un manuale di pratiche e di concetti ad uso di chi è intenzionato oltre che a leggere e a studiare lo yoga concettualmente, a comprenderne i profondi significati attraverso la pratica e l'esperienza.

Il termine esperienza, *anubhava* è una parola chiave che meglio di ogni altra definisce l'approccio "Bhole" così come noi ci siamo abituati a definirlo e, di conseguenza, l'associazione Yoganubhava, conferma con traduzione anche in lingua sanscrita, l'orientamento della scuola stessa.

Yoganubhava, nata quasi per caso in un lontano giorno alla fine degli anni '80, si è ingrandita nel tempo, è diventata Yoganubhava International, ha raccolto intorno a sé, o meglio intorno al Dr. Bhole, tanti praticanti in diversi paesi europei.

Tra noi, appassionati al metodo Bhole sono nate amicizie, ci sono stati scambi culturali, occasioni per praticare insieme sia in Europa che in India. Ogni volta una festa, ma anche impegno e fatica. Ogni seminario con il Dr. Bhole è stato un invito da parte del maestro a ricominciare da capo, ...consapevolezza del corpo, consapevolezza del respiro, osservare il flusso dei pensieri... la vera pratica ricomincia sempre da qui. Molti di noi nel tempo lo hanno capito e hanno saputo integrarlo nel loro insegnamento proponendo ai propri allievi quel percorso che noi abbiamo avuto la fortuna di fare direttamente sotto la guida del maestro.

Per me il percorso è stato però un po' differente, sono stata sua allieva, ma anche sua collaboratrice e sua traduttrice per anni e mi rendo conto solo ora che il nostro frequentarci si è diradato, che il Dr. Bhole stesso è stato per me l'esperienza delle esperienze! Non è sempre stato facile, probabilmente più per lui che per me! Lasciare filtrare le proprie parole attraverso altre parole, far passare il proprio insegnamento attraverso la mediazione di un'altra lingua e di un'altra cultura, accettare ritmi, reazioni, comportamenti di praticanti lontani dalla sua visione dello yoga è stato faticoso per entrambi, non lo nego.

Il risultato è quanto voi potete trovare in queste pagine, le difficoltà a volte aiutano e stimolano a trovare soluzioni: nel tempo il Dr. Bhole ha affinato la sua comunicazione e, conoscendoci meglio, ha saputo trovare le chiavi giuste per fare passare i suoi preziosi insegnamenti. Tanto materiale è rimasto a nostra disposizione per essere consultato, ma ancor più per essere praticato.

Facciamone tesoro, questo è il grazie più bello per il nostro Dr. Bholeji.

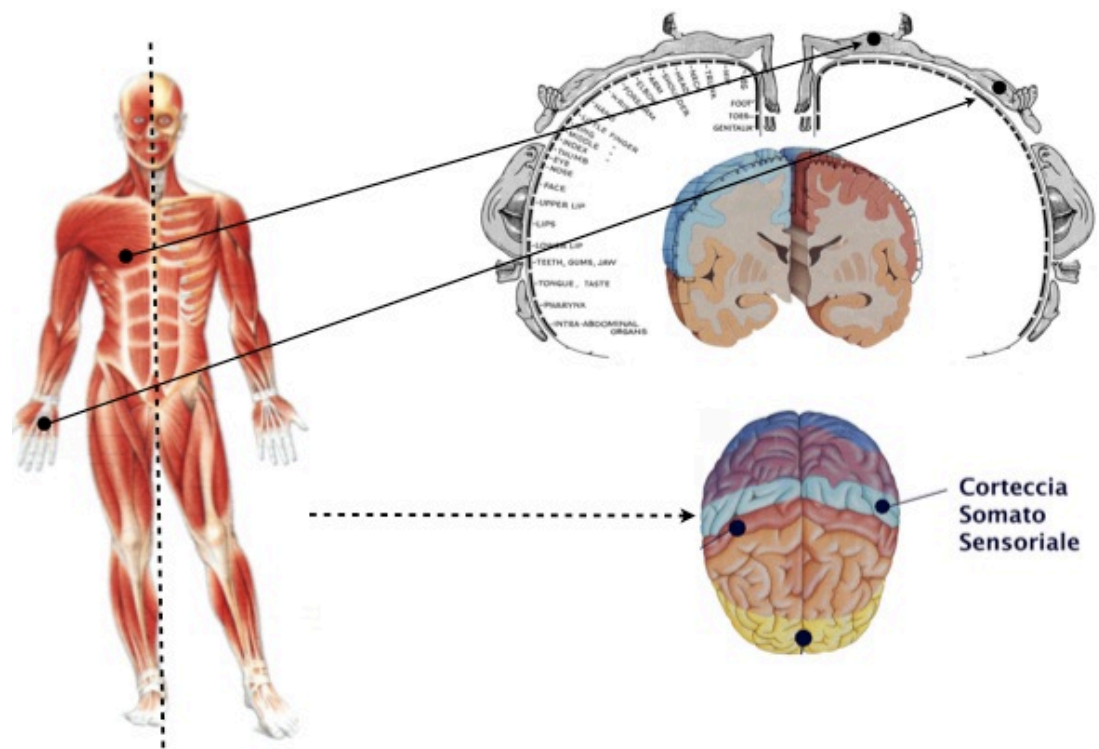


Fig. 3. I recettori propriocettivi dei muscoli stimolano le corrispondenti aree somato-sensoriali e questo rende possibile "fare esperienza del corpo".

Lezione 6: Differenza tra flessione e allungamento e tra apertura e chiusura del corpo (e della mente).

Introduzione:

In qualunque posizione del corpo, possiamo dirigere la consapevolezza sul lato chiuso e compresso (flessione) oppure sul lato aperto e in allungamento passivo (area dell'allungamento o dell'apertura).

In yoga lavoriamo per lo più con l'apertura e l'allungamento di diverse aree corporee, allo scopo di aprire i loti e i *chakra*.

Portare l'attenzione sul fatto di flettersi (piegarsi) o di allungarsi mentre siamo nella stessa posizione, andrà a stimolare diverse aree del cervello e, di conseguenza, darà origine a differenti stati di coscienza.

Obiettivi:

1. Osservare gli effetti derivanti dal focalizzare l'attenzione sul lato del corpo in flessione o compresso.
2. Osservare gli effetti derivanti dal focalizzare l'attenzione sul lato del corpo in allungamento o in apertura.
3. Notare le differenze dei rispettivi stati di coscienza che ne derivano.

Pratica 1:

Pratica 2:

Pratica 3:

Per approfondire l'esperienza potete fare la seguente pratica:

1. In posizione supina, fate scivolare il braccio destro al pavimento portandolo verso la testa; nel fare questo siate testimoni del movimento. Lasciate che il braccio resti rilassato sul pavimento (fig. 4).
2. Mantenendo le anche nella stessa posizione, muovete quanto più possibile la testa, le spalle e la parte alta del corpo verso sinistra, senza ruotare il corpo né inarcare la parte bassa del dorso. Assicuratevi di essere testimoni del movimento (fig. 4.a).
3. Spostate le gambe verso sinistra restando sempre testimoni del movimento. Tutta la parte posteriore del corpo dovrebbe restare in contatto col pavimento (fig. 4.b).
4. Ora portate l'attenzione al lato sinistro del corpo, il lato che è flesso e compresso, e siate osservatori del corpo, del respiro, dei pensieri e delle emozioni.
5. Prendete mentalmente nota della vostra esperienza in modo da poterla poi scrivere.
6. Portate ora l'attenzione al lato destro del corpo che è in apertura e in allungamento, e siate osservatori del corpo, del respiro, dei pensieri e delle emozioni.

7. Prendete nota mentalmente della vostra esperienza, confrontandola con la precedente, nella quale eravate testimoni del lato flesso e compresso.
8. Ritornate lentamente nella posizione iniziale, restando testimoni dei movimenti.
9. Osservate gli effetti della pratica.
10. Ripetete la stessa pratica dall'altro lato del corpo.
11. Scrivete le vostre esperienze, domande, commenti e conclusioni.

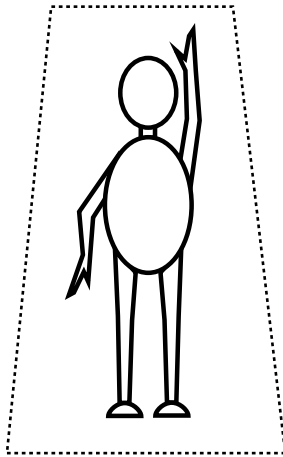


Fig. 4.

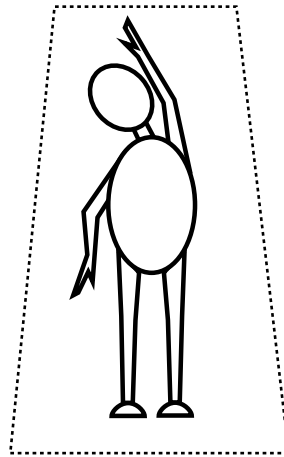


Fig. 4.a

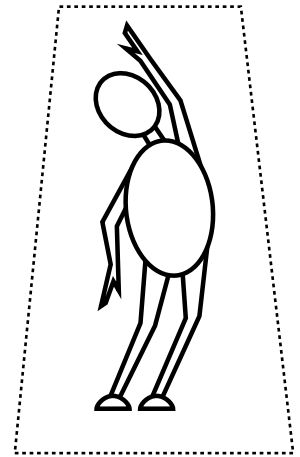


Fig. 4.b

Analisi della pratica in linguaggio yogico:

- Il nome *pashimottanasana* ci fa capire che si tratta di una “postura” (*āsana*) di allungamento (*tanam*) del lato posteriore (*pashima*), piuttosto che di flessione in avanti. Il principiante, per poter imparare ad allungare e ad aprire il lato posteriore del corpo, invece di contrarre e chiudere il lato anteriore, dovrebbe ricevere delle istruzioni corrette. Infatti, il principiante che segue l’istruzione di “flettersi o piegarsi in avanti”, porterà l’attenzione sul lato anteriore del corpo, (canale pranico di *pūrva mārga*) e continuerà a mantenerla su quella parte del corpo finché non verrà guidato a portarla e a mantenerla lungo il dorso (canale pranico di *pashima mārga*).
- Se restiamo uniti o connessi con il lato posteriore del corpo, prima o poi il lato anteriore comincerà a rilassarsi e ci sarà un maggior flusso di sensazioni provenienti dal lato posteriore, rispetto a quelle provenienti dal lato anteriore.
- Il risultato della pratica di *pashimottanasana*³ è che un certo tipo di *vāyu* chiamato *pavana*, inizia a scorrere lungo il percorso posteriore.
- In *bhujangasana* (postura del cobra), al contrario, sarà opportuno cercare di aprire la parte anteriore del corpo piuttosto che continuare a

³ “iti paschimatanamasanagryam pavanam paschima vahinim karoti” (HP-I:29)

praticare con i muscoli contratti nel dorso. Spesso si vedono persone che fanno sforzi per tenere il dorso il più possibile sollevato da terra.

- Le linee guida viste finora possono essere applicate anche alla postura di *chakrāsana*. Occorre decidere se seguire l’istruzione di “flettersi o piegarsi verso un lato” oppure di “allungare un lato”. Dovreste cercare di praticare guidati da entrambi i tipi di istruzioni, e di paragonare le opposte tipologie di sensazioni, emozioni ed esperienze, sorte internamente.
- Lo *Hathayoga* mette l’accento sull’apertura dei canali di *vāyu* e *prāna*, da attuarsi attraverso *nādishuddhi*, e l’enfasi è posta chiaramente sull’apertura e non sulla chiusura.
- Lo *Hathayoga* dà inoltre importanza all’apertura dei loti, dei *chakra* e della mente.
- Durante la pratica di diverse *āsana* è pertanto consigliabile ricercare l’apertura e l’allungamento in varie aree corporee più che la chiusura e la compressione. Questo cambierà la tipologia degli impulsi nervosi che arrivano alle differenti aree del cervello.

Analisi della pratica in linguaggio psico-fisiologico:

- L’istruzione “flettersi o piegarsi”, è relativa a movimenti da eseguire in diverse *āsana*, come ad esempio “flettersi in avanti” per *pashimottanasana*, “flettersi all’indietro” per *matsyasana* (la postura del pesce), “flettersi di lato” per *chakrāsana*, e così via.
- L’istruzione o ordine di “flettersi” ci porterà a contrarre quel determinato gruppo di muscoli e a chiudere e accorciare quell’area del corpo.
- L’intero scenario cambia completamente se invece di udire l’istruzione “flettetevi in avanti”, sentiamo l’istruzione “aprite o allungate il dorso mantenendo i muscoli del lato anteriore in una condizione rilassata”.
- In tal caso restiamo più collegati al lato posteriore e continueremo a monitorare l’allungamento e l’apertura del dorso dall’interno verso l’esterno del corpo.
- In questo modo, invece di ricevere sensazioni tipiche dell’esercizio volontario, cominceremo col posizionare il corpo per avere sensazioni di tipo posturale. Analizzando il comportamento a livello di funzionamento cerebrale, l’esercizio è attivato dalla corteccia motoria, mentre la postura inizia e viene mantenuta a livello del cervelletto.

Come gestire lo stress e progredire ulteriormente nel percorso dello yoga (*sadhana*)

- Fin dall'infanzia siamo abituati a eseguire le nostre azioni attraverso la contrazione e il rilassamento di vari gruppi muscolari. La contrazione dei muscoli accorcia la distanza fra due punti causando così il movimento di una determinata parte del corpo.
- In questo processo, il gruppo opposto (antagonisti) ai muscoli che si contraggono (agonisti) viene messo in allungamento e il suo rilassamento facilita una più efficiente contrazione muscolare e migliora il movimento finale. Tuttavia, i muscoli antagonisti a volte non si rilassano adeguatamente, oppongono resistenza alla libertà del movimento e creano un aumento di tensione nei muscoli che si contraggono (agonisti).
- Per eseguire il movimento che ci interessa e poter vincere la resistenza del gruppo dei muscoli antagonisti, la nostra attenzione viene automaticamente portata sui muscoli che si contraggono (agonisti) e sulla tensione che si accumula attraverso la loro contrazione.
- Lavorare contro resistenza aiuta a sviluppare la muscolatura del corpo, tuttavia, nei muscoli rimane un livello di tensione residua che mantiene la nostra coscienza costantemente legata al corpo fisico.
- Uno degli obiettivi della pratica yoga è quello di trascendere la coscienza del corpo e aprire i diversi canali di *vāyu* e di *prāna*. Per questo motivo si utilizzano le posture (*āsana*) e non gli esercizi (*vyayama*). *Āsana* dovrebbe dare luogo a un senso di stabilità (*sthira*), piacevolezza (*sukha*), assenza di sforzo (*prayatna-shaithilya*) e dovrebbe lasciar viaggiare la coscienza verso l'infinito (*ananta-samapatti*).
- Questo stato può essere raggiunto soltanto quando i muscoli del corpo sono in una condizione sufficientemente rilassata. I muscoli vengono aiutati a rilassarsi efficacemente attraverso un allungamento (stretching) lento e passivo; ciò accade ad esempio durante un massaggio o durante certi movimenti in acqua. Anche nelle *āsana* lavoriamo con l'allungamento passivo, sviluppando un senso di "abbandono dello sforzo" in ogni postura e orientando l'attenzione su quelle aree del corpo che manifestano "apertura" e "allungamento" piuttosto che "chiusura".
- La mente parla al corpo e il corpo parla alla mente. Nei programmi di allenamento convenzionali lasciamo che la mente continuamente parli e ordini al corpo. Nelle sedute di yoga, invece, lasciamo che sia il corpo a parlare alla mente, aiutandola così a trasformarsi e a migliorare la qualità dell'esistenza.
- Poter comprendere la nostra pratica attraverso un linguaggio medico ci può aiutare a capire vari concetti yogici e la loro utilità nel trattamento dello stress.
- Attraverso la pratica, iniziamo a comprendere la necessità di fare esperienza di uno stato d'essere equilibrato (*samadhi*) in qualche momento della routine quotidiana. In questo senso il *samadhi* non è solo riservato agli eremiti e agli asceti che vivono lontano dalla società.

- Cominciamo poi a capire l'importanza per la nostra vita e per il nostro sé del concetto di *pratyahara*, di eliminare le impurità, di dissociarci dagli oggetti di senso.
- Secondo la visione dello yoga, durante la nostra vita quotidiana impariamo ad assumere diversi ruoli: *karta*, colui che agisce, che fa, *jnata*, colui che conosce, *bhokta*, colui che prova piacere e *anumanta*, colui che deduce. In yoga impariamo ad assumere un ruolo in più, quello di diventare un testimone (*sakshi*) o un osservatore (*drasta* o *drastu*).

CONCLUSIONI

In India, lo yoga è stato integrato nel sistema educativo del paese a partire dalla quinta standard. Si insegnano soprattutto le posture, *āsana*, che vengono praticate in modo ginnico. Le gare basate sulla performance delle *āsana* sono sempre più popolari sia a livello di singoli stati indiani che di concorsi nazionali. Talvolta vengono introdotte anche pratiche di respirazione definite di *prānāyāma*, nelle quali però l'enfasi viene data al consumo di ossigeno e alla fuoriuscita di anidride carbonica o alle performance respiratorie. Lo studio dei testi della tradizione classica mostra che lo yoga non riguarda solo le *āsana* e la modificazione volontaria del respiro. È naturale chiedersi come mai ci si focalizzi solo su questi due parti dello yoga mentre vengono trascurati o omessi aspetti come la percezione del sé, la purificazione del sé e l'autorealizzazione.

Il sistema dello yoga dovrebbe essere basato sul *sāmkhya darshana*, i cui versi iniziali descrivono come l'essere umano sia sottoposto a triplice sofferenza. Lo yoga viene indicato come il mezzo per superarla. In tal senso, si riconosce allo yoga un valore intrinseco di trattamento (*upa-chara*) o terapia per ridurre la sofferenza interiore. La classe medica e la stessa Organizzazione Mondiale della Sanità stanno investigando con interesse al riguardo. Ad oggi sono circa 4000 gli studi scientifici sullo yoga pubblicati su *PubMed*,⁴ la più vasta banca dati biomedica online di riviste e articoli scientifici. Alcuni articoli sottolineano cambiamenti a livello fisiologico, altri evidenziano come lo yoga sia utile nel ridurre specifiche condizioni patologiche.

L'approccio allo yoga basato sull'esperienza (*Yoga Anubhava*) e proposto in questo testo, può essere visto come uno strumento sia educativo che terapeutico, ma allo stesso tempo anche come un'arte e una scienza di auto-realizzazione.

⁴ www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed

BIBLIOGRAFIA:

- B.R. Mackenna & R.Callander, Churchill Livingstone, *Illustrated Physiology*, London, 6th Ed., 1998.
- M.Monier – Williams, *Sanskrit English Dictionary*. Munshiram Manoharlal Publishers, New Delhi, 3rd Ed., 1999.
- Swami Kuvalayananda and Dr.S.L.Vinekar, “*Yogic Therapy, Its Basic Principles and Practice*” Printed by the maneger Govt. of India Press Nasik, 1963.
- Swami Digambarji, S., & Kokaje, R.G./Eds. “*Hathapradipikā of Swatmarama*”. S.M.Y.M. Samiti, Lonavla, India, 1970.
- Swami Digambarji, M.L.Garote, “*Gheranda Samhita*”. Ed. by Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, Lonavla, India, 1997.
- “*Samkhya Karika*” by Iswara Krsna. Ed. by Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, Lonavla, India, 1989.
- Digambarji, Swami, Mahajot Sahai, and M. L. Gharote. “*Glossary of the Sāmkhyakārikā*”. S.M.Y.M. Samiti, Lonavla, India, 1989.
- “*Samkhya Karika*” by Iswara Krsna. Ed. by Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, Lonavla, India, 1989.
- Digambarji, Swami, Mahajot Sahai, and M. L. Gharote. “*Glossary of the Sāmkhyakārikā*”. S.M.Y.M. Samiti, Lonavla, India, 1989.
- Bhole, M.V. “*Abstract and Bibliography of Articles on Yoga from Kaivalyadhama*”, Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, Lonavla, 1985.
- Bhole, M.V. “*Abstracts and Bibliography of articles on yoga from Kaivalyadhama*” (From Jan., 1985 to Dec., 1988) Ed. by Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, Lonavla, India, 1999.
- Philosophico Literary Research Department of Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti. “*Yoga Kośa: Yoga Terms Explained with Reference to Context.*” Ed S.M.Y.M. Samiti, Lonavla, India, 2009.
- *Bhagavadgita*