



Elaborato finale per il titolo di

OPERATORE OLISTICO

ad indirizzo e Specializzazione

Ayurveda e Tecniche del Massaggio Ayurvedico

“Ayurveda e Yoga Energia in movimento”

Elaborato finale di Valeria Pilone

Relatrice: Mirella Molinelli

13 LUGLIO 2019



Centro di Ricerca Erba Sacra
Associazione Culturale per la Conoscenza e lo Studio di Discipline orientate al Benessere Psicofisico della Persona
Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA



Indice

INDICE	2
1. INTRODUZIONE	4
2. CONCETTO DI OLISMO.....	6
2.1 L' OPERATORE OLISTICO	6
2.2 LEGGE 4/2013	7
2.3 CODICE DEONTOLOGICO	8
2.4 AYURVEDA DISCIPLINA OLISTICA.....	9
3. LE COSTITUZIONI IN AYURVEDA	10
4. LE TRE ESSENZE VITALI	13
4.1 LA KUNDALINI	14
4.2 PRANAYAMA	15
5. LE ORIGINI DELLO YOGA.....	16
5.1 LO YOGA DISCIPLINA OLISTICA	17
5.2 LE ASANA	17
6. DOSHA E YOGA.....	19
6.1 ASANA E COSTITUZIONI.....	19
6.2 ASANA PER LA COSTITUZIONE VATA.....	20
6.3 ASANA PER LA COSTITUZIONE PITTA	21
6.4 ASANA PER LA COSTITUZIONE KAPHA	21
6.5 I DIVERSI SENTIERI DELLO YOGA	22
7. ALIMENTAZIONE, AYURVEDA E YOGA	24
8. I SEI GUNA	25
9. LE SPEZIE	28
10. L' OROLOGIO DELL'ENERGIA.....	30
10.1 IL REGIME STAGIONALE	31
11. I CHAKRA.....	34
11.1 MULADHARA: IL CHAKRA DELLA RADICE	35
11.2 SVADHISTHANA: IL CHAKRA SACRALE	37
11.3 MANIPURA: IL CHAKRA DEL PLESSO SOLARE	38
11.4 ANAHATA: IL CHAKRA DEL CUORE	39
11.5 VISHUDDA: IL CHAKRA DELLA GOLA	41
11.6 AJNA: IL CHAKRA DEL TERZO OCCHIO	42
11.7 SAHASHARA: IL CHAKRA DELLA CORONA.....	43
12 APERTURA DEL CHAKRA DEL CUORE.....	44
13 ENERGIA VITALE E CORPI SOTTILI	46

14 IL MIO MASSAGGIO “ ENERGIA IN MOVIMENTO”	49
RINGRAZIAMENTI	50
BIBLIOGRAFIA	51

1. Introduzione

Fin da bambina mi sono interessata al benessere, in casa giravano riviste che parlavano di stare bene, mangiare sano, esercizio fisico, medicina naturale e io sfogliavo queste riviste con grande interesse.

A quell'età la mia grande passione era la ginnastica e la danza, ogni weekend avevo qualche gara e il mio corpo era felice di muoversi al ritmo della musica.

Appena maggiorenne divenni istruttore di ginnastica artistica, aerobica e aquagym, proprio per continuare a coltivare la mia grande passione per il corpo, il suo benessere ma soprattutto per imparare a trasmetterla agli altri.

Incominciai ad informarmi e approfondire argomenti come l'erboristeria, i rimedi naturali, i massaggi, tutto frullava nella mia testa ed io ero in continua ricerca e studio.

Un evento importante del mio cambiamento c'è stato quando ho deciso di frequentare un corso di yoga, era difficile per me avvicinarmi ad una attività tranquilla, senza musica, dove si dava tanto spazio alla respirazione e non agli esercizi tonificanti, ma ho insistito, sono andata avanti e mi sono appassionata sempre più a questa disciplina, che ti plasma dentro.

Lo yoga fatto ogni giorno, è come una goccia che batte sulla roccia, ti trasforma nel corpo e nella mente.

Grazie a questo percorso mi sono avvicinata al meraviglioso mondo dell'Ayurveda, alla sua cultura, ai vari metodi di purificazione e capii che questo era quello che avevo sempre cercato, un metodo unico, specifico per ogni singola persona, che aiutasse ed insegnasse alle persone a stare bene.

Cominciai a cercare scuole e percorsi formativi, ma molti non mi convincevano, fino a quando vidi il sito della scuola Erba Sacra e decisi di fare il colloquio.

Incontrare Mirella Molinelli è stato come incontrare una grande maestra e con l'accoglienza di una mamma, ti prende per mano e ti accompagna in questo

magico mondo fatto di passione, amore per gli altri, dedizione e competenza, mi sono affidata completamente e oggi sono fiera del percorso che ho portato avanti, l'Ayurveda è la mia strada, il mio grande desiderio è donare e trasmettere la mia conoscenza al mondo.

In questa tesi l'argomento che voglio trattare è l'Ayurveda e lo Yoga che sono due scienze sacre e spirituali collegate fra di loro e fondate sulla tradizione vedica dell'India.

L'ayurveda è la scienza della guarigione del corpo e della mente, lo Yoga è la scienza dell'autorealizzazione che dipende dal buon funzionamento del corpo e della mente. Le due discipline si sono sviluppate contemporaneamente e sono sempre state usate insieme, quindi chi si interessa di una, avrà benefici dallo studio dell'altra.

Oggi si tende a considerare lo Yoga e l'Ayurveda discipline per tenere in esercizio il corpo e per curarlo, ma sono molto di più. Entrambe considerano l'intero essere umano che non è solamente corpo, ma è anche mente e anima, entrambi si rivolgono ai nostri bisogni, dalla salute, al benessere fisico, fino allo sviluppo della coscienza più elevata. Sono pertanto discipline che più di altre nell'ampio panorama olistico, interpretano e sviluppano il significato profondo del concetto olistico.

2. Concetto di Olistmo

La parola "olos" in greco vuol dire "tutto", "intero" , quindi l'organismo deve essere considerato nella sua totalità.

La parola "olismo" è stata coniata negli anni venti da Jan Christiaan Smuts, politico, intellettuale e filosofo sudafricano, autore di Holism and Evolution del 1926.

Nel campo del benessere, l'olismo concepisce l'essere umano come una totalità di mente, corpo ed anima che devono essere compresi nella loro integrità per il raggiungimento dell'equilibrio. Si considerano tutti i sensi, tutte le emozioni, tutti gli aspetti di una persona e della sua esistenza: l'ambiente, l'alimentazione, il corpo e l'equilibrio psicologico sono tutti ritenuti essenziali per il benessere psico-fisico dell'uomo.

Nella medicina olistica si parte da un disturbo del corpo per poi passare ad analizzare l'individuo nella sua interezza allo scopo di scoprire l'origine del problema e curarlo con un'insieme di metodologie variegate.

2.1 L' Operatore Olistico

Al medico spetta il compito di occuparsi della diagnosi e della cura delle malattie, ma in una società frenetica e consumista dove c'è un'aumento delle patologie croniche e degenerative legate alla scarsa qualità della vita, c'è necessità di una figura professionale come l'Operatore olistico che dia un valido aiuto a chiunque per vivere meglio e in sintonia con la natura.

L' Operatore olistico è un facilitatore della salute, egli opera con la parte sana delle persone "malate" al fine di ritrovare l'armonia con l'utilizzo di tecniche naturali, energetiche, culturali e spirituali.

Egli stimola un naturale processo di trasformazione e crescita della consapevolezza di sé.

L'Operatore olistico non è un terapeuta, non fa diagnosi e non cura malattie, non prescrive medicine o rimedi, quindi non è in conflitto con la medicina ufficiale o con la legge, anzi collabora con i medici, integrando le sue competenze per promuovere il benessere globale della persona.

L'idea dell'Operatore olistico è che l'essere umano è formato da corpo, mente, emozioni e spirito, in armonia tra loro e il mondo esterno. L'essere umano è dotato di una forza che gli consente di autoregolarsi e di conservare l'equilibrio, tuttavia, spesso l'individuo non è in grado di azionare la sua vera forza e le cause possono essere svariate come: i ritmi eccessivi, l'inquinamento, le condizioni economiche della società, i conflitti, la paura ecc.

Da tutto questo derivano squilibri energetici e tensioni, che se sono trascurate troppo a lungo, alterano la capacità dell'organismo e sfociano in sintomi.

Gli Operatori olistici del benessere possono agire, tramite apposite tecniche e conoscenze, sull'equilibrio energetico, suggerendo stili di vita, consigli alimentari che risanano interiormente ed esternamente.

Il motto è: Una persona felice è una persona sana.

2.2 Legge 4/2013

In Italia l'attività di Operatore Olistico è regolamentata dalla legge del 10 gennaio 2013, pubblicata sulla G.U. n.22 del 26.01.2013, " Disposizioni in materia di professioni non regolamentate", sul riconoscimento delle libere professioni. Con questa legge l'Italia si è adeguata alla realtà europea ed ora, la preparazione all'interno di percorsi di formazione specifici nel settore del Benessere olistico assume una nuova dignità professionale.

La legge affida pertanto a libere associazioni professionali il compito di valorizzare le competenze degli associati attraverso il rilascio di un'attestazione di qualifica professionale che agevola la scelta e la tutela del cittadino, diffondendo il rispetto di regole deontologiche, promuovendo la formazione permanente (ECP) degli iscritti, con forme di garanzia per gli utenti.

Chiunque svolga una delle professioni riconducibili alla legge 4/2013 è tenuto ad indicare in ogni documento e nel rapporto scritto con il cliente (fattura, ricevuta, ecc.) il riferimento alla suddetta legge.

L'inadempimento rientra tra le pratiche commerciali scorrette tra professionisti e consumatori e l'inosservanza è sanzionata con pene pecuniarie importanti.

La legge 4/2013 non obbliga l'iscrizione ad Associazioni di Categoria Professionali o a enti., è una libera scelta del professionista.

La legge permetterà al cliente di poter verificare nei siti delle associazioni di categoria se il suo professionista è in possesso dell'attestazione di competenza professionale ed è in regola con gli aggiornamenti professionali richiesti dalla normativa europea.

L'iscrizione ad una associazione professionale accreditata attesta che l'Operatore rispetta gli standard qualitativi e di qualificazione professionale secondo i principi ed i criteri stabiliti dall'Unione Europea.

2.3 Codice Deontologico

Il professionista è tenuto a tenere un comportamento consono al decoro sia durante la professione sia al di fuori, la tutela del benessere e della salute fisica del cliente, senza alcuna discriminazione devono essere sempre messe al primo posto dal professionista, lo specialista ha il dovere di informare il cliente che la nostra professione è regolamentata dalla legge 4/2013.

Lo specialista fornirà informazioni vere, non tendenziose, non prometterà miracoli né farà pubblicità ingannevole alcuna.

Esiste l'obbligo di non intervento e di indirizzare il cliente ad una figura medica qualora esista la possibilità di una qualsiasi patologia.

Lo specialista ha l'obbligo di riservatezza e di tutela delle informazioni personali del cliente.

Infine lo specialista è tenuto all'inizio del rapporto professionale alla compilazione del "Consenso Informato", la cui presentazione e la susseguente sottoscrizione da

parte dell'utente non costituisce un mero atto formale, ma obbliga lo specialista a rispettare i limiti legali ed etici della propria professione e a mettere in atto le azioni necessarie affinché ciò sia reso possibile.

2.4 Ayurveda disciplina olistica

L'Ayurveda è uno dei più straordinari sistemi di medicina olistica del mondo, copre tutti gli aspetti della salute e del benessere fisico, include metodi di guarigione, abitudini e stile di vita:

- Igiene (pulizia del corpo e sonno)
- Alimentazione (conoscenza delle proprietà e accostamenti energetici)
- Erboristeria (tisane, infusi, impacchi)

Massaggi e trattamenti con oli specifici

Pranayama (esercizi di respirazione) arrivando alle pratiche yogiche e la meditazione.

Con il suo concetto di costituzione individuale, fornisce ad ogni persona il modo per creare uno stile di vita in armonia con il mondo della natura e con il proprio Sè superiore.

Per l'Ayurveda ogni essere vivente (microcosmo) è collegato all'universo e alla natura (macrocosmo), è un metodo di cura sistemico, non sintomatico, ovvero ricerca la causa degli eventuali squilibri energetici che portano alla malattia.

Nella tradizione indiana è radicata l'idea che ognuno venga al mondo con un proprio modello di salute ottimale. Dalla nascita in poi, individuata la propria costituzione, questa definisce chi siamo e il nostro ideale di salute.

Nell'Ayurveda tutto cura, ma anche tutto può far ammalare, ciò che per una persona è benefico, per un'altra può essere dannoso. Questa scienza della salute si può definire senz'altro una medicina olistica, che va oltre la salute fisica, la guarigione, la prevenzione della malattia, essendo anche uno stile di vita costruito su tre componenti umane: il corpo, la mente e l'anima.

3. Le costituzioni in Ayurveda

I Dosha sono le tre tipologie di costituzione, fondamentali nell' Ayurveda. I tre Dosha sono formati dalla combinazione dei cinque grandi elementi: etere, aria, fuoco, acqua e terra. I tre dosha o costituzioni sono Vata, Pitta e Kapha. Nell'ayurveda la costituzione individuale è chiamata prakriti, che significa "natura" ed è legata alla propria tipologia genetica.

I dosha sono qualità che influiscono su tutte le funzioni del corpo, dai processi biologici ai pensieri e alle emozioni. Noi tutti conteniamo vata, pitta e kapha, ma è la loro combinazione a renderci ciò che siamo.

La comprensione di questa profonda conoscenza, tramandata da almeno 75 generazioni di maestri ayurvedici, ha in sé il potenziale per cambiare la nostra vita. Sebbene siano presenti fin dalla nascita, i dosha non sono inerti, possono modificarsi durante l'arco della vita, ad esempio con il cibo che mangiamo, se fa caldo o fa freddo, come dormiamo, se siamo felici insomma rispetto alle nostre abitudini.

Il significato letterale del termine sanscrito dosha è "difetto" o "imperfezione", perché quando un particolare dosha si accumula in eccesso si aggrava e sfocia in un disagio. Ciascuno di noi ha una propria soglia e quando questa viene raggiunta, si verifica uno squilibrio temporaneo nei dosha, noto come vikriti (che significa squilibrato). Se non viene tenuto sotto controllo, questo squilibrio diventa cronico ed iniziano i problemi di salute.

Vata, pitta e kapha si spostano in tutto il corpo producendo effetti benefici o dannosi sull'intero sistema, secondo il loro stato normale o aggravato. Il loro stato normale è l'equilibrio e il loro stato aggravato è la malattia". -

CHARAKA SAMHITA

VATA:

Letteralmente vuol dire vento, è il dosha principale è il potere motivante che sta dietro agli altri due, che senza di esso non sono capaci di movimento. Vata è

Elaborato finale per il Titolo di Operatore Olistico in Ayurveda e tecniche del massaggio ayurvedico di Valeria Pilone

costituito da etere e aria è presente negli spazi vuoti del corpo, negli organi cavi, articolazioni e nelle cavità ossee, soprattutto le anche e la parte bassa della schiena. A livello interiore vata è la forza vitale è l'energia del pensiero che si muove nello spazio della mente.

Gli organi sensoriali di vata sono gli orecchi e la pelle e gli organi d'azione sono la parola e le mani. Vata ci dota di qualità positive come la creatività, l'entusiasmo, la velocità, l'agilità e la capacità di reazione che ci permette di raggiungere gli obiettivi che ci prefiggiamo nella vita.

L'eccesso di vata è principalmente immagazzinato sotto forma di gas nel colon e si manifesta in disfunzioni a carico dell'intestino crasso, delle articolazioni e delle ossa che fa avvertire dolori, rigidità, disturbi articolari, reumatismi e tipico dei vata lo stress, la depressione i problemi di cuore.

La chiave per gestire tutti i dosha è prendersi cura di vata, perché se è opportunamente equilibrato porta ordine a tutte le attività del corpo e della mente.

PITTA:

Letteralmente vuol dire "il potere della digestione" infatti è responsabile di ogni forma di digestione e trasformazione che avviene nel corpo. Pitta governa la digestione anche a livello mentale, la capacità di digerire le impressioni, le emozioni e le esperienze che la vita ci regala, Pitta ci dona intelligenza, coraggio, vitalità e motivazione.

Per quel che riguarda gli organi, Pitta è localizzato nell'intestino tenue e nello stomaco, il suo organo di senso è l'occhio e l'organo d'azione i piedi. Il sito di accumulo è l'intestino tenue, dove Pitta si accumula sotto forma di acidità, Pitta disturbato può provocare alterazioni del metabolismo, disordini digestivi, malattie del fegato, eccesso di tossine nel sangue che provoca infiammazioni e infezioni.

KAPHA:

Letteralmente significa "ciò che tiene attaccate le cose" e si riferisce alla forza di coesione. Kapha ha la funzione di contenitore corporeo per vata e pitta, per il calore e l'energia.

Kapha è localizzato nella parte superiore del corpo: torace, gola e testa, i luoghi della produzione di muco, ma si trova anche nel pancreas, nei tessuti linfatici e nel grasso. I suoi organi di senso sono il naso e la lingua quindi odorato e gusto e i suoi organi d'azione sono gli organi genito-urinari e di escrezione.

Kapha ci dona emozioni e sentimenti, dà la capacità di esprimere amore e attenzione, devozione e fede, che ci mantengono in armonia e in unione con gli altri.

Il luogo fisico principale di Kapha è lo stomaco dove viene prodotto il muco che si riversa nei polmoni e nel sistema linfatico. Come fattore di malattia Kapha si manifesta con un eccesso di linfa che diventa muco ciò causa sovrappeso, malattie ai polmoni, ingrossamento delle ghiandole.

Lo scopo dell'Ayurveda è ripristinare lo stato di perfetto equilibrio dell'Origine.

Si tratta quindi di un fine altamente spirituale che tende alla liberazione dell'uomo dai legami di sofferenza che lo hanno allontanato dall'armonia e dalla perfetta salute.

4. Le tre essenze vitali

Sono le forme basilari e matrici di vata, pitta e kapha che controllano il normale funzionamento fisico e psicologico, la differenza con i dosha consiste nel fatto che i dosha alterati possono tramutarsi in fattori di malattie, mentre queste Essenze Vitali realizzano la salute e il benessere, contrastando l'invecchiamento e il deterioramento cellulare.

- PRANA- forza vitale primaria: è l'energia sottile che crea vata e che governa la respirazione, la circolazione e tutte le funzioni motorie è l'intelligenza guida che sta dietro a tutte le funzioni psicofisiche responsabili della coordinazione del respiro, dei sensi e della mente. A livello interiore governa lo sviluppo e l'armonizzazione di tutti gli stati superiori di coscienza.

- TEJAS- radiosità interiore: è l'energia sottile del fuoco e genera la forza Pitta , collegata al sistema enzimatico e alla digestione di cibo e pensieri. Uno stile di vita dannoso aggrava Tejas generando un abbassamento delle difese immunitarie, aumentando eccessivamente Prana, il cui aggravamento a sua volta genera disturbi e alterazioni nei tessuti del corpo, A livello sottile, Tejas governa lo sviluppo delle capacità percettive.

- OJAS- vigore primario: è l'energia sottile dell'acqua che crea la forza Kapha, la base della resistenza fisica e mentale. Una corretta produzione di Ojas è la prima espressione materiale biochimica e rappresenta l'essenza dei sette Dathu (termine sanscrito che significa "tessuto del corpo"). Le sue qualità sono di mantenere l'efficienza nel sistema immunitario, dare energia agli organi e agli apparati del corpo umano, genera energia vitale. Sul piano emotivo Ojas nutre compassione, pace e amore.

Queste tre essenze vitali sono strettamente collegate al respiro per mezzo del Pranamaya kosha, il prana è l'energia e il movimento di base del respiro, la sua

sorgente propulsiva e quando il prana è squilibrato, il respiro diventa poco profondo e disturbato

Tejas è il calore prodotto dal respiro compresa la sua capacità di rivitalizzare il sangue quando è squilibrato il calore del respiro è anormale.

Ojas è l'energia più profonda che viene assorbita dal respiro e immagazzinata a livello profondo nel cuore e nel plesso solare, quando è squilibrato l'energia del respiro assorbita è insufficiente e diventiamo incapaci di mantenere e consolidare il prana.

4.1 La Kundalini

La Kundalini si sviluppa da queste tre essenze vitali, ma soprattutto da tejas, come fuoco interiore che trasporta la forza risvegliata del prana, è come un fulmine d'energia elettrica a livello interiore, è l'energia femminile suprema.

Kundalini è un termine sanscrito dall'India antica che identifica il sorgere di una forma di energia e di coscienza che rimane arrotolata alla base della nostra spina dorsale fin dalla nascita, ed è la fonte della forza vitale che ognuno custodisce dentro di sé – a seconda della cultura questa forza viene identificata con diversi nomi, ad esempio energia pranica, energia Chi o bio-energia.

La scienza yogica suggerisce che questa energia sia la responsabile della formazione del bambino nel grembo materno, e dopo la nascita rimane arrotolata alla base della spina dorsale allo scopo di mantenere intatta l'energia in stasi fino alla morte, quando si srotola e ritorna alla sua fonte.

La Kundalini può tuttavia anche deviare o srotolarsi dalla base della colonna vertebrale come conseguenza di alcune pratiche spirituali, o in risposta a eventi della vita. Quando questo accade si può muovere a poco a poco, srotolandosi come un serpente, o in modo rapido ed esplosivo, coinvolgendo l'intestino, il cuore o la testa. Questo evento può essere sorprendente e caotico, spaventoso o beato, e di solito innesca mesi e anni di nuove sensazioni e cambiamenti della persona che risveglia questa energia.

4.2 Pranayama

In sanscrito Prana significa “forza” o “energia vitale” ed è l’elemento senza il quale non si può vivere. La respirazione è la fonte primaria di assunzione di Prana, ma lo assumiamo anche attraverso il cibo che mangiamo, ciò che beviamo, le immagini e i suoni attorno a noi. Il Prana è tutta l’energia intorno a noi e dentro di noi, quell’elettricità cosmica che illumina la vita.

Yama invece significa “controllo” mentre Ayama significa “espansione e liberazione”, se uniamo i due significati alla parola Prana, abbiamo la perfetta definizione di cosa è il Pranayama: il controllo e direzionamento del respiro per la sua espansione e liberazione.

La respirazione cosciente è una delle chiavi della purificazione di corpo e mente, controllare la respirazione aiuta il ringiovanimento del corpo grazie ad un aumento della capacità polmonare e di conseguenza ad una migliore ossigenazione del sangue.

Nella pratica dello Yoga, il Pranayama include una serie di tecniche per modificare la respirazione, per allungare il respiro, per trattenerlo, per imparare a calmare la mente.

Il Pranayama insegna a respirare con presenza, serve a prendere coscienza di come si muove l’energia nel corpo, è uno strumento molto potente che mette in circolo anche le tossine del corpo ed è per questo che a volte dopo una pratica del Pranayama, si possono manifestare emicranie, nausea o giramenti di testa.

“Quando il respiro va e viene, la mente è inquieta, ma quando si calma il respiro, si calma la mente” ed è questo lo scopo del Pranayama, calmare il respiro per calmare la mente.

5. Le origini dello Yoga

La maggior parte degli studiosi concordano che le prime testimonianze dello yoga risalgono al 5.000 A.C. in India, in quanto sono state ritrovate raffigurazioni di alcune posizioni su monete, tavolette e sigilli appartenenti a quel periodo.

A quel tempo tutti gli insegnamenti erano tramandati da maestro a discepolo, fino a che non si riscontrarono i primi cenni su opere scritte. A quel tempo lo yoga era inteso come un'insieme di tecniche meditative con il fine di controllare i sensi.

Le prime prove scritte possono essere trovate nelle scritture vediche, poemi filosofici e mistici, scritte in sanscrito, che esplorano la natura dell'anima umana.

Ma è nell'opera scritta intorno al 500 A.C da Patanjali che, per la prima volta, tutta la conoscenza dello yoga viene messa per iscritto.

Questo è riconosciuto come il testo fondamentale da tutte le differenti scuole, è un testo che ogni praticante di yoga dovrebbe leggere e tenere a mente.

Per molto tempo la pratica yogica è stata incentrata principalmente sulla meditazione o su posizioni statiche per meditare. La pratica che conosciamo oggi con le sue innumerevoli asana, è da reputare a due indiani che vissero agli inizi del XX secolo e che si focalizzarono sugli aspetti fisici dello yoga e non solo sulla meditazione.

Swami Kuvalayananda che si concentrò sui benefici che questa disciplina può portare alla salute.

Swami Sivananda che si concentrò a sviluppare un sistema di asana e tecniche di pranayama.

Sono stati proprio loro che hanno dato il via a quel tipo di pratica fisica, che si è diffusa enormemente in tutto il mondo.

5.1 Lo Yoga disciplina olistica

Yoga significa unione, corpo-mente-spirito e micro-macrocosmo. Lo yoga non è una ginnastica o una forma di stretching, c'è uno spazio dedicato alle posizioni (asana) , ma servono per favorire il flusso dell'energia vitale, il Prana. Durante la pratica è necessario essere nel momento presente, nel qui ed ora, in costante ascolto di quell'intelligenza profonda presente nel nostro corpo e in sintonia con il nostro respiro.

Una delle opere più importanti a cui si fa riferimento nello yoga è gli Yoga Sutra di Patanjali, 196 aforismi attraverso i quali viene descritta la disciplina dello yoga e le otto tappe che insegnano e guidano a conoscere se stessi, aiutano il cammino verso la realizzazione del Sè.

Lo yoga è il controllo delle onde pensiero della mente, è l'acquietamento dei movimenti della mente.

Allora l'uomo dimora nella sua vera natura. In altri momenti quando non è nello stato yoga, l'uomo si identifica con le onde del pensiero e non conosce se stesso.(Patanjali)

L'aspetto fondamentale nella pratica dello yoga è che il movimento è sempre un movimento consapevole, nelle asana viene rispettata la dinamica degli opposti: a un movimento di flessione ne segue uno in estensione, a uno in torsione destra ne segue uno in torsione a sinistra. Tutto il corpo nella sua struttura, viene messo in moto, in questo modo la struttura può esprimere il proprio equilibrio mantenendo bilanciate le forze di trazione/compressione, e ogni qual volta c'è una condizione di equilibrio fisico, emotivo e mentale si è in salute.

5.2 Le Asana

Le posizioni dello Yoga o Asana sono uno dei più importanti sistemi di cultura mai inventata, che permettono di rimuovere le tensioni più profonde presenti nei tessuti, negli organi e nelle articolazioni. Le asana mantengono il corpo nel miglior

stato di salute possibile, rafforzano e distendono la muscolatura, liberano il corpo da piccoli dolori e disturbi, riportando il corpo in equilibrio. Mantengono in buone condizioni la colonna vertebrale creando un flusso di energia nei nervi che vanno agli organi e ai sistemi ghiandolari.

In Occidente la maggior parte delle persone pratica le asana come esercizio fisico, ma lo Yoga non deve essere ridotto alle sole asana, perchè lo scopo è la meditazione profonda che avviene solo quando il corpo è rilassato in una posizione seduta.

L'Ayurveda raccomanda le asana come trattamento per varie malattie. I trattamenti ayurvedici si occupano per metà di cosa entra nel corpo, quindi principalmente il cibo, e per l'altra metà di cosa fa il corpo quando si esprime, quindi l'esercizio fisico. Quindi asana e cibo sono i due trattamenti più importanti usati in Ayurveda. È necessaria una grande varietà di asana per far fronte ai bisogni terapeutici e fisici delle varie costituzioni e dei loro squilibri. Le asana migliorano la circolazione nelle parti affette da malattie, in questo modo vengono rimosse le tossine favorendo la guarigione. Lo scopo delle asana è quello di creare un libero flusso di energia e dirigere l'attenzione all'interno. La posizione fisica che un individuo assume influenza la salute, la vitalità e la consapevolezza. Le posizioni sbagliate creano vari stress, causando contrazioni e bloccano il flusso che scorre nei canali.

Il corpo fisico è incentrata nel tratto digestivo, se la nostra posizione è sbagliata viene ostruito il movimento lungo il tratto digestivo. Questo disturba agni (fuoco digestivo) che a sua volta indebolisce la digestione, ad esempio la tensione della parte alta della schiena e del torace indeboliscono l'appetito, la tensione nella parte mediana della schiena e dell'addome indebolisce il fuoco digestivo nell'intestino tenue che può rimanere oppresso da un accumulo di tensioni provocando un cattivo assorbimento del cibo. La tensione nella parte bassa della schiena contraggono ed indeboliscono il colon, questo crea gas e dilatazione, disturba l'evacuazione provocando costipazione o altri problemi.

6. Dosha e Yoga

La comprensione dei tipi costituzionali ayurvedici ci aiuta ad adattare le pratiche dello Yoga alle esigenze individuali. Le pratiche di asana, Pranayama e meditazione adatte alla costituzione dove prevale un certo dosha potrebbero non essere adatte a un'altra costituzione.

L'ayurveda ci permette di personalizzare le pratiche dello Yoga secondo le particolari situazioni energetiche dei diversi individui, inoltre assicura che la pratica sia benefica per la salute e che sia anche capace di sviluppare completamente il nostro potenziale umano.

Lo yoga quindi è uno strumento terapeutico dell'ayurveda sia per il trattamento delle malattie che per la gestione della vita. Con le posizioni dello Yoga e il Pranayama si possono curare numerosi disturbi, soprattutto i problemi strutturali e le condizioni dove manca energia ed è molto adatto anche a chi soffre di disturbi psicologici e mentali.

L'ayurveda è già in sé una forma di yoga, può essere chiamato lo yoga della guarigione. Un vero terapeuta ayurvedico è anche uno yogi, ha un'approfondita conoscenza del corpo fisico, del prana, della mente, del corpo sottile e dell'anima. Naturalmente non ci si può aspettare che un terapeuta ayurvedico abbia competenze in tutti gli aspetti dello yoga, ma almeno deve essere consapevole della loro esistenza e saper indirizzare le persone a degli insegnamenti che possano aiutarli nel loro cammino. Allo stesso modo gli yogi devono riconoscere l'importanza e il valore dell'uso corretto della dieta e delle erbe, dei metodi di purificazione ayurvedica che preparano il corpo alla pratica dello Yoga.

6.1 Asana e costituzioni

Le asana sono utili per tutte le costituzioni e fanno un buon lavoro per equilibrare tutti i dosha. Ognuno dovrebbe praticare almeno mezz'ora di asana al giorno per prevenire l'eccesso dei dosha.

Un fattore molto importante è l'atteggiamento con cui si eseguono le asana, l'asana giusta per la costituzione ma fatta nel modo sbagliato non sarà utile. In questi casi non bisogna dimenticare il livello in cui si trova la persona, un principiante si troverà in difficoltà cercando di eseguire posizioni difficili. Il corpo e i muscoli devono essere preparati, perchè cercare di sforzarsi non è una cosa saggia.

É più importante il modo in cui si esegue e si mantiene l'asana piuttosto che la perfezione tecnica, la cosa più importante è usare l'asana come mezzo per dirigere il prana alla parte del corpo a cui si vuol portare beneficio. Eseguire la posizione concentrandosi sul respiro approfondisce la pratica, ciò significa avere l'attenzione sul libero fluire dell'energia e non sul mantenere a forza la posizione.

In generale le asana eseguite lentamente, con stabilità riducono Vata.

Quelle fatte con calma e rilassamento riducono Pitta.

Quelle fatte velocemente con calore e sforzo riducono Kapha.

6.2 Asana per la costituzione Vata

Di solito i tipi Vata sono snelli, con ossa piccole, hanno flessibilità e agilità quando sono giovani, ma quando invecchiano sviluppano rigidità e difficoltà di movimento. Soffrono frequentemente di artrite, tendono ad essere freddi con le articolazioni che scricchiolano, e sono portati alla scogliosi. Le asana per i tipi Vata sono necessarie per mantenere flessibile la spina dorsale. L'atteggiamento mentale per i Vata, nell'eseguire le asana, è quello di non correre, di non avere fretta, di scaldare il corpo gradualmente, e di sciogliere le articolazioni.

La pratica deve porre più enfasi nella zona pelvica e nel colon, luoghi dove Vata è più presente, togliere le rigidità nelle anche, nella parte lombare e sono ottime le torsioni spinali che rimuovono Vata dal sistema nervoso.

Le persone Vata devono esercitarsi moderatamente, devono eseguire le asana delicatamente e mantenendole più tempo per aumentare la stabilità e la calma,

alla fine della pratica devono avere la mente tranquilla, le emozioni stabili e una sensazione di calore.

Parole chiave per la pratica:

Calma, lentezza, fermezza, rinforzare, stabilità.

6.3 Asana per la costituzione Pitta

I Pitta hanno una corporatura media, di solito hanno una buona muscolatura e una buona flessibilità e quando si dedicano alle varie posizioni diventano bravi.

Psicologicamente i Pitta amano eccellere e brillare in ciò che fanno e hanno la tendenza a raggiungere grandi obiettivi. La loro competitività li rende dei buoni esecutori sotto l'aspetto tecnico, ma potrebbero perdere l'effetto spirituale della pratica che dipende dalla pace della mente.

Le posizioni Yoga devono avere un effetto rinfrescante, confortante e rilassante, devono stare attenti a non fare diventare la pratica un lavoro duro che genera nel corpo ulteriore calore e sudore. Le persone Pitta hanno beneficio dalle posizioni che rimuovono la tensione nella parte centrale dell'addome, dall'intestino tenue e dal fegato dove si accumula Pitta.

Dopo la pratica i Pitta dovrebbero sentirsi rinfrescati, soddisfatti, calmi, senza tensioni nella parte centrale dell'addome, la mente chiara e rilassata, le emozioni tranquille e senza emozioni di competizione.

Parole chiave per la pratica:

Rinfrescare, rilassare, abbandonarsi, gentilezza, perdonare.

6.4 Asana per la costituzione Kapha

I tipi Kapha hanno una corporatura robusta e prendono peso facilmente, hanno le ossa corte e con poca flessibilità, per questo non si devono sforzare a fare posizioni complicate perchè potrebbero farsi male. Nei tipi Kapha il sovrappeso

produce accumulo di grasso, soprattutto nello stomaco e nelle cosce, creano muco nella zona del petto, che poi si muove in varie parti del corpo.

I tipi Kapha tendono ad essere sedentari e poco attivi, per loro è necessario più esercizio fisico che stimoli il metabolismo e migliori la circolazione. Sono soggetti a malattie del cuore e al colesterolo alto, quindi devono iniziare un programma d'allenamento graduale, hanno beneficio da esercizi che li fanno sudare molto e che li fa andare oltre il loro limite, bisogna insegnargli a mettersi alla prova.

Le persone Kapha devono finire la pratica sentendosi rinvigoriti, caldi e leggeri, con la circolazione riattivata, il petto e polmoni aperti.

Parole chiave per la pratica:

Stimolare, attivare, alleggerire, dare energia, riscaldare, rimuovere.

6.5 I diversi sentieri dello Yoga

- HATHA YOGA

Le classi che sono definite "Hatha yoga" sono un insieme molto equilibrato di posizioni, tecniche di respirazione, canto di mantra e meditazione, è perfetto per i principianti che imparano a fare le asana di base dato che hanno un ritmo molto rilassato per permettere la connessione con la pratica.

- IYENGAR YOGA

Il maestro Iyengar si è concentrato maggiormente sui dettagli e gli allineamenti degli arti negli asana, garantendo la correttezza anatomica durante la pratica, le classi hanno un ritmo lento, è perfetto per i principianti.

- ASHTANGA YOGA

E' uno stile molto fisico e molto dinamico, costituito da varie serie di posizioni ognuna propedeutica all'altra. In principio si eseguirà "la prima serie" che appunto

è un serie ininterrotta di posizioni tenute per breve tempo (5 respirazioni). Ashtanga yoga utilizza anche una speciale tecnica di respirazione usata per aiutare a focalizzare la mente e controllare il flusso del respiro attraverso il corpo.

- VINYASA YOGA O POWER YOGA

Anche questo è uno stile molto dinamico e fisico, non si basa su serie fisse come l'Ashtanga ma le classi variano ogni volta. Pone l'accento moltissimo sul fluire da una postura all'altra seguendo il flusso del respiro ed eseguendo quello che è detto "Vinyasa", ovvero una transizione dinamica che ci porta dalla postura in piedi "tadasana" al cane a faccia in giù "adho mukha svanasana".

- KUNDALINI YOGA

Molto diverso dagli altri stili, il Kundalini Yoga è più spirituale e filosofico come approccio rispetto ad altri. Lezioni di yoga Kundalini includono la meditazione, tecniche di respirazione, canto e alcune asana di base.



7. Alimentazione, Ayurveda e Yoga

Nell' universo tutto è cibo, tutto quello che vediamo è cibo per l'anima e lo sviluppo dell'anima dipende dalla capacità di mangiare e digerire il cibo.

Come terapia curativa l'Ayurveda consiglia una dieta adatta ad ogni costituzione, il cibo è la prima forma di medicina. Ayurveda e Yoga consigliano una dieta vegetariana, evita ogni prodotto che comporta l'uccisione o il maltrattamento di animali, perchè il cibo entra dentro il nostro corpo, ci nutre con le sue qualità e l'uccisione degli animali porta al nostro corpo le tossine della sofferenza. Si preferiscono cibi naturali, cresciuti in armonia con la natura e cucinati nella maniera giusta, in questo modo i cibi sono portatori di prana e di coscienza.

La dieta yogica ha uno scopo diverso rispetto alla dieta ayurvedica, l' Ayurveda si occupa di migliorare la salute del corpo, lo Yoga ci aiuta ad andare oltre le limitazioni del corpo. Le discipline yogiche comprendono il digiuno, una dieta leggera uso di cibi crudi e sistemi di disintossicazione, l'Ayurveda invece preferisce i cibi cotti, una dieta nutriente per aumentare la forza e prevenire l'accumulo dei dosha.

Generalmente l'Ayurveda sconsiglia i cibi crudi perchè sono più difficili da digerire e raccomanda cereali integrali, legumi, verdure, noci e semi. Nella dieta degli Yogi, guardando ai testi tradizionali, c'è prevalenza di cibi crudi, frutta, semi e anche dei cereali, tutto questo per collegarsi alle forze della natura, perchè questi cibi sono pieni di energia vitale, ricchi di prana, che gli yogi cercano per sviluppare la mente superiore. I cibi crudi puliscono i canali, o nadi, che avviene grazie all'aumento del prana.

Bisogna notare che i cibi crudi aumentano nel corpo e nella mente gli elementi aria ed etere che sono i componenti vata, mentre i cibi cotti vanno meglio per aumentare gli elementi terra e acqua che sono i componenti kapha e anche per aumentare il fattore pitta.

8. I sei Guna

I cibi in Ayurveda sono classificati secondo le loro qualità o “guna” e secondo gusto o “rasa”, esistono sei Guna, qualità principali:

Pesante

Secco

Caldo

Leggero

Untuoso

Freddo

Mentre i sei Rasa, gusti sono:

Dolce, Madhura, creato da Acqua e Terra

Acido, Amla, creato da Fuoco e Terra

Salato, Lavana, creato da Acqua e Fuoco

Amaro, Tikta, creato da Aria e Spazio

Piccante, Katu, creato da Aria e Fuoco

Astringente, Kashaya, creato da Aria e Terra

Ogni gusto o sapore ha un preciso effetto sui dosha, che possono aggravarsi o equilibrarsi a seconda dell'utilizzo.

VATA: viene alterato e aggravato dai gusti pungente, astringente e amaro, mentre viene riequilibrato dal gusto dolce, acido e salato.

PITTA: viene alterato dai gusti pungente, acido e salato, viene riequilibrato dai gusti dolce, amaro e astringente.

KAPHA: viene aggravato dal dolce, acido e salato, mentre viene equilibrato dal pungente, amaro e astringente.

L'organismo ha necessità d'introdurre tutti i sei sapori in ogni pasto, per assicurarsi un apporto nutrizionale completo.

IL SAPORE DOLCE:

Lo troviamo nello zucchero raffinato, frutta, riso, grano, cereali, latte e carne, è composto di terra e acqua, è sconsigliato per Kapha perchè lo aumenta, Vata e Pitta vengono riequilibrati.

Un'assunzione eccessiva di questo gusto crea accumulo di tossine, indigestione, obesità, diabete, abbassamento delle difese immunitarie, tumori, ingrossamento dei linfonodi cervicali.

IL SAPORE SALATO:

È presente nel sale e nelle alghe marine, è composto di acqua e fuoco, squilibrio Kapha e Pitta e riequilibra Vata. In quantità limitate è necessario per tutti i dosha, stimola la digestione, mentre in quantità maggiori agisce come purgante. L'organo colpito è il rene, il cui eccesso porta all'ipertensione arteriosa.

Gli effetti negativi causati dall'eccessiva assunzione del gusto salato sono: Apatia, mancanza di forze, infiammazioni, edema renale, malattie della articolazioni, invecchiamento precoce della pelle, calvizie.

IL SAPORE ACIDO:

È presente negli agrumi, uva, aceto, pomodoro, vino, formaggio, alimenti fermentati, yogurt naturale, è composto da terra e fuoco, aumenta Pitta, mentre ha un effetto riequilibrante per Vata e Kapha.

Un'assunzione eccessiva porta a una perdita di conicità, sete, vertigini, disturbi visivi, sudorazione, sensazione di bruciore e acidità, prurito, febbre.

IL SAPORE AMARO:

Lo troviamo nelle verdure a foglia verde. Aloe vera, curcuma, cacao, caffè, scorza del limone, è un gusto fondamentale ai fini disintossicanti e purificanti, disintossica il sangue e rende la mente brillante. Il cuore è il suo organo bersaglio, va assunto in quantità limitate per tutti i dosha, particolarmente per Pitta, un po' meno per Kapha e Vata.

Effetti negativi del gusto amaro: freddo, cefalea, vertigini, sete, rigidità, tremori.

IL SAPORE PICCANTE-PUNGENTE:

É il tipico aroma di pepe, peperoncino, aglio, ravanelli, cipolla, zenzero, cannella, cumino, è composto di fuoco e aria ed è il sapore più sconsigliato per i Pitta, mentre Vata e Kapha, possono mangiarne normalmente. Ha proprietà stimolanti ed è indispensabile per mantenere il metabolismo, migliorare l'appetito, la digestione e le difese immunitarie. In eccesso ha effetti negativi sui polmoni, porta debolezza, aumento della sete, bruciore e dolore.

IL SAPORE ASTRINGENTE:

É il gusto che hanno la frutta acerba, i frutti di bosco, melograno, tutte le verdure crude, cannella gli alimenti che legano la bocca, composto di aria e terra, non è indicato per Vata, ma favorisce il riequilibrio per Kapha e Pitta.

É fondamentale per la salute dei tessuti organici, favorisce l'integrità della pelle, il suo eccesso, proprio per le sue caratteristiche di provocare contrazioni della muscolatura liscia, causa spasmi al colon e patologie coliche.

9. Le Spezie

Nella dieta e nella cucina ayurvedica, grande risalto viene dato alle spezie, da noi, sono usate in modiche quantità, solo per dare un sapore particolare al piatto.

Invece nella cucina ayurvedica vengono utilizzate per l' influsso benefico che hanno sui dosha, i benefici sono molti come ad esempio favorire la buona digestione, prevenire l' accumulo di grasso e tossine, migliorare la circolazione, ripulendo i vasi sanguigni, agiscono come antibiotico naturale sull'intestino, favoriscono il buon funzionamento dell'apparato digerente e contribuiscono ad uno stato di benessere generale, interiore, mentale e fisico.

ALCUNE SPEZIE ED ERBE UTILIZZATE IN AYURVEDA:

ANETO: Ha un'azione digestiva, favorisce la lattazione, l'eliminazione urica ed è diuretico.

Da utilizzare con cautela per i Pitta, diminuisce Kapha e Vata.

CANNELLA: Azione digestiva, rinforza l'intestino, contrasta tubercolosi e tosse secca, alitosi, mal di denti. Allevia Kapha e Vata.

CARDAMOMO: Riduce la formazione di muco dovuta ai latticini ed è utile contro i problemi digestivi, allevia Kapha e Pitta.

CHIODI DI GAROFANO: Stimola la digestione, la tisana è indicata per la flatulenza e i dolori addominali. Allevia Kapha e pacifica Vata, da utilizzare con cautela sui Pitta.

CORIANDOLO: Contrasta gli effetti dei cibi pungenti, allevia i gas e tonifica il sistema digestivo. Indicato per tutti i tre dosha, pacifica Pitta.

CUMINO: Favorisce la riduzione delle tossine e dei gas, regola il sistema digestivo. Allevia Kapha e Vata, aumenta Pitta.

CURCUMA: Migliora il metabolismo, rafforza la digestione, allevia Kapha e Vata. La sua polvere aggiunta all' acqua calda è indicata per contrastare l'obesità, sempre in polvere con il latte caldo è ottima per la tosse e il raffreddore.

FINOCCHIO: La tisana di Finocchio è indicata per i dolori addominali, diarrea, indigestione, infiammazioni e per i dolori mestruali. Allevia Kapha e Vata.

NOCE MOSCATA: Indicata per l'alitosi e le infezioni orali, masticando dei piccoli pezzi. Allevia Kapha e Vata, azione sul fuoco digestivo stimolante e riscaldante.

PEPE NERO: Aumenta l'appetito e stimola la digestione, soprattutto dei latticini, troppo causa secchezza ed irritazioni. Non utilizzare in caso di bruciore di stomaco e ulcera. Aumenta Pitta, allevia Kapha e Vata.

ZAFFERANO: Equilibra tutti e tre i dosha, specialmente Vata e Kapha, aumenta Pitta, indicato per il mal di testa ed emicrania.

ZENZERO: Agisce su tutti i tessuti, specialmente quello digestivo e respiratorio ed è una delle spezie più utilizzate in Ayurveda. Allevia i gas, elimina la stitichezza, si utilizza la radice sia fresca che secca.

10. L' Orologio dell'energia

REGIME GIORNALIERO:

Per mantenerci attivi e vitali per tutta la giornata, l'Ayurveda e lo Yoga, consigliano di seguire i ritmi della natura, proprio perchè, come già detto, macrocosmo (universo) e microcosmo (essere umano) sono parti inseparabili l'uno dell'altro, ed entrambi sono composti da 5 elementi, la terra, l'acqua, il fuoco, l'aria e l'etere.

É estremamente importante considerare questo per ricevere il meglio da ogni trattamento ayurvedico e dalla pratica dello yoga, ma soprattutto per mantenere il corpo libero da tossine, sano e vitale.

Ogni momento del giorno e della notte ha delle caratteristiche fisiche ed energetiche ben precise, i ritmi biologici variano con il mutare dell'equilibrio degli elementi, perchè in ogni orario predomina un elemento piuttosto che un altro.

Il momento prima del sorgere del sole (dalle 02:00 alle 06:00 circa) ha come elementi predominanti aria/etere che hanno qualità di leggerezza, movimento e dispersione.

Alzarsi prima dell'alba è il primo semplice passo da fare per sostenere il corpo nei suoi naturali processi di purificazione e disintossicazione.

Le qualità dinamiche degli elementi aria ed etere, ci faranno sentire più vitali per tutta la giornata e anche la regolarità intestinale (aspetto fondamentale per una buona salute) ne trarrà significativi benefici.

Dopo il sorgere del sole (dalle 06:00 alle 10:00 circa) si entra in una fase acqua/terra, si raccomanda di concentrare l' attività fisica, inclusa la pratica delle posizioni yoga in questo momento della giornata.

Troppo spesso ci si dimentica che purificarsi, non dipende solo da cosa mangiamo, ma soprattutto da cosa riusciamo a digerire appropriatamente.

Di fatto, anche mangiare la cosa più sana e non digerirla produce tossine.

Quindi, un altro aspetto fondamentale è proprio quello di concentrare il pasto principale quando c'è la maggiore forza del fuoco digestivo.

Questo coincide con l'orario di massima espansione solare, dalle 10:00 alle 14:00, momento della giornata in cui il corpo produce la maggiore quantità di enzimi, essenziali per una buona digestione.

Nel pomeriggio prima del tramonto (dalle 14:00 alle 18:00 circa) ritorna una predominanza aria/etere. Essendo nella fase discendente della giornata, bisognerebbe evitare di fare pratiche dinamiche e sforzi intensi che porterebbero ad alterare eccessivamente le qualità di questi elementi, impedendo un sonno profondo.

Dopo il tramonto torna una predominanza di terra/acqua, più o meno fino alle h 22:00, le qualità di pesantezza di questi elementi favoriranno un buon sonno.

In questo orario bisognerebbe non mangiare o mangiare molto poco e solo liquidi, perché la forza del fuoco digestivo, insieme a quella solare si è ritirata.

Dalle h 22:00, fino alle h 2:00 torna la predominanza del fuoco. Un fuoco che metabolizza non solo il cibo mangiato durante la giornata, ma anche la digestione delle impressioni ed esperienze, cosa che permette anche alla mente di rigenerare e purificarsi.

È estremamente importante dormire per tutta la durata di questa fascia oraria, per l'equilibrio della mente e anche perché è il momento in cui il fegato funziona al meglio e se il corpo è a riposo il metabolismo delle tossine è possibile.

La nostra energia vitale comincerà a scorrere sempre più in sinergia con l'energia universale, i ritmi del corpo si adegueranno ai ritmi della vita di cui siamo parte inseparabile e questo ci farà sentire in perfetta armonia.

10.1 Il regime stagionale

Se il regime stagionale è adeguato anche il funzionamento del corpo e i Dosha saranno ben equilibrati, è importante che il nostro atteggiamento si mantenga corretto durante il giorno e la notte, nei momenti di freddo e nei momenti di caldo, nello scorrere delle stagioni, osservando le corrette regole sulla alimentazione.

Proviamo a fare come gli animali, impariamo da loro, essi si adeguano ai cambiamenti stagionali e modulano le loro abitudini, solo l'uomo rifiuta di adeguarsi all'ambiente e ai suoi cicli.

L'anno è la misura principale del tempo, segnato dalla rivoluzione del nostro pianeta attorno al sole, l'anno è diviso in due periodi principali:

- Uttraiana: da gennaio a giugno, il calore del sole aumenta gradatamente, mentre il corpo umano perde progressivamente la sua forza.

- Daxinayana: da luglio a dicembre, il calore del sole diminuisce e l'organismo umano recupera forza.

Ognuno di questi periodi è diviso in tre stagioni, ognuno delle quali comprende due mesi.

Sisira: inverno secco, (gennaio febbraio).

Questo è il periodo dell'anno più freddo, si consiglia di orientarsi su cibi molto nutrienti dal gusto dolce. Per produrre più calore abbiamo bisogno di movimento, quindi si consiglia una pratica yoga dinamica e attiva, con posizioni di forza.

Vasanta: primavera, (marzo, aprile).

È il periodo in cui si assiste all'aumento del calore e della luce del sole, è la stagione adatta ad espellere le tossine accumulate in inverno. Il dosha Kapha accumulato inizia a sciogliersi, quindi è importante la purificazione dell'apparato digerente, si consiglia di orientarsi su cibi leggeri, dal gusto amaro ed evitare i cibi pesanti e grassi.

Grisma: estate secca, (maggio, giugno).

Il calore e la luce del sole aumentano ulteriormente, si consiglia di assumere cibi rinfrescanti, leggeri, e liquidi come ad esempio il latte per rinfrescare il corpo, evitare cibi caldi e pesanti, alcool e vino, è opportuno ridurre l'attività fisica, prediligere il movimento all'aria aperta.

Varsha: estate umida, (luglio agosto).

È il periodo più caldo dell'anno, c'è una dominanza del dosha Pitta e quindi per riequilibrarlo abbiamo bisogno di leggerezza con cibi freschi e facilmente digeribili, ovviamente bere molta acqua ma non fredda e fare una pratica yoga leggera rinfrescante per diminuire il fuoco.

Sharad: autunno (settembre ottobre).

In questo periodo il sole dà ancora calore e luce alla terra, le foglie cadono e la natura si prepara a riposare per l'inverno. Questo è un periodo di dominanza Vata Kapha, l'ayurveda suggerisce di intraprendere delle purificazioni, di assumere cibi leggeri, dal gusto dolce come riso bollito con verdure e bere molta acqua. In questo periodo la pratica yoga consigliata è fatta di sequenze monotone ripetitive, questo riequilibra gli elementi della stagione aria ed etere.

Hemanda: inverno umido (novembre dicembre).

In questo periodo domina il dosha Kapha, il freddo aumenta ed il corpo si contrae per mantenere il calore interno. Per aumentare il calore bisogna praticare sport e dedicarsi alla pratica yoga dinamica, scegliere abiti caldi, bere acqua calda e assumere cibo nutriente come legumi, formaggi, latte. I gusti da prediligere sono dolce, aspro e salato.

11. I Chakra

Chakra è un termine della lingua sanscrita e significa ruota o cerchio. Il termine indica centri di energia del corpo sottile e questi centri hanno un movimento pulsante e a spirale.

Con l'espressione corpo sottile si indica quella struttura energetica non percettibile attraverso i sensi usuali ma accessibile allo sguardo interiore, all'occhio mentale.

La funzione dei chakra è quella di assorbire e trasformare il Prana, una carenza o un eccesso in un chakra può indurre a un'attività rallentata in alcune funzioni dell'organismo.

Un chakra si forma dall'incrocio di almeno due Nadi, linee di scorrimento dell'energia pranica e anch'esse parte del corpo sottile. Le Nadi sono sottilissimi filamenti di energia, numerosissimi capillari energetici, che attraverso tutto il corpo creano una vera e propria intelaiatura che trasporta energia vitale.

Dagli antichi testi sacri ayurvedici è riportato che le Nadi siano almeno 300,000, in corrispondenza dei principali nuclei nervosi, ghiandole endocrine e organi vitali ed è da qui che nascono i sette chakra fondamentali.

I chakra sono punti di contatto tra corpo e mente, formano spirali di energia che creano connessioni necessarie all'integrazione del soma e della psiche.

Ogni chakra ha funzioni specifiche, ma al tempo stesso è necessario rendersi conto che insieme formano un'unità complessa, come un sistema di vasi comunicanti, dove l'armonia garantisce il miglior risultato, se un chakra perde la sua armonia, cioè entra in dissonanza, tende ad influenzare negativamente l'intero sistema e ciò è causa di malessere.

Esattamente come un albero, che si sviluppa in profondità e cresce verso l'alto, i chakra si collegano uno all'altro dalla radice alla corona, quindi i chakra sono complementari e si influenzano a vicenda. Ogni chakra ha un potere creativo enorme ma abbiamo l'accesso totale al loro potenziale?

I Chakra filtrano una quantità illimitata di energia, aprendo i chakra possiamo accedere a un sistema multisensoriale che libera noi stessi raggiungendo una

condizione di felicità incondizionata, requisito della capacità di lasciarsi andare totalmente, e per ottenere questo dobbiamo prendere coscienza delle nostre barriere protettive che si basano sulle nostre paure. Per armonizzare i nostri chakra dobbiamo guarire noi stessi dalle antiche costrizioni create dall'ambiente in cui viviamo (le persone che ci circondano) e il modo in cui la nostra vita è stata programmata con l'educazione e le credenze limitanti dei nostri genitori. A questo punto è necessario conoscere i singoli chakra.

11.1 Muladhara: il chakra della radice



Muladhara significa sostegno, base, fondamento, ancoraggio, radice, questo chakra è focalizzato alla base della colonna vertebrale, nel perineo, tra ano e genitali. Ha la frequenza vibrazionale più bassa ed è collegato alla materia, la fonte del nostro sostentamento e si prende cura di noi, è una questione di sopravvivenza.

Per quanto riguarda la sinergia con gli organi specifici, Muladhara ha connessione specialmente con il sistema osseo-articolare (la struttura che ci sostiene ed è la base per il movimento), il retto (da cui eliminiamo scarti solidi), i talloni (che ci permettono di mantenere la postura eretta), i denti e le unghie (difesa e assimilazione del cibo) le ghiandole surrenali (aggressività e paura) e il naso che attraverso il senso dell'olfatto determina gran parte delle preferenze e repulsioni dell'istinto come gli alimenti, l'ambiente e la scelta del partner.

Muladhara chakra è correlato all'elemento terra, il pianeta dove viviamo, il solido punto di appoggio per tutti noi e fornisce la base di crescita di tutte le varie forme di vita. Si può estendere questo concetto affermando che tutti noi abbiamo

un'unica madre, la Terra. Vi è una correlazione fra come trattiamo noi stessi e madre terra, se inquiniamo, esauriamo, trascuriamo avveleniamo, manchiamo di rispetto anche a noi stessi e tutto questo crea dissonanza con il chakra della radice. Perché la specie umana possa prosperare e sopravvivere, dovrà imparare a vivere in armonia col proprio pianeta.

Il chakra della radice ci dà saggezza ancestrale ed essenziale, porta l'attenzione a ciò che è veramente necessario ed indispensabile, ci invita alla prudenza, che è una grande virtù, con la quale si costruiscono le cose veramente importanti.

L'energia che scaturisce dal chakra Muladhara non lascia spazio a romanticismi o sentimentalismi, è una vibrazione limitata dominata totalmente da istinti primari. Questa energia non è sufficiente a farci vivere pienamente, muoversi verso la luce, acquisire una coscienza spirituale, ma in armonia con gli altri chakra, muladhara acquisisce un gran valore, perché ci radica e ci mantiene in contatto con l'essenziale, ci aiuta a dare consistenza ai nostri progetti e sogni.

Risulta disturbato quando non ci sentiamo sicuri e viviamo ossessionati dall'insicurezza e dalla nostra sopravvivenza, questo spiega il motivo per cui molta gente che ha vissuto la povertà cerca sicurezza accumulando beni materiali.

Se ci lasciamo ossessionare dallo stato di sopravvivenza il risultato sarà quello di enfatizzare l'aspetto fisico, lo status sociale, il prestigio, i beni materiali, la carriera, senza mai riuscire a godere della felicità.

Affermazione di riequilibrio:

Tutte le mie esigenze vengono soddisfatte in armonia con i ritmi della natura.

11.2 Svadhisthana: il chakra sacrale



Questo chakra è localizzato nella porzione inferiore dell'addome intorno alla zona della vescica, la coscienza è concentrata sull'espressività e sulla creatività. Questo chakra ha una frequenza vibrazionale superiore rispetto a quella del primo chakra, l'elemento associato è l'acqua, il cristallo che contiene in sé il ricordo dell'ologramma originale. L'acqua è anche il simbolo della fluidità, dell'espressività, della flessibilità e della adattabilità. Questo chakra regola i fluidi corporei: linfa, sangue, muco, sperma, urina, sudore, saliva, liquido lacrimale, membrane mucose.

Gli organi più interessati dal secondo chakra sono: apparato riproduttivo, intestino crasso, la pelvi e la zona del bacino.

Il secondo chakra governa tutte le acque del corpo e quindi anche le nostre emozioni, le emozioni sono i colori della vita, ci mantengono vivaci, curiosi e sani quando sono gioiose, ci avvelenano quando sono disarmoniche e distruttive, come rabbia, ostilità e rifiuto.

Svadhisthana quando è in armonia con gli altri chakra, porta creatività, empatia e amore, è così che ci sentiamo in pace con noi stessi e in armonia con ogni creatura esistente sulla terra e non ci sentiamo mai soli. Quando questa armonia viene a mancare saremo come naufraghi su una barca senza remi, come foglie al vento, preda di ogni emozione nostra ed altrui.

L'acqua ferma imputridisce e allo stesso modo, senza movimento, l'energia di questo chakra degenera.

Il secondo chakra è il nostro centro della gioia: quando è ben sviluppato può diventare l'istinto che ci occorre per individuare il percorso che ci fornirà l'energia più ricca di gioia.

Se è chiuso incontreremo un blocco emotivo dopo l'altro, o si cercherà la soddisfazione attraverso sostanze come la droga o il cibo.

Affermazione di riequilibrio:

La mia vitalità e le mie emozioni scorrono liberamente, arrecando gioia e salute.

11.3 Manipura: il chakra del plesso solare



Manipura si trova appunto nel plesso solare, la coscienza è concentrata sulla responsabilità e sul rispetto di sé ed è la base della nostra autostima. Ha come caratteristiche dominanti la combustione, la luce, l'irradiazione e l'espansione, non a caso è collegato al fuoco gastrico, un'immagine significativa per indicare l'insieme dei processi digestivi e la produzione di energia da parte dell'organismo. Mangiando introduciamo nel nostro corpo sostanze complesse e non direttamente assimilabili, la funzione di Manipura è il processo di trasformazione di tali sostanze per renderle utilizzabili dalle cellule del nostro organismo.

Gli organi specifici in relazione con Manipura sono lo stomaco, il pancreas, il fegato, la cistifellea, intestino tenue, il diaframma, gli occhi, i muscoli volontari e le vertebre dorsali e lombari.

Quando Manipura è equilibrato e c'è armonia con gli altri livelli energetici, si genera una forte spinta verso la realizzazione e lo sviluppo di grandi qualità come

l'onestà, la prudenza, la solarità, grande energia, capacità direttive, rispetto dei propri simili, spirito d'iniziativa, curiosità e necessità di conoscere.

Il terzo chakra risulta disturbato dall'uso errato della volontà . Ci aiuta a gestire la nostra forza vitale, riflette la possibilità che abbiamo di scegliere in base alle lezioni della vita e di optare per l'orientamento che contribuirà alla nostra crescita, molte persone restano bloccate nella zona confort e la loro crescita spirituale ristagna. La maggior parte di noi si è adattata agli altri senza costruire un proprio percorso personale. Per esaltare il potere creativo di Manipura, dobbiamo trovare la forza interiore per creare un movimento verso l'esterno invece che reprimere noi stessi, senza perdere il contatto con ciò che siamo.

Affermazione di riequilibrio:

Io lotto positivamente, i miei desideri si realizzano naturalmente e completamente

11.4 Anahata: il chakra del cuore



Si trova nella cavità toracica, la coscienza è concentrata sull'amore e sull'armonia e alimenta la compassione per noi stessi e per il nostro operato nel mondo.

L' elemento di questo chakra è l'aria che è leggera, impalpabile, sensibile ad ogni sollecitazione, l'energia di Anahata chakra ha la capacità di renderci empatici,

collaborativi, capaci di percepire e condividere gioia e dolore di ogni altra creatura

Per quanto riguarda la sinergia con gli organi specifici, troviamo insieme al cuore, l'intero sistema circolatorio, i polmoni e il sistema respiratorio, il timo e il sistema immunitario, il diaframma, la gabbia toracica, la pelle e il tatto.

Il potenziale di questo chakra riguarda i rapporti affettivi: se amiamo noi stessi siamo più capaci di ricevere e di donare amore e affetto. La mancanza di autostima è negativa per la nostra esistenza ci convince di non essere degni di stima e amore.

Per la sua posizione centrale, Anahata ha anche il ruolo di fulcro per l'equilibrio dell'intero sistema dei chakra, infatti si trova esattamente a metà tra i chakra superiori e quelli inferiori, è il chakra cardinale perché rappresenta l'inizio delle vibrazioni più elevate, è il ponte della trasformazione da corpo a spirito.

La forza motrice più importante per il chakra del cuore è l'amore puro, l'essenza della natura umana, essere capaci di ricevere e dare amore e questo può avvenire solo se abbiamo la volontà e la capacità di aprire il nostro cuore.

Se il quarto chakra non è in equilibrio, i segnali più comuni sono: rabbia, avidità, iperprotezione verso se stessi, essere sempre alla ricerca del meglio e del più bello, instabilità emozionale, sbalzi d'umore, attaccamento, pensare troppo all'aspetto esteriore.

Affermazione di riequilibrio:

Io sono perché amo, accetto, guarisco.

11.5 Vishuddha: il chakra della gola



É localizzato nella regione del collo, alla base della gola, ed è associato alla capacità di comunicare o di esprimere la propria creatività. Questo Chakra è l'espressione del nostro io interiore che ci consente di manifestarci al mondo, gli elementi associati al quinto chakra sono il suono e l'etere. Questo chakra agisce da punto focale per l'energia del cuore del quarto chakra e per l'energia della mente del sesto chakra. Ogni scelta che compiamo è l'equilibrio tra il nostro stato emozionale e quello mentale. Se questi due stati sono in disequilibri, ci sarà disarmonia nel chakra della gola. Una prolungata disarmonia può provocare disturbi fisici alla gola, alla tiroide, alla bocca, ai denti, alla mandibola, al collo, all'ipotalamo.

Tra le principali funzioni, troviamo la capacità di mettere in comunicazione, collegare, essere in grado di relazionarsi in situazioni differenti, favorisce lo sviluppo dei linguaggi, l'espressione della parola, canto e musica, l'apprendimento e l'insegnamento.

Coltivando la verità possiamo trarre il massimo dell'energia di questo chakra, dicendo il vero avremo una comunicazione sincera con gli altri ma anche con noi stessi. Se il quinto chakra è in equilibrio vi è chiarezza, pazienza, giustizia, comprensione e il nostro messaggio è chiaro agli altri. Se ci esprimiamo con sincerità, ci sintonizziamo su un armonia interiore e ci liberiamo dagli stress. Quando non siamo sinceri, creiamo maggiore tensione nel corpo e perdiamo energia.

Affermazione di riequilibrio:

Esprimo con chiarezza e onestà le mie emozioni, i mie sentimenti e le mie necessità, migliorando le relazioni con gli altri.

11.6 Ajna: il chakra del terzo occhio



Questo chakra è localizzato tra le sopracciglia ed è collegato al nostro intuito, che ci consente di esprimere e di realizzare i nostri sogni o le nostre fantasie.

La ghiandola endocrina collegata al sesto Chakra è l'ipofisi, è l'ultimo chakra del corpo fisico ed è noto per le sue grandi qualità spirituali.

Se il sesto chakra è forte, vediamo l'energia, le vibrazioni, passiamo al livello della chiarezza e riusciamo ad allinearci con il motivo per cui ci siamo incarnati in questo mondo. Questo Chakra inoltre ci aiuta ad attirare situazioni che contribuiscono a sviluppare la nostra evoluzione spirituale, infatti la funzione principale di Ajna è quella di coordinare gli impulsi provenienti dalla coscienza e gli stimoli che arrivano dalla vita reale, quindi portare luce nel nostro agire quotidiano e anche nelle cellule del corpo.

La mente intuitiva è la mente spirituale, ma tutti noi ci concentriamo sulla mente logica, la maggior parte delle persone ha paura del silenzio, perchè è proprio lì che dobbiamo confrontarci con le voci che affollano la mente. Accendere tv, radio, stereo non è la soluzione, dobbiamo collegarci alla nostra mente e qui entra in gioco la meditazione. Meditare ci aiuta a calmare la mente, è il momento del

silenzio che ci dà infinite possibilità, ed è così che siamo collegati al nostro spirito più profondo. Nel silenzio si trovano tutte le risposte.

Affermazione di equilibrio:

Sono aperto alla saggezza interiore, i miei pensieri sono luce, il mio intuito la guida.

11.7 Sahashara: il chakra della corona



É localizzato sulla sommità del capo ed è collegato all'energia universale. Questo Chakra non risiede nel corpo fisico è un punto di trasformazione verso la dimensione astrale, la dimensione extracorporea. Sahasrara è l'impronta originale della creazione è collegato al coraggio, alla leadership naturale, al senso di umanità, all'onestà, avere compassione, non esprimere giudizi, alla spiritualità e avere una profonda fede nella vita.

Grazie al potere del settimo Chakra possiamo liberarci delle convinzioni negative e sostituirle con visualizzazioni costruttive e affermazioni positive. É nel settimo Chakra che la consapevolezza raggiunge la perfezione: è qui che esiste ogni conoscenza interiore è qui che ci allineiamo all'energia dell'universo. Attraverso il silenzio e la pratica spirituale, possiamo accedere sempre di più allo stato di " gioia assoluta".

Per evolvere e crescere spiritualmente non dobbiamo mai dimenticare le basi: dobbiamo avere cura del nostro corpo e dei nostri bisogni primari, nutrire il corpo e noi stessi.

Se il settimo Chakra non è in equilibrio, i segnali più comuni sono: arroganza, chiusura in se stessi, depressione, distrazione, insonnia, confusione irritazione e bisogno di controllare ogni cosa.

Per quanto riguarda la correlazione con gli organi del corpo fisico, troviamo al primo posto la ghiandola pineale, che agisce come uno strumento di misurazione della luce, poi abbiamo la corteccia cerebrale e il sistema nervoso. Per la stabilità di questo Chakra è fondamentale un buon equilibrio di tutti gli altri e il mantenere aperti i canali di comunicazione con il corpo e il respiro. Questo equilibrio è realizzabile grazie alla meditazione, che sviluppa la capacità di mantenere una connessione cielo-terra, con una respirazione fluida e una mente silenziosa.

Affermazione di equilibrio:

Galleggiando nel silenzio, mi bagno nella luce del nulla abbraccio l'eterno: sia fatta la Tua volontà.

12 Apertura del chakra del cuore

In Ayurveda il CUORE è la sede della coscienza e della percezione degli organi di senso, è anche chiamato Mahat, "grande", il più grande e il più importante dei punti Marma (punti energetici vitali) e ha tre attributi fondamentali:

Riceve

Dona

Mantiene

Questi termini definiscono il ruolo fondamentale del cuore come pompa in grado di dare, ricevere e far circolare il sangue.

Anche la sfera emotiva e la coscienza del Sè sono collocate nel cuore, da qui hanno origine le emozioni come amore, gioia, tristezza.

L'Ayurveda considera il cuore il principale organo del nostro corpo, più importante del cervello, che è sede della mente e luogo in cui agiscono Ego e intelletto.

È di fondamentale importanza che Anahata Chakra, il quarto chakra, sia costantemente in armonia, soprattutto per l'operatore olistico.

L'apertura del chakra del cuore è un passaggio fondamentale per l'Operatore che si appresta ad interagire con l'energia vibrazione del massaggio.

Il senso dell'apertura del quarto chakra, è creare una sintonia alta e al tempo stesso profonda con il "sentire" della persona che riceve il trattamento, aprirsi all'ascolto dell'energia con la quale stiamo per interagire, con apertura di mente e cuore.

Centrare il cuore ha anche un altro grande significato, è mettersi al centro del tutto, per unirsi al centro di Dio, guardarsi dentro, essere convinti che ogni nostra azione sia sorretta dalla volontà di seguire la via dell'amore e della comprensione.

Centrarsi prima di eseguire un trattamento è fondamentale, crea l'apertura alla condizione di armonia, percepire e comprendere ogni minima vibrazione energetica che entra in relazione con la nostra.

La pratica dello Yoga in questo caso è importantissima, ci fornisce la chiave per lo sviluppo spirituale, ci insegna come muovere la consapevolezza, eseguendo le asana, tutti i chakra vengono riequilibrati, le posizioni mantenute nell'immobilità, permettono non solo un'azione esterna, muscolare e postulare, ma anche un'azione interna che stimola e rigenera le funzioni vitali ed energetiche del corpo a un livello molto profondo.

In base alla posizione che si prende, il respiro si muove all'interno del corpo fluendo da un chakra all'altro, attraversando le nadi, i canali sottili di energia che ci attraversano.

Lo Yoga insegna come diventare padroni del prana e usare i suoi poteri più profondi, insegna ad avere infinita espansione, immutabile calma e perfetta tolleranza, tutte qualità fondamentali per un buon Operatore.

13 Energia vitale e corpi sottili

Ogni cosa vivente è infusa di energia o forza vitale, non è possibile vedere né toccare tale energia, ma è indispensabile per la vita.

L' universo è un organismo vivente infuso di un'energia ritmica e vibrazionale, l'uomo divide e dispone le cose in diversi cassetti mentali per rendere più gestibile il mondo che lo circonda, vedere le cose separate dalle altre è una pura illusione, che conduce a una confusione interiore, non è possibile godere di un senso di benessere generale se la mente, il corpo e lo spirito non sono in armonia tra loro.

Il corpo umano è circondato da un campo di energia, detta aura, che varia da individuo a individuo, a seconda dell'età, del sesso, e dallo stato di salute.

L' aura umana si compone di strati che formano diversi stadi di consapevolezza e ognuno di questi è collegato a un chakra.

La medicina tradizionale cinese individua nell'uomo 24 meridiani: 12 nel lato destro e 12 nel lato sinistro, nominati così perché sono simili ai meridiani che dividono la Terra. Sempre per la medicina cinese, i meridiani sono canali energetici che scorrono nel nostro corpo e che sono collegati con i nostri centri di energia.

Per la cultura vedica e gli antichi Rishi (santi), il nostro universo emerge da una Fonte Cosmica, un'unica luce bianca che crea il tutto.

Questa energia, proveniente dalla Fonte Cosmica, entra nel nostro corpo immagazzinata dal sesto e settimo chakra, e grazie al Prana (energia) fluisce verso il basso, distribuito ai chakra inferiori e a tutti gli organi collegati.

Quindi ogni chakra è essenziale per la nostra vita.

Attraverso una corretta respirazione e seguendo un sano stile di vita, possiamo far sì che il flusso sia costante ed equilibrato, l'energia deve fluire liberamente dentro di noi.

In Ayurveda l'essere umano è costituito da cinque kosha, ovvero "involucri, sacco".

Annamaya Kosha, è lo strato più esterno, considerato l'espansione energetica del corpo fisico, è costituito da pelle, tessuto muscolare, ossa e organi. La sua esistenza dipende dal prana assunto sotto forma di cibo, acqua e aria respirata, quindi è importante prestare attenzione a come nutriamo questo primo Kosha.

Pranamaya Kosha è il corpo pranico, è l'involucro costituito dall'energia vitale, il Prana. Ha una struttura fisiologica composta da centri energetici, i chakra, dove scorre l'energia attraverso le nadi, i canali di collegamento, e la funzione è quella di distribuire il prana in tutto il corpo.

Manomaya Kosha, è il corpo mentale, è l'involucro costituito dalla mente e si esprime con la creazione del pensiero.

Vignanamaya Kosha, è il corpo della conoscenza e dell'intelligenza intuitiva, della saggezza e della comprensione. È responsabile della crescita interiore dell'etica e della morale di un individuo, ed è costituito da:

Buddhi, l'intelletto che analizza e determina la natura di un oggetto

Ahamkara, ciò che forma l'Ego, il principio di auto-affermazione.

Questo corpo si armonizza con la meditazione

Anandamaya Kosha è l'involucro della beatitudine, Ananda significa "condizione di perfetta beatitudine" è la gioia, l'entusiasmo.

Tutti questi Kosha sono collegati tra di loro, interagendo e influenzandosi a vicenda

Pranamaya Kosha è il punto di congiunzione tra conscio e subconscio, insieme a gli altri quattro Kosha costituisce l'insieme dell'essere umano.

È l'involucro dove avviene la trasformazione dell'energia in creatività e soffio vitale, è il luogo in cui l'energia vitale, prana, entra ed esce dal corpo attraverso la respirazione e i Chakra, alimentando ogni cellula del nostro corpo.

Il corpo biologico è alimentato da bioenergia, guidato ed organizzato da una struttura fatta di energia sottile, detto corpo sottile. A sua volta il corpo sottile è

guidato , alimentato dai chakra, che mantengono l'energia ed imparare a lavorare con i chakra aiuta il corpo, la mente e lo spirito a ritrovare energia ed equilibrio.

14 Il mio massaggio “ Energia in movimento”

Ho deciso di portare un massaggio che possa essere utilizzato dopo una sessione di yoga, i muscoli hanno lavorato e l'energia scorre liberamente grazie all'esecuzione delle varie asana.

Il massaggio inizia in posizione supina, con la centratura del chakra del cuore dell'operatore, per entrare in connessione con il ricevente.

Incomincio a lavorare sulle gambe, molte tecniche sono proprie del trattamento decontratturante Rasayana, manualità che hanno lo scopo di raggiungere in profondità i tessuti unendo manovre di allungamento e stretching per rilassare i muscoli, queste tecniche in Ayurveda determinano la liberazione di Ama, le tossine energetiche e fisiche. Il massaggio alle gambe è molto importante, viene favorita tutta la circolazione venosa e arteriosa inferiore, e dona leggerezza a tutto il corpo.

Nella zona del petto utilizzerò tecniche prese dal massaggio Kosta-Udara, le manovre eseguite nella zona dei polmoni, luogo dove ha origine il prana, aiutano il ricevente a favorire la respirazione e l'ossigenazione di tutto il corpo.

L'importanza del respiro come principio primario della sopravvivenza, accettazione del proprio essere vivi, quindi partecipi alla vita.

Si prosegue in posizione prona, ritornando a lavorare sulle gambe, utilizzando sempre manovre profonde decontratturanti.

Nell'ultima parte del massaggio si lavora sulla schiena, qui utilizzerò delle tecniche proprie dell'aroma massaggio, ogni gestualità ha un ritmo morbido, armonioso e fluido, rivolto al massimo rilassamento di corpo e mente, creando una grande pace interiore. Essendo l'ultima parte del massaggio, è qui che voglio trasmettere la mia presenza, cioè sintonizzarmi con l'essenza energetica del ricevente, creando un tocco consapevole che rimanga impresso nella memoria.

Concludo con frizione lunga ai paravertebrali fino al collo, girandomi mantenendo il contatto, lunga frizione sui gran dorsali, passo alle anche fino ai piedi, uscendo in scivolata dalle piante dei piedi.

Ringraziamenti

Questi due anni di corso sono stati incredibili, pieni di emozioni, di cambiamenti personali e per questo devo ringraziare prima di tutto la Scuola Erba Sacra e il suo Presidente Ing. Sebastiano Arena, che hanno permesso tutto questo.

Il Prof. Aldo Grattarola, per i suoi consigli informatici e il suo sostegno nella stesura della tesi, senza di lui questa tesi sarebbe scritta a penna, viste le mie difficoltà a trascriverla sul computer.

Il Dott. Glauco Zanotti, per le sue preziose informazioni al “Caffè Fiscale”, consigli legislativi e deontologici che mi hanno preparato ad affrontare questa nuova professione.

Voglio ringraziare con tutto il cuore la mia maestra, Mirella Molinelli, che con la sua professionalità, competenza e tanto amore, mi ha accompagnata in questo viaggio, la sua dedizione e passione per questo lavoro crea una “magia” che si respira in tutta l'aula, stimolando le qualità e le attitudini di ogni allievo.

Ringrazio Fabrizio Battaglia, un' insegnante davvero prezioso, con la sua empatia e sensibilità, abbiamo condiviso le lezioni lavorando seriamente ma sempre con il cuore aperto.

Ringrazio Ylenia Ghiglione, per i suoi preziosi consigli, sulle manualità e gestualità che lei conosce alla perfezione.

Ringrazio le mie compagne di corso, due anni passati insieme che ci hanno unito sempre più, sostenendoci a vicenda nei momenti più difficili, si sono creati legami profondi che custodirò per sempre nel mio cuore.

Vorrei ringraziare anche mio marito Roberto, che mi sostiene in ogni mia nuova avventura, con entusiasmo ed energia.

Bibliografia

Ayurveda

- Vasant Lad "Ayurveda la scienza dell'autoguarigione" Ed. Il Punto d'Incontro
- Swami Joythimayananda "Ayurveda – curarsi con l'Ayurveda" Joytinat Centro Yoga e Ayurveda
- Swami Joythimayananda "Abhyangam – massaggio ayurvedico" Joytinat Centro Yoga e Ayurveda

Yoga

- Chistine Campagnat-Morette "Prevenire e Guarire con lo Yoga" Macro Edizioni
- Remo Rittiner "Il grande libro della YogaTerapia" Macro Edizioni
- Sito web "A tutto yoga"
- Sito web "Passione yoga"