



Corsi on Line di Erba Sacra

YOGA DELLE MANI

Docente: Donatella Silvia Rossi



INDICE

- Lezione 1 : **le mani** - con **video** presentazione (9' 36")
- Lezione 2: **“La parte nel tutto”** – con **video** (14' 45") e **meditazione** “rilassamento profondo” (24' 09")
- Lezione 3: **Auto massaggio delle mani** – con **video** di preparazione al massaggio (22' 57") e **video** auto massaggio (26' 13")
- Lezione 4: **“Cinque elementi”** – con **video** lezione (19' 19") e **meditazione** “sentire sentirsi” (22' 10")
- Lezione 5: **“le stagioni della vita”** – con **video** (11' 26")
- Lezione 6: **“La gestualità delle mani”** – con **video** (3' 07")
- Lezione 7: **“Routine quotidiana”** – con **video** (4' 08") e **meditazione** “16 respiri @ Respiro @suryadona” (45' 06")





Introduzione

L'individuo è microcosmo della natura, combinazione di cinque elementi, i quali sono corrispondenti ai cinque organi di senso e azione, nonché alle cinque dita delle mani.

Immagina l'universo come una rete, un network: la trasmissione viaggia attraverso una rete di canali sottili nell'essere umano (72000 nadi), i quali hanno il compito di veicolare lo scorrimento dell'energia vitale, nella interconnessione microcosmo macrocosmo.

Il nostro corpo è attraversato da una fitta rete di terminazioni nervose e organi corrispondenti. Accogliendo il principio di corrispondenza, si esprime la relazione tra le parti del corpo, pur essendo tra loro lontane. Allo stesso modo, osserviamo che tale comportamento è lo stesso nella manifestazione dell'universo tutto. Ciò significa che l'impulso produce un effetto, nonostante la non vicinanza. Nel piccolo come nel grande ci offre la visione della parte integrata nella totalità in essere.

Tutto influenza tutto: la vita, lo sviluppo, la coscienza, la società umana, ogni individuo, ogni essere vivente, fluttuano in un mare di connessioni reciproche.

E' tutto un unico affresco! "Quale struttura connette il granchio con l'aragosta; l'aragosta con la primula e tutti e quattro con me? Le mie con voi? E tutti e sei noi con l'ameba dalla parte e con lo schizofrenico dall'altra?"(G. Bateson).

Il grande e il piccolo; il locale e il globale; il cosmico e l'atomico sono, secondo Paul Davies, aspetti della realtà inseparabili, che si sostengono a vicenda: non si può avere l'uno senza l'altro.

Nell'unità c'è una unità che va molto oltre una mera espressione di uniformità. E' una unità che ci dice che senza il tutto non si può avere niente.

Le mani

Secondo l'antica sapienza indiana *vedica* la coscienza universale è stata ricevuta dai *rishi* (veggenti in stato di meditazione), per intuizione.

Secondo l'antica sapienza la coscienza cosmica è energia che si manifesta in 5 elementi di base, fondante la natura stessa: etere, aria, fuoco, acqua, terra. L'etere è l'elemento più sottile; la terra l'elemento più grossolano.

All'origine di tutto uno stato non manifesto di coscienza, in sanscrito *Purusha*, dalla cui vibrazione "A U M", si manifestò per primo l'elemento più sottile, ovvero l'etere.

L'etere a sua volta, come elemento, si manifesta nell'aria che si manifesta nel fuoco, e così via. I cinque elementi sono presenti in ogni sostanza, generati dalla *Coscienza Suprema* (*Purusha*)

La struttura delle mani

Secondo Teofrasto le mani sono sì uno strumento che rende l'uomo sapiente, ma è pur sensato affermare che ogni individuo possiede le mani perché è il più sapiente. "Le mani, in effetti, sono uno strumento e la natura, come un uomo sapiente, da ogni cosa a chi può usarla. (Teofrasto, *Sulla sensazione*, III sec. A.c.)

Le mani sono considerate strumento creativo del cervello. Per il filosofo greco Aristotele esse rappresentano lo strumento degli strumenti.

Traduttrice di un mondo di idee, la mano è la prima parte del corpo che osserviamo con attenzione: essa esercita un rapporto di coordinazione tra il mondo interno e il mondo esterno; allo stesso tempo, essa richiama la relazione con il cervello, esprimendosi come sintesi tra movimento e pensiero.

I bambini imparano prima con le mani, poi con il cervello. Come antenne, esse trasmettono il messaggio permettendo l'elaborazione, quindi la trasformazione dell'esperienza.

Ciò che contraddistingue un individuo, come essere vivente dagli altri, è la sua capacità creativa di progettualità resa possibile dal creare nuova vita.

In un tutto integrato ogni individuo porta avanti la vita (i piedi ne sono l'espressione) e crea nuova vita (le mani ne sono espressione). La testa, assieme alle mani e ai piedi, diciamo che sono le cinque estremità del corpo, attraverso le quali è possibile consolidare la relazione sempre presente tra me che vivo l'esperienza e lo spazio che accoglie la mia stessa esperienza. Aggiungo il naso, come organo che capta le informazioni conducendole immediatamente al cervello.

L'espressione del corpo si comporta come un tempio che custodisce progressivi involucri, fino a giungere alla sostanza del sé. Usiamo funzionalmente il corpo e le sue parti per entrare in relazione dinamica con il mondo.

Il tocco della mano consapevole, per esempio, produce un effetto a più livelli. Immaginiamo che l'effetto sia solo, epidermico; eppure, quando entriamo in contatto con la parte del corpo, consapevoli della sua funzione, la relazione con il tutto che si crea è tale da produrre effetti a più livelli, contemporaneamente.

Conoscere la dinamica di comportamento del corpo umano mi permette di gestire funzionalmente la relazione con me stesso: è una pratica di riconoscimento di come il nostro *corpo organismo* sia perfettamente organizzato e vivacemente in continuo scambio con l'esterno, fino a comprendere che tra esterno e interno non esistono confini.

La semplice descrizione dell'anatomia della mano ci serve per orientarci nella pratica di auto ascolto e auto osservazione, per giungere a gestire con sempre più crescente consapevolezza il nostro ritmo quotidiano.

Lo scheletro, assieme ai nostri muscoli è ciò che tiene insieme, sostenendolo il nostro corpo, permettendone il movimento.

Un'altra funzione dello scheletro è quella di proteggere cuore, cervello e polmoni.

In sintesi, lo scheletro sostiene il corpo; permette il movimento assieme ai muscoli; protegge gli organi interni.

Lo scheletro delle mani si compone di 27 ossa, suddivise in tre gruppi

- Le ossa metacarpali
- Le ossa carpali
- Le falangi

La struttura della mano si articola in ossa, articolazioni, legamenti, muscoli; inoltre, è caratterizzata da una innervazione a rete di vasi sanguigni.

La mano è l'estremità più distale di ciascun arto superiore del corpo umano: distinguiamo polso e dorso: il palmo (regione ventrale interiore) corrisponde alla pianta del piede; Il dorso della mano è la parte posteriore, situata al lato opposto rispetto al palmo.

Dalla parte del dorso, le dita terminano con le unghie: produzioni cornee dell'epidermide, costituite principalmente da cheratina. Secondo lo swami Joytinat i piedi esprimono nell'insieme l'elemento aria, quindi movimento. Nella pianta dei piedi sono presenti tutte le zone riflesse. Le mani, in generale e nell'insieme, simboleggiano l'elemento fuoco, in quanto sono responsabili della trasformazione degli oggetti.

Cinque dita, per ognuna delle quali associamo un elemento, con una specifica qualità e funzione.

Un elemento per ogni dito:

Pollice: elemento fuoco

Indice: elemento aria

Medio: elemento etere

Anulare: elemento terra

Mignolo: elemento acqua

Funzioni delle dita

Pollice: la sua funzione è bilanciare le energie del corpo.

Indice: si collega al pensiero e alla creazione.

Medio: la sua funzione è agevolare l'armonia.

Anulare: la sua funzione attivare la forza per asserire ciò che siamo.

Mignolo: ha la funzione di agevolare l'interazione e la relazione con il prossimo.

Terra —> fisico - Acqua —> emozione - Fuoco —> passione - Aria —> pensiero - Etere —> spirito

MAPPA DELLA MANO

Il palmo della mano, in corrispondenza dell'attaccatura con il pollice corrisponde alla regione pelvica, l'apparato escretore e quello riproduttivo. Salendo dall'attaccatura alla punta delle dita, individuiamo la cavità addominale (nella parte alta del palmo), la cavità della gola (in corrispondenza dell'attaccatura delle dita) e la cavità cranica in corrispondenza delle estremità delle dita

Perché mappiamo la mano? In tal modo possiamo comprendere il significato profondo della gestualità sacra delle mani. Indicando i cinque elementi, le dita rimandano alla relazione con i vortici di energia che individuiamo lungo la colonna.

Il bilanciamento dei cinque elementi influenza positivamente lo stato di equilibrio psico fisico.

Dito	Elemento	Chakra
anulare	terra	muladhara
mignolo	acqua	swatistana
pollice	fuoco	manipura
indice	aria	anahata
medio	etere	vishudda

L'arte di leggere la mano è molto diffusa; inoltre la forza di carattere si mostrano nella mano.

Come cervelli esterni dell'essere umano, le mani comunicano per incrocio con gli emisferi del cervello: l'emisfero sinistro sviluppa le caratteristiche nella mano destra; l'emisfero destro sviluppa le caratteristiche nella mano destra, e viceversa.

La mano destra, solare, è la mano che dona energia e rappresentante del potere: ha la funzione attiva, ovvero di proiettare energia unita alla conoscenza. Essa è connessa al corpo fisico e alla mente.

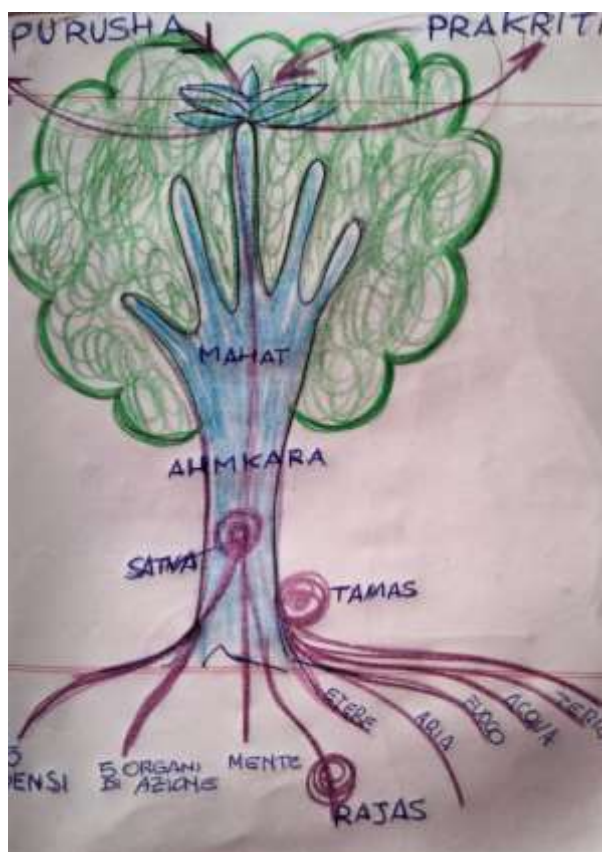
Espressione del linguaggio, è custode della determinazione, della conquista e della volontà.

La mano sinistra, lunare, fa la funzione passiva: riceve e ascolta per portare guarigione. Si connette al cuore e rispetto alla mano destra, il suo tocco è

soave, amorevole e leggero. Le due mani indicano gli aspetti maschile e femminile: si integrano a vicenda, reciprocamente donando e accogliendo. Un gesto eseguito con la mano sinistra sarà in grado di agire calmando la mente, accarezzando i pensieri.



Purusha Prakriti



L'energia cosmica entra nel nostro corpo attraverso il polo ricettivo del sesto chakra, situato nel midollo allungato, dove la spina dorsale si connette con il cervello

Il midollo allungato, agisce come antenna che intercetta e accoglie l'energia cosmica (aum). L'energia cosmica è quindi immagazzinata nel settimo chakra. L'energia vitale prana si irradia, fluendo verso il basso, attraverso i 5 vortici di energia inferiori (chakra), per esprimersi in ogni parte del corpo, in sintonia con Madre Natura.



Osservando la dinamica relazionale parte tutto, ci accorgiamo di come il nostro organismo nella sua unicità si comporta come l'universo.

Il midollo allungato intercetta l'energia cosmica; l'estremità del capo accoglie l'energia vitale (prana) che si irradia in tutto il corpo.

Immagina una rete di percorrenza attraverso cui scorre l'energia vitale.

Le mani e i piedi si comportano anche essi da antenne.

Le mani toccano il cielo; i piedi contattano la terra: tra alto e basso l'essere umano è nel mezzo; come canale comunica con il tutto, quindi con se stesso.

Ti chiederai perché abbia scelto le mani.

Il corpo umano si esprime come organismo le cui parti sono tra loro in relazione.

Una macchina si compone di parti tra loro combinate; al tempo stesso è nell'impossibilità di organizzare le parti in una relazione attiva di reciproci scambi.

Invece, la parola organismo ci permette di comprendere il significato profondo del nostro corpo: *“l’organismo vivente è infatti il luogo in cui passa la corrente della vita”* (Bergson).

Nei panni di esseri umani, siamo organizzati in materia che scambia con l’energia vitale: materia ed energia sono trasformabili l’una in altra: immagina un albero la cui natura vivente è combinazione della sua struttura percepibile attraverso i nostri sensi. La linfa vitale, pur non essendo immediatamente percepibile, è il nutrimento vitale. Affinché materia ed energia, quindi struttura e linfa entrino in relazione nell’essere tutto, è necessaria l’informazione, ovvero ciò che informa la materia.

Nel dialogo con la vita, è sempre più difficile entrare in un contatto semplice con se stessi, nella presenza della pratica, coltivata giorno dopo giorno.

Portare attenzione è pratica attiva di consapevolezza. Ho scelto le mani proprio per stimolare la pratica di gesti semplici e sacri al tempo stesso. Praticabili, senza effetti negativi, anzi piccoli gesti di consapevolezza dedicati allo sguardo attivo su se stessi, a tutto tondo. Si giunge a comprendere l’unità dell’essere, quindi a sperimentare su sé stessi il significato profondo dell’essere Uno.

Si impara ad ascoltarsi: le pratiche integrative di ascolto del respiro e di concentrazione diventeranno un tutt’uno con l’esperienza vissuta su se stessi. Percepiamo il nostro corpo come una struttura solida, eppure *“il corpo è come un fiume, perché ogni volta che guardiamo ad esso è sempre diverso perché ogni, dal momento che la materia che lo compone non è mai la stessa”* (D. Chopra)

Il corpo come organismo vivente muta ogni giorno ricreato costantemente dall’informazione intelligente che si è andata strutturando nel corso di millenni di anni di evoluzione. (Ernesto Iannaccone)