

# Sw Dhyan Nirman Yoga & Massage Trainer

## Dispensa non in vendita.

### V lezione - I anno Corso Insegnanti Hatha Yoga.

La lezione ha inizio con il ripasso della lezione precedente con le seguenti domande:

- Perché tenere gli occhi chiusi o aperti durante le Asana?
- Cos'è il sistema simpatico e parasimpatico e quali asana riescono principalmente a portarli in equilibrio?
- Perché mobilizzare il bacino?
- Descrivere il concetto di contro-posizione.
- Spiegare nel dettaglio la respirazione Yogica completa.

### TEORIA: I GUNA, IDA, PINGALA E SHUSHUMNA

Nel sistema filosofico Samkhya, per **Guna** si intendono le tre qualità costitutive della Natura materiale, detta anche Creazione o Prakriti, principio cosmico più fisico, contrapposta al Creatore Purusha che ne è il principio spirituale. Al contrario di Purusha, l'uomo cosmico passivo, testimone e senza attributi, Prakriti è dinamica, sempre in movimento, in costante evoluzione e trasformazione; e i Guna (chiamati anche agenti o costituenti) sono le cause di questo movimento, le fondamentali modalità di manifestazione attraverso le quali l'energia di Prakriti si manifesta nella vita. Prakriti, nel suo stato primordiale di materia indifferenziata, presenta i tre Guna in perfetto equilibrio tra loro; la rottura di questo equilibrio porta ad una modificazione della sostanza primigenia: ciò che ne consegue è la manifestazione. I Guna, quindi, sono le diverse qualità della manifestazione.

**Sattva** è la materia originale, il primo gradino della manifestazione, la luce che costituisce il substrato dell'esistenza; infatti, sia nella Bibbia che nei testi sacri indiani, Dio crea la luce attraverso la parola. Questa luce primordiale è estremamente vicina all'Assoluto, e ciò le conferisce il potere di generare altra materia, **Rajas**, che inevitabilmente subirà un deterioramento rispetto alla materia originale; e Rajas a propria volta, attraverso un ulteriore degenerazione, darà origine a **Tamas**.

### Le diverse qualità dei Guna

La filosofia indiana, con la tipica esigenza di classificazione e la convinzione della corrispondenza Macrocosmo-Microcosmo, attraverso la teoria dei Guna spiega tutti gli aspetti della realtà psicologica, esoterica e fenomenologica. I Guna infatti sono numericamente infiniti, così come gli stati di coscienza, anche se per praticità vengono distinti in tre categorie funzionali:

- Sattva: luminosità, consapevolezza, saggezza, salute, solarità, virtù, pace, calma, felicità, vita. Corrisponde ad una predisposizione propria di esseri dediti alla contemplazione.
- Rajas: passione, attività, eccitazione, desiderio, egoismo, attaccamento, oscillazione, instabilità, dolore. Corrisponde ad un impulso espansivo che s'incontra in esseri determinati dall'azione.
- Tamas: ignoranza, oscurità, indolenza, pigrizia, inerzia, staticità, illusione, apatia, indifferenza, morte. Corrisponde all'oscurità che domina gli esseri soggetti alla tirannia delle passioni.

I tre Guna si possono ritrovare identici in ogni aspetto dell'esistenza: nella natura e nella vita così come in tutti gli stati di coscienza. Così, quando prevale Sattva la coscienza umana è caratterizzata da uno stato di serenità e chiarezza mentale; quando Rajas è predominante, la coscienza diviene attiva, dinamica, volitiva e piena di energia; quando invece prevale Tamas la coscienza è inerte, immersa nell'apatia e nel torpore. Quest'ultimo infatti corrisponde all'elemento terra e rappresenta l'inerzia, la condensazione, la solidificazione, la tendenza al basso, cristallizzazione dell'energia invece "qualificata" da Rajas e "essenziata" da Sattva.

Così, gli individui tamasici (il pigro e l'inerte) esitano ad essere attivi, temendo di stancarsi o di fallire; gli individui rajasici (emotivi e passionali) si tuffano a capofitto nell'azione cercando risultati immediati, e rimangono delusi quando questi non arrivano come si aspettavano; mentre gli individui sattvici (le persone dotate di equilibrio mentale) sono attivi, considerando l'azione il loro dovere; il successo e il fallimento non disturbano la loro equanimità, poiché essi lasciano a Dio i frutti dei loro sforzi, consapevoli di essere solo strumenti nelle Sue mani.

Nel **capitolo XIV** della Bhagavad Gita si descrivono ampiamente le caratteristiche dei tre Guna e le loro differenti manifestazioni.

### **Guna e liberazione**

Sempre secondo la Bhagavad Gita, nonostante i Guna abbiano caratteristiche molto differenti tra loro (se non opposte) tutti e tre "legano", ognuno a proprio modo, l'anima al mondo:

- le tendenze sattviche, generando attaccamento alla felicità;
- le tendenze rajasiche, generando attaccamento all'azione ed ai frutti che ne derivano;
- le tendenze tamasiche', inducendo uno stato di pigrizia ed indolenza.

I Guna sono quindi i primi responsabili del ciclo delle nascite e delle morti e della trasmigrazione delle anime da un corpo ad un altro (Samsāra). Come si è detto, l'uomo è imprigionato da queste tre influenze; egli si trova quindi in uno stato di dualità e sofferenza, dal momento che la sua anima è spirituale e non materiale. Solo quando l'uomo diverrà capace di esercitare l'equanimità rispetto alle tre influenze dei Guna, potrà liberarsi ottenendo così Moksha (la liberazione) diventando un Javan Mukty..

### **Cibo Sattvico**

Con il termine "**Sattvico**" si intendono quei cibi che sono dominati dall'energia Sattva o energia senziente. Il cibo sattvico è considerato quello che fa bene al corpo ma anche alla mente.

Sono tutti gli alimenti quali: cereali, legumi, latte e latticini, frutta. Le verdure ad eccezione di: aglio, cipolla, funghi

Sono esclusi gli alimenti rajasici: caffè, tè e tutti gli alimenti stimolanti (come il guaranà, gin seng..) e gli alimenti tamasici: carne, pesce, uova, cipolla, aglio, funghi.

Tra le bevande si escludono quelle tamasiche (tutti gli alcoolici) e quelle rajasiche (bevande gassate, tè, caffè e bevande stimolanti).

Il fumo è considerato tamasico.

---

## LE NADI

Le nadi non sono nervi, ma piuttosto dei canali per il flusso della coscienza. Il significato letterale di nadi è "flusso. Esattamente come le forze positiva e negativa della corrente elettrica scorrono attraverso circuiti complessi, allo stesso modo prana shakti (forza vitale) e manas shakti (forza mentale) scorrono attraverso ogni parte del corpo lungo queste nadi. Secondo il tantra ci sono 72.000 o più di questi canali o diramazioni, attraverso i quali gli stimoli scorrono come corrente elettrica da un punto ad un altro. Queste 72.000 nadi coprono l'intero corpo e attraverso esse, nei differenti organi del corpo vengono mantenuti i relativi ritmi di attività.

Tra queste nadi, ve ne sono dieci principali, e tra queste dieci, tre sono le più importanti perché controllano il flusso del prana e della coscienza nelle altre nadi del corpo. Queste tre nadi vengono chiamate Ida, Pingala, Sushumna.

Ida nadi controlla tutti i processi mentali, mentre Pingala nadi controlla tutti i processi vitali.

Ida è conosciuta come luna e Pingala come sole.

La terza nadi, Sushumna, è il canale per il risveglio della coscienza spirituale. Così abbiamo prana shakti che corrisponde a Pingala, manas shakti a Ida e Atma Shakti a Sushumna. Possono essere considerate come forza pranica, forza mentale e spirituale.

Mentre Sushumna scorre all'interno del canale centrale del midollo spinale, Ida e Pingala scorrono simultaneamente lungo la superficie esterna del midollo, ma sempre all'interno della parte ossea della colonna vertebrale.

Ida, Pingala e Sushumna hanno origine in muladhara, nel plesso pelvico.

Da qui Sushumna fluisce direttamente verso l'alto all'interno del canale centrale, mentre Ida passa a sinistra e Pingala a destra: In swadhithana chakra, o plesso sacrale, le tre nadi si incontrano ancora e Ida e Pingala si incrociano. Ida passa verso l'alto sulla destra e Pingala sulla sinistra, Sushumna continua a fluire direttamente verso l'alto nel canale centrale. Le tre nadi tornano a riunirsi in manipura, il plesso solare, e così di seguito: infine Ida, Pingala e Sushumna si incontrano nella ghiandola pineale o agya chakra.

Ida e Pingala funzionano nel corpo alternatamente e non simultaneamente. Se osservate le vostre narici, troverete che generalmente in una il flusso del respiro è libero nell'altra è bloccato.

Quando le narice sinistra è aperta sta fluendo l'energia lunare o Ida nadi. Quando la narice destra è aperta, è l'energia solare o Pingala nadi a fluire.

Alcune ricerche hanno dimostrato che quando il flusso è libero nella narice destra, l'emisfero sinistro del cervello è in attività, quando il flusso scorre nella narice sinistra, è l'emisfero destro ad essere in attività:

In questo modo le nadi, o canali di energia controllano il cervello e gli avvenimenti della vita e della coscienza.

Ora, se queste due forme di energia possono essere fatte funzionare simultaneamente, allora possono entrare in funzione ambedue gli emisferi del cervello simultaneamente e partecipare insieme all'attività del pensare, del vivere, ai processi intuitivi e di regolazione.

Nella vita ordinaria questo non avviene perché il risveglio ed il funzionamento simultaneo della forza vitale e della coscienza può avere luogo solo se il canale centrale, Sushumna, è collegato con la Kundalini, la sorgente dell'energia.

<b>IDA</b>	<b>PINGALA</b>	<b>SUSHUMNA</b>
Chitta	Prana	Kundalini
Mentale	Vitale	Sopramentale
Negativo	Positivo	Neutro
Femminile	Maschile	Androgino
Yin	Yang	Tao
Luna	Sole	Luminosità
Freddo	Caldo	Temperato
Intuizione	Logica	Saggezza
Desiderio	Azione	Conoscenza
Subconscio	Conscio	Inconscio
Interno	Esterno	Centro
Notte	Giorno	Alba/Aurora
Passivo	Dinamico	Equilibrato
Soggettivo	Oggettivo	Coscienza
Parasimpatico	Simpatico	Cerebrospinale
Gange	Yamuna	Saraswati
Blu	Rosso	Giallo
Brama	Vishnu	Rudra (stato latente)
Sattwa	Rajas	Tamas (stato latente)
A	U	M

---

### **Inizieranno oggi le lezioni pratiche.**

Le lezioni pratiche sono delle lezioni che dovrete praticare quotidianamente dedicando un'ora circa del vostro tempo. Scegliete quindi un orario che sapete poter essere libero tutti i giorni durante il quale non sarete disturbati.

Queste lezioni vi permetteranno, anche se sapete già fare bene molte o tutte le asana descritte, di migliorare sicuramente la vostra pratica ma, soprattutto, imparare la corretta sequenza delle asana nell'ambito di ogni singola lezione.

E' molto importante fare quindi attenzione ed essere consapevoli di come è stata organizzata ogni singola lezione per imparare bene a costruire, un domani, una vostra lezione nella corretta sequenza.

Queste lezioni potrete anche proporle ai vostri allievi!

Tutte le lezioni che avrete a disposizione sono infatti un corso completo da proporre ad una classe potendo così accompagnare un allievo dai primi passi sino a Shirshasana , pranayama avanzati , vinyasa e tecniche avanzate in un cammino di diversi anni di pratica. Avrete così uno strumento veramente potente a vostra disposizione.

Ricordate sempre che nello svolgimento delle varie lezioni pratiche dovrete cercare di descrivere ad alta voce come si prende un'asana usando le varie metodiche di insegnamento descritte nella prima lezione.

## LEZIONE PRATICA 1

- 5' Rilassamento in shavasana, Riscaldamento a scelta fra le prime tre forme proposte.
- 10 Marjariasana (Gattino)
- 30'' Makarasana
- 2+1 Ardha Bhujangasana : 2 volte dinamico la terza statica
- 5+1 5 Shashankasana dinamico, l'ultima 1 minuto statico
- 30'' Shava udarakarshasana 30 '' per lato
- 10 Rotazione caviglie, Mezza farfalla, Farfalla, Scioglimento collo (fanno parte delle Pawan Mukatasana)
- 10' Rilassamento finale in shavasana



**Shavasana**



**Majariasana**



**Makarasana**



**Ardha Bhujangasana**



**Balasangana**



**Shava Udarakarshasana**



Rotazione delle caviglie



Mezza farfalla



Rotazione dell'anca



Farfalla completa



Scioglimento del collo

Vai sulla pagina delle Asana, scarica i video corrispondenti e le tavole con la descrizione di come si prendono le asana e pratica seguendo la sequenza.

**Asana da scaricare:** Shavasana, Marjariasana, Makarasana alta, Ardha Bhujangasana, Shashankasana, Shava Udarakarshasana

### **Compito per le prossime settimane:**

Ripetere brevemente le lezioni precedenti in accordo con la lezione pratica del giorno, ciò significa (e questo vale anche per il futuro):

- iniziare con un rilassamento (in questo caso è segnato rilassamento in shavasana) ripetendo tutta la sequenza guidata per questo tipo di rilassamento.
- Fare le asana in sequenza come indicato nelle tabelle (eventualmente guardare i video delle asana)
- L'esecuzione delle asana devono essere accompagnate dalla descrizione verbale come se si insegnasse ad altri ed usare i vari metodi di insegnamento, per abituarsi fin da subito.
- Fare il rilassamento finale.

Roberto Boschini – Sw Dhyam Nirman Massage & Yoga Trainer  
Master Yoga Teacher Yoga Alliance Italia®  
Cell. 334-3329814 P.I.02913420739  
Attività professionale di cui la Legge 14 gennaio 2013, N°4