

# Sw Dhyān Nirman Yoga & Massage Trainer

## Dispensa non in vendita.

VIII lezione - I anno Corso Insegnanti Hatha Yoga.

### Spiegazione del Bija mantra OM – AUM

Om è il mantra più sacro e rappresentativo della religione induista, religione nata dal Brahmanesimo a sua volta sviluppo del Vedismo.

Esso è considerato il suono primordiale che ha dato origine alla creazione, la quale viene interpretata come manifestazione stessa di questo suono.

Secondo le scritture induiste, il mantra Om rappresenta la sintesi e l'essenza di ogni mantra, preghiera, rituale, testo sacro, essere celeste o aspetto del Divino.

In virtù di questo, la sillaba Om viene recitata in apertura delle letture religiose, della pratica della pūjā e del yajña.

Essendo venerata dagli induisti come il 'suono originario', viene appellata come akṣara (eterna) o anche come ekakṣara (la sola cosa eterna) e praṇava (da pra e ṇu, udire un ronzio, per via della sua pronuncia nasalizzata).

"Tre in uno" Questo mantra viene spesso utilizzato per rappresentare simbolicamente la sintesi di tre aspetti differenti del tre in uno, un tema comune in molti aspetti dell'Induismo. Questo implica che la nostra attuale esistenza definita come mithyā ('realtà apparente'), deve essere trascesa al di là del corpo e della mente intuendo che la vera natura dell'infinito, la natura di Dio, è immanente, trascende la dualità, essendo e non essendo, e che non può essere descritta a parole, ma solo sperimentata.

Seguono alcuni esempi di tre aspetti in uno che possono essere simboleggiati dall' Om.

| □ | Aspetto divino           | Trimūrti | Guṇa   | Mondi     | Stato di coscienza | Kośa             |
|---|--------------------------|----------|--------|-----------|--------------------|------------------|
| A | Creazione                | Brahmā   | Tamas  | Terra     | Veglia             | Corpo grossolano |
| U | Conservazione            | Viṣṇu    | Rajas  | Atmosfera | Sonno              | Corpo sottile    |
| M | Dissoluzione             | Śiva     | Sattva | Cielo     | Sonno profondo     | Corpo causale    |
|   | Totalità indifferenziata | Brahman  |        |           | Turīya             | Ātman            |

Come si può vedere dalla tabella, esiste anche un **quarto suono**: esso, però, è trascendentale e consiste nel silenzio che segue i tre suoni del mantra. È un "suono silenzioso", un momento di assoluta contemplazione che rappresenta l'immanifesto, la condizione primordiale dell'Essere che precede la manifestazione.

L' Om e le Mūrti [modifica]

#### Approfondimento



In lingua Tamil, la sacra sillaba è indicata da un carattere la cui forma ricorda la sagoma della testa d'elefante di Gaṇeśa.

I vari aspetti della Divinità sono venerati dagli induisti attraverso il sistema delle Mūrti; molte delle rappresentazioni di tali aspetti sono chiamate con l'appellativo omkāra o Omkāreśvara, ossia “avente la forma della Om”. Le varie forme divine vengono paragonate alla sacra sillaba e descritte quindi come illimitate, quali aspetti vibrazionali di tutto il creato.

Ad esempio, l' Om viene attribuito a Gaṇeśa, la cui figura è spesso rappresentata nella forma di questo simbolo. Un altro esempio può essere la danza cosmica di Śiva con la quale egli crea, preserva e distrugge i mondi; questa danza viene vista come il riflesso dell' Om.

Si dice che sia l'approssimazione più aderente dell'esistenza cosmica nel tempo e nello spazio, quindi del suono più vicino alla Verità.

Pronuncia corretta e recitazione **[modifica]**

Aum è la somma e sostanza di tutte le parole che possono essere emesse da una gola umana. È il suono primordiale fondamentale, simbolo dell'Assoluto Universale. Il mantra Aum deve essere pronunciato, con concentrazione, in un modo ben preciso e con energia:

La **A**- deve originarsi dalla regione dell'ombelico ed emergere dalla gola;

La **U**- la si pronuncia rovesciando la lingua;

La **M**- termina sulle labbra e la vibrazione termina sulla sommità del capo.

Anche se viene suddiviso in tre, la sua recitazione deve avvenire come un unico suono. Il quarto suono, come si è visto, non viene pronunciato attraverso la voce; tuttavia esso è il momento più importante della recitazione, in quanto è pura contemplazione, e va ricordato e vissuto come tale.

In molti ashram e templi induisti si esegue la pratica dell'**Aumkara** (o **Omkara**), ossia la ripetizione di 21 Aum.

## Spiegazione del CHIN MUDRA



Chin Mudra – Gesto della consapevolezza.

Unire pollice e indice che andrà o sulla punta del pollice o sulla prima falange.

Il palmo della mano deve essere rivolto verso l'alto, le dita vive e non abbandonate, il polso si appoggerà in Siddhasana sulle ginocchia e le dita saranno rivolte leggermente verso il

basso. Mantenere questo Mudra a lungo durante le meditazioni aiuta a mantenere la consapevolezza sul corpo e su ciò che si sta facendo.

## Concetto di Vinyasa Krama

L'esecuzione delle posture (asana) coinvolge ogni parte del corpo, rinvigorisce il sistema endocrino, migliora il flusso della circolazione sanguigna e linfatica, mantiene gli organi efficienti, stimola e alimenta la capacità respiratoria, promuove un profondo riequilibrio e rilassamento del sistema nervoso.

Tale pratica utilizza un metodo chiamato “vinyasa krama” (“krama” significa “fase”), cioè lavorare in progressione, passo dopo passo, utilizzando asana di sempre maggiore complessità od aumentando gradualmente la capacità respiratoria.

Il vinyasa non è solo una sequenza di azioni, ma un modo per raggiungere una maggiore consapevolezza di se stessi. Lo scopo è di risvegliare la propria energia intrinseca, portando dapprima la consapevolezza in diverse parti del corpo e poi, attraverso il mantra e la visualizzazione, lasciando che l'energia fluisca attraverso l'intero campo dell'essere.

# LEZIONE PRATICA 4

- 5' Rilassamento in shavasana. Riscaldamento a scelta fra le prime tre forme proposte.
- 5' Tadasana, consapevolezza della posizione in piedi
- 5 Hasta Uttanasana
- 5 Tadasana, allungamento sulla punte dei piedi.
- 5+5 Tryaka tadasana (piedi appoggiati)
- 10 Scioglimento spalle
- 30'' Trikonasana
- 10 Marjariasana
- 30'' Ardha bhujangasana
- 30'' Pawamuktasana
- 10 Gambe pedalare alternato.
- 10' Rilassamento finale in shavasana



*Shavasana*



*Tadasana*



*Hasta uttanasana*



**Tadasana sulle punte**



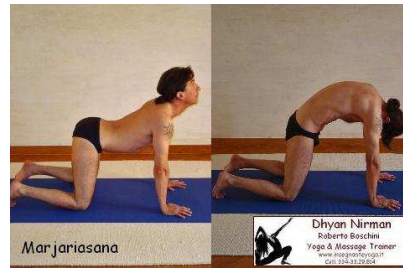
**Tryaka tadasana**



**Scioglimento spalle**



**Trikonasana**



**Marjariasana**



**Ardha bhujangasana**



**Pawanmuktasana**



**Pedalare alternato**

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:** Tadasana, Hasta uttanasana, tadasana sulle punte, Tryaka tadasana, Trikonasana.

**Pranayama:**

Respiro addominale controllato:

Da naturale rendere l'espiazione e l'inspirazione più lente e più profonde

Portare al massimo le escursioni e contrarre l'addome alla fine dell'espiazione.

**Compito per le prossime settimane:**

- Effettuare la Respirazione Frazionata.
- Effettuare la sequenza completa delle pawanmuktasana I alteranata alla II tutti i giorni per poterla memorizzare nel migliore dei modi
- Effettuare la lezione pratica 4 per tutte le due settimane, riprendendo comunque anche le lezioni 1 e 2.

Roberto Boschini – Sw Dhyan Nirman Massage & Yoga Trainer Via P. Gaona, 22 Martina Franca (TA)

Cell. 334-3329814 P.I.02913420739

Attività professionale di cui la Legge 14 gennaio 2013, N°4