



INDICE

1. FILOSOFIA YOGA

LA VIA DEL RISVEGLIO SECONDO IL KRIYA YOGA

PAG. 1-3

2. PRANAYAMA

GUARIGIONE ATTRAVERSO IL PRANAYAMA

PAG. 3-5

3. YOGA & AYURVEDA

YOGASANA & DOSHA: COME SCEGLIERE LA GIUSTA PRATICA PER I TUOI DOSHA

PAG. 5-8

FILOSOFIA YOGA

di Giovanni Formisano

La via del risveglio secondo il Kriya Yoga

La nostra evoluzione spirituale si può dividere in tre fasi:

• **Individuo comune/Sonno verticale.**

Questa è la fase in cui si trovano la maggior parte degli esseri su questo pianeta. Qui quando va bene si pensa di essere persone che sono in cerca di un'anima, o addirittura che si è frutti del caso, semplicemente individui destinati a vivere poche decine di anni e poi sparire per sempre. Ci si alza al mattino assonnati e già stanchi, si fa colazione, si va al lavoro, non importa se volentieri o no, si mangia, si hanno relazioni, si oscilla tra indifferenza, delusioni e piacere, noia ed eccitazione e così via fino ad arrivare a un certo punto della vita in cui si capisce (forse) che tutto questo non ha senso, ci dev'essere qualcosa in più, e forse è già tardi, troppo tardi. A questo livello si vive in uno stato di sonno continuo e di semi_coscienza, in cui la percezione della Realtà è completamente falsata dai filtri che sono stati impiantati sulla coscienza da esperienze e impressioni in questa vita o nelle vite passate. I guna predominanti in questa tipologia sono tamas e rajas.

• **Il guerriero spirituale.**

Il guerriero/a spirituale è chi comincia a risvegliarsi e a capire che per compiere il proprio destino spirituale e vivere la vita che il Creatore ha disegnato per noi bisogna risvegliarsi dal sonno. A questo punto, il suo desiderio di risveglio porta sulla sua via libri, persone, Maestri che lo guideranno verso il ritrovamento del suo sentiero.

Il guerriero è colui che ha dichiarato guerra al nemico, che nella tradizione indiana viene chiamato Maya, una forma di energia il cui unico scopo è quello di velare la nostra coscienza e mantenerci nell'illusione e nel sonno, lontani dalla percezione della nostra essenza e in particolare del Kriya fondato sulla consapevolezza di Sé fertile e forte su cui seminare i rinascita dell'anima e tirandola alternano momenti di grande volte anche molto forti, che crescita e mantenerci nel buio, ma in modo potente e selettivo i nostri



dal Divino. Attraverso le pratiche dello Yoga stabiliamo un centro di gravità permanente, e di Dio, creiamo sempre più un terreno nostri nuovi semi spirituali, coltivando la fuori dall'oblio in cui giace. In questa fase si elevazione ad altri di cadute e delusioni, a avranno lo scopo di fermare la nostra anche, se intesi correttamente, di sciogliere nodi karmici. I guna predominanti in questa



fase sono rajas e sattva.

- **Il Maestro**

Diventare Maestri è il destino di ogni essere umano, e questo può avvenire lentamente nel corso di tantissime incarnazioni, oppure si può accelerare questo percorso con le pratiche del Kriya e simili, e coltivando quotidianamente la consapevolezza di Sé come esseri spirituali. Il Maestro è un guerriero che ha smesso di combattere perché è arrivato al punto in cui non ne ha più bisogno, essendosi risvegliato completamente. Egli è passato dalla legge alla Grazia e per lui ogni momento è meditazione e comunione col suo più alto Sé, e avendo raggiunto lo stato di liberazione completa dai lacci di maya, vive riflettendo il Divino in terra. In Lui l'ego è stato purificato e trasceso, per far posto all'Amore puro e incondizionato (Agape) che riesce a vedere al di là delle forme e dell'apparenza la scintilla Divina che permea ogni essere del pianeta. Il suo amore si sparge come il profumo della rosa su chiunque si avvicini al suo raggio d'azione. Egli ha aperto la porta del suo cuore e vive nella consapevolezza che lo Spirito agisce attraverso di Lui. Nella filosofia vedica una tale essere viene chiamato Jivanmukta, o essere liberato mentre vive. Dividere la sua conoscenza diventa uno degli scopi del Maestro. In lui predomina sattva guna, anche se ai livelli più alti pure questo viene trasceso e si vive in uno stato di gunatitam o gunarahitam (libero dai guna, o dalle influenze della natura).



Le tecniche del Kriya

Il Kriya Yoga è una scienza spirituale che affonda le sue radici nella cultura vedica. Esso viene menzionato nella Shandilya Upanishad, una scrittura che fu scritta da un antenato di Lahiri Mahasaya, nella *Bhagavad Gita* (4.29, 5.27-28), e dal saggio Patanjali negli *Yoga Sutra* (2.1, 2.49).

Esso è una sintesi di Hatha, Laya e Raja Yoga, e le sue pratiche sono tratte dal meglio di queste tre discipline.

Paramahansa Yogananda ci ha dato una versione molto completa e adatta a noi occidentali di queste pratiche, che se eseguita con fede, in modo corretto, costante e intenso permette di purificare il nostro sistema psico/fisico/energetico in modo tale da renderlo sempre più uno strumento perfetto a supportare lo svelamento dell'anima e quindi a condurci a ciò che i maestri di ogni tradizione hanno chiamato liberazione, moksha, stato del Maestro.

Nel Kriya Yoga abbiamo un sistema di tecniche completo e unico nel suo genere composto da:

- esercizi yogoda di ricarica energetica

Ci permettono di mantenere alto e raffinato, puro il livello e qualità del nostro prana. Donano equilibrio pranico, benessere, forza e capacità di guarigione, immettendo nel sistema prana di altissima qualità.

- Asana

Mantengono il sistema energetico pulito e sano affinché prana possa circolare liberamente per avviare le sue funzioni. Mantengono sana la spina dorsale, permettendo al prana di fluire correttamente nei vari chakra.

- Affermazioni positive e immaginazione creativa

Permettono di creare nuovi circuiti di pensiero e credenze deliberati e positivi che vanno a sostituire i vecchi schemi limitanti piantati nel subconscio e nella sfera di consapevolezza.

- Tecnica Hong So o So Ham

Migliora la capacità di concentrazione e di esser presenti nel momento. Calma il respiro e la mente, diffondendo uno stato di pace nell'intero sistema biologico. Il potere di questo mantra permette di entrare in contatto con la Verità circa la nostra vera natura (Io sono Quello).



- Meditazione su Om

Permette di entrare in contatto con la vibrazione primordiale, il Verbo/Om, il mantra da cui tutto ha origine e fondersi in Lui. Patanjali diceva che con la resa a Dio si può arrivare al Samadhi (supercoscienza), e che il mezzo per questo è meditare su Om, la sillaba che rappresenta Il Supremo.



- Maha mudra

Magnetizza la spina dorsale e i chakra bassi, portando col tempo a un graduale risveglio della Kundalini. Mantiene sciolta e flessibile la schiena e sani in buona salute gli organi interni.

- Kriya pranayama

E' la pratica più importante del Kriya, un pranayama in cui si fa circolare il prana intorno alla spina dorsale. Gli effetti sono fantastici e ci vorrebbe un libro per descriverli tutti. Permette di ossigenare il sistema, abbassando notevolmente i livelli di ossido di carbonio, riducendo il ritmo respiratorio basale, e portando con la pratica e col tempo a uno stato naturale di non respiro (kevala kumbaka). Migliora la concentrazione, magnetizza e riequilibra la sushumna (il percorso spinale del prana) e rivitalizza tutti i chakra principali. Permette di purificare il sistema dai samskara, o impressioni karmiche alloggiate nei vari centri spinali. Dona salute radiosa e uno stato di calma e serenità mentale naturale. Porta naturalmente verso gli stati meditativi più alti.

- Jyoti Mudra

Permette di portare l'energia in alto nel kutashta (punto tra le sopracciglia), purificando il sesto chakra e permettendo di entrare in contatto con gli aspetti Luce/Suono del Divino.

Naturalmente bisogna integrare tutto questo con un retto vivere basato sui principi di yama (non violenza, verità, onestà, moderazione, non avidità) e niyama (purezza, contentamento, pratica ardente, studio del Sé e delle scritture, resa al Divino), e sulla coltivazione dello stato di consapevolezza di Sé e di Dio nella vita di tutti i giorni.

Ringrazio ogni giorno il Divino per avermi donato un così buon karma e permesso di entrare in contatto con i Maestri di questa antichissima tradizione, Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswar, Paramahansa Yogananda, Shibendu Lahiri, Swami Kriyananda e in ultimo Roy Eugene Davis, mio Maestro vivente che mi ha dato la possibilità di diventare suo discepolo e ministro. Grazie.

La nostra scuola nasce anche per essere uno strumento di trasmissione di questi insegnamenti e dal prossimo anno terremo dei workshop regolari nei quali si approfondiranno i vari aspetti e tecniche di questa meravigliosa scienza. Chi volesse studiare le tecniche di base può andare sul nostro sito www.kriyayogaashram.com nella sezione "Tecniche del Kriya Yoga" e naturalmente contattare me o una delle nostre insegnanti per avere maggiori informazioni.

Namastè

PRANAYAMA

di Cristina Cattaneo

Guarigione attraverso il pranayama

'Fa' che Ti senta come l'elettricità della vita, che aziona il macchinario delle mie ossa, dei miei nervi e dei miei muscoli. In ogni battito del mio cuore, in ogni mio respiro, in ogni scoppio di attività vitale, insegnami a sentire la Tua energia.'
da Sussurri dell'Eternità, di Paramahansa Yogananda



Respirare correttamente è essenziale per una vita felice ad ogni livello. L'arte del respiro è lo strumento più potente per un'esistenza equilibrata, sana, serena e può diventare davvero una risposta molto efficace alle sfide della vita, allo stress, alla malattia e alla tensione. Il respiro può diventare un medico per il corpo e la psiche. Un respiro concentrato cambia il nostro umore e le nostre reazioni. Il semplice atto di respirare più profondamente ha salvato molte vite in momenti di pericolo. Un respiro consapevole ci rende forti e ci aiuta a superare le nostre debolezze.

Riflettiamo: anche se non vediamo l'aria, è lei che sostiene gli uccelli che volano liberi nel cielo e perfino gli aeroplani, questa stessa aria ha anche la forza di creare terribili tempeste. Il respiro può anche sembrare vuoto, ma ha il potere della vita. Il controllo e l'uso consapevole del respiro può portare alla guarigione fisica; fino a portarci a livelli più sottili, spirituali: alla Vera conoscenza - la parola greca 'pneuma', infatti significa 'respiro', ma anche 'spirito'.

A volte proprio quello che è più semplice e più vicino a noi è esattamente ciò che cercavamo da sempre!

A livello fisico, pensiamo a queste verità: con il respiro povero, l'assorbimento di ossigeno e l'eliminazione di anidride carbonica sono insufficienti per consentire il funzionamento ottimale di cuore, fegato, intestino e degli organi vitali.

La longevità e la salute di ogni singola cellula del corpo e del cervello dipendono da un'abbondanza di ossigeno, raggiunta solo attraverso la giusta respirazione.

Una respirazione profonda e lenta tonifica l'intero sistema nervoso periferico e centrale e migliora la qualità e l'efficienza della circolazione sanguigna. Il respiro è così direttamente e strettamente connesso con la circolazione che il diaframma viene definito il nostro 'secondo cuore'.

Anche i muscoli soffrono se non ricevono abbastanza ossigeno durante il loro lavoro formando ben presto acido lattico.

Con una semplice respirazione profonda, abbiamo subito la sensazione di radioso benessere. Il respiro profondo, consapevole e controllato è elemento chiave per la salute fisica, la vitalità e per sentirsi pienamente presenti nel 'qui e ora'.

A livello psicologico, possiamo dire che c'è uno stretto collegamento fra il respiro e la mente: i nostri atteggiamenti mentali influenzano direttamente il nostro respiro.

Quando siamo agitati, il nostro respiro normalmente sarà agitato; quando siamo calmi e tranquilli anche la nostra respirazione lo sarà come diretta conseguenza. Quando riceviamo una buona notizia normalmente inspiriamo, al contrario, quando ci sentiamo scoraggiati espiriamo con maggior forza.

La mente influenza il respiro, ma anche il respiro influenza la mente.

Imparando a respirare gradualmente, possiamo trasformare i nostri pensieri e le nostre reazioni.

Con il tempo, ci accorgeremo anche della realtà **energetica** del respiro: insieme al respiro fluisce, infatti, il *prana*. Così una nuova dimensione si apre davanti a noi: il mondo dell'energia. Lavorare con il *prana* è un efficace strumento di guarigione sia a livello fisico che psicologico.

È possibile anche andare oltre e sperimentare la **coscienza** che si trova dietro l'energia. Questa consapevolezza ci conduce alla vita stessa; la Vita è il più grande mistero che esista.

Paramahansa Yogananda ci porta più in profondità affermando: *'il respiro è vita, e quella è la Vita Cosmica. Esiste un collegamento tra la Vita Cosmica e Dio. Il respiro è Dio.'* Attraverso il respiro possiamo entrare in armonia con l'essenza stessa della vita e con la nostra natura più profonda Divina.

L'ignoranza della nostra Vera Natura è la vera malattia; togliendo questa, tutto il resto guarisce di conseguenza!

Tutte le malattie sono il risultato delle collisioni tra una fragile vita disarmonica e il muro di pietra dell'armonia di Dio. Le azioni pacifiche sono in sintonia con la pace di Dio come viene percepita nel Silenzio e il loro risultato è la felicità. Azioni sbagliate si scontrano con la pace di Dio e producono infelicità. Un muro di pietra non desidera fare del male alle nocche delle mani della persona che lo colpisce. L'uomo fa del male a sé stesso attraverso la sua stupidità nel non comprendere l'effetto del muro sulle sue nocche. Allo stesso modo, Dio è armonia e quando l'uomo, che è fatto a sua immagine, cerca di vivere una vita disarmonica, ferisce se stesso. Dio non punisce mai l'uomo. L'uomo punisce se stesso mietendo i risultati di azioni sbagliate da lui commesse.

Il bisogno di cercare un metodo certo di cura permanente dei malanni fisici, mentali e spirituali si rivela illusorio. La visualizzazione della salute e della guarigione può portare una consolazione temporanea, ma non potrà mai portare a una guarigione permanente che è possibile solo scorgendo Dio nel tempio perfetto del proprio corpo. Invece di sentire semplicemente che Dio è nel corpo, l'anima, la mente e il corpo verranno percepiti come la perfetta manifestazione di Dio stesso.

Attraverso il *pranayama*, i canali sottili (*nadi*) attraverso i quali scorre il *prana*, si sbloccano e accade il suo risveglio. *Yogananda* definisce *prana*, come 'un incrocio tra il pensiero e l'energia'. Diversamente dell'elettricità che è 'la corrente animale nel mondo dell'energia', l'elettricità è infatti manifestazione inferiore dell'energia perché non può fare crescere e fiorire la lampadina nella quale risplende; il *prana*, dotato di intelligenza intrinseca, dirige la crescita di ogni embrione, pianta o animale.



Quando il *prana* viene equilibrato nel nostro organismo, abbiamo un effetto calmante sul sistema nervoso e su tutta la nostra coscienza. Il risultato non è solo la guarigione fisica, ma anche la stabilità psicologica. Attraverso alcune semplici tecniche il *prana* verrà rafforzato, aumentato, interiorizzato ed elevato, rendendoci forti fisicamente e psicologicamente. Più forte l'energia, più forte sarà la nostra aura, o campo magnetico che ci circonda. Con l'energia che si eleva stimoliamo automaticamente la felicità dentro di noi.

Il *prana* interiorizzato è l'unico modo di scoprire il mondo interiore. Nell'uomo comune, l'energia è rivolta verso il basso e all'esterno, essendo consapevole soltanto del mondo dei sensi; con il *pranayama* invertiamo questa corrente dirigendo l'energia all'interno e in alto, elevando la coscienza, risvegliando l'intuizione dell'Anima - che va oltre i sensi, la mente e l'intelletto. Accade così la reintegrazione e guarigione totale corpo - mente - Spirito = yoga.

Vi lascio alcuni consigli per iniziare che ci ha donato *Paramahansa Yogananda* ricordandoci che : lì dove va la coscienza, va l'energia.

Per mantenere la salute: potrebbe essere utile inserire una nuova abitudine nella giornata: ogni due ore interrompere qualunque cosa stiamo facendo per respirare con maggior profondità. Solo alcuni minuti della *respirazione yogica completa* può cambiare la nostra vita, la nostra salute e il nostro modo di essere. Possiamo farla, in macchina, a letto, in ufficio, mentre aspettiamo in fila da qualche parte... è importante ricordare di espandere l'addome, le costole, il petto in tutte le direzioni, non solo in avanti.

Per mantenere l'energia vitale: per sentirsi colmi d'energia e allontanare la fatica possiamo praticare la tecnica del doppio inspiro dal naso (corto e lungo) e doppio espiro dalla bocca (corto e lungo), facendo il suono 'ha-ha'. Questo tipo di *pranayama*, caldamente consigliato da *Paramahansa Yogananda* è utilizzato negli esercizi di ricarica, ossigena l'organismo e ci fa attingere *prana* maggiormente. Possiamo aggiungere la tensione consapevole del corpo. Praticare all'aperto, o aprendo una finestra, da 6 a 12 volte.

Buona pratica !



YOGA & AYURVEDA

di Maria Laura Bonfanti

Yogasana e Dosha

Come scegliere la giusta pratica per i tuoi Dosha

Era una estate di molti anni fa, durante uno stage intensivo a Los Angeles, presso lo YogaTree e stavo facendo l'ennesima Chaturanga Dandasana seguita da molte altre evoluzioni tipicamente kapha-stimolanti e mi accorsi che stavo grondando sudore. La location era stupenda: splendidi pavimenti in legno di faggio scuro, luce naturale seducente e mantra super rilassanti in sottofondo. Tuttavia, non riusciva a piacermi nulla. Avevo in me una sensazione di agitazione che mi lasciava innervosita e scontenta. Come sempre vivevo un senso di frustrazione per la mia avversione ai sadhana che generano troppo calore e lo vivevo come un fallimento personale.

Nel tempo ho imparato a rispettare e non sollecitare troppo la mia costituzione dominata dal Fuoco (PittaDosha) e per questo molto suscettibile alle alte temperature.

I dosha, "vata, pitta e kapha" in termini ayurvedici descrivono le caratteristiche chiave del corpo fisico e psichico, individuando precise costituzioni di nascita, le tendenze verso specifici punti di forza e di debolezza, e gli squilibri che si possono generare. E la propria costituzione psico-fisica (prakriti) deve essere messa in relazione con la propria pratica yoga.

Yoga e Ayurveda sono scienze sorelle e percorrere la via proposta da Patanjali con la consapevolezza di principi base dell'Ayurveda può essere molto utile.



In Yoga for Your Body Type: An Ayurvedic Approach to Your Asana Practice, Frawley David Frawley afferma: "L'interfaccia tra auto-guarigione e auto-realizzazione è l'unione tra yoga e Ayurveda."

La Comprensione dei Dosha

Ayurveda significa "la scienza della vita" in sanscrito, e unisce i ritmi degli elementi-terra, fuoco, aria, acqua e spazio alle singole costituzioni individuali. Gli elementi, uniti in coppie, si chiamano dosha. I tre tipi di dosha sono vata, pitta e kapha, e generalmente abbiamo in noi tutti gli elementi e tutti i dosha, anche se ognuno tende poi ad avere una dominanza di uno o una combinazione di due predominante.

I Tipi Vata sono collegati all'aria e allo spazio, sono simili al vento secco, fresco, veloci, con movimenti imprevedibili del corpo e del pensiero. I Pitta sono dominati dal fuoco, influenzato dall'aria, e hanno capacità di azione con grande determinazione. Infine, i Kapha sono una combinazione di terra e di acqua, si muovono lentamente e con grazia, e tendono ad essere stabili e leali.

Queste costituzioni secondo i dosha, note come prakriti, sono determinate al momento del concepimento. Ma come qualsiasi altra cosa nella vita, i dosha sono anche fluidi e soggetti alle circostanze, alle emozioni, alle stagioni. Così in quel pomeriggio d'estate allo Yoga Tree, la classe "Veda Yoga" era pensata per ridurre kapha, e io stavo facendo essenzialmente l'esatto contrario di quello che realmente avevo bisogno in quel momento .

Mi spiego: la mia costituzione tridoshica con Pitta dominante, richiede per stare in equilibrio una pratica lenta e rilassata, di radicamento a terra e asana da seduti, e momenti di assorbimento, che raffreddano il calore. In quel caso, ad aggravare lo squilibrio energetico c'era un viaggio transoceanico appena compiuto che aveva avuto un impatto profondo sul mio vata e la torrida giornata estiva che metteva ancor più a dura prova il Pitta. La pratica mirata a stimolare kapha, che puntava al movimento continuo per produrre il calore che doveva superare l'inerzia tipica del kapha, per me in quel momento era deleteria.

E il disequilibrio durò tutta la giornata e oltre. Durante shavasana ero irrequieta e insofferenze verso l'insegnante. Dopo la classe, ho sentito crampi allo stomaco, tipici di un vata fuori equilibrio. E l'eccesso di pitta ha prodotto ben presto rabbia e irritabilità.

I dosha sono i 5 elementi e sono da considerarsi come "forze" che governano il corpo-mente dell'individuo. Quindi esistono persone predominanti:

Vata

Pitta

Kapha

Vata/Pitta o Pitta/Vata

Vata/Kapha o Kapha/Vata

Kapha/Pitta o Pitta/Kapha

Vata/Pitta/Kapha (che e' piu raro)

Non bisogna credere che una combinazione sia migliore di una altra .

Lo scopo dell'ayurveda è mantenere l'equilibrio naturale della prakriti in maniera tale da far si che non ci siano sbilanciamenti dovuti all'aggravarsi di uno dei Dosha (di solito il predominante).

Per far ciò la pratica di asana, pranayama e meditazione può svolgere un ruolo importante.

E ancora più importante è comprendere che differenti tipi di pratiche hanno effetti differenti sui tre dosha.

Alcune tecniche possono innalzare Vata , altre Pitta ed altre Kapha, quindi per godere appieno ed a fondo dei benefici della pratica dello yoga bisognerebbe prendere in considerazione la Prakriti e la Vrikriti dell'individuo.

Occorre quindi essere consapevoli di questa connessione tra i dosha, la fisiologia e la psicologia, per arrivare a una pratica yoga perfettamente tagliata sulla nostra costituzione, sulla stagione e sul momento della giornata. E su altri svariati fattori che potrebbero influenzare i dosha e gli elementi.

L'Ayurveda ci insegna quindi a costruire una pratica personalizzata, ascoltando profondamente il nostro sistema corpo-mente. Anche l'aromaterapia, gli oli essenziali, possono aiutare a sostenere una pratica equilibrata: per vata gelsomino e rosa, eucalipto per kapha, che scioglie il muco, energizza e apre i polmoni, mentre Pitta può beneficiare della lavanda e delle sue mille proprietà rinfrescanti e calmanti.

Le asana non sono solo legate agli elementi, ma anche ai pianeti e ai guna. I tre Guna sono gli altri tre archetipi fondamentali nello Yoga e nell'Ayurveda che definiscono gli stati fondamentali psicologici umani: Sattva (equilibrio), Rajas (aggressività) e Tamas (inerzia). La tensione nella pratica, come nella vita, dovrebbe essere sempre verso il Sattva, ma abbiamo comunque bisogno di



integrare sempre anche gli altri due per essere in equilibrio. Quindi nel sadhana inserire sempre pranayama, asana e kirtan, come pratica devozionale di riequilibrio dei tre dosha.

Adattare le posizioni alla propria costituzione

Anche nelle classi di gruppo, è importante adattare la pratica alle esigenze personali attraverso l'atteggiamento e l'intenzione. "Fare le asana tutti allo stesso modo, è come prendere tutti la stessa medicina", afferma David Frawley. Vata dovrebbe praticare lentamente e morbidamente, come muovendosi nell'acqua. Kapha ha bisogno di sfidare se stesso e Pitta di uno sforzo rilassato per evitare il surriscaldamento.

Ad esempio Urdhva Dhanurasana (la ruota) dovrebbe essere tenuta solo per qualche respiro per i Vata dominanti e fino a un minuto e oltre per i Kapha. Può portare squilibri Vata come vertigini e disorientamento o insonnia. Le posizioni di equilibrio al contrario sono perfette per Vata, perché spostano l'attenzione dalla testa ai piedi, e li aiutano a diventare più a terra.

In ogni caso, una pratica di asana davvero completa è per sua natura già tridoshica e tende all'equilibrio. Il vero focus della classe però dovrebbe essere Shavasana. È solo in shavasana che la vera integrazione doshica avviene.

Ma in definitiva l'essenza di ogni pratica è l'atteggiamento dello studente. Gli asana possono contribuire a riequilibrare una temporanea alterazione dei dosha, ma è la differente modalità di esecuzione a rendere le stesse posture adatte a Vata, Pitta e Kapha.

Se, ad esempio, una esasperazione di Vata conduce l'organismo psico-fisico ad una eccessiva dissipazione delle energie, una esecuzione particolarmente equilibrata degli asana contribuirà a ricondurre questo dosha nella condizione regolare.

Così, al contrario, un temporaneo squilibrio di Kapha - che generalmente si manifesta come eccessivo torpore fisico e inerzia mentale - sarà riequilibrato da una esecuzione abbastanza vigorosa.

BOX

Yoga per Vata

(dominati dall'aria, prони al movimento- necessitano di calma e "punti di appoggio")

I tipi con Vata come dosha predominante, di solito hanno la tendenza a divenire rigidi a livello fisico, ciò di solito è dovuto alla debolezza delle ossa e delle giunture, per questo traggono beneficio da una pratica delle asana eseguita in maniera gentile.

Il modo con cui eseguono le posizioni dello yoga dovrebbe essere calmo, lento, stabile, fermo e riscaldante.

Ciò aiuta a bilanciare la loro tendenza ad divenire agitati e nervosi.

Il semplice atto di chiudere gli occhi durante l'asana può aiutarli a "radicarsi" ed a ridurre gli stimoli sensoriali (di solito i tipi Vata tendono a muovere velocemente la loro attenzione da un punto all'altro in maniera confusa).

Le posizioni sedute, supine e prone (che favoriscono il contatto con la terra) li può aiutare a "radicarsi" a "posarsi".

Le asana fatte in sequenza come il saluto al sole dovrebbe essere eseguito in maniera lenta focalizzandosi molto sulla sincronizzazione movimento- respiro.

Troppe ripetizioni del saluto al sole può aggravare vata (vata è associato al movimento), quindi non bisognerebbe eccedere.

Dato che Vata nel corpo risiede all'altezza del basso ventre, la zona pelvica e l'intestino crasso, tutte le asana che agiscono sull'addome e la parte bassa della schiena sono benefiche.

Pashimottasana (piegamento in avanti da seduto) shashankasana, dhanurasana (arco) sono particolarmente utili per ridurre eccesso di vata.

Visto che vata ha la tendenza a provocare debolezza nelle giunture, bisogna fare attenzione nell'eseguire asana come sarvangasana (sulle spalle), ed halasana (aratro) che provoca forte pressione su alcune giunture, in tal caso potrebbe essere utile applicare modificazioni o adattamenti all'asana.

Gli individui dominati da Vata ottengono grandi benefici dalla pratica dei pranayama , in particolare nadi shodhan- anulom vilom (respirazione narici alternate), e brahmari per ridurre lo stress e calmare la mente.





Alla fine della pratica gli individui dominati da questo dosha hanno bisogno di un lungo rilassamento in shavasana. Yoga nidra e differenti tecniche di meditazione sono ottimi per calmare eccesso di Vata e probabilmente sono i rimedi migliori per tale eccesso di dosha. Tra gli Shatkarma dell'Hatha yoga ,basti è di certo il più appropriato per i disturbi provocati da Vata.

Yoga per Pitta

(dominati dal fuoco, calore , controbilanciati da rilassamento e abbandono)

Le persone con pitta predominante hanno bisogno di una pratica rinfrescante, rilassata, gentile e volta verso l'abbandono.

Non dovrebbero sforzarsi troppo e dovrebbero evitare di essere competitivi sia verso se stessi che verso gli altri (tali individui sono molto competitivi).

Devono inoltre essere attenti a non innalzare troppo la loro temperatura corporea e preferire le asana che aiutano a calmare la loro natura calda tendente alla rabbia o criticismo. Pitta risiede nell'addome e intestino tenue (parte media del tronco), e le asana che danno beneficio a Pitta sono quelle che agiscono su quest'area.

Pitta, se sbilanciato tende a produrre acidità e problemi digestivi e tali asana sono utili a regolare il fuoco digestivo (Agni)

Ushtrasana (cammello), bhujangasana (cobra) e dhanurasana (arco) sono ottimi stiramenti addominali per Pitta.

Sirshasana (verticale sulla testa) invece aumenta il calore nella zona della testa e occhi e va ad aumentare alochaka pitta (un sottodosha di pitta che risiede in quella zona), quindi non è consigliato per pitta, può comunque essere eseguito per poco tempo e magari controbilanciato da pratiche che diminuiscono il calore e raffreddino il corpo.

Pitta può comunque eseguire intense pratiche dinamiche che aumentano la temperatura corporea, ma dovrebbe bilanciarle con pranayama che rinfrescano il fisico come shitali, shitali e la respirazione attraverso la narice sinistra.



Yoga per Kapha

(dominati da terra e acqua, letargia, hanno bisogno di energia , calore e stimolo)

Persone kapha dominanti sono prone a lento e pigro metabolismo e sono tendenzialmente di temperatura fredda, pesanti, lenti e rilassati e quindi traggono beneficio da una pratica che è stimolante, mossa, riscaldante, rafforzante ed energizzante.

Cio' può aiutarli ad accelerare il loro metabolismo e infondergli energia e vigore.

Kapha è situato nel petto, gola e narici (parte alta del corpo) e di solito prende forma in eccesso di muco e congestione in quell'area.

Ottimo per tali individui quindi l'esecuzione di asana che aprono e espandono la zona pettorale.

I tipi kapha dominanti traggono molto beneficio dalla pratica di asana eseguite in maniera dinamica come il saluto al sole, ciò li aiuta anche ad aumentare il calore interno (ottimo per bilanciare la loro natura fredda) , in oltre il saluto al sole è una buona tecnica per la depressione ed obesità (condizioni prodotte da eccesso di kapha)



Bhujangasana (cobra), Ushtrasana (cammello) , Chakrasana (cerchio) o Ardha Chakrasana (mezzo cerchio) sono ottime asana che espandono la zona del torace.

La maggior parte delle asana sono incate per kapha escludendo quelle provocano troppa pressione sull'addome come dhanurasana (arco) che se mantenuta per lungo tempo può portare troppa pressione alle reni che di solito sono deboli nei soggetti dominati da tale dosha.

Pranayama energizzanti come kapalabhati, bastrika sono utilissimi poiché riscaldanti.

Agnisar e nauli anche sono ottime tecniche per ridurre kapha.

Gli individui Kapha non hanno bisogno di un lungo rilassamento in shavasana ma beneficiano molto dalla pratica meditativa perché può bilanciare la loro tendenza verso la depressione.