



***Gli esercizi Yogoda, una tecnica di ringiovanimento e benessere, patrimonio per l'umanità.***

La primavera è una stagione dell'anno di rinascita e di passaggio, di purificazione, durante la quale ci sentiamo spesso un po' spossati, stanchi e a corto di energia. Andiamo quindi alla ricerca di tonici vari sotto forma di pastiglie, bibite e super cibi. Questo può andar bene se i rimedi sono naturali e non si eccede, ma c'è un altro sistema che può aiutarci incredibilmente a tirare su la nostra energia.



Intorno agli anni 20 del secolo scorso Il Maestro Paramahansa Yogananda mise a punto una serie di esercizi che avevano come scopo la ricarica pranica dell'intero sistema psicofisico e li chiamò energizing exercises o anche esercizi di ricarica yogoda. Essi lavorano immettendo prana coscientemente nelle varie parti del corpo attraverso la contrazione e il rilassamento consapevole. La loro pratica quotidiana, che prende circa 15/20 minuti, permette di avere forza, tonicità ed energia per compiere al meglio le attività durante la giornata, eliminare le tossine dal sistema e al contempo nutrirlo attraverso il potente afflusso di sangue fresco ossigenato e di prana, migliorare la concentrazione mentale e imparare a dirigere consapevolmente il prana verso ogni parte del corpo a volontà.

Questi esercizi sono molto potenti e personalmente li eseguo tutti i giorni da molti anni, e devo dire che buona parte della mia forza, energia e magnetismo derivano dalla loro pratica. Essi sono un vero e proprio dono da parte del Maestro e possono essere eseguiti da chiunque senza controindicazioni. Sono secondo me un territorio ancora in maggior parte inesplorato e dalle potenzialità altissime e sottovalutate.



Normalmente ricaviamo l'energia che ci serve dal cibo, dai liquidi, dal sole e dall'aria. Yogananda disse che noi viviamo letteralmente immersi in un oceano di energia e che possiamo attingerne a volontà se sappiamo come fare.

Da tenere presente che gli esercizi di ricarica non sono comuni esercizi ginnici, ma una tecnica spirituale, cioè una forma di pranayama, ossia di controllo cosciente del prana (o energia vitale) nel corpo. Questi esercizi hanno una grande importanza nella routine spirituale di meditazione poiché non solo contribuiscono a mantenere il corpo in uno stato di salute e di calma che favorisce la meditazione stessa, ma aiutano anche a controllare coscientemente l'energia vitale, in modo che l'irrequietezza e le percezioni sensoriali del corpo non costituiranno più un ostacolo al conseguimento degli stati meditativi superiori.

Questi esercizi e i loro principi possono essere di grande aiuto a chi lavora con la guarigione e l'energia, come ad esempio pranoterapeuti, operatori Reiki, massaggiatori, osteopati, chiropratici, fisioterapisti, medici.

***I principi che regolano gli esercizi di ricarica sono molto semplici e geniali e possiamo riassumerli in alcuni punti fondamentali:***



- Lo scopo principale degli Esercizi consiste nel ricaricare la batteria corporea con l'energia cosmica (prana) per vivificare il corpo, rafforzare i muscoli e purificare il sangue. Non si tratta di comuni esercizi fisici, ma di una tecnica spirituale, una forma di pranayama o controllo dell'energia vitale. Al contempo essi sviluppano una forza notevole e contribuiscono a mantenere il corpo tonico e sano. Per ottenere i migliori risultati, eseguite ciascun esercizio con attenzione e forza di volontà. Mantenete gli occhi chiusi e concentrate lo sguardo nel centro cristico (Kutastha) fra le sopracciglia.
- L'energia entra nel nostro corpo dal midollo allungato, la fossetta che si trova alla base della nuca e che rappresenta il polo posteriore del sesto chakra. Da questo punto va ad immagazzinarsi nel cervello e da qui viene inviata attraverso la spina dorsale ai vari centri



energetici o chakra localizzati lungo la stessa. Dai chakra viene poi inviata attraverso dei canali astrali chiamati nadi alle varie parti del corpo a seconda del bisogno. Tenendo gli occhi concentrati sul centro cristico (Kutastha) e visualizzando l'energia cosmica che fluisce nel corpo attraverso il midollo allungato, si determina una connessione diretta fra la volontà e il flusso dell'energia vitale. L'energia è a sua volta, il fattore che collega la mente e il corpo.

- Se i chakra e i canali energetici sono puliti e funzionano bene, l'energia fluirà attraverso di essi per nutrire tutte le parti del corpo, mantenendo uno stato di salute ottimale. Nel momento in cui, a causa di stile di vita sbagliato, cattiva alimentazione e stress, si creano dei blocchi che non permettono al prana di fluire liberamente, si incominciano a creare i presupposti per la malattia.



- Con questi esercizi andiamo a inviare grandissime quantità di sangue ed energia vitale a tutto il corpo, circondando le cellule con un'aura protettiva che non permetterà a nessuna malattia di attecchire.
- Puoi inviare consapevolmente energia a una o più parti del corpo, sentendola entrare dal midollo allungato e contraendo con vigore i muscoli delle parti da ricaricare. Se ad esempio vuoi inviare energia al braccio, senti che entra dal midollo allungato e da qui inviala al braccio, contraendo lo stesso dapprima in modo leggero e poi man mano più forte fino a farlo vibrare. Quindi la contrazione decresce gradualmente fino al completo rilassamento dei muscoli. Senti che l'energia vibra in tutto il corpo o in quella specifica parte, apportando forza e vitalità. Per la persona comune può essere utile pensare ad essi come a una elettrostimolazione volontaria.
- La concentrazione principale è al centro della parte da ricaricare, mentre senti che stai inviando lì prana dal punto tra le sopracciglia.
- La volontà è la dinamo che permette all'energia extra di fluire nel sistema: più grande la forza volontà, maggiore è l'energia che riuscirai a generare e quindi a inviare alle parti.



- Gli Esercizi di ricarica dovrebbero essere eseguiti all'aria aperta, o almeno davanti a una finestra spalancata. Eseguiteli lentamente e con profonda concentrazione. E' molto più utile eseguire correttamente ogni esercizio poche volte piuttosto che eseguirlo troppe volte in fretta e distrattamente.
- Quando contrai una parte del corpo, inizia dalla contrazione leggera, passa poi a quella media ed infine a quella elevata. Poi rilassa la parte, passando dalla contrazione elevata alla media ed infine alla contrazione leggera. Non contrarre mai bruscamente. Non contrarre mai fino al punto di provare un senso di sforzo o disagio. Non occorre mantenere la contrazione elevata più di tre/cinque secondi per volta. Le parti del corpo deboli o malate devono essere contratte solo leggermente.
- Durante alcuni esercizi viene chiesto di eseguire il doppio respiro. Espira in due tempi (corto-lungo) dalla bocca con il suono ha-haaa. Inspira in due tempi ugualmente corto-lungo ma dal naso.



#### ***Sintesi dei benefici procurati dagli Esercizi di ricarica***

- Spiritualizzano il corpo e la coscienza. L'uomo, imparando a vivere sempre di più in virtù della Coscienza Cosmica e a dipendere sempre meno dalle fonti esteriori di sostentamento, si avvicina maggiormente alla realizzazione di non essere il corpo, ma l'anima immortale, creata a immagine del Divino. Dopo aver conseguito tale consapevolezza, anche il corpo si spiritualizza, ossia comincia a perdere la sua densità materiale.
- Insegnano il pranayama. La capacità di controllare l'energia vitale è essenziale per riuscire a meditare profondamente.
- Sviluppano la forza di volontà. Una volontà forte ottiene alla fine il controllo cosciente sulla vita stessa.



- Ricaricano il corpo di energia. Attingendo all'illimitata fonte interiore della vita cosmica, il corpo diventa instancabile.
- Curano le malattie e il nervosismo. La guarigione si ottiene bombardando le imperfezioni del corpo con la perfetta energia creativa di Dio che sostiene la vita stessa.
- Aiutano a prevenire le malattie. La giovinezza e la salute del corpo possono essere conservate ricaricando le cinque correnti praniche (nel corpo) che presiedono alle varie funzioni di cristallizzazione, circolazione, assimilazione, metabolismo ed eliminazione, e alle cui disfunzioni sono dovute le malattie
- Donano una notevole forza e tonicità a tutti i muscoli del corpo, mantenendoli efficienti senza stancarli.
- Mantengono sani gli organi interni del corpo. Polmoni, cuore, apparato digerente, apparato genito-urinario, articolazioni, sistema endocrino, circolatorio e nervoso sono mantenuti sani ed in perfetta efficienza.
- Migliorano la concentrazione.
- Insegnano l'arte di inviare l'energia vitale per guarire non solo le varie parti del proprio corpo, ma anche per guarire gli altri.

### ***Un esercizio fondamentale***



Potete trovare la spiegazione completa di questi esercizi sul nostro sito [www.kriyayogaashram.com](http://www.kriyayogaashram.com) nella sezione "Tecniche del Kriya e varie". Trovate anche un video sempre sul sito nella sezione "Videogallery". Presso il nostro centro offriamo sezioni guidate degli esercizi tutti i mercoledì alle 18.10 e il sabato alle 12.30.

Per iniziare potete fare questo esercizio di base:



In piedi, apri le braccia tese all'altezza delle spalle con i palmi rivolti in avanti. Con un doppio espiro dalla bocca (Ah-Ahh), piega leggermente le ginocchia e porta le braccia tese davanti al petto, unendo i palmi delle mani, tenendo il corpo rilassato. Con un doppio inspiro dal naso raddrizza le gambe e porta le braccia aperte ai lati nella posizione iniziale, nel fare questo contrai tutto il corpo come un'onda, dal basso verso l'alto, fino a che alla fine dell'inspiro tutto il corpo sia contratto. Mantieni la tensione massima per 3/5 secondi, inviando coscientemente energia a tutto il corpo. Quindi con un doppio espiro rilassa tutto il corpo come un'onda dall'alto in basso piegando le ginocchia e riportando le braccia in avanti.

Ripeti almeno cinque volte. Rimani quindi qualche momento a sentire l'energia che scorre nel tuo corpo.

Per ottenere il massimo dei risultati la routine completa degli esercizi andrebbe eseguita almeno 1 volta al giorno, tutti i giorni.

### ***Speciali esercizi di guarigione pranica di Paramahansa Yogananda***



Questi esercizi furono descritti da Yoganandaji nelle sue lezioni e possono essere molto utili soprattutto a chi è abituato a lavorare regolarmente con gli esercizi della routine quotidiana.

- Per guarire o rafforzare una parte del corpo, inspira profondamente, contrai la parte del corpo ed espirando inviale prana contando da 1 a 20, quindi rilassa la contrazione ed inspira. Fai questo 6 volte mattina e sera e ogni volta che è necessario, fino a quando la parte non è guarita.
- Per inviare prana di guarigione agli altri, contrarre e rilassare 3/5 volte tutto il corpo, (puoi anche strofinare il braccio destro con la mano sinistra su e giù diverse volte e il braccio sinistro con la destra, come tecnica aggiuntiva), quindi visualizzare la persona che si vuole guarire e ripetere la preghiera che ci ha lasciato il Maestro: "Madre Divina, tu sei onnipresente, Tu sei in questo Tuo figlio, manifesta la Tua presenza risanante nel suo



corpo, nella sua mente e nella sua anima”. Strofinare quindi velocemente tra loro le mani, creando in questo modo un campo magnetico e inviare attraverso queste l’energia alla persona che ha bisogno ripetendo Om 3 volte. Si può inviare prana e luce in questo modo a persone, animali, al cibo, all’acqua, a situazioni, cose, a tutto il pianeta e ai suoi abitanti.

- Esercizio per il mal di testa. Spingi con fermezza una mano contro la nuca e l’altra contro la fronte. Inspira, trattieni e contraila sommità del capo con profonda tensione. Quindi espira e rilassa i muscoli del capo. Ripeti da 4 a 6 volte quando hai mal di testa.
- Per aumentare la forza mentale. Espira e, mantenendo i polmoni vuoti, contraì delicatamente i muscoli della testa portandovi tutta la tua attenzione, contando da 1 a 5. Inspira. Rilassa i muscoli del capo. Ripeti 6 volte.
- Rafforzare i nervi. Inspira e trattieni il respiro, con delicatezza contraì contemporaneamente tutti i muscoli del corpo. Mantieni la tensione contando da 1 a 20 e concentrandoti profondamente su tutto il corpo. Quindi espira e rilassa i muscoli. Ripeti 3 volte ogni volta che ti senti debole o nervoso.
- Rafforzare gli occhi. Espira e rimani con i polmoni vuoti. Chiudi gli occhi contraendo leggermente le palpebre e le sopracciglia. Mantieni la contrazione degli occhi con concentrazione contando da 1 a 20. Quindi rilassa e inspira. Ripeti 7 volte mattina e sera.
- Esercizio per lo stomaco. Esegui uddhyana bandha e le sue varianti da 6 a 12 volte, da 1 a 3 volte al giorno.
- Esercizio di vitalità cosciente. Inspira profondamente immaginando che l’aria diventi energia. Mandi quest’energia nel midollo allungato e nel terzo occhio. Trattieni e concentra qui il prana. Espirando invia quest’ energia calda alla parte del corpo che devi guarire.
- Guarigione mentale. Passa in rassegna mentalmente le varie parti del corpo ripetendo mentalmente Om su ognuna 3 volte immaginando di inviargli una corrente calda di guarigione. Se c’è una parte malata soffermati su essa e canta Om 15 volte, immaginando di generare una forza calda elettrica che va a risanarla.
- Esercizio per rivitalizzare l’acqua e i cibi. Strofini le mani vigorosamente tra loro una ventina di volte e portale sull’acqua o sul cibo a pochi centimetri di distanza immaginando il prana che entra dal midollo allungato e da qui e dal terzo occhio inviarlo attraverso le mani al cibo. Ripetere mentalmente una preghiera benedizione e ringraziamento mentre si esegue questo trattamento.



Invito ancora tutti coloro che volessero praticare la ricarica e sperimentarne gli immensi benefici di venire alle nostre classi del mercoledì e del sabato. Per mia scelta queste classi guidate sono, come gli incontri di meditazione, gratuiti. Essi sono il mio karma Yoga e il mio servizio per il Maestro.

Namastè,

Giovanni