

Proteggi la tua mente dal rumore per poter udire il magnifico suono della vita

(Thich Nhat Hanh, Il Dono del silenzio)

Considerazioni iniziali

Ada

In questo periodo, così unico della nostra vita, unico, in quanto mai provato da molte generazioni nella parte del globo terrestre nella quale ci troviamo a vivere, anche la mia singola vita ha subito e sta subendo un forte cambiamento e una discussione profonda sotto tanti aspetti.

Come non mai, in questa fase, stiamo vivendo sulla pelle e in modo più incisivo cosa significa lo sgretolamento totale di punti fissi e certi di riferimento per quanto concerne i 'valori', intesi nelle loro possibili accezioni: etico, epistemologico, religioso... ecc.

La vita ci mostra con più durezza quanto già sappiamo: che possiamo controllare molto poco le nostre vite e ci porta sotto gli occhi quotidianamente uno dei temi più scabrosi e ignoti, allo stesso tempo, della nostra società: la morte.

In tutto ciò, non nego di avere avuto e continuare ad avere tanti tipi di difficoltà e fatiche, anche con momenti di grande scoramento.

Non posso ancora dire che il percorso che ho compiuto fin qui nella conoscenza dello yoga mi abbia in qualche modo consentito di vivere questa fase difficile con una visione più ampia e consapevole, con una linea costante di fondo che meno faccia subire gli scossoni delle emozioni.

Posso, però, nel mio piccolo dire di 'sapere' in un qualche angolo recondito del mio corpo che ciò che mi può veramente aiutare a non perdermi, la corda che posso tenere in mano nella nebbia che tutto mi cela, è in questo angolino spazioso, aperto e luminoso che a volte ho sfiorato ed esperito nella pratica dello yoga.

Questo piccolo e fragile 'sapere', è questo ora il mio patrimonio più prezioso e il punto dal quale ripartire ogni giorno per provare a volermi più bene.

Carolina

Questo momento di grande instabilità esterna si riflette nel mio mondo interno.

Questa convivenza con me stessa, mi sta facendo riaffiorare le mie più intime paure e fragilità. Voglio vederle e prendermene cura.

Osservo, senza giudicarmi, il modo in cui tendo a scappare da esse.

Osservo anche che tutto ciò che cercavo all'esterno è limpidamente già esistente in me.

Sento un grande amore e questo mi dà sicurezza e fiducia nella vita.

Il mondo sta cambiando... e io con lui...

Questo grande cambiamento mi ha profondamente toccata, tanto da sentirmi persa e confusa, ma allo stesso tempo lo ritengo prezioso... ascolto la mia voce, coltivo il mio interno, scelgo di aprirmi come non ho fatto mai, e mi ritrovo!

Daniela

Non c'è che dire... la particolarità di questo momento storico e il viverlo direttamente porta con sé intensità e lentezza. Mi trovo a scoprire la qualità dei legami e di come il tempo dedicato con sincerità, apertura e condivisione di tutti i sentimenti (positivi e negativi) crei un forte senso di vicinanza profonda e reale. Lo stesso senso comune di utilità cambia; si può essere estremamente utili senza che le nostre azioni siano legate al denaro e, diciamo così, si può riempire una giornata senza lavorare, con tutte quelle cose che arricchite della preziosità della pazienza assumono un dolce sapore. Grazie di questo momento. Il tempo è scandito dalla luce, non più dall'orologio, e il prestare attenzione mostra sfumature altrimenti perse.

Sara

Vorrei avere più tempo per me!

Quante volte mi sono ripetuta questa frase, per quanto tempo mi sono sentita sfuggire le giornate, le settimane, le stagioni tra le dita senza poter assaporare ogni istante, senza vivere realmente il *qui e ora*.

Ed ora eccoci qui, tutti quanti con le vite di colpo arrestate, ferme; ma non credo sia un reale essere fermi ma credo che sia piuttosto uno *stare*.

Ora ci è stata data l'opportunità di assaporare il tempo e di decidere come utilizzarlo. Ora è davvero nelle nostre mani. Vivere questo tempo con ciò che si ha, ascoltando ciò che si è. Crollano le maschere. Crolla ciò che siamo per gli altri e resta ciò che siamo veramente.

Ho sempre pensato che il tempo che abbiamo a disposizione su questa terra sia prezioso e in questo periodo ho toccato con mano quanto sia un lusso poterne predisporre.

Questo è un regalo inaspettato, un'opportunità, e voglio goderne in ogni momento.

Ho la fortuna di potermi fermare a pensare e a concentrarmi su una cosa alla volta osservando ogni mia reazione.

Mi sembra un tempo meditativo.

Pratyāhāra

(Carolina)

È la realtà che ti sussurra che è sempre l'occasione per la pratica, non la tua volontà, non il tuo tempo, non il tuo umore, ma ciò che c'è "adesso".

Questa quarantena imposta può essere il "luogo" della pratica; osservare quanto si è dipendenti dal fare, dal lavoro, dalle abitudini esterne e dall'incontrare persone.

Quanto il proprio benessere interiore è influenzato da ciò che arriva dall'esterno? Escludere buona parte degli input esterni è una grande occasione per entrare in profondità del silenzio e del proprio intimo Sé.

Tutto questo può aiutare ad entrare in contatto con la ritrazione dei sensi (PRATYAHARA).

Questo isolamento può essere vissuto come grande possibilità per ritirarci al nostro interno.

Pratyahara è il distacco da tutto ciò che è materiale e da ogni forma esteriore. È quindi l'isolamento dei sensi rivolti all'interno che porta il praticante a contemplare direttamente la sua essenza (Il grande libro dello yoga. Cella) PRATYAHARA nello schema che prevede otto fattori ausiliari (astanga) descritti nel *Patanjalayogasutra*, la ritrazione (5 passo) viene classificata come l'ultima delle pratiche "esterne" (che includono le regole, le osservanze, la postura e l'estensione del respiro) immediatamente precedente ai fattori interni, ovvero la concentrazione (dharana), la meditazione (dhyana) il samadhi. La ritrazione è una fase cruciale nel passaggio dalle pratiche esterne a quelle interne. Se consideriamo la sua finalità, ovvero distogliere i sensi dai loro oggetti, la ritrazione è un aspetto decisivo per la realizzazione dello yoga e per certi versi la ritrazione tende anche a coincidere con lo yoga stesso. La ritrazione dei sensi dagli oggetti è paragonata al sole che ritira la sua ombra a mezzogiorno o a una tartaruga che ritrae le membra all'interno di sé, così lo yogi ritrae i sensi all'interno di se stesso. "Qualunque cosa egli oda con le orecchie, buona o cattiva, il conoscitore dello yoga la porta all'interno, riconoscendola come il sé. Qualunque cosa egli veda con gli occhi, sia o no attraente, il conoscitore dello yoga la porta all'interno, riconoscendola come il sé. Qualunque cosa egli tocchi con la pelle, sia o no calda, il conoscitore dello yoga la porta all'interno, riconoscendola come il sé.

Qualunque cosa egli tocchi con la lingua, sia o no dolce, il conoscitore dello yoga la porta all'interno, riconoscendola come il sé.

Qualunque cosa egli odori con il naso, sia o no fragrante, il conoscitore dello yoga la porta all'interno, riconoscendola come il sé".

(Le radici dello yoga. James Mallison Mark Singleton)

“L' uomo ideale è colui che in mezzo al più profondo silenzio sa trovare l'attività e in mezzo all'attività sa trovare il silenzio e la solitudine del deserto”.


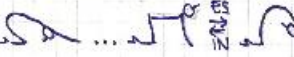
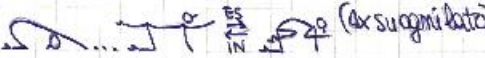

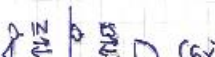
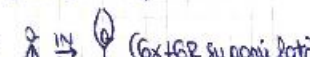
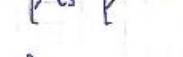





Sw. Vivekananda

Pratica

Āsana, Prānāyāma

(Sara)

EQUILIBRIO e RADICAMENTO

- ①  OSSERVAZIONE CORPO e RESPIRO
- ②  (6x)
- ③  (4x su ogni lato)
- ④  (6x) LAVORO SUL RADICAMENTO
- ⑤  (6x)
- ⑥  (6x + 6R su ogni lato)
- ⑦  (6x)
- ⑧  (4x)
(ES-IN)
- ⑨  (6x) ... 
- ⑩  (4x)
- ⑪  NĀDĪ ŚODHANA PRĀNĀYĀMA

RITMO =

1	1/2	1	1/2	4 Respiri
1	3/4	1	3/4	4 Respiri
1	1	1	1	8 Respiri
1	1/2	1	1/2	4 Respiri

Rilassamento conclusivo

(Daniela)

Esplorare con i sensi il mondo che ci circonda: cogliere uno alla volta i suoni che ci circondano e passare al successivo osservando il lasciare andare del precedente; esplorare gli odori, poi lo spazio che c'è intorno a me.

Poi portare attenzione allo spazio dentro di me grazie al respiro che entra ed esce muovendo il mio corpo lievemente. Da lì immagino di portare l'inspiro fino ai piedi e l'espriro come un'onda dai piedi risale ed esce dal naso, eseguo qualche volta per poi soffermarmi ai piedi e da lì risalgo il corpo tipo Training autogeno con gambe insieme e braccia insieme.

Esplorato tutto il corpo torno con l'attenzione al respiro consapevole immaginando che fluisca dal cuore - porta dentro gioia e porta fuori ansia - si crea una luce dorata che scalda il petto e tutto il corpo. Godo di questa rinnovata gioia e calore espanso. Mi lascio cullare da essi, mi sento a casa.

RIEMERGO lentamente connettendomi al respiro per percepire i micromovimenti del corpo e gradualmente muovo mani, piedi, braccia, gambe; giro sul fianco e gradualmente quando mi sento mi siedo.

LEGGO LA CANZONE DELL'ISOLA DEL SE'

INSPIRANDO

TORNO

ALL'ISOLA

DENTRO ME STESSO.

CI SONO SPLENDIDI ALBERI

ALL'INTERNO DELL'ISOLA.

CI SONO LIMPIDI CORSI

D'ACQUA; CI SONO UCCELLI,

SOLE E ARIA FRESCA.

ESPIRANDO

MI SENTO AL SICURO.

GODO DEL RITORNO

ALLA MIA ISOLA.

Da considerare le varie pause tra un passaggio e l'altro!

Samādhi

(Ada)

Samādhi è lo yoga, è il suo cuore.

Un'immagine efficace che è stata utilizzata per rappresentarne il valore è quella del fulcro centrale, del perno, attorno al quale e grazie al quale gira la ruota, la ruota del carro. Il 'carro', la biga, è un'immagine, quasi un archetipo, molto diffusa nella cultura indiana e nelle culture di origine indoeuropea, pensiamo al Fedro di Platone o alla *Bhagavadgītā*.

Georg Feuerstein nel suo libro *Yoga: teoria e pratica* (Siad ed. 1977, p. 37) parlando dei vari tipi di yoga, oltre a quello 'classico', cioè quello sistematizzato da Patañjali, fa riferimento alla ruota e alle sue parti, così che il cerchione rappresenterebbe i presupposti etici impliciti o espliciti in qualsiasi forma di yoga, *yama* e *niyama*; i raggi convergenti starebbero, invece, a simboleggiare le diverse scuole e al centro, appunto, il mozzo, che sarebbe il punto centrale dal quale nessuna di esse può prescindere, il *samādhi*. Tutte le forme di yoga, quindi, sono vie per raggiungere quel luogo centrale, l'asse portante, che dà funzionalità e senso ai singoli raggi; traslando il discorso, si potrebbe dire che tutte le membra, *aṅga*, dello yoga, convergono all'esperienza dell'essere 'uno' che è il *samādhi*, o anche sono parti del sentiero che dalla molteplicità porta all'unità.

Tornando alla metafora della ruota, è nel vuoto centrale del mozzo che si esperisce l'unità con l'oggetto della meditazione, superando la distinzione tra soggetto e oggetto.

Uno dei significati fondamentali della parola yoga è 'mettere insieme', 'congiungere'.

Dalla stessa radice *yuj*, deriva anche la parola latina *iugum*, il giogo che si usava in epoca preindustriale sui buoi. Per continuare, quindi, con l'uso delle metafore, il giogo permette di far convergere due diverse forze al centro, così da creare il solco per la semina. Lo yoga consentirebbe questo stesso tipo di processo anche con le nostre energie psicofisiche, un ritorno al centro.

Lo yoga ci permette il passaggio da uno stato di *sarvārthatā*, quello stato nel quale, si può dire, sempre ci troviamo, seguendo il flusso continuo, in molteplici direzioni, dei nostri pensieri, ad uno stato di *ekagrātā*. *Eka* significa 'uno' ed *ekagrātā* è la focalizzazione su un solo punto.

Samādhi significa letteralmente 'mettere insieme' (Dizionario dell'Induismo, a cura di Mircea Eliade, Jaka book 2019) facendo riferimento allo stato in cui c'è l'esperienza della coincidenza tra la conoscenza dell'oggetto e l'oggetto della conoscenza. *Samādhi* viene tradotto anche con il termine 'fondere'.

Lo yoga, quindi, è quell'insieme di pratiche psicofisiche che permette di creare le condizioni, affinché si possa manifestare l'esperienza del *samādhi*, esperienza che non si può creare con la sola volontà. Il *samādhi* 'avviene' o meglio può avvenire se ci sono le giuste condizioni, preparate con le diverse 'membra' dello yoga.

Lo yoga quindi si potrebbe definire una tensione al centro e il centro sarebbe per l'appunto il *samādhi*.

Si può accennare al fatto che nello yoga classico, di Patañjali, e nel *saṃkyā*, il *samādhi* prevede la liberazione dal sistema mente (*citta*) corpo (*deha*), che fa parte della *prakṛti* e il riconoscimento della propria essenza nel Sé, coscienza priva di contenuto, il *puruṣa*. Il *samādhi* in questo caso va, quindi, in direzione di un marcato dualismo tra questi due principi. Non è così in tutte le forme dello yoga.

Lo shivaismo del Kashmir è fondato, ad esempio, su una visione non dualista e su una rivalutazione del mondo sensibile, la *prakṛti*. Non c'è distinzione, quindi, tra i due principi *puruṣa* e *prakṛti*; nulla può essere esteriore a *brāhman*, tutto, quindi, è reale ed ha un suo valore.

Malgrado, però, queste differenze non poco rilevanti sotto tanti punti di vista, rimane il dato che in tutte le scuole lo yoga sia inteso come sentiero, via, per la realizzazione del *samādhi*, cioè per raggiungere l'unificazione, la trasformazione della coscienza, la liberazione.

Ai giorni nostri, nel nostro occidente contemporaneo, potremmo forse tradurre yoga come spazio per ritornare al centro e da qui essere più presenti nel mondo.

Gruppo: Ritiro dei sensi, Asana, Stato di coscienza profondo

Ada

Carolina

Daniela

Sara