

Sw Dhyan Nirman Yoga & Massage Trainer

Dispensa non in vendita.

XV lezione - I anno Corso Insegnanti Hatha Yoga.

Continuiamo a vedere Surya namaskar aggiungendo Ashtanga namaskara (la abbiamo vista facendo Shashank bhujangasana, ci si trova in quest'asana nel passaggio fra un'asana e l'altra)

Fate attenzione a rispettare la respirazione come indicata nelle figure e ricordate che i movimenti devono essere armoniosi e senza scatti e devono seguire la respirazione che non si troverà (almeno in questa prima fase in apnea)

Surya namaskara è una pratica completa che interessa l'aspetto tendineo muscolare con tutte le sinergie dei vari distretti, articolare, cardiaco, respiratorio ed in particolar modo permette di distribuire il prana in modo omogeneo lungo tutte le nadi del corpo.

Ha la capacità di stimolare tutti i Chakra in modo armonioso per un loro riequilibrio.

E' una pratica che si effettua tutti i gironi fino ad un massimo di 12 cicli completi.

Si può utilizzare anche come riscaldamento iniziale, omettendo le varie forme viste in precedenza.

Personalmente effettuo 3 cicli completi. Nei primi due non si stireranno troppo le singole asana perché il corpo è ancora freddo, nell'ultima si può invece tendere di più tutta la muscolatura sentendo che tutto il sistema si è scaldato e pronto per effettuare piegamenti ed inarcamenti più incisivi.

Ashtanga namaskara (Ashtanga = 8 membra o parti, dunque 8 parti del corpo che toccano terra durante il saluto i piedi, le ginocchia, il petto, le mani ed il mento) si effettua in ritenzione di respiro a polmoni vuoti. Infatti dopo Adho Muka Svanasana o Parvatasana (che si prende in espirazione) si trattiene il respiro a polmoni vuoti eseguendo Ashtanga namaskar, per poi, inspirando passare a Bhujangasana.

Questa ritenzione (vedremo poi abbinata ad una contrazione interna) permetterà di effettuare quella che io chiamo L'alchimia, trasformando la materia in spirito (capirete bene cosa significa al secondo anno – per adesso praticare!!!!)

L'intero ciclo di Surya namaskara è formato in realtà da due metà durante le quali bisogna fare attenzione a quale delle due gambe deve muoversi in avanti ed indietro:

- **Quando si parte la prima volta sarà la gamba destra ad indietreggiare.**
- **Quando bisogna passare da Aswa sanchalanasana a padastasana bisognerà muovere la sinistra in avanti, per ritrovarsi esattamente come si era partiti. (questa è la prima metà)**
- **Poi al secondo giro si porterà indietro prima la sinistra e di conseguenza da Aswa sanchalanasana a Padastasana successivi si porterà avanti la destra. (Questa è la seconda metà completando il ciclo).**

Bisognerà fare molta attenzione a non perdere il giusto movimento delle gambe, in questo modo Surya namaskara come pensato dal Sw Satyananda diventerà anche una meditazione dinamica.

Nel disegno dell'intero ciclo di Surya namaskara, oltre ad essere segnato il respiro trovate i mantra, i Chakra, i Bija Mantra, ma ne parleremo meglio più avanti.

LEZIONE PRATICA 11

Rilassamento, 3 Om in siddhasana.













Surya namaskara completo 3 cicli completi.

- 10 Vyagrasana
- 30'' Urdhva Muka Svanasana
- 1' Balasana
- 10 Gambe: Sollevamento delle gambe - tre fasi singole con entrambe le gambe
- 1' Paripurna navasana 3 volte
- 1' Supta udarakarshasana

Pranayama: respirazione in sama vrtti parnayama 4:4 e 5:5.

Rilassamento in shavasana

SURYA NAMASKARA Centro Yoga Il Piccolo Amrit - Via Donizetti, 41 Martina Franca (TA)
www.ilpiccoloamrit.it

 Pranamasana Espirare Om Mitraya Namaha Om Hram Centro del cuore Anahata Chakra 1	 Hasta Uttanasana Inspirare Om Ravaya Namaha Om Hirim Centro del collo Vishuddhi Chakra 2	 Padahasthasana Espirare Om Surya Namaha Om Hiram Flesso sacrale Swadisthana Chakra 3	 Ashwa Sanchalana Inspirare Om Bhanave Namaha Om Hiram Centro tra le sopracciglia Ajna Chakra 4	 Parvatasana Espirare Om Khagaya Namaha Om Hiram Centro del collo Vishuddhi Chakra 5	 Ashtanga Namaskara Apnea vuota Om Pushpa Namaha Om Hraha Plesso solare Manipura Chakra 6
 Bhujangasana Inspirare Om Hridayagambhaya Namaha Om Hram Flesso sacrale Swadisthana Chakra 7	 Parvatasana Espirare Om Marichaye Namaha Om Hirim Centro del collo Vishuddhi Chakra 8	 Ashwa Sanchalana Inspirare Om Adityaya Namaha Om Hiram Centro fra le sopracciglia Ajna Chakra 9	 Padahasthasana Espirare Om Savitrin Namaha Om Hiram Plesso sacrale Swadisthana Chakra 10	 Hasta Uttanasana Inspirare Om Ankaya Namaha Om Hiram Centro del collo Vishuddhi Chakra 11	 Pranamasana Espirare Om Bhaskaraya Namaha Om Hiraha Centro del cuore Anahata Chakra 12

Surya namaskara



Vyagrasana



Urdhva muka svanasana



Balasana



Gambe 3 fasi assieme



Paripurna navasana



Supta udarakarshana

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: Urdhva muka svanasana

Pranayama: Respirazione Yogica completa in sama vrtti pranayama 4:4 , 5:5

Compito per le prossime settimane:

- Effettuare la Respirazione Yogica completa in Sama vritti 7:7 , 8:8 , 9:9 in siddhasana. Fate almeno 10/20 respiri.
- Scaricate i File MP3 dei mantra solari da tre cicli.
- Eseguite la forma completa di Surya namaskara come descritta nella lezione pratica , tre cicli completi con i mantra che daranno il ritmo corretto.
- Effettuare la lezione pratica 11 per tutte le due settimane. Ripassate la 10, la 9 e la 8 senza farle

Letture di ripasso.

Liberamente tratto da : **«Gli involucri del "sé"; i cinque vayu o funzioni vitali» - IX capitolo di *L'uomo e il suo divenire secondo il Vedanta* (René Guénon)**

Purusha o *Atma*, manifestandosi come *jivatma* nella forma vivente dell'essere individuale, secondo il *Vedanta*, si riveste con una serie d'«involucri» (*kosha*) o «veicoli» successivi, che rappresentano altrettante fasi della sua manifestazione; sarebbe però completamente erroneo assimilare a «corpi» questi involucri, perché l'ultima fase soltanto è d'ordine corporeo. Del resto, non si può rigorosamente affermare che *Atma* sia in realtà contenuto in questi involucri, perché, per la sua propria natura, non è suscettibile di alcuna limitazione, né può essere condizionato da qualche stato di manifestazione [Nella *Taittiriya Upanishad*, 2° Valli, 8° Anuvaka, shruti 1, e 3° Valli, 10° Anuvaka, shruti 5, le designazioni dei diversi involucri sono direttamente riferite al «Sé», secondo lo si consideri in rapporto a tale o talaltro stato di manifestazione].

Il primo involucro (*anandamaya-kosha*, la particella *maya* significa «che è fatto di» o «che consiste in» ciò che specifica il vocabolo al quale è unita) è l'insieme di tutte le possibilità di manifestazione che *Atma* comporta in sé, nella sua «permanente attualità», allo stato principale ed indifferenziato. Si dice «fatto di Beatitudine» (*Ananda*), poiché il «Sé», in questo stato primordiale, gode della pienezza del suo proprio essere, e non è affatto veramente distinto dal «Sé»; esso è superiore all'esistenza condizionata, che lo presuppone, ed è al grado dell'Essere puro: perciò è ritenuto come caratteristica d'*Ishwara* [Mentre le altre designazioni (quelle dei quattro involucri seguenti) possono essere considerate come caratterizzanti *jivatma*, quella d'*anandamaya* conviene, non solamente ad *Ishwara*, ma, per trasposizione, anche a *Paramatma* od al Supremo *Brahma*; perciò è detto nella *Taittiriya Upanishad*, 2° Valli, 5° Anuvaka, shruti 1: «L'altro Sé interiore (*anyo'ntara Atma*), che consiste in Beatitudine (*anandamaya*), è differente da quello che consiste in conoscenza distintiva (*vijnanamaya*)». - Cfr. *Brahma-Sutra*, 1° Adhyaya, 1° Pada, sutra 12 a 19]. Siamo qui dunque nell'ordine informale; è solamente quando lo si considera in rapporto alla manifestazione formale, ed in quanto il principio di questa vi si trova contenuto, che si può dire che è la forma principale o causale (*karana-sharira*), ciò per cui la forma sarà manifestata ed attualizzata agli stadi seguenti.

Il secondo involucro (*vijnanamaya-kosha*) è formato dalla Luce (nel senso intelligibile), direttamente riflessa, della Conoscenza integrale ed universale (*jnana*, la particella *vi* implicando il modo distintivo) [La parola sanscrita *jnana* è identica al greco *Gnwsiv* per la radice, che, d'altronde, è anche quella del vocabolo «conoscenza» (da *co-gnoscere*), e che esprime un'idea di «produzione» o di «generazione», poiché l'esame «diviene» ciò che conosce e si realizza appunto per questa conoscenza]; esso è altresì composto delle cinque «essenze elementari» (*tanmatra*), «concepibili», ma non «percettibili», nel loro stato sottile; e

consiste nella congiunzione dell'intelletto superiore (*Buddhi*) alle facoltà principali di percezione che procedono rispettivamente dai cinque *tanmatra*, ed il cui sviluppo esteriore costituirà i cinque sensi nell'individualità corporea [Il vocabolo *sharira* s'applica propriamente a partire da questo secondo involucro, soprattutto se si dà a questa parola, interpretata per i metodi del Nirukta, il senso di «dipendente dai sei (principi)», vale a dire da *Buddhi* (o d'*ahankara*, che direttamente ne deriva e che è il primo principio d'ordine individuale) e dai cinque tanmatra (*Manava-Dharma-Shastra*, 1° Adhyaya, shloka 17)]. Il terzo involucro (*manomaya-kosha*), nel quale il senso interno (*manas*) è unito con il precedente involucro, implica specialmente la coscienza mentale [Con questa espressione vogliamo intendere qualche cosa di più, quanto determinazione, della coscienza individuale pura e semplice: si potrebbe dire che è la risultante dell'unione del *manas* con *ahankara*] o facoltà pensante, che, come precedentemente abbiamo detto, è d'ordine esclusivamente individuale e formale, ed il cui sviluppo procede dall'irradiazione in modo riflesso dell'intelletto superiore in uno stato individuale determinato, che è qui lo stato umano. Il quarto involucro (*pranamaya-kosha*) comprende le facoltà che procedono dal «soffio vitale» (*prana*), cioè i cinque *vayu* (modalità di questo *prana*), nonché le facoltà d'azione e di sensazione (queste ultime già esistevano principalmente nei due precedenti involucri, come facoltà puramente «concettive», quando, d'altra parte, non poteva essere affatto questione di alcuna specie d'azione, e nemmeno di percezione esteriore). L'insieme di questi tre involucri (*vijnanamaya*, *manomaya* e *pranamaya*) costituisce la forma sottile (*sukshma-sharira* o *linga-sharira*), in opposizione a quella grossolana o corporea (*sthula-sharira*); ritroviamo qui dunque la distinzione dei due modi di manifestazione formale, di cui già più volte abbiamo parlato.

Le cinque funzioni od azioni vitali sono chiamate *vayu*, quantunque non siano propriamente l'aria od il vento (che è il senso generale della parola *vayu* o *vata*, dalla radice verbale *va*, andare, muoversi, che abitualmente designa l'elemento aria, di cui la mobilità è una proprietà caratteristica) [Ci riferiremo, a questo proposito, a quello che abbiamo detto in una precedente nota in merito alle differenti applicazioni della parola ebraica *Ruahh*, che corrisponde abbastanza esattamente al sanscrito *Vayu*], tanto più che si riferiscono allo stato sottile, non a quello corporeo; ma, come dicemmo, esse sono modalità del «soffio vitale» (*prana*, o più generalmente *ana*) [La radice *an* si ritrova, con lo stesso senso, nel greco *anemo* «soffio» o «vento», e nel latino *anima*, il cui senso proprio e primitivo è esattamente quello di «soffio vitale»], rilevato principalmente in rapporto alla respirazione. Queste funzioni sono: 1° l'aspirazione, vale a dire la respirazione ascendente nella sua fase iniziale (*prana*, nel senso più stretto della parola), che attira gli elementi non ancora individualizzati dell'ambiente cosmico, per farli partecipare, per assimilazione, alla coscienza individuale; 2° l'ispirazione discendente in una fase successiva (*apana*), per la quale questi elementi penetrano nell'individualità; 3° una fase intermedia fra le due precedenti (*vyana*), che, da una parte, consiste nell'insieme delle azioni e reazioni reciproche, prodotte dal contatto fra l'individuo e gli elementi ambientali, e, d'altra parte, nei diversi movimenti vitali che ne risultano, la cui corrispondenza nell'organismo corporeo è la circolazione sanguigna; 4° la espirazione (*udana*), che proietta il soffio, e lo trasforma, di là dai limiti dell'individualità ristretta (cioè ridotta alle sole modalità che sono comunemente sviluppate per tutti gli uomini), nel campo delle possibilità dell'individualità estesa, considerata nella sua integralità [La parola «espirare» significa contemporaneamente «ricacciare il soffio» (nella respirazione) e «morire» (quanto alla parte corporea dell'individualità umana); questi due sensi sono entrambi in rapporto con l'*udana* di cui si tratta]; 5° la digestione, o l'assimilazione sostanziale intima (*samana*), per la quale gli elementi assorbiti divengono parte integrante dell'individualità [*Brahma-Sutra*, 2° Adhyaya, 4° Pada, sutra 8 a 13. - *Chhandogya Upanishad*, 5° Prapathaka, 19° a 23° Khanda; *Maitri Upanishad* 2° Prapathaka, shruti 6]. È nettamente specificato che non si tratta d'una semplice operazione d'uno o più organi corporei; ciò infatti non dev'essere considerato solamente per le funzioni fisiologiche analogicamente corrispondenti, ma anche per l'assimilazione vitale nel suo più vasto senso.

La forma corporea o grossolana (*sthula-sharira*) è il quinto ed ultimo involucro, quello che corrisponde, per lo stato umano, al modo di manifestazione più esteriore; è l'involucro alimentare (*annamaya-kosha*), composto dei cinque elementi sensibili (*bhuta*), a cominciare dai quali sono costituiti tutti i corpi. Esso si assimila gli elementi composti che ha ricevuto dal cibo (*anna*, parola derivata dalla radice verbale *ad*, mangiare) [Questa radice è quella del latino *edere*, ed anche, quantunque in una forma più alterata, dell'inglese *eat* e del tedesco *essen*], secernendo le parti più fini, che stanno nella circolazione organica, ed

escretando o rigettando le più grossolane, tranne tuttavia quelle deposte nelle ossa. Come risultato di questa assimilazione, le sostanze terree diventano la carne, quelle acquee il sangue, quelle ignee il grasso, il midollo ed il sistema nervoso (materia fosforica); poiché vi sono sostanze corporee nelle quali la natura di taluno o talaltro elemento predomina, quantunque tutte siano formate dall'unione dei cinque elementi [*Brahma-Sutra*, 2° Adhyaya, 4° Pada, sutra 21. - Cfr. *Chhandogya Upanishad*, 6° Prapathaka, 5° Khanda, shruti 1 a 3].

Qualunque essere organizzato, che sta in una siffatta forma corporea, possiede, ad un grado di sviluppo più o meno completo, le undici facoltà individuali di cui abbiamo precedentemente parlato; come già ugualmente l'abbiamo detto, queste facoltà sono manifestate nella forma dell'essere dagli undici organi corrispondenti (*avayava*, designazione che è del resto riferita anche allo stato sottile, ma soltanto per analogia con quello grossolano). Per Shankaracarya [Commento sui *Brahma-Sutra*, 3° Adhyaya, 1° Pada, sutra 10 e 21. - Cfr. *Chhandogya Upanishad*, 6° Prapathaka, 3° Khanda, shruti 1; *Aitareya Upanishad*, 5° Khanda, shruti 3. Quest'ultimo testo, oltre le tre classi d'esseri viventi enumerate negli altri, ne menziona una quarta: gli esseri nati dal calore umido (*swedaja*); ma questa classe può essere riferita a quella dei germinipari], si distinguono tre classi d'esseri organizzati, secondo il loro modo di riproduzione: 1° i vivipari (*jivaja* o *yonija*, od ancora *jarayuja*), cioè l'uomo ed i mammiferi; 2° gli ovipari (*andaia*), cioè gli uccelli, i rettili, i pesci, gl'insetti; 3° i germinipari (*udbhijja*), che comprendono contemporaneamente gli animali inferiori ed i vegetali, i primi, mobili, che nascono principalmente nell'acqua, mentre i secondi, che sono fissi, nascono abitualmente dalla terra; tuttavia, secondo certi passi dei *Veda*, il cibo (*anna*), cioè il vegetale (*oshadhi*), procede anche dall'acqua, poiché è la pioggia (*varsha*) che fertilizza la terra [Specialmente vedi *Chhandogya Upanishad*, 1° Prapathaka, 1° Khanda, shruti 2: «i vegetali sono l'essenza (*rasa*) dell'acqua»; 3° Prapathaka, 6° Khanda, shruti 2, e 7° Prapathaka, 4° Kanda, shruti 2: *anna* proviene o procede da *varsha*. - La parola *rasa* letteralmente significa «linfa», e, come già dicemmo, significa anche «gusto» o «sapore»; del resto, in francese ugualmente, le parole *sève*, «linfa», e *saveur*, «sapore», hanno una stessa radice (*sap*), che è nello stesso tempo quella di *savoir*, «sapere», per l'analogia che esiste fra l'assimilazione nutritiva nell'ordine corporeo e quella cognitiva nell'ordine intellettuale e mentale. - È d'uopo significare che la parola *anna* designa qualche volta l'elemento terra, l'ultimo nell'ordine dello sviluppo, e che deriva anche dall'elemento acqua, che immediatamente lo precede (*Chhandogya Upanishad*, 6° Prapathaka, 2° Khanda, shruti 4)].

Roberto Boschini – Sw Dhyan 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