



Asanas: 608 Pose di Yoga

Di Dharma Mittra
Introduzione

Quando ho lasciato per la prima volta l'ashram del mio gurú, Swami Kailashananda, in 1975, ero molto entusiasta, in buona forma fisica e spiritualmente intossicato, lo volevo dare al guru qualcosa per ringraziarlo come atto di devozione così ho incominciato a lavorare sul "Master Yoga Chart" di 908 Asanas.

In quel tempo lo yoga non era popolare negli Stati Uniti come adesso. Ho dovuto trovare il modo di come fare le posizioni da me stesso, qualcuna di queste posizioni erano spiegate nei libri ma non tutte erano illustrate. Ho raccolto informazione dal mio gurú dai libri e dagli studenti che avevano imparato da altri maestri. Ho installato una camera nikon e una camera video connessa ad un monitor; così potevo vedere il giusto angolo quando era in posa. Una volta in posizione lo prendevo la foto con un controllo a distanza, una piccola pompa. In molte pose; ho dovuto tenere la pompa nella mia bocca e la attivavo mordendola. Avevo quattro secondi per sputarla fuori prima che scattasse il flash. Ogni mattina tiravo 2 o 3 rullini di foto, ne ho fatte quasi 1300 posizioni in meno di 3 mesi. E le ho messe insieme su un grande cartone. Io so che avendo fatto questa "chart", un giorno sarebbe un successo. Come un quadro che fu fatto 100 anni prima che sia riconosciuto.

É stato detto che lo yoga prende la forma di tutta la creazione, c'è un infinito numero di pose. Questo é quello che fa dello yoga una tradizione viva. 3000 anni fa lo yoga incominciò con una posa meditativa "Fiori di loto facile". La parola asana originalmente voleva dire posa di meditazione, allora i maestri introdussero la posa del cobra per tenere la spina dorsale flessibile. In questa ricerca per una salute fisica svilupparono le 8 più importanti posizioni per assicurare la salute del corpo.

Da allora le posizioni sono aumentate, ancora oggi dozzine di nuove posizioni sono inventate ogni anno dai veri amatori dello yoga attraverso il mondo. Ci sono differenti scuole ognuna delle quali ha le proprie variazioni. Però la base di tutti gli yoga vengono dallo stesso set di asanas classiche. Negli ultimi 30 anni in cui ho insegnato, ho sviluppato molte pose, però nello yoga nessuno mette il suo nome su una posizione perché in realtà, io non ho fatto niente, io sono solamente un corpo per mezzo del quale le intuizioni sono passate.

Molte delle nuove e piú popolari variazioni dello yoga sono destinate a sudare e bruciare calorie e richiedono di molto movimento e la gente a una tendenza a non concentrarsi abbastanza nelle pose. Nel modo che io ho imparato; ti rilasci e ti concentri nel terzo occhio, oppure se non ti senti a tuo agio, sul punto dello stress. Questo ti calma, aiuta a diminuire i desideri, e focalizza l'energia. Ma questa é la verita: c'è un stile differente di yoga per ogni tipo di persona. Tutto yoga se é praticato in modo giusto da gli stessi risultati.

Comunque, anche con libri come questo, gli studenti devono avere un maestro. Il guru conosce il cammino e Lui o Lei possono guidare gli altri. Loro sanno quali pose saranno buone per te e quale dovrai evitare. Come gli studenti crescono spiritualmente e migliorano il loro schemi mentali attireranno a loro migliori maestri. Sfortunatamente, ai nostri giorni, ci sono molti maestri di yoga certificati che non conoscono niente dello yoga. Però gli studenti non si devono preoccupare, tutti a un obiettivo divino. Istruttori che non sanno niente attirano studenti che ancora non si meritano sapere la verita. C'è un ordine naturale nel mondo.

Lo Yoga é benefico in molte condizioni fisiche, ma l'ultima ragione per praticarlo é quello di cercare la verita. Gli asanas é solo una parte degli (8) stadi in cerca dell'illuminamento. Essi preparano il corpo per la meditazione. Il grande maestro di yoga Iyengar ha detto: "il mio corpo é l'altare, e le mie posizioni le preghiere." Solamente quando avrai imparato le posizioni e il modo di controllare la mente, la respirazione, i sensi e l'emozioni, sarai pronto per entrare nel tempio.

Yoga vuol dire gioco o unione con lo Spirito. Qualche persone pensano "Io sono in questa posizione e sono arrivato alla divinita" Loro non stanno facendo yoga. Finché non si arrendono al Signore o al divino Spirito, o a chiunque tu chiami Dio, Tu stai facendo qualcosa per te stesso. Per trovare questa unione ti devi arrendere, allora potrai raggiungere Samadhi, quella profonda coscienza in cui tu diventi identificato con l'oggetto della tua concentrazione. Tu hai bisogno di andare oltre alla mente individuale e unirti all'oceano delle coscienza.

Io so che questo suona come una grande ambizione. molta gente frequenta le classi per migliorare le figure. Però praticando, gradualmente e automaticamente incominciano a cambiare le loro idee. Loro incominciano pensando di piú allo spirito. Automaticamente esso incomincia ad avere un'altro effetto, qualcosa che si impara non tanto per i pensamenti ma piu per mezzo della esperienza.

Gli studenti domandano spesso come possono perfezionarsi nelle posture, in qualche modo questa e la domanda sbagliata -forma -respiro e focalizzazione sono piú importanti dei raggi di mobilita. Finché il corpo é bene allineato, e respiri, non pensare fin dove puoi arrivare. Detto questo tu devi imparare a rilasciarti nella posa in modo da dominarla. Le prime volte che incroci le gambe nella posa del fiore di lotus, é molto doloroso. Dopo poche settimane di pratica sarai capace di restarci un paio di minuti. Probabilmente ti sentirai a tuo agio.

Come ho detto prima, ci sono otto posizioni di base che ti daranno tutto quello che cerchi per una buona salute fisica. Sirshasana (equilibrio sulla testa), Sarvangasana (equilibrio sulle spalle), Bhujangasana (posa del cobra, che dopo diventa posa dell'arco), Paschimottanasana (allungamento posteriore completo), Matsyendrasana (giro dorsale), Mahamudra (il sigillo potente), Siddhasana (il loto facile), Padmasana (posa del fiore di loto).

A differenza del culturalismo o altri esercizi fisici, yoga é una pratica divina, ogni posa agisce in molte funzioni, non sempre ovvie, che stimolano organi interni e ghiandole, aumentano il flusso del sangue, riducono lo stress e migliorano la salute.

Dhanurasana, la posture del arco, é un buon esempio. Piega la spina dorsale indietro, sviluppando la flessibilità e l'elasticità allo stesso tempo, il corpo si riposa sull'addome allungando e rilasciando i muscoli, ammgliorando la digestione e la peristalsi. Questo può aiutare la costipazione e le disfunzioni del fegato. Manda un flusso di sangue nelle viscere addominali. Così essendo classificato come una flessione della schiena, ha pure un grande effetto sugli organi interni.

Ancora un'altra cosa, é uno sbaglio pensare sperare ricevere benefici da ogni posa. Le attese ti lasciano disarmato perché non ottieni cosa speravi e ti senti male. La pratica dello yoga é un atto di adorazione verso il Signore. Tu lo fai perché bisogna farlo, se tu hai questa attitudine mentale il tuo egoismo scompare e i benefici arriveranno.

In più di praticare Asanas ci sono altre cose che tu puoi fare per avanzare nel tuo sviluppo e raggiungere la felicità spirituale.

- Usa discriminazione prima di ogni azione assicurandoti che le tue azioni siano oneste rispettevoli e giuste.
- Evita la crudeltà. Spesso gli studenti abbandonano automaticamente la carne, non perché essa sia cattiva per il corpo, ma perché loro non vogliono partecipare nella violenza di mangiare il loro simile.
- Praticamente Pranayama o controllo del respiro i vecchi maestri credevano che ogni vita avesse un predestinato numero di respiri. Il pranayama é stato sviluppato per estendere il respiro e allungare la vita. La maggior parte della gente pratica Pranayama di mattina tra le 4 am. e le 6 am. quando la mente e i sensi sono calmi, dopo le 4 pm. una volta che il corpo é riscaldato dai movimenti che si fanno durante il giorno allora loro praticano asanas. A quel momento si ha un rendimento del 20% più superiore.
- Dopo le 6 pm. Segui una dieta leggera di succhi di frutta, frutta, insalata. Avrai una buona notte di sonno e ti sveglierai in buona forma, il tuo stomaco deve essere vuoto durante il sonno, così il corpo si autoripara. Con la pancia piena il corpo é occupato con la digestione, così ti sveglierai più stanco di quando sei andato a letto. Ecco perché i monaci buddisti non mangiano mai prima di mezzo giorno, o dopo le 4 pm. Se tu controlli la tua bocca, in cosa ci metti dentro e cosa viene fuori, facendo così tu controlli gran parte della tua mente.

Certa gente spera di arrivare a uno stato di coscienza molto alto praticando yoga e meditazione. E possibile ma questo richiede molta pratica. Vecchi maestri definiscono la concentrazione come l'abilità a tenere la mente in un punto per 12 secondi senza interruzione, 12 concentrazioni, oppure 2 minuti e mezzo é uguale a una meditazione. Per 12 meditazioni ci vuole mezz'ora. Se tu puoi concentrarti senza interruzioni, se lo scorrere della concentrazione non é interrotta, come olio scorrendo di un becco, sei arrivato all'ultimo stato dello yoga, Samadhi, coscienza cosmica. Alcuni praticanti dello yoga, possono incominciare Samadhi appena chiudono gli occhi, i nuovi praticanti hanno bisogno di molti minuti solo per entrare nello stato di meditazione.

Dopo anni di pratica di Pranayama ho sentito un suono interiore chiamato Nada in Sanskrit. Questi suoni sono il ronzio, crepitio e fischio di Kundalini come prana camminando attraverso la spina dorsale. Questi suoni non si mischiano con quelli di

fuori. Io ho anche sentito il calore dell'energia pura ascendere la mia spina dorsale. Io non ho mai preso LSD, però il modo in cui la gente lo descrive, la sensazione é uguale a quella di un orgasmo. Non un orgasmo sessuale, ma come una precipitazione di energia pura.

C'è sempre una scusa per non fare lo yoga ed io le ho sentite tutte: "non mi sento bene", "é troppo freddo o troppo caldo", oppure "la città é troppo agitata e non é un posto spirituale". Io penso New York city é il migliore posto per praticare. Perdonami il modo di dire, come dice la canzone. "Se tu puoi realizzarlo qui, tu puoi realizzarlo non importa dove." Io conosco molti yogis nella India che possono fare a meno del mondo, sedersi sotto gli alberi ed elevare i loro kundalini perché non hanno distrazioni. Però loro vengono qui e sono tentati dal mondo, macchine, gloria, donne, soldi,... ebbene, ecco perché ci sono molti scandali intorno ai yogis. Se tu puoi superare le tentazioni qui, avrai veramente ammaestrato i sensi.