

PREMESSA

Con la stesura di questo libretto, si conclude la serie di *pavanamukta-âsana* (PMA) racchiusa negli insegnamenti di Swami Satyananda Saraswati, colui che rappresenta la «Lucerna» della mia vita, avendo illuminato il mio percorso con la sua presenza e i suoi preziosi insegnamenti.

Quando nel 2009 il Maestro ha lasciato il corpo, ho provato immediatamente un senso di smarrimento e solitudine molto profondo per giorni mi sono sentita senza motivazione e ispirazione, senza guida, ma poi, ripensando a tutto quello che mi ha trasmesso, ho ritrovato l'ispirazione, la motivazione si è ripresentata ancora più intensa e ho maturato la consapevolezza che il Maestro muore solo quando il discepolo crede davvero alla sua morte. Non per me! Lui è vivo nel mio cuore, e la «Lucerna» risplende più che mai.

Sono diversi anni che seguo i suoi insegnamenti, dai quali traggio ispirazione per lo studio, l'approfondimento dei testi e delle pratiche, ma anche nello sperimentare le tecniche per dare a tutti la possibilità di praticarle: con gli anni ciò mi ha permesso di sviluppare un particolare sistema d'insegnamento dello yoga, che comprende anche i disabili.

La stesura di questa seconda parte di PMA è frutto di esperienza e studio personali condotti in diversi

anni di pratica e di insegnamento degli *âsana* che formano questa sequenza. Ciò mi ha spinto anche a studiarne gli effetti a livello profondo, nel «sottile», e a scoprire che il rapporto che esiste tra il nostro cervello di sopra, nella testa, e quello di sotto, nell'intestino, è molto intimo: tutto ciò rende questa serie di *âsana* davvero speciale e mi ha stimolato alla stesura di questo libretto.

INTRODUZIONE

Il titolo *Stabilità e benessere* racchiude gli obiettivi che questa seconda parte di PMA si prefigge di raggiungere attraverso le pratiche che contiene.

Rispetto alla prima parte, *Risveglio e guarigione*, dove l'attenzione è posta sul rimuovere i blocchi o ristagni esistenti nelle giunture e risvegliare la consapevolezza, in questa si raggiunge la stabilità nei quattro livelli: fisico, mentale, emozionale e spirituale, attraverso *âsana* che lavorano sul sistema gastrointestinale, e hanno come risultato il benessere.

Questa seconda parte è composta da un gruppo di *âsana* il cui compito è quello di rinforzare e stimolare l'apparato digerente e gli altri organi addominali, e di stabilire un rapporto equilibrato fra i due cervelli, quello superiore, nella testa, e quello inferiore, nell'intestino.

Come detto, la prima parte di questa serie si occupa delle articolazioni, e in particolar modo di «sciogliere» le giunture stimolando le capsule sinoviali, e ci rende consapevoli della relazione tra il respiro, il movimento e la coscienza, preparando il corpo ad affrontare pratiche più avanzate oltre che a proseguire nel cammino dello yoga.

Attraverso la pratica costante, si libera il corpo dalle rigidità fisiche e di conseguenza si rende la

mente più versatile; il passo successivo è quello di raggiungere la stabilità e il benessere.

Questa seconda serie di PMA ha dunque lo scopo di migliorare il flusso energetico all'interno del corpo, di liberare le tensioni nella regione pelvica e di tonificare gli organi e i muscoli situati in questa parte del corpo.

Entrambe le serie offrono al praticante un'esperienza completa di equilibrio fra corpo fisico, mentale e spirituale, dando la possibilità di riordinare il proprio modo di vivere attraverso un cambiamento completo nell'intera personalità, facendo comprendere che lo yoga non è tanto una serie di esercizi corporei, quanto una cultura e un modo di vivere che coinvolge l'intero essere.

Per questo libretto ho adottato lo stesso metodo utilizzato nel precedente per la descrizione degli *âsana*, in modo che possano essere eseguiti anche individualmente senza la presenza di un insegnante. Infatti la loro esposizione è quella di una lezione di yoga: si è guidati nell'esecuzione dei movimenti, in sincronia con il respiro, e anche nelle fasi di rilassamento.

LA SEQUENZA DI PAVANAMUKTA-ÂSANA

Il movimento

Questa seconda parte può essere definita come la serie di *âsana* che libera il movimento evitando la degenerazione e la malattia, permettendo il ricambio, il rinnovamento e il ringiovanimento, e producendo benessere.

Il principio del movimento può essere osservato in tutte le attività del corpo: nel sistema nervoso, in quello muscolare, nelle articolazioni, nella digestione e nella circolazione. Come possiamo vedere ci sono vari gradi di attività e questo mostra quanto sia vitale il corpo: dove c'è completa attività o movimento c'è vita, in caso contrario vi è decadimento e morte.

La pratica di PMA aiuta a perfezionare e armonizzare il movimento e le varie attività del corpo, in particolar modo le attività relative al sistema digestivo ed escretorio, e l'attività muscolare.

Sono molti i fattori implicati nel movimento, e ci sono diversi gruppi di muscoli che devono agire in collaborazione per poter produrre una risposta adeguata.

I muscoli coinvolti nel movimento sono chiamati *agonisti* o *protagonisti*, mentre quelli che si oppongono alla loro attività sono detti *antagonisti*; i muscoli

che non sono direttamente implicati nel movimento, ma vi contribuiscono, sono chiamati muscoli *sinerfici*. Infine c'è un gruppo muscolare che mantiene il corpo fermo e stabile per dare una base affinché il movimento avvenga: ne fanno parte i *muscoli di fissazione*.

Tramite i differenti movimenti di flessione, estensione e rotazione, vengono stimolati i vari gruppi muscolari e viene regolata la loro funzione; si potrebbe pensare che questi *âsana* non siano diversi dagli esercizi di ginnastica, ma invece c'è una grande differenza.

Quando gli *âsana* di questa serie vengono praticati con piena consapevolezza e concentrazione mentale, si è in grado di scomporre il movimento e individuare quali muscoli si stanno utilizzando per mantenere il corpo stabile.

Anche senza alcuna conoscenza fisiologica, si matura la consapevolezza che qualcosa accade per impedirci di recare danno a noi stessi.

La serie di PMA può essere intesa come *âsana* che liberano il principio di movimento: ciò può essere osservato nell'attività dei muscoli del corpo che sono responsabili del movimento stesso, nel processo circolatorio ritenuto responsabile della nutrizione, dell'ossigenazione e dell'eliminazione dei prodotti di rifiuto del corpo.

Le articolazioni esistono per consentire il movimento, e solo il movimento le mantiene in forma; il movimento è il principio che si oppone alla stagna-

zione, alla decadenza e alla malattia, è alla base del rinnovamento e della rigenerazione.

I cinque prâna

Nel sistema yoghico, *pavana* è in relazione con *prâna*, poiché il *prâna* usa come strumento di circolazione il respiro; *pavana* viene anche definito «aria», e se comprendiamo il *prâna* come la forza vitale, possiamo dire che *pavana* rappresenta questo principio di energia.

Possiamo in questo modo definire la serie di PMA come *âsana* che liberano il *prâna*, o forza vitale, nel corpo, e comprendere come, attraverso la pratica di questa serie, venga messa in azione una forza di guarigione molto potente.

Tradizionalmente il *prâna* è diviso in cinque forme maggiori conosciute come *pancha-prâna* (cinque *prâna*): *prâna*, *apâna*, *samâna*, *udâna* e *vyâna*; essi hanno funzioni distinte e si riferiscono a movimenti diversi.

Prâna attiva l'inspirazione e l'espiazione e ha un movimento verso l'alto; *apâna* attiva l'espulsione e l'escrezione e si muove verso il basso; *samâna* attiva e controlla il sistema digestivo e il suo movimento è orizzontale e distribuito uniformemente; *udâna* attiva gli organi dei sensi e si muove a spirale; *vyâna* regola i movimenti del corpo e lo pervade tutto.

Quando la serie di PMA viene praticata con piena consapevolezza, si può sentire come siano stimolati tutti questi movimenti prânici, responsabili della circolazione e della redistribuzione delle energie.

Ma come facciamo a «sentire» i movimenti prânici? Permettendo la percezione, ascoltando ciò che accade all'interno del corpo

Uno dei *prâna* influenzato è *vyâna* che governa la circolazione e gli impulsi nervosi verso la periferia e anche i movimenti delle giunture.

Possiamo vedere come gli effetti delle pratiche sul corpo fisico si riflettano sui *prâna* e come gli effetti sugli stessi si riflettano sul corpo fisico.

In particolare, questa seconda serie di PMA ha una diretta influenza su *apâna* che è situato sotto la regione dell'ombelico, e il suo effetto è molto forte sui muscoli del basso addome, sugli organi pelvici e sull'intestino crasso; su *samâna*, che controlla e attiva il sistema digestivo (fegato, intestini, pancreas, stomaco), ma agisce anche sul cuore e sul sistema circolatorio in generale; PMA influisce poi, come si è detto, su *vyâna*.

Apâna viene definito il potere della malattia inerente al corpo, la forza della dissipazione e della limitazione della coscienza; quindi, purificandolo attraverso queste pratiche, il corpo viene protetto dalle forze degenerative e si produce un effetto generale sugli altri *prâna*.

I *prâna* sono trasportati attraverso le *nâdî* (canali energetici), una complessa rete di «cavi» che tengono unito il campo di energia del corpo umano: questi percorsi sono molto importanti per la circolazione del *prâna*, si ostruiscono con l'inattività ma anche con un'attività scorretta.

Con la pratica di questa serie di *âsana* si effettua un massaggio stimolante su questi canali che vengono purificati e liberati dalle ostruzioni.

Concludendo, possiamo dire che attraverso i vari movimenti di flessione e rotazione delle diverse parti del corpo, si instaura un effetto rotatorio che alimenta la circolazione del *prâna* dalla parte inferiore alla parte superiore del corpo, dalla periferia al centro e dagli organi esterni a quelli interni.

L'apparato digerente

La funzione primaria dell'apparato digerente è rifornire l'organismo delle sostanze nutritive di cui necessita; raramente gli alimenti si trovano in natura in forma direttamente assimilabile dall'organismo, il quale deve pertanto sottoporli a numerosi processi chimico-fisici.

Digestione e assorbimento degli alimenti, nonché eliminazione dei residui non assimilabili, sono funzioni proprie dell'apparato digerente: esso svolge anche un ruolo nella regolazione generale dell'orga-

nismo e, tramite il tessuto linfoide associato alle mucose, svolge importanti funzioni immunitarie.

Va sottolineata inoltre la presenza del *sistema nervoso metasimpatico*, all'interno delle pareti dell'intestino e dello stomaco, quale rete nervosa formata da circa cento milioni di neuroni (plesso sottomucoso di Meissner, che agisce sulle funzioni escretorie, e plesso motorio mienterico di Auerbach), collegata alle fibre nervose parasimpatiche (che ne stimolano l'attività), e ortosimpatiche (che la deprimono), ma che svolge un ruolo in gran parte indipendente dal sistema nervoso centrale.

Data l'importanza attribuita dai fisiologi a tale struttura, essa viene definita come *cervello addominale* o *cervello enterico*, sul quale l'alimentazione svolge una grossa influenza. Il corpo fisico, infatti, è prima di tutto il risultato del processo nutrizionale, ed è proprio il corpo fisico il primo strato che ricopre il sé: possiamo quindi dire che la salute o la malattia incominciano dalla bocca.