

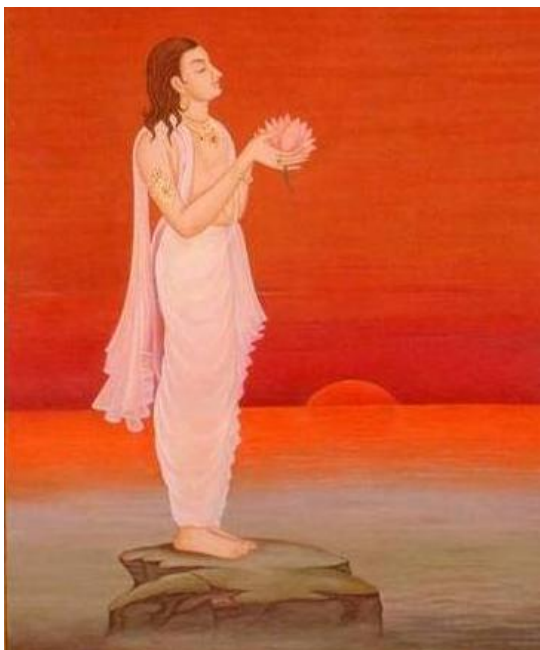
YOGA E MEDITAZIONE

Scheda tecnica n. 23.1

*L'impostazione Yoga
perché la coscienza ricada in se stessa*

I rituali dello Yoga per la Meditazione. Scheda tecnica n. 23.1 - L'antica adorazione rituale del sole - il culto Induista del Surya-Namaskara: il sole interiore

Cenni storici – Breve introduzione



Il Saluto al Sole o Surya-Namaskara è una pratica Yoga molto antica che tradizionalmente viene eseguito all'alba rivolti verso il sole .

Le antiche culture hanno identificato il Sole come simbolo di verità, come guaritore delle malattie fisiche e mentali ecc... Pare che le radici di questo culto siano da attribuire ai Persiani, la cui religione era incentrata sul culto del dio [Ahura-Mazda](#), signore della Luce e del Cielo. Nel settimo secolo i Parsi seguaci di questa religione, per sfuggire all'invasione dell'Islam, si rifugiarono in India vicino a Bombay. Da allora un rituale solare si sarebbe poco a poco integrato alle pratiche Yoga esistenti, che a sua volta vennero tramandate dai saggi illuminati dell'età [vedica](#), come rituale di adorazione praticato al primo mattino, rivolti verso il sole (il sole simbolizzava la divinità chiamata *Surya Deva*). In questo contesto l'uomo rappresentava il punto di connessione tra la terra e il cielo, tra il materiale e lo spirituale.

A tutt'oggi è il rituale più diffuso della [religione Induista](#). Il tempio [Konarak](#) è il luogo di culto induista più grande

dedicato a questa divinità.

Nella tradizione orientale le asana hanno il senso non solo di una tecnica cioè di un *saper fare*, ma rappresentano un mezzo per creare le condizioni necessarie per mettere l'individuo in un giusto rapporto con i ritmi fondamentali dell'Universo. La sensibilità degli *Yogi* consentì loro di percepire gli effetti di calma sulla mente e le qualità curative sul corpo che la luce solare in quel preciso momento del giorno aveva nello sbloccare l'energia vitale. Fu così che questo rituale venne rielaborato in una serie di asana eseguite in sequenza-continua, dove ogni movimento fluisce e si estingue nel successivo in un meraviglioso accordo: corpo, respiro, mente.

Attraverso:

- le asana
- la respirazione profonda
- le mudra
- gli appellativi mantrici del sole

si crea un contatto con l'energia solare raccogliendo il [Prānā](#) in tutto il corpo riequilibrandolo, questo è il motivo per cui chi lo pratica si sente spinto a condurre uno stile di vita più sano e avverte un profondo senso di benessere. La sequenzialità, la ritmicità permettono l'accesso alla spiritualità-profonda del *Surya-Namaskara*.

queste schede non costituiscono un'alternativa alla frequentazione di un corso settimanale e alla guida di un maestro qualificato, perché è solo un maestro che ti può trasmettere il respiro dello yoga e il ritmo della sequenza...

YOGA E MEDITAZIONE

Scheda tecnica n. 23.1

*L'impostazione Yoga
perché la coscienza ricada in se stessa*

I significati del termine Surya-Namaskara sono due:

esoterico:

- surya=sole
- namas=inchinarsi, adorare, saluto
- kara=fare atto di...

essoterico- mantrico più profondo:

- surya= colui che è guida per tutti
- namaskara=umiltà e devozione al sole come simbolo della Divinità

*Se il Surya-Namaskara è praticato come esercizio di riscaldamento,
e privo dei rituali devozionali perde tutti i potenti effetti
sulla mente, sul corpo e sul respiro...*

Quale scuola scegliere?

Esistono varie sequenze con leggere variazioni fra loro secondo la scuola di provenienza, ma tutte al loro interno mantengono i movimenti di base. In ogni caso qualsiasi forma scegliate, è sempre importante mantenere una progressione nella pratica della sequenza.

Tutte le sequenze sono costituite da asana dell'Hatha-Yoga.

Le sequenze più semplici sono costituite da 10 asana, le più elaborate da 12. Lavorano sul corpo con movimenti ben equilibrati

- le asana agiscono su tutto il corpo
- il pranayama agisce sull'apparato respiratorio
- i mantra agiscono sulla mente

coinvolgendo in questo modo tutte e cinque le dimensioni della fisiologia-sottile che circondano il corpo ([i kosha](#)):

1. *Annamaya Kosha (corpo fisico)*
2. *Pranamaya-kosha (corpo che distribuisce l'energia vitale)*
3. *Manomaya-kosha (corpo della conoscenza esterna)*
4. *Vijnanamaya-kosha (corpo della conoscenza interiore)*
5. *Anandamaya-kosha (corpo della beatitudine)*

Le sequenze più note

- **Sequenza Rishikesh,**
Si tratta della versione più conosciuta in occidente è il saluto che si praticava secondo lo stile insegnato da [Swami Shivananda dell'ordine di Saraswati](#), che comporta 12 posizioni e ad un livello avanzato si eseguono in associazione con mantra, appellativi del Sole e Bija mantra.
- **Sequenza Vivasvat**
identica al Rishikesh, tranne per l'inserimento di torsioni
- **Sequenza Aruna (colui che abbandona tutto)**
Aruna: ha un forte effetto purificatore, dovuto all'inserimento dei Bhandas e di un mantenimento prolungato della posizione di [Adho Mukhka Svanasana](#) (la posizione del cane che guarda in basso)
- **Sequenza Samkranti: (devozionale)**
comporta più rotazioni del corpo (per imitare il moto celeste del sole)

queste schede non costituiscono un'alternativa alla frequentazione di un corso settimanale e alla guida di un maestro qualificato, perché è solo un maestro che ti può trasmettere il respiro dello yoga e il ritmo della sequenza...

YOGA E MEDITAZIONE

Scheda tecnica n. 23.1

*L'impostazione Yoga
perché la coscienza ricada in se stessa*

- **Sequenza Vedica**
posizioni calmanti , rilassanti e meditative

Come praticare

- Si inizia con un minimo di due sequenze complete che costituiscono un ciclo. Un ciclo completo consiste di 20 o 24 posizioni, quindi ogni ciclo è composto da 2 sequenze complete di 10 o 12 posizioni, poiché una prima sequenza la si esegue con la gamba destra e la seconda con la sinistra.
- La cosa più importante non è il numero di sequenze che riusciamo a raggiungere (tanto meno dobbiamo intraprendere una gara con noi stessi) ma la *qualità* di esecuzione dei vari movimenti e la *consapevolezza* nella pratica; pertanto questi ultimi sono i due obiettivi da raggiungere.
- Se siamo in età avanzata o se per condizioni fisiche siamo impossibilitati ad eseguire la sequenza delle asana, si possono salmodiare i mantra solari anche senza fare la sequenza ma visualizzandone le varie fasi in corrispondenza del relativo mantra, per ottenerne lo stesso i benefici, naturalmente questo è possibile solo se si è praticato sufficientemente il rituale. Il [Maestro Sri Krishnamacharya](#), verso la fine della sua vita cantava regolarmente il Canto vedico del Sole Aruna Parayana.

Introduzione e Principianti:

consiste nell'interiorizzazione delle asana senza la coordinazione con il respiro e quindi dapprima

- familiarizzando e apprendendo i singoli movimenti per poterli poi praticare ad occhi chiusi
- restando in una sensazione di pratica delicata

Intermedi

- si introduce la coordinazione con il respiro
- si assapora e approfondisce l'ascolto delle posizioni

Avanzati

- si include nella pratica con l'attenzione ai [Chakra](#)
- si include la recitazione degli appellativi del sole (Mantra Solari)
- si include la recitazione dei Bija mantra

Quando praticare

- **all'alba:**
al momento del sorgere del sole all'aria aperta è il momento migliore, indossando abiti comodi, possibilmente di fibra naturale e a stomaco vuoto o almeno a 3 ore dall'ultimo pasto. La mente è calma e silenziosa, l'atmosfera è ricca di raggi ultravioletti che sono curativi per il corpo e i raggi solari, solo nella prima mezzora dell'alba, sono benefici per gli occhi. Se non è possibile praticare all'aperto e dobbiamo praticare a casa. procurarsi un tappetino non morbido e tenere una finestra aperta, anche in inverno (lontano da correnti) e rivolgersi verso il sole indipendentemente dall'ora scelta.
- **al tramonto**
a pranzo o prima di cena è un buon momento per praticare, in quanto il Saluto al Sole stimola il fuoco digestivo.

queste schede non costituiscono un'alternativa alla frequentazione di un corso settimanale e alla guida di un maestro qualificato, perché è solo un maestro che ti può trasmettere il respiro dello yoga e il ritmo della sequenza...

YOGA E MEDITAZIONE

Scheda tecnica n. 23.1

*L'impostazione Yoga
perché la coscienza ricada in se stessa*

Movimenti di base

- Tadasana con i palmi rivolti verso il sole (i raggi del sole al mattino hanno effetto curativo e vengono accolti attraverso i palmi delle mani)
- unire le mani all'altezza del cuore
- sollevarle all'altezza della gola
- sollevare le mani alla sommità del capo
- sollevare le braccia distendendole completamente oltre la sommità del capo in questo modo simbolicamente per raggiungere il cielo (posizione n.2 e 11)
- flessione verso il suolo per mantenere simbolicamente il contatto con la terra (posizione 3 e 10)
- prostrazioni come atto di sottomissione alla forza più elevata della Divinità, sono eseguite con molte varianti (posizioni da 4 a 9)

*Con questi gesti si entra in relazione con le energie dei chakra
Vedi posizioni 2 e 12*

La pratica passa attraverso l'equilibrio delle polarità energetiche: [langhana e brihana](#)

Bṛṃhaṇa e Laṅghana sono le polarità interne āsana e prānāyāma di espansione e pesantezza. La pratica secondo le polarità di Langhana, Brimhana e Samana ripuliscono e armonizzano per rigenerare: il corpo, il respiro e la mente.

- **Brimhana espansione**

non significa praticare ad un ritmo sostenuto, veloce, ma in ascolto del corpo per invertire la direzione energetica dalla dispersione alla stabilità della struttura del corpo che si autosostiene attraverso un ritmo naturale

- **Langhana pesantezza**

significa praticare ad un ritmo lento ed interiorizzato, in modo da *mantenere l'energia in uno stato centrato*

Lo stato che si ottiene dall'equilibrio di queste due polarità è

- **Samana** è uno stato equilibrato, silenzioso, lucido

I benefici....

Il Surya-Namaskara se praticato in ascolto è adatto alle persone di ogni età.

L'esposizione solare in questo particolare momento del mattino agisce sull'intera nostra costituzione, le asana ne fanno una pratica completa e, se praticato regolarmente, si hanno effetti:

Nell'immediato

- profondo rilassamento nervoso e muscolare
- maggiore concentrazione
- chiarezza mentale
- massaggio degli organi interni

Nel tempo

- flessibilità alla colonna flettendosi ed allungandosi alternativamente
- si rinforzano gli organi addominali
- si tonifica la muscolatura completa
- allungamento dei muscoli
- scioglimento delle giunture e articolazione
- si regolarizza e approfondisce il respiro
- stimolazione e riequilibrio dei Chakra maggiori
- miglioramento della circolazione e ossigenazione del sangue

queste schede non costituiscono un'alternativa alla frequentazione di un corso settimanale e alla guida di un maestro qualificato, perché è solo un maestro che ti può trasmettere il respiro dello yoga e il ritmo della sequenza...

YOGA E MEDITAZIONE

Scheda tecnica n. 23.1

*L'impostazione Yoga
perché la coscienza ricada in se stessa*

Suryanamaskara e Ayurveda

La pratica del Suryanamaskara secondo la distinzione del temperamento dell'individuo nella tradizione dell'Ayurveda: i Dosha [\(vedi i Dosha\)](#)

- temperamento *Kapha*: dovrebbe essere eseguito velocemente e ripetendo molti cicli
- temperamento *Vata*: dovrebbero praticarlo lentamente e con grande consapevolezza
- temperamento *Pitta*: non dovrebbero fare molti cicli poiché le asana di questa sequenza riscaldano molto.

Equiparazione con alcuni metodi di altre tradizioni:

- [I 5 riti Tibetani](#): conosciuti anche semplicemente come *I cinque tibetani*, sono una serie di esercizi (secondo alcuni riconducibili allo yoga) che furono divulgati per la prima volta da Peter Kelder nel suo opuscolo " " pubblicato in lingua italiana dalle Edizioni Mediterranee come "*I cinque tibetani*" (fonte Wikipedia)
- [Lo Yantra Yoga](#): o Yoga del movimento, è una delle forme più antiche di yoga conosciute. In origine trasmesso oralmente in Tibet, questo prezioso insegnamento è stato trascritto nell'VIII secolo D.C. dal maestro e traduttore Vairocana nel testo radice "L'Unione del Sole e della Luna" ed è infine giunto in occidente nei primi anni '70 (fonte: *Dzogchen Milano*)

queste schede non costituiscono un'alternativa alla frequentazione di un corso settimanale e alla guida di un maestro qualificato, perché è solo un maestro che ti può trasmettere il respiro dello yoga e il ritmo della sequenza...