

La pratica Yoga | Shanta Rasa o il Sapore dell'incanto della calma

Nava Rasa

La pratica Yoga per l'esperienza del sapore dell'**Incanto** della **Calma**



Definizione

Shanta: è una parola sanscrita il cui sapore può significare: esperienza-estetica, esperienza-mistica, sentimento, incanto, calma, tranquillità, quiete-interiore

Nello yoga è lo stato a seguito dell'esperienza dell'unione col principio coscienziale

Le sottili sfumature mistiche della risonanza di Shanta-Rasa

L'esperienza sottile di Shanta-Rasa, come di uno stato di un incanto della calma, da dove viene? Nell'ambito dello Yoga coincide con l'esperienza "dell'unità mistica", è la risonanza di un *rasa che sempre* conduce alla "dimensione contemplativa".

... rasa è "come un fiore nato per virtù di magia."

G. Boccali, Suggestioni indiane ,Abhinavagupta¹, p. 146.



Alcune indicazioni per la pratica sul tappetino Yoga:

- Coltivate [Sattva](#) (la purezza, luce) e [Satya](#) (la capacità di stare nel vero silenzio) Questo sarà il punto di partenza per lavorare su noi stessi per andare avanti nella pratica partendo da una situazione vera cioè dal punto esatto in cui siamo.
- Meditate regolarmente

¹ pensatore kasmiro, (XI sec),

- Praticate yoga regolarmente calandovi in voi stessi attraverso una Via
- Privilegiate: la stabilità, l'equilibrio, il rilassamento
- Praticate l'inversione della direzione dei sensi verso il principio coscienziale ([Prathyahara](#))
- Praticate [dhāranā](#) che è l'insistere o lo sforzo per restare nel principio-coscienziale individuato, per non perdere il punto originario della coscienza individuato
- Regolarmente fate ritiri.

Le Asana dello yoga

Posizione invertita statica:

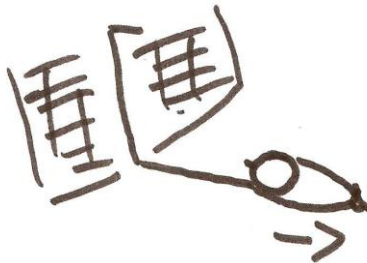
distesi sulla colonna,

gambe allungate contro una parete, inspirando scivoliate con le braccia sul pavimento fino dietro la testa, intrecciate le mani e ruotate i palmi verso l'esterno.

insp. distendete gradualmente le braccia

esp. rilassate un poco

ripetete



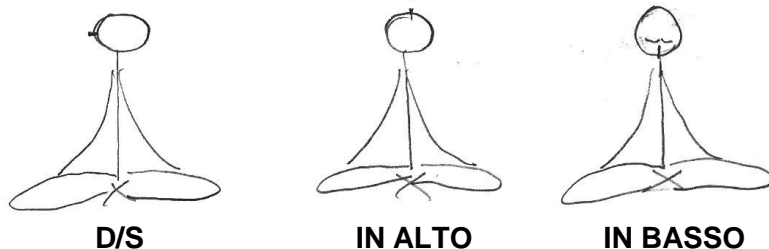
Apanasana (la posizione semplice di allineamento della colonna)

- Raccogliere le ginocchia al torace una alla volta
- adagiare delicatamente le mani sulle ginocchia e distanziatele in direzione dei fianchi
- **ESP** portare entrambe le ginocchia verso le ascelle, esercitando una spinta delicata verso il basso
- **INSP** allentare sentire le ginocchia che si distanziano leggermente dal bacino
- la testa resta ferma al suolo il mento rientrato



Il Pranayama delle 4 direzioni della testa Chatur Mukhi Pranayama

1. inspirando ruotare il mento verso la spalla **destra**, tendere verso l'alto la sommità della testa al termine del respiro allungare un poco la **PAUSA**. Durante l'espriro ritornare centrali .
2. Stesse indicazioni, ruotando a **sinistra**.
3. Inspirare sollevare il **mento verso l'alto** allungare la PAUSA dopo l'insp. il respiro, Durante l'espriro ritornare centrali .
4. Inspirare e **abbassare il mento** verso lo sterno e allungare la PAUSA al termine del respiro. Durante l'espriro ritornare centrali .



Accompagnate la vostra pratica con lo studio dei testi.

Approfondite lo *Jnana Yoga* (dal sanscrito jnana - conoscenza, Lo Yoga della conoscenza attraverso *Svādhyāya* (in sanscrito *Svādhā* Sva” significa “sé” e “dha” significa “riposto . conoscenza di sé, introspezione, discriminazione, autosservazione Questa osservazione e la progressiva comprensione del processo interno è parte del lavoro che nello Yoga si chiama *Svādhyāya* auto-conoscenza (o auto-apprendimento).

*II.44. Svādhyâyât isthadévatâ-samprayogah
Solo l’ascolto dello stato di interiorizzazione
permette di intuire il “sottile”, la dimensione divina
Patañjali Yoga Sutra, Secondo Libro Sâdhana pàda*

Indicazione bibliografica

[Jnana-yoga lo yoga della conoscenza](#), di [Swami Vivekânanda](#), Ed. Ubaldini

La sequenza yoga

Infine, ecco la pratica yoga per fare esperienza *dell’incanto della calma* nello Yoga

**PRATICA YOGA PER L’ESPERIENZA DELSAPORE DELL’INCANTO DELLA CALMA |
Proposta sequenza livello introduzione**



Pozione invertita statica



Apanasana



shavasana
(vedi scheda n.27)



Chatur Mukhi Pranayama



Meditazione
(vedi scheda n.1)

termina sempre la tua pratica di Yoga con un momento di raccoglimento in meditazione