

La pratica Yoga | Karuna Rasa o il Sapore del pathos della sofferenza e della compassione

Nava Rasa

La pratica Yoga e Karuna Rasa
il Sapore del pathos della
sofferenza e della compassione



Definizione

Noi conosciamo la parola *Karuna* nel suo senso più alto di *compassione*, ma il suo significato in termini di *Rasa* è sofferenza, affetto, tristezza dolore, disperazione, tragicità. Si tratta del pathos del patire, della sofferenza. E' un *Rasa* complesso con strati di emozioni che si rivelano separatamente o simultaneamente.

Il sentimento della *compassione* è l'aspetto sattvico di *Karuna*

Spiegazione

Il patire è [Kapha](#) in natura e il suo elemento dominante è l'Acqua, è uno stato che per stabilirsi o dissiparsi richiede molto tempo, è predominato dalla lentezza e dall'inerzia, si insinua finché non diventa uno sfondo di cui non siamo più veramente consapevoli ...

Si manifesta più facilmente quando si è vulnerabili, con un basso livello di Prana, energia vitale. Gli stress esterni vengono quindi percepiti come attacchi e sono difficili da accettare.

È passivo per natura. Nelle sue forme più serie, diventa dannoso per l'equilibrio psichico e vitale.

I terapeuti indicano come l'espressione della rabbia (attiva) è talvolta essenziale per uscire dal patire (passivo). [Rajas](#) è il [Guna](#) che ne permette la trasformazione.

Dove nasce il pathos della sofferenza?

Perché il patire diventa sofferenza?

Dove siamo spinti?



Alcune indicazioni per la pratica sul tappetino Yoga:

- Una grande calma, di natura profondamente [tamasica](#), può derivare da un'immensa tristezza. È la calma che porta all'indifferenza. Questa calma è accompagnata da un livello vibratorio molto basso (piccolo Prana).
- LA porta d'uscita, nel caso di una tristezza profondamente ancorata è il cercare di aprirsi agli altri
- La tristezza nutre e produce tristezza. La tristezza di Rasa si nutre da sola. Ecco perché la tristezza può diventare un circolo vizioso dal quale è difficile uscire. Uscire dalla routine significa uscire dal circolo mentale vizioso, che la alimenta, e trovare altri cibi sul piano dei pensieri
- sviluppare Prana Vayu, l'energia della vita e respirare. Praticare regolarmente [āsana](#) abitare il corpo, rafforzarlo delicatamente.
- Praticare la meditazione quotidianamente, anche per pochi minuti, anche per un solo respiro...
- Sentire i piedi e ben ancorati al suolo, le gambe rilassate e il bacino libero si è in un atteggiamento che ci consente di respirare naturalmente più profondamente e quindi avere accesso a più energia e forza.
- Le posture d'equilibrio aiutano a calmare la mente ed entrare nel momento presente.
- praticare regolarmente āsana è abitare consapevolmente il corpo
- non praticare da soli, ma in lezioni di gruppo
- Tutto ciò che è stato già detto negli articoli su:
 - L'apertura del cuore [Shringara](#)
 - Gioia-essenziale [Hasya](#)

vale anche per il Rasa della sofferenza Karuna.

Le Asana dello yoga

La pratica dell'Hatha Yoga in ascolto può influenzare direttamente il livello di energia vitale (Prana) e quindi agisce sul Rasa che tende a stabilizzarsi quando il livello di energia è basso.

In termini di postura, la tristezza induce un atteggiamento, facilmente rilevabile, di depressione, protezione, che si traduce in:

- collo proteso in avanti, in atteggiamento di rassegnazione,
- tenere le spalle strette, in un gesto di protezione,
- la gabbia toracica chiusa sul plesso solare, cristallizza il ritiro in se stessi e l'interiorizzazione della sofferenza.

Questa catena di cause ed effetti a livello posturale blocca il passaggio del respiro, e quindi del Prana, l'energia della vita. il semplice fatto di cambiare atteggiamento, posizione, postura, sul piano fisico induce il corrispondente atteggiamento interiore. Quando il collo è lungo, le spalle sono basse, libere e aperte, il torace espanso (senza sporgenza delle costole in avanti), l'addome e il plesso solare sono rilassati si stabilisce una nuova connessione con il mondo e aumenta la fiducia in noi stessi.

- **Stabilità, ancoraggio** rafforza la fiducia in se stessi, in tutte le sue forme:
 - posture erette,
 - seduta,
 - equilibrio
 - statiche...
- **Posture erette** Virasana (Guerriero), Utthita Trikonasana (Triangolo), Utkatasana (la seggiola).
- **posture in flessione frontale e di allungamento:** Pascimottanasana (stiramento della parte posteriore), Janu Sirsasana (postura testa-ginocchio), Upavista Konasana (postura angolare, gambe divaricate) sono posture che consentono di accogliere l'energia vitale.

- **posture di estensione, espansione, apertura.** Queste sono posture difficili da eseguire quando si soffre profondamente, perché sono āsana che espongono il corpo, mentre ci si sente vulnerabili. Questo è il motivo per cui si devono eseguire lentamente, con dolcezza e non forzando mai.
Esempi: Matsyasana (pesce), , Bhujangasana (Cobra), Dhanurasana (Arco).

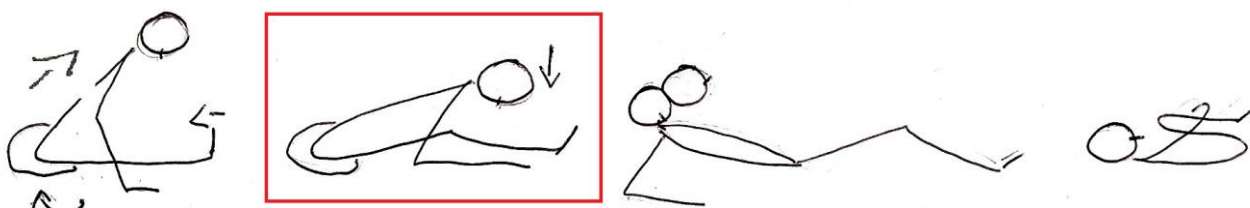
Asana Pascimottanasana

ENTRATA

- prendete un supporto e mettetelo sotto i glutei, isolate bene gli ischi scalzandoli con le mani perché puntino bene sul supporto
- ruotate il pube verso il suolo
- distendete le gambe
- adagiate le mani vicino alle anche
- ruotate il mento verso la fossetta del collo
- mantenete in allineamento la colonna
- ruotate gli avampiedi verso il viso
- Allentate un poco le ginocchia
- **INSP.** Sollevate le braccia centralmente fino a distenderle completamente verso l'alto
- Restate in posizione
- **ESP.** flettetevi gradualmente in avanti fermandovi sull'**INSP** all'**ESP** riprendete a flettervi fino a portare le mani adagiate dove vi è possibile sugli avampiedi, caviglie, ginocchia
- Tenete la posizione braccia, viso, rilassati, se tirate con le braccia si crea tensione alle spalle
- **ESP** Intensificate distendendo un poco le ginocchia senza perdere l'allineamento

USCITA

- Adagiate le mani al suolo e allentate la posizione, rilassate la colonna
- Inizialmente si tratta solo di allentare solo la posizione, per dar modo ai muscoli di riprendersi gradualmente,
- poi con micromovimenti muovendo il bacino in avanti e indietro attivate l'onda del movimento e gradualmente scendere con la colonna al suolo



Asana Supta vajrasana

ENTRATA

dalla posizione di [Vairasana](#) (seduti sui talloni) aiutatevi con le mani per portare le ginocchia parallele

ESP. Flettetevi in avanti piegandovi dai fianchi e distendete adagiando il torace sulle cosce, fronte al suolo e braccia allungate in avanti., palmi rivolti al suolo
tenete le gambe distanziate quanto il bacino in modo da permettere all'addome di respirare liberamente cercate le modalità per rendere la vostra posizione comoda
avvertite il delicato allineamento che avviene nella colonna
non forzate

USCITA

INSP srotolate la colonna per ritornare seduti sui talloni



Asana Ardha Salabhasana

ENTRATA

- Distesi supini, mento adagiato a terra, mani su entrambi i lati del corpo all'altezza dei fianchi con le dita rivolte verso i piedi
- **INSP** premere con il pube al suolo
- **ESP** sollevare una gamba mantenendola distesa mantenendo il bacino al suolo

USCITA

- **ESP** riportare la gamba al suolo
- Prendere il rilassamento asimmetrico piegando un braccio e la gamba dello stesso lato della parte che non è stata coinvolta dall' āsana
- respirarsi in posizione

riprendere Ardha Salabhasana dall'altro lato



Pranayama – Stimolare Prâna Vayu e Udana Vayu

Prâna Vayu

l'energia della vita Prâna Vayu è il respiro che va verso l'interno (assorbimento di energia dall'esterno verso l'interno). Per aumentare Prana Vayu nello yoga, è già sufficiente respirare consapevolmente allungando l'espiazione: l'inspirazione sarà tanto migliore quanto si è espirato bene.

Oppure la respirazione Yoga completa in 3 fasi (bassa, media, alta)

Udana Vayu, sviluppare Udana Vayu per contrastare la forza di gravità, per combattere Tamas e la sua inerzia.

per stimolare Udana Vayu nella pratica yoga è possibile praticare una di queste āsana, Sarvangasana, Halasana, Viparita Karani

Accompagnate la vostra pratica con lo studio dei testi.

“La conoscenza del Brahman si consegue allorché si cessa di identificarlo con quanto e altro da lui: non è necessario attingere l'identità con esso, poiché questa sussiste di già: tale identità con esso appartiene a ciascuno, ma appare in rapporto ad altro [...]. Quando cade l'identificazione con altro, rimane che si è il Se, il che è detto affermando che si conosce Se stessi. Ma il Se, essendo inattingibile da qualsiasi mezzo di conoscenza, è in verità inconoscibile”.

[Śankara \(788? – 820?\)](#) (commento alla [Brhadāranyaka Upaniṣad](#))

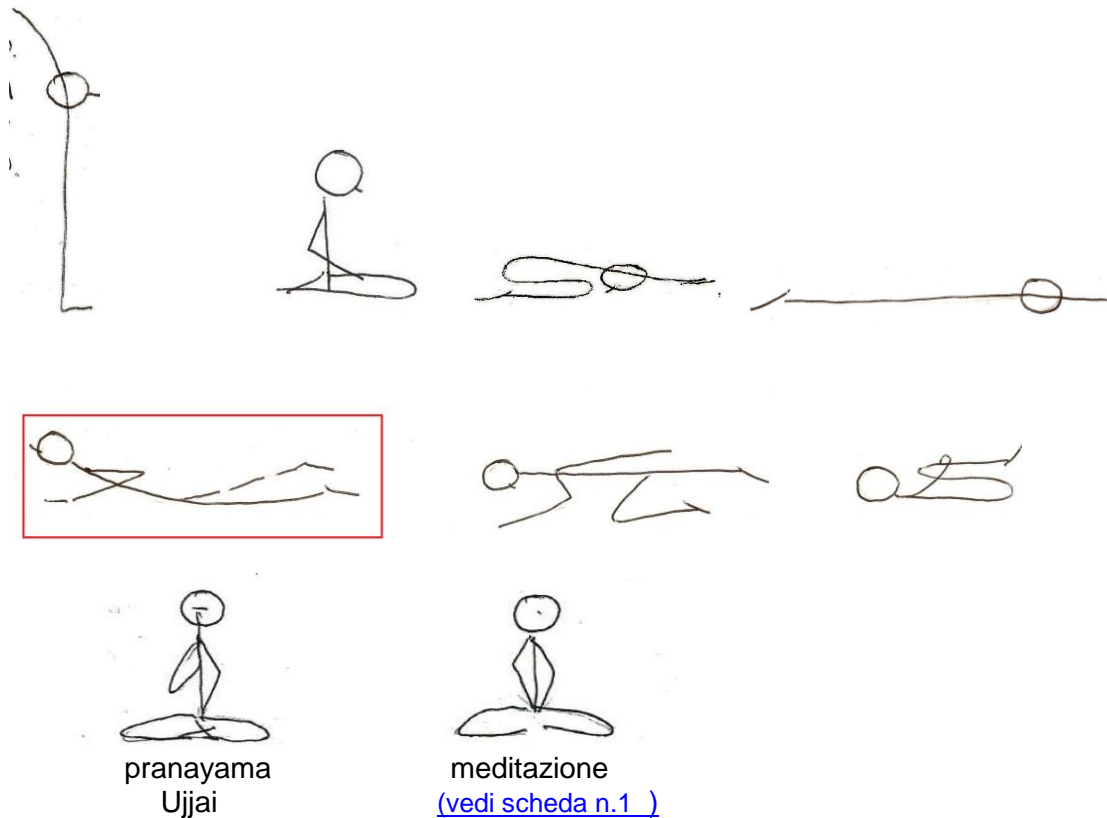
Indicazione bibliografica

[Brhadaranyaka Upanisad con il commento di Sankara](#)

La sequenza yoga

Infine, ecco la pratica per un percorso dello yoga per il coraggio: il sapore di Karuna –Rasa

PRATICA YOGA | Proposta sequenza livello introduzione



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

A volte

*A volte le cose non vanno – nonostante tutto –
di male in peggio.*

*A volte, i giacinti resistono all'inverno;
il verde trionfa; i raccolti sono abbondanti.*

A volte un uomo punta in alto, e raggiunge il traguardo.

*A volte la gente rifiuta di farsi guerra;
elege un uomo perbene; decide che sì, importa,
che non è giusto che chi è straniero soffra la fame.*

E ci sono uomini che diventano quello a cui erano destinati.

*A volte i nostri migliori sforzi non sono invano;
a volte facciamo quel che davvero volevamo fare.*

*E il sole a volte scioglie un prato di dolore
che sembrava ghiaccio puro:
possa succedere anche a te.*

Sheenagh Pugh