

La pratica Yoga | Vira Rasa o il Sapore della forza interiore del coraggio



Definizione

Vīra = eroico Il sentimento del coraggio, si tratta di un rasa [rajasico](#).

Vīra-Rasa è il terreno fertile su cui maturano il coraggio dell'azione e del cambiamento dà fiducia e porta alla trasformazione personale

Spiegazione

Può capitare di trovarci sguarniti di forza, non avere la forza di guardare a ciò che la vita ci pone di fronte, oppure a non averne per guardarci dentro, e questo è un problema!

Da dove viene questa mancanza di forza?

Perché non l'abbiamo?

Perché non ci viene?

Cos'è coraggio, cosa significa?

La paura genera ritiro, inazione, persino paralisi e incapacità di agire.. Quando sperimentiamo il coraggio, ne veniamo fuori cresciuti e stupiti. Sfruttando determinati limiti, esploriamo la nostra stessa vastità.

Il Rasa Vīra può fare molto ma è importante però che contemporaneamente sviluppare [Sattva](#) (una equilibrata lucidità), senza la quale l'ego del coraggioso può gonfiarsi in eccesso.



Alcune indicazioni per la pratica sul tappetino Yoga:

- La pratica dell'*Hatha Yoga in ascolto* può concretamente contribuire allo sviluppo della fiducia, forza e coraggio. In termini di postura, sappiamo che il semplice atto di assumere un atteggiamento sul piano fisico induce il corrispondente atteggiamento interiore. L'atteggiamento coraggioso, nelle nostre posture, si porta lungo collo, spalle basse e rilassate, torace in apertura. È un atteggiamento che ci permette di respirare più profondamente e quindi accedere a più energia e vigore.
- In generale: apprendere nuove posture richiede un certo coraggio. Ciò richiede presenza, apertura e ascolto totali.
- Praticate sedute di raccoglimento/meditazione quotidiane

*Dove vanno le mani, gli occhi sono già stati.
Dove gli occhi sono stati, la mente è già volata.
Dove la mente è volata, ci sono già state emozioni.
Dove c'è emozione, c'è vita.*
([Bharata](#), [Natya Shastra](#), testo indiano, 2000 a.C.)

Le Asana dello yoga

Asana di estensione: Dhanurasana - l'arco

Le posture di espansione, apertura ci espongono mentre ci energizzano

ENTRATA

- Prendere la postura di allineamento distesi sull'addome
- fronte a terra, allungare le braccia e unire pollici, i polpastrelli si toccano leggermente
- alluci uniti
- aderire con le pieghe dell'inguine al suolo questo manterrà il bacino ruotato contraendo naturalmente i glutei
- mento rientrato
- distendere i piedi e braccia al massimo della loro estensione

1^ fase

- piegare entrambe le gambe e portate gli alluci a contatto, mantenete il corpo aderente al suolo
- con le mani afferrare le caviglie o i piedi mantenendo sempre il corpo aderente al suolo
- le ginocchia si divaricano naturalmente a triangolo

2^ fase

- questa seconda fase comporta il primo impegno da parte delle gambe e piedi
- **INSP** i piedi iniziano ad arretrare progressivamente fino a portare a distensione le braccia, sollevare la testa e la parte alta del torace, la colonna resta passiva, il lavoro è fatto tutto dalle gambe
- la testa, il torace e la colonna sono appena inarcati, mentre addome, bacino e cosce restano aderenti al suolo
- dall'inizio della posizione fino al termine gli alluci devono sempre essere tenuti a contatto, in questo modo si lavorerà sull'asse della colonna, le gambe si apriranno sempre più a triangolo restando in simmetria
- **INSP** arretrate delicatamente con i piedi e sentite la piccola espansione della gabbia toracica,
- **ESP** precisate la posizione staticamente senza forzare, osservate il ritmo sottile del respiro

USCITA

- Per uscire allentate la posizione adagiate le braccia al suolo
- Prendete la posizione di supta-vajrasana per compensare la posizione lasciate che il respiro rilassi l'intera colonna (per questa posizione vedi la scheda [ADBHUTA-RASA](#))



Asana inverse: Dvipadha Pitham – il tavolo a due piedi....

Per alcuni, le posture inverse sono indicative di paure profonde. Superare queste paure, imparando a padroneggiare gradualmente queste posture, con un insegnante qualificato, può essere fonte di gioia e grande soddisfazione.

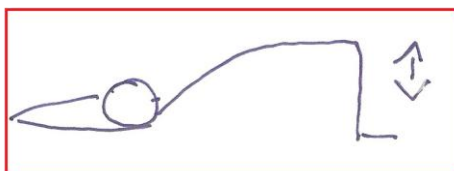
Si aprono nuovi orizzonti

ENTRATA

- Distesi con la colonna al suolo, gambe piegate, piedi poggiati sul pavimento né troppo vicini, né troppo lontani dai glutei, paralleli e aperti quanto la larghezza del bacino.
- I piedi saranno sempre aderenti completamente al suolo
- **INSP.** ruotate il pube verso il suolo
- **ESP.** ruotate il pube verso il viso
- Adagiate le mani sul pube, portate i polpastrelli a contatto
- **INSP** Le mani sempre con polpastrelli a contatto salgono fino dietro la testa adagiandosi al suolo
- Restate in posizione per alcuni respiri
- **INSP.** mantenendo il bacino ruotato iniziate a sollevarlo coinvolgendo le vertebre una alla volta e inarcando la colonna
- Giunti al vostro limite restate fermi perfezionando ad ogni **INSP** la posizione

USCITA

- **ESP** riportate la colonna al suolo adagiando le vertebre dall'alto verso il basso al suolo
- Quando la colonna è al suolo restate fermi in posizione per alcuni respiri
- **ESP** riportate progressivamente le braccia al suolo scivolando lateralmente sul pavimento
- Prendete la posizione di apanasana lasciate che la posizione rilassi a fondo la regione lombare (per questa posizione vedi la scheda [HASYA-RASA](#))



Asana di equilibrio: Virksana – l'albero

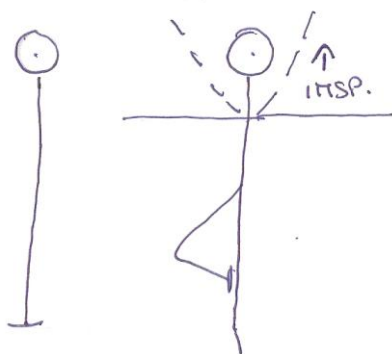
Abbiate il coraggio di imparare **posizioni di equilibrio** che sono considerate difficili.

ENTRATA

- In piedi in Tadasana (per questa posizione vedi la scheda [LA STABILITA'](#))
- portare le mani ai fianchi
- spostare il peso sul piede che deve sostenere la posizione
- adagiare l'incavo dell'altro piede o sulla caviglia o nella zona fra il ginocchio e il polpaccio
- cercate l'equilibrio, mantenete il bacino ruotato
- quando si è trovato l'equilibrio **INSP.** portate progressivamente le braccia a croce e restate in posizione cercando il nuovo equilibrio
- **ESP.** portare le mani in [namaskara-mudra](#) (mani-giunte) davanti allo sterno, la posizione può essere terminata a questo punto e respirarsi in posizione
- **Se potete proseguire INSP.** distendete le braccia verso l'alto
- tenere la posizione cercando di perfezionare l'equilibrio, rilassate il viso e allentate le mascelle

USCITA

- **ESP** adagiare il piede al suolo e mantenete la posizione o con le mani in namaskara-mudra o sollevate verso l'alto – ascoltatevi in posizione
- **ESP.** scendere lateralmente e riportare le braccia distese lungo i fianchi attendete qualche respiro prima di eseguire dall'altra parte ascoltando i cambiamenti avvenuti nel corpo apritevi agli effetti dell'asana, notando i luoghi dove la posizione ha agito più intensamente.

**Asana erette Virabhadrasana – la posizione dell'eroe (variante)**

sono posture di stabilità e di ancoraggio. La loro padronanza richiede perseveranza e regolarità. Forniscono potenza e resistenza. .

ENTRATA

- dalla posizione di Tadasana (per questa posizione vedi la scheda [LA STABILITA'](#)) tenete i piedi vicini e paralleli
- Portate le mani davanti all'addome, incrociate le dita e ruotate i palmi verso il suolo
- **INSP** sollevate progressivamente le braccia fino a quando arrivate ad averle completamente distese e le mani rivolte verso il soffitto
- restate per qualche respiro
- fate un passo in avanti con la gamba DX
- **ESP** mentre piegate il ginocchio DX e avvicinate le mani alla testa, spalle aperte, torace aperto, pube ruotato verso il viso

- tenete la posizione mantenete la gamba dietro sempre distesa e il bacino frontale, precisate la posizione attraverso un'attenzione delicate alle fasi del respiro

USCITA

- INSP. Raddrizzate il ginocchio destro e distendete le braccia completamente verso l'alto
- riavvicinate la gamba destra vicino alla SX
- ESP sganciate le mani e scendete progressivamente lateralmente con le braccia
- Restate in posizione in ascolto dei cambiamenti avvenuti nel corpo
- Ripetete dall'altro lato
- Al termine scendete in vajrasana (per questa posizione vedi la scheda [SHRINGARA-RASA](#)) il respiro si calma, la forza di Virabhadrasana si attenua per lasciare spazio alla presenza in rapporto con l'immobilità.



Pranayama – Ujjai

stimolare Prâna Vayu. Si tratta di un respiro che va verso l'interno (assorbimento di energia dall'esterno verso l'interno). Contribuisce quindi ad aumentare il livello di energia vitale. Governa: respiro, ispirazione; rivitalizza. Inoltre governa l'ingestione e la percezione.

Ujjayi consiste nel frenare le fasi del respiro attraverso una leggera e parziale contrazione dei muscoli situati alla base del collo

Tecnica:

- Si esegue silenziosamente, bocca chiusa
- narici rilassate
- mento rientrato
- durante l'ins e l'esp volontariamente fate scivolare dolcemente l'aria lungo la parete posteriore della gola, sentite l'aria nella gola, percepirete il prodursi di un suono dolce dato dalla frizione dell'aria che scorre lungo le pareti della laringe: mantenete questo suono interno, dovete sentirlo solo voi.

Accompagnate la vostra pratica con lo studio dei testi.

Per vivere il vero coraggio, la mente deve essere lucida, in questo ci possono essere utili lo studio di alcuni testi.

Ci si deve chiedere da dove nasce il pensiero "io", e allora l'"io" svanisce. Dove il pensiero "io" è svanito, la il vero io risplende come io, io nel Cuore. Il pensiero "io", lo pseudo-io, è inconsistente, ma il vero io è sempre là, e eterno. Nel sonno, per esempio, quando non vi sono pensieri, l'io sta come testimone e non perde mai la sua realtà'

[Ramana Maharshi](#) (1879-1950)

Indicazione bibliografica

[Ramana Maharshi. Il saggio di Arunachala \(Ed. Mediterranee\)](#)

La sequenza yoga

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

PRATICA YOGA | Proposta sequenza livello introduzione

The diagram illustrates a sequence of yoga practices. It starts with a standing posture, followed by Ujjai pranayama (indicated by an upward arrow and 'I.ESP.'), a highlighted Ashtanga-style pose (indicated by a downward arrow and 'ESP.'), and Vajrasana. Below these are illustrations for pranayama Ujjai and meditation (with a link to 'vedi scheda n.1').

pranayama Ujjai

meditazione ([vedi scheda n.1](#))

Vajrasana

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

*Il corpo non dice IO.
Nel sonno profondo nessuno dice IO non sono. quando nasce l'IO tutto nasce.
Scopri, con mente acuta, da dove nasce questo IO.*

Ramana Maharshi