

La pratica Yoga | **Vibhatsa Rasa** o il Sapore del sentimento amaro del disgusto di sé



Definizione

Secondo la visione ayurvedica, *Vibhatsa* è un Rasa dominato dal [Guna Tamas](#), collegato all'elemento acqua e al Dosha [Kapha](#). Si manifesta con depressione, insoddisfazione, volgarità, ripugnanza, autocommiserazione ecc...



Spiegazione

È un argomento poco affrontato ma che ci tocca e coinvolge profondamente. *Vibhatsa* si manifesta verso gli altri, e verso se stessi. Si esprime attraverso molteplici sfaccettature:

in ambito psicologico

- inciviltà, volgarità, sia nei gesti che nel linguaggio, cattive maniere, atti maliziosi, perversione, la rabbia nata da ciò che è considerato ingiusto arriva a nutrire il disgusto e a dargli la sua legittimità, produce isolamento ecc...

In ambito esistenziale

- ripugnanza, un senso profondo di perdita di senso della vita non in quanto ruolo ma sul significato della vita in sé, s'incrina ciò che crediamo vero, vuoto, impermanenza, morte, il sapore amaro di sé come svuotato, consumato

Per avere la forza di affrontare *Vibhatsa* in entrambe le situazioni è essenziale:

1. ritrovare *l'autostima*
2. Una volta ripristinata la stima, *la fiducia in se stessi* ritorna.
3. Quando c'è fiducia, *la volontà è rafforzata* .
4. Una volta che la volontà è forte, è possibile *portare ordine* , un po 'di *disciplina* in sé.
5. creare le condizioni *per l'apertura del cuore* (vedi [Shringara](#))



"82. Se hai veramente sete di liberazione (moksasya), evita tutti gli oggetti dei sensi e abbi per essi un rifiuto come ti trovassi di fronte a cose nocive. Pratica, invece, queste nobili virtù: la contentezza, la compassione, il perdono delle ingiurie, l'onestà, la serenità e l'autocontrollo,

Viveka-Cuda-Mani. Il Gran Gioiello della discriminazione.
Śankara (788? – 820?)

Alcune indicazioni per la pratica sul tappetino Yoga:

- Scegli le relazioni, opta per una buona compagnia che sia piacevole, gradevole
- Presta attenzione alla tua salute fisica, per migliorare il tuo rapporto con il corpo, e alla *salute profonda* per la consapevolezza
- *Il coraggio, la sorpresa, la meraviglia* sono stati che aiutano ad uscire dal vortice di *Vibhatsa*
- Pratica molto spesso il *prāṇāyāma*
- Le *asana-mudra* come: Tataka Mudra, Maha Mudra, Viparita Karani,
- Le *asana inverse*, forniscono energia come Halasana (aratro), Adho Mukha Svanasana (cane a testa in giù)
- Le *asana in piedi* con le braccia sollevate
- Lavora su [Vyana Vayu](#) con:
 - *le estensioni* con: Matsyasana (pesce), Dhanurasana (arco), Salabhasana (cavalletta), cammello Ustrasana
 - *lateralmente* in allungamento come con Trikonasana (triangolo)

Le Asana dello yoga

Asana Tadasana con braccia sollevate

ENTRATA

- in posizione eretta, piedi paralleli e precisate la distanza tra i piedi quanto le anche o le spalle sentite bene l'appoggio delle zone sotto la radice dell'alluce, del mignolo e il centro del tallone
- ruotare il pube verso il viso per allineare la zona lombare
- mento rientrato leggermente verso la fossetta del collo
- spalle basse e rilassate
- unire le mani davanti al pube e intrecciare le dita

ESP ruotare i palmi verso il suolo

INSP progressivamente sollevare le braccia centralmente fino a distenderle completamente verso il soffitto

Tenere la posizione e iniziate [la respirazione addominale](#) nell'immobilità, i movimenti INSP/ESP sono interiorizzati

USCITA

ESP sganciate le mani e scendete progressivamente con le braccia lateralmente fino a distenderle lungo i fianchi e immergetevi nelle sensazioni che affiorano



Asana ardha-pashchimatanasana

ENTRATA

prendete [un supporto](#) e mettetelo sotto i glutei, isolate bene gli ischi scalzandoli con le mani perché aderiscano bene sul cuscino

le braccia sono distese lateralmente lungo il corpo

piegate una gamba e avvicinate la pianta del piede al fianco della coscia della gamba distesa, e secondo le vostre possibilità o vicino al ginocchio o vicino al pube

mantenendo la colonna in allineamento ruotate:

- l'avampiede della gamba distesa verso il viso
- il pube verso il suolo, in questo modo la colonna si inclina leggermente in avanti ma resta in allineamento
- ruotate il mento verso la fossetta del collo

INSP/ESP in posizione restate in ascolto del lavoro di distensione della colonna e della parte posteriore delle cosce. Lasciate fare.

ESECUZIONE DELL'ASANA

ESP. iniziare il movimento dal bacino e lasciare che l'espri vi accompagni nel piegamento in avanti della colonna mantenendola allineata e centrale

le mani sono parallele e al suolo seguono il movimento della colonna, si fermeranno una vicino alla caviglia, o polpaccio o ginocchio della gamba distesa e l'altra mano è parallela come se anche la gamba piegata fosse distesa.

Il respiro, le mani, la presenza sono allineati lungo il percorso della colonna.

La flessione della colonna prosegue a quando si riesce a mantenere l'angolo fra le cosce e il bacino chiuso (per tenere queste due parti del corpo in contatto piegare per quel che vi è necessario il ginocchio della gamba distesa).

Mantenete

Quando siete arrivati al vostro limite restate in posizione e attendete l'abbandono alla gravità nell'immobilità

USCITA

INSP allentare la posizione e portatevi nella posizione informale per dar modo ai muscoli di riprendersi gradualmente e lasciar parlare i luoghi dove la posizione ha agito. Attendere il momento che avvertite giusto per eseguire dall'altro lato.

USCITA (da eseguire al termine dell'esecuzione da entrambi i lati)

allentate la posizione adagiano le mani al suolo arrotondando la colonna e non fate nulla restare fermi

inizialmente si tratta di un micro movimento che diventa sempre più grande

lasciate il respiro libero e con micromovimenti muovendo il bacino in avanti e indietro attivate l'onda del movimento continuate in questo modo coinvolgendo man mano tutta la colonna riportandovi distesi con la colonna al suolo immergetevi nelle sensazioni che affiorano



Pausa informale



entrata



Ardha paschimatanasana



Uscita a onda

Prānāyāma – Anuloma ujjai – respirazione alternata

Anuloma Prānāyāma è uno dei numerosi *Prānāyāma* utilizzati nella pratica dell'Hatha Yoga

- *Anu* si traduce approssimativamente: come, con
- *Loma*: significa naturale.

La traduzione classica è di un *Prânâyâma* che segue la direzione-naturale. Simile alla pratica del *Nadi Shodhana* (comunemente chiamato respiro alternato) l' *anuloma* comporta: l'inspiro attraverso entrambe le narici insieme e l'**espirazione** alternativamente tra le narici sinistra e destra

1. INSP ujjai 2 narici
2. ESP narice **sinistra**
3. INSP ujjai 2 narici
4. ESP narice **destra**



Accompagnate la vostra pratica con lo studio dei testi

Prakriti è il mondo manifesto, Quello che è visto – drishya – conosciuto con la mediazione dei sensi del mentale l'aspetto oggettivo della manifestazione ciò che è impermanente, Vi è un altro aspetto del mondo quello soggettivo Purusha Colui che vede – drashtar –la nostra capacità di percepire Purusha è pura coscienza inconcepibile per il nostro pensiero poichè anche il mentale è percepito. E' il Testimone permanente immobile onnisciente il Sé...

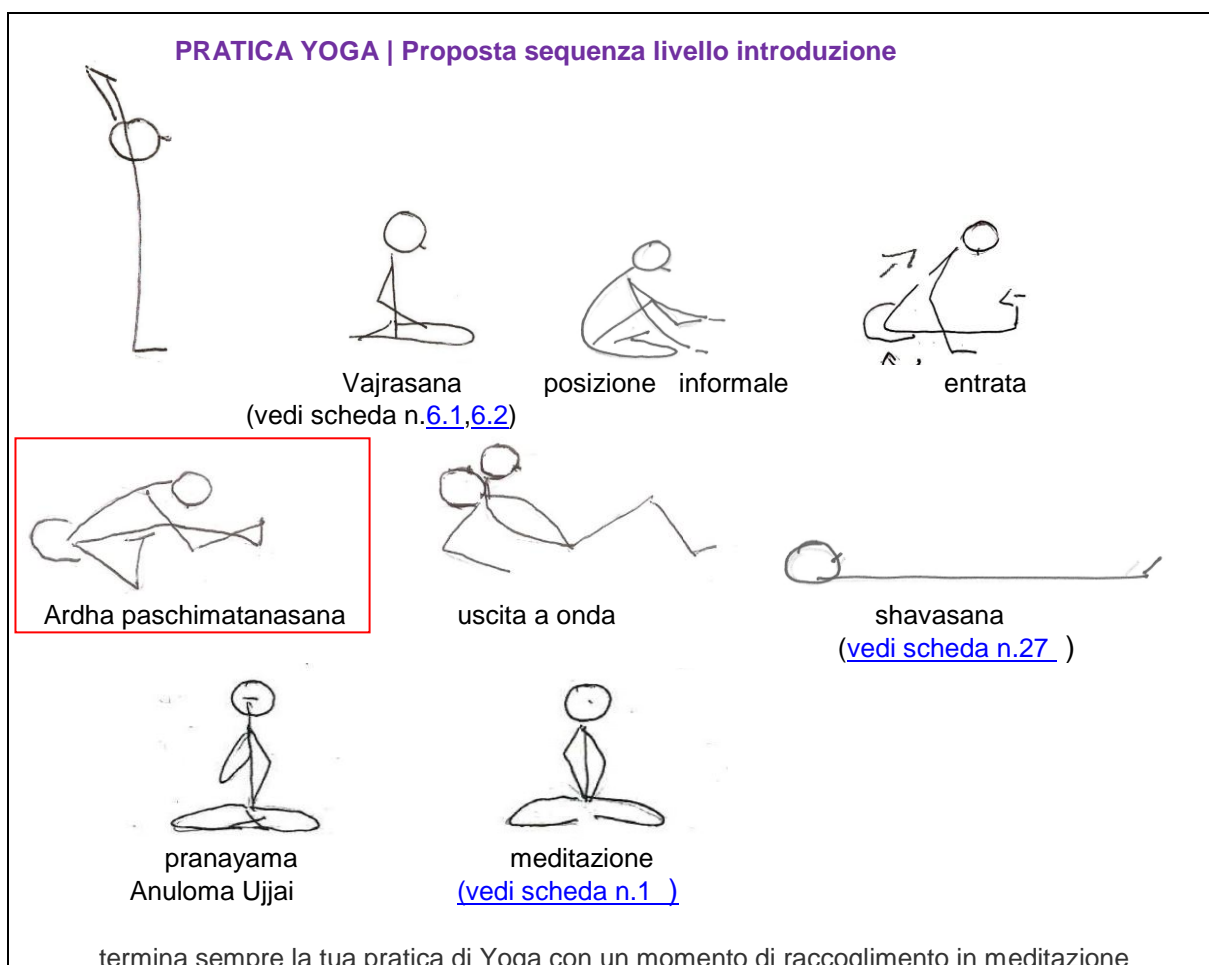
Da [Il filo dello Yoga, Gerard Blitz](#)

Indicazioni bibliografiche

- [Il nettare dello Yoga, di Tirumalai Krsnamācārya](#)
- [Viveka-Cuda-Mani, Il Gran Gioiello della discriminazione, di Śankara \(788? – 820?\)](#)
- [Il filo dello Yoga, Gerard Blitz](#)
- [La formazione del monaco buddhista Zen, di Daisetz Teitaro Suzuki](#)

La sequenza yoga

Infine, ecco la pratica per un percorso dello yoga per: il sapore affrontare Vībhatsa Rasa il sentimento amaro del disgusto di sé



*Da dove viene la nascita? Verso dove è la morte?
Chi è colui che conosce la vita e la morte?
Chi è colui che non sa dove viene la nascita e verso dove è la morte?
Chi è colui che improvvisamente arriva realizzare questo “da dove” e verso dove?”
Se vuoi sapere chi è costui, calati nelle profondità del tuo essere, dove non può giungere nessuna
introspezione razionale; e quando lo conoscerai, saprai che c'è un luogo che né la nascita né la morte
possono toccare...*

Tratto da: [La formazione del monaco buddhista Zen](#)
di [Daisetz Teitaro Suzuki](#)