

CENTRATI ASCOLTA ED AMA

*Analogie tra il S.C.S. Biodinamico e lo Yoga Kundalini
come insegnato da Yogi Bhajan*

a Isabella

*Questo lavoro è dedicato
agli allievi dei corsi yoga
che si sono susseguiti negli anni.*

Questo lavoro nasce dall'esperienza pluridecennale nella pratica ed insegnamento del Kundalini Yoga, ed una pratica molto più recente, ma altrettanto intensa, nel S.C.S. biodinamico.

Si basa quindi soprattutto sul lavoro esperienziale, infatti al suo interno si trovano interi capitoli dedicati sia alla pratica Yoga sia alla pratica C.S.

Questo per evidenziare innanzitutto le analogie tra i due sistemi e per rendere partecipe il lettore delle esperienze di prima mano.

La sua struttura in tre parti riprende i concetti del titolo, introducendoli, ampliandoli e sperimentandoli, ora da un verso, ora dall'altro.

Dedicato al lettore già pratico di C.S a cui spetterà il compito di ravvisare le analogie seminate qua e là sia nei capitoli più tecnici che in quelli esperienziali.

Per ultimo un capitolo speciale anch'esso sorto dal connubio tra Kundalini Yoga e S.C.S. dedicato al Siri Gaitri Mantra (un potente mantra curativo del K.Y.).

CENTRARSI

E' trovare la giusta postura, e/o **asana** in yoga e la giusta centratura in relazione ai propri fulcri in C.S. Biodinamico.

ASCOLTARE

E' un passaggio di consapevolezza (un ascolto neutro, un essere spettatori) durante la pratica yoga (Kriya) e in C.S. è l'ascolto delle dinamiche del sistema in una dimensione di fiducia del respiro di vita lasciando lo spazio aperto ad una partecipazione neutra.

AMARE

Come esperienza della verità sulla propria pelle, in Yoga, e come manifestazione del respiro di Vita in C.S. Biodinamico.

CENTRATI

Giusta postura e giusta centratura vanno a braccetto. Se sei centrato hai una giusta postura, se sei posizionato bene puoi trovare più facilmente la tua centratura. In tutte le attività della nostra vita questi aspetti, se presenti, ci permettono di esprimerci totalmente e consapevolmente, con benefici immediati per noi stessi e per l'ambiente che ci circonda.

Personalmente, da quando opero in C.S., dedico attenzione al giusto bilanciamento latero-antero-posteriore della mia postura ed in particolare al giusto posizionamento dei piedi che forniscono la base di appoggio del corpo, permettendomi di relazionarmi quindi alla giusta distanza nei confronti dei pazienti.

Qui di seguito alcuni paragrafi, due basati sull'asana (postura) in Yoga, l'altro sulla centratura (Fulcri) in C.S., che ci permettono di riflettere su alcune analogie (colonna vertebrale eretta, consapevolezza presente) di una scienza antichissima come la disciplina e filosofia yoga, ed un'altra più recente come il S.C.S, accomunate entrambe dall'esperienza dei fenomeni fisici ed energetici più sottili ed intimi che stanno alla base della vita umana.

"KAR ASAN DITO CHIAO"

"Dio sedeva in una postura, aveva preso una postura e guardato il gioco" (Tratto dal GURUMUKI l'antica lingua sacra della filosofia spirituale Sikh).

Negli aforismi di **Patanjali** (uno dei padri fondatori del sistema filosofico yoga) si dà risalto al sentiero degli otto passi verso la realizzazione. Il terzo di questi è appunto l'asana (corretta posizione). La colonna vertebrale deve essere tenuta dritta e il corpo fermo, in una posizione comoda per la meditazione. Asana significa posizione confortevole, da *asan* cioè: che viene dal sole, viene dalla luce... Quindi asan significa venire dalla Shakti , venire dallo zero, dallo spazio di **Shuniata** (da Shunia, neutralità, quiete).

La descrizione di 'Asana' negli **Yoga Sutra** (II,46) viene definita

STHIRASVKHAM (stabile e gradevole). "La postura è perfetta quando lo sforzo

per realizzarla scomparire, parimenti si realizza la sua perfezione allorchè lo spirito si trasforma in infinito (**ANANTASAMAPATTIBHYAM**) commento di **Vyasa**". Il migliore Asana per lo yogi, sia orientale sia occidentale è la posizione del loto (Padmasana) così chiamata perchè in questa tradizionale posizione lo yogi vede i loti (Padma) dai vari colori nei centri cerebro-spinali.

Questa posizione mantiene la colonna vertebrale ben eretta ed assicura il corpo contro il pericolo di cadere in avanti e all'indietro durante gli stati alterati di coscienza; esercita anche delle benefiche pressioni su alcuni nervi particolari, inducendo fermezza fisica e mentale.

Secondo la '**Gheranda Samita**' ci sono ottantaquattro posizioni - o asana - ed ognuno di noi le ha sperimentate all'interno del ventre materno.

Un altro grande maestro indiano Yogi Bhajan (1) diceva "L'importante è quanta compassione c'è in una postura e quanta consapevolezza abbiamo imparato da questa".

E poi ancora "Quello che tu proietti attraverso la postura è più forte ed importante di ogni altra cosa. Il tuo sè interiore ed esteriore si incontrano in un punto comune chiamato postura".

(1) Yogi Bhajan ha diffuso in occidente l'antico insegnamento spirituale Sikh dei dieci Guru della tradizione, ma soprattutto le tecniche yoga intrise della fede monoteista di questa parte dell'India, il Pangiab. Ecco come descrive lo yoga da lui insegnato: il Kundalini yoga è un metodo per diventare niente così che ogni cosa possa fluire attraverso di te. Essenzialmente lo yoga è una relazione tra la coscienza individuale e quella universale.

Il Kundalini yoga viene definito lo yoga della consapevolezza, sviluppa gli stati del cervello, i sentimenti e il senso di allerta così che tu possa essere conscio delle tue azioni e guidarle prima di eseguirle. Nel Kundalini yoga la cosa più importante è l'esperienza che va dritta al cuore. Non ci sono parole che possano rimpiazzare l'esperienza.

TROVA LA GIUSTA POSTURA IN YOGA

Per favore siediti in posizione facile a gambe incrociate, **Sukasana** o una delle sue varianti. Prendi il tempo che ti serve per assestare il tuo sedile a terra e sentiti comodo come se fossi a casa tua.

Ora sposta la tua attenzione alla tua colonna vertebrale e cercane, attraverso delle piccole oscillazioni, la sua verticalità e centralità. fai in modo che le sette vertebre cervicali si allineino con il resto della colonna, applicando il blocco del collo o **Jalandhara bhanda** (1). Rilassa gentilmente le spalle, i muscoli dell'addome e quello dello sfintere anale, sentendo l'ano in contatto con il pavimento e contemporaneamente la presenza del tuo corpo in questo pianeta terra.

Comincia ora a relazionarti al tuo respiro e senti il flusso e riflusso dell'inspirazione e dell'espiazione. Continua a respirare così..... molto lentamente ed in profondità lasciandoti cullare dal respiro divino che permea ogni cosa.

(Il Kundalini Yoga lavora con gli angoli e i triangoli che assumiamo nelle Asana, per mantenere in noi la consapevolezza del momento presente, quindi dell'esperienza).

1) La parola Jala si riferisce al cervello e alle sue secrezioni acquose, e Dhara è la porta di uscita. Jalandhara è il tirante, la maniglia rivolta in su che apre la porta di uscita del nettare acquoso del cervello. Nella **Shiva Shamita** è enfatizzato il fatto che questo blocco previene la dispersione troppo veloce del nettare del cervello. I bandha sono dei blocchi muscolari applicati ad intere aree del corpo per mantenere stabile ed equilibrata l'energia. In questo bandha la condizione essenziale è quella di portare il mento verso lo sterno per prevenire l'eccessiva pressione del sangue e dirigere l'energia **pranica** nel canale centrale.

TROVA LA GIUSTA POSTURA IN CRANIO SACRALE

Trova una posizione comoda, da seduto o in piedi e porta la tua attenzione alla colonna vertebrale. Immagina una linea verticale che corre lungo la spina dorsale, fuoriesce dal coccige e si ancora sul terreno sottostante, offrendosi come il tuo riferimento.

Il fulcro che hai stabilito si muove con te dandoti allo stesso tempo spazio, libertà, ma anche radicamento e presenza.

Ora visualizza un'altra linea che in senso diagonale dalla parte posteriore alla testa, giù nel suolo dietro di te. Questa linea è come un prolungamento del seno retto (1) disposto ad angolo, lungo il quale si trova il fulcro di **Sutherland** (2).

Immagina che questa linea passi diagonalmente giù a terra ad angolo di circa 30° dalla protuberanza occipitale esterna e 2,5 cm al di sopra della cavità in cui parte superiore del collo incontra il cranio.

Instauri così un legame anche con il terreno dietro di te, dandoti l'orientamento tra la parte posteriore ed anteriore del tuo corpo. Puoi stabilire a piacimento altri fulcri di riferimento...Ora che ti senti pronto non ti resta altro che chiedere ...permesso.

(Nella giusta postura ci sentiamo ancorati, presenti e comodi senza elementi di tensione o di disturbo. Completamente a disposizione dello Spazio neutrale pronti a contattare l'Intelligenza primaria e ad interagire con essa).

1) Un canale fondamentale formatosi là dove gli strati di dura madre si separano, e che fa defluire il sangue e il liquido cerebro-spinale riassorbito dal cranio.

2) Il raccordo formatosi nel punto di incontro della falce cerebrale, del tentorio del cervelletto e della falce del cervelletto (sede del seno retto), contiene il fulcro di Sutherland che funge da punto di azione o da perno intorno al quale le membrane a tensione reciproca esprimono il loro movimento cranio sacrale.

ASCOLTA

Il condimento che dà sapore alla pratica

Il condimento che dà sapore alla pratica durante il kriya o la sessione C.S. è l'ascolto consapevole delle forze bio-dinamiche, del loro impatto nel nostro sistema psico-fisico e del loro sviluppo, fase dopo fase, fino all'equilibrio finale.

La "presenza neutrale" nell'osservazione è un requisito importante che si deve sviluppare per non interferire nei processi biodinamici di autoguarigione e di cura. Mostrarsi in modo chiaro e sincero è alla base del rapporto chiaro con le persone, ma soprattutto con le energie che stanno alla fonte della vita come l'Intelligenza Primaria.

Nella mia esperienza di pratica personale in K.Y e C.S. paragono il Kriya alla M.M., quindi al corpo centrale del lavoro dove, dopo averle ascoltate, e quindi trovate, si invitano (si indirizzano) le forze in atto verso un processo di equilibrio (guarigione).

Anche qui di seguito alcuni paragrafi, uno di introduzione al Kriya e due invece esperienziali uno descrive la pratica di un Kriya, l'altro descrive la pratica di un autotrattamento di C.S.

KRIYA

Fulcro centrale della pratica del Kundalini Yoga è il Kriya (da Kri: fare azione, Y: essere consapevole del passaggio di consapevolezza; A: rilassamento).

Non tutti gli esercizi yoga sono dei Kriya i quali possono essere singoli esercizi o serie più o meno lunghe, essi si differenziano perchè non sono un semplice accoppiamento di azioni, ma sono sequenze o singoli esercizi che hanno come caratteristica la stimolazione congiunta dei diversi sistemi dell'individuo, affinché si manifesti un cambiamento stabile e soprattutto ripetibile nello stato della consapevolezza. Al loro interno si compongono di asana, respirazione, mantra ed anche visualizzazioni.

Ognuno di essi ristabilisce e ridireziona il flusso energetico per dare l'input al sistema di autoguarigione dell'essere umano, gli permette di attivarsi e lo rende conscio delle proprie potenzialità.

Il Kriya lavora spostandosi da un punto all'altro, percorrendo il tragitto della sua azione, in modo da potersi completare nei termini che si propone. La sua pratica conferisce la preziosa attitudine di portare a termine le proprie intenzioni, attitudine che è riconosciuta nel guerriero spirituale (l'immagine del terzo **chakra**) nella sua polarità di luce, e nella capacità di manifestarsi attraverso l'azione (**Kar**).

"Il Kriya non è un semplice riflesso o un'azione, ma un'azione che porta ad una completa manifestazione, che porta il seme a fiorire, un pensiero a divenire realizzato; un desiderio diventare pegno". (**Guru Charan Singh Khalsa**)

SADHANA (1)
2009

Dolo, 13 settembre

"Kriya per guarire il corpo fisico-mentale e spirituale". Durata undici minuti.
Yogi Bhajan 1 febbraio 1995

Ho praticato altre volte questo Kriya nel corso degli anni, ogni volta con esperienze diverse ma simili, comunque di notevole impatto, tanto da proporlo anche nei corsi yoga.

Allego una copia dello stesso con la spiegazione di pratica ed il commento di Yogi Bhajan, mentre io mi calo nei panni a me più consoni dello sperimentatore.

Sono un pò restio a praticare ed in preda alla pigrizia mentale, ciò nonostante comincio. Preparo il terreno eseguendo la semplice asana mucca-gatto, questo per sciogliere la muscolatura dalla base pelvica fino alle cervicali, assicurandomi così una buona seduta a terra.

Dopo due minuti di pratica sento una buona elasticità nella colonna e decido di chiudere facendo riposare il corpo sulle ali sapienti del respiro che scioglie le residue tensioni.

Mi siedo a gambe incrociate, cercando la migliore posizione per le caviglie, sento l'ano in contatto con il pavimento e la verticalità della colonna vertebrale. Porto le braccia nella loro posizione e dopo aver chiuso e rivolto gli occhi al centro delle sopracciglia comincio a recitare in monotono il mantra: **HAR-HARE-HARI-WA-HE-GURU**, portando in dentro l'ombelico ad ogni ripetizione.

Sento il mio corpo compatto ma fresco. So che nei primi due tre minuti è abbastanza facile tenere la postura, verso i quattro cinque minuti di pratica la mente comincia a creare e seguire i suoi films, e ciò si ripercuote anche sul corpo dove infatti affiorano le prime tensioni muscolari.

Focalizzo meglio la concentrazione al terzo occhio ed alla recitazione del mantra, la mente si stabilizza, ma i dolori fisici rimangono. Il potere del mantra comincia a veicolare l'energia, percepisco un senso di leggerezza che parte dal cranio e va verso le spalle (la parte craniale sembra anestetizzata, mentre la parte caudale è ancora presente). Sono però intorno al settimo ottavo minuto di pratica, ed è il momento più critico per le tensioni muscolari ce si fanno intense.

La mia fiducia nel sistema Kriya rinnova le forze, così intorno al nono minuto ondate di adrenalina allentano le tensioni. Entro totalmente nella recita del mantra e il potere della "**Bhakti**" (l'energia devozionale) si instaura in me. Sono nel suo torrente energetico e percepisco ondate vibrazionali lungo le mie spalle, attraverso il collo, fino all'espansione ai lati della testa. Sento che lavorano a livello dell'aura prossimale del corpo. La mia parte caudale non c'è più, non ci sono dolori nel corpo, sono all'interno delle vibrazioni dell'area craniale. Sto godendo della magia dell'esistenza. Il tempo è scaduto, continuo ancora per due cicli, per trovare l'attimo giusto e poter sciogliere così la postura. Rimango stabile in Sukasana e comincio a percepire il sottile livello vibrazionale di energia in tutta l'aura e all'interno del corpo.

Mi sento gratificato, ed una sensazione di espansione mi coglie.

Contemporaneamente percepisco un notevole impulso nel movimento C.S. che comunque fa da sottofondo alla più intensa onda vibrazionale dovuta alla pratica.

Perdo un po' l'attenzione e quando la ritrovo percepisco un notevole movimento di Esp. ed Insp. del corpo fluido, mi sento sollevare da terra per poi ritornarci, con onde tipiche della M.M., sento il moto perpetuo disegnarsi lungo la mia **Linea Mediana**.

Faccio riposare la mente su queste sensazioni e lentamente esco dallo stato meditativo.

Noto un maggior equilibrio mentale, la mente non crea pensieri, non li insegue da una parte all'altra, ma è ferma in uno stato di consapevolezza, il corpo è sciolto e rilassato, la respirazione lenta e profonda, chiudo la seduta soddisfatto del lavoro svolto.

1) Pratica quotidiana.

AUTOTRATTAMENTO Dolo, 18 maggio 2009 ore 17,20 auto C.S. durata 40 m.

Sono rientrato relativamente presto dal lavoro ed entrando in sala colgo lo spazio per eseguire l'auto C.S. che rimando da tempo. Sono in pace e lo sento nell'area centrale del mio petto. E' una sensazione di presenza interiore che fluidifica e rilassa le parti esterne e lontane del mio corpo. Visualizzo un sole con il suo nucleo rosso e i suoi raggi che scaldano la periferia. Ora creo l'ambiente giusto (musica, incenso e cellulare spento). La parte caudale del mio corpo è leggermente dolorante, mentre la parte craniale è come disconnessa dalla mia coscienza. Adagio il mio corpo sul tappetino, in posizione supina, lo sento posizionarsi bene. Posiziono le palline sull'Occ. front. ho delle difficoltà a trovare la giusta posizione, ma con un po' di aggiustamenti trovo il compromesso accettabile. Lascio le braccia ai lati del corpo e subito sento il movimento di flessione sui piedi, sulle mani, sulle braccia e sulle spalle, ora è proprio tutto il corpo che esprime l'inspirazione, e qui comincio ad avvertire la qualità del movimento che risulta leggermente non facilitato. Con le

palline sto simulando un **C.V.4** ed infatti il secondo ciclo risulta meno intenso, al terzo il movimento rallenta completamente in M.M. e quasi scompare, avverto solo la mobilità interiore del corpo. Il mio respiro comincia a rilassarsi. Ai piedi l'energia si ferma come ad accumularsi, così anche alle mani (la parte caudale è come entrata in standby la parte craniale è ancora presente, sopra è più notte, sotto è ancora giorno).

Avevo avvertito il p.o. in M.M. Un'altra sensazione energetica mi preannuncia la M.L. ed il suo flusso e riflusso ma molto molto sottile.

Il suo pennino dipinge sul mio corpo le curve dell'infinito moto perpetuo.

Avverto l'aspetto curativo sul mio corpo riscontrando benessere in tutte le sue parti, l'unico punto non illuminato è nella zona lombare **3° 4° 5° V.L.** Instauro una relazione maggiore con la M.L. e dopo tre, quattro cicli anche questa zona si equilibra. Prende corpo lungo la mia colonna vertebrale la figura di una bellissima rosa scarlatta dalle sfumature bianche, il suo stelo parte dalla zona S.L. adagiandosi sulle curve naturali della colonna, mentre il suo boccio aperto copre il mio cuore. Questa sensazione è ancora presente mentre scrivo. Avverto un chiaro rilascio muscolare a livello della **5 V.L.** lateralmente a dx.

La pressione sull'occipite è notevole e altri piccoli segnali mi indicano di chiudere la tecnica. Tollo le palline ed adagio la nuca su una morbida coperta arrotolata. Mi relaziono subito alle sensazioni del corpo e comincio ad avvertire la liberazione della parte caudale, le bollicine effervescenti cominciano dai piedi e risalgono lungo il corpo, così l'alleggerimento anche su mani e braccia.

Riaffiora il movimento in M.M. molto soft, faccio adagiare la mia mente in questa sensazione di rilassamento e poi negozio il distacco e lentamente, con ascolto, mi alzo e cammino un pò. I dolori che avvertivo alle gambe e ai piedi sono spariti, una sensazione di scioltezza è ora presente in tutto il corpo e una rinnovata energia è ora a mia disposizione.

AMA

Ascolta il tuo cuore...
Apri il tuo cuore...
E dai amore...

L'ESPERIENZA DELLA KUNDALINI

"Molte correnti di pensiero concordano sul fatto che l'esperienza della Kundalini è un avvenimento totalmente psico-fisiologico, che ha il suo centro nel midollo spinale, all'interno del quale c'è il liquido cerebro-spinale. Esso muovendosi attraverso la colonna vertebrale modifica le fasi della coscienza". (Da Kundalini Tantra di Swami Satyananda Saraswati).

Due opere sanscrite importanti, la **Shat-Chakra Nirupana** e la **Peduka Panchaka**, trattano in particolare di una forma di Yoga tantrico detto Kundalini, che fa riferimento alla **Kundalini Shakti** o Potenza Suprema nel corpo umano. Questa potenza è la Dea (Devi) Kundalini ossia: "ciò che è arrotolato, perchè la sua forma è quella di un serpente arrotolato e dormiente nel centro corporeo più basso, alla base della spina dorsale. Kundalini è la Divina Energia Cosmica nei corpi". (Arthur Avalon *Il potere del serpente*).

Che cos'è la Kundalini? Secondo Yogi Bhajan l'energia del sistema ghiandolare si combina con il sistema nervoso per diventare più sensibile, così che l'effetto della conseguenza delle cause diventa molto chiaro all'uomo. In altre parole l'uomo diventa totalmente consapevole.

Ci sono tanti metodi quanti esseri umani che possono essere utilizzati per il risveglio e la manifestazione del nostro potenziale energetico divino. A vari livelli questo risveglio e questa manifestazione promuovono sensazioni sublimi di pace, serenità, consapevolezza.

Certo è che nella maggioranza dei casi questa manifestazione passa attraverso la colonna vertebrale provocando scariche elettriche, vibrazioni, colore, lampi di luce che si diramano in tutte le altre parti del corpo, equilibrando tutti i sistemi psico-fisici e rendendo l'essere umano consapevole e centrato nell'esperienza della presenza divina dentro di se.

Secondo la mia esperienza è soprattutto da una dimensione di ascolto neutro, in una dinamica di spazio aperto, che si ha la possibilità di accedere a questa fonte di verità che è la Manifestazione Divina. Quando ciò accade ci si sente parte della Magia Universale. Dove non ci sono se o ma, non c'è un prima o un dopo, c'è solo la

preghiera all'interno del corpo-mente, come un ritorno alle origini, alla fonte dell'unica verità.

Occorre farsi da parte, diventare spettatore neutro per rendere unico protagonista solo il proprio cuore.

LA MANIFESTAZIONE DELLA QUIETE DINAMICA

"La creazione si manifesta in ognuno di noi, attimo per attimo. Essa sorge costantemente nel presente. Poichè ogni momento nasce e muore, c'è un momento di creazione. Ed è creazione ciò che si basa sulla nostra esperienza. E' proprio in questo momento, quell'intenzione e quella organizzazione intrinseca dell'essere umano, come espressione della creatività dell'universo che supporta le nostre esperienze di vita". (Franklyn Sills).

C'è una forza intelligente che opera in tutte le fasi della creazione. Almeno è questo che possiamo osservare e sperimentare. La presenza di una forza intelligente di base diviene evidente se osserviamo semplicemente l'incredibile livello di organizzazione nel mondo naturale.

Questo concetto di energia intelligente di base diviene evidente se osserviamo semplicemente l'incredibile livello di organizzazione del mondo naturale.

Questo concetto di energia intelligente e vitale alla base dell'esistenza è riconosciuta da molte culture antiche anche di migliaia di anni. In Cranio sacrale, questa forza fondamentale, prende il nome di Respiro di Vita. La sua "forza" delicata che viene trasmessa al corpo genera dei sottili ritmi, il loro buon funzionamento è indice di salute. Questo insieme di ritmi interdipendenti fu chiamato dal dottor Sutherland **Movimento Respiratorio Primario**. Alla sua base c'è la manifestazione stessa del Respiro di Vita, che è la quiete dinamica. Può essere sperimentata mantenendo un ampio campo di percezione, in uno stato psico-fisico comunque di equilibrio e non di aspettativa.

Essa affiora dal reame delle forze ambientali ed universali, dove è anche il dominio del mito e l'area della nostra esperienza "immaginativa".

Si può sperimentare come qualcosa che è Universale, senza inerzia né condizionamento, solo la presenza dell'armonia, della luminosità e della quiete.

Non c'è dualità. Non c'è separazione fra i tessuti, i fluidi e la potenza, o fra il terapeuta ed il paziente. Non c'è niente che viene o che va. Di conseguenza non c'è trattamento.

Questo è il livello di campo zero (zero quantitativo) cui si riferisce la fisica quantistica, un campo vibrazionale di quiete che mantiene in se tutta l'energia potenziale.

La cura può avvenire istantaneamente e possiamo avvertire la sensazione di grazia ed unione con l'infinito.

Trieste, Aprile 2008 sessione a Maria

.... sento e vedo l'Amore che sorge dal centro più intimo di Maria, rendendo trasparente e libera tutta la sua interezza.

Mira, Luglio 2008 sessione ad Enrica

Ancor prima di avvicinarmi al lettino le sapienti mani del R. di V. mi accompagnano e mi guidano sino alla Divina Manifestazione nella quiete dinamica...

Dolo, Luglio 2009 sessione a Michela

...un'aria leggiadra di Pace avvolge tutto il corpo di Michela.

Michela: "...mi sento come un angelo...".

Dolo, agosto 2009 sessione a Manuela

Comincio a vivere la M. del R. di V. sulla mia pelle e sul corpo di Manuela, dove la luminosità e la Pace lievitano, irrorandola di Divino.

IL MANTRA SIRI GAITRI

Il K.Y si differenzia da altre scuole yoga anche e soprattutto per l'utilizzo e la recita di numerosissimi Mantra (da Man: mente e Tra: sintonizzarsi con la vibrazione). Il Mantra è dunque il suono corrente che sintonizza e controlla le vibrazioni mentali. E' un insieme di parole o lettere che, oltre ad avere un significato specifico, sono un suono, una vibrazione che viene ripetuta allo scopo di pulire il subconscio, tagliare i pensieri negativi e proiettare in una nuova attitudine.

I Mantra brevi del K.Y. come **SAT NAM, ONG, JIO O WAHE GURU** sono Bij Mantra (mantra 'seme'). Sono seminati nella nostra mente subconscia per crescere da se. Per preparare il terreno ad un Bij Mantra utilizziamo dei Mantra più lunghi. Molte delle meditazioni più lunghe sono degli Ashtang Mantra, che significa 'rami' ed hanno quindi otto parti o sillabe:

EK-ONG-KAR-SAT-NAM-SIRI-WAHE-GURU

GOBINDE-MUKANDE-UDARE-APARE-HARIANG-KARIANG-NIRNAME-AKAME

RA-MA-DA-SA-SA-SE-SO-ONG

Yogi Bhajan paragona questo processo con quello della riproduzione umana; dove nuotano gli spermatozoi maschili per otto volte intorno all'ovulo femminile prima che questo si apra e lo spermatozoo entri per far partire il processo di crescita.

Così l'**Ashtang Mantra** prepara la mente al **Bij Mantra**, permettendo la sua penetrazione per iniziare il processo fertile.

Il suono corrente prodotto dalla recitazione del Mantra viene definito NAAD: E' il suono base di ogni lingua esistente ed esistita. E' il codice universale che sta dietro la comunicazione umana.

La scienza del NAAD lavora tra il movimento della lingua nella cavità centrale della bocca e gli elementi chimici del cervello. Non c'è un sistema che connette le

conduzioni nervose da una sezione all'altra del cervello, non ci sono cavi, piuttosto si può parlare di un fluido trasmettitore, che viene stimolato nell'interazione del messaggio che la lingua effettua sugli ottantaquattro punti meridiani posti sul palato superiore e che sono collegati all'Ipotalamo e ad entrambi i lati del cervello.

La rotazione della lingua stimola i punti M. e certe parti dell'Ipotalamo che a sua volta interagisce con le ghiandole Pituitaria e Pineale.

La secrezione della ghiandola Pituitaria e la conseguente radiazione della ghiandola Pineale causano un cambiamento della composizione chimica del cervello equilibrando il nostro stato d'animo. Le parole sono dei perfetti stimolatori dei neuroni per attivare e collegare molte aree del cervello.

Quando queste sono combinate in un movimento ripetitivo, assieme all'influenza potente del respiro, della lingua e dell'Ipotalamo, diventano un mezzo potente per elevare gli umori ed indirizzare la base cellulare della nostra coscienza e dello stato d'animo. Gli antichi linguisti avevano due sistemi di grammatica per comprendere le strutture e gli effetti del linguaggio. Uno è come noi ce lo immaginiamo, l'altro si chiama "**Hiruta**" (o "oltre le forme") che interpreta le strutture e gli effetti del linguaggio secondo l'energia, l'emozione e la consapevolezza che creano.

Questa era una scienza sacra e segreta che veniva utilizzata per risvegliare il potenziale umano e per curare.

Nella vasta biblioteca dei Mantra del K.Y vi è grande spazio per quelli che possono essere e di fatto sono utilizzati nell'arte della cura. Uno dei più noti ed efficaci è il Siri Gaitri Mantra.

Ha in esso gli otto suoni della Kundalini, ed esprime una combinazione di terra ed etere.

RA MA DA SA SA SE SO ONG

RA è il sole, MA la luna, DA è la terra, SA è l'infinito, SE la totalità dell'infinito, SO ONG significa io sono te.

RE MA DA SA è il Mantra della terra.

SA SE SO ONG è il Mantra dell'etere

Viene cantato in una scala ascendente o con altre melodie in combinazione ad asana e mudra.

E' molto potente vibrarlo su lungo la colonna chakra per chakra.

E' un mantra potentissimo nel creare il terreno fertile affinché le più piccole strutture del nostro essere trovino un equilibrio relazionandosi al loro intimo disegno divino.

Questo capitolo è nato dalla constatazione dell'efficacia curativa di questo Mantra durante le sessioni di C.S.

Ho appurato, in varie sedute di trattamento, l'interazione che la recitazione del Siri Gaitri Mantra ha con il potere del movimento C.S.. Tramite questa esperienza mi è stato possibile verificarne l'efficacia anche relativamente a situazioni non definite entro uno spazio di cura, sebbene sempre neutro e di ascolto.

Il processo di interazione è come facilitato da una risonanza vibrazionale tra Mantra e manifestazione del movimento del respiro di Vita. Ho appurato una facilitazione nei processi dei diversi stadi ritmici del S.C.S. rivolti verso la manifestazione della

salute del paziente in uno stato armonioso (colore-luce-quiete) dove i vari movimenti ritmici (I.R.C. - M.M. - M.L.) risultano più naturalmente incanalati dalla manifestazione del Respiro di Vita. I passaggi olistici diventano un unico passaggio olistico. La Quietè Dinamica e la sua Manifestazione intingono fin dall'inizio del contatto l'intero percorso del trattamento C.S.

Credo che lo sposalizio nell'interazione del Siri Gaitri Mantra con il S. C.S. sia dovuto alla sua struttura universale che da una origine, da una base certa, va verso l'infinito, verso lo Spazio Aperto.

"L'arte del curare, l'arte dell'estasi, l'arte della coscienza di dio ha milioni di nomi e termini mistici. Ha a che fare con il ritmo e la realtà. Quando il corpo è in ritmo c'è salute. Quando il corpo o una qualsiasi parte di esso va fuori ritmo c'è la malattia. La malattia non è nient'altro che il corpo fuori ritmo". Yogi Bhajan

*"Tutto è contenuto nel respiro divino, così come il giorno è racchiuso nell'alba". **Muhyi-D-Din-Ibn'Arabi***

Nel trovare la nostra giusta dimensione sorge spontanea e naturale la convinzione di essere tutt'uno con quello che ci circonda. Di far parte di un disegno universale pennellato sapientemente, che si manifesta in continuazione attraverso il movimento, e che l'unico modo per vivere felicemente è seguirne il ritmo.

*"Ritmo: La Forma è la legge in virtù della quale il motivo si ripete".
Platone*