UN APPROCCIO OLISTICO

***Lo yoga è un'antica disciplina fondata sull'inscindibile unità***

***e integrazione fra corpo, spirito e mente.***

Patrizia Degol

**Hatha Yoga, Legame tra Soma Psiche e Mente**

Si tratta di una via pratica, una via basata sull’esperienza. Nello Hatha Yoga la consapevolezza corporea è infatti il presupposto per un cammino evolutivo di auto-conoscenza di ampia portata, che investe tutti i livelli dell'essere (da quello fisico, a quello pranico e mentale).

La pratica consente quindi l'affinamento delle capacità percettive e sensoriali, la scoperta di dimensioni ancora più sottili dell'esperienza corporea e una conoscenza del proprio corpo che parte dall’interno, anziché dall'esterno.

Nel corso delle diverse annualità alle quali ho potuto partecipare, iniziando dal *Kundalini Yoga* continuando con il *Kriya Yoga,* fino a giungere quest’anno al *Pranavidya Yoga*, la premessa fatta, è sempre stata fulcro centrale di ogni lezione e insegnamento. Tutto ciò, sia da un punto di vista teorico, ma soprattutto pratico, ogni sequenza è stata esperienza diretta di affermazione dei concetti esposti.

Ciò che affascina, per lo meno per quanto riguarda la mia esperienza personale, è proprio il riuscire a percepire e il cominciare a interpretare questo legame tra soma, psiche e mente, e come diventi sempre più tangibile.

Esempio perfetto, risulta essere la lezione in cui veniva affrontato il tema della LOCALIZZAZIONE FISIOLOGICA DEL RESPIRO, dove si andava a portare l’attenzione ed il respiro su diverse parti del corpo, sia ascoltandone la qualità fisica e concreta, che le sensazioni, emozioni ad esse strettamente collegate.

Nello specifico, la lezione prevedeva quindi di suddividere il tronco nella zona addominale, costale, toracica - scapolare, e clavicolare per poi concentrarsi su ognuna di queste parti singolarmente, indirizzandone il proprio respiro e così la propria attenzione. Tutto ciò al fine di riportare CONSAPEVOLEZZA (Vidya = consapevolezza intuitiva) in queste localizzazioni, con conseguente aumento della loro vitalità, sia da un punto di vista somato-psichico, che psico-somatico.

**Il respiro è l’Intermediario**

Il respiro è vita, è l’alimento primario dell’essere, è il collegamento tra l’uomo e l’ambiente che lo circonda e l’intermediario tra mente e corpo. Un respiro bloccato, aritmico, deriva da stati psichici che porteranno a loro volta a blocchi fisici, con conseguente limitazione della vita stessa delle zone interessate e di quello che, ad esse, è collegato.

Prendendo in considerazione quest’ultimo punto, diventa interessante l’associazione tra quest’annualità di Pranavidya e quella di Kundalini Yoga (ovviamente, riguardo a questo argomento), dove l’osservazione delle localizzazioni del respiro con gli aspetti psicofisici che sott’intende e i Chakra, come stati di coscienza con qualità specifiche diventano interconnessi.

Di seguito riporto alcuni esempi riguardo ciò che ho appena affermato, volendo però sottolineare che, mentre le zone interessate dal respiro riguardano maggiormente l’aspetto fisico-fisiologico-metabolico, con solo il richiamo all’aspetto psicologico della parte stessa; i Chakra devono invece essere considerati come stati di coscienza, di espressione della manifestazione dell’essere, dalla sua parte più tamasica a quella più alta e pura. I Chakra non sono fisici, ma le qualità che racchiudono, possono essere messe in analogia con le specifiche delle parti prese in considerazione.

ZONA ADDOMINALE (respiro addominale)

E’ caratterizzata dal respiro vitale, dalle sensazioni e pulsioni più intime e primigene. Un blocco di questa zona, risulta il limite all’espressione di base dell’essere, legate anche alla sessualità.

CHAKRA DI RIFERIMENTO

MULADHARA: funzioni fisiologiche vitali di espulsione di eliminazione e di fondamento. Qualità pranica discendente. Contiene in se il seme per creare un essere. Simbolo del chakra il quadrato giallo, simboleggia la Terra, la base.

SWADISTANHA: qualità genetiche, funzioni fisiologiche relative alla sessualità, fecondità. Qualità pranica discendente. Yantra, la falce di luna come coppa che contiene l’Acqua intesa come vita.

ZONA COSTALE (respiro di transizione)

Si rispecchia come una zona di transizione tra la parte più intima dell’essere e quella della sua espansione e relazione verso l’esterno. È l’azione istintiva. Il respiro che non fluisce, è un respiro che non permette la digestione degli eventi e la conseguente capacità di azione (sempre a livello ancora istintivo).

CHAKRA di RIFERIMENTO

MANIPURA: è il Fuoco che arde, la passione che porta all’azione simboleggiato dall’ariete che punta l’obbiettivo per raggiungerlo. Qualità pranica che porta verso il centro. Yantra, triangolo rosso rivolto verso il basso simbolo della passione, ardore e desiderio.

ZONA TORACICA (respiro volitivo, di espansione)

e ZONA SCAPOLARE (di interiorizzazione).

Il respiro portato in questa zona è un respiro consapevole, è l’espressione dell’individualità che assimila, digerisce, metabolizza e si espanse verso ciò che lo circonda. È la presa di coscienza dell’IO e la capacità di rapportarsi ed interagire. L’“irrigidimento” di questa zona, genera ansia, la non capacità di “nutrirsi” ed aprirsi. La zona scapolare è invece la capacità di interiorizzazione.

CHAKRA di RIFERIMENTO

ANAHATA: si esprime nell’elemento Aria, come questa indica la capacità di scelta, di decisione. La passione si purifica e diventa sentimento. L’essere diventa individuo. Qualità di Prana che si espande, da fuori a dentro e verso l’alto. Yantra, stella a sei punte color grigio fumo, formata da due triangoli, uno verso il basso che richiama la presenza ancora del fuoco e della passione e uno verso l’alto che evidenzia come l’ardore si sia purificato e diventi sentimento puro.

ZONA CLAVICOLARE (respiro che purifica la mente)

Peculiarità di questa zona è la capacità di espressione, di apertura di purificazione. È il punto in cui il respiro se fluisce, libera la mente dalle tensioni alimentate dall’emotivo.

CHAKRA di RIFERIMENTO

VISHUDDHA: esprime l’Etere, la presa di coscienza del proprio spazio, il confine tra soma e psiche, tra corpo e mente. In Vishuddha, il Prana si purifica e dalla qualità calda diventa fredda, aspetto fondamentale della dimensione mentale. Yantra, cerchio blu scuro come lo spazio e il cosmo, è il luogo dove si manifestano i pensieri. Qualità pranica ascendente.

**Vidya e Consapevolezza dei propri Comportamenti**

Ne deriva quindi da questa breve presentazione che la pratica atta all’osservazione dell’onda respiratoria (pranavidya), racchiude in se lo sviluppo della percezione delle zone e la loro rivitalizzazione. Portare attenzione al respiro lo rende non più un atto superficiale, ma di importanza primaria, sia per la salute e il benessere fisico che psichico, in quanto un respiro che fluisce presuppone una mente libera che si manifesta ed esprime.

Ed anche a questo proposito si può riprendere l’interrelazione con il Kundalini Yoga, dove fondamentale risulta essere, attraverso pratiche specifiche, la purificazione degli stati di coscienza, per vitalizzarsi e diventare attivi nei confronti del quotidiano. La pratica è la messa in atto della teoria, così come lo studio e il fare esperienza, è il mettere a terra questi concetti, che non devono rimanere come astrazioni mentali, ma come possibilità dell’individuo di diventare agente nei confronti della vita. Lavorare sul corpo come espressione di psiche e mente, risulta quindi fondamentale.

La pratica dello Yoga si fonda su il rispetto di sé, la capacità di ascolto e l'osservazione non giudicante.

Proprio a partir da un tale atteggiamento di ascolto non valutativo, la pratica dello yoga può consentire inoltre, una maggiore consapevolezza dei propri comportamenti, nonché la spontanea presa di coscienza dei vissuti e degli aspetti emotivi.