



DETOXYOGA

Kriya e altre tecniche di purificazione
per il corpo e per la mente

Swami Saradananda

red!

SOMMARIO

Introduzione

Le radici della purificazione yoga	10
Cosa sono i kriya?	14
La pulizia dei tre corpi	16
La purificazione del prana, l'energia vitale	18
Le costituzioni ayurvediche	20
Schiarire i sensi e la mente	23
Prepararsi alla meditazione	24
Come usare questo libro	26
Integrare la purificazione nella vita quotidiana	27

1. Schiarire la vista

Purificare la vista – e i modi di vedere	30
Esercizi per gli occhi – per rafforzare la vista	32
Sguardo concentrato: Tratak – per potenziare la messa a fuoco	36
Lavaggio degli occhi – per rinfrescare la percezione	38
Posizione dell'albero: Vrikshasana – per stabilizzare la vista	40
Posizione del baniano: Vatyasana – per un radicamento edificante	41
Posizione del re danzatore: Natarajasana – per sviluppare portamento interiore	42
Posizione dell'aquila: Garudasana – per aprirsi a nuove possibilità	43
Scrutare nel vuoto: Bhuchari Mudra – per promuovere la concentrazione	44
Visualizzazione del meridiano chitra – per incrementare l'energia	45
Affinare gli occhi: Drishti – per purificare la vista interiore	46
Meditazione sui chakra – per connettersi al potere purificatore dei chakra	48
Pulizia dei chakra con la luce – per schiarire l'energia	49

2. Migliorare la comunicazione

Accrescere l'udito – e la parola	52
Il respiro dell'ape: Bhramari Pranayama – per liberare la mente dal chiacchiericcio interiore	54

8 Posizione del leone dormiente: Sima Kriya	56
10 – per purificare l'area della gola	56
14 Posizione della candela: Sarvangasana	57
16 – per rimuovere i blocchi creativi	57
18 Esercizi per il collo – per alleviare la tensione	58
20 Ricercare la purezza d'eloquio – per disintossicarsi da stress e giudizi	60
23 da stress e giudizi	60
24 Silenzio volontario: Mouna – per ritirarsi e ricaricarsi	61
26 e ricaricarsi	61
27 La meditazione OM: Nada-Nu-Sandhana – per rinvigorire il sistema nervoso	62
28 Il respiro vittorioso: Ujjayi – per mitigare la paura e stimolare la gola	64
30 e stimolare la gola	64
32 Lavaggio delle orecchie – per elevare l'udito	66
32 Pulizia con il suono – per purificare i chakra	67
36 Purificare la gola: meditazione su vishudda	68
38 – per incoraggiare la comunicazione positiva	68

3. Respirare profondamente

70 Massimizzare il senso dell'olfatto – e il piacere della vita	72
41 della vita	72
42 Pulizia del naso: Neti – per liberare i condotti nasali	74
42 Respiro purificatore: Kapalabhati – per purificare il sistema respiratorio	76
43 Respirazione a narici alterne: Anuloma Viloma Pranayama – per riequilibrare e accumulare l'energia	78
44 l'energia	78
45 Pulizia dei canali energetici: Samanu – per favorire lo scorrimento ottimale dell'energia	80
45 lo scorrimento ottimale dell'energia	80
46 Pulizia con i mantra, i colori e il respiro: Sagarbha – per incrementare il proprio potenziale	82
46 – per incrementare il proprio potenziale	82
48 Respiri tranquillizzanti: Sheetalī e Sitkari Pranayama – per rinfrescare l'organismo	83
48 – per rinfrescare l'organismo	83
49 Lavaggio nasale con l'olio: Nasya – per promuovere la lucidità mentale	84
49 la lucidità mentale	84
50 Massaggio facciale ayurvedico – per ritrovare lo splendore	86
52 lo splendore	86
54 Radicarsi e lasciar andare: meditazione su muladhara – per imparare ad assaporare ogni istante	88
54 – per imparare ad assaporare ogni istante	88

4. Nutrire il corpo

Purificare la digestione – per assaporare tutto ciò che la vita ha da offrire	92
92 Purizia dei denti, della lingua e delle gengive – per potenziare il senso del gusto	94
94 Risciacqui con l'olio: Kaval Dharnam – per eliminare i batteri pericolosi	96
96 Esercizi per la lingua – per ridurre la tensione	97
97 Una dieta purificante – per esaltare l'equilibrio mente-corpo	98
98 Digiuno – per concedere una pausa all'organismo e favorire la guarigione	100
100 Purificare il fegato – per smaltire le tossine	102
102 Pulizia della conchiglia: Shankh-Prakshalana – per purificare l'apparato digerente	104
104 Pulizia del tratto digestivo superiore: Dhauti – per promuovere la salute dell'apparato digerente	106
106 Massaggio addominale: Nauli – per rinvigorire tutto il sistema	108
108 Pulizia del tratto digestivo inferiore: Basti – per riavviare il sistema	110
110	

5. Rafforzare la connessione con gli altri

Sensibilizzare la pelle – per toccare con compassione	114
114 Sauna e bagno turco: Svedhana – per promuovere lo scorrimento ottimale dell'energia	116
116 Frizione a secco – per incrementare la vitalità	118
118 Cura dell'acqua – per ripulire il sistema	119
119 Bagni detossificanti – per favorire il rilassamento	120
120 Pulizia con acqua calda e fredda – per favorire la circolazione	121
121 Sigillo disintossicante: Shaucha Mudra – per riconnettersi con la propria essenza interiore	122
122 Purificazione dei chakra della mano – per rendere i palmi più sensibili	124
124 Sigillo pulente: Apana Mudra – per potenziare le difese immunitarie	125
125	

90 Pulizia di anahata: Hrid Dhauti – per eliminare le impurità fisiche	126
126 Meditazioni su anahata – per lasciar andare e perdonare	128
128 Rituale di purificazione: Achamana – per prepararsi alla pratica dello yoga	130
130 Pranayama con Gayatri Mantra – per purificarsi con il suono	131
131	

6. Semplificarsi la vita

132 Riordinare la mente – per riempirla di pensieri sublimi	134
134 Pulizia di ajna – per purificare l'occhio della mente	136
136 Disintossicarsi dalle emozioni negative – per ripristinare equilibrio e appagamento	138
138 Purificare l'autoimmagine – per arricchire la propria crescita personale	140
140 Ripulire lo spazio e la mente – per semplificarsi la vita	142
142 Purificare l'ambiente con la luce: Arati – per rendere gli spazi più lieti	144
144 Purificare l'ambiente con l'incenso e le erbe – per eliminare le energie indesiderate	145
145 Piante purificatrici – per sfruttare il potere pulente della natura	146
146 Purificare le motivazioni: Karma Yoga – per muoversi oltre il sé	148
148	

7. Routine depurative

150 Benessere generale	152
152 Condizioni specifiche	153
153 Glossario	156
156 Risorse e letture consigliate	157
157 Indice analitico	158
158 Ringraziamenti	160
160	



1

SCHIARIRE LA VISTA

PER POTENZIARE CONCENTRAZIONE E DISCERNIMENTO

“Ma tu non puoi vedermi con questi tuoi occhi; ti dono dunque l'occhio divino con cui potrai contemplare la Mia divina potenza.”

Bhagavad Gita, 11.8

“...l'occhio comune percepisce soltanto l'esterno delle cose, e da esso giudica, mentre l'occhio che vede penetra in profondità leggendo cuore e anima...”

Mark Twain, La vita e il processo a Giovanna d'Arco

PURIFICARE LA VISTA – E I MODI DI VEDERE

Lo yoga insegna nuovi modi di vedere e interfacciarsi con il mondo. Questo capitolo tratta dei metodi per purificare il senso della vista. Si inizia a livello fisico, dedicandosi a esercizi volti a rilassare la tensione, potenziare la flessibilità e aumentare l'estensione di movimento; successivamente, si procede con la pulizia dell'occhio interiore ricorrendo a pratiche che coltivano il senso di pace e la percezione ampliata di ciò che è realmente importante nella vita.

IL SENSO DELLA VISTA NELLO YOGA

Molte persone danno la vista per scontata. È vero: molti praticano lo yoga a occhi chiusi; ma, anche per assumere le posizioni più semplici, è sempre necessario orientarsi un minimo anche a livello visivo. Spesso si afferma che la vista governi il cervello: i neuroni dedicati alla vista sono effettivamente in numero maggiore rispetto a quelli da cui dipendono tutti gli altri quattro sensi sommati. Quando gli occhi sono aperti, dalla vista dipendono i due terzi dell'attività elettrica cerebrale: è proprio per questo che serrare le palpebre favorisce il rilassamento e aiuta ad addormentarsi, e che il metodo più veloce per concentrarsi su un oggetto consiste nell'osservarlo. Lo sguardo, o *drishti*, è molto importante nella pratica yoga.

EFFETTI DELLA PURIFICAZIONE DELLA VISTA

Anche se consapevolezza e pace interiore sono spesso considerate gli scopi ultimi di tutte le pratiche yoga, molte tecniche di purificazione permettono anche di potenziare la vista. Particolare in apparenza sorprendente, non sono gli esercizi che rafforzano i muscoli oculari a produrre i maggiori effetti su tale senso: sono infatti le pratiche di purificazione e rilassamento quelle che innalzano in maniera sostanziale la salute degli occhi, oltre a tutti i movimenti che stimolano la circolazione in corrispondenza del volto, del collo e delle spalle (vedi pagine 32-35). Con l'avanzamento dell'età, l'occhio tende ad adottare schemi di movimento ripetitivi e abituali che comportano una perdita di flessibilità e rendono sempre più difficile la messa a fuoco degli oggetti su varie distanze. Per preservare l'agilità visiva, in questo capitolo introdurremo sia il concetto di *drishti* (vedi pagina 46) che l'antica pratica che consiste nell'osservare la fiamma di una candela (*Tratak*, vedi pagine 36-37). Menzionato nell'*Hatha Yoga Pradipika*, il *Tratak* è un esercizio volto a ripulire i dotti lacrimali e i seni nasali che serve a favorire la concentrazione. Altri trattati sullo yoga raccomandano l'esercizio dello sguardo interiore, che consiste nel fissare gli occhi chiusi su un punto tra le sopracciglia – come richiesto, per esempio, quando si esegue *Shambhavi Mudra* (vedi pagina 47) – per purificarsi e coltivare una profonda quiete. Oltre allo sguardo a occhi chiusi e a quello interiore, altri testi citano anche lo "sguardo medio", che si affina eseguendo esercizi di equilibrio come la posizione dell'albero, quella del baniano, quella del re danzatore e quella dell'aquila

(vedi pagine 40-43), e che permette di purificare e di rafforzare ulteriormente il senso della vista. Gli occhi hanno bisogno del buio per riprendersi dallo stress generato da luce e movimento: il metodo più semplice per lasciarli riposare consiste nel rilassarsi con gli occhi coperti (vedi *Palming*, a pagina 33). In questo capitolo troverete anche le istruzioni per eseguire alcuni lavaggi rinfrescanti (vedi pagine 38-39).

LA VISTA E IL CORPO ENERGETICO

Gli esercizi di concentrazione yoga favoriscono la purificazione e la rimozione dei blocchi dalle nadi, i canali in cui scorre l'energia che gli yogi chiamano *prana* (vedi pagina 18). Questo capitolo include un esercizio volto a ripulire la nadi chiamata *chitra*, che scorre tra i *chakra ajna* (fronte) e *anahata* (cuore), per renderla più radiante (vedi pagina 45), oltre a una meditazione per imparare a conoscere i sette *chakra* maggiori che si trovano lungo *sushumna*, la nadi principale (vedi pagina 48). Scoprirete inoltre una tecnica per potenziare il *chakra* della fronte (vedi pagina 36) e apprenderete un esercizio di visualizzazione che vi permetterà di purificare i *chakra*, tutti di seguito o uno alla volta (vedi pagina 49).

AMPLIARE LO SGUARDO

Si dice spesso che gli occhi siano lo specchio dell'anima. Quando siamo felici tendiamo ad aprire le palpebre e ad ammorbidire lo sguardo senza accorgercene – così come li spalanchiamo ancora di più, inasprendo lo sguardo, quando siamo arrabbiati. Spesso li socchiudiamo quando siamo contrariati, e sembra quasi impossibile aprirli del tutto quando siamo tristi. Osservando i nostri occhi, gli altri colgono uno scorcio del nostro mondo interiore – così come facciamo noi con loro. Dato che il compito degli esercizi contenuti in questo capitolo è quello di ripulire, rafforzare e rilassare l'apparato oculare, eseguendoli riuscirete a ispirare più fiducia e a comunicare meglio con il prossimo. In ultimo, tendiamo a vedere ciò che la mente ritiene dovremmo vedere. Un'altra conseguenza dell'adozione delle pratiche descritte in questo capitolo è che libererete la mente dai suoi stessi limiti e permetterete a voi stessi di osservare il quadro generale da una prospettiva più ampia. Con la lucidità mentale e la purificazione della percezione arrivano nuove possibilità – potreste scoprire di avere un talento naturale per la guarigione, per esempio – e la possibilità di scegliere in che modo sperimentare il mondo e come apparire agli occhi degli altri.

BENEFICI DELLA PURIFICAZIONE DELLA VISTA

- Potenzia la capacità visiva e aumenta la vista periferica.
- Sviluppa concentrazione e placa la mente.
- Allevia lo stress causato dall'uso prolungato del computer e di dispositivi analoghi.
- Aumenta la capacità di visualizzazione e di discernimento interiore.

ESERCIZI PER GLI OCCHI

Per rafforzare la vista

Gli esercizi per gli occhi aiutano a mitigare gli effetti negativi dello stress, della tensione e delle tossine ambientali a cui ci esponiamo tutti i giorni. Queste tecniche sono particolarmente indicate nel caso in cui trascorriate lunghi periodi a leggere, davanti al computer o in ambienti illuminati da una luce artificiale intensa. Gli effetti depurativi che producono non solo potenzieranno la vostra capacità visiva, ma vi aiuteranno anche ad affinare la capacità di concentrazione e di discernimento interiore – fattore che migliorerà parecchio la vostra pratica yoga. Eseguite gli esercizi seduti su una sedia (possibilmente con lo schienale dritto), in ginocchio o a gambe incrociate sul pavimento; tenete la schiena dritta, con la testa rivolta in avanti (vedi pagine 24-25).



RAFFORZARE E RIPULIRE GLI OCCHI

Questa prima serie di esercizi ha lo scopo di favorire la circolazione nell'area oculare e riscaldarne i muscoli.

1 Su e giù: Spalancate gli occhi; immaginate che “saltino fuori” dalle orbite. Mantenendo fermi la testa e il collo, rivolgete lo sguardo il più possibile verso l'alto, poi verso il basso. Ripetete 10-15 volte. Poi chiudete gli occhi e rilassatevi per qualche istante.

2 Destra e sinistra: Sollevate il braccio sinistro, estendete il gomito e rivolgete il pollice verso l'alto. Spalancate gli occhi e concentratevi sull'unghia del pollice. Spostate il braccio leggermente a sinistra, continuando a seguire l'unghia con gli occhi (vedi foto). Più lento sarà il movimento, più duramente gli occhi dovranno lavorare e maggiori saranno i benefici. Spostate il braccio lateralmente fino ad arrivare al limite in cui riuscite a scorgere ancora l'unghia senza muovere la testa. Sempre lentamente, riportate il braccio verso il centro. Cambiate braccio e ripetete a destra. Ripetete 2-3 volte per lato. Chiudete gli occhi e rilassateli.

3 Diagonale: Chiudete leggermente i pugni, e, raddrizzando i gomiti, sollevate il braccio destro rivolgendo il pollice verso l'alto. Abbassate il braccio sinistro e rivolgete il pollice leggermente verso l'esterno. Spalancate gli occhi il più possibile. Senza muovere la testa, guardate prima il pollice destro, poi quello sinistro. Guardate di nuovo il destro.

Ripetete 8-10 volte. Invertite le braccia e ripetete. Riposate gli occhi per qualche istante.

CONSIGLI PER LA PRATICA

- Togliete gli occhiali o le lenti a contatto prima di iniziare.
- Eseguite tutti i movimenti lentamente e con delicatezza.
- Cercate di muovere solamente gli occhi, non la testa.
- Se durante gli esercizi gli occhi iniziano a lacrimare, consideratelo sintomo di una pulizia particolarmente efficace.

RILASSARE GLI OCCHI



Eseguite questa sequenza rilassante di recupero tra un esercizio e l'altro e alla fine della sessione.

1 Sbattere le palpebre: Aprite gli occhi e sbattete le palpebre velocemente per 10-20 volte. Poi chiudeteli e rilassatevi per 3-5 respiri.

2 Palming: Chiudete gli occhi e sfregate i palmi delle mani tra loro per riscaldarli. Poi chiudete le mani a coppa sugli occhi in modo da coprirli (vedi foto). Mantenete la testa eretta. Una volta che gli occhi si saranno rilassati, togliete le mani e sbattete le palpebre una manciata di volte.

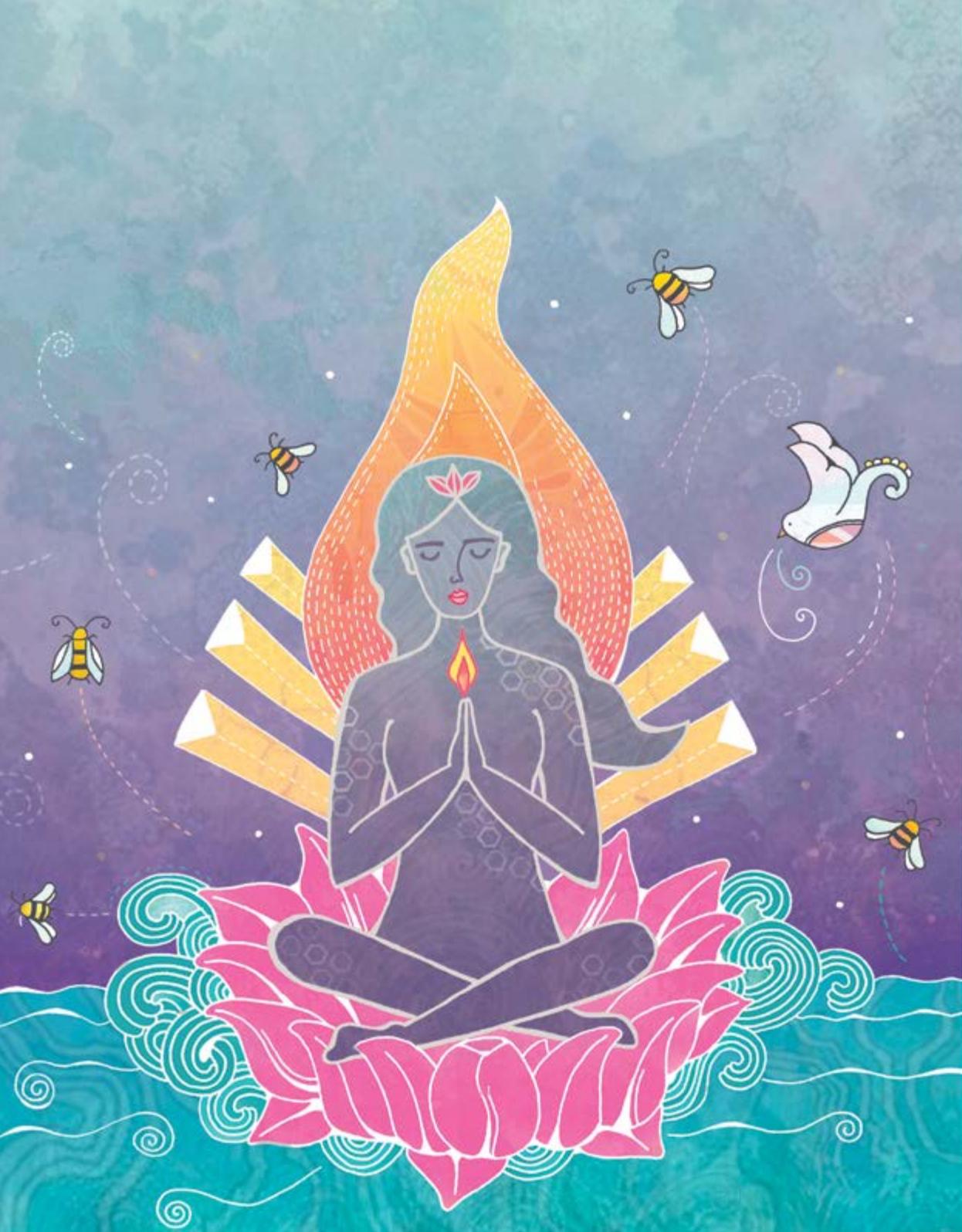
AUMENTARE LA FLESSIBILITÀ OCULARE

Questa serie di esercizi forza i muscoli oculari a lavorare in modo non convenzionale. Eseguirla con regolarità serve a conservare la loro piena estensione di movimento.

1 Cerchi: Spalancate gli occhi e guardate verso l'alto. Molto lentamente, ruotate gli occhi in senso orario; assicuratevi di descrivere la circonferenza più ampia possibile. Dopo 3-5 ripetizioni, ripetete in senso antiorario.

2 Simboli dell'infinito: Estendete il braccio sinistro, sollevando il pollice verso l'alto. Seguendo l'unghia del pollice con lo sguardo, muovete lentamente il braccio verso l'alto (finché continuate a vedere l'unghia) e descrivete un cerchio verso sinistra e in basso, poi ritornate al centro. Cambiate braccio e ripetete a destra. Alternate le braccia finché non avrete “disegnato” nell'aria 3-5 simboli dell'infinito. Ripetete nell'altra direzione, ma partendo da destra.

3 Spirali: Portate una mano all'altezza della vita, con il pollice rivolto verso l'alto. Seguite l'unghia con lo sguardo mentre descrivete un movimento circolare con la mano, sollevandola gradualmente e allontanandola e riavvicinandola al corpo. Quando non riuscite più a vedere l'unghia, ridisegnate la spirale verso il basso. Cambiate braccio se vi stancate.



7

ROUTINE DEPURATIVE

CONSIGLI PER UN BENESSERE OTTIMALE

In questo capitolo troverete descritte alcune routine di esercizi depurativi, da eseguire con cadenza giornaliera, settimanale e stagionale, che vi aiuteranno a restare in buona salute, sia nel corpo che nella mente. Seguirà la presentazione di altre routine studiate appositamente per alleviare i sintomi delle condizioni di salute più comuni che possono essere esacerbati dallo stress della vita moderna e dall'inquinamento di acqua, aria e cibo. Ogni routine include alcuni consigli sullo stile di vita in generale, più un elenco di tecniche che potrete adattare alle vostre esigenze in base all'agenda e alla quantità di tempo che desiderate investire nella purificazione.

Per le istruzioni su come praticare i kriya e le varie tecniche di purificazione (oltre che per la descrizione dettagliata dei benefici che forniscono), fate riferimento ai capitoli precedenti del libro.

BENESSERE GENERALE

Dedicarsi regolarmente allo yoga e frequentare corsi con un maestro, seguire una dieta salutare ed equilibrata e coltivare un atteggiamento positivo nei confronti della vita sono tutte pratiche che favoriscono salute e benessere. Potete tuttavia potenziare queste buone abitudini e raggiungere un livello di benessere superiore investendo anche solo 5-10 minuti al giorno nella pratica degli esercizi di purificazione descritti in questo libro.

ROUTINE GIORNALIERA

- **Al risveglio:** lavaggio degli occhi (pagine 38-39), pulizia della lingua (pagina 94), risciacqui con l'olio (pagina 96), lavaggio dei denti con massaggio delle gengive (pagina 95) e frizione a secco della pelle (pagina 118). Eseguite poi Neti (pagine 74-75), Kapalabhati (pagine 76-77), respirazione a narici alterne (pagine 78-79) e sedetevi in posizione di meditazione (pagine 24-25) per meditare e/o dedicarvi a uno degli esercizi di visualizzazione.
- **In qualsiasi momento:** scrivete sul diario (pagine 141) e dedicatevi al Karma Yoga (pagine 148-149).

ROUTINE GIORNALIERA RAPIDA

Se avete a disposizione pochissimo tempo, cercate di includere almeno le seguenti pratiche nella vostra routine mattutina: pulizia della lingua (pagina 94), lavaggio dei denti (pagina 95), risciacqui con l'olio (pagina 96), lavaggio degli occhi (pagina 38), Neti (pagine 74-75) e Kapalabhati (pagine 76-77).

ROUTINE SETTIMANALE (UN GIORNO)

- **Dieta:** seguite una dieta leggera, a basso contenuto di proteine e carboidrati ma ricca di frutta fresca e verdure crude (o leggermente cotte).
- **Meditazione:** eseguite almeno una volta la potente pratica meditativa Tratak (pagine 36-37) e restate concentrati per 20-30 minuti (salvo controindicazioni).

ROUTINE STAGIONALE

- **Dieta:** quando l'inverno sfocia nella primavera e l'estate si trasforma in autunno, purificate l'organismo con un digiuno più lungo da 3-7 giorni (pagine 100-101).

CONDIZIONI SPECIFICHE

Tutti gli esercizi presentati in questo libro sono benefici per chiunque (tranne ove specificato altrimenti). Inoltre, se soffrite dei seguenti disturbi, potrete trovare sollievo aggiungendo questi esercizi extra alla vostra routine di purificazione quotidiana, settimanale e stagionale.

STRESS, ANSIA

Concentratevi sugli esercizi di purificazione della mente descritti nel capitolo 6, aggiungendo:

- **Ogni giorno:** esercizi per il collo (pagine 58-59), massaggio facciale ayurvedico (pagine 86-87), impacco ringiovanente (pagina 38), 1 ora di Mouna (pagina 61).
- **Consigli generali:** esercitatevi a lasciar andare la rabbia e le altre emozioni negative; riducete il consumo di caffè, tè, zucchero e bevande gassate (anche se dietetiche).

STANCHEZZA, FATICA, ESAURIMENTO

Provate a ripristinare un flusso energetico salutare per combattere la sensazione di stagnazione e ritrovare il vigore praticando:

- **Mattino:** frizione a secco della pelle (pagina 118) seguita da doccia con acqua calda e fredda (pagina 121), impacco ringiovanente (pagina 38), Nada-nu-sandhana (pagine 62-63).
- **Sera:** meditazione sui chakra (pagina 48).
- **Consigli generali:** riducete il consumo di caffè, tè, zucchero, cioccolato (anche se fondente), alcol e bevande gassate (anche se dietetiche).

INSONNIA, DISTURBI DEL SONNO

Per placare i pensieri a fine giornata, concentratevi sugli esercizi di purificazione della mente descritti nel capitolo 6, aggiungendo:

- **Ogni giorno:** una seduta di asana che includa la posizione della candela (pagina 57), e pulizia dei chakra con la luce (pagina 49).
- **Sera:** prima di andare a dormire, praticate la visualizzazione del meridiano chitra (pagina 45).
- **Consigli generali:** eliminate caffè, tè e bevande energetiche dalla dieta; limitate il consumo di cioccolato (anche se fondente) e dolci.