

Sivananda Yoga
Vedanta Centre



AYURVEDA

PRATICO

red!

L'AYURVEDA E I QUATTRO OBIETTIVI DELLA VITA

Secondo la filosofia classica indiana, che è all'origine sia dell'Ayurveda sia dello yoga, sono quattro gli obiettivi principali della vita. Questo libro intende aiutarvi a concentrarvi su due di essi: dharma e moksha.

Cos'è l'Ayurveda?

Ayurveda significa "scienza di vita" e comprende un vasto corpo di informazioni che riguardano come avere una vita sana e come curare le malattie. Copre varie aree della medicina che vanno dalla psicologia alla chirurgia, dalla pediatria alla geriatria. Originariamente tramessa per tradizione orale, la conoscenza ayurvedica venne infine messa per iscritto nell'antica lingua indiana, il sanscrito. Gli autori dei tre principali testi classici ayurvedici sono Charaka, Sushruta e Vagbhata.

L'Ayurveda e lo yoga

Negli ultimi tempi, l'Ayurveda si è diffuso oltre l'India in tutto l'Occidente, dove la sua particolare attenzione per la salute e il benessere generale è stata ampiamente apprezzata, contribuendo alla sua crescente popolarità. L'Ayurveda e lo yoga sono due scienze sorelle che provengono entrambe dalla stessa filosofia. Tuttavia, la prima si concentra soprattutto sull'obiettivo dharma (vivere in modo corretto), mentre lo yoga si focalizza principalmente sull'obiettivo moksha (illuminazione). Entrambi sono sistemi pratici con una prospettiva olistica: l'individuo è visto come l'unione di corpo, mente e coscienza. Chi visita i Centri Sivananda Yoga Vedanta che si trovano in tutto il mondo troverà che yoga e Ayurveda sono insegnati e praticati fianco a fianco.

DHARMA (vivere in modo virtuoso)

Dharma è il principio che indica un modo di vivere che promuove la salute e l'armonia sia interne che esterne, e in accordo con il principio universale di pace. Seguire il dharma significa essere sinceri verso la propria natura, e agire con senso del dovere e con rispetto verso di essa, piuttosto che essere guidati da abitudini compulsive. Questo significa vivere con senso di responsabilità verso se stessi, gli altri e il mondo nella sua interezza e agire per il bene di tutti. Questo libro tratta dei vari modi per raggiungere questo scopo.



MOKSHA (illuminazione)

Moksha significa superare i propri limiti e conquistare la vera libertà interiore. Questa è la libertà che deriva dall'identificazione con il corpo e la mente, e dal realizzare che la nostra vera natura è una consapevolezza che va oltre queste due cose. Ma questo è un obiettivo veramente difficile, e le pratiche di hatha e raja yoga sono studiate per aiutarci a raggiungerlo. L'hata yoga (pranayama, asana e rilassamento) viene trattata nel capitolo 5, mentre il raja yoga (pensiero positivo e meditazione) viene trattato nel capitolo 6.



‘L'ayurveda è la conoscenza di felicità e infelicità, di una buona e di una cattiva vita, e di ciò che contribuisce, a questi quattro aspetti.’

CHARAKA

ARTHA (benessere materiale)

Per vivere senza preoccupazioni è necessario disporre di **una certa quantità di denaro**. L'ayurveda e lo yoga non esprimono alcun giudizio sul conseguimento del benessere finanziario purché questo avvenga senza recare danno al prossimo e, nel caso la ricchezza sia eccessiva, venga condivisa con gli altri.



KAMA (soddisfazione sensoriale)

Quando si tratta della ricerca del piacere, della soddisfazione sensoriale, l'ayurveda e lo yoga raccomandano la moderazione. Mentre è utile sperimentare le influenze positive di arte e natura, assecondare eccessivamente i sensi può condurre a dipendenza, frustrazione e malattia.



QUALI SONO I MIEI OBIETTIVI?

Sedetevi comodamente, chiudete gli occhi e rilassate corpo e mente. Distaccatevi dalle preoccupazioni del passato e del futuro, e concentratevi sul presente. Ponetevi le domande che seguono e lasciate che le risposte fluiscano dalla parte più profonda di voi stessi.

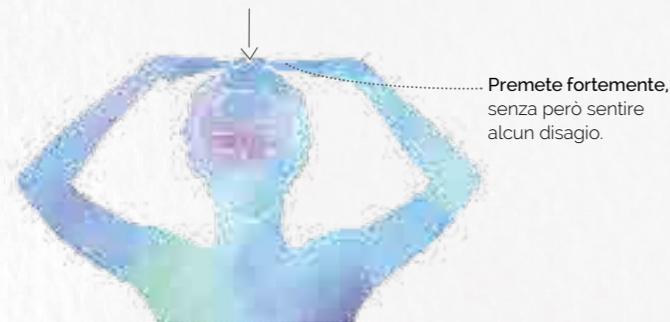
- **Qual è il mio obiettivo** nella vita?
- **Come posso contribuire** a questo mondo?
- **Quali sono i miei valori** e come posso elevarli?
- **Cosa mi procura** la soddisfazione più grande?
- **Qual è il prossimo passo** nella mia crescita?

AUTO-MASSAGGIO

Grazie ai loro molteplici benefici, i massaggi fanno parte di uno stile di vita ayurvedico. Nel momento più adatto alle vostre esigenze, praticate un automassaggio seguendo queste indicazioni,

Eseguire un auto-massaggio

È meglio eseguire il massaggio al mattino o nel tardo pomeriggio, ma se necessario, fare un massaggio anche in un altro momento è sempre meglio che non farlo per niente. Lo stomaco non deve essere né troppo pieno né troppo vuoto. Sedetevi su una superficie calda e stabile in una stanza che abbia una temperatura intorno ai 25 °C. Applicate altro olio fra un passaggio e l'altro. Se avete poco tempo, potete eseguire, come rapida alternativa, solo i punti 1 e 2.



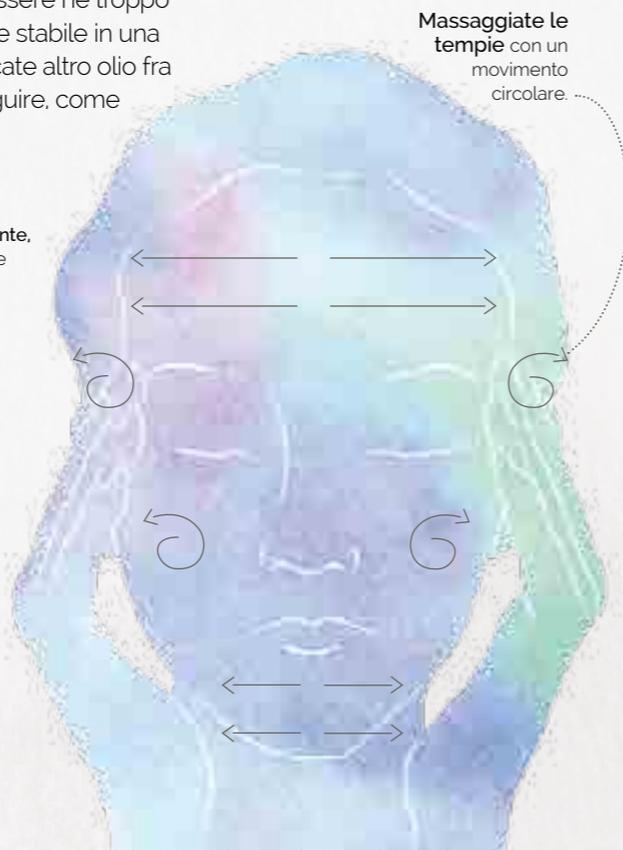
Premete fortemente, senza però sentire alcun disagio.

1 Versate un po' di olio in ogni mano e massaggiate la parte superiore della testa prima con i palmi delle mani ben aperti, poi con le dita.



Massaggiate il palmo di una mano con il pollice dell'altra.

2 Massaggiate i palmi, quindi intrecciate le dita, stringendole delicatamente e poi separate le mani. Fate la stessa cosa con i piedi, massaggiando le piante e intrecciando le dita delle mani fra quelle dei piedi.

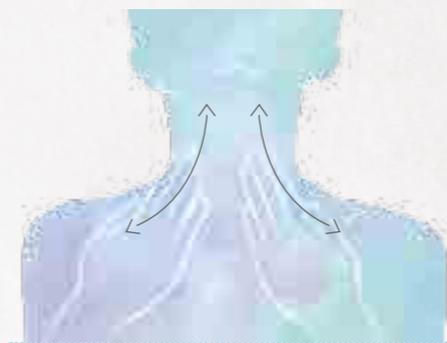


Massaggiate le tempie con un movimento circolare.

3 Massaggiate la fronte con colpetti orizzontali, le tempie e le guance con movimenti circolari, e il mento con colpetti orizzontali.

BENEFICI FISICI

- Nutre i dhatu del corpo.
- Elimina la fatica dal corpo.
- Favorisce un sonno ristoratore.
- Allevia la tensione muscolare.
- Incrementa la circolazione.
- Protegge dall'invecchiamento.
- Pacifica i dosha.



4 Ora massaggiate la gola, il collo e le spalle con movimenti verso l'alto e il basso.



Massaggiate intorno ai gomiti con movimenti circolari in senso orario.

5 Iniziate dalle spalle e massaggiate verso il basso la parte esterna delle braccia e verso l'alto la parte interna.

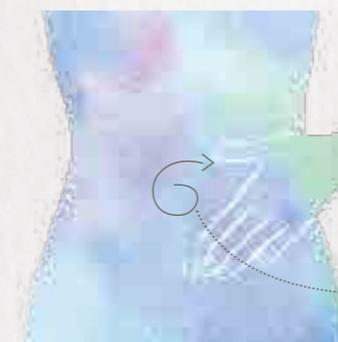


Massaggiate intorno alle ginocchia con movimenti circolari in senso orario.

6 Massaggiate le gambe nello stesso modo in cui avete massaggiato le braccia con entrambe le mani. Fate attenzione ai fianchi e alle ginocchia. Seguire la direzione dei peli placa vata e pita, mentre kapha trae giovamento da movimenti più accentuati contro pelo.

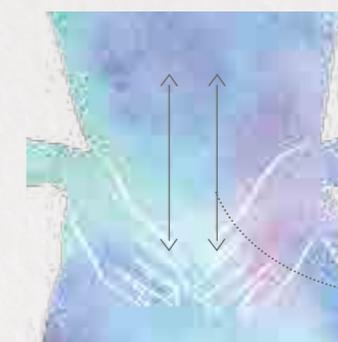
'Paga l'uomo dell'olio e risparmia sulle spese mediche.'

PROVERBIO TAMIL



7 Massaggiate l'addome e il torace dando dei leggeri colpetti sopra e sotto lo sterno.

Per l'addome e il torace fate movimenti in senso orario.



8 Massaggiate dorso e glutei. Terminate il massaggio con un lungo movimento che vada dal cuore a ogni mano e da ogni fianco a ogni piede.

Il massaggio su schiena e glutei deve essere fatto con movimenti decisi verso il basso e verso l'alto.

IL POTERE DI GUARIGIONE DEL CIBO

Nell'Ayurveda il cibo è chiamato 'la grande medicina': una dieta sana ed equilibrata è il fondamento della salute, della forza e della felicità, per la mente e per il corpo.

Una dieta sana

Il cibo deve essere appetitoso e stuzzicante per tutti i nostri sensi. Iniziate a fare dei piccoli cambiamenti in modo da mutare gradualmente la vostra dieta, riducendo i cibi poco sani e introducendo al loro posto quelli più sani. Con la pratica riuscirete a individuare la dieta più adatta ai vostri gusti e alla vostra costituzione.

Una dieta è ben equilibrata quando due terzi del cibo sono nutrienti, in modo da costruire il tessuto, e un terzo è purificante, questo per prevenire l'aumento di kapha e l'accumulo di tessuto in eccesso (vedi p. 26).

- **Gli alimenti nutrienti sono:** cereali, frutta, latte, latticini, frutta a guscio, grassi e vegetali amidacei, come le patate.
- **Gli alimenti purificanti sono:** legumi e tutte le verdure a parte quelle rajasiche o tamasiche (vedi p. 65).

Mangiare e bere

Bere un piccolo bicchiere di acqua calda o a temperatura ambiente mezz'ora prima del pasto e durante il pasto fa molto bene. Non di più perché indebolirebbe agni. Dopo un pasto si deve aspettare almeno un'ora prima di bere, in modo da non indebolire agni o aumentare kapha.

Per assicurarvi che il cibo che consumate abbia il potere di guarirvi seguite gli otto principi guida.



ALIMENTI INCOMPATIBILI TRA LORO

Alcuni alimenti diventano difficili da digerire se consumati in grande quantità nel momento sbagliato, o insieme ad alcuni altri alimenti. Indeboliscono agni, disturbano i dosha, creano dei blocchi e danneggiano i tessuti. Solo chi ha un agni molto forte, o chi è abituato a consumare questi cibi riesce a digerirli.

Cercate di evitare:

- **Latte con frutta**, pesce, carne, yogurt, pomodori o legumi
- **Cibi caldi** con cibi freddi
- **Bevande calde** con miele, alcol o yogurt
- **Ghee e miele** in uguale quantità
- **Cibi freddi** in inverno.

'Se cerchi la felicità, la tua dieta dovrebbe impedire l'insorgere di una nuova malattia e se c'è già alleviarla.'

CHARAKA

LA SESSIONE DI YOGA

In questo capitolo si segue una sessione di yoga dall'inizio alla fine. La sessione è la stessa per tutte le costituzioni. A seconda della vostra esperienza, utilizzate per migliorare la pratica i consigli per i principianti o quelli per il livello intermedio.

PRIMA DELLA SESSIONE

- **Vi occorre** un tappetino da yoga, un cuscino per i pranayama e una copertina per mantenervi caldi durante il rilassamento.
- **Non mangiate** 2-3 ore prima.
- **Fate** una doccia o un bagno prima della pratica, ma non dopo.



ESPERIENZA PER VATA

Il saluto al sole aiuta il corpo vata con il controllo del respiro, mentre il rilassamento fra gli asana evita il sovraccaldamento.



ESPERIENZA PER PITTA

Il pranayama approfondisce il respiro, permettendo al corpo pitta di espandere in modo sicuro gli allungamenti durante il saluto al sole e gli asana.



ESPERIENZA PER KAPHA

Chi ha una natura kapha vedrà a ogni asana crescere la sua motivazione dato che la circolazione e il prana aumentano.

1 Pranayama e riscaldamento

Tempo: 20 minuti circa

Gli esercizi di respirazione e di stretching preparano il corpo a realizzare, mantenere e rilasciare gli asana.

PER I PRINCIPIANTI

- **Non forzate mai il respiro**, durante gli esercizi di respirazione. Se sentite che non ce la fate, trattenete il respiro per un tempo più breve di quello indicato o riducete il numero di respiri nell'esercizio.
- **Se incontrate** delle difficoltà, sostituite i restanti esercizi di respirazione con delle lente respirazioni addominali.

PER GLI INTERMEDI

- **Quando sarete a vostro agio** con la respirazione, usatela per concentrarvi sulla consapevolezza del corpo.
- **Rilassatevi** con delle lunghe espirazioni e ricaricatevi con delle lunghe inspirazioni.
- **Quando vi sentite a vostro agio**, orientate la mente sul vostro terzo occhio (vedi p. 176).

ESERCIZI DI PRANAYAMA



Respirazione addominale
(p. 124)



Respiro yogico completo
(p. 125)



Respiro a narici alternate
(pp. 126-127)



Purificazione dei polmoni
(pp. 128-129)



Esercizi per il collo
(pp. 130-131)



Saluto al sole
(pp. 132-135)



Sollevamento di una sola gamba
(pp. 136-137)

ESERCIZI DI RISCALDAMENTO

2 Pratica di asana

Tempo: 35 minuti circa

Queste posizioni sono il cuore della sessione. Dopo ciascun asana rilassatevi per 1-2 minuti.

PER I PRINCIPIANTI

- Mentre mantenete l'asana, considerate se è stato facile trovare la posizione, eseguire la respirazione ritmica e rilassarvi.
- **Se un asana** diventa più facile, mantenetele più a lungo.
- **Se il respiro** diventa più affannoso e vi sentite tesi, mantenete l'asana per un tempo inferiore.

PER GLI INTERMEDI

- **Man mano che vi sentite più a vostro agio** con un asana, concentratevi su un'entrata nella posizione più lenta e su un'uscita più precisa e aggraziata.
- **Tenete il conto** di quanto durano i vostri respiri durante l'intera sessione di yoga per migliorare la vostra concentrazione.
- **Osservate come lo sforzo** combinato di braccia e gambe supporti la posizione della colonna.



Posizione sulle spalle o Candela
(pp. 138-139)



Aratro
(pp. 140-141)



Pesce
(pp. 142-143)



Piegamento in avanti seduti o Pinza
(pp. 144-145)



Piano inclinato
(pp. 146-147)



Cobra
(pp. 148-49)



Posizione del bambino
(p. 150)



Cammello
(p. 151)



Albero
(pp. 152-153)



Corvo
(pp. 154-155)



Torsione spinale
(pp. 156-157)



Triangolo
(pp. 158-159)

3 Rilassamento finale

Tempo: 20 minuti circa

Utilizzate questi esercizi per trovare uno stato di completo rilassamento, e ricaricare il corpo dopo la fatica degli asana.

PER I PRINCIPIANTI

- **All'inizio**, dedicate più tempo al rilassamento attivo che a quello con autosuggestione.
- **Quando vi sentirete** maggiormente a vostro agio nella posizione del cadavere (usata per il rilassamento), cominciate a introdurre le tecniche di autosuggestione.
- **Osservate come** liberarsi dalla tensione aumenti la vostra energia vitale.

PER GLI INTERMEDI

- **Quando vi trovate** a vostro agio con l'autosuggestione, cercate di avvicinarvi a questo rilassamento finale come un osservatore distaccato.
- **Abbiate consapevolezza** del potere di ogni comando mentale.
- **Rimanete presenti** e consapevoli usando la respirazione cosciente.



Rilassamento attivo
(pp. 160-161)



Rilassamento con autosuggestione
(pp. 162-163)