

Christine Campagnac-Morette

PREVENIRE e GUARIRE

con lo

YOGGA



ESTRATTO
GRATUITO

1.000
DISEGNI
DI POSIZIONI
YOGICHE

Scopri gli esercizi e le posizioni che **prevengono**, **alleviano** e **curano** oltre 40 tra i maggiori disturbi che ci affliggono

Tecniche Corporee



PREFAZIONE

Dopo la sua comparsa, per secoli l'umanità non ha conosciuto né malattie né terapie. Nati nel grembo della natura, gli uomini vivevano e si spostavano a loro piacimento, nutrendosi di radici, frutti, erbe e foglie di alberi, come gli uccelli, abitando in ripari costruiti all'interno di valli e foreste. Dotati di robusta costituzione, erano immuni da tutti i mali e arrivavano comunemente a vivere mille anni¹. Questa situazione, però, non durò in eterno. Con l'evoluzione e la maturità della specie, apparve la società organizzata. Nell'interesse della collettività, venne limitata la libertà di espressione degli individui. Ma poco a poco gli interessi personali ed egoisti prevalsero sull'interesse collettivo, determinando squilibri mentali e sofferenze fisiche. I saggi dell'India antica intervennero allora per risolvere questi problemi e rimettere la gente sulla retta via, cominciando a riflettere sulle difficoltà causate dalla vita in società.

Questi antichi chiaroveggenti vivevano e operavano per il bene dell'umanità. Per sviluppare una dottrina che ponesse la salute a fondamento della felicità, fecero silenzio al proprio interno (*an̄thar mauna*) e, illuminati dal fuoco interiore, si ritirarono nella foresta dove vissero osservando il comportamento degli uccelli e degli animali selvatici, al fine di comprenderne lo stile di vita. Scoprirono allora come gli animali recuperavano la salute dopo la malattia. Qual era il segreto della rigenerazione delle forze? Una dieta rigorosa, periodi limitati di sonno e riposo, e digiuno in caso di malattia. Così fu scoperto lo yoga: grazie all'osservazione metodica delle posizioni, dei *mudra*² e delle abitudini alimentari degli abitanti della foresta.

Come già detto, i saggi studiarono i comportamenti dei diversi organismi, degli uccelli e degli animali selvatici. Vorrei qui menzionare alcuni di essi.

Shalabhasana: *shalabha* vuol dire, in sanscrito, locusta o cavalletta. L'*asana*³ riproduce la posizione a terra della locusta, un animale capace di distruggere in pochissimo tempo un raccolto intero.

Bhujangasana: *bhujanga* vuol dire, in sanscrito, serpente. L'*asana* rappresenta il cobra con la testa sollevata. Questa posizione facilita la digestione e rafforza gli organi e gli arti inferiori.

Kurmasana: la tartaruga (*kurma* in sanscrito) tira in dentro la testa per proteggersi e vive un centinaio di anni.

Sinhasana: la posizione del leone accovacciato (*sinha* in sanscrito) rappresenta l'eroe condottiero che conduce le truppe in battaglia.

Pakshiasana: rappresenta un uccello predatore in volo, con le ali aperte. Questa posizione stimola l'appetito.

Gomukhasana: evoca una vacca che allunga la testa. Questa posizione rafforza il cuore.

1. Si tratta, naturalmente, dell'età dell'oro.

2. Gesto.

3. Posizione.

Queste posizioni fanno lavorare le diverse parti del corpo umano e agiscono sulle ghiandole esocrine ed endocrine. Tutta la terapia yogica si basa su questi presupposti. È più facile prevenire che curare.

Prendendo le mosse da questi principi, i fondatori dello yoga hanno stabilito che le *kriya*⁴ vanno praticate circa due ore prima dell'alba, dopo aver soddisfatto i bisogni naturali e compiuto le abluzioni.

Ai giorni nostri, i benefici terapeutici dello yoga sono noti e hanno suscitato l'interesse di numerose persone, sia nei paesi ricchi che in quelli in via di sviluppo, quando le condizioni climatiche e gli stili di vita lo consentano. Esercizi di depurazione yogica (*kriya*) sono stati anche sperimentati, con i necessari adattamenti, nelle navicelle spaziali, e i risultati sull'organismo umano sono stati all'altezza delle aspettative.

L'India, terra di civiltà antichissima, è caratterizzata da un forte senso religioso e un'organizzazione sociale prevalentemente per villaggi. È letteralmente ricoperta di monasteri, templi, *ashram* e altri istituti religiosi nei quali, oltre alla preghiera e all'osservanza, si pratica da tremila anni l'insegnamento dello yoga. Questa situazione non ha nulla in comune con le moderne terapie occidentali.

Nel 1947, con la nostra indipendenza appena acquisita, il governo indiano decise di riconoscere sia l'antica medicina ayurvedica che quella allopatrica. Gli indiani istruiti si misero allora a studiare meglio la Jogan Jivan Darshan, la filosofia di vita dello yoga, di cui il governo, nell'interesse collettivo, promosse lo spostamento dagli ashram nelle più remote valli alle maggiori città.

Unica istituzione governativa in India, il Centro di Ricerca e Cura Yoga di Bapunagar (Jaipur, Rajasthan) è stato fondato nel 1961 con fini di ricerca e valutazione degli effetti delle terapie yogiche sul diabete cronico, l'asma, i problemi gastrici, le patologie intestinali, i disturbi mentali e le insufficienze renali. Un ospedale con 20 posti letto è aperto a pazienti indiani e stranieri. Un laboratorio ben equipaggiato, ma sprovvisto di un apparecchio ai raggi x, è a disposizione dei ricercatori. Un medico laureato fa parte del personale e il centro opera in stretta sinergia con il Collegio medico di Jaipur.

La formazione degli insegnanti di yoga è assicurata dalla nostra istituzione «sorella», lo Yoga Sadhana Ashram di Bapunagar (Jaipur), creato nel 1969.

Affascinata dalla cultura indiana sin da tenera età e incuriosita dal nostro Centro, Christine Campagnac-Morette arrivò in questo ashram da Parigi, quindici anni fa. Oltre a seguire corsi teorici e pratici, ha svolto ricerche sulla yogaterapia. Oggi organizza seminari e tiene regolarmente corsi di yoga a Parigi; quando viene in India, visita sempre il nostro Centro di Ricerca a Jaipur.

Christine ha scritto questo libro basandosi sui suoi studi approfonditi dello yoga. In esso descrive numerose asana con i relativi benefici.

Spero che i cittadini della Francia – Paese araldo di libertà, uguaglianza e fraternità – lo leggano con lo spirito con il quale viene loro offerto e che, grazie alla pratica dello yoga così come viene insegnato in questo libro, ne divengano a loro volta insegnanti.

Faccio appello agli scienziati della medicina affinché intraprendano uno studio dei metodi yogici e ne valutino gli effetti, di modo che i pazienti non siano più costretti ad assumere potenti medicinali che spesso fanno più male che bene.

Swami Anandanand

Presidente fondatore dello Yoga Sadhana Ashram
Responsabile del Centro di Ricerca e Cura Yoga
di Bapunagar (Jaipur, Rajasthan, India)

4. Depurazioni.

INTRODUZIONE

LO YOGA NEL SUO CONTESTO STORICO, FILOSOFICO E FISIOLÓGICO

*«Il fuoco divenne la parola ed entrò nella bocca.
L'aria divenne il respiro ed entrò nelle narici.
Il sole divenne la vista ed entrò negli occhi.
I punti cardinali divennero l'udito ed entrarono nelle orecchie.
Piante e alberi divennero i capelli ed entrarono nella pelle.
La luna divenne lo spirito ed entrò nel cuore.
La morte divenne il respiro in basso (apana),
o arresto respiratorio, ed entrò nell'ombelico.
Le acque divennero lo sperma ed entrarono nell'organo maschile».*

Aitareya-Upanishad

Il poetico intervento degli elementi dell'universo nella creazione dell'uomo, tema centrale della cosmogonia vedica, costituisce il principio fondamentale della filosofia medica ayurvedica e yogica.

Vivendo a stretto contatto con la natura, l'indiano dei tempi antichi percepì l'intimo legame tra le forze e i ritmi cosmici e le forze e i ritmi del corpo umano. Piuttosto che l'intelletto, l'uomo primitivo sviluppò un'intelligenza istintiva che l'aiutò a esplorare e spiegare il mistero delle forze dell'universo, da cui in quell'epoca dipendeva totalmente.

Il sole, la luna, il vento, l'acqua, il fuoco, la terra si trasformarono ai suoi occhi in divinità per ringraziarsi le quali effettuava sacrifici e componeva inni.

I PRINCIPALI TESTI VEDICI

Il periodo prevedico (all'incirca il secondo millennio a.C., molto prima dell'arrivo degli Ariani in India) offre già notevoli testimonianze di queste pratiche.

In seguito, alcuni saggi e chiaroveggenti, i *rishi*, raccolsero ciò che sapevano nel *Rig-Veda*, libro considerato il più antico dell'India e risalente, pare, al 1500 a.C. Scritto in sanscrito e in uno stile decisamente arcaico, si compone di una raccolta di 1028 inni e invocazioni, rivolti agli dèi del *pantheon* vedico, per attirarne la benevolenza contro le malattie e i problemi di tutti i giorni. Con esso si apre dunque il periodo vedico. Più tardi, altri testi completarono il *Rig-Veda*: lo *Yajur-Veda*, che sarebbe rimasto la fonte più importante della

filosofia indiana, e il *Sama-Veda*, libro di musica, con il quale si intonavano i canti per la gloria degli dèi. All'incirca nel 1200 a.C. viene composto il quarto *Veda*, o *Atharva-Veda*, dedicato ai riti e ai sacrifici, e comprendente le formule degli esorcismi, degli incantesimi curativi e delle pratiche di magia nera e magia bianca.

Tutti questi *Veda* sono integrati dai *Brahmana*, commentari cosmo-fisiologici estremamente dettagliati e precisi. Infine vengono le *Upanishad* o «insegnamenti segreti», scritte verso il 500 a.C., contenenti un insegnamento esoterico che avrebbe ispirato numerose scuole filosofiche (sistemi speculativi *Nyaya-Vaisesika*, *Samkhya* e *Vedanta*, che costituiscono approcci diversi del pensiero dello yoga).

Di base, è il sistema *Samkhya* a costituire il fondamento della medicina ayurvedica e dello yoga, benché quest'ultimo sia anteriore, visto che già nel 2000 a.C. circa, in pieno periodo pre-vedico, i suoi metodi erano conosciuti e applicati.

PERCEZIONE E CURA DELLE MALATTIE IN EPOCA VEDICA

Secondo l'*Atharva-Veda*, la malattia entra nel corpo allorché viene violata la legge universale (*Dharma*) alla base della morale, del rito e della società. La concezione magica dell'epoca fa di Varuna, il dio vedico delle acque, il custode di questa legge. È dunque Varuna che invia la malattia nel corpo dell'uomo trasgressore e, come dice l'*Atharva-Veda*, «lega il peccatore ai suoi vincoli»¹. È interessante notare che la medicina psicosomatica è già presente in epoca vedica, sia pure in contesto magico. Colpevole di aver trasgredito la legge, l'uomo si ammala. Questo tema della colpa resterà centrale nella scienza dell'ayurveda e dello yoga, per i quali la malattia dell'anima origina quella del corpo.

Il *Veda* elenca le diverse malattie essenziali: febbri (*jwaras*), consunzione (*sosha*), tubercolosi (*rajayakshama*), convulsioni (*pakshagraha*) e patologie cutanee, tra cui la lebbra (*kushta*) è la più grave. L'eziologia di queste malattie è legata all'idea di peccato, a causa del quale i demoni invadono questa o quell'altra parte del corpo, creando problemi più o meno gravi. Curiosamente, si trova nei *Veda* anche l'idea della malattia appartenente al terreno, o malattia ereditaria. Il medico dell'epoca vedica è dunque allo stesso tempo sacerdote, mago e farmacista, in quanto prepara i farmaci. Per scacciare gli spiriti maligni, adagia un amuleto sul corpo del malato, recita incantesimi e può arrivare a mettere un animale (spesso un uccello) sotto al suo letto, affinché gli spiriti passino dal corpo del paziente a quello della vittima prescelta.

I rimedi vengono preparati dal terapeuta stesso con erbe, piante e radici da lui attentamente selezionate. Egli recita anche delle formule magiche affinché la pianta accetti di mettere in atto i suoi poteri curativi. Secondo i *Veda*, infatti, la pianta è dotata di coscienza: se l'uomo non le va a genio, può trasformare le sue virtù in veleno.

I farmaci, gli elisir e gli afrodisiaci sono concepiti per rafforzare la vitalità. Alcune pozioni vengono aggiunte all'acqua dei bagni per stimolare punti precisi dell'organismo. Le pratiche di sudorazione, all'epoca, erano già utilizzate, così come quelle di unzione.

Questa pratica vedica, per quanto primitiva, servirà da punto di partenza per l'elaborazione della medicina ayurvedica.

1. *La doctrine classique de la médecine indienne*, di Jean Filliozat, collezione École française d'Extrême-Orient.

FONDAMENTI DELLA MEDICINA AYURVEDICA, O SCIENZA DELLA LONGEVITÀ

La parola *ayurveda* è composta da due parti: *ayu*, che indica la vita in quanto unione di corpo, spirito, sensi e anima; *veda*, che significa conoscenza. *Ayurveda* vuol dire dunque, letteralmente, «conoscenza della vita».

Dei *Veda*, la dottrina ayurvedica conserva essenzialmente la relazione tra macrocosmo e microcosmo. Anche la nozione vedica secondo cui la malattia è collegata al peccato viene mantenuta. Come riassume la *Sucruta-Sambhita*, «Sembra che la malattia nasca da un'azione sbagliata». L'idea vedica dei demoni invasori viene invece abbandonata: da questo momento in poi, essi restano responsabili delle sole malattie infantili e mentali.

La medicina ayurvedica è più codificata e scientifica di quella vedica. L'epoca delle *Sambhita* (compilazioni) è quella delle prime *summe* di medicina indiana, nelle quali viene proposto, a fini didattici, un sistema di spiegazioni più razionale. Tre medici autorevoli, Sucruta, Caraka e Vaghata, compilano questi trattati; i primi due vi associano il proprio nome.

La *Sucruta-Sambhita*, redatta nel VI sec. a.C., è composta da 9 volumi. Grazie alle sue descrizioni fisiologiche e le sue terapie, è la più importante e completa. Essa recensisce circa 760 farmaci e diverse tecniche chirurgiche. La sua ostetricia è tra le più avanzate dell'epoca.

La *Caraka-Sambhita*, redatta all'incirca nel I sec. a.C., tratta di fisiologia, scienza terapeutica, chirurgia di guerra e veterinaria. Contiene la descrizione di 500 farmaci.

L'*Astanga-Samgraha*, composta da Vaghata nel VII sec. d.C., riprende diversi enunciati della *Sucruta* e della *Caraka*.

Caraka e *Sucruta* spiegano la salute e la malattia in termini di equilibrio e squilibrio dei principali elementi dell'organismo. Descrivono anche le otto branche della scienza medica (*Astanga-Ayurveda*), ovvero: medicina interna; pediatria; malattie di occhi, orecchie, naso e gola; psichiatria; chirurgia; tossicologia; rivitalizzazione; scienza degli afrodisiaci.

Il tema dell'equilibrio dei tre costituenti essenziali dell'organismo (*tri-dosha*) è di capitale importanza per la medicina ayurvedica e lo si ritrova anche nella fisiologia dello yoga.

Si tratta dei tre umori provenienti dalle secrezioni delle ghiandole endocrine ed esocrine:

- il vento (*vayu*), o aria (*vata*);
- il sole (*surya*), o fuoco (*agni*), o «fuoco digestivo» (*teja*), rappresentato dalla bile (*pitta*);
- la luna (*chandra*), o acqua (*soma*), rappresentata dal flegma (*kapha*).

FUNZIONAMENTO DEL VENTO (VATA) NELL'ORGANISMO

Senza rapporto con i polmoni, ma in relazione con il colon e i reni, il vento risiede essenzialmente nell'addome, l'ano e gli «intestini superiori» (duodeno), tra l'ombelico e il pube. È sempre in circolo nell'organismo, per assicurarne il buon funzionamento.

La medicina ayurvedica riconosce cinque manifestazioni del vento nel corpo; lo yoga, dieci.

Queste cinque manifestazioni minori del vento (*maruta*) sono:

- la «respirazione in avanti» (*prana*), che circola nella bocca;
- la «respirazione in alto» (*udana*), che circola nella parte superiore del corpo, sopra le clavicole;

- la «respirazione che concentra» (*samana*), la cui sede è lo stomaco o «riserva degli alimenti cotti»; viene associata al fuoco centrale del corpo e favorisce la digestione;
- la «respirazione separata» (*vyana*), che circola in tutto il corpo. Attraversando le quattro membra e il tronco, trasporta il chilo (*rasa*) in tutte le membra del corpo e assicura la circolazione del sangue e del sudore;
- la «respirazione in basso» (*apana*), che risiede nell'addome o «sede degli alimenti cotti». Ripulisce le viscere espellendo le urine, le feci, il sangue mestruale, il feto e il neonato.

Come per l'universo, anche per l'organismo il potere del vento è essenziale. Esso mantiene l'equilibrio psichico, stimola le facoltà mentali, sovrintende ai sensi e consente l'impiego di questi ultimi. Collega tra loro tutti gli elementi del corpo e rende possibili la parola e il canto. Determina l'aspetto dell'embrione. Sotto forma di «energia vitale» (*prana*), sovrintende a tutte le forze respiratorie nell'organismo.

Il cattivo funzionamento del vento è all'origine dei disturbi dell'equilibrio psichico (ansia, delirio ecc.) e dei sensi. Peggiora la qualità dello sperma, disturba il funzionamento delle ovaie e causa le malattie urinarie. Una volta perturbato, il vento può causare la morte.

FUNZIONAMENTO DELLA BILE (PITTA) NELL'ORGANISMO

La bile viene identificata con il fuoco (*agni*) che, nella forma di «fuoco digestivo» (*teja*), la domina. Questo fuoco può anche rappresentare il «principio liquido di irraggiamento». La bile è la sola sostanza del corpo che sprigiona calore. È febbrile e umida. Secreta dal fegato, è ubicata nella cistifellea e nel duodeno, chiamati «intestini superiori» o «riserva degli alimenti digeriti».

Quando gli alimenti solidi e liquidi penetrano nello stomaco, vengono asciugati e drenati dal calore ardente della bile, quindi digeriti. È la bile che libera le energie degli alimenti sotto forma di chilo e umori, inviandole in tutto il corpo. I prodotti di scarto (feci e urine) attraversano la parte inferiore degli intestini e vengono espulsi grazie alla forza motrice del vento (*apana*).

La bile è attiva in cinque centri minori:

- il «fuoco che cuoce gli alimenti» (*pachaka-pitta*), responsabile della digestione;
- il «fuoco veggente» (*alochaka-pitta*), che conosce le forme e i colori, e risiede negli occhi;
- il «fuoco arrossante» (*ranjaka-pitta*), ubicato nel fegato e nella milza, che arrossa il chilo trasformandolo in sangue (*rakta*);
- il «fuoco irradiante» (*bharajaka-pitta*), che crea il calore del corpo, lubrifica la pelle e conferisce un colorito radioso;
- il «fuoco affettivo» (*sadhaka-pitta*), che dimora nel cuore e causa desideri ed emozioni.

Se la bile funziona correttamente, lo spirito è agile, intenzionale e disciplinato, il corpo attivo e all'erta, la digestione eccellente, la pelle luminosa, il colorito radioso e la vista penetrante. L'organismo, a quel punto, è immune da qualsiasi malattia.

Il funzionamento anomalo del fuoco della bile può spiegarsi in vari modi. Un eccesso di flegma (*kapha*) estingue il fuoco biliare o lo smorza. Una combustione eccessiva del fuoco biliare eccita in modo anomalo il corpo ed è fonte di ipertensione arteriosa, emorragie e congiuntivite; determina inoltre un sapore di sangue nella bocca e provoca disturbi digestivi (bruciori di stomaco, degli intestini ecc.).

FUNZIONAMENTO DEL FLEGMA (KAPHA) NELL'ORGANISMO

Il flegma viene identificato principalmente con l'acqua, il cui Dio è *Soma*, e con la luna *Chandra*. Da quest'ultima deriva la sua sostanza dolce, fresca, lattea e nutriente.

Questo umore umido e coloso nasce nello stomaco e circola da quest'ultimo fin sopra il cuore. Il flegma scorre in tutto il corpo, che tiene insieme tramite la sua azione umettante.

Anch'esso è particolarmente attivo nei cinque centri minori partendo dallo stomaco, la sua sede principale.

- Risiedendo nel petto, mantiene il busto tra le spalle, sostiene il corpo e i processi vitali di mente ed emozioni.
- Risiedendo nella lingua, permette la percezione del gusto.
- Risiedendo nella testa, rinfresca, lubrifica e stimola con la propria energia gli organi sensoriali.
- Risiedendo in tutto il corpo, tiene insieme le giunture grazie alla sua sostanza collosa e adesiva.

Quando il flegma funziona normalmente, il corpo è armoniosamente avvolto di grasso e resta, come lo spirito, fermo e stabile; le articolazioni permangono resistenti e ben lubrificate.

Al contrario, un malfunzionamento del flegma provoca diversi mali, tra cui l'affaticamento, l'indebolimento, la pigrizia, l'ipersalivazione, il raffreddore cronico, l'espettorazione di muco, il pallore, l'obesità e una scarsa tonicità di muscoli e articolazioni.

I tre umori – vento, bile e flegma – vengono distribuiti in tutto il corpo grazie a un complesso sistema di canali di irrorazione.

IL SISTEMA VASCOLARE DELLA MEDICINA AYURVEDICA

Gli antichi individuavano due specie di vasi, a seconda della loro dimensione. I *sira* o *nadi* sono tubicini o canali di piccola e media grandezza, assimilabili a vene, venule e nervi. Essi fanno circolare in tutto il corpo i tre umori principali e i loro derivati come lo sperma, le sostanze nutritive che alimentano il cordone ombelicale e tutti i fluidi poco densi.

Anche nell'anatomia yogica, i *nadi* sono considerati condotti capaci di trasportare l'energia vitale (*prana*) in tutto il corpo. Se ne distinguono 72.000 e si ritiene che partano dall'ombelico, per irraggiarsi in tutto il corpo.

I *dhamani* sono canali di maggiore diametro (comprendono gli intestini) e trasportano a loro volta i tre umori principali e i loro derivati come le feci, il grasso, le secrezioni capillari, il latte materno ecc. Ne esistono 24 principali che, partendo dall'ombelico, si dirigono verso la parte superiore del corpo (10 dhamani), la parte inferiore (10 dhamani) e in orizzontale (4 dhamani), per portare all'organismo le sostanze vitali e assicurarne il metabolismo.

IL METABOLISMO DEL CORPO

La bile, come si è visto, cuoce e digerisce gli alimenti solidi e liquidi. Questi dimorano nello stomaco e si trasformano in chilo², essenza sottile la cui natura è «energia ardente». A partire dallo stomaco, il chilo viene distribuito in tutto l'organismo dai 24 canali principali. Come la luna (*Chandra*), alla

2. Se volessimo usare la terminologia corretta, nello stomaco dovremmo parlare di bolo e chimo. Nella letteratura ayurvedica però è in uso associare a *nasa* il termine chilo, come descrittivo del cibo predigerito in generale.

quale viene associato, il chilo (*rasa*) ha proprietà nutrienti e benefiche. Della luna ha pure la sostanza dolce, fresca e benefica.

Quando penetra nel fegato e nella milza, il chilo si tinge di rosso trasformandosi in sangue (*rakta*). Formatosi dal chilo, il sangue diventa carne (*mamsa*). Dalla carne nasce il grasso (*meda*). Dal grasso, la sostanza delle ossa (*asthi*). Dalle ossa, il midollo (*majja*) e da quest'ultimo lo sperma (*cukra*).

In tal modo, il cibo alimenta le sette sostanze del corpo e fa circolare il liquido della vitalità (*oja*), grazie alle interazioni dei tre elementi costitutivi dell'organismo.

PRINCIPALI FORME DI CURA DELLA MEDICINA AYURVEDICA

La medicina ayurvedica ha praticamente abbandonato il rito esorcistico finalizzato a scacciare gli spiriti invasori dal corpo del malato. Essa è più razionale, sistematica e scientifica della medicina vedica.

Ciononostante, la maggior parte delle patologie infantili e dei disturbi mentali (deliri, allucinazioni) viene ancora spiegata tramite fenomeni di possessione, spesso a opera di uno spirito animale.

Si distinguono tre tipi di malattia:

- le malattie endogene, che si hanno quando i tre elementi del corpo siano viziati e morbosi;
- le malattie esogene, dovute a forze demoniache, sostanze tossiche e traumi esterni;
- le malattie psichiche, causate da avvenimenti positivi o negativi.

La medicina ayurvedica spiega la malattia mediante una trasgressione delle regole spirituali, morali o sociali, conservando dunque l'idea vedica secondo cui la trasgressione della legge del *Dharma* determina l'infelicità dell'anima la quale, a sua volta, origina la malattia.

Quest'ultima può essere dovuta anche a cattiva igiene; alimentazione irregolare, scorretta e squilibrata; lavoro eccessivo; tensioni ripetute; patologia del terreno (ereditarietà).

Per ottenere la guarigione, la terapia dovrà comprendere quattro elementi principali:

- un medico competente, che si sforzi di pervenire a una diagnosi corretta;
- il medicamento, che deve essere ben scelto e adatto al malato;
- l'ascolto e l'attenzione intensa del medico verso il paziente;
- la ferma volontà del malato di guarire.

La medicina ayurvedica contempla diverse forme di cura: le depurazioni interne (*antah-parimarjana*), quelle esterne (*bahya-parimarjana*) e la chirurgia. Conosce inoltre le unzioni a base di oli emollienti o untuosi (*snehana-karma*), così come le pratiche di sudorazione (*swedana-karma*).

Interne o esterne, le depurazioni hanno come scopo l'equilibrio fra i tre elementi costitutivi del corpo, ovvero l'espulsione delle sostanze viziate dei tre umori.

Il medico intraprende cinque azioni (*pancha-karma*) dalle caratteristiche comuni alla terapia delle sei azioni dello yoga (*shat-karma*). Troviamo pertanto tecniche di depurazione dello stomaco e cure a base di purganti. Lo stesso dicasi dei lavaggi intestinali con acqua tiepida alla quale siano state aggiunte sostanze vegetali per tonificare o rilassare l'organo, e per la pulizia delle vie respiratorie mediante acqua. La terapia della depurazione del sangue è però specifica della medicina ayurvedica.

In conclusione questa medicina, guardando l'anima e il corpo, insegna all'uomo l'arte di mantenere il corpo in buono stato. Infatti, quest'ultimo è il veicolo dell'anima (*atman*), scintilla della Coscienza Cosmica (*paramatma*).

LA MEDICINA AYURVEDICA DAL MEDIOEVO AI GIORNI NOSTRI

Durante il Medioevo (tra il 700 e il 1500 d.C.), la diagnostica e i trattamenti ayurvedici non conobbero grandi progressi. La situazione politica ed economica del Paese era instabile e poco propizia al progresso. Il popolo indiano, all'epoca, seguiva ciecamente la medicina descritta da Sucreta e Caraka.

Compilata nel XIV secolo d.C., la *Sarngadhara-Sambhita* arricchisce la medicina tradizionale di nuove pratiche: la misurazione del polso, che diventa la nuova tecnica di esame clinico, e l'utilizzo di farmaci. È probabile che l'impiego di questi ultimi derivi dalla medicina araba, che all'epoca stava conoscendo un grande successo.

Alla fine del XVI secolo la popolarità della medicina ayurvedica è in ascesa, grazie all'utilizzo del mercurio, che permette eccellenti risultati curativi³.

Il periodo successivo la vede di nuovo ristagnare e solo durante le prime fasi della colonizzazione britannica il governo tenta di rilanciare questa medicina locale. La creazione di un dipartimento ayurvedico in seno alla Scuola medica di Calcutta è una manifestazione di questa volontà. Ben presto, però, i responsabili dell'istituzione, abbandonano gli insegnamenti tradizionali, preferendo le teorie della medicina moderna.

Nel 1947, dopo l'indipendenza, il clima politico non è granché favorevole alla medicina ayurvedica. E nonostante la filosofia nazionalista del Mahatma Gandhi respinga gli influssi inglesi, il governo fa della moderna medicina allopatrica quella ufficiale.

Oggi la medicina ayurvedica, disciplina tradizionale, è riconosciuta dallo Stato indiano alla stessa stregua di quella moderna. Poco costosa, è molto spesso la medicina quotidiana della gente delle campagne.

FONDAMENTI DELLA FILOSOFIA E DELLA PSICOLOGIA DELLO YOGA

La filosofia dello yoga si sviluppa essenzialmente intorno al 500 a.C., con le *Upanishad* o «insegnamenti segreti». Le sue tecniche sono però antecedenti e verosimilmente erano già praticate tra il 2000 e il 2500 a.C. (epoca pre-vedica).

Le *Upanishad* sono all'origine di diverse scuole, tra cui la Nyaya-Vaisesika, o «Argomentazioni sui diversi fondamenti dell'universo»; la Samkhya-Yoga, che avrebbe influenzato la medicina ayurvedica e lo yoga; la filosofia del Vedanta.

L'idea centrale di questi sistemi di pensiero è sempre la stessa, quali che siano le loro tesi. Si tratta di ritrovare l'unità o il legame (*yog*) tra la coscienza cosmica (*paramatma*) e quella individuale (*jivatma*).

3. In *Science and philosophy of indian medicine* di K.N. Udufra e R.H. Sing. Pubblicato da Shree Baidyanath, Ayurved Bhawan *ltd*.

Secondo la teoria *hindù*, la separazione delle due coscienze è la causa profonda dell'infelicità dell'uomo. Per tutta la vita, quest'ultimo brama l'oggetto dei suoi desideri. Le sue facoltà mentali e sensoriali lo conducono verso oggetti esteriori che non lo soddisferanno mai. Alla fine del suo percorso terrestre, solo con se stesso, egli si ritrova angosciato e miserabile davanti alla morte.

Secondo il sistema *Samkhya-Yoga*, finché l'uomo non sarà pervenuto, abbandonando l'ego, a scoprire la propria anima, scintilla della coscienza cosmica, la sua coscienza individuale trasmigrerà da un corpo all'altro, in attesa del momento in cui troverà la sua unità.

CONCEZIONE DELLA PSICHE NELLA FILOSOFIA YOGICA

È molto simile alla concezione ayurvedica. Scintilla dell'anima cosmica è l'anima individuale, che è eterna ma celata dall'attività costante degli elementi costituenti lo spirito (*manas*).

Lo spirito – che lo yoga situa in un punto preciso del cervello, corrispondente alla ghiandola pineale – è in relazione con tutti gli organi del corpo e i sensi, da cui riceve le diverse informazioni; è dunque lo strumento di ogni esperienza umana. Tutti gli oggetti dei sensi possono essere afferrati dallo spirito, ma lo spirito non può essere afferrato dagli oggetti dei sensi.

Esso è immateriale e comprende:

- *Chitta*, ovvero i processi mentali inconsci, il substrato della psiche con tutte le sue pulsioni istintive. Lo yoga lo situa in un centro energetico situato tra l'ano e la vescica (*Muladhara-Chakra*).
- *Buddhi* o intelletto, che è a fondamento dell'intelligenza. Principale strumento della psiche, è il ricettore delle impressioni inconscie e l'organo della discriminazione.
- *Ahamkara* o senso dell'io, ovvero l'ego. Il sistema *Samkhya-Yoga* sottolinea il fatto che l'ego è fonte di sofferenza. Solo eliminandolo si ritrova l'unità in se stessi.

Secondo il *Samkhya-Yoga*, l'individuo possiede sin dalla nascita una psiche caratterizzata dalle tendenze risultanti dall'interazione costante delle tre qualità di base (*guna*). Si tratta di:

- inerzia e oscurità (*tamas*);
- attività e passione (*rajas*);
- luce ed equilibrio (*sattva*).

La personalità sarà diversa a seconda della prevalenza dell'una o dell'altra di queste tre tendenze.

La prevalenza della tendenza *tamas* provoca un carattere pesante, malsano, brutale, incline alla droga e all'alcool, privo di luce e dotato di una forte aggressività.

La prevalenza della tendenza *rajas* determina un temperamento iperattivo, dispersivo, instabile, irritabile e possessivo, avido dei piaceri della vita e sensibile ai valori mondani.

La prevalenza della tendenza *sattva* dà un comportamento luminoso, affettuoso, altruista, fine, sottile, sereno, comprensivo e orientato alla conoscenza e alle arti.

Inoltre, tutte le attività fisiche, mentali e intellettuali sono soggette all'influenza attiva della tendenza *rajas*.

ANATOMIA METAFISICA E FISICA DELLO YOGA

Lo yoga vede l'essere umano come una serie di involucri che vanno dal sottile al grossolano, dall'energia cosmica alla materia. Questi diversi corpi (*kosha*) si chiamano:

- Anandamaya-Kosha, o corpo di beatitudine. In esso viene situata l'anima universale (*jivatma*);
- Vijñanamaya-Kosha, o corpo della conoscenza. In esso viene posto lo spirito (*manas*) e uno dei suoi aspetti (*chitta*) o substrato della psiche;
- Manamaya-Kosha, o corpo della mente. In esso vengono posti l'intelletto (*buddhi*) e l'ego (*ahamkara*);
- Pranamaya-Kosha, o corpo di energia (*prana*), che collega i corpi precedenti al corpo fisico. In esso vengono situati i *chakra* o «ruote energetiche», così come i canali che trasportano questa energia (*nadi*);
- Annamaya-Kosha, o corpo fisico.

È nel corpo d'energia, *Pranamaya-Kosha*, che circola il Dio del vento Vayu o l'umore (*vata*), secondo la fisiologia ayurvedica e yogica. Il vento soffia attraverso dei canali (*nadi* o *sira*), tra i quali lo yoga ne distingue i tre principali: *Ida-nadi*, *Pingala-nadi* e *Shushumna-nadi*. *Ida-nadi*, situato a sinistra della colonna vertebrale, trasporta l'energia lunare; *Pingala-nadi*, situato a destra della colonna vertebrale, trasporta l'energia solare; *Shushumna-nadi*, situato nel midollo spinale, trasporta le due energie unificate.

I due primi canali del corpo sottile d'energia (*Pranamaya-Kosha*) hanno una corrispondenza, nel corpo fisico, con le due catene gangliari ortosimpatiche, mentre il terzo, *Shushumna-nadi*, è in rapporto con il sistema cerebrospinale⁴.

Tutti questi canali sono poi in relazione con centri o ruote energetici, i *chakra*, che hanno un ruolo importante nel funzionamento fisico e mentale, e sono in stretto rapporto con i plessi nervosi del corpo fisico.

Ciascun *chakra* è simboleggiato da un fiore di loto, il cui numero di petali indica quello dei *nadi* confluenti in esso. A ogni petalo corrisponde una sillaba, o *mantra*.

La ripetizione mentale dei *mantra* e la visualizzazione della forma specifica (*yantra*) di ciascun *chakra* hanno per scopo il risveglio del potenziale energetico di quest'ultimo, facendolo vibrare.

Lo yoga riconosce 6 *chakra* principali, le cui qualità vibratorie (*vrutti*) vanno a formare le tendenze ed esperienze di ciascun essere.

Essi sono, dal basso verso l'alto:

- **Muladhara-Chakra:** situato tra l'ano e gli organi genitali, corrisponde al plesso pelvico e possiede quattro petali. A ogni petalo corrispondono le sillabe Va, Śha, Ṣha, Sa. Il suo colore è il rosso sangue. Sede delle energie fisiche, sessuali e del subconscio, rappresenta la terra. Sue tendenze sono il desiderio e il piacere sessuali.
- **Swadhistana-Chakra:** situato tra la regione genitale e l'ombelico, corrisponde al plesso ipogastrico e possiede sei petali. A ogni petalo corrispondono le sillabe Ba, Bha, Ma, Ya, Ra, La. Suo colore è il rosso ciliegia. Sede delle forze vitali, rappresenta l'acqua. Sue tendenze sono il sospetto, l'illusione e l'errore.

4. Vedere il quarto membro (controllo del respiro o *pranayama*).

- **Manipura-Chakra:** situato a livello dell'ombelico, corrisponde al plesso epigastrico o solare e possiede dieci petali. A ogni petalo corrispondono le sillabe Da, Dha, Na, Ta, Tha, Da, Dha, Na, Pa, Pha. Suo colore è il giallo dorato. Sede delle forze vitali, rappresenta la forza del fuoco. Sue tendenze sono l'umiltà, il desiderio, l'incostanza e l'ignoranza.
- **Anahata-Chakra:** situato nella regione del cuore, corrisponde al plesso cardiaco e possiede dodici petali. A ogni petalo corrispondono le sillabe Ka, Kha, Ga, Gha, Nga, Cha, Cha, Ja, Jha, Nya, Ta, Tha. Suo colore è il marrone rossastro. Sede delle forze vitali, rappresenta la forza del vento. Sue tendenze sono la speranza, l'attenzione, lo sforzo, l'ansia, l'indecisione, il languore.
- **Vishudda-Chakra:** situato nella parte inferiore della gola, corrisponde al plesso carotideo e possiede sedici petali. A ogni petalo corrispondono le vocali A, A, I, I, U, U, Ri, Ri, Iri, Iri, E, Ai, O, Au, Am, Ah. Suo colore è il grigio fumo. Sede della mente, rappresenta l'etere. La sua tendenza è il senso dell'udito. Secondo la mitologia indiana, Shiva, Dio dello yoga, conserva in gola l'ambrosia dell'immortalità che lo rende invulnerabile. Vishudda-Chakra simboleggia la sede di questo prezioso nettare. Per quanto riguarda l'udito, Vishudda-Chakra ha anche la facoltà di percepire i suoni sottili.
- **Ajna-Chakra:** situato tra le sopracciglia, corrisponde al bulbo cefalorachidiano e possiede due petali ai quali corrispondono le sillabe Ha e Tha. Suo colore è il bianco. Sede della mente, possiede le tre qualità fondamentali (guna). Sua tendenza è la volontà.

Lo yoga individua altri tre *chakra* importanti, senza contare quelli minori.

- **Manas-Chakra:** situato al centro del cervello e sede dello spirito, corrisponde alla ghiandola pineale e possiede 6 *nadi*. I primi cinque corrispondono ai nostri cinque sensi (vista, udito, odorato, tatto, gusto); il sesto al senso sottile, necessario per capire i sogni e le allucinazioni.
- **Soma-Chakra,** situato sotto Sahasrara-Chakra, possiede sedici virtù.
- **Sahasrara-Chakra:** costituisce il *chakra* più elevato e viene detto il «loto dai mille petali di luce».

Secondo la teoria del *Kundalini-Yoga*, esiste in potenza al centro del *chakra* Muladhara – situato alla base della colonna vertebrale, tra l'ano e la vescica – una grande energia creatrice, sessuale, inconscia e spirituale che non abbiamo risvegliato nella sua interezza.

Le tecniche del *Kundalini-Yoga*, tuttora estremamente esoteriche, permettono di risvegliare questa energia facendola salire attraverso la colonna vertebrale lungo il *Shushumna-nadi*. Al passaggio, essa percuote i punti corrispondenti ai *chakra*, fino a raggiungere il loto dai mille petali di luce (Sahasrara).

Tale risveglio della forza latente della Kundalini e la sua ascesa attraverso quelle aeree energetiche che sono i *chakra* illuminano allora totalmente il corpo d'energia (Pranamaya-Kosha), eliminando gli squilibri dei tre umori (vento, bile e flegma) che sono all'origine della malattia.

CIRCOLAZIONE DEL VENTO (VATA) SECONDO LA FIOLOGIA DELLO YOGA

Se la medicina ayurvedica non cita che 5 manifestazioni del vento nell'organismo, lo yoga ne distingue 10:

- la respirazione in avanti (*prana*), che ha sede nel cuore;
- la respirazione in alto (*udana*), che passa per la gola;

- la respirazione che concentra (*samana*), situata nella regione dell'ombelico;
- la respirazione separata (*vyana*), che circola in tutto il corpo;
- la respirazione che va in basso (*apana*), che si trova nella regione dell'ano;
- il serpente (*naga*), che controlla l'eruttazione, il vomito e tutte le espulsioni dalla bocca;
- la tartaruga (*kurma*), che comanda l'apertura e lo sbattimento delle palpebre;
- la pernice (*krikara*), che provoca lo starnuto e lo sbadiglio;
- il «dono degli dèi» (*deva-vata*), che suscita il sonno;
- il vincitore (*dhananjaya*), che penetra tutti i corpi e non li abbandona nemmeno quando sono cadaveri, anzi ne provoca il rigonfiamento.

Tutti questi venti o respirazioni circolano, attraverso i canali sottili (*nadi* o *sira*), nel corpo d'energia del Pranamaya-Kosha.

ALCUNE FORME DI YOGA PRATICATE IN INDIA

Lo yoga distingue diversi approcci che perseguono tutti lo stesso scopo: trovare il legame (*yog*) e realizzare l'unione tra la coscienza individuale e quella cosmica. Ogni individuo sceglie pertanto quello che corrisponde meglio al suo particolare temperamento.

I più noti sono:

- lo **Jnana-Yoga**, o yoga della conoscenza. Attraverso la lettura dei testi, la conoscenza intellettuale, sostenuta dall'intuizione, permette di vivere questa unione dentro di sé;
- il **Karma-Yoga**, o yoga dell'azione. Tramite il compimento di atti disinteressati, lo spirito sereno ritrova la propria integrazione;
- il **Bakti-Yoga**, o yoga della devozione. Attraverso le emozioni mistiche e l'amore devozionale, lo spirito si immerge e si fonde con il proprio principio;
- il **Kriya-Yoga**, o yoga della purificazione. Attraverso esercizi di concentrazione e purificazione, trasmessi in modo iniziatico da maestro a discepolo e concepiti per purificare i Chakra, questo yoga «purifica» i corpi d'energia, del mentale superiore e fisico. Scioglie altresì le tensioni psichiche e nervose;
- il **Dhyana-Yoga**, o yoga della concentrazione. Attraverso la concentrazione prolungata su un oggetto e il raccoglimento mentale, lo spirito consegue la propria integrazione;
- il **Mantra-Yoga**, o yoga della recitazione. Attraverso la recitazione di particolari suoni o formule, lo spirito si pacifica e ritrova la sua unità;
- lo **Hatha-Yoga**, o yoga dell'unione delle energie solare (*ha*) e lunare (*tha*), che circolano nel corpo umano. Attraverso tecniche psicosomatiche che favoriscono una migliore conoscenza di sé, assicura l'equilibrio tra corpo e mente. Assai praticato in India, è lo yoga più comune in Occidente;
- il **Raja-Yoga**, o yoga reale. Tramite esercizi di visualizzazione e concentrazione molto precisi e spesso esoterici, conduce progressivamente allo scopo supremo dello yoga: la fusione dell'io individuale con l'io cosmico. Inseparabile dallo Hatha-Yoga, ne è la logica prosecuzione, ma solo allorché sia conseguita la perfetta conoscenza di sé;

- infine, lo **Yoga Tantrico**. Mal compreso in Occidente e poco praticato in India, è finalizzato al risveglio della forza sessuale (forza psichica intensa), evitandone la dispersione. Trascendendola, asserisce di condurre più rapidamente al conseguimento delle facoltà mentali e psichiche, e alla realizzazione finale. Le sue infelici deviazioni sono ben note.

LE OTTO MEMBRA (O PARTI) DELLO YOGA (ASTANGA-YOGA)

Lo yoga è stato codificato in otto membra o *astanga* da Patanjali, medico divenuto maestro di questa via, probabilmente tra il III e il V sec. d.C.

Secondo la dottrina psicosomatica dei *Veda* e l'insegnamento ayurvedico, la disciplina morale e fisica è indispensabile per mantenere il corretto funzionamento dell'organismo, sul piano sia fisico che psichico.

Lo yoga prevede dunque un certo numero di regole morali e prescrizioni fisiche che ogni studente deve cercare di rispettare.

PRIMO MEMBRO, O LE ASTENSIONI (YAMA)

Senza pretendere di essere esaustivi, si può cercare di seguire il seguente elenco. Bisogna ricercare la non-violenza, il controllo delle pulsioni sessuali, l'onestà e la sincerità con se stessi e gli altri. L'ultima qualità ha una particolare rilevanza. Se si mente a se stessi per un lungo tempo, identificandosi eccessivamente con il ruolo imposto dai modelli parentali e dalla società, si può arrivare a uno stato di disagio caratteristico di un grande divario tra le proprie tendenze autentiche e ciò che si cerca di essere. Il malessere può allora tradursi in numerosi problemi fisici (somatizzazione), allergie, asma, disturbi gastrici, coliti, insonnie ecc.

La lucidità, lo spirito di discriminazione e la semplicità raccomandati dalle *Yama* implicano anche il saper-osservare e sentire da soli, e non tramite lo specchio degli altri, al fine di accettare i propri limiti e carenze.

SECONDO MEMBRO, O LE OSSERVANZE (NIYAMA)

Comprende un certo numero di qualità richieste per conservarsi in buona salute, come la continenza interiore ed esteriore, la fede nell'energia vitale, l'appagamento, lo studio favorevole alla concentrazione mentale, il comportamento equilibrato e l'igiene alimentare.

TERZO MEMBRO, O LE POSIZIONI (ASANA)

Prima della pratica delle *asana*, all'inizio della via dell'*Hatha-Yoga* troviamo 6 azioni purificatorie (*shat-karma*) consistenti in depurazioni (*kriya*) che richiedono l'uso di acqua o aria⁵:

- la pulizia dello stomaco attraverso l'acqua (*kunjla e baghi*);
- la pulizia dello stomaco mediante una garza imbevuta d'acqua (*vastra-dhauti*);
- la pulizia del naso tramite l'acqua (*jala-neti*);
- la pulizia più profonda delle mucose nasali, mediante un filo di cotone imbevuto d'acqua (*sutra-neti*);
- la pulizia dell'intestino con acqua, tramite il retto (*basti*);
- la pulizia profonda del canale digerente e degli intestini mediante l'acqua (*shanka-prakshalam*).

5. Vedere «Le depurazioni o le sei azioni purificatorie dell'Hatha-Yoga (*shat-karma*)» a p. 25.

Inoltre:

- asciugare le mucose nasali (*kapalabhati*);
- la pulizia del naso mediante l'aria (*bastrika*).

Le seguenti due depurazioni purificano sia il cervello che i sistemi nervosi:

- il massaggio e la stimolazione degli organi addominali attraverso i muscoli della pancia (*nauli*);
- la pulizia della mente e del sistema nervoso tramite lo sguardo fisso (*tratak*).

Concepite per aiutare a conservare un buono stato fisiologico, queste 6 azioni depurative sono essenziali.

Vengono a questo punto le posizioni, o *asana*, la cui complessità e varietà ha tanto contribuito alla fama dello yoga. Per essere efficaci, vanno tenute in modo confortevole per un certo tempo, mantenendo una respirazione nasale normale, la mente tranquilla e il pensiero concentrato sul respiro e sull'organo, l'articolazione o il gruppo di muscoli attivati dalla posizione.

Gli scopi fondamentali delle posizioni sono: favorire l'equilibrio fisico e psichico; regolarizzare il funzionamento delle ghiandole endocrine ed esocrine, e dei tre umori (vento, bile e flegma); sviluppare una più profonda conoscenza di sé.

QUARTO MEMBRO, O IL CONTROLLO DELL'ENERGIA VITALE O DEL RESPIRO (PRANAYAMA)

Il *pranayama* esercita un'azione diretta sulla circolazione dei diversi respiri, o venti, nel corpo.

Nella scienza dello yoga, la narice destra viene detta *Surya-nadi*, *Pingala-nadi* o canale dell'energia solare, mentre la narice sinistra viene detta *Chandra-nadi*, *Ida-nadi* o canale dell'energia lunare.

L'aria inspirata attraverso la narice destra sarà così considerata un'energia sottile, calda e attiva che circola attraverso *Pingala-nadi*, o canale dell'energia solare, lungo la parte destra della colonna vertebrale.

L'aria inspirata attraverso la narice sinistra sarà invece considerata un'energia sottile, fresca e passiva che circola attraverso *Ida-nadi*, o canale dell'energia lunare, lungo la parte sinistra dell'asse vertebrale.

Lo stato di salute dipende dal corretto equilibrio tra queste due energie. Se l'energia solare predomina su quella lunare, l'organismo soffrirà di un eccesso di bile e di calore, fonte di problemi vascolari, ipertensione arteriosa, congiuntivite o addirittura emorragie cerebrali. Per contro, se l'energia lunare predomina su quella solare, l'organismo sarà invaso dalla freddezza, causa di disturbi respiratori (asma, bronchiti croniche, allergie ecc.) e cardiaci.

Il Pranayama sviluppa la concentrazione, purifica e unifica i diversi corpi sottili, e acquieta le agitazioni (*vritti*) mentali e psichiche. Il controllo del respiro sviluppa la forza di volontà e aumenta l'attività delle cellule nervose.

Grazie al suo apporto di ossigeno, il *pranayama* assicura un migliore metabolismo dei gas ematici, con conseguente miglioramento di grande e piccola circolazione. Stimolando il cervello, il cuore e i polmoni, ne migliora inoltre il funzionamento.

QUINTO MEMBRO, O IL RACCOGLIMENTO INTERIORE DEI SENSI (PRATYAHARA)

Con il raccoglimento interiore di tutti i sensi, comincia la parte più difficile dello yoga. Essa costituisce «il primo passo verso la trasformazione della psiche»⁶.

6. In Moksha, *Le Monde intérieur*, Sudhir Kakar, raccolta «Confluents Psychanalytiques».

La psiche (*chitta*), sensibile agli organi del corpo, registra un flusso ininterrotto di emozioni e sensazioni che la mettono in stato di eccitazione permanente. Tali agitazioni mentali (*vrutti*) – provocate dai pensieri e i ricordi, i sogni e le pulsioni, le percezioni e le illusioni – ci nascondono la nostra realtà profonda.

Pratyahara, fase essenziale di raccoglimento dei sensi, ci aiuta, mediante una calma osservazione, a prendere coscienza di queste agitazioni senza impedirle, in modo che acquietandosi progressivamente, ci lascino penetrare il tessuto della psiche.

SESTO MEMBRO, O LA TEMPORANEA CONCENTRAZIONE MENTALE SU UN OGGETTO (DHARANA)

Una volta stabilizzata la mente, il pensiero ormai privo di tensioni può fissarsi su un oggetto. Lo spirito penetra delicatamente nel substrato di *chitta*, appesantita dai contenuti inconsci. Questo stadio permette di scivolare dal conscio all'inconscio, portandoci alla scoperta delle nostre pulsioni profonde. È la parte più lunga e austera dell'*Ashtanga-Yoga*, in quanto costituisce lo stadio dell'autoanalisi e dell'avvicinamento all'io. Durante i periodi di regressione e ansia di fronte alla morte dell'io (*ahamkara*), così come durante il processo di disintegrazione della personalità, è necessaria la presenza di una guida. Penetrando l'inconscio, sede delle pulsioni più autentiche, il discepolo può in effetti attraversare fasi di grave depressione.

SETTIMO MEMBRO, O LA CONCENTRAZIONE CONTINUA (DHYANA)

Con l'accettazione della morte dell'io (*ahamkara*) e la presa di coscienza della propria atemporalità, «lo spirito, avendo penetrato le acque torbide di *chitta* e affrontato i terribili gorgghi delle sue pulsioni istintive»⁷, consegue la quiete profonda. Attraversando i fondali della psiche, ormai purificata e unificata, si lascia sommergere senza timore di fantasmi o affabulazioni.

OTTAVO MEMBRO, O L'UNIONE DELL'ANIMA INDIVIDUALE CON L'ANIMA COSMICA (SAMADHI)

Questa conclusione di una lunga pratica ascetica non è accessibile se non a pochissimi iniziati, grandi maestri rivelati. La vita del Buddha e le cattive azioni, le prove e l'illuminazione di Milarepa sono indicative delle difficoltà da loro incontrate.

In questo modo la psiche – dopo aver preso coscienza del corpo fisico, risvegliato e purificato i corpi sottili (*kosha*) ed esplorato la caverna dell'inconscio – può, forte di questa conoscenza di se stessa e ormai ricolma di luce e quiete, svelare attraverso il suo substrato l'anima individuale (*jivatma*) che assorbe totalmente l'io (*ahamkara*). Secondo la teoria cosmogonica hindu, il ciclo è a questo punto completo, perché questa scintilla dell'anima cosmica che è l'anima individuale ha ritrovato la sua origine.

Dall'epoca pre-vedica ai giorni nostri, questa concezione del macrocosmo contenuto nel microcosmo è alla base della medicina ayurvedica e dello yoga, indissociabili tra loro in quanto sono, essenzialmente, terapie dell'anima e del corpo.

Di questo stretto legame che unisce la psiche e il corpo non si può fare esperienza che dopo una lunga (e soprattutto regolare) pratica dello yoga.

Le tensioni psichiche creano, come si è visto, dei blocchi energetici (nel corpo sottile del *Prana-maya-kosha*) i quali, a loro volta, generano delle disfunzioni delle ghiandole e degli organi del corpo fisico. Anche muscoli e articolazioni risentono di tali tensioni psichiche.

7. Sudhir Kakar, *op. cit.*

Con la pratica delle posizioni, il fenomeno viene invertito. Grazie alla consapevolezza crescente delle tensioni muscolari e degli squilibri respiratori, e attraverso il rilassamento muscolare e la regolazione del respiro, l'energia circola meglio nel *Pranamaya-Kosha* e agisce sugli organi e la psiche.

Il benessere che si prova allora non significa che si sia raggiunto qualche traguardo importante: esso è semplicemente dovuto alla circolazione del sangue, al movimento dell'energia, al migliore funzionamento dell'organismo e al rilassamento del sistema nervoso.

A seconda della sensibilità, della consapevolezza e delle esigenze di ognuno, si cercherà o meno di approfondire le cause profonde del malessere precedente e di spingersi più lontano.

A prescindere da questo, la pratica regolare dello yoga consente di alleviare, se non di guarire completamente, problemi fisici diversissimi che rendono difficile la vita quotidiana (asma, allergie, diabete minori, insonnie, problemi intestinali ecc.).

A PROPOSITO DEL MAESTRO

*«Colui che non conosce un Paese
chiede informazioni a chi lo conosce.*

Si mette in cammino guidato da chi ha esperienza.

La mia gioia consiste nell'aver una buona guida.

(Il saggio) ha imparato a conoscere (le vie) più dirette».

Rig-Veda VII, VII, XIV

Si è detto che è utile avere una guida che accompagni lo studente durante il cammino.

In India, da millenni numerose discipline tradizionali di vario tipo vengono insegnate per via orale. Naturalmente, lo studente di medicina ayurvedica deve imparare a memoria le compilazioni di Sucruta e Caraka, e lo yogi principiante memorizzare parti dei *Veda* e delle *Upanishad*, ma il ruolo del Maestro resta insostituibile. Possedendo pienamente la conoscenza dell'arte insegnata, egli è la guida vicino alla quale lo studente deve trascorrere anni interi.

Maestro e discepolo si scelgono reciprocamente. Prima di accettarlo al proprio fianco, il Maestro può misurare la serietà dell'aspirante allievo mettendolo alla prova. Con il tempo, tra loro si crea un'osmosi psichica e spirituale che favorisce la reciproca comprensione oltre le parole. Infatti, il Maestro aspira a trasmettere all'allievo il sapere acquisito nel corso della sua vita, affinché l'allievo, divenendo il suo doppio, perpetui una disciplina trasmessa senza errori sin dai tempi antichi. Si è qui lontani dal costume degli occidentali, che spesso corrono dietro a molti insegnamenti, scientifici o artistici, restando con un professore solo il tempo necessario per imparare le tecniche e i saperi di loro interesse.

Gli orientali non hanno quasi mai dimenticato che la conoscenza, in qualsiasi campo, si acquisisce non solo mediante lo studio e la pratica, ma anche tramite una sensibilità e un intuito che chiamano in causa la parte più profonda dell'anima. Queste qualità universali ispirano il musicista nelle sue interpretazioni, il medico nella sua diagnosi e lo yogi nella sua ricerca.

Perciò la comprensione globale della filosofia yogica non si può acquisire in tutta la sua portata psicosomatica se non all'interno di un contesto didattico. È questa la ragion d'essere del vero Maestro.

SWAMI ANANDANAND E IL CENTRO DI RICERCA E CURA YOGA DI JAIPUR (RAJASTHAN)

Nato nel 1902, in una famiglia che sin dall'infanzia lo mette in contatto con saggi e filosofi quali Rabindranath Tagore e Shri Aurobindo, Swami Anandanand decide giovanissimo di consacrare la propria vita allo yoga. A 17 anni, come molti giovani della sua generazione, abbraccia la causa dell'indipendenza nazionale. Apostolo della non-violenza, milita a fianco del Mahatma Gandhi e sacrifica a questa lotta numerosi anni di libertà. Nello stesso periodo apprende l'*Hatha-Yoga*, il *Raja-Yoga* e il *Kundalini-Yoga*, con le relative basi scientifiche. Si appassiona alla ricerca yogica finalizzata a curare le malattie croniche a carattere psicosomatico e ottiene una mole notevole di risultati grazie alle sole tecniche dell'*Hatha-Yoga* e delle sue depurazioni (*kriya*).

Nel 1961, il governo del Rajasthan decide di aprire un Centro di Ricerca e Cura Yoga a Jaipur, per trattarvi i malati di diabete, asma cronica, rinite e patologie gastrointestinali. La presidenza viene conferita a Swami Anandanand. Questo ospedale, dotato di una ventina di posti letto, è aperto a pazienti da ogni regione dell'India, dai 12 ai 58 anni. Il costo di un soggiorno, della durata da 1 a 3 mesi, e delle cure, senza alcun farmaco, sono totalmente a carico del governo. Inoltre, lezioni di yoga e terapie sono offerte gratis alle persone in buona salute e ai pazienti ricoverati. Dotato di un laboratorio di analisi delle urine e del sangue, l'istituto è monitorato da medici che seguono da vicino il decorso dei malati. Ben presto questo Centro acquista una certa fama, soprattutto grazie ai successi ottenuti nella cura del diabete.

Come a Jaipur, numerosi *ashram* indiani offrono cure attraverso l'*Hatha-Yoga*, questa branca della medicina ayurvedica famosa e poco costosa. Il Centro di ricerca di Jaipur, però, rappresenta l'unico istituto indiano di questo tipo a carattere esclusivamente governativo.

Nel 1969, Swami Anandanand apre un nuovo istituto, complementare al primo, ma interamente privato. In via sperimentale, accetta malati di insufficienza renale, persone in dialisi e pazienti con disturbi psichici. I risultati hanno suscitato un grande interesse.

Fino alla sua morte, Swami Anandanand è stato membro di:

- Comitato consultivo dello Yoga, presso il Consiglio Nazionale delle Ricerche in Medicina indiana e omeopatica, facente capo al Ministero della Salute (governo dell'India, Nuova Delhi);
- Comitato degli esperti in Yoga e discipline affini, presso il Ministero della Salute (governo dell'India, Nuova Delhi);
- Comitato direttivo del Consiglio centrale di Ricerca in Yoga e Naturopatia, presso il Ministero della Salute (governo dell'India, Nuova Delhi);
- altri organismi ufficiali.

La sua discepola, dottoressa Pushpa Garg, diplomata in sanscrito presso la Scuola vedica di Benares, educata sin da tenera età al rispetto della tradizione vedica dallo Swami, dirige oggi questo Centro di Ricerca e Cura Yoga.

Pur restando fedeli al progresso scientifico e alla medicina allopatrica, molti medici degli ospedali indiani desiderano tenere in vita l'antica tradizione della medicina ayurvedica. Non è infrequente che indirizzino i malati di patologie croniche verso Centri come quello di Jaipur.

Il mio incontro con Swami Anandanand è avvenuto conformemente al proverbio indiano: «Quando l'allievo è pronto, il Maestro compare». Poiché pratico yoga da moltissimo tempo, sono stata diverse volte in India. Purtroppo, questa filosofia è stata a lungo presentata in modo troppo astratto per divenire accessibile ai comuni mortali come me.

Nel 1974, Swami Anandanand entrò nella mia vita in piena notte, con altri 13 *yogi, pandit* e professori di filosofia. Gli inconvenienti di un transito aeroportuale a Parigi e l'impossibilità di proseguire un viaggio per assistere a un Congresso internazionale dello yoga favorirono il nostro incontro. Egli mi invitò a visitare il suo ashram e decisi di seguire la sua disciplina.

È lui che mi ha fatto meglio comprendere e vivere i diversi stadi dell'*Ashtanga-Yoga*. Un passo dopo l'altro, mi ha fatto scoprire ogni aspetto della dimensione psicosomatica dello yoga, fino all'ideale finale dell'unione tra l'anima individuale e quella cosmica. Questo fenomeno è al di là delle parole ed è dovuto all'osmosi che si instaura tra il maestro e l'allievo che si siano reciprocamente scelti.

Dai *Veda* ai giorni nostri, questa ammirevole filosofia insegna la conoscenza dell'essere umano, dal suo funzionamento organico ai misteri della psiche e della sua essenza profonda, per consentirci di abbandonare, al termine della vita, l'ego temporale senza pianti né rimpianti.

Mantenendomi fedele allo spirito che anima il Centro di Ricerca e Cura Yoga di Jaipur, ho selezionato per questo libro di yogaterapia un certo numero di tecniche adattate alla vita occidentale.

Ho tenuto conto della nostra particolare morfologia, degli stili di vita e dei tempi inevitabilmente ristretti di ognuno, oggi.

Propongo qui depurazioni, posizioni, respirazioni e tecniche di concentrazione dell'*Hatha-Yoga*, divise per tema e facilmente reperibili, finalizzate a migliorare, guarire o semplicemente prevenire un certo numero di disturbi organici.

Possa questo libro aiutare a godere dei benefici dell'*Hatha-Yoga* coloro che desiderano sinceramente dedicarsi a questa pratica quotidiana. Il mio augurio più sincero è questo.

INDICE

Prefazione	5
Introduzione	7
CAPITOLO 1 - LE TECNICHE FONDAMENTALI	25
Le depurazioni o le sei azioni purificatorie dell' <i>Hatha-Yoga</i> (<i>shat-karma</i>)	25
Le posizioni comode	35
Il controllo del respiro o <i>pranayama</i>	41
CAPITOLO 2 - DISTURBI RESPIRATORI.	61
Asma	61
Bronchiti croniche	76
Riniti allergiche (raffreddore da fieno)	85
Riniti croniche	93
Sinusiti	99
CAPITOLO 3 - DISTURBI GASTRICI	109
Aerofagia	109
Coliche	123
Colite.	135
Costipazione	146
Gastrite	159
CAPITOLO 4 - PROBLEMI CIRCOLATORI E VASCOLARI.	171
Problemi cardiaci minori	171
Ipertensione arteriosa	180
Ipotensione arteriosa	192
Emorroidi	203
Insufficienze circolatorie della testa e disturbi dell'orecchio interno	212
Insufficienze veno-linfatiche delle gambe e varici	220
Mestruazioni dolorose (o dismenorree)	229

CAPITOLO 5 - DISTURBI MECCANICI DELLA SCHIENA E DELLE ARTICOLAZIONI . . .	241
Artrosi	241
Artrosi cervicale.	241
Artrosi della spalla	246
Artrosi dei polsi, delle mani e delle dita	250
Artrosi vertebrale	258
Artrosi dell'anca o coxartrosi	262
Artrosi del ginocchio o gonoartrosi	267
Artrosi delle caviglie, dei piedi e delle dita dei piedi.	272
Cifosi	277
Dorsalgia	285
Lordosi	290
Lombalgia	298
Sciatica	301
Scoliosi	308
CAPITOLO 6 - PROBLEMI GHIAIOLARI	317
Diabete	317
Gozzo.	337
Gotta	356
Insufficienza renale	367
Problemi genitourinari dell'uomo.	384
Problemi genitourinari della donna	398
Disturbi dispeptici minori del fegato	412
Menopausa	424
CAPITOLO 7 - DISTURBI NERVOSI	435
Ansia	435
Insonnia	446
CAPITOLO 8 - ERNIE DELL'ADDOME: CRURALE, INGUINALE, OMBELICALE, IATALE	453
CAPITOLO 9 - SALUTE DEGLI OCCHI	463
CAPITOLO 10 - VIVERE BENE LA GRAVIDANZA	475
CAPITOLO 11 - ANEMIA	487
PER CONCLUDERE	493
INDICE ANALITICO.	497

Christine Campagnac-Morette

PREVENIRE e GUARIRE con lo YOGA

Hai mai sentito parlare di yogaterapia?

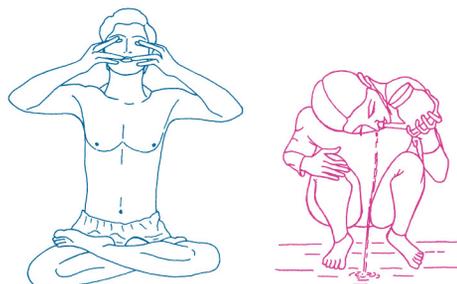
Sai che grazie a una pratica regolare di yoga si trattano con successo molti dei più comuni disturbi quali asma, gastrite, ipertensione, colite o ansia?

Christine Campagnac-Morette ci introduce ai principi e alla pratica dello yoga terapeutico, presentando tecniche ed esercizi basati sui precetti dell'Ayurveda e dell'Hatha Yoga.

Grazie agli insegnamenti appresi nel corso di 30 anni presso il **Centro governativo di Ricerca e Cura Yoga di Bapunagar** (dove si studia la cura dei pazienti con le tecniche yoga), e nel pieno rispetto dell'antica tradizione indiana, l'autrice ha adattato i principi dello yoga alla struttura psicofisica, alla mentalità e al modo di vivere occidentali, rendendolo così **accessibile a tutti per il trattamento dei più comuni disordini, spesso legati allo stress.**

Un manuale dettagliato per appassionati di yoga e terapeuti.

- Di facile consultazione, grazie a una suddivisione in capitoli dedicati alle **specifiche problematiche.**
- Con un'introduzione sulle tecniche fondamentali di **depurazione, respirazione** e sulle **posizioni comode.**
- Accompagnato da **disegni esplicativi** chiari e precisi.



CHRISTINE CAMPAGNAC-MORETTE, scopre lo yoga in Vietnam durante l'infanzia. Tornata in Francia si dedica al suo insegnamento, proseguendo gli studi in India. Nel 1974 incontra Swami Anandanand, fondatore del Centro di Ricerca e Cura Yoga di Bapunagar, vicino a Jaipur, e inizia a dedicarsi allo yoga terapeutico, inseparabile dalla filosofia dell'Ayurveda. Autrice di diversi libri sullo yoga, vive e insegna in Francia.

ISBN: 978-8862283397



9 788862 283397

€ 24,50

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com