

## **Introduzione ai processi di purificazione interna**

Uno dei ruoli importanti delle pratiche denominate *kriyā* dello *hatha yoga* è proprio quello di aiutarvi a divenire più sensibili ai percorsi interni lungo i quali si attivano determinate sensazioni.

### ***Trātaka***

#### **Obiettivi**

Migliorare la percezione e la consapevolezza della zona degli occhi e dell'area compresa tra la fronte e la sommità del capo. Favorire un aumento della luminosità percepita internamente all'altezza degli occhi chiusi.

#### **Pratica**

1. Scegliete un luogo tranquillo, buio, libero da correnti d'aria. Sedetevi in una posizione comoda che possa essere mantenuta per 15 o 20 minuti.
2. Mettete una candela accesa mantenendo la fiamma **all'altezza degli occhi, alla distanza di un braccio**. Se avete dei difetti di vista, sistemate la candela in modo tale che l'immagine della fiamma non sia sfocata o doppia. Aspettate ad iniziare la pratica quando la sommità dello stoppino diventa brillante.
3. Chiudete gli occhi. Aggiustate la vostra posizione seduta e rilassate eventuali tensioni.
4. Portate la consapevolezza agli occhi e fate esperienza delle sensazioni di quest'area.
5. Aprite gli occhi e cominciate a fissare la sommità dello stoppino nel punto più luminoso della fiamma. Cercate di tenere gli occhi focalizzati su questo punto immobile e non sulla fiamma tremolante che lo circonda. Cercate di non battere le palpebre. Non fissate lo sguardo con sforzo ma orientatelo verso il punto luminoso e mantenetelo focalizzato in modo rilassato. Evitate che l'immagine diventi sfocata o si sdoppi.
6. Se gli occhi sono rilassati, non avrete necessità di battere spesso le palpebre. Quando gli occhi si distraggono dal centro alla fiamma, riportateli gradualmente e senza sforzo a focalizzarsi sulla sommità dello stoppino.
7. Nel momento in cui inizia a scendere qualche lacrima o comunque dopo 2-3 minuti chiudete gli occhi, osservate lo spazio interno che appare come uno schermo all'altezza della fronte (*cidakāsha*). Rilassate gli occhi: sullo sfondo dello spazio interno dovrete percepire l'immagine della fiamma e della candela viste al negativo (post immagine). Orientando lo sguardo al centro dell'immagine vedrete un punto di luce brillante a forma di seme, mantenetelo a fuoco e al centro dello schermo.
8. Se l'immagine si sposta, riportatela gradualmente al centro dello schermo mettendola di nuovo a fuoco; se si affievolisce o scompare rilassate gli occhi e molto probabilmente ritornerà di nuovo chiara. Cercate di mantenerla a fuoco senza creare tensione ed evitate che diventi doppia.

9. Quando l'immagine è completamente scomparsa aprite gli occhi e ripetete la pratica due volte a partire dal punto 2.
10. Al termine rimanete con gli occhi chiusi, ascoltate le sensazioni degli occhi e dell'area compresa tra la fronte e la sommità del capo. Osservate inoltre come si è modificato il vostro stato mentale.

### ***Agnisāra (Vahnisara)***

Uno shatkarmam presentato nella Gheranda Sahmita (I.20)

#### **Obiettivi**

Migliorare la percezione e la consapevolezza del segmento corporeo dello stomaco.

#### **Pratica**

1. In posizione seduta (o in posizioni eretta con gambe divaricate, tronco flesso in avanti a 45° appoggiando e le mani in appoggio sulle ginocchia) espirate in modo completo e in apnea a vuoto contraete i muscoli addominali nell'area dello stomaco verso la colonna vertebrale e rilasciate poi la tensione. Ripetete alcune volte. Osservate le sensazioni.
2. In posizione seduta dopo aver espirato in modo completo e in apnea a vuoto appoggiate il dorso delle dita delle mani in contatto tra loro e puntate le dita sul tronco nel mezzo dell'area compresa tra l'ombelico e l'inizio dello sterno. Premete le dita all'interno del tronco in direzione della colonna vertebrale tenendo i muscoli addominali rilassati. Contraete poi i muscoli addominali spingendo le mani verso l'esterno. Le mani oppongono una moderata contro resistenza. Alternate la spinta delle mani verso l'interno a quella degli addominali verso l'esterno per alcune volte. Fermatevi e osservate le sensazioni della zona. Potreste sentire una certa attivazione o calore all'interno.

## **Introduzione alla pratica di *Uddīyāna Bandha*<sup>1</sup>**

Uddiyana viene proposto sia come un bandha eseguito a polmoni vuoti o a polmoni pieni che come un mudra. Qui è proposto come un bandha eseguito polmoni vuoti.

### **Pratica**

1. Prendete una posizione seduta confortevole e assicuratevi di utilizzare i muscoli della parte alta del torace e del collo per eseguire alcune inspirazioni profonde volontarie.
2. Ora, espirate fino a metà della vostra capacità espiratoria. Tenendo la bocca chiusa, chiudete le narici con le dita e cominciate a espandere il torace come se steste inspirando gradualmente, sia normalmente che profondamente.
3. Se la vostra azione è corretta, sarete in grado di sperimentare un movimento automatico e passivo di risucchio verso l'interno e verso l'alto della parete addominale dovuta all'azione interna di suzione. Tenendo la bocca e il naso chiusi, rilassate i muscoli del torace: la parete addominale tornerà verso l'esterno. Cominciate ad espandere il torace ancora una volta come al punto 2. Ripetete una o due volte.
4. Aprite il naso e fate qualche respiro normale prima di ripetere i punti 2 e 3 di cui sopra.
5. Ora ripetete i punti 2 e 3 dopo aver espirato fino al 70-80% delle vostre capacità e osservate se la parte del basso addome si muove verso l'interno e verso l'alto con un'ampiezza maggiore rispetto a prima.
6. Mantenete la suzione creata sulla parete del basso addome (a seconda delle vostre capacità), in modo da riconoscere se alcuni organi interni manifestano anch'essi una suzione.
7. Lentamente, dopo ripetuti tentativi, vedete se risulta possibile che la suzione sia presente anche nell'area del perineo e in quella del dorso.
8. Nei tentativi successivi fatevi guidare da queste sensazioni interne che si attivano lungo la colonna vertebrale a partire dalla base della colonna stessa e che proseguono fino al capo.
9. Assicuratevi di non flettere il tronco in avanti e di non estenderlo indietro, utilizzando solo i muscoli respiratori. I movimenti del tronco e della colonna vertebrale sono di tipo non respiratorio. Il loro utilizzo è indice di una tecnica scorretta e vi impedirebbe di fare esperienza del giusto tipo di sensazioni che sorgono internamente lungo la colonna vertebrale.
10. Potreste sperimentare la suzione sia lungo il piano frontale del tronco, sia all'interno della cavità addominale. Tuttavia, cercate di farvi guidare dalla suzione posteriormente, verso la colonna vertebrale.
11. Registrate fino a quale altezza della colonna vertebrale percepite l'arrivo delle sensazioni.

### **Osservazioni:**

Se sperimentate che il movimento delle sensazioni si blocca a qualche livello, pensate a come utilizzare le pratiche esposte finora per costruire un programma adeguato a rimuovere tali blocchi. Osservate poi se il programma di pratiche scelto è efficace nell'eliminare questi blocchi. Se alcuni blocchi persistono nonostante i vostri sforzi, cercate di capirne il motivo.

---

<sup>1</sup> Per maggiori particolari riguardo a questa pratica si rimanda a H.P.-III:56

## Analisi della pratica in linguaggio yogico e medico

### Analisi di *Uddīyāna*

1. In *uddīyāna* lavoriamo con diverse contrazioni e rilassamenti dei muscoli addominali e toracici per dare luogo a cambiamenti di pressione che agiscono lungo la colonna vertebrale dal basso verso l'alto. Etimologicamente la parola *uddīyāna* può essere scomposta in due parti: *ud* significa “verso l'alto” e *yana* “condurre”. Questa pratica può essere eseguita dopo un'inspirazione o un'espiazione, dopo la fase di riempimento (*pūraka*) o quella di svuotamento (*rechaka*), oppure mentre continua il respiro naturale.
2. Il termine *uddīyāna* si utilizza per indicare varie pratiche: *uddīyāna kriyā*, *uddīyāna bandha* e *uddīyāna mudrā*. Altri termini quali *saktichālana mudrā*, *tadāgi kriyā*, *tadāgi*, *tadāgi mudrā*, indicano lo stesso fenomeno.

## Analisi di alcuni shatkriya in linguaggio yogico e medico

### Tratāka, Jala neti, kapālabhāti.

- Nello yoga ci sono numerose pratiche di pulizia interna. Se le analizziamo, ci rendiamo conto che esse agiscono direttamente sul sistema neuro-vegetativo e sulle emozioni dell'individuo. Attraverso azioni volontarie creiamo un'alternanza di cambi di pressione sulle cavità interne che arrivano a influenzare le attività vitali e di conseguenza interagiscono con il funzionamento del sistema nervoso autonomo. Stiamo influenzando le nostre emozioni in modo indiretto.
- Le pratiche di pulizia interna di *jala neti* e *kapālabhāti* agiscono sulle vie aeree del naso, delle cavità sinusali e sulla facoltà olfattiva dell'individuo, mentre *trātaka* sulla facoltà visiva.
- Queste tecniche, se praticate costantemente per un certo periodo, portano ad aumentare gli stimoli sensoriali che partendo dalle rispettive aree corporee raggiungono il cervello e arrivano a influenzare lo stato di coscienza dell'individuo.
- Uno degli obiettivi dell'educazione yoga è quello di aiutare la coscienza dell'individuo a modificare il suo orientamento e spostarsi dai vari oggetti (*indriya vishaya*) presenti nello spazio esterno (*bāhyākāsha*) verso le esperienze presenti nello spazio interno (*antārākāsha*).
- Se nello spazio interno vengono trovati blocchi (*nadi mala*) o squilibri (*vikshepā* e *antarāya*) cercheremo di rimuoverli in modo che la coscienza possa passare liberamente dallo spazio interno allo spazio del cranio (*cidakāsha*).
- L'esperienza di prima mano delle pratiche è la condizione fondamentale per sperimentare determinate sensazioni ed effetti.