

YOGA *Italia*™

ANNO 18 - NUMERO 72 - MARZO 2011

Trimestrale della

Federazione Italiana Yoga®

Riconosciuta e affiliata alla Union Européenne de Yoga
Rappresentante per l'Europa di Sarva Yoga International



SPECIALE CONGRESSO 2011

**YOGA: Benessere Salute
Bellezza del Corpo
della Mente
dello Spirito**



Iscriviti alla Federazione Italiana Yoga

L'anno sociale FIY è il seguente: dal 01/07/2010 al 30/06/2011.

L'iscrizione offre, in base alla categoria di appartenenza, la possibilità:

- di una copertura assicurativa in caso di infortunio durante la pratica;
- di partecipare agli incontri promossi dalla FIY, ai corsi di formazione per l'insegnamento dello Yoga (ISFIY), ai corsi di perfezionamento per insegnanti;
- di usufruire della consulenza gratuita del commercialista FIY;
- di ricevere la rivista YOGA;
- di reclamizzare gratuitamente le iniziative private.

Augurandoci che l'arrivo della rivista sia gradito, invitiamo caldamente coloro che non fossero in regola con l'iscrizione a versare la quota relativa all'anno 2010/2011.

Detta quota è di 25 € per i soci aderenti (a partire dall'anno sociale 2010-2011), di 40 € (minimo) per i soci sostenitori e di 85 € per i soci effettivi (ricordiamo che per divenire socio effettivo occorre presentare una domanda al Consiglio Direttivo FIY, già corredata della firma di almeno tre soci effettivi). La quota di iscrizione all'Albo professionale insegnanti (solo per i soci effettivi in possesso dei requisiti) è di: 20 € per coloro che iscrivono almeno 10 soci aderenti; 26 € per coloro che iscrivono 5 soci aderenti; 40 € per coloro che iscrivono meno di 5 soci aderenti.

Il rinnovo delle iscrizioni per l'anno 2010/2011 può essere effettuato attraverso bonifico bancario, intestato a Federazione Italiana Yoga, con le seguenti coordinate:

Banca UBI - Banco di San Giorgio Ag. Sarzana
Codice IBAN:
IT 56 A 05526 49843 000000040150
o attraverso versamento sul c/c postale n.35828334 intestato a Federazione Italiana Yoga

SEGRETERIA FIY

Via Emiliana, 3
19038 Sarzana (SP)
Tel. 0187 603554
Fax: 0187 606398
lunedì / venerdì: 14.30 - 18.30
segretaria: Roberta Pozzi
e-mail: info@yogaitalia.org
Sito FIY: www.yogaitalia.org

Per l'invio di articoli e altro materiale per la rivista, scrivere al coordinatore: caklun@gmail.com

SOMMARIO

- 3 Editoriale - di Eros Selvanizza
- 4 Yoga: Benessere Salute Bellezza del Corpo della Mente dello Spirito - di Claudio Andrea Klun
- 6 Con noi ad Assisi - a cura di Claudio Andrea Klun
- 10 Tolstoj e Gandhi: lo splendore d'una visione condivisa - di Gioia Croci
- 13 La meditazione (2ª parte) - di Eros Selvanizza
- 16 Dis-connessi (2ª parte) - di Andrea Corsini
- 18 Yoga e disabilità (2ª parte) - di Gian Piero Carezzato
- 20 La funzione dell'asana nell'ashthanga yoga - di Piera Scarabelli e Massimo Vinti
- 22 Albo insegnanti
- 23 Pratyahara - di Gian Piero Carezzato
- 26 Attività Fiy



Direttore responsabile: Eros Selvanizza

Comitato di redazione: Claudio Andrea Klun (coordinatore),
Andrea Corsini, Doralice Lucchina, Gioia Croci

Art direction & videografica: Pietro Rozzi - ART Progetti Grafici - Langhirano (PR)

Stampa: Stamperia, via Mantova, 79/A - Parma

Hanno collaborato a questo numero:

Gian Piero Carezzato, Gioia Croci, Andrea Corsini, Claudio Andrea Klun,
Sandra Landi, Piera Scarabelli, Eros Selvanizza, Massimo Vinti, Claudia Zocco

Crediti fotografici:

foto Milano Yoga Festival: Daniela Rovaglia.

Dalla bellezza alla VERITÀ



Eros Selvanizza, presidente FIY

*Il tema del congresso federale mostra come una sorta di
progressione che ci conduce al senso più profondo
e misterioso del cammino dell'essere umano*

Il tema del congresso federale che si terrà ad Assisi dal 1 al 3 Aprile 2011 è *Yoga: Benessere Salute Bellezza del Corpo della Mente dello Spirito* e ci mostra come una sorta di progressione che, partendo da livelli di comprensione dei termini ordinariamente intesi, ci conduce al senso più profondo e misterioso del cammino dell'essere umano.

Benessere è la parola usata dall'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) per indicare uno stato psicofisico e sociale che oltrepassa il concetto di salute comunemente inteso, il quale molto spesso è associato alla semplice assenza di malattia.

La vera salute, bene così prezioso da rinunciare per essa anche al potentissimo richiamo del denaro e del potere, è sicuramente il valore prioritario per l'individuo e per la società e nella sua comprensione più profonda lascia intravedere uno stato che rappresenta il culmine del maggior bene possibile che l'uomo può raggiungere: la santità.

In alcune lingue, come il francese, è più evidente l'associazione tra salute e santità - santé e sainteté... - intesa come uno stato di coscienza in cui più com-

piutamente si realizza la piena dimensione dell'uomo rappresentata dall'identificazione con la sua vera essenza: la divinità che è presente nei recessi più profondi del suo cuore; in senso yogico, si realizza più pienamente lo stato di unione - yoga - con il mistero originario dell'intero universo celato nella parte profonda e nascosta dell'uomo.

Unione che spontaneamente, come un fiore che sboccia, rivela la dimensione della vera bellezza di cui quella esteriore - benché così ricercata! - è solo un pallido riflesso.

Bellezza già interpretata da Aristotele e Platone come "Vero" concetto estendibile al principio della Verità (*satya* nei codici etico-morali dello *yoga*) la Verità che - nella tradizione cristiana - incarnandosi nell'umanità si fa Uomo («Tu sei il più bello tra i figli dell'uomo» Salmo 45, 2) perché l'uomo ritrovi in se stesso la Verità.

il presidente FIY

Eros Selvanizza



YOGA: Benessere Salute Bellezza del Corpo della Mente dello Spirito

Il Convegno federale è in programma dall'1 al 3 aprile nel suggestivo scenario delle verdi colline di Assisi nelle cui strade ancora oggi si respira la spiritualità di san Francesco

Dopo il grande Congresso di Jesolo del 2009, nel quale si è festeggiato il trentacinquesimo dalla fondazione della Federazione Italiana Yoga, torna quest'anno l'appuntamento biennale con il Convegno federale che sarà dedicato al tema *Yoga: Benessere Salute Bellezza del Corpo della Mente dello Spirito*.

Si tratta di un'importante occasione di ritrovo per praticanti e insegnanti di yoga, che avranno l'opportunità di svolgere assieme attività di formazione, aggiornamento e approfondimento su questa tematica più che mai di attualità nella società contemporanea, come ci ricorda Swami Chidananda: «La nostra vita è controllo e moderazione, equilibrio tra la nostra parte fisica, emotiva, intellettuale e spirituale, senza le quali non ci

può essere buona salute e quindi vero benessere».

Il Convegno si svolgerà dall'1 al 3 aprile 2011 nel suggestivo scenario di Assisi, la città medioevale nel cuore dell'Umbria inserita nella lista del patrimonio mondiale dell'Unesco, che ha dato i natali a san Francesco e nella quale ancora oggi si respira un'atmosfera di autentica e grande spiritualità sulle orme del grande santo. I lavori si svolgeranno nella Cittadella Ospitalità, che ha già accolto con successo in passato diversi congressi federali, l'ultimo dei quali è stato nel 2002.

A illustrare e approfondire il tema al centro del Con-

gresso saranno tre importanti ospiti che arriveranno direttamente dall'India: **Swami Yogaswarupananda**, vicepresidente della *Divine Life Society* creata da Swami Sivananda allo scopo di diffondere la conoscenza spirituale attraverso libri, conferenze, scuole di yoga e soprattutto il lavoro dedicato agli altri; **Ananda Reddy**, direttore del *Centro di ricerche "Sri Aurobindo"* di Pondicherry, India, e il dottor **Ishwar V. Basavaraddi**, direttore dell'*Istituto MDNIY per la ricerca e lo sviluppo dello yoga* che dipende dal ministero della Salute del Governo indiano.

Come d'abitudine, le lezioni pratiche saranno guidate da un team qualificato di insegnanti federali espressione delle diverse realtà geografiche che compongono la Federazione Italiana Yoga: Mimma Di Vella (Lombardia), Cinzia Fabris (Liguria), Massimo Olivieri (Lazio) e Francesca Zuco (Sicilia).

Nelle pagine seguenti della rivista trovate la presentazione dettagliata degli ospiti e relatori del Congresso, degli insegnanti federali che guideranno le lezioni pratiche e degli animatori delle serate, nonché le informazioni pratiche relative alle modalità di iscrizione, di pagamento, di prenotazione alberghiera e su come raggiungere Assisi. Al momento di andare in stampa, non è ancora disponibile il titolo del workshop che sarà condotto dal dottor Basavaraddi. Vi aggiorneremo al più presto in merito tramite la newsletter di febbraio – che viene inviato tramite posta elettronica a tutti i soci effettivi – e attraverso il sito della Federazione Italiana Yoga, consultabile alla pagina Internet www.yogaitalia.org. Tutti i soci sono calorosamente invitati a partecipare al Convegno!

(a cura di Claudio Andrea Klun)

PRESENTAZIONE DEL CONVEGNO

Lo Yoga e i suoi millenari insegnamenti hanno sempre attribuito grande importanza al corpo e alla sua salute. Il complesso corpo-mente è lo strumento per la nostra realizzazione spirituale, è attraverso il benessere e la bellezza del corpo-mente-spirito che noi

possiamo avvicinarci alla Vera Natura Divina che è presente in noi e dalla quale non dobbiamo mai separarci.

Lo yoga, basandosi sull'armonia del corpo e della mente, ristabilizza l'equilibrio psicosomatico, agisce sul sistema nervoso e ormonale regolando le reazioni fisiche emozionali e mentali; lo yoga ci aiuta

ad armonizzare e a ristabilire lo stato di salute essenziale a intraprendere il viaggio verso la perfezione.

La vera bellezza dipende dall'equilibrio corpo-mente-spirito che rappresenta la condizione primaria di un autentico stato di salute e che rende la persona in perfetta armonia.

Come dice Swami Chidananda: «la nostra vita è controllo e moderazione, equilibrio tra la nostra parte fisica, emotiva, intellettuale e spirituale senza le quali non ci può essere buona salute e quindi vero benessere».

*Sandra Landi
Claudia Zocco*

Con noi ad ASSISI

OSPITI E RELATORI



ANANDA REDDY

Nato a Hiderabad, India, nel 1947, ha conseguito titoli universitari in letteratura inglese e filosofia alla Osmania University di Hiderabad, ha insegnato filosofia indiana e occidentale alla Pondicherry University ed è stato professore associato al Dipartimento di etica e religioni della Assumption University di Bangkok, Thailandia. È direttore del Centro di ricerche "Sri Aurobindo" di Pondicherry, India. Poeta e drammaturgo, è stato discepolo diretto di Mirra Alfassa, la Madre, tiene conferenze e seminari in tutto il mondo diffondendo gli ideali umanistici, la filosofia e la spiritualità indiana, la visione di Sri Aurobindo e dello yoga integrale.

Titoli delle conferenze:

Benessere integrale

Via di guarigione spirituale



DR. ISHWAR V. BASAVARADDI

Direttore dell'Istituto nazionale per la ricerca e lo sviluppo dello yoga Moraji Desai, un'organizzazione autonoma del Dipartimento di Ayush, dal giugno 2005 è ministro della Salute e benessere per la famiglia per il Governo indiano. In precedenza, ha lavorato come conferenziere e capo del Dipartimento di yoga, nell'Università di Dharwad, Karnataka, per 16 anni. Ha più di 23 anni di esperienza professionale nel campo dell'insegnamento yoga nelle scuole, della terapia e nella ricerca. Ha impartito training yoga e terapia a più di 6mila persone di tutti i gruppi sociali. È stato riconosciuto come uno dei migliori insegnanti e conduttore accademico del Paese nel campo dello yoga. È un fisico avendo conseguito il suo M. Sc. in fisica. In seguito si è dedicato allo yoga e alla filosofia dello yoga. Ha conseguito il training per *sadhana* di yoga avanzato presso eminenti istituti yoga sotto la guida di famosi maestri indiani di yoga. Ha partecipato a più di 120 conferenze e seminari a livello nazionale e internazionale, ha rilasciato più di 1.000 conferenze/lezioni con dimostrazioni e condotto workshop in varie istituzioni accademiche in India e all'estero. Ha viaggiato all'estero molte volte e guidato delegazioni per il Governo per diffondere e promuovere lo yoga.

Titolo della conferenza:

Yoga e benessere – Filosofia e pratica

Titolo della conferenza:

Yogaterapia – Nuovi indirizzi e tendenze

Titolo del workshop:



SWAMI YOGASWARUPANANDA

Dal 1964 risiede nello Sivananda Ashram di Rishikesh (India), sede della Divine Life Society, l'istituzione creata da Swami Sivananda Maharaj allo scopo di diffondere la conoscenza spirituale attraverso libri, conferenze, scuole di yoga, ma principalmente attraverso il lavoro dedicato agli altri. Nel 2002 Swami Chidananda, il presidente della Divine Life Society scomparso alcuni anni fa, lo ha nominato vicepresidente dell'istituzione. Dal 1983, viaggia in Europa per condurre seminari e conferenze di yoga, invitato da gruppi di yoga e devoti di Swami Sivananda.

Swami Yogaswarupananda ha tenuto seminari e conferenze di yoga in tutto il mondo. Ha svolto anche corsi di formazione per insegnanti di yoga a Hong Kong e in Giappone e ha guidato corsi di yoga ai dipendenti delle linee aeree nepalesi. Continua tuttora a viaggiare e tenere seminari di yoga a beneficio dell'umanità in numerosi Paesi.

Titolo della conferenza:

Yoga e benessere spirituale

LEZIONI PRATICHE A CURA DEGLI INSEGNANTI FIY

Le lezioni pratiche saranno condotte dagli insegnanti della Federazione Italiana Yoga: Mimma Di Vella (Lombardia), Cinzia Fabris (Liguria), Massimo Olivieri (Lazio) e Francesca Zuco (Sicilia).



CINZIA FABRIS

Nata nel 1960 a Genova, dove vive, è laureata in pedagogia a indirizzo psicologico e pratica yoga da 25 anni. Ha frequentato l'ISFIY 2001-2005 a Roma diplomandosi con una tesi su "Ipertensione e yoga". Ha partecipato al Master FIY sullo Studio dei testi classici dello yoga 2005-2007, ai convegni federali di Viareggio, Tabiano Terme, Assisi, Jesolo e al seminario con Willy Van Lysebeth a Milano nel 2007. Ha preso parte al corso di Fiascherino nel giugno 2010 su "Yoga e benessere" e sta frequentando il

Master biennale (2009-2011) "Meditazione e yoga". Insegna yoga a un gruppo di allievi nella sua abitazione e propone anche lezioni individuali.

Titolo della pratica:

Yoga e meditazione – un aiuto per superare ansia e stress.

Attraverso il percorso noto di *asana*, *pranayama* con attenzione e approfondimento del *pratyahara*, per realizzare uno stato di calma e stabilità della mente.



MIMMA DI VELLA

Incontra lo yoga nel 1977, iniziando a frequentare i corsi di Piera Scarabelli a Milano.

Scopre un mondo affascinante e inaspettato, una disciplina senza competitività né pregiudizi, affine al suo essere. Inizia così la sua ricerca pratica e teorica che matura nel tempo. Consegue il diploma dell'ISFIY di Milano nel 1986. È iscritta all'Albo professionale degli insegnanti FIY, per la quale ricopre l'incarico di rappresentante regionale per la Lombardia. Partecipa ai convegni nazionali della Federazione quale importante momento di incontro, relazione, aggiornamento e confronto. Nella "grigia" realtà quotidiana metropolitana, dove vive e lavora, pratica e propone lo yoga per trasmettere e condividere con gioia la sua esperienza.

Titolo della pratica:

La via che ci conduce allo stato di yoga

Sperimentare e vivere, attraverso la pratica, le sensazioni che nascono in noi – nel corpo, nella mente, nello spirito – sensazioni profonde che passo dopo passo danno vita a un cambiamento. Comprenderlo, accoglierlo, e portarlo nella vita di ogni giorno è il passo successivo, affinché ciò che viene compreso diventi l'esperienza di ogni istante, il nostro cammino quotidiano.



MASSIMO OLIVIERI

Insegnante di scienze motorie. Iscritto all'Albo insegnanti della FIY. Studia e pratica yoga dal 1997.

Ha conseguito il diploma di insegnante yoga al termine dell'ISFIY 2001-2005 a Roma.

Nel biennio 2005-2007 ha frequentato positivamente il corso biennale dell'ASSY (Alta scuola di specializzazione yoga).

Attualmente frequenta a Milano il Master biennale (2010-2012) di yoga e meditazione per approfondire ulteriormente le sue conoscenze di questa stupenda e affascinante filosofia di vita.

Titolo della pratica:

Yoga: la via per trovare/ritrovare il benessere psicofisico.

Contenuti della pratica: una classica lezione di ha-

tha-yoga. Si comincerà con dei semplici movimenti per sciogliere il corpo e prepararlo agli *asana*. Poi gli *asana*, il *pranayama* e infine il rilassamento finale condotto prendendo spunto dalle tecniche di *yoga-nidra*.



FRANCESCA ZUCO

Pratica e studia lo yoga dal 1988.

L'incontro con Yogi Sharma ha suscitato in lei il desiderio di approfondire la disciplina.

Si è diplomata all'ISFIY nel 1993 ed è iscritta all'Albo professionale federale.

Ha conseguito il diploma ViniYoga nel 1994, seguendo gli insegnamenti di Claude Marechal, e ha completato lo studio degli *Yoga Sutra* nel quadriennio di post-formazione concluso nel 1998. Dal 1998 al 2002 ha approfondito lo studio della *Bhagavad Gita*. Segue tuttora la formazione continua E.T.Y.

Insegna da 18 anni, organizzando seminari e conferenze sulla tradizione dello yoga nel Centro Yoga Shanti, da lei fondato a Catania.

È stata coordinatrice locale del master Yoga Educational svoltosi a Catania.

Segue con regolarità incontri e convegni organizzati dalla FIY.

Titolo della pratica:

Lo Yoga come percorso e come meta

Una pratica costante ci aiuta a ridurre *rajas* e *tamas* per andare verso *sattva* e quindi verso chiarezza e discernimento.

La condizione *sattvica* si manifesta gradualmente in maniera sempre più profonda e ci permette di contattare il *Purusha*, mantenendo un collegamento con il *MahaPurusha*, la nostra Sorgente.

MEDITAZIONI DEL MATTINO

La meditazione del sabato mattina (6,30-7) sarà condotta da Swami Yogaswarupananda; quella della domenica mattina sarà guidata da Ananda Reddy.

PROGRAMMA DELLE SERATE

Venerdì 1° aprile: ore 21 spettacolo con Egildo Simeone, Luigi Camilli, Livio Bernardini; ore 22 assemblea soci effettivi.

Sabato 2 aprile ore 21,15: spettacolo di canto gregoriano con la *Schola Cantorum* del Duomo di Firenze.

Titolo della serata:

Salute e salvezza nella Divina Commedia e nello yoga

EGILDO SIMEONE – LUIGI CAMILLI – LIVIO BERNARDINI

Tra i diversi spettacoli che Egildo Simeone da diversi

anni propone assieme a un affiatato gruppo di amici, c'è anche una lettura-Dantis. Si tratta di brani della *Divina Commedia* che vanno dall'Ulisse e Paolo e Francesca, per quanto riguarda l'Inferno, al passo della pace universale con Currado Malaspina per il Purgatorio, sino al finale in Paradiso col brano di San Bernardo alla Vergine. Lo spettacolo, nel quale la recitazione viene accompagnata con la musica, si propone di far vedere la continuità che esiste tra Dante e la *Bhagavad Gita*: verranno, infatti, proposti, oltre ai brani della *Divina Commedia*, anche testi tratti dalle *Upanisad* e dalla *Gita*. Lo spettacolo sarà introdotto dal presidente federale Eros Selvanizza e si concluderà con un brano finale di san Francesco d'Assisi. Egildo Simeone sarà accompagnato in scena da Luigi Camilli, attore recitante, e da Livio Bernardini (fisarmonica e canto), mentre **Pino Traversa** curerà l'impianto fonico.

Luigi Camilli, avvocato e direttore del Parco Letterario in Lunigiana, ha ricoperto e ricopre il ruolo di voce recitante da oltre un decennio in spettacoli vari.

Livio Bernardini, fisarmonicista e cantante, suona e opera con Egildo Simeone da oltre 30 anni. Ha partecipato a due spettacoli con la FIY, il primo a Viareggio e l'altro a Tabiano Terme. Assieme a Egildo Simeone, ha composto la colonna sonora del film *Giamaica* di Luigi Faccini (Premio *Terzo Millennium* Città del Vaticano). Ha lavorato in altri film e con vari cantautori e musicisti. Insieme hanno fatto una lettura sulla *Divina Commedia*, nell'ambito del convegno di cardiologia (Cardio Lucca 2010) tenutosi a Lucca. Hanno portato in giro per l'Italia dal 2007 lo spettacolo *Il salto dell'acciuga*, tratto liberamente dal libro di Nico Orengo.

Hanno partecipato all'edizione 2009 del prestigioso festival della scienza denominato *Bergamoscienza*, effettuando un reading-concerto dal titolo *Il folle volo* nella ex Santa Maddalena di Bergamo. Hanno fatto anche spettacoli tematici su Fabrizio De André sia in Liguria sia in altre regioni italiane. **Egildo Simeone** è insegnante di yoga e di arte nelle scuole medie, polistrumentista e voce che usa dal gregoriano ai kirtan indiani, dalla musica polifonica a quella etnico-popolare. Allo spettacolo sarà invitato anche il vescovo di Assisi, monsignor Domenico Sorrentino.

Titolo della serata:

Canto Gregoriano Canto dell'Anima.

SCHOLA CANTORUM DEL DUOMO DI FIRENZE:

Parteciperanno alla serata del convegno di Assisi **Canto Gregoriano Canto dell'Anima** alcuni cantori del coro gregoriano *Schola Cantorum* del Duomo di Firenze, Santa Maria del Fiore. I cantori presenteran-

no nel corso della serata, canti della tradizione gregoriana, tratti dal repertorio dell'anno liturgico: dal periodo dell'Avvento Natalizio a quello delle festività di tutti i Santi e dei Defunti. Tra i canti che ascolteremo, alcuni saranno il *Kyrie*, il *Sanctus*, l'*Agnus Dei*, l'*Alleluia*.

Faranno parte del gruppo dei cantori: Giovanni Caligo, Davide Baldi, Antonia Magliona, Claudia Zocco.

Breve presentazione del canto gregoriano

Cronologicamente parlando, occorre riferirsi ai primi secoli dell'era cristiana. Nelle cerimonie dell'antica chiesa romana risuonavano musiche e testi, il greco *Kyrie Eleison* ad esempio, influenzate dal tipo di canto dell'Oriente e ancora ancorate ai modi musicali preesistenti, spesso pagani. Il repertorio nuovo si consolidò in formule, modi esecutivi, stili di canto attraverso un incessante processo di stratificazioni e di trasformazioni graduali avvenute soprattutto nei monasteri. Diffusi in un arco di tempo molto vasto e su un'area grande quasi quanto tutta l'Europa.

Tra i canti antichissimi, il *Kyrie Eleison*, il *Gloria*, l'*Alleluia*, il *Sanctus*, l'*Agnus Dei*.

Nel canto gregoriano, in ambito musicale, si realizza una dimensione religiosa saldamente ancorata al mistero originario del Verbo. Custodito all'interno di scuole specializzate, venne prima tramandato oralmente, quindi codificato con la scrittura musicale. Il passare dei secoli non ne ha intaccato la purezza, l'integrità il significato. Il canto gregoriano è una preghiera cantata in cui il suono è partecipato al senso delle parole. Nel canto gregoriano in quanto cultura della tradizione occidentale, si riscontrano analogie con i *mantra* che ritroviamo nella cultura della tradizione orientale. Secondo Swami Sivananda «il *mantra* è una divinità incastonata dentro una struttura sonora». Il gregoriano è canto del silenzio: nasce dal silenzio, nel quale riecheggia la spiritualità del canto, dove nel silenzio Dio si rende manifesto.

INDICAZIONI PRATICHE

L'incontro avrà inizio **venerdì 1° aprile** alle ore 16.30 e terminerà **domenica 3 aprile** alle ore 13 con il pranzo incluso.

Si consiglia di portare per le pratiche: tuta da ginnastica, tappetino, coperta di lana e cuscino per la meditazione.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

La quota di partecipazione all'incontro è di € 135 da pagare entro il 10 marzo 2011.

Per gli iscritti ai corsi ISFIY, la quota è di € 105. I non soci dovranno iscriversi alla FIY pagando, in aggiunta alla quota di partecipazione all'incontro, la quota associativa annuale di € 25.



I versamenti potranno essere effettuati tramite:

- bollettino postale sul numero **35828334** intestato alla Federazione Italiana Yoga
- bonifico bancario sul conto corrente di UBI – Banco di SanGiorgio – Filiale di Sarzana (SP), intestato a Federazione Italiana Yoga
Coordinate IBAN **IT56 A055 2649 8430 0000 0040 150** – Codice BIC **BPGGITG1**

La quota comprende tutte le attività previste dall'incontro, esclusi vitto e alloggio.

Per iscriversi, inviare alla FIY la **scheda d'iscrizione al convegno** con la copia della ricevuta del versamento.

Al **desk ricevimento Convegno**, i partecipanti sono pregati di esibire la ricevuta dell'avvenuto pagamento e la tessera di socio della FIY, dopodiché potranno ritirare il badge di ingresso.

PRENOTAZIONE ALBERGHIERA

La sistemazione avverrà presso la Cittadella e Palazzo Franchi (situato a 100 metri dalla Cittadella).

La quota globale, a persona, per l'intero soggiorno (2 giorni di pensione completa, dalla cena di venerdì 1° aprile al pranzo di domenica 3 aprile 2011) è di:

- € 136,00 in camera singola
- € 116,00 in camera doppia e tripla (a persona)
- € 100,00 in camerata (10 letti – ognuno dovrà riorbinarsi il letto).

I pasti sono serviti per tutti in un'unica sala presso la Cittadella. Il menù è fisso e comprende l'acqua minerale. Il vino è a parte acquistando il buono in portineria.

La prenotazione alberghiera dovrà essere effettuata **entro il 10 marzo**, inviando la **Scheda di prenotazione alberghiera** compilata precisando:

- il tipo di alloggiamento prescelto e i nominativi con cui condividere la camera (se a più letti)
- la preferenza per il pasto vegetariano
- l'indirizzo e-mail su cui ricevere la risposta di ritorno **dall'Ufficio Accoglienza** della Cittadella Ospitalità.

COME RAGGIUNGERE ASSISI

IN AUTO

Da Firenze (185 km) in due ore e mezzo circa con l'Autostrada del Sole (uscita Valdichiana); da Roma (175km) in due ore e un quarto circa con l'autostrada del Sole (uscita Orte). Arrivati all'ingresso di Assisi, entrare nella zona a traffico limitato seguendo le indicazioni per piazza Giovanni Paolo II (nelle cartine di Assisi questa piazza è indicata con il vecchio nome piazza Unità d'Italia). Procedere per la strada che passa sopra il parcheggio, entrare da porta san Francesco e scendere subito a destra per una ripida discesa in direzione della chiesa di san Pietro. Cinquanta metri dopo la chiesa di San Pietro, la prima strada a sinistra è via degli Ancajani, la via dove si trova la Cittadella Ospitalità.

IN TRENO

La stazione ferroviaria di Assisi, S.M. degli Angeli (a 5 km dal centro, servizio di autobus), è collegata con treni diretti da Roma, Firenze, Foligno, Terentola.

IN AEREO

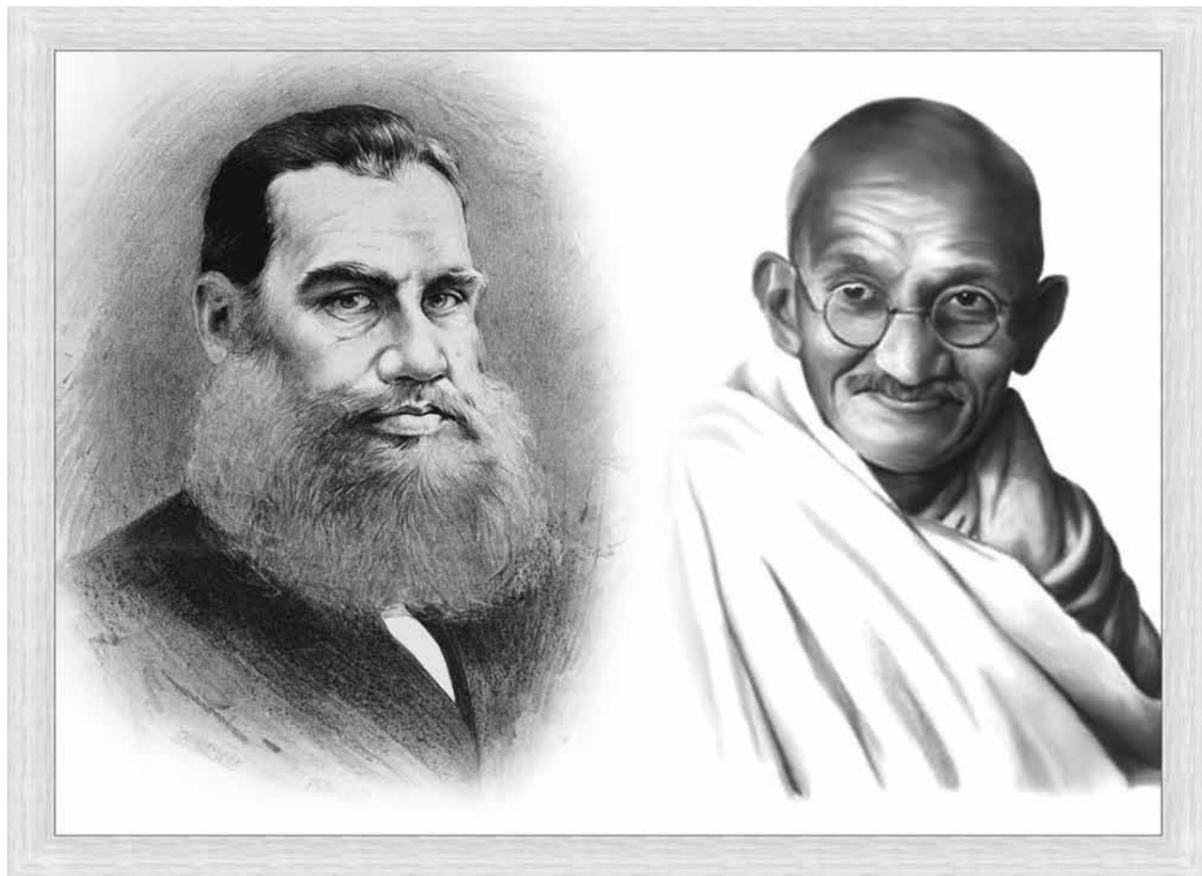
L'aeroporto più vicino è quello di Perugia sant'Egidio.

(a cura di Claudio Andrea Klun)

TOLSTOJ e GANDHI: lo splendore d'una visione condivisa

Secondo il Mahatma il famoso scrittore russo «fu il più grande apostolo della non-violenza che l'epoca attuale abbia dato»

di Gioia Croci



Riflessioni di fine d'anno. Giornate silenziose dedicate a guardarsi dentro con un po' più di attenzione.

Il gran canto corale delle creature di campagna ha abbassato di molto il volume d'ascolto, lasciando solo poche voci di uccellini, vuoti ed esposti i nidi negli alberi senza foglie, nei rifugi di cespugli spinosi.

Mentre in questo silenzio solenne la terra compie la sua meditazione d'inverno, anche l'uomo si raccoglie con più facilità, cerca di mettere in ordine gli armadi

della mente e quelli del cuore, i file del computer e gli scaffali della libreria.

È stato così che mi sono ritrovata tra le mani un vecchio libro, letto solo superficialmente una ventina di anni fa. Il titolo *Il regno di Dio è in voi* ha fatto da richiamo e l'autore amatissimo Lev Tolstoj mi hanno convinto a fermarmi e rileggerlo con l'attenzione che merita.

Ho ricevuto un gran dono da questo libro: di poter comprendere come le visioni alte e profetiche, quelle

che scuotono l'inerzia delle coscienze convenzionali, possano comunicarsi da un essere all'altro, da una grande anima all'altra per vie segrete e apparentemente affidate al caso.

Sappiamo che non di "caso" si tratta, ma dell'affermazione di una incontenibile Verità.

«Alla soglia del cinquantesimo anno di età, quasi per lo scadere di un ben preciso mistico appuntamento, la vita di Tolstoj fu attraversata da quella crisi spirituale, tanto famosa quanto enigmatica, che lo fece approdare ad una visione nuova di sé, del mondo, di Dio. Passò il resto della sua esistenza a cercare di mettere in pratica e far conoscere la verità che lo aveva illuminato».*

Le sue opere filosofico-religiose furono scritte dopo i cinquant'anni. Prima di questa data, troviamo i grandi romanzi, quelli che l'avevano reso famoso in Europa e nel mondo e sui quali lui stesso si esprime così: «... i lettori mi amano per quelle sciocchezze (*Guerra e Pace* e simili) che sembrano loro importanti ...»¹.

Dunque Tolstoj riteneva trascurabili proprio quelle opere narrative, che gli avevano dato la fama e riteneva importanti i saggi e gli scritti posteriori a carattere religioso e filosofico.

«Continuò anche dopo, quasi a malincuore, a dedicarsi alla narrativa, e narrativa altissima, ispirata alle sue nuove concezioni (pensiamo a *Resurrezione*, *Padre Sergio*, i *Racconti*...) ma il suo messaggio si è trasmesso, crediamo, con più evidenza e precisione nelle opere saggistiche»*.

Il regno di Dio è in voi è quindi un saggio del secondo Tolstoj, che aveva vissuto una conversione potente e fiammeggiante.

Fu scritto in tre anni, dal 1890 al 1893: in quel periodo lo scrittore viveva febbrilmente, dividendo il tempo tra la stesura dell'opera e viaggi continui in cui attraversava la Russia, colpita da una dura carestia, per organizzare a sue spese assistenza e mense gratuite per i contadini che letteralmente morivano di fame. Si tratta di una dissertazione in dodici capitoli che spazia dalla non-resistenza al male al cristianesimo mal compreso dai credenti e dagli scienziati, dalle continue contraddizioni tra vita quotidiana e coscienza cristiana all'orrore del militarismo e della guerra, dal concetto cristiano della vita e del suo valore insopprimibile e indomabile alla inevitabile accettazione della dottrina della non-resistenza, con pagine memorabili in cui si descrive l'orrore dell'autocrazia, della violenza governativa, dei tribunali penali e militari, della connivenza più o meno evidente e oltrag-

giosa tra potere dello Stato e potere ecclesiastico (... dal tempo di Costantino i due poteri hanno riunito i loro sforzi e hanno avuto di mira soltanto lo sviluppo della loro grandezza materiale...)², della corruzione generalizzata che non smette di produrre nuova e più sfacciata corruzione, della leva obbligatoria (... allora, quando il buon ragazzo è disceso più in basso delle belve... egli è pronto: l'uomo è perduto e un nuovo strumento di violenza è fabbricato).³

La posizione di radicale anticlericalismo che lo scrittore assunse con incredibile fervore, gli valse nel 1901 la scomunica dal Santo Sinodo della Chiesa Ortodossa.

Era inevitabile per uno che così spiegava: «Non solo le chiese non hanno mai unito nessuno, ma esse sono sempre state una delle ragioni principali del disaccordo tra gli uomini, dell'odio, delle guerre, delle Inquisizioni, etc... e mai le chiese hanno servito da intermediario fra gli uomini e Dio, il che d'altronde è inutile e proibito dal Cristo, il quale ha rivelato la sua dottrina direttamente a ogni uomo. Esse mettono, al contrario, delle formule morte al posto di Dio, e lungi dal mostrarlo agli uomini, lo celano».⁴

E ancora: «... la chiesa è una riunione di uomini che affermano di essere i soli nel possesso della verità»⁵. Ma, per Tolstoj, quella povera verità gestita dall'autorità religiosa, valeva ben poco.

Lui si riferisce costantemente a un altro concetto e infatti subito sotto il titolo del libro, cita «... e conoscerete la Verità e la Verità vi farà liberi» (Giovanni, 8 -32).

«Tu non sei libero di compiere che una sola cosa: riconoscere e professare la verità. [questo è] l'unico dovere della tua vita, e tu fingi di non conoscerla e la nascondi a te stesso e agli altri».

E in quali condizioni lo fai? Tu che puoi morire da un momento all'altro, tu firmi sentenze di morte, dichiarare la guerra, vi prendi parte, giudichi, martirizzi, sfrutti gli operai, vivi nel lusso in mezzo ai poveri e insegni agli uomini deboli che hanno fede in te che deve essere così, e che questo è il dovere degli uomini: e nondimeno può accadere che al momento in cui agisci così, un bacillo o una pallottola ti colpisca e tu cada e muoia, perdendo per sempre la possibilità di riparare al male che hai fatto agli altri e soprattutto a te stesso, consumando inutilmente una vita che ti è stata data una sola volta in tutta l'eternità e senza aver compiuto la sola cosa che dovevi compiere».⁶

«... le cattive inclinazioni dell'uomo non possono essere corrette che dall'amore... il male non può spari-


Fu il più grande apostolo della non-violenza che l'epoca attuale abbia dato. Nessuno in Occidente, prima o dopo di lui, ha parlato e scritto della non-violenza così ampiamente e insistente-mente, e con tanta penetrazione e intuito


re che per mezzo del bene... la vera forza dell'uomo è nella bontà, la pazienza e la carità. E solo i pacifici ereditano la terra e coloro i quali di spada avran ferito di spada periranno...».⁷

L'unico senso della vita è di servire l'umanità, concorrendo alla realizzazione del regno di Dio, cosa che non può farsi se ciascuno degli uomini non riconosce e non professa la verità.

«Il regno di Dio non verrà in maniera che si possa osservare. E non si dirà: Eccolo qui o Eccolo là, perché il regno di Dio è già in mezzo a voi» (Luca, XVII, 20).

Con questa citazione evangelica, il 26 maggio 1893 a Yasnaia Poliana, 160 km da Mosca, Lev N. Tolstoj conclude il suo libro.

«L'opera vide regolarmente la luce in Francia alla fine del 1893, a Parigi col più laico titolo di *Le salut est en vous* (ed. Perrin). L'anno dopo era già tradotta in italiano, e fu sempre nel 1894 che Gandhi ne ebbe una copia in inglese, regalatagli da un amico.

La sua lettura lo entusiasmò. Egli fece di questo libro il suo vademecum; sappiamo che lo portò con sé anche in prigione nel 1908. Ne consigliò la lettura e ne regalò copie a parenti e amici. Ne regalò perfino una copia con dedica al suo carceriere (per tutte queste notizie vedi Bori – Sofri *Gandhi e Tolstoj*).

Quest'opera rappresentò indubbiamente il suo primo grande incontro col pensiero di Tolstoj.

Ci pare superfluo sottolineare l'importanza di questo incontro per la cultura moderna, oseremo dire, per il destino della civiltà moderna.

Ma lasciamo parlare Gandhi stesso: «Quarant'anni fa, mentre attraversavo una grave crisi di scetticismo e dubbio, incappai nel libro di Tolstoj *Il regno di Dio è dentro di voi*, e ne fui profondamente colpito. A quel tempo credevo nella violenza. La lettura del libro mi guarì dallo scetticismo e fece di me un fermo credente nell'*ahimsa*. Quello che più mi ha attratto nella vita di Tolstoj è il fatto che egli ha praticato quello che predicava e non ha considerato nessun prezzo troppo alto per la ricerca della verità. Fu l'uomo più veritiero della sua epoca. La sua vita fu una lotta costante, una serie ininterrotta

di sforzi per cercare la verità e metterla in pratica quando l'aveva trovata. Non cercò mai di nascondere o attenuare la verità, ma la presentò al mondo nella sua integrità, senza equivoci o compromessi, senza lasciarsi mai scoraggiare dal timore di qualche potenza terrena. Fu il più grande apostolo della non-violenza che l'epoca attuale abbia dato.

Nessuno in Occidente, prima o dopo di lui, ha parlato e scritto della non-violenza così ampiamente e insistentemente, e con tanta penetrazione e intuito. Andrei ancora oltre e direi che l'eccezionale sviluppo che egli diede a questa dottrina sconfessa l'attuale interpretazione ristretta e mutilata datane dai seguaci dell'*ahimsa* in questo nostro Paese. Nonostante l'orgogliosa pretesa dell'India di essere il *karmabhumi*, il Paese della realizzazione, e nonostante alcune delle più grandi scoperte nel campo dell'*ahimsa* fatte dai nostri antichi saggi, quello che oggi passa tra noi sotto il nome di *ahimsa* ne è spesso un travestimento. La vera *ahimsa* dovrebbe significare libertà assoluta dalla cattiva volontà, dall'ira, dall'odio, e un sovrabbondante amore per tutto. La vita di Tolstoj, con il suo amore grande come l'oceano, dovrebbe servire da faro e da inesauribile fonte di ispirazione, per inculcare in noi questo vero e più alto tipo di *ahimsa*» (Gandhi, *Antiche come le montagne*, ed. di Comunità, Milano 1963, pag. 234 e 235)*.

Nulla da aggiungere.

Solo un senso di infinita gratitudine per queste anime grandi che hanno reso testimonianza alla Verità pagando di persona fino al martirio. E una speranza diffusa nel cuore che questa società ipnotizzata, spesso crudele, sempre sofferente possa capire, vedere, cambiare la rotta verso mete più giuste e più umane.

Il primo giorno del nuovo anno suona proprio come un grande e appassionato augurio!

* citato da: *Note del Curatore*, G. Gazzeri

¹ *Diari*, 6 dicembre 1908

* citato da: *Note del Curatore*, G. Gazzeri

² op. cit. cap I

³ cap III

⁴ ibidem

⁵ ibidem

⁶ cap XII

⁷ cap I

* citato da: *Note del Curatore*, G. Gazzeri

La MEDITAZIONE

Da metodo per debellare avidya ad arte per passare dalla ragione all'intuito a processo controllato cosciente per risalire tutte le stratificazioni dello psichismo

di Eros Selvanizza (2ª parte)

La meditazione come metodo per debellare avidya

La meditazione per debellare l'ignoranza *avidya*: tutti voi siete praticanti di yoga o simpatizzanti, insegnanti o docenti Isfy per cui sapete bene che *avidya* significa ignoranza e quindi la meditazione è vista come un metodo per debellare l'ignoranza perché il processo meditativo espande la nostra coscienza, si diviene più consapevoli di quello che siamo, di quello che facciamo e questo divenire più consapevoli è come una luce che dissipa le tenebre relative alla nostra mancanza di consapevolezza. Potremmo dire che la meditazione è una sorta di allenamento a divenire più consapevoli. Un esempio: oggi leggiamo la pagina di un libro – come il brano che abbiamo letto – e comprendiamo certe cose; la rileggiamo tra cinque-dieci anni e comprendiamo altre cose, lo stesso testo ci rivela altre verità. Cos'è cambiato: il testo? No, è cambiata la nostra coscienza. Quindi la meditazione debella la tenebra di “non consapevolezza”: nel momento in cui abbiamo letto un testo le parti oscure che non avevamo capito vengono dissipate dalla luce di una nuova consapevolezza scaturita dalla meditazione. A un livello un po' più alto, la meditazione è considerata un flusso ininterrotto di coscienza verso l'origine: è per questo che i grandi meditatori erano completamente immersi nell'Assoluto, nel *Brahman*, che è l'Origine.

Nelle meditazioni di tipo vedantino, tutto ciò che esiste è considerato illusione (*maya*) e solo *Brahman* esiste. Si può facilmente intuire da questa considerazione quale allenamento richieda una pratica meditativa di tal genere, perché ogni istan-

te la nostra coscienza è attirata da qualcosa, da un rumore, da un suono, dai pettegolezzi, dalle critiche che così facilmente emergono verso i nostri fratelli e gli altri e poi soprattutto è distratta da quello che sono i pensieri: quando cessano le influenze esterne, giunge il momento di confrontarci con l'agitazione interna che, purtroppo, interrompe il flusso di coscienza verso l'Assoluto.

Si parla, specialmente nelle pratiche meditative, di stati di coscienza nel senso che la nostra coscienza ordinaria non è quella definitiva: pensiamo forse che la nostra coscienza attuale sia quella finale? Non è così; lo dimostra il fatto che appunto rileggendo dopo qualche tempo un testo, riceviamo delle cose nuove, è quindi – essendo il testo lo stesso – è la nostra coscienza che si è modificata. La nostra coscienza di adesso è un caso particolare, potremmo dire usando una terminologia yogica, di una ben più vasta coscienza cosmica, la quale è sempre presente, “aspetta” di essere scoperta, di accoglierci, come il mare aspetta di ricevere la goccia d'acqua, che riconosce che è della stessa natura del mare, la mancanza di consapevolezza di codesta identità essendo frutto dell'ignoranza è causa di sofferenza in quanto la goccia d'acqua si “sente” sola, isolata, (*yoga* è unione), ignora di essere della stessa natura dell'oceano; così la nostra coscienza ristretta come fosse delle stesse dimensioni di una goccia d'acqua non riconosce che è però della stessa natura dell'oceano. La trasformazione della coscienza, conseguente alla meditazione, porta a nuove forme di consapevolezza, come, per esempio, a divenire consapevoli dei sogni: essere immersi nel sonno ma

“
Dobbiamo spostare verso il nostro centro l'asse d'intervento su noi stessi attraverso i processi meditativi smantellando un po' alla volta il nostro io per ritrovarlo reintegrato nella vera natura del Sé
 ”

essere consapevoli, vedere i sogni che si snodano; successivamente fare l'esperienza di cosa è lo stato di sonno senza sogno, divenirne consapevoli perché normalmente non se ne è coscienti e questo induce profonda riflessione sulle limitazioni ordinarie della nostra coscienza. Lo stesso istante in cui adesso viviamo, quella che viene definita dalla psicologia occidentale la coscienza di veglia, sperimentiamo la limitatezza e la variabilità di questo stato in quanto facilmente constatiamo come la coscienza subisce delle fluttuazioni, non è sempre la stessa: a un momento di maggior attenzione, segue la distrazione e poi magari subentra la concentrazione e ancora la distrazione in un continuo alternarsi di variazioni coscienziali.

La coscienza, come si evince, fluttua all'interno nello stato di veglia e fluttua anche all'interno dello stato di sonno con sogni; le pratiche meditative, tuttavia, consentono di sviluppare una tale consapevolezza da essere spettatori e poi co-creatori di eventi esterni (stato di veglia) e interni (sonno con sogni) normalmente preclusi alla coscienza ordinaria (dagli *yogi* ritenuta una coscienza di “sopravvivenza”).

La meditazione come l'arte per passare dalla ragione all'intuito

La meditazione viene definita anche l'arte per passare dalla ragione all'intuito e qui dovremmo riconoscere soprattutto noi occidentali i limiti della ragione. Generazioni di filosofi, di storici hanno cercato di spiegare il mistero dell'origine dell'universo ma nessuno ci è mai riuscito perché va al di là della comprensione razionale; ecco perché prima dicevo che la meditazione porta dal grossolano al sottile, a ciò che non si vede, è un cammino straordinario verso l'ignoto. La nostra stessa vita, se ci pensiamo, è un cammino verso l'ignoto perché un giorno dovremo lasciare il corpo fisico senza sapere esattamente cosa sarà, cosa succederà del nostro essere più profondo. Cosa sarà di tutti i nostri interessi, affari?

C'è una soluzione agli interrogativi esistenziale che l'uomo si pone da sempre? La nostra comprensione delle cose, degli eventi, di noi stessi, si limita quasi sempre a considerazioni di ordine razionale. Mi

viene in mente un mistico russo, Serafino di Sarov, la cui santità lo ha assimilato a san Francesco. Costui pur servendosi ovviamente della ragione, l'aveva trascesa per giungere ai più elevati piani intuitivi e possedeva l'intuizione a un grado elevatissimo, l'intuizione può manifestarsi a livelli diversi: oggi possiamo avere un flash intuitivo e poi per un anno più niente, oppure possiamo avere intuizioni più frequenti; tutti noi, credo, vorremmo sperimentarlo più spesso; succede a volte che qualcuno sta per telefonarci e lo percepiamo qualche secondo prima, modestissimo esempio di flash intuitivo. Il mistico Serafino, dicono i biografi, possedeva l'intuizione addirittura al sommo grado e i biografi dicono che cosa significhi “al sommo grado” identificandolo con la presenza dello Spirito Santo.

Ci sono bellissime storie che ci fanno capire come l'intuizione scenda anche fisicamente a livelli diversi nella persona e invade a livelli diversi la persona fino a poterla completamente permeare. Mi riferisco questa volta a Padre Serafino del Monte Atos che scrutando le persone riusciva a vedere il livello di “penetrazione” dello Spirito Santo in varie parti del corpo a secondo della predisposizione personale.

Processo controllato cosciente per risalire tutte le stratificazioni dello psichismo

Un'altra definizione di meditazione è: “un processo controllato cosciente che consente di risalire progressivamente attraverso tutte le stratificazioni dello psichismo”, verso lo spettatore, per cessare di identificarsi con il piccolo io di tutti i giorni. Gli orientali paragonano il nostro io a un eccentrico: nella carriola che una volta si usava per trasportare materiale, la ruota è impernata su di un mozzo centrale che consente alla ruota di rotolare; se però il mozzo della ruota non è al centro, ma è spostato da una parte più vicina o più lontana, la carriola non si muove più in modo armonico. Vivere la nostra vita convinti che l'io col quale siamo così identificati è il perno della nostra esistenza, vuol dire muoversi in maniera eccentrica, proprio come la ruota disassata, vuol dire muoversi in maniera disarmonica: non abbiamo centrato la nostra esistenza al centro del

nostro essere (per paragone al centro della ruota) e che ne è appunto la vera origine, la sorgente della coscienza dove ci conduce la meditazione. Dobbiamo cessare di identificarci con l'io aneddotico e temporaneo: viviamo in una sorta di ipnosi collettiva per cui siamo immedesimati in una realtà che riteniamo completamente reale, la cui realtà è invece relativa. Dobbiamo spostare verso il nostro centro l'asse d'intervento su noi stessi attraverso i processi meditativi smantellando un po' alla volta il nostro io per ritrovarlo reintegrato nella vera natura del Sé. Dicendo smantellare, ho usato un termine non propriamente corretto: la parola corretta è ridefinire, cioè realizzare che il nostro io non è più limitato dai confini ai quali attualmente imprigiona ma è qualcosa che può espandersi e fare la scoperta che alla fine del processo meditativo l'io si fonde con il Sé, con lo spettatore che è l'origine, l'essenza della nostra natura. Non ci deve stupire il fatto che attualmente non possiamo scorgere il Sé; del resto vorrei chiedere se siamo in grado qui adesso di percepire, valutare, essere completamente coscienti del nostro inconscio?

Siamo davvero consapevoli delle dinamiche che ora stanno attraversando il nostro inconscio, che fanno stare in una certa posizione, che fanno pensare in un certo modo, che producono certe situazioni? Non ne siamo completamente consapevoli, c'è ancora una parte buia che è in noi; la meditazione ha lo scopo di rischiarare questa parte. Se non siamo consapevoli dell'inconscio che pure detta molti dei nostri comportamenti, che ci fa più reagire agli eventi che agire liberamente, se abbiamo difficoltà a percepire questo, non dobbiamo stupirci se abbiamo difficoltà a percepire qualcosa di molto più sottile dell'inconscio che è il sé. Dobbiamo riflettere su ciò perché ci aiuta a capire le limitazioni della nostra coscienza ordinaria e delle nostre identificazioni.

Meditazione nella Gita e nel Vangelo

Vorrei concludere questo piccolo excursus sulle definizioni di meditazione, con una frase dalla *Gita*, la Bibbia orientale, testo di riferimento per gli yogi e non solo per gli yogi che dice: «senza meditazione non vi è pace, senza pace non vi è felicità».

Penso che tutti gli essere senzienti, che quindi che possono ragionare, sono d'accordo sul fatto che tutti vogliono la felicità e la pace. E allora come fare? La risposta è: la meditazione. Come abbiamo detto nell'introduzione, possiamo scoprire (attraverso la meditazione) che la sorgente del nostro essere ha tre caratteristiche: la prima è *Sat*, la seconda è *Chit*, la terza è *Ananda*. *Sat* esistenza pura, non è condizionata dal fatto che c'è un corpo fisico, c'è un'attività continua dell'universo e che verrà riassorbito nel corso dei millenni; *Chit* la coscienza pura, che non è condizionata se sono sveglio o dormo, è pura, assoluta, fuori dallo spazio e dal tempo; *Ananda*, una felicità, una gioia, beatitudine senza limitazioni, non dipende da oggetti esterni.

Oggi c'è il superenalotto con un sacco di soldi in palio, uno vince e dice “ecco questa è la beatitudine” ma non è così. Ancora questa definizione di *satcitananda* sottolinea la necessità di meditare per trovare la sorgente della felicità che è dentro di noi. Ma oltre la *Gita*, anche il *Vangelo* ce lo dice: «Il regno dei cieli è dentro di noi». E allora la meditazione è il metodo per rientrare. E a proposito di *Vangelo*, mi viene in mente la “Parabola del figliol prodigo”: uno che aveva portato la sua coscienza completamente fuori e aveva dissipato tutto il suo patrimonio con le prostitute e i ladri; però a un certo punto la grande carestia nella zona in cui viveva lo porta alla fame: costretto a nutrirsi della carrube che davano ai porci, viene indotto a fare una riflessione, «rientrò in se stesso» – dice il Vangelo – e disse «a casa di mio padre i servi vivono bene, io qui muoio nella fame e allora tornerò da mio padre»... etc... E la grande avventura comincia così: con un rientro in se stessi; dobbiamo sviluppare la capacità di rientrare in noi, invertire il normale modo di funzionare della coscienza sempre rivolta all'esterno per rivolgerla all'interno dove per mezzo della meditazione possiamo fare la grande scoperta su chi siamo e su dove risiede la vera felicità.

(a cura di Claudio Andrea Klun, tratto dall'introduzione del seminario sul tema *La meditazione svoltosi il 26 settembre 2010 al Pime di Milano; seconda parte – la prima è stata pubblicata sul numero 71)*

“
dobbiamo sviluppare la capacità di rientrare in noi, invertire il normale modo di funzionare della coscienza sempre rivolta all'esterno per rivolgerla all'interno dove per mezzo della meditazione possiamo fare la grande scoperta su chi siamo e su dove risiede la vera felicità
 ”

DIS-CONNESSI

Quando si è in contatto con se stessi si sperimenta uno stato di integrazione che genera felicità, pace, quiete, centratura

di **Andrea Corsini** (2ª parte)

Accetta il dono della vita. Mettiti in comunione, in comunicazione. Permetti all'amore di manifestarsi in modo incondizionato. Sentirai la personalità gemere per lasciar spazio all'essenza. Non resistere alle cose così come sono. Arrenditi al presente

Se c'è sforzo, e quindi sofferenza, non sei allineato neppure ora. Stai lottando per essere in meditazione.

Rilassati, respira, allineati, senti il tuo centro interiore, il tuo valore originario. Collegati con il tuo sole. Accetta ciò che è. Non cercare altre cose, non hai alcun vuoto da dover riempire, devi solo permetterti di essere te stesso.

I sintomi di questa sofferenza profonda, che non vuole essere riconosciuta per poter agire indisturbata, sono la stanchezza, la noia, il sentimento di inadeguatezza, il buonismo, l'incapacità di ascoltare. Allora ci viene la certezza che esistiamo solo se pensiamo, se siamo occupati in qualcosa che crediamo molto importante. Sono i nostri pensieri che ci rendono vivi? Non dobbiamo essere come un albero che si accontenta di esistere? Attingi alla grande forza che fa fiorire i fiori. Cerca questa forza che non è tua. Questa intelligenza è dentro di te. Lasciala fiorire. Mettiti al servizio di qualcosa di più grande di te. Sviluppa le qualità femminili di una donna incinta anche se sei di sesso maschile. Accetta il dono della vita. Mettiti in comunione, in comunicazione. Permetti all'amore di manifestarsi in modo incondizionato. Sentirai la personalità gemere per lasciar spazio all'essenza. Non resistere alle cose così come sono. Arrenditi al presente. O dai o soffri. Apri il pugno, guarda curioso il contenuto della tua mano: un fiore, un seme, una carezza? Osservo che penso quindi sono, che è molto diverso da: esisto solo se penso. Che cosa sei? Semplicemente te stesso. Non sei un corpo, delle sensazioni, delle emozioni, dei ruoli. Con un gadget elettronico in mano, non cresce il tuo valore

intrinseco. Devi ri-conoscerti come amore puro. Il silenzio, il vuoto tra due pensieri non è mancanza di idee o di parole. Non è noia. È lo spazio mentale. La mente razionale non si riconosce nel silenzio, perciò sovente la pratica meditativa procura solo sofferenza, noia, nervosismo. Viene presto trascurata. Allineati, vedrai scomparire la fatica, il dolore, non lottare con te stesso, arrenditi alla tua vera natura, quella di un bambino appena nato.

Si nasce con la mente vuota: un campo di neve senza orme. Da 0 a 7 anni la mente viene programmata adeguandosi al mondo in cui si vive. Ti insegnano a pensare in un certo modo che chiaramente dipende dal luogo e dalla nazione in cui sei nato.

Un bantù non porta la bombetta. Un dirigente di banca non indossa il gonnellino di banana. Questa è una differenza d'abito dovuta alle differenze climatiche ma anche il modo di pensare è diverso.

Lo vedete un dirigente di banca danzare intorno al fuoco? A meno che non sia un week-end programmato per liberare la natura primordiale dell'uomo occidentale.

Lo stato meditativo, invece, è già presente ed è incondizionato, lo devi solo riconoscere, lasciar emergere.

La meditazione accade.

Se ti sembra di non meritare questo stato di integrazione che genera felicità, pace, quiete, centratura, sicuramente troverai un diversivo, uno strumento elettronico, un impegno, un problema: gli straordinari che non puoi rimandare, un cambiamento di orario che ruba del tempo per te, una persona che è diventata il tuo "nemico" o persone di cui ti sei assunto il *karma*.

Sono questi gli "alibi" che ti impediscono di vivere nella quiete eppure il tuo benes-

sere serve a te ma anche agli altri. Direi che questo è fondamentale e giustifica questa ricerca.

Gli sconnessi sono tanti, anche se non sanno di esserlo, perché non sanno che possono ri-connettersi, nessuno glielo ha mai detto e insegnato. Soprattutto non riconoscono in loro questo stato di disintegrazione interiore. Pensano che sia corretto essere così come sono. C'è solo un sintomo che potrebbe metterli sull'avviso: il malessere interiore protratto nel tempo. Solo pochi lo riconoscono ma subito, adducono varie motivazioni per non dover individuare la causa profonda: la frattura interiore. La separazione e lotta tra personalità ed essenza.

I messaggi dominanti ti distraggono dal problema e ti indirizzano verso altre cose: riempire i momenti vuoti, seguire le spinte del business che ti provengono dai canali pubblicitari, dedicarsi ad attività produttive e competitive. Riempire i silenzi con quelle cuffiette bianche sempre accese.

Li riconosci e ti riconosci quando sei stanco appena alzato: sei in ritardo con i movimenti dell'anima.

Se hai sempre mal di stomaco, c'è qualcosa che non hai digerito. Il tuo modo di vivere? Se provi disagio in maniera continuativa, non stai usando la tua energia nel modo corretto, forse devi rivedere la scala dei tuoi valori. Se ti arrabbi per cose insignificanti, è perché sei arrabbiato con te stesso, capisci che stai sprecando il tuo tempo. Se non dormi di notte, è la tua coscienza che ti rimorde: hai tradito te stesso. Devi fare un'inversione di rotta. Lo ripeto ancora: per liberare la mente devi poter attingere la tua energia alla fonte originaria che fa ruotare le galassie.

Allora solo lo *yoga* è salvifico?

Non è importante il mezzo, è importante il fine: gli *asana*, la meditazione, il nuoto, la corsa nella natura sono mezzi, la connessione è il fine.

Questo fine dev'essere molto chiaro, ma non solo intellettualmente. Devi aver avuto almeno un'esperienza anche solo di pochi secondi di questo allineamento, di questa connessione, in pratica dello stato di *yoga*. Che cosa hai provato, come vedevi il mondo, che sensazione avevi di te stesso e degli altri intorno a te, quando ti sentivi connesso con te stesso?



Se non hai ancora avuto questa esperienza, insisti con la pratica meditativa. Non devi accontentarti di un misticismo indistinto e vago, o di un ottimismo di facciata.

Quando vedrai la tua attitudine verso la vita cambiare, è perché sei sulla strada giusta.

Se sei in contatto con te stesso per essere, non devi recitare nessun personaggio: famoso, colto, di successo, originale, buonista, devi solo manifestare quello che sei.

Forse ti sembrerà di cominciare a volare nel cielo libero come un gabbiano. Molla la presa e apri le ali, il vento ti sosterrà.

Spero di essere stato esauriente: in ogni caso lascio la parola a Eckhart Tolle che sintetizza l'esperienza di connessione in modo inequivocabile: «quando perdetevi il contatto con la quiete interiore, perdetevi il contatto con voi stessi, quando perdetevi il contatto con voi stessi vi perdetevi nel mondo. Voi siete quella consapevolezza camuffata da persona.

Il risveglio spirituale è il risveglio dal sogno del pensiero.

Quando vi arrendete a ciò che è e per questo diventate totalmente presenti, il passato smette di avere qualsiasi potere. Il regno dell'Essere, che era stato oscurato dalla mente, allora si schiude. E d'improvviso una grande quiete si fa spazio in te, un senso di pace al di là della comprensione. Ed in quella pace vi è una grande gioia, ed in quella gioia vi è amore.

Nel profondo nucleo vi è il sacro, l'insondabile.

Quello che non può essere nominato».

(seconda parte – la prima è stata pubblicata sul numero 71)

YOGA e disabilità

Non una pratica per fuggire dalla realtà ma una disciplina per essere pienamente se stessi, accettarsi profondamente e recuperare la forza interiore da dedicare allo sviluppo della propria personalità

di Gian Piero Carezzato (2ª parte)

Grazie alla sua accezione non agonistica, in cui non vi è un obiettivo da raggiungere a tutti i costi, lo *yoga* consente al disabile di fare in base alle proprie possibilità, gli consente di fare secondo un proprio modello non più mutuato da una società che esalta la perfezione del corpo, la competitività e la forza fisica.

Attraverso la nozione della progressione, in sanscrito *vinyasa krama*, si è condotti in tutta la pratica a non forzare. Il rispetto del limite è fondamentale nello *yoga*; grazie all'esecuzione delle posizioni opportunamente modificate, si è condotti a lavorare senza arrivare mai alla soglia del dolore o del fastidio. Questo consente di ottenere benefici risultati a livello muscolare e articolare e nel tempo modifica l'approccio a se stessi, generalmente giudicante e richiedente, in un approccio che consente di osservarci per quello che siamo e di accettarci.

La società contemporanea richiede continui miglioramenti della performance individuale attraverso l'uso della "forza", modello che genera una tendenza che può essere espressa non solo "fisicamente" ma anche attraverso attitudini mentali. Lo *yoga* aiuta a contrastare questa concezione. In termini di disabilità significa trasformare la diversità senza omologarsi a modelli normodotati. Trasformare la disabilità significa avvicinarsi alla propria soglia di difficoltà in base alle proprie abilità e limiti, che non sono più percepiti come tali, ma diventano delle opportunità di crescita, limiti che sono la propria base di partenza; dunque non sarà più un "non poter fare", ma un fare più equilibrato, cosa che nel tempo genera un approccio diverso al quotidiano. Grazie all'esecuzione di posizioni complesse, in relazione al proprio grado di difficoltà, il soggetto della pratica acquisisce una maggiore fiducia nei propri mezzi, rimuovendo insicurezze e blocchi psicologici del tipo "io non sono in grado", "io non sono adeguato", in quanto concretamente costruisce una maggiore consapevolezza di abilità sino allora nascoste, cosa che fa in modo diretto recuperando la propria autostima.



La pratica in gruppo migliora la centratura rispetto alle sollecitazioni che possono giungere dall'ambiente con cui ci si relaziona, in quanto il disabile esegue il proprio esercizio rimanendo centrato su di sé. L'unica relazione che conta, quando esegue una posizione, un esercizio di *pranayama* o una pratica di concentrazione e così via, è quella esistente tra la sua difficoltà, la necessità di rispettarla e il come l'esercizio dovrebbe essere eseguito, ovvero "nel rilassamento dello sforzo e la mente che riflette l'infinito" (Patanjali, *Yoga Sutra* 2.47). Questo concetto significa che durante l'esecuzione degli esercizi la mente debba essere libera da qualsiasi "forma", sia fisica sia mentale. Personalmente posso dire che, grazie a questo sforzo di concentrazione, sono riuscito a utilizzare il mio corpo, quella gabbia che era per me, proprio per superare tale gabbia.

Per il praticante non è più importante il contesto che lo circonda e, dunque, si allenta la tendenza a voler dimostrare a se stessi e agli altri. Questa maggiore centratura consente una relazione migliore con il mondo esterno, in quanto realizza una maggiore stabilità a livello emotivo.

Dovendo pensare all'atto sportivo, posso dire, per esperienza diretta, che la pratica ci consente di prepararci al meglio per affrontarlo con il giusto equilibrio fisico, grazie al lavoro che scioglie le tensioni muscolari e articolari, e mentali, grazie alla centratura e alla calma mentale che ci consente di mantenere la giusta presenza.

Immaginate gli sguardi insistenti della gente per stra-



da, immaginate di leggere l'imbarazzo sul viso di chi avete appena conosciuto, i mormorii alle vostre spalle quando lasciate una stanza. Immaginate tutto questo, tutti i giorni da quando siete nati. Forse così potete capire quale carico di stress, di tristezza, di peso psicologico debba reggere sulle proprie spalle una persona portatrice di handicap. Il disabile è un individuo che, nel corso della sua vita, vive costantemente in una condizione di maggiore sensibilità rispetto all'ambiente che lo circonda, che rischia di influenzarlo a causa dei pregiudizi sociali e degli atteggiamenti delle persone con cui si relaziona.

Questa condizione può provocare una serie di filtri mentali e di reazioni automatiche che, nel quotidiano, non lo rendono pienamente libero e dunque in grado di sviluppare tutte le sue capacità.

Si può generare nel tempo una percezione di se stessi che, sovrapponendosi alla disabilità oggettiva, può generare una disabilità soggettiva e una immagine di se stessi che porta a considerarsi inadeguati e diversi ben al di là di quanto può derivare oggettivamente dalla diversità fisica.

Si rischia di essere totalmente identificati con un punto di vista di se stessi e della realtà che può condizionare, sia a livello conscio sia inconscio, ogni aspetto della vita.

Diventa importante per la disabilità trovare uno strumento in grado di liberare da questo stato interiore, in modo da trovare maggiore serenità, uno strumento che riesca a interrompere il carico di stress che un disabile prova nel quotidiano.

Lo *yoga* è in grado, con un'azione che coinvolge direttamente il disabile, ma in realtà tutti gli esseri umani, di dare benessere attraverso una via che non è intellettuale, ma si consolida attraverso la pratica. Infatti, grazie a una pratica che riduce la dispersione mentale e aumenta la centratura, lo *yoga* toglie forza ai pensieri ricorrenti.

Attraverso una pratica che lavora in modo specifico sui plessi nervosi (sacrale, solare e glosso-faringeo, zone del corpo riccamente innervate che rappresentano risuonatori emotivi dove si somatizzano tensioni), che utilizza la visualizzazione di immagini mentali che aiutano a calmare il piano interiore, che impiega respirazione completa associata a una mancanza di allarme, che utilizza la meditazione per ridurre la dispersione mentale e allentare l'identificazione con i pensieri che affollano la nostra mente, si assume un maggiore controllo e si riesce a instaurare nel tempo, praticando con regolarità, una risposta diversa, che ci aiuta nel quotidiano a trovare maggiore serenità. Grazie alle tecniche di rilassamento (*yoga nidra*), che inducono a uno stato di rilassamento profondo, recuperiamo una maggiore energia. Si realizza, così, un complessivo cambio di ritmo sia sul piano fisico sia mentale, che ci aiuta a contrastare queste risposte automatiche.

Tale pratica ha valore per tutti i tipi di disabilità, e qui mi riferisco alle disabilità che tutti noi abbiamo, che consiste proprio in quei filtri mentali che non ci consentono di vederci sotto un altro abito.

Il primo aforisma degli *Yoga Sutra* dice che *yoga* è arresto del fluire continuo della mente, arresto di questo vorticare continuo di pensieri che occupa la nostra dimensione interiore sino a svuotarci completamente di energia. Quante volte, disabili e normodotati, vorremmo "fermare" la nostra testa, poter staccare da un pensiero che ci ricorda un evento spiacevole. Quello di cui parlo non è una fuga dalla realtà, ovvero volere dimenticare che la disabilità viene ancora letta dall'ambiente che ci circonda come diversità, ma è dotarsi di una pratica che è in grado di aiutarci a rimuovere una chiave di lettura di noi stessi che, formata nel tempo in seguito alle esperienze vissute, ha preso forza. È questa la vera disabilità di cui parlo, che riguarda disabili e normodotati: l'identificazione in ciò che crediamo di essere. Grazie alla pratica condotta nel tempo, il disabile ritrova maggiore serenità, trasformando in una potenzialità ciò che viene percepito dall'esterno come un limite. Ecco che lo *yoga* non è una pratica per fuggire dalla realtà, ma è una disciplina per essere pienamente se stessi, accettarsi profondamente e recuperare la forza interiore da dedicare allo sviluppo della propria personalità.

(seconda parte – la prima è stata pubblicata sul numero 71)

La funzione dell'**asana** nell'**ashthanga yoga**

In Occidente la maggior parte dei praticanti si interessa quasi esclusivamente alle posizioni dimenticandosi che l'Ottuplice sentiero è una vera e propria via di realizzazione interiore

di Massimo Vinti e Piera Scarabelli

Patanjali parla degli *asana* solo a partire dal secondo capitolo dello *Yoga Sutra*; dopo aver esposto all'inizio del testo lo Yoga della Conoscenza, dedicato ai discepoli più progrediti in quanto già in grado di controllare la loro mente, egli presenta lo Yoga dell'Azione, cosiddetto in quanto questa disciplina usa, per realizzare il proprio scopo, dei mezzi che sono azioni, sia azioni fisiche come l'esecuzione di una posizione, sia mentali come la concentrazione; tali mezzi, come dice il testo, sono particolarmente adatti a coloro che non sono ancora in grado di padroneggiare la loro mente.

Questo secondo tipo di Yoga è detto *Ashthanga Yoga*, cioè Yoga che si articola in otto parti dette *anga* (di cui la terza è costituita da *asana*), ed è finalizzato, secondo le parole di Vyasa, a rendere la mente, per sua natura instabile, capace di concentrarsi.

Pur essendo una via di realizzazione spirituale, l'*Ashthanga Yoga* non contrappone lo spirito al corpo, tenendo anzi quest'ultimo nella dovuta considerazione in quanto destinato a fornire il supporto indispensabile alla pratica della meditazione. Dunque nell'ambito dell'intera disciplina l'*asana*, così come gli altri *anga*, è finalizzato alla meditazione, che costituisce lo strumento fondamentale per realizzare quella condizione in cui la mente cessa di rivolgere la propria attenzione al mondo fenomenico per riflettere solo la luce dell'anima individuale (*purusha*); condizione che è l'essenza stessa dello Yoga.

Quindi nessun *anga* è fine a se stesso e soprattutto l'*Ashthanga Yoga* non si riduce a una serie di posizioni statiche (*asana*) ma costituisce una vera e propria via di

realizzazione interiore. E dallo studio del testo nemmeno pare emergere una posizione preminente dell'*asana* all'interno della disciplina, tale da giustificare l'interesse pressoché esclusivo che la maggior parte dei praticanti riserva a questo *anga*.

Dovremmo pertanto domandarci perché in Occidente l'*asana* sia praticamente l'unica forma di Yoga praticata; si tratta, in effetti, di un comportamento curioso, dovuto in parte a disinformazione e in parte a disinteresse, perché se lo Yoga è una disciplina che si articola in otto parti e se ne prende poi in considerazione una soltanto, l'*asana*, ci si dovrebbe almeno chiedere a cosa servano le altre sette!

A cosa serve l'etica e le regole di comportamento di *yama* e *niyama* se lo Yoga si riduce in definitiva ai soli *asana*? Per eccellere in questa pratica, non serve un'etica perché è evidente che anche un mascalzone può fare una buona pinza, una corretta posizione sulla testa o può sedere nella posizione del loto.

Che bisogno c'è poi della sospensione del respiro nel *pranayama* e della conseguente ritrazione dei sensi nel *pratyahara*, per non parlare della meditazione, se poi tutto inizia e finisce con *asana*? Probabilmente l'uomo moderno, che per sua natura tende a fisicizzare ogni tipo di esperienza, predilige questa pratica proprio perché non lo costringe a oltrepassare la confortante concretezza dell'unica dimensione che conosce, quella fisica, o per lo meno dell'unica dimensione che prenda in considerazione.

Oltretutto questo atteggiamento nasce da un equivoco perché la corretta esecuzione di un *asana* non coinvolge solo il corpo; Patanjali dice che l'*asana* deve essere stabile (anche nel senso di immobile) ma

anche confortevole (*sukha*), cosa che presuppone una particolare condizione della mente.

Asana riguarda il nostro rapporto con il corpo e soprattutto la nostra padronanza del corpo; la nostra capacità di conoscerlo, di averne cura (non maniacale), di sfruttarlo per fini superiori. *Asana* serve per imparare a stare immobili, ma non solo: a stare immobili in una condizione piacevole, a rendersi conto del piacere di stare immobili.

Teniamo presente che durante lo stato di veglia l'immobilità è una condizione sconosciuta all'uomo ordinario, una condizione che anzi all'inizio egli non trova affatto confortevole. Tuttavia l'immobilità del corpo è importante perché è in grado di influenzare anche la condizione della mente; e qui troviamo un secondo elemento a conferma del fatto che l'*asana* non opera solo a livello fisico.

È ovvio che una mente in cui i pensieri continuano a susseguirsi e a rincorrersi in modo disordinato, a volte ossessivo, non è una mente che può venire a capo del mistero dell'esistenza, e quindi come porre rimedio a questa condizione di disordine, di sovraccitazione mentale?

Gli antichi maestri sapevano che l'immobilità del corpo si traduce nell'immobilità della mente, vale a dire che esiste un'interdipendenza tra psiche e soma, tra mente e corpo. Così come è vero il contrario: una mente inquieta rende molto difficile restare immobili.

L'immobilità del corpo è una delle componenti necessarie per assicurare l'immobilità della mente, cioè il silenzio interiore, quella condizione di calma serenità dove ogni impurità mentale si deposita svelando la realtà effettiva di tutte le cose.

Ma immobilità non significa rigidità, né sofferenza nell'assumere la posizione; per questo Patanjali parla della condizione confortevole come di una componente fondamentale dell'*asana*, cosa che è assicurata quando si allenta lo sforzo per mantenerla. Come si vede, un *asana* non è confinato nell'ambito fisico, agendo an-

che a livello mentale. Forse per questo, bisogna aggiungere, qualcuno pensa che l'*asana*, con la sua immobilità, il respiro controllato e la mente concentrata, sia già, di per sé, una forma di meditazione. Opinione, questa, che viene espressa in genere da chi la meditazione non la pratica regolarmente o non la pratica affatto. La struttura stessa dell'*Ashthanga Yoga* ci fa capire come ogni *anga* sia propedeutico a quello successivo e, insieme agli altri *anga*, sia finalizzato in ultima analisi alla realizzazione del *samadhi*. Quindi è chiaro che l'*asana* è finalizzato alla meditazione, e per '*asana*' non intendiamo un *asana* qualsiasi tra i tanti, ma bensì l'*asana* nel suo significato etimologico, vale a dire la posizione seduta, dato che la radice verbale *as*, da cui deriva la parola *asana*, significa sedere.

Quindi nell'ambito dell'*Ashthanga Yoga* tutti gli *asana* sono finalizzati in generale alla padronanza del corpo e, in prospettiva, alla realizzazione della posizione seduta, sia essa *padmasana*, *siddhasana* o una loro variante più semplice. Posizione seduta che può essere tenuta a lungo (al contrario di tante altre posizioni) e che è l'unica in grado di assicurare quelle condizioni fisiche e mentali che sono necessarie alla meditazione.

Pertanto, nessuno che abbia una certa esperienza di meditazione può pensare che questa pratica possa essere eseguita nella posizione della pinza, della cavalletta, dell'arco o dell'aratro.

Resta il fatto che, a parole, siamo tutti pronti ad applaudire i maestri indiani quando ci ricordano che lo Yoga non è una ginnastica ma una disciplina di autorealizzazione; salvo poi ritornare con inspiegabile determinazione allo Yoga 'muscolare', cioè alla pratica esclusiva degli *asana*. Sarebbe interessante che queste considerazioni servissero da stimolo per un confronto, per discutere insieme su queste pagine su un problema tutt'altro che marginale e che per quanto ci riguarda, non finisce di destare la nostra perplessità.

(massimo.vinti@tiscali.it)

“
L'immobilità del corpo è una delle componenti necessarie per assicurare l'immobilità della mente, cioè il silenzio interiore, quella condizione di calma serenità dove ogni impurità mentale si deposita svelando la realtà effettiva di tutte le cose

REQUISITI PER APPARTENERE ALL'ALBO PROFESSIONALE DEGLI INSEGNANTI FIY

1. Essere diplomato presso gli Istituti Superiori di Formazione Insegnanti Yoga della Federazione Italiana Yoga o avere un diploma riconosciuto dalla UEY.
2. Essere socio Effettivo FIY da almeno due anni dal conseguimento del diploma.
3. Frequentare almeno un corso di aggiornamento all'anno, oppure due ogni due anni, fra quelli riconosciuti dalla FIY.
4. Essere un insegnante attivo.
5. Rispettare lo Statuto, i regolamenti e il codice deontologico della FIY.
6. L'iscrizione all'Albo è annuale e rinnovabile. L'insegnante iscritto può esporre il marchio federale nel proprio centro.
7. La quota annuale d'iscrizione all'Albo per l'anno accademico 2010/2011 è di € 20 per n. 10 soci aderenti iscritti, € 26 per n. 5 soci aderenti iscritti, € 40 per meno di n. 5 soci aderenti iscritti.
8. L'insegnante iscritto all'Albo autorizza la FIY al trattamento ed alla comunicazione, nella norma e nei limiti consentiti dalle norme vigenti, dei dati personali ai sensi e per gli effetti del decreto legislativo 196/2003.

Ricordiamo che per richiedere di essere ammesso all'Albo Insegnanti della FIY è necessario compilare il modello che la segreteria vi invierà.

PIEMONTE

Bodritti Anna - Torino
Caballo Perla - Torino
Corsini Andrea - Biella
Grillo Rosa - Torino
Klun Claudio Andrea - Maggiore (NO)
Merlo Loredana - Coazze (TO)
Palumbo Antonia - Torino
Pintus Andrea - Torino
Viale Mariangela - Cuneo

LIGURIA

Bruschetta Paola - Genova
Copello Elena - Lavagna (GE)
Fabris Cinzia - Genova
Giannessi Iani M. Luisa - La Spezia
Gualdesi Lavinio - La Spezia
Giuso Aldina - Arenzano (GE)
Manca Luciana - La Spezia
Miriello Monica - Genova
Rasetto Eleonora - Genova
Rozzi Antonietta - La Spezia
Selvanizza Eros - La Spezia
Selvanizza Matteo - La Spezia
Simeone Egildo - La Spezia
Spinoglio Sergio - Genova
Valdrè Elisabetta - Sestri Levante (GE)

LOMBARDIA

Apicella Francesca - Milano
Bechini Milanese Laura - Milano
Belloni Daniele - Milano - Cremona
Cardinale Bosio Giovanna - Milano
Carezzato Gian Piero - Milano
Cella Enrico - Roè Volciano (BS)
Cozzani Virginio - Rho (MI)
Di Vella Mimma - Milano
Franzoni Maria Cristina - Milano
Galli Maria Silvia - Monza
Hermans Chantal - Cesate (MI)
Jutta Bell - Milano
Koelliker Anna - Milano
Koelliker Silvia - Milano
Lucchina Doralice - Milano
Palumbo Silvana - Abbiategrasso (MI)
Romano Barbara - Monza
Rovaglia Daniela - Milano
Scarabelli Piera - Milano
Stefanini Susi - Milano - Cremona
Viscuso Giuliana - Milano

TRENTINO ALTO ADIGE

Bergamaschi Irene - Merano
Tuti Elena - Bolzano
Roherig Dirk Roderich - Bolzano

VENETO

Berno Doretta - Tombolo (PD)
Borin Michela - Lendinara (RO)
Cappelletti Furio - Preganziol (TV)
Cerutti Alessandra - Preganziol (TV)
Chimentin Luciana - Treviso
Errani Serena - Padova
Fantuz Tiziana - Padova
Fausti Marisa - Rovigo
Fratter Maria Pia - Pramaggiore (VE)
Giuffrè Rosa - Mogliano V.to (TV)
Padoan Paola - Rovigo
Panizzuti Tiziano - Mestre
Pasto' Giuseppe - Padova
Prearo Carla - Padova
Roncato Isabella - Padova
Rotta Maurizio - Dolo (VE)
Rossi Lidia - Grignano Pol. (RO)
Sailer Silvia - Treviso
Toso Claudio - Preganziol (TV)
Wurmbrand Giovanna - Venezia
Zambello Maria Grazia - Padova
Zanin Annamaria - Preganziol (TV)

FRIULI VENEZIA GIULIA

Besa Romilde - Sacile (PN)
Cheni Elena - Udine
Del Terra Renato - Udine
Delli Zotti Emilio - Udine
Ferrin Federico - Moruzzo (UD)
Franzolini Rita - Codroipo (UD)
Gorla Chiara Antonia - Magnano in Riviera (UD)
Lot Marina - Sacile (PN)
Maroli Mirella - Codroipo (UD)
Morandini Raffaella - Udine
Stocco Elena - Rivolto Codroipo (UD)
Santoro Floridia - Gorizia
Tominich Serenella - Trieste
Tominich Francesco - Trieste

EMILIA ROMAGNA

Bertozzi Gianni - Parma
Boni Valerio - Parma
Ferrari Gisa - Reggio Emilia
Galli Paola - Bologna
Galliani Barbara - Ferrara
Gorini Nella - Parma
Stradi Angela - Modena
Zanella Lucetta - Parma
Zurli Daniela - S. Prospero (PR)

TOSCANA

Babbini Milvia - Prato
Ferrazzo Silvano - Firenze
Giannarelli Giovannina - Piombino (LI)
Guidoni Maria Nice - Massa

Moscardi Carlo - Prato
Viviani Giovanni - Livorno
Zocco Claudia - Firenze

MARCHE

Di Massimo Maurizio - Pesaro
Rabboni Roberto - Ancona

UMBRIA

Antinori Gian Carlo - Spoleto
Lupetti Moreno - Terni

LAZIO

Amati Floriana - Roma
Bramardi Milena - Roma
Carfagna Assunta - Latina
Ceulemans Liliane - Roma
Correnti Anna - Roma
Croci Gioia - Morlupo (RM)
Ducci Nazzarena - Roma
Dechigi Alessandra - Roma
Favale Porzia - Colle Verde di Guidonia (RM)
Kostic Jelisaveta - Isola Del Liri (FR)
Marino Marina M. Letizia - Roma
Migliarino Loretta - Roma
Olivieri Massimo - Roma
Pennacchi Maria Rosa - Roma
Porcari Emilia - Roma
Regnier Marie Hélène - Roma
Romani Laura - Roma
Sallecchia Patrizia - Roma
Sormani Marina - Roma
Sforza Maurizio - Monterotondo (RM)
Scognamiglio Pina - Roma
Scordamaglia Clara - Guidonia
Stignani Anna Maria - Roma
Tomeucci Barbara - Roma
Vinti Carlo - Genzano di Roma

CAMPANIA

Laterza Giocondo - Policastro (SA)

MOLISE

Cutone Salvatore - Isernia
Zaccaria Corrado - Isernia

CALABRIA

Riganello Eugenio - Crotona

SICILIA

Foti Sara - Giarre (CT)
La Rosa Laura - Catania
Regalbutto Angelo - Catania
Spina Rosalia - Giarre (CT)
Zappalà Mario - Catania
Zuco Francesca - Catania

PRATYAHARA

Affrancarsi dai condizionamenti esterni e interni per espandere il proprio spazio interiore

di Giam Piero Carezzato

Pratyahara appartiene alla disciplina più vasta e articolata dell'*Ashtanga Yoga*, lo Yoga codificato negli *Yoga Sutra* da Patanjali. Esso rappresenta il punto di giunzione tra quello che viene definito lo Yoga esterno, rappresentato da *Yama, Niyama, Asana e Pranayama*, e lo Yoga interno, costituito da *Dharana, Dhyana e Samadhi*.

Pratyahara rappresenta il punto di arrivo della pratica condotta nei primi quattro anga, dedicati alla parte più evidente del nostro essere, e base di partenza delle pratiche indirizzate all'esplorazione della dimensione più sottile della nostra natura. Lo Yoga, non essendo un percorso dal facile al difficile ma dal grossolano al sottile, trova in *Pratyahara* la cerniera di questi due piani, punto di passaggio verso l'integrazione della nostra personalità e di esplorazione della nostra individualità. Il termine *Pratyahara* viene in generale associato alle pratiche che portano al controllo degli

organi di senso, alle pratiche di interiorizzazione, e questi due modi di interpretarlo sono sicuramente corretti, ma il suo significato preciso è "non afferrare". Questo concetto ci porta verso un piano di comprensione più sottile, perché dà l'idea di poter esercitare una facoltà nell'interazione con gli oggetti dei sensi, dà l'idea di poter decidere come rispondere agli stimoli. Per comprenderlo meglio, dobbiamo fare riferimento alla cascata evolutiva che lo *Yoga Darsana* mutua dal *Samkhya Darsana*.

Lo Yoga differenzia l'organo dalla facoltà, in quanto fa riferimento agli organi di conoscenza, gli *Jnanaindriyas*, che non appartengono al corpo grossolano ma al corpo sottile, vere e proprie facoltà di conoscenza. Gli organi che appartengono al corpo grossolano, occhi, orecchie, naso, pelle e lingua, sono solo il supporto attraverso il quale le facoltà visiva, uditiva, olfattiva, tattile e gustativa, si esprimono. *Pratyahara* non è solo controllo degli or-

Il pubblico durante la parte introduttiva alla pratica



Il Pratyahara non è solo una pratica di controllo della sensorialità esterna, ma anche un insieme di tecniche che vogliono portarci verso l'osservazione dei pensieri

gani di senso, ma è gestire meglio le nostre facoltà sensoriali, gestire meglio gli stimoli attraverso la facoltà di “non afferrare”. Ciò che noi chiamiamo stimolo ha a sua volta un significato più sottile, che trova una sua comprensione nella reazione agli stimoli.

Dobbiamo differenziare tra informazioni, che dall'esterno entrano in noi mediante gli organi di conoscenza, e le nostre reazioni a esse. Lo stimolo non è negli oggetti dei sensi ma nella nostra reazione, e la nostra reazione è individuale, tanto che due individui possono reagire in modo diverso allo stesso stimolo. Ciò è dovuto all'interpretazione utilitaristica che diamo agli stimoli, interpretazione di cui possiamo essere più o meno consapevoli e che deriva dal nucleo dell'individualità *Ahamkara, tattva* (o elemento) da cui derivano il senso dell'IO e del MIO e l'identificazione con le esperienze, da cui emanano direttamente *manas* e gli *Jnanaindryas*. Ecco che per reazione agli stimoli possiamo parlare sia di facoltà sensoriali sia di identificazione con le esperienze.

Un altro aspetto sottile, di cui è bene parlare per comprendere a pieno *Pratyahara*, riguarda la qualità rarefatta del confine tra ciò che è fuori di noi e ciò che è dentro di noi. Infatti a causa della *vritti* della memoria *Smrti* (la facoltà di non perdere ciò che si è sperimentato), le esperienze (che possiamo reinterpretare in senso più ampio come “oggetti dei sensi”), rimangono impresse dentro di noi e con esse anche la reazione cui danno vita, che si può esprimere su vari piani mediante attitudini mentali, respiratorie e posturali.

Entrare in contatto con ciò che è esterno alimenta il nostro universo interiore. Le esperienze che sembrano appartenere al mondo oggettivo ci condizionano a causa delle tracce che lasciano nella memoria. Rispondere a un evento con un atteggiamento mentale, respiratorio, posturale, potrebbe diventare una risposta tipo quando entriamo in contatto con uno stimolo/esperienza simile. In questo caso si creano solchi mentali, *Vasana* o attitudini mentali, che fisiologicamente trovano riscontro nelle catene di neuroni che si associano quando si forma il pensiero. Questa risposta può divenire nel tempo sempre più forte, proprio perché la mente ama ripere-

correre le “strade” quando sono già tracciate. Questa attività mentale nel tempo può rappresentare un vero e proprio filtro barriera tra noi e l'esperienza, che ci limita in quanto la “nostra” reazione può diventare un automatismo che ci costringe a rispondere sempre allo stesso modo.

Lo Yoga ci può aiutare a gestire meglio gli stimoli/esperienze in quanto il filo invisibile che lega tutta la pratica degli otto *anga* è il decondizionamento, al quale si unisce un elemento fondamentale di tutta la pratica: l'osservazione, la quale rende progressivamente più sottile la nostra coscienza, aumenta la nostra consapevolezza e la nostra concentrazione rispetto a ciò che accade intorno a noi. L'osservazione di cui parla lo Yoga è neutra, un'osservazione che non vuole accettare le esperienze se positive né rifiutarle se negative. Questo tipo di osservazione non può iniziare in *Pratyahara*, in quanto il quinto gradino dello Yoga rappresenta uno stato che si raggiunge mediante l'esecuzione delle le pratiche che lo precedono.

L'osservazione deve essere già stimolata in *Asana*, tanto che Patanjali nel verso 2.47 parla di mente rivolta all'infinito, una mente priva di attitudini/abitudini. Prosegue poi nel *Pranayama*, attraverso l'osservazione del respiro durante l'inspiro, l'espriro e le sue pause. Queste pratiche respiratorie influiscono sul piano mentale preparando il praticante per le tecniche di interiorizzazione del *Pratyahara*.

Il *Pratyahara* non è solo una pratica di controllo della sensorialità esterna, ma anche un insieme di tecniche che vogliono portarci verso l'osservazione dei pensieri, per recuperare quell'energia che viene trattenuta dai vissuti e condiziona la nostra coscienza e la nostra esistenza. Le pratiche del *Pratyahara* ci conducono al giusto distacco dai vissuti che sono dei veri e propri limiti alla nostra evoluzione, a rimuovere nel tempo l'identificazione che abbiamo con essi in quanto: *se io posso osservare i miei pensieri io sono un'altra cosa* (neti neti, né questo né quello). I pensieri e le reazioni hanno una loro valenza se c'è loro consapevolezza, ma diventano veri tiranni se sono dovuti ad automatismi. Quello che si realizza con l'osservazione è il distacco dai vari piani con cui ci identifichiamo, il piano del corpo e il piano della mente, il piano delle nostre emozioni e delle tendenze ad agire.

Lo Yoga, grazie a una pratica concreta e non intellettuale, può portarci verso la vera libertà, che equivale a non essere più condizionati dalle nostre abitudini. In tal senso il nostro corpo, attraverso la pratica Yogica, si trasforma in un vero laboratorio, nel quale, attraverso la regolarità della pratica si compiono delle vere trasformazioni del nostro piano interiore.

La pratica

La pratica, dopo questa introduzione basata su spunti derivanti dallo *Yoga Sutra* di Patanjali, si è sviluppata mediante una sequenza di *Asana* e una serie di esercizi di respirazione, che sono sfociati poi in una pratica di ascolto del respiro e di ascolto interiore.

La sequenza proposta ha visto l'esecuzione di una serie di *Asana* volti a rilasciare le tensioni di alcuni dei risuonatori emotivi più importanti presenti nel nostro corpo, il plesso glosso faringeo, il plesso solare e quello sacrale: questa azione è stata utile per portare i partecipanti verso uno stato di rilassamento generale che favorisce l'ascolto interiore. Nella conduzione, i partecipanti sono stati guidati nel mantenere un continuo contatto con il momento presente, attraverso l'instaurarsi di una relazione costante con una respirazione ampia, profonda e regolare che consentisse loro un cambio di ritmo interiore, necessario per mantenere consapevolezza di se stessi nella pratica.

Alla sequenza è seguita una pratica di ar-

monizzazione del corpo energetico, attraverso alcuni esercizi di respirazione. Tra questi, l'utilizzo della vibrazione con l'uso delle vocali A-I-O-U per sciogliere tensioni a livello del diaframma e di aree più difficili da contattare fisicamente, come possono essere quelle dell'area cerebrale; sono seguite tecniche di respirazione addominale, diaframmatica e clavicolare, prima disgiunte e poi riunificate in una respirazione completa ampia e profonda. Per finire, è stata applicata la tecnica respiratoria di *Nadi Sodhana* e di osservazione del respiro naturale, cui è stato associato il mantra del respiro *So-Ham*.

Sia nelle pratiche che hanno riguardato più specificatamente il piano fisico, sia in quelle che hanno coinvolto il piano energetico e più sottile, gli allievi sono stati condotti in una pratica di ascolto costante attraverso pause di osservazione tra ogni esercizio, così da essere sempre richiamati a quello che è uno degli elementi fondamentali del *Pratyahara*: l'osservazione neutra nell'immobilità.

La sequenza ha visto, dunque, alternare fase attiva e fase passiva, cosa che aveva il senso di stimolare il principio di osservazione neutra senza giudizio che, unita allo stato d'immobilità è il presupposto per portare le facoltà sensoriali dall'esterno all'interno, base di partenza questa per le pratiche di *Pratyahara*.

(Dalla pratica di Gian Piero Carezzato al Milano Yoga Festival 2010)

Il pubblico durante la parte introduttiva alla pratica



CALENDARI ISFIY 2010/2011

ROMA 2° anno

5/6 febbraio 2011
5/6 marzo 2011
16/17 aprile 2011
14/15 maggio 2011
esami 2/3/4/5 giugno 2011

MILANO 3° anno

19/20 febbraio 2011
19/20 marzo 2011
16/17 aprile 2011
7/8 maggio 2011
esami 20/21/22 maggio 2011

PADOVA 1° anno

19/20 febbraio 2011
12/13 marzo 2011
9/10 aprile 2011
30 aprile e 1° maggio
esami 13/14/15 maggio 2011

Isfiy, nuove norme di ripartecipazione

Sono state introdotte nuove norme di ripartecipazione ai week-end degli ISFIY. La partecipazione, che dovrà essere autorizzata dai coordinatori sulla base degli spazi disponibili, resterà gratuita per i soci effettivi iscritti all'Albo professionale, mentre i soci effettivi non iscritti all'Albo dovranno pagare una quota di 35 euro; i diplomati FIY non soci effettivi dovranno, invece, versare una quota di 85 euro. Nel caso di incontri ISFIY validi come corsi di aggiornamento all'Albo per la presenza di personaggi importanti, i partecipanti

dovranno pagare una quota di 120 euro per due giorni di seminario. Per ulteriori informazioni, contattare la segreteria FIY: tel. 0187 603554 – fax 0187 606398, e-mail info@yogaitalia.org.

Proseguono, intanto, le lezioni delle scuole federali. A Padova gli allievi stanno frequentando il primo anno, mentre a Roma sono in corso le lezioni del secondo anno; infine a Milano gli allievi sono al terzo anno. Per tutti si sta avvicinando il momento degli esami di fine anno, previsto tra fine maggio e metà giugno.

Antonietta Rozzi relatrice al Congresso Nazionale Yoga in India

Una nuova iniziativa che segna il rafforzamento della collaborazione tra la Federazione Italiana Yoga e il Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY), l'Istituto di New Delhi per la ricerca e lo sviluppo dello yoga che dipende dal ministero della Salute del Governo dell'India. Antonietta Rozzi, in qualità di docente federale e di direttrice di YogaEducational specializzata nell'insegnamento dello yoga a livello universitario, è stata invitata a tenere una nuova serie di conferenze in

occasione del Congresso Nazionale Yoga che si tiene ogni anno a Delhi con la diretta partecipazione del Ministero della Salute. L'invito è giunto dal dottor Basavaraddi, direttore dell'Istituto.

Il viaggio, in corso di svolgimento nel mese di febbraio con un gruppo di studenti e medici proseguirà per l'India del sud dove il gruppo sarà ospite della clinica di trattamenti ayurvedici Somatheeram Ayurvedic Health Resort di Trivandrum, in Kerala.

SEMINARIO DI YOGA CON PIERA SCARABELLI A FRABOSA SOPRANA

Dall'1 al 6 maggio 2011, **Piera Scarabelli** terrà un seminario a Frabosa Soprana (CN) che verterà sulla pratica degli *asana*, del *pranayama* e della concentrazione.

Il seminario è valido come corso di aggiornamento per gli insegnanti iscritti all'Albo della Fiy. Per informazioni rivolgersi a: massimo.vinti@tiscali.it

SEMINARIO A FIASCHERINO DI LERICI CON EROS SELVANIZZA E ANTONIETTA ROZZI

Nella splendida cornice della costa ligure di Fiascherino di Lerici (SP), si svolgerà dal 3 al 8 luglio 2011 un intensivo seminario di yoga tenuto da **Eros Selvanizza** e **Antonietta Rozzi** sul tema *Dal rilassamento alla meditazione yoga*.

Il corso è valido per l'appartenenza all'Albo insegnanti FIY e all'Albo Yogaeducational

Per informazioni: Tel. 0187 971385 - info@sarvayoga.org - www.yogaspezia.org.

La splendida baia di Fiascherino



Ogni mese

immaginiamo una Terra Nuova



bioedilizia • medicina non convenzionale • ecovillaggi • ricette consumo critico • ricerca interiore • energie rinnovabili
alimentazione e agricoltura naturale • ecoturismo • ecobricolage
cosmesi naturale • maternità e infanzia • tessuti ecologici

Il mensile **Terra Nuova** è in vendita nei centri di alimentazione naturale e nelle principali librerie o su abbonamento. Richiedi una copia omaggio a: Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1 • 50127 Firenze tel 055 3215729 • ufficiodistribuzione@aamterranuova.it • www.terranuovaedizioni.it

**La piccola canna, che si piega alla forza del vento,
torna dritta quando la tempesta è passata.**

(Mahâbhârata)

