

# Per una mente IMMOBILE

*“Hatha-yoga e meditazione nella tradizione himalayana”*: questo il titolo delle lezioni tenute da Daniele Belloni al Convegno di Cervia

di Daniele Belloni

«Una parte della mente è sempre immersa nel silenzio: siatene consapevoli mentre state parlando»  
(Swami Veda Bharati)

## ASANA

La seduta di *hatha-yoga* nella tradizione himalayana costituisce una preparazione alla pratica della meditazione. Gli *asana* vengono assunti, tenuti e sciolti con una modalità che favorisce l'integrazione di corpo, respiro e mente. Fondamentale per ottenere questo risultato è l'atteggiamento consapevole con il quale si pratica, la chiarezza mentale che guida ogni movimento: siccome il termine sanscrito “*asana*” indica anche il procedimento con il quale si assume la postura, l'atteggiamento mentale di ingresso (ma anche di tenuta e uscita) è ciò che “fa” l'*asana* in senso yogico. In caso contrario si resta ancorati a una pratica utile e piacevole dal punto di vista del benessere fisico, ma di modesto incremento della consapevolezza mentale. Gli *yogin* praticano le posture avendo ben presente il modello costitutivo dell'essere umano articolato secondo cinque livelli di esistenza — da *annamayakosha* (il corpo fatto di cibo) ad *anandamayakosha* (il corpo fatto di beatitudine) — e fondamentalmente per giungere in modo più armonico e integrato alla postura seduta nella quale si realizza il tragitto verso *anandamayakosha* attraverso il processo meditativo. Agli *yogin* è ben noto il paradosso solo apparente secondo cui il passo più lungo del cammino lo si compie stando immobili; è nella perfetta e serena immobilità che si sviluppa il massimo della potenza.

Gli *yogin* sanno altresì che l'*asana* si realizza nel rilassamento dello sforzo: allora la sequenza è in grado di condurre ai più alti livelli dell'esperienza, quella fusione con l'infinito indicata da Patanjali negli *Yoga Sutra*. Attraverso la pratica degli *asana*, nella seduta di *hatha-yoga* si risveglia la qualità innata e luminosa della mente che è in grado di accompagnarci di fronte a noi stessi per fare finalmente la nostra conoscenza. Si realizza, così, quel livello di coscienza in cui non c'è più nulla da fare, nemmeno tecniche da eseguire. L'immobilità esprime al massimo la bellezza e la meraviglia di cui è capace la mente umana quando diviene silenziosa.

1



- In posizione seduta (fig.1) si prende consapevolezza del corpo fisico sentendo il luogo sul quale si è seduti, l'allineamento della colonna vertebrale, il rilassamento di spalle e viso. Stabilendo una buona respirazione diaframmatica si diviene consapevoli del corpo intero come cassa di risonanza dell'onda-respiro. Se emergono contenuti mentali (pensieri, memorie, emozioni), li si osservano rimanendo coscienti del respiro.

2



3



- La colonna vertebrale si flette, espirando, e si estende, inspirando (figg. 2 e 3). Lasciamo che sia il respiro stesso a guidarci, gli occhi sono di preferenza chiusi per ascoltare il movimento dall'interno attraverso la consapevolezza della spazialità interiore, le labbra dischiuse per favorire il rilassamento del viso. La concentrazione è sul centro ombelicale, *manipura chakra*, come punto di inizio dell'espansione in estensione e del rientro in flessione.

4. Bhujangasana



## PRATICA

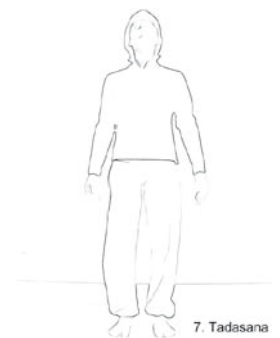
- **Bhujangasana** (fig. 4). La consapevolezza corporea si espande nel campo del respiro attraverso l'esecuzione della postura a partire dall'espansione dell'area fra ombelico e sterno (durante l'inspirazione). Le mani poggiano a terra senza sforzo, le dita divaricate a ventaglio, le spalle rilassate, la tenuta della posizione avviene respirando fluidamente. La concentrazione può essere portata su *ajna-chakra*, visualizzando il respiro in ingresso e uscita dal centro fra le sopracciglia.



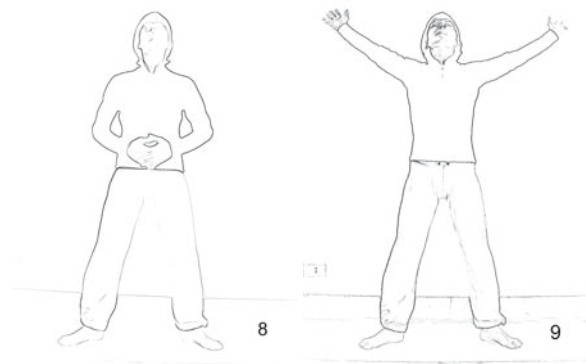
- In **adho-mukha-svanasana** (fig. 5) si mobilizza l'area ombelicale attraverso una respirazione dinamica e ritmica.



- **Posizione di transizione** (fig. 6) verso **tadasana** in cui la consapevolezza mentale è all'area ombelicale, al movimento di espansione e rientro dell'emiciclo addominale superiore e all'effetto riflesso in zona lombo-sacrale per via del raccoglimento posturale. Con l'espirazione si può eseguire un leggero *mula-bandha* per attivare l'area del *chakra-radice*.



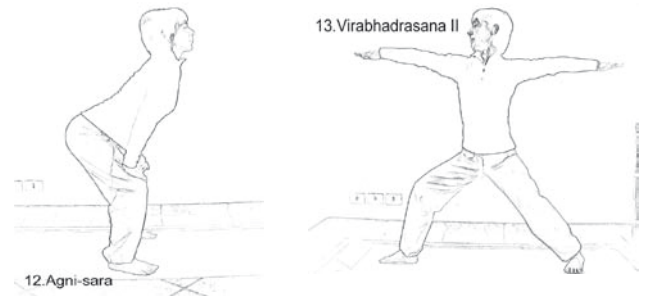
- L'esecuzione di **tadasana** (fig. 7) stimolerà la presa di coscienza dell'appoggio a terra attraverso il rilassamento delle ginocchia e la leggera retroversione del bacino, e della proiezione verticale attraverso l'espansione del petto e l'allineamento di capo, collo e tronco.



- **Agnisara-dhauti**. L'espiazione avviene partendo dal contrazione dell'area fra pube e ombelico, quindi dell'area ombelicale e dello stomaco risalendo fino alla base dello sterno (fig. 8). L'inspirazione (fig. 9) crea un effetto di "onda inversa" dal momento che rilasciamo a partire dall'alto (area dello stomaco) verso il basso (area ombelicale e area fra ombelico e pube). Per perfezionare la tecnica si può eseguire *mula-bhanda* con l'espiazione.



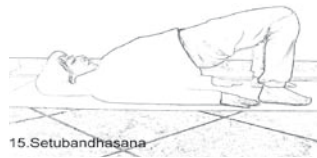
- **Deviasana, la posizione della dea**. L'appoggio delle mani sul centro ombelicale all'inizio dell'esecuzione (fig. 10) con l'intento di ascoltare il movimento connesso al respiro, può essere utile per mettere in relazione dinamica corpo, respiro e mente. Si esegue a partire dalla consapevolezza dell'onda-respiro che, azionata dalla mente, nell'espansione connessa all'inspirazione (fig. 11) conduce alla posizione finale (fig. 12).



- In **virabhadrasana II** (fig. 13) si diviene consapevoli, durante l'inspirazione, dell'espansione orizzontale del respiro lungo le braccia, attivando le dita delle mani e rilassando l'articolazione di polsi e spalle. Durante l'espiazione, si porta la coscienza al radicamento verticale attraverso la stabilità degli appoggi a terra, attivando bene il piede arretrato a spingere verso terra con aderenza piena.



- In **uttanasana** (fig. 14) ci si flette dalle anche allungando l'intero busto verso terra. Se le gambe sono estese, si bilancia questa azione favorendo la distribuzione omogenea del peso del corpo sull'intera sagoma dei piedi. Le mani sono in appoggio sui gomiti opposti, la respirazione si percepisce anche sui fianchi e sul dorso.



15. Setubandhasana

- L'esecuzione di *setubandhasana* (fig. 15) come preparazione a *sarvangasana* avverrà nell'osservazione del movimento del respiro nell'area ombelicale e dell'*ujjayi* spontaneo.



16. Sarvangasana



17. Purvottanasana

- Durante la tenuta di *sarvangasana* (fig. 16) è possibile visualizzare l'inspirazione che come un'onda si trasmette dal centro dell'ombelico alle gambe sino a raggiungere le dita dei piedi che saranno attive. L'espirazione porta la consapevolezza verso il centro della gola (*vishuddi-chakra*) e il centro fra le sopracciglia (*ajna-chakra*).



18. Ardhamatsyendrasana

- Dopo *purvottanasana* (fig. 17) come posizione di compensazione alla capovolta ed espansione del centro del cuore, si esegue *ardha-matsyendrasana* (fig. 18) portando la consapevolezza lungo la colonna e al respiro che transita nelle narici. Se l'esecuzione della posizione avviene con rotazione del tronco verso sinistra, si può seguire l'inspirazione nella narice destra e l'espirazione nella sinistra. Accadrà l'inverso durante la tenuta della posizione con la rotazione del tronco a destra. Inspirando si può ripetere mentalmente SO, espirando HAM.



19. Pawanamuktasana

- *Pawanamuktasana* (fig. 19) viene tenuto per cinque respiri: con ogni espirazione si rientrano un poco le ginocchia verso il petto, inspirando ci si ferma lì dove si è arrivati. Con la successiva espirazione si procede ancora un po' con il rientro delle ginocchia verso il petto.



20. Shavasana

## RILASSAMENTO E YOGA-NIDRA

In *shavasana* (fig. 20) si esegue l'esercizio dei 61 punti (vedi la descrizione di questo percorso sulla scheda tecnica pubblicata in *Yoga* n° 52). È possibile visualizzare l'immagine di una stella blu, cioè di una pulsazione luminosa blu priva di forma, in ognuno dei punti toccati mentalmente lungo il percorso. Poi si porta la consapevolezza in *ajna-chakra*, quindi in *vishuddi-chakra* (dove è utile visualizzare l'immagine della luna piena), quindi in *anahata-chakra*.

## MEDITAZIONE



21

Seduti in posizione comoda (fig. 21) con l'allineamento di capo, collo e tronco, si lascia che il respiro fluisca liberamente con l'espansione e il rientro dell'addome fra ombelico e sterno. Osservando con la mente l'onda del respiro, si porta la consapevolezza all'area fra ombelico e narici. Si diviene quindi consapevoli del passaggio dell'aria nelle narici. La consapevolezza viene poi focalizzata al ponte che separa le narici. Inspirando si risale dal ponte fra le narici al centro fra le sopracciglia. Espirando si torna al ponte fra le narici. Mantenendo la coscienza del respiro fra questi due punti, si osserva la transizione fra inspirazione ed espirazione (al centro fra le sopracciglia) e la transizione fra espirazione e inspirazione (al ponte fra le narici). La consapevolezza si stabilisce ora al centro fra le sopracciglia, *ajna-chakra*, e si respira come se si potesse farlo direttamente da lì, in ingresso con l'inspirazione fino all'interno del capo, in uscita con l'espirazione, attraverso il centro fra le sopracciglia. Poi si lascia che il respiro fluisca liberamente e si raccoglie l'intera consapevolezza al centro fra le sopracciglia. Si visualizza l'immagine di una grande lago sulla cui superficie, immobile e trasparente, vengono riflessi i raggi del sole. Si osserva l'intera superficie del lago illuminata dal sole che si specchia in esso: c'è solo luce, immobilità, silenzio. Si resta nel silenzio. Poi si osserva come dal silenzio emerga il suono della OM, a livello mentale, e come dal silenzio della mente quel suono venga riassorbito. Poi, quando ci si sente pronti, ripetendo tre volte la OM a voce alta, si termina la meditazione.