

YOGA



AUTOSTIMA

COME SIAMO E COME
VORREMMO ESSERE

EMOZIONI

COME DOMINARLE
CON LE ASANA

MALI DI STAGIONE

PREVIENILI CON
LA TECNICA
DEL RESPIRO

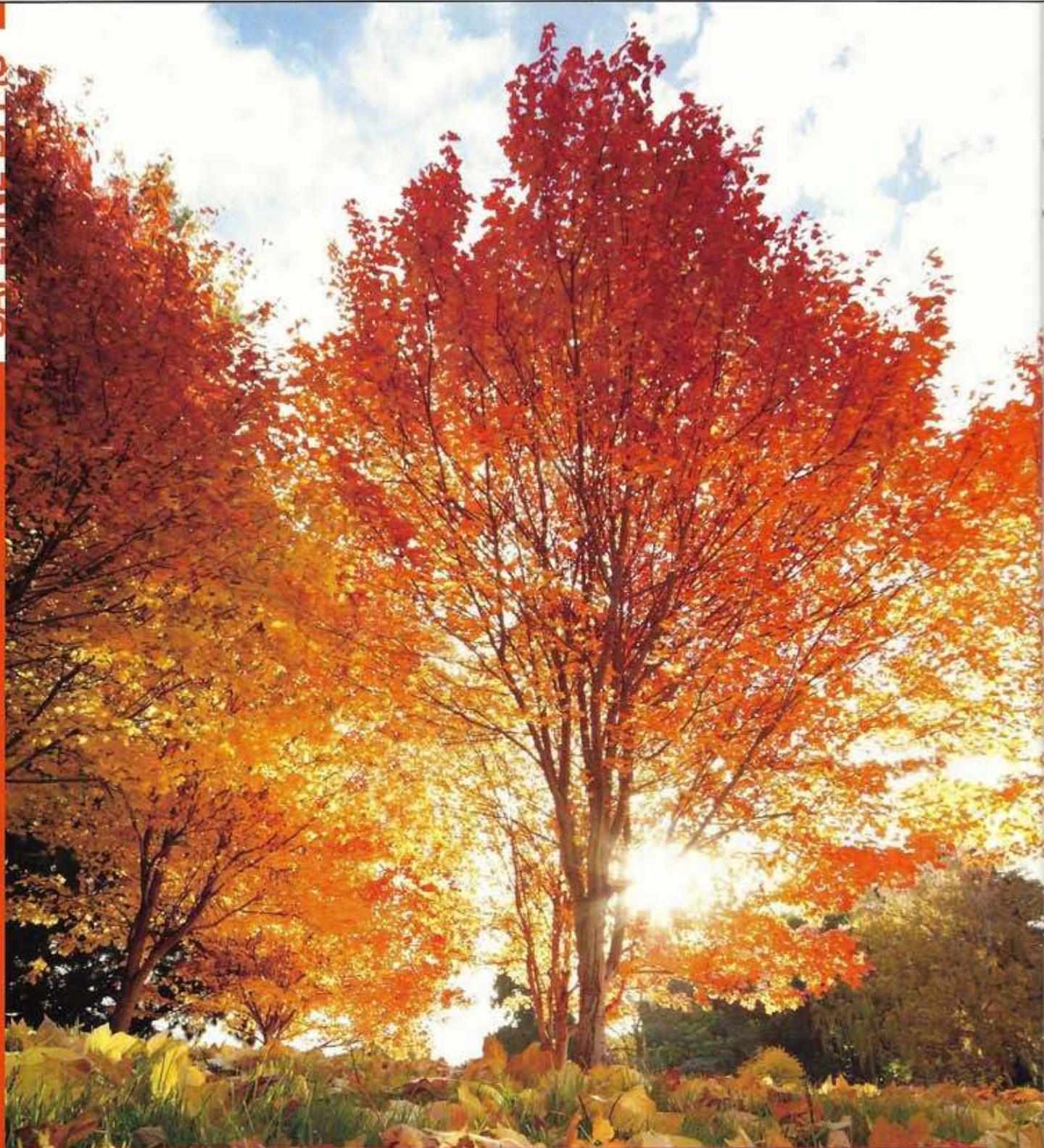
YIN E YANG

ALLA RICERCA DELL'EQUILIBRIO PERFETTO

Prezzo estero: PT CONT. € 6,50 -CH CT CHF 10,00

Poste Italiane Spa - Spedizione in Abbonamento Postale - L. 353/2003 - (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) - art. 1 comma 1, L.O./MI





STEFANIA FLOREANI

• Naturopata diplomata presso la Libera Università Italiana di Naturopatia Applicata, docente di Floriterapia e Sali di Schussler presso l'Istituto di Formazione Europeo di Milano ove tiene anche conferenze per l'associazione I Giardini dell'Anima. Ricercatrice nel campo delle discipline olistiche dal oltre tredici anni, ha sempre affiancato lo studio teorico e pratico a soggiorni di approfondimento in Asia, in particolare in Thailandia per le pratiche di Tao Yoga del Maestro Mantak Chia, a Rishikesh per la pratica di Hatha Yoga Kundalini del Maestro Ram Ji e, sempre nell'India del Nord, per le pratiche di Kundalini Yoga e Gatka secondo gli insegnamenti del Maestro Yogi Bhajan. Insegnante certificata di Kundalini Yoga, di Tao Yoga e di Hatha Yoga Kundalini. Attualmente sta approfondendo lo studio e la pratica del Sat Nam Rasayan, antica arte indiana curativa, attraverso la meditazione profonda. Organizza pellegrinaggi in India per consentire agli allievi l'esperienza pratica dello stile di vita yogico, della disciplina in sé e del contatto diretto con la cultura millenaria indiana. Presso l'Accademia Entelechia di Counseling Olistico si occupa dell'insegnamento di Fiori di Bach, Tecniche Taoiste, Tai Chi Chi Kung e Tantra Yoga e fornisce consulenze di Naturopatia presso il Centro Olistico Entelechia, entrambi in via Astolfo 4 Milano – tel. 02 36566664 o 329 4788268.

IL TAO YOGA NELLA DANZA DELLE STAGIONI

di Stefania Floreani

Che meraviglia avere a disposizione la pratica Yoga durante le stagioni dell'anno... Ci accompagna e ci rende partecipi dei cambiamenti ciclici di Madre Natura, mettendoci in contatto con la Via stessa della Natura, il Tao. *Lao Tze nel Tao Te Ching* ricorda che questo concetto non è esprimibile a parole e che tentare di descriverlo ci allontana dal suo significato più profondo. Tutto è Tao. Siamo immersi in un grande oceano di energia che ci contiene e ci mantiene connessi al respiro della vita. Per i saggi taoisti il ciclo macrocosmico delle stagioni si ripete con una struttura microcosmica nell'essere umano. Ogni processo vitale (nascita, crescita, maturazione, declino e morte) sono tutte declinazioni soggette all'eterna legge di trasformazione del Tao. Per l'essere umano quindi comprende, oltre al ciclo naturale, anche i pensieri, le emozioni, le azioni, le idee, i progetti e molto di più.



Tutto è soggetto a questa eterna legge e ne subisce gli immutabili processi. È inutile quindi contrastarla mentre è consigliabile accettarla e assecondarla. Nella pratica del Tao Yoga si propongono esercizi che mettono in contatto con il ciclo delle stagioni dentro e fuori di noi; mese dopo mese si partecipa al proprio sentirsi in comunione con la manifestazione delle stagioni.

Ad ognuna delle cinque stagioni cinesi (non le quattro europee) corrisponde uno degli elementi primari con le sue connotazioni e caratteristiche. L'autunno, ad esempio, è collegato all'elemento metallo. Analizziamo in dettaglio cosa hanno in comune e come possiamo interagire con loro. Mentre si effettuano i prosperi raccolti estivi e si preparano le conserve, la natura inizia a risparmiare energie per affrontare il rigore dell'inverno. Le piante eliminano le sostanze di scarto indirizzandole verso le foglie (che cadranno) e raccolgono la linfa verso le radici per evitare inutili sprechi energetici; gli animali accumulano cibo prima di entrare in letargo, gli uomini fanno scorta di legna per affrontare le rigide temperature. In autunno la natura mira alla sopravvivenza e minimizza gli sforzi volgendo l'attenzione al risparmio delle energie vitali e proteggendo gli accumuli come un prezioso tesoro.



In questa stagione l'energia è rivolta (e torna) alla terra concentrando in essa tutto il potenziale vitale da utilizzare in primavera. Ed è proprio l'immagine del tesoro nascosto, di antiche monete o di un impareggiabile pegno di amore, che evoca la simbologia dell'elemento metallo. Come in ogni favola, leggenda o mito, il suo raggiungimento è il premio da carpire dopo un percorso, lungo e impervio, in cui l'eroe discerne l'importanza del momento e differenzia le azioni più importanti per raggiungere il suo obiettivo, così in autunno le energie

si raccolgono in virtù di un tale scopo, le intenzioni si spogliano del superfluo e si concentrano in direzione di quel momento in cui si guadagnano conoscenza e saggezza.

Non può sfuggire inoltre l'utilizzo del metallo sotto forma di spade, lance e coltelli in grado di tagliare eliminando ciò che è inutile e in eccesso. Nel corpo umano questa dinamica è ben rappresentata dal processo del respiro. I polmoni - che nel sistema cinese sono gli organi corrispondenti all'elemento metallo e alla stagione dell'autunno

- aiutano costantemente ad assimilare gli elementi indispensabili per mantenerci in vita e scartano le scorie che non interessano più.

Attraverso la respirazione siamo ininterrottamente collegati alla vita, e i polmoni regolano il flusso dentro e fuori di noi. I saggi taoisti coltivano l'arte del respiro puntando alla longevità e all'immortalità come pegno eterno per la loro pregiata ricerca. La qualità del respiro influenza in modo diretto e inscindibile la qualità della nostra vita.



陰陽

Nella pratica del Tao Yoga si insegna ad ascoltare i polmoni durante il respiro; mentre il tessuto si espande nell'inspirazione e si contrae nell'espiazione. Si tratta di un esercizio apparentemente molto rilassante e piuttosto semplice, l'unica difficoltà consiste nel tentare di non controllarne il movimento. In teoria potremmo eseguirlo in ogni momento portando semplicemente l'attenzione della mente alla zona toracica e osservando cosa accade senza intervenire, senza dirigerlo... Ora, invece, proviamo ad intervenire. Seduti comodamente, con la schiena ben dritta, è possibile concentrarsi su un polmone alla volta permettendo ad ognuno, singolarmente, di respirare. Proviamo a farlo per un paio di minuti attivando e accentuando il movimento del polmone destro per poi passare al sinistro, per altrettanto tempo. Torniamo ora a respirare con entrambi i polmoni sorridendo ad essi

come gli antichi saggi taoisti ci suggeriscono; il sorriso ai nostri organi interni, dopo un'attenta percezione, è una delle tradizionali pratiche e stimola il buon umore infondendo una piacevole sensazione di pace (pensiamo al delicato ma imperturbabile sorriso del Buddha). In questa pratica spesso si utilizza la tecnica di picchiettare il meridiano dell'organo interessato per attivare un maggior flusso di Chi - energia - all'interno; nel caso del polmone si parte dal petto e si scende lungo il lato interno del braccio fino alla cima del pollice, eseguendo questo percorso almeno tre volte per parte. Dopo questa pratica preparatoria è possibile effettuare esercizi che stimolano e riequilibrano l'organo interessato e, di conseguenza, l'elemento correlato. Facciamo un esempio: alziamoci in piedi con le gambe divaricate oltre la larghezza delle anche con i piedi aperti sulla diagonale e con le ginocchia leggermente flesse.

La colonna è perpendicolare tra la terra ed il cielo e le braccia sono morbidamente distese lungo i fianchi con i gomiti rilassati; inspirando alziamo le braccia al cielo in un movimento rotondo con le mani a coppa e i pollici delicatamente tirati. La gabbia toracica si espande naturalmente insieme ai polmoni mentre immaginiamo (e sentiamo) di raccogliere il Chi dal cielo. Quando raggiungiamo il picco dell'inspirazione e le mani e le braccia si trovano sopra la testa, espirando scendiamo, molto lentamente, davanti al centro del corpo con i palmi delle mani che si guardano ad una breve distanza tra di loro dirigendo il Chi raccolto verso la terra. Continuiamo in maniera meditativa a sintonizzare respiro e movimento fondendoli totalmente in una danza che ricrea il movimento energetico dell'autunno e che rende partecipi dell'universo intero semplicemente attraverso un consapevole respiro.