



NEW ENERGY

VIA San Godenzo 27/a ,195

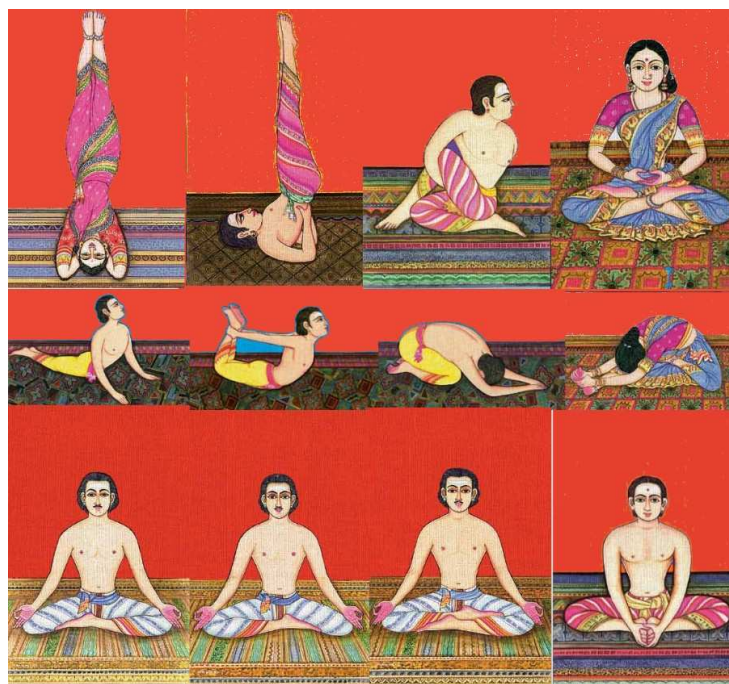
Tel. e Fax 06/3313058



www.daopyin.altervista.org

हठयोग Hat̥hayoga

“Lo yoga della Potenza”



“Lo Hat̥hayoga è Tantra”

Incontri condotti da Paolo Proietti

Organizzazione: Malcolm Bilotta

INFO: Tel. 3287023525 – 3398130282

www.laviadelloyoga.it - bmalcolm@libero.it

QUADERNI TECNICI 2)

GLI ASANA COME PROCESSI ENERGETICI



INTRODUZIONE

Un asana non è una posizione statica, ma un processo energetico. **In realtà ogni posizione statica di un corpo vivo è un processo energetico.** Le rappresentazioni delle fantasiose posizioni (asana) del kamasutra... Le immagini erotiche, così comuni nell'arte cinese, e giapponese possono fornire degli spunti di riflessione le immagini erotiche sono di vario genere; alcune sono al limite del grottesco. Altre sono molte affascinanti dal punto di vista artistico. Altre ancora sono decisamente, per me, eccitanti. Queste ultime sono quelle "in potenza", quelle cioè in cui gli amanti sono raffigurati un attimo prima o un attimo dopo la penetrazione.



Si immagina facilmente, cioè quello che può essere accaduto un attimo prima o che accadrà un attimo dopo.



C'è **movimento in potenza**. Le posizioni del kamasutra si chiamano ASANA. Ora gli asana dello yoga di solito sono visti come posizione statiche. Il movimento è "interiore". Alcuni autori, come Van Lisbeth, parlano di una certa maniera di assumerle molto lenta (iper-rallentamento), altri propongono spostamenti rapidi, come i salti a ginocchia tese che alcuni (compresa Gita Iyengar) suggeriscono di effettuare per assumere ad esempio **Virabhadrasana I, II e III**. Vedendo questi saltelli dal vivo o in video un danzatore di solito storce il naso; sono goffi, anche quando a farli è un maestro paludato.

E se ci fosse un errore di interpretazione? Ho conosciuto (e lavorato con) danzatori di kathakali e danzatrici di danza Orissi e musicisti classici indiani: la goffaggine non sembra possibile nell' arte indiana. Ogni movimento è permeato di una leggerezza e grazia sublimi. Soprattutto si cerca di eliminare ogni sensazione di sforzo fisico. **Virabhadra** è (anche) un personaggio teatrale. E' uno degli eroi del kumarasambhava di kalidasa. È il mostro con testa di leone generato dalla rabbia di Shiva. Il Kumarasambhava racconta le gesta di Skanda dio della Guerra e fratello minore di Ganesha. La storia racconta di un demone, Taraka, che può essere ucciso solo da un figlio di Shiva. Ma Shiva sta meditando da molto tempo, si decide di farlo risvegliare con una freccia di Kama, dio dell'amore, ma gli dei sono molto preoccupati perché il seme di Shiva, rivitalizzato da tanta meditazione, potrebbe avere risultati inimmaginabili. Shiva si sveglia fa l'amore con Parvati (o forse si eccita vedendo la danza di Parvati, non ricordo bene) ed il suo getto di sperma è così potente che spegne il fuoco o secondo altri rischia di spegnere il sole.

Dal getto possente nasce Skanda detto anche **Kumara**, il "ragazzo".



Kumara è dotato di una potenza enorme. Nessuno può contrastarlo. Ad un certo punto ficca una lancia nella terra. La potenza di questo gesto fa tremare le montagne. Nessuno può estrarla, solo il Dio Visnù potrebbe farlo. Si tratta chiaramente della prima versione della spada nella roccia. E' legata probabilmente all'energia sessuale e alle tecniche di inversione di cui parlavamo in un altro post (lo sperma di Shiva che spegne il fuoco). Nell'immagine sopra Skanda è assiso su un loto rosso. Alla sua sinistra un pavone, il suo "veicolo" (è sempre accompagnato da un pavone o da tigre) la mano destra è nel mudra dell'insegnamento e la mano sinistra stringe la lancia che ficcherà nella terra. **La spada nella roccia (?)**. Ora la serie di asana chiamate Virabhadra in qualche modo ricorda questi eventi mitici. Ci parla, virabhadrasana di un'energia incommensurabile.

Virabhadra I



Virabhadra II



Virabhadra III



VIRABHADRASANA non è una serie di posizioni: è un processo energetico, e, secondo me, non deve essere assunta volontariamente. Ho provato ad applicare una tecnica proveniente da altre discipline più decisamente marziali, alla posizione di Virabhadra. In pratica dopo aver assunto la posizione eretta ho portato la gamba destra dietro delicatamente. Ho appoggiato la punta del piede, poi il metatarso quindi il tallone. Ho piegato la gamba davanti (sinistra) in maniera da formare un'unica linea diagonale tra il tallone destro e la nuca, con le braccia penzolanti perpendicolari al suolo. L'idea che volevo dare era quella della lancia infilata in diagonale. Naturalmente la

linea degli occhi era inclinata a terra. Quindi, senza muovere il collo, ho spostato delicatamente il mento in alto fino a portare la linea dello sguardo parallela al suolo. Questa è pratica comune nelle tecniche marziali: non bisogna, in posizione di guardia, guardare per terra. A questo punto ho pensato di "respirare con i talloni" ed ho alzato le dita dei piedi fino a sentire la pianta che si allargava ed il polpaccio che si allungava. Ho delicatamente schiacciato le dita e la pianta dei piedi a terra immaginando di aderire perfettamente al pavimento. La storia delle montagne che tremavano nel mito di Skanda mi ha suggerito un collegamento con le forze telluriche o comunque con la trasmissione di vibrazioni da parte della terra. A questo punto è successo qualcosa. Le braccia si sono mosse da sole verso l'alto e insieme allo spostamento delle braccia la colonna si è allineata, come se l'ano, la spina dorsale e la "fontanella" si volessero porre in una unica direzione perpendicolare al suolo. Una volta raggiunta la verticale le mani si sono unite come se i due palmi si cercassero reciprocamente. La posizione si è poi evoluta spontaneamente in altre cose di cui magari parlerò un'altra volta. L'impressione che ho ricevuto da questa maniera spontanea di assumere l'asana è stata molto forte. Mi viene da chiedere: e se tutti gli asana fossero così? Se non si trattasse di posizioni più o meno terapeutiche, ma di appunti, di indicazioni parziali di processi energetici di ben altra portata? Mi viene in mente la maniera che molti coreografi hanno di disegnare le coreografie. Visto che certe sequenze sono note si disegnano posizioni chiave. Un'intera danza è spesso rappresentata da un paio di posizioni. Si tratta di un promemoria che serve ai danzatori e al coreografo per ricostruire una coreografia o uno spettacolo a distanza di qualche mese o addirittura anni. Ho alcuni fogli di appunti relativi a spettacoli fatti con la mia e con altre compagnie: un paio di posizioni e qualche indicazione, in un caso leggo: "arabesque + presa a pinza". L'arabesque è una posizione tipica. La presa a pinza è il modo con cui io e mia moglie chiamiamo una presa che abbiamo inventato noi e che conduce ad una serie di movimenti coreografici dinamici e veloci. Tra 100 anni, in assenza di video, chi sarà in grado di capire che la frase "presa a pinza" nasconde una concatenazione di una decina di movimenti circolari molto rapidi? E se con gli asana fosse successa la stessa cosa? Non sono passati 100 anni ma migliaia di anni. E se dimenticato il significato originario delle tecniche noi in realtà avessimo preso degli appunti di coreografia per l'intera coreografia? Forse gli asana sono processi energetici in un senso diverso da quello che intendiamo.

SALUTO AL SOLE

Gli Asana sono processi energetici. Sono azioni (Kriya). Anzi sono azioni rituali (Karma). Il Saluto al Sole, ad esempio è un rito vedico. In origine era diviso in quattro sezioni durante le quali i movimenti (credo) venivano ripetuti a velocità decrescente e venivano accompagnati dal "canto" di mantra specifici per ogni sezione. Una sequenza di movimenti durava quanto la recitazione, anzi il canto di uno specifico mantra. I mantra vengono formati secondo una tecnica che ricorda la tecnica compositiva della musica minimale; abbiamo dei moduli o delle frasi minime:

- 1) Om.
- 2) Bija mantra.
- 3) Verso dell'inno al sole del **rig veda**.
- 4) Bija mantra.
- 5) Om.
- 6) Nome del sole.

Che compongono una frase complessa: **Om bija verso bija Om Nome del sole**. Ad ogni ripetizione vi sono delle variazioni qualitative (variano i bija, i versi e i nomi del sole) e quantitative (aumenta progressivamente il numero dei Bija, dei versi e dei nomi del sole). La prima sezione consiste in 12 ripetizioni ed in dodici mantra formati da: **Om - 1 bija - 1 verso - 1 bija - Om - 1 Nome del sole**. La seconda sezione consiste in 6 ripetizioni e sei mantra ed i mantra sono formati da:

Om - 2 bija - 2 versi del rig veda - 2 bija - om 2 nomi del sole.

La terza sezione consiste in 3 ripetizioni e 3 mantra formati da:

om - 4 bija - 4 versi del rig veda - 4 bija - om- 4 nomi del sole.

La quarta sezione consiste in una ripetizione ed 1 mantra formato da:

om - tutti i bija del sole- tutti i versi del rig veda citati- tutti i bija del sole - tutti i nomi del sole.

I nomi del sole sono 12 . Nei mantra sono seguiti dalla parola *Namah* ed il loro ordine è indicato con precisione:

Mitra.
Ravi.
Surya.
Bhanu.
Khaga.
Pushan.

Hiranyagarbha.
Marichiman.
Aditya.
Savitri.
Arka.
Bhaskara.

i bija sono 6 ed anche loro hanno un ordine preciso:

Hrā ᳚,
Hrī ᳚,
Hrū ᳚,
Hrai ᳚,
Hrāu ᳚,
Hra ᳚.

(M con il puntino o anusvara è un prolungamento mugolato della vocale precedente: hrā ᳚ ad esempio sarà 'h'ra-amng).

I bija, sono sei. Questo significa che nella prima sezione formata da dodici ripetizioni, dove in ogni mantra c'è un bija ripetuto due volte, dopo la sesta ripetizione si ricomincerà dal primo (**hrā ᳚**). I versi del rig veda da cui si attinge per la costruzione dei mantra sono tratti dall'inno al sole del rig veda (1° libro):

"Udhyannadya mitramaha ārohannuttarā ᳚ divam |

H ᳚drogha ᳚ mamsūrya harimā ᳚a ᳚ca nāśaya ||

Suke ᳚ume harimā ᳚a ᳚ropa ᳚ākāsu dadhmasi |

Atho hāridrave ᳚ume harimā ᳚a ᳚ni dadhmasi ||

Udaghādayamādityo viśvena sahasā saha |

Dvi ᳚anta ᳚ mahya ᳚ randhyan mo aham dvi ᳚ate radham || "

Facciamo un esempio della costruzione dei mantra; il primo mantra della prima sezione sarà:

Aum hrā ᳚ udhyannadhya mitrama ᳚ hrā ᳚ Aum mitrāya nama ᳚

Il primo mantra della seconda sezione invece sarà:

Aum hrā ᳚ hrī ᳚ udhyannadhya mitrama ᳚ ārohannuttarā ᳚ divam hrā ᳚ hrī ᳚ Aum mitrāya ravaye nama ᳚.

Alla fine dopo 22 ripetizioni dei movimenti e 22 mantra si reciteranno i quattro versi del saluto al sole:

Adityasya namaskara ᳚ ye kurvanti dinedine |

Janmā ᳚ tarasahasre ᳚udridhrya ᳚ nopajāyate ||

Akālam ṛtyuhara ṛm sarvavyādhivinaśanam |

Sūryapādodaka ṛ tīrtham ja ṛharedhārayāmyaham ||

Che, più o meno credo che significhi che esercitandosi ogni giorno nel saluto al sole non si conosceranno le sofferenze del corpo e la morte arriverà più tardi, più qualcosa che riguarda il bere acqua prima che sorga il sole...

SURYA NAMASKARA



Surya namaskara è un rito. Ci si identifica con il sole, anzi con i *dodici soli*. Ripetere i movimenti come fossero esercizi di ginnastica può far bene alla salute, ma non è Il Surya namaskar vedico. L'insieme dei gesti e dei posizioni illustra una legge cosmica ed insegna ad essere il Sole. Insegna a comprendere che "colui che risiede nell'occhio del sole (vaisvanara) è la stessa *Persona* che risiede nel *mio* occhio destro. Tecnicamente il Saluto al Sole è composto da una serie di Asana:

- Urdhva Vrikasana;
- Uttanasana;
- Variante di Uttanasana;
- Caturanga Dandasana;
- Urdhva Mukah Svanasana;
- Adho Mukha Svanasana;
- Variante di Uttanasana;
- Uttanasana;
- Urdhva Vrikasana;
- Samasthiti;

Possiamo osservare che il 1° il 2° ed il 3° asana vengono ripetuti all'inizio e alla fine in ordine inverso. Si tratta di un percorso circolare. Confrontiamolo con il primo mantra della prima sezione:

Aum hrā ८ udhyannadhya mitrama ८ hrā ८ Aum mitrāya nama ८

Anche nel mantra c'è un percorso circolare. In qualche modo, a livello *ritmico*, Urdhva Vrikasana è collegato ad **AUM**.



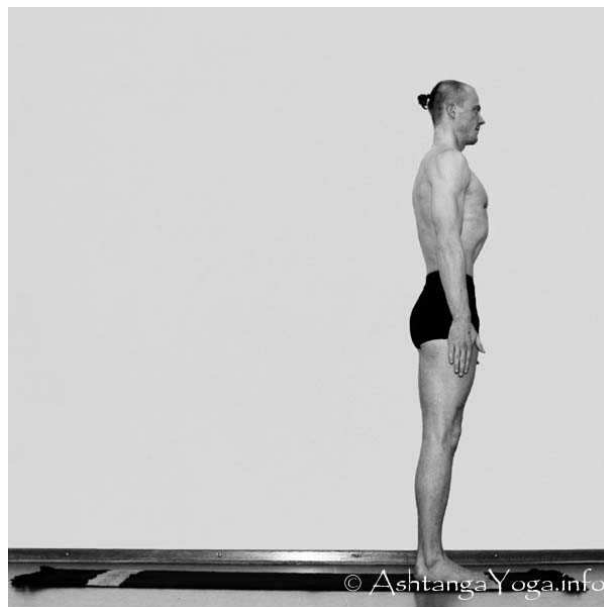
Uttanasana è collegato al Bija Mantra (**hrā ८** in questo caso)



Caturanga Dandasana, Urdhva Mukah Svanasana e Adho Mukha Svanasana sono collegati ai versi del rig veda (in questo caso **udhyannadhya mitrama** ᳚).



E **Samasthiti** è collegato al nome del sole , in questo caso Mitra (mitrāya nama ᳚)



Si tratta di una danza cosmica. Una danza sacra che racconta, agli astanti, una legge universale. Una danza che ogni giorno costruisce , allo spuntar dell'alba, un nuovo universo inteso come scansione ritmica di spazio e tempo.

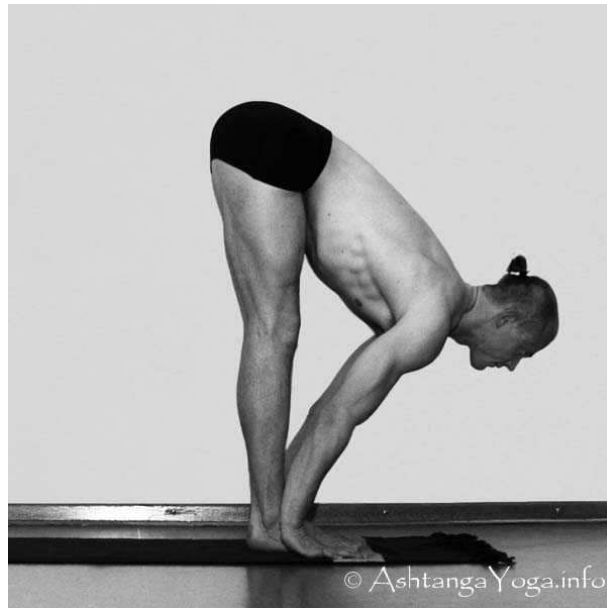
1) Urdhva Vrikasana –



2) Uttanasana –



3) variante di Uttanasana (posizione di passaggio)



4) Caturanga Dandasana



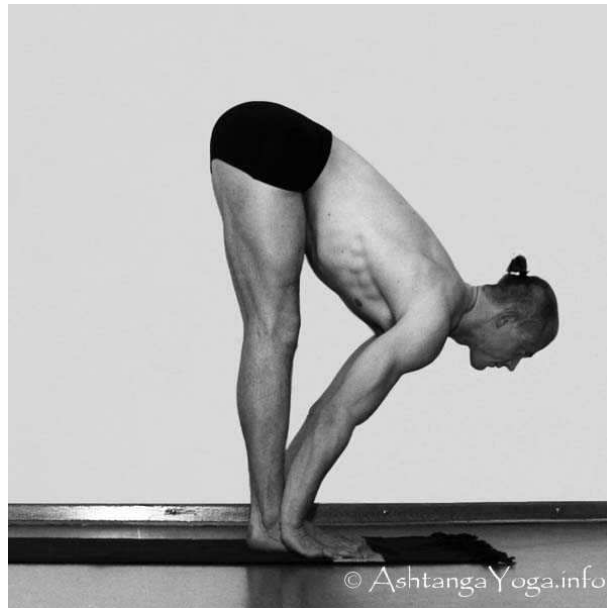
5) Urdhva Mukah Svanasana



6) Adho Mukha Svanasana



7) variante di Uttanasana (posizione di passaggio)



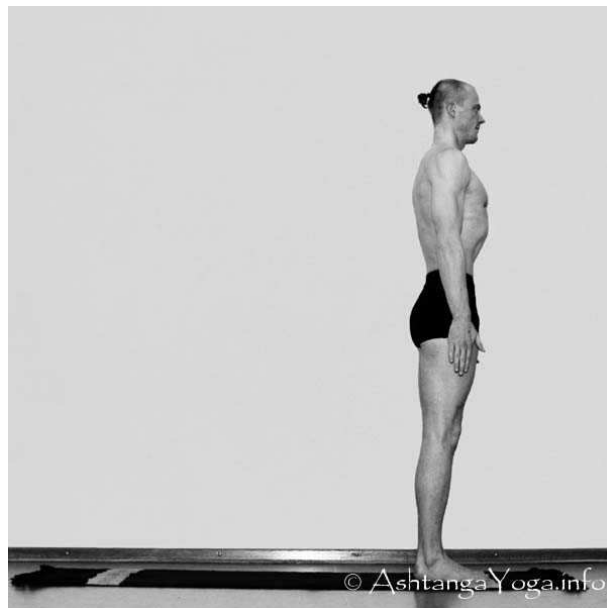
8) Uttanasana



9) Urdhva Vrikasana



10) Samasthiti



Ad ogni ripetizione del “Saluto al Sole” si associa anche la visualizzazione dell’immagine antropomorfa della divinità.

1) visualizzazione di Mitra.



Aum hrā ८ udhyannadhya mitrama ८ hrā ८ Aum mitrāya nama ८

2) visualizzazione di Ravi



Aum hrī ८ ārohannuttarā ८ divam hrī ८ Aum ravayé namah

3) visualizzazione di Surya.



Aum hrū ᳚ h ᳚drogha ᳚ mamsūrya hrū ᳚ Aum suryaya namah

4) visualizzazione di Bhanu.



Aum hrai ᳚ harimā ᳚a ᳚ca nāsaya hrai ᳚ Aum bhanavé namah

5) visualizzazione di Khaga.

Aum hrāu ᳚ śuke ᳚ume harimā ᳚a ᳚ hrāu ᳚ Aum khagaya namah

6) visualizzazione di Pushan.

Aum hra ᳚ ropa ᳚ākāsu dadhmasi hra ᳚ *Aum pushné namah*

7) visualizzazione di Hiranyagarbha.

Aum hrā ᳚ atho hāridrave ᳚ume hrā ᳚ *Aum hiranyagarbhaya nama ᳚*

8) visualizzazione di Marichiman.

Aum hrī ᳚ harimā ᳚a ᳚ ni dadhmasi hrī ᳚ *Aum marichayé namah*

9) visualizzazione di Aditya.

Aum hrū ᳚ udaghādayamādityo hrū ᳚ *Aum adityaya namah*

10) visualizzazione di Savitr

Aum hrai ᳚ viśvena sahasā saha hrai ᳚ *Aum savitré namah*

11) visualizzazione di Arka.

Aum hrāu ᳚ dvi ᳚anta ᳚ mahya ᳚ randhyan hrāu ᳚ *Aum arkaya namah*

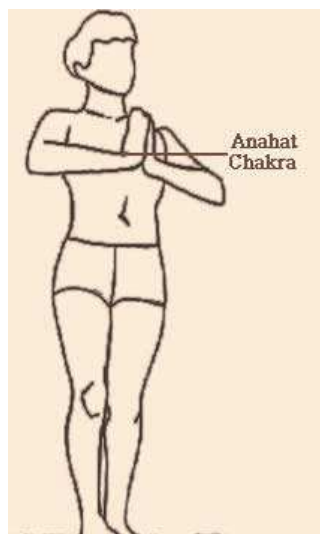
12) Visualizzazione di Bhaskara

Aum hra ᳚ mo aham dvi ᳚ate radham hra ᳚ *Aum bhaskaraya namah*

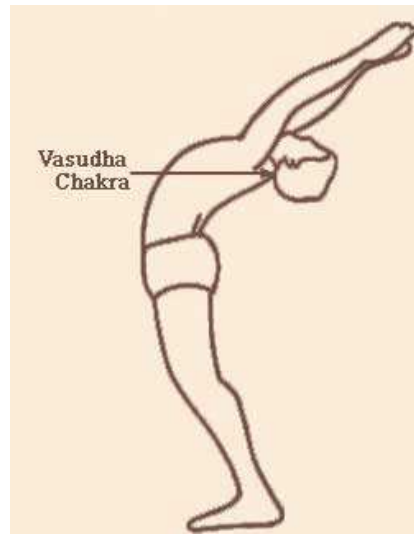
VARIANTI

Esistono sequenze diverse del Saluto al sole. Come esistono varie maniere per comporre i mantra. Le variazioni della sequenza rispondono spesso ad esigenze degli istruttori. Nella variante seguente ad esempio, ci si basa su 12 posizioni per collegare ogni asana con uno dei mantra solari:

AumMitrayaNanah



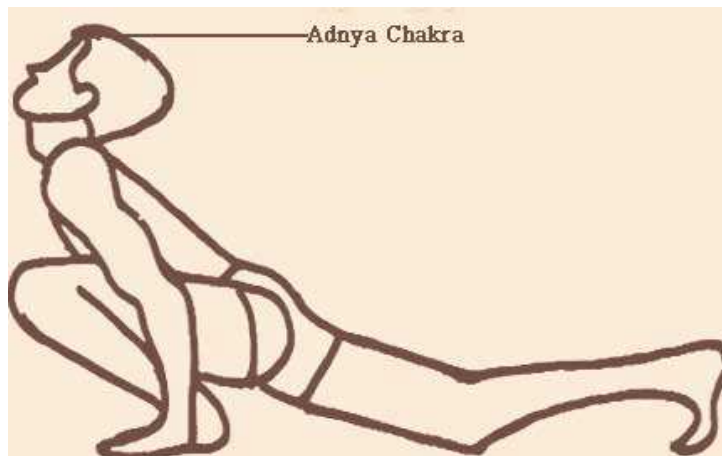
AumRavayeNamah



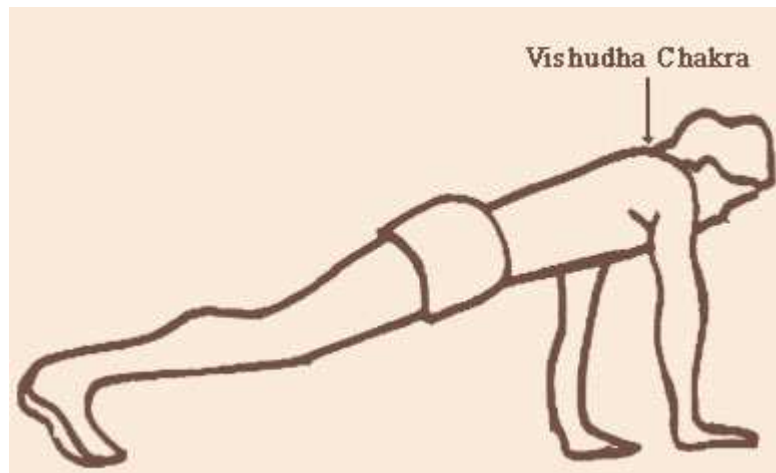
Aum Suryaya Namah



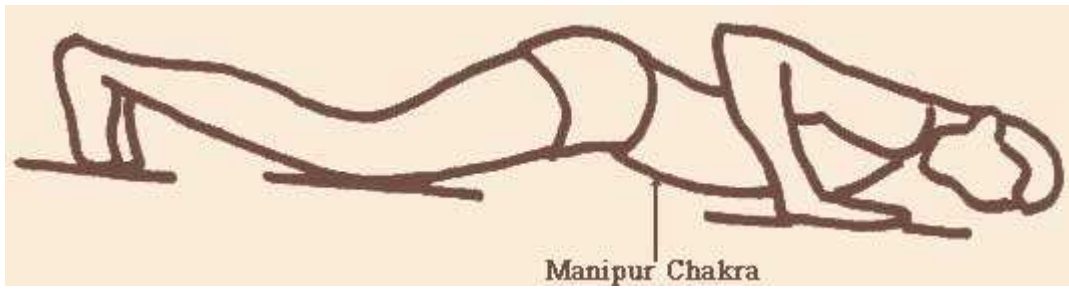
AumBhanaveNamah



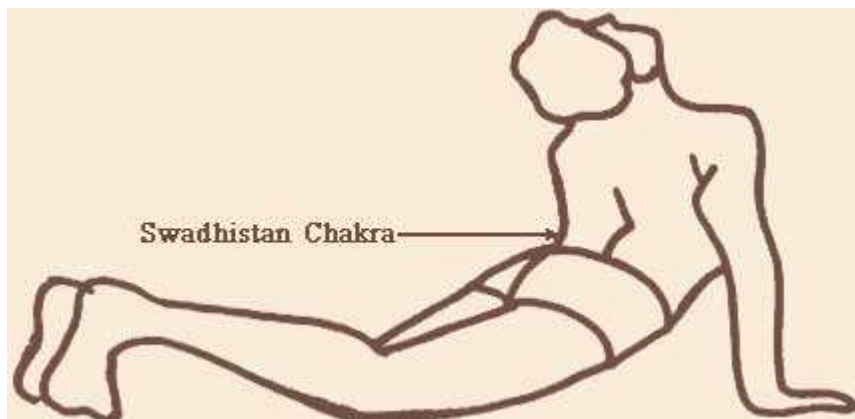
AumKhagayaNamah



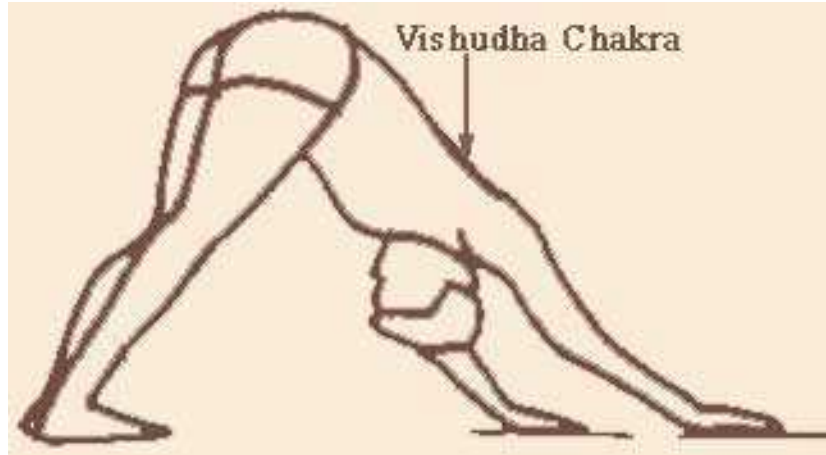
AumPushneNamah



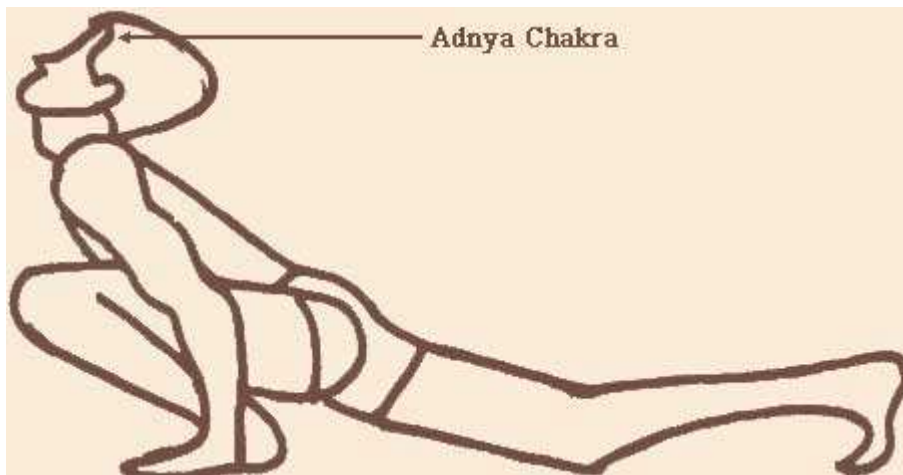
AumHiranyagarbhayaNamah



AumMarichayeNamah



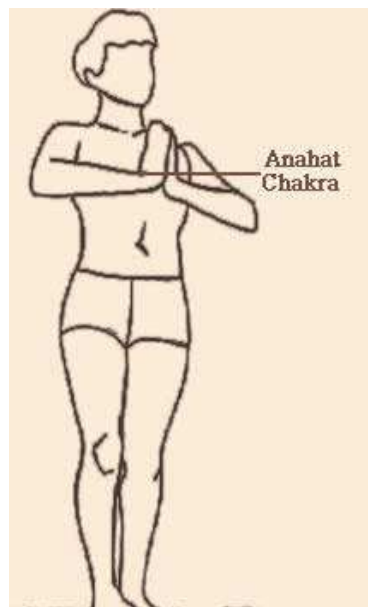
AumAdityayaNamah



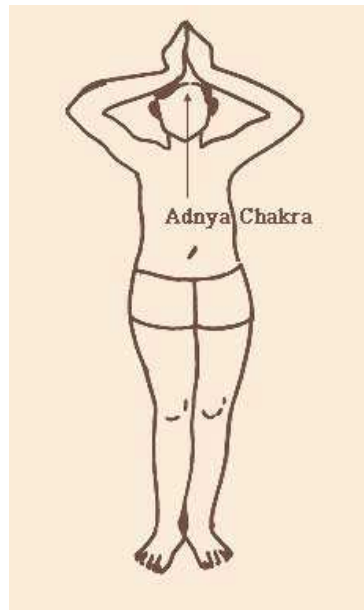
AumSavitreNamah



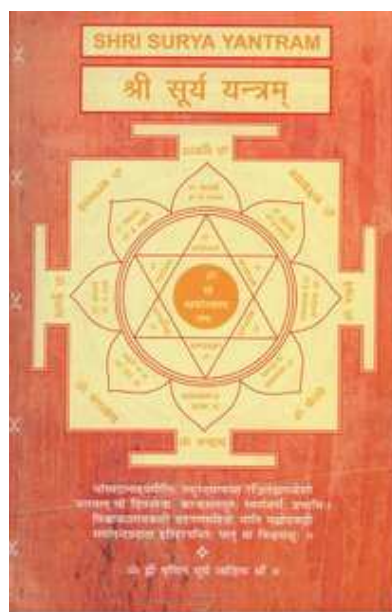
AumMitrayaNamah



Aum Bhaskaraya Namah



NOTE CONCLUSIVE



Le posizioni dello yoga dovrebbero essere assunte solo se scaturiscono dall'interno, con la fluidità dell'acqua che sgorga da una sorgente. Lo yoga non è ginnastica. **Lo yoga è ascolto e spontaneità.** La posizione, corretta, deve essere raggiunta osservando le energie che muovono il corpo, non imponendo posizioni prestabilite con la mente.

Solo se si è il Nataraja ("Re della Danza", uno degli epiteti di Shiva) si può praticare veramente hatha yoga.

Occorre svuotarsi e d ascoltare. Occorre osservare il combinarsi delle energie interne che conducono alla verticale sulle braccia è un conto. Sforzarsi per assumere la verticale perché così è codificato è un altro. Stare seduti con la colonna ben allineata, le spalle, gli zigomi ed il bacino rilassati è praticare yoga. Sforzarsi per incrociare le gambe o mettersi in equilibrio sul mignolo della mano sinistra è fare ginnastica. Una danza rituale, una danza sacra nasce dall'interno. Spontaneamente. "IO" non cerca di fare i movimenti corretti: i movimenti sono corretti se sono in sintonia con il cosmo. Il movimento corretto ha lo stesso impatto dell'acqua che scorre e del vento che soffia. **Ascolto e spontaneità** sono la base dello yoga. *Io* non alza le braccia. *Io* osserva le braccia che si alzano. E si alzano solo perché il complesso energetico del corpo ha prodotto quel movimento in direzione ascendente. "*Io*" non tira su la nuca per mettere la colonna in allineamento. Osserva l'energia che sale dall'osso sacro fino al punto in mezzo alle scapole, poi fino al collo e quindi alla nuca.

Ascolto e spontaneità. Senza tecnica senza conoscenza senza scopo.

Se penso: "devo fare la verticale" sto facendo ginnastica. Se ascolto il palmo delle mani che assorbe l'energia della terra e la trasmette all'interno delle braccia, su fino alle spalle. Se ascolto le scapole che si incollano alla schiena e la nuca che si distende verso il basso. Se ascolto il bacino vibrare dolcemente, l'osso sacro che si allunga verso il cielo e le gambe senza peso che si distendono. Se ascolto l'energia che si muove liberamente nel corpo e il mio respiro è naturale calmo e tranquillo nonostante sia a testa in giù, la posizione è giusta. Sto facendo yoga. L'energia del cosmo si muove a spirale.