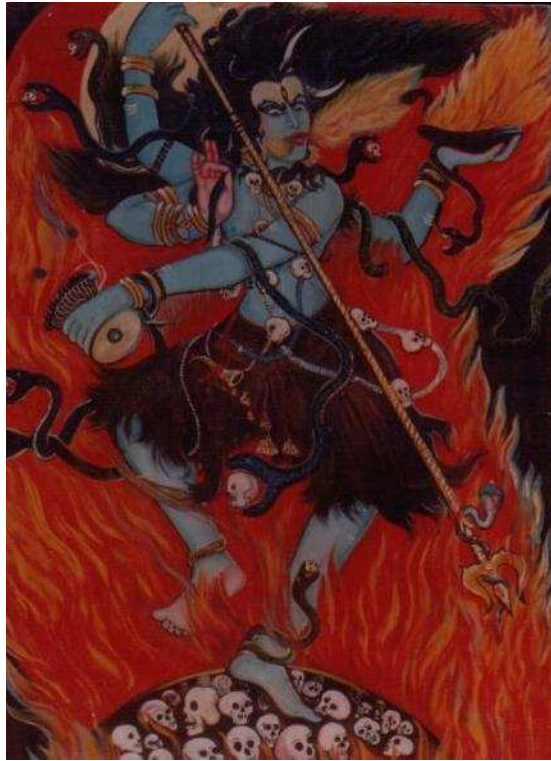




La Via dello Yoga



Riflessioni all'ombra del bambù

- Rasa -

Incontri condotti da Paolo Proietti - www.daoyin.altervista.org/ -

paoloproietti.rnk@libero.it - tel. 3398130282

Organizzazione stage: Malcolm Bilotta - bmalmcol@libero.it - www.laviadelloyoga.it

INFO: Tel. 3287023525 – 3398130282

QUADERNI TECNICI 11)



GRUPPO YOGA VEDANTA

RASA

Rasa che vuol dire sapore, nello yoga indica il mercurio in senso di nettare, seme, ambrosia. E questo nettare è il responsabile del "rasa" emozioni.

Le emozioni principali, che sono le stesse che devono essere trasmesse e recepite nell'arte sono 8:

Śringāram (शृङ्गारं) amore, attrazione, *Viṣṇu* color verde chiaro.

Hāsyam (हास्यं) ridente, ilarità, *Prāmata* color bianco.

Raudram (रौद्रं), Furia, rabbia, *Rudra* color rosso.

Kārunyam (करुणं), compassione, misericordia, *Yama* color grigio.

Bībhatsam (बीभत्सं), disgusto, avversione, *Siva* color blu.

Bhayānakaram (भयानकं), orrore, terrore, *Kala* color nero.

Vīram (वीरं), coraggio eroismo, *Indra* giallastro.

Adbhutam (अद्भुतं), meraviglia, *Brahmā* color giallo.

Shāntam pace tranquillità, *Viṣṇu* color blu.

I rasa si accompagnano ai *Bhava* (sentimenti ma è più indicata la parola inglese mood) :

Rati. Amore.

Hasya. Ilarità, riso (*Mirth*).

Soka. Dolore.

Krodha. Rabbia.

Utsaha. Energia.

Bhaya. Terrore.

Jugupsa. Disgusto.

Vismaya. Stupore, meraviglia.

Rasa inteso come sapore si manifesta nel secondo *cakra*, ma è anche il sapore della vita che risulta dalla mente emozionale (*nabhi cakra*) impulsata da *manas* (in questo *casovishuddha cakra*).

Quando i due (*manas* e *buddhi* nel praticante non "rettificato"), mercurio e zolfo, si sposano, il risultato-figlio-sale si manifesta come forma/stampo in *svadisthana cakra* (acque inferiori) da cui viene in emergenza creando l'io illusorio agito dalle emozioni.

La rettificazione mercuriale consiste nell'inversione del flusso delle energie.

Mercurio è sposo di *Ida* che è il canale delle energie femminili, bianco come la luna.

Il fuoco *buddhi nabhi cakra* corrisponde invece a *Pingala*, rosso e/o giallo/rossiccio.

Equilibrando i due si ha il flusso equilibrato in *anja cakra* delle correnti bipolari contenute in *sushumna*. Correnti di cui in un certo senso *ida* e *pingala* sono manifestazioni.

Tramite *kechari mudra* si unisce *vishuddha/manas* con *ajna* (attivazione di *talv cakra* nel palato molle) e la mente emotiva non viene più impulsata dal *manas*.



Il lavoro sulle emozioni (*Rasa*) e sui sentimenti (*Bhava*) è la base dell'arte indiana.
Ed è la base dello Yoga.

Praticare *Asana* in maniera meccanica, senza tener conto del sapore (*rasa*) di ogni movimento ed ogni posizione, delle emozioni e dei sentimenti che stanno dietro l'*asana* e vengono provocati dall'*asana*, significa fare ginnastica.

Il che non è male.
Ma non è yoga.

Se ci si dedica all'auto osservazione senza aver fatto i conti con le proprie pulsioni e le "radici" di certi blocchi psichici, si fa un ottimo esercizio mentale, ma non credo sia yoga.

La trasformazione delle emozioni negative ed il raggiungimento del distacco inteso come osservazione dei propri moti psichici è un passo fondamentale nella pratica.

Più si procede nella *sadhana* è più i nemici interiori sono sottili.

सधन *Sadhana* è formato dalle parole धन *dhana*, che significa soldi, denaro, ricchezza, dono, prezzo, ricompensa e स *sa*, che in genere sta per Lei (*sā*) ma nello yoga sta ad indicare la शक्ति *śakti*, La Dea intesa come energia che tutto muove.

Sadhana è ciò che porta alla ricchezza o ciò che fa ottenere una ricompensa.

Nella *sadhana* che possiamo intendere come allenamento occorre fare grande attenzione ai "nemici interiori".

Supponiamo che uno lotti con tutto se stesso per annichilire il proprio ego.

E supponiamo che per farlo impari a controllare o trattener talune pulsioni che reputa negative.

Il desiderio di affermazione personale, ad esempio.

Il desiderio di essere riconosciuto come maestro o praticante esperto.
O persona di grande cultura o carisma o fascino.

Il desiderio di imporre la propria volontà o il proprio punto di vista su tutto e tutti.

Il desiderio di dar sfogo alla propria rabbia.

Il praticante onesto riconosce in se certe pulsioni, quando emergono.

E, a volte, quasi automaticamente, le sotterra. Ne impedisce l'emergenza.

Più il praticante è esperto, meglio riesce a controllare rabbia, paura, desiderio.

C'è un romanzo del 1796 scritto da Matthew Gregory Lewis, che racconta il percorso di Ambrosio, un monaco (si intitola così, *Il Monaco*) bello, intelligente, integerrimo.

E' considerato un santo, Ambrosio.

Un giorno scopre che il confratello che lui più ama, Rosario, è in realtà una donna, Matilda, che si finge uomo per stargli vicino.

Le pulsioni tenute a freno per anni, emergono improvvisamente. Il sant'uomo si svela assassino e stupratore.

Finisce addirittura per vendere l'anima al diavolo.

Si tratta di un romanzo "nero" pieno di esagerazioni.

Ma è interessante, secondo me, esaminare il rapporto che il Monaco instaura con le proprie emozioni.

Spesso nello yoga, forse per ignoranza, forse per renderlo più appetibile al "pubblico" in un ottica commerciale, si trascura una parte fondamentale della sadhana, detta evacuazione.

Una delle parole sanscrite per evacuazione è नीहार *nihāra*, che sta ad indicare anche, credo, la nebbia del mattino.

Nihāram iva bhāskaraḥ, è scritto nel *Ramayana* (VII, 6, 16).

La nebbia svanisce al primo sole.

Basta un po' di luce, un po' di calore e *Nihara* scompare da solo.

Se seppelliamo nel nostro inconscio le emozioni, le pulsioni che riteniamo indicibili o negative, e le incateniamo con la volontà e con la mente razionale, al buio e al freddo si faranno sempre più forti e potenti e prima o poi, riemergeranno.

Tanto più violentemente quanto più in profondità le avevamo nascoste.

La fase di evacuazione è il momento in cui le pulsioni nascoste arrivano alla luce della coscienza, al sole.

Il difficile è riconoscerle.

Bisogna chiamarle per nome e rendersi conto che ci appartengono.

E' impressionante osservare in questa fase, il fenomeno della proiezione.

Proseguendo nella ricerca spirituale si giunge, talvolta, a credersi esseri puri, o distaccati dalle pulsioni del corpo, o qualcosa di più degli altri.

In qualche modo il pensiero si fa strada nel nostro subconscio e i residui egotici cominciano a lavorare sottotraccia.

Difficile riconoscere in noi certi meccanismi.

Più facile osservarli negli altri.

In un certo senso gli altri sono sempre nostri maestri.

Ci danno un'opportunità per conoscere noi stessi, per imparare a riconoscere le nostre emozioni e a viverle alla luce del giorno.

Domanda: Ho sperimentato, ti chiedo un'opinione in merito, che a questo proposito una pratica di arti marziali, cito ad esempio il karate, può essere molto utile per questa che tu chiami "evacuazione". Io ho sempre avuto una buona dose di aggressività che mi infastidiva, consideravo estranea e rifiutavo, tenendola repressa. Le esplosioni, che ogni tanto fatalmente capitavano, le mandavo giù, come un boccone amaro. Un veleno!

Ci ho messo molto a capire che in qualche modo dovevo aprire la valvola. Le resistenze a "fare" invece che a chiacchierare e basta, sono sempre molto intense.

Il valore, seppur traslato, forse addirittura simbolico, del praticare una disciplina "evacuante" è stato per me molto alto.

Dopo due ore di palestra, se e quando vinco la battaglia col "stasera sono stanco" ... "non ne ho voglia" etc etc, mi sento in pace col mondo e con me stesso.

In questa modalità anche *jama-nyama-asana*.... hanno un sapore più intenso.

Risposta: Ognuno dovrebbe trovare tecniche adatte alle sue caratteristiche fisiche e psichiche.

Quello che credo di aver riscontrato è che il lavoro si fa sempre più sottile e quindi sempre più, tra virgolette, difficile.

La pratica dello yoga, alla fin fine, consiste nello portare l'attenzione su stati sempre più rarefatti.

C'è una sostanza mentale, *citta*, che viene portata a spasso attraverso i canali energetici (*nadi*) dai venti (o soffi o correnti) chiamati *Vayu o Prana*.

Di solito quasi casualmente (o forse casualmente) in certi momenti si fissa su determinati coaguli energetici assumendo la funzione, di volta in volta, di senso dell'io (*ahamkara*), intuito (*buddhi*), mente razionalizzante (*manas*).

Tutte funzioni in relazioni tra loro.

L'evacuazione è la purificazione della mente memoria (*Citta*).

Simbolicamente, per alcuni, fattivamente per altri, la sadhana consiste nel disciogliersi di un elemento in quello da cui procede.

La terra rappresenta uno stato di coscienza diciamo più grossolano.

L'acqua lo è un po' meno e così via.

Le emozioni scaturiscono da esperienze.

Le esperienze si fissano in impressioni (*vasana*) che danno forma a quello che si può definire corpo interno o spazio interno.

Visto che sei uno scultore mettiamola così: il corpo interno è fluido, una specie di ameba luminosa dotata di coscienza.

Il fluido prende la forma del contenitore in cui viene versato.

Il contenitore rappresenta i limiti.

Ogni impressione (legata ad una emozione, legata a sua volta ad un sentimento) è come una scultura di legno.

L'insieme delle sculture di legno che chiamiamo impressioni, rappresenta il contenitore del corpo fluido.

Il corpo fisico, la guaina del cibo (*anna mayakosha*) non è il contenitore, ma in qualche modo ne è la rappresentazione.

Come se fosse un video che riprende le opere di uno scultore.

Un video sulle opere di Brancusi, non è le opere di Brancusi, ma è in relazione con esse.

Ci siamo?

Ora cosa fai quando scolpisci il legno?

Prendi un ramo, un ceppo, un tronco, lo osservi e in qualche modo intuisco cosa ne può venir fuori. Diciamo che sai che forma si nasconde nel ramo, nel ceppo o nel tronco.

Leonardo parlava di tecnica del levare.

Poi fai un primo abbozzo, sgrossi con l'accetta per esempio, o con la raspa.

Più vai avanti e più il lavoro si farà sottile e delicato.

Ogni impressione è un tronco che nasconde forme sempre più raffinate e sottili.

L'evacuazione consiste nell'eliminare i trucioli, la segatura, i pezzi di corteccia, fino ad avere la forma effettiva.

Aggressività?

Bisognerebbe andarci a fondo.

Mi sembra di ricordare che il tuo maestro è un grande karateka.

Quindi ne saprà sicuramente più di me.

Ma fingiamo che non sia così, fingiamo che io non sappia chi è lui.

L'aggressività è il ceppo.

Lavorando con il karate tu lo sgrossi.

Hai già intravisto la forma che si nasconde nel suo interno.

La sensazione, liberatoria, che provi dipende da questo.

Per estirpare l'aggressività veramente, per risolvere il contenuto psichico, bisognerà, ad un certo punto, cominciare ad usare strumenti più precisi.

Cominciamo con il definire l'aggressività?

In linea di massima è l'impulso a eliminare fisicamente o a causare danni fisici (e psicologici...) in un altro essere vivente.

Questo impulso scaturisce da bisogni primari: alimentazione, riproduzione, conservazione della specie.

Ho fame.

Se non mangio muoio.

Vedo un cerbiatto e cerco la maniera di bloccarlo per poterlo fare a pezzi e cucinare.

Vedo un frutto.

Un altro essere umano si avvicina per prenderlo.

Cerco la maniera di bloccarlo per impedire che lo mangi prima di me.

Ho un'erezione.

Il mio sperma è vitale.

C'è una femmina della mia specie, dall'odore capisco che è in un periodo fertile.

Cerco di sedurla.

Se mi rifiuta la stendo con una bastonata e la violento.

Sono una madre.

Sto allattando i miei "cuccioli" si avvicina un predatore o qualcuno i cui atteggiamenti mi ricordano quelli del predatore.

Gli salto addosso e cerco di metterlo in fuga o di ucciderlo.

Questa è l'aggressività diciamo primaria.

Se la esaminiamo vedremo che scaturisce sempre dalla paura.

Paura di morire di fame, paura di non riprodursi, paura che venga fatto del male ai nostri figli o ai nostri cari.

Se c'è amore ovviamente non c'è paura.

Nel momento in cui non desidero penetrare una donna per riprodurmi, ma per essere uno con lei l'idea di stordirla con un colpo in testa non mi passa nemmeno per la mente.

Nel momento in cui comprendo che l'individuo che si avvicina al frutto è un essere umano esattamente come lo sono io mi viene spontaneo dividere il cibo con lui.

L'aggressività primaria una volta che si è conosciuto l'Amore, non ha senso.

Anzi non lo avrebbe.

Perché di fatto, con tutti i profeti dell'Amore che si sono succeduti dalla notte dei tempi ad oggi, l'aggressività fa ancora parte di noi.

Evidentemente scaturisce da altro.

Da dinamiche diverse.

Per esempio la frustrazione.

I bisogni primari di cibo e sesso nella nostra società sono accompagnati o addirittura sostituiti da altri bisogni.

Sintetizzando (molto) questi nuovi bisogni sono relativi al riconoscimento del proprio ruolo sociale e alla realizzazione delle esigenze egotiche.

Esempio:

Io, Paolo, ho un alto concetto di me, autostima.

Mi reputo bello, bravo, buono, intelligente.

Incontro una donna bella, brava, buona, intelligente, mi trovo in sintonia con lei e lei non me la dà.

Essendo bello, bravo, buono e intelligente non la stordisco con una bastonata in testa e faccio finta di niente.

Ma comincerò a pensare ad una serie di motivazioni:

- 1) E' omosessuale.
- 2) E' immatura.
- 3) Non è intelligente come credevo.
- 4) E' animata dalla volontà di ferirmi.

Se poi la bella, brava, buona, intelligente ha la sventura di offrirsi ad uno che reputo meno bello, bravo, buono, intelligente di me si instaurano altri meccanismi, a volte raffinatissimi, che mi porteranno a cercare di eliminare comunque ciò che si frappone tra me e l'oggetto del desiderio.

Che in questo caso non è il desiderio di copulare con la donna bella ma quello di non mettere in discussione l'immagine che ho di me.

Il mio ruolo sociale.

So che l'esempio può apparire banale.

Ma forse serve per introdurre un altro fattore: la percezione della minaccia.

Si diviene aggressivi quando si percepisce una minaccia ad un qualcosa che riteniamo, per noi, vitale.

Quando, cioè, si percepisce come aggressivo l'atteggiamento altrui.

Oppure si percepisce come aggressivo un fattore ambientale (ambiente nel senso di spazio, luogo).

Questa aggressività riflessa prescinde dalle reali intenzioni di coloro che percepiamo come nemici.

E' cosa assai importante questa.

Va messa in risalto, perché conduce spesso ad un gioco di specchi inestricabile.

Il sistema nervoso centrale funziona ad impulsi chimici e chimico/fisici.

Le impressioni sono in qualche modo sinapsi, diciamo che sono catene neuronali cristallizzate.

Riprendiamo l'esempio della donna bella, brava, buona, intelligente che preferisce offrirsi ad un tizio che io reputo meno bello, bravo, buono, intelligente di me.

Vivo la presenza, l'esistenza stessa di questo tizio e, per riflesso, della donna "oggetto" delle mie brame di possesso, come un'aggressione, un attentato alla mia autostima.

Se lei o lui usano (sto semplificando) un profumo al vetiver, l'impressione olfattiva si fisserà e si collegherà alla dinamica aggressione, reazione.

Una nuova conoscenza che usa il medesimo profumo mi metterà in uno stato di vigilanza, perché lo lego alla mia frustrazione.

Ogni sua parola e gesto li considererò potenzialmente aggressivi.

Lui/lei interpreterà il mio difendermi come un atteggiamento aggressivo ed a sua volta, per difendersi, potrà diventare aggressivo/a.

Torniamo a noi.

Per te le arti marziali hanno un potere liberatorio.

Ti aiutano ad evacuare i trucioli.

Li scarti della prima sgrossatura.

Ma la tua aggressività dipenderà da qualcosa che è ben più radicato.

Altrimenti dopo la prima sessione di karate, il primo kumitè, non avresti più problemi di aggressività.

Questo qualcosa sarà probabilmente diverso da ciò che immagini.

La sorgente, la vera forma, nascosta nel ceppo che stai scolpendo sarà una cristallizzazione composta da una o più "impressioni sensoriali".

Un'immagine, un odore, un sapore, una sensazione tattile, un suono, un pensiero.

Fin quando non ti avvicinerai a quell'impressione o quella serie di impressioni di base non sarai libero, nel tuo caso, dal demone dell'aggressività.

Se riguardi lo schemino induista (che fa parte dell'estetica indiana, si trova in vari testi, da *Abhinavagupta* in poi), vedrai che ad ogni emozione è legata una divinità (nel buddismo è la stessa cosa, cambiano i nomi, a volte)

Śringāram (शृङ्गारं) amore, attrazione, *Viṣṇu* color verde chiaro.

Hāsyam (हास्यं) ridente, ilarità, *Pramatā* color bianco.

Raudram (रौद्रं), Furia, rabbia, *Rudra* color rosso.

Kārunyam (करुणं), compassione misericordia, *Yama* color grigio.

Bibhatsam (बीभत्सं), disgusto, avversione, *Siva* color blu

Bhayānakaram (भयानकं), orrore, terrore, *Kala* color nero

Vīram (वीरं), coraggio eroismo, *Indra* giallastro.

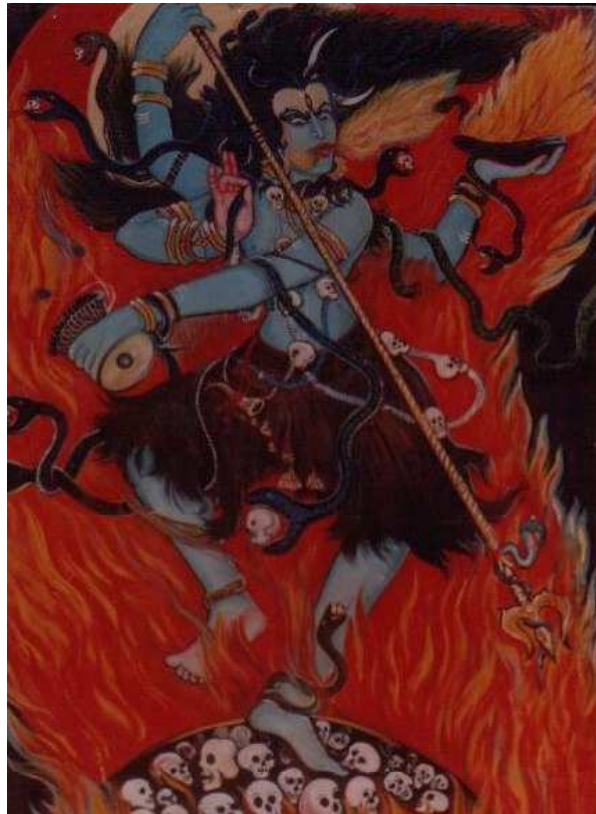
Adbhutam (अद्भुतं), meraviglia *Brahmā* color giallo.

Shāntam pace tranquillità, *Viṣṇu* color blu.

Gli dei sono "Persone".

Comprendere la forma del Dio Persona relativo all'emozione che stai evacuando, significa evocare quella forma particolare della divinità, e rendere visibile e tangibile al proprio inconscio ciò che altrimenti diventerebbe troppo vago e sottile per essere condotto alla luce della coscienza.

E' operazione che è meglio fare come pratica volontaria, prima che l'inconscio proietti all'esterno la forma, adeguata alla propria mitologia personale, dell'impressione "negativa" attribuendola a persone che ti stanno vicine e trasformando i tuoi nemici interiori in nemici in carne ed ossa.



La radice dell'Aggressività'.

A cura di ckstars

L' Aggressività come pulsione primaria per la vita si radica nell' individuo nelle fasi preadolescenziali.

Una persona può avere toni aggressivi per esempio perché fin da piccolo ha dovuto lottare per ottenere le risorse che gli permettevano la vita.

Lo scenario può essere rappresentato per esempio da una famiglia con prole numerosa specie se di sesso omogeneo.

In tal caso se l' attenzione dei genitori e' polarizzata (verso il più "intelligente", verso il più bello, ecc.) oppure perché l' Amore non e' punto cardine della famiglia stessa, si possono sviluppare nei figli caratteri con spiccata aggressività.

Un figlio potrà da adulto continuare a presentare carattere fortemente aggressivo per appropriarsi all' interno di un gruppo di risorse primarie o non.

In questo caso l' aggressività esprime la memoria di quelli che sono stati i conflitti avuti in sede familiare: ovvio che la persona non possa risalire a tali momenti e mantenga l' atteggiamento aggressivo.

I punti chiave che l' individuo dovrà valutare in seguito a vicenda aggressiva saranno:

Lo scenario.

Le cause.

Contro chi e' esposto l' atteggiamento aggressivo (maschio, femmina, oggetto, ecc.).

Qual' e' il fine di tale atteggiamento.

Quanto la risposta aggressiva sia conforme all' ambiente nel quale si sviluppa.

Di solito la persona da sola non riesce ad andare oltre, i veli dell' inconscio mascherano le radici.

Gli *asana* possono fare molto e nel caso della pulsione aggressiva le varianti di *Sirsasana* (possibili riflessioni: in ambiente ostile – ricerca di risorse primarie il Cuore – tu si trova in posizione più alta, importante della Testa – Io) spesso riescono a far emergere la radice (senso di colpa represso, desiderio di rivalsa, desiderio di essere il solo, ecc.).

Ritrovata la radice della pulsione aggressiva il gioco e' in gran parte fatto: ancora le varianti di *Sirsasana* conducono alla mitigazione del sentimento, all' accettazione della propria storia, alla linearizzazione dell' aggressività.

Per approfondimenti confrontare:

Jung, Tipi Psicologici.

Lowen, Il linguaggio del Corpo.

AA.VV. Le posizioni capovolte, Scuola Superiore di Yoga.