

2011

Yoga per la vita, oltre la sopravvivenza

ELEMENTI FONDAMENTALI DI KUNDALINI YOGA

DOTT. ANDREA FAVALLI



.....

.....

(estratti)

“Kundalini Yoga è la scienza degli angoli e dei triangoli”.

“Che cos’è il Kundalini Yoga? L’energia del sistema ghiandolare si combina con il sistema nervoso che diventa più sensibile così che è la totalità del cervello che percepisce i segnali e li interpreta, in questo modo l’effetto della sequenza determinata dalla causa diventa molto chiaro all’uomo. In altre parole, l’uomo diventa completamente, sanamente consapevole. Ecco perché lo chiamiamo lo Yoga della consapevolezza. E come i fiumi finiscono nello stesso oceano, tutto lo Yoga finisce nell’elevare la Kundalini nell’uomo. Cos’è la Kundalini? “Il potenziale creativo dell’uomo”.

“Kriya significa azione - un’azione che deve far germogliare il seme”

“La meditazione sul respiro è una meditazione sulla vita. È molto semplice. Questo suono in voi è un suono infinito e fino a quando questo suono d’inspirare ed espirare continua, voi siete vivi. Lo chiamano Anhat, il mantra fondamentale. Se non cantate questo mantra, non potete cantarne alcun altro. Dovete cantare questo mantra in ogni religione davanti ad ogni Dio. Ogni momento in cui non potete cantare questo mantra, non potete esistere. Fatelo con grazia, ritmicamente, e musicalmente. Si chiama Pranayama, ed è molto essenziale”.

“Ci sono ottantaquattro posizioni di Yoga, ma sia gli Occidentali che gli Orientali le hanno fatte nel grembo della madre, quindi siete comunque degli yogi”.

Yogi Bhajan.

.....

.....

Yoga per la vita oltre la sopravvivenza

PREFAZIONE

Per grazia di Dio e del Guru, il Siri Singh Sahib Harbhajan Singh Khalsa Yogiji (Yogi Bhajan) si sta incanalando verso di noi e verso chiunque lo voglia un segreto che dal passato ci fa superare garbatamente i tempi duri che ci aspettano. Molti sentono che ci saranno sconvolgimenti nelle strutture fisiche, economiche e sociali della terra.

È nell'area della psiche che le più grandi ripercussioni avranno luogo. Lo shock psichico al sistema che intraprenderemo sarà peggiore di qualsiasi altro conosciuto dalla storia delle guerre e dei disastri naturali. Da umani, possiamo essere più deboli o più forti. Abbiamo meno sicurezze morali; viviamo per noi stessi; e il comune stress della nostra società sta aumentando drammaticamente, mese dopo mese.

Abbondano i corsi per alleviare lo stress e la mancanza di energia, gli incontri fra gruppi, lo Yoga, la meditazione e le lezioni di rilassamento. Ma non soddisfano completamente con ciò di cui abbiamo per proteggerci e prepararci per gli insani tempi futuri.

Se riuscite a familiarizzare adesso con le informazioni contenute in questo libro, avrete non soltanto i mezzi mentali di sopravvivenza per il futuro, ma riuscirete ad aiutare coloro che sono intorno a voi e che stanno cadendo in depressione o sull'orlo di un esaurimento.

Queste tecniche non necessitano di altro da voi se non il praticarle. Potranno darvi fiducia e coraggio particolarmente se li praticherete tutti i giorni alla stessa ora, per 40 giorni

.....

.....

SMETTETE DI CERCARE E INIZIATE A PRATICARE

.....

.....

MEDITAZIONE PER AFFRONTARE UNA SITUAZIONE GRAVE

Cosa fa

È una meditazione semplice ed antica per risolvere i nostri conflitti. Se la fai ti divertirai (te la godrai). Controlla quasi cambiamenti avrai; è una psicoterapia. Nel momento in cui il corpo sa che il respiro è fuori, comincia a regolarsi al più alto grado della sua efficienza. La teoria è che quando il respiro è fuori (non si respira), e non c'è il Prana, il corpo pranico comincia a penetrare attraverso gli altri corpi, per crearne la combinazione. Il "computer" studia come aggiustarsi per dare alle cellule la quantità "x" di ossigeno di cui hanno bisogno per sopravvivere. Se dovete affrontare una situazione molto grave, saranno necessari 5 minuti di questa pratica.

Come si fa



Sedetevi con le gambe incrociate. Premete le mani contro il petto: palmi verso il petto e dita dritte puntate fra loro (quelle della destra contro quelle della sinistra). Le mani sono rilassate e le dita sono dritte e chiuse fra loro. Questa è una posizione comoda e non c'è alcuna pressione né sulle mani né sulle dita. Chiudete gli occhi per 9/10. Inspirate profondamente per 5 secondi. Espirate completamente per 5 secondi, e tenete fuori il respiro per 15 secondi. Iniziate con 11 minuti ed aumentate lentamente fino a 31.

.....

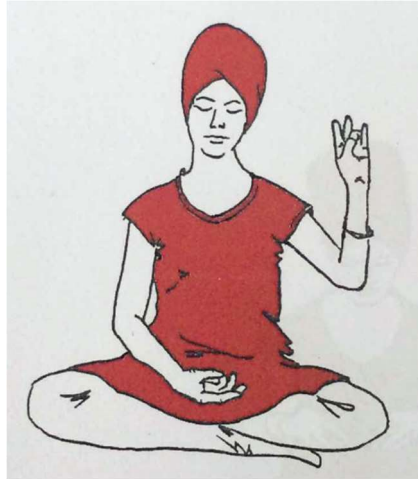
.....

MEDITAZIONE PER RINFORZARE I NERVI

Cosa fa

Praticate questa meditazione per avere una mente calma e avere nervi forti. Ti proteggerà contro l'irrazionalità.

Come si fa



Sedete con la schiena dritta e con la mano destra sollevata all'altezza dell'orecchio. Tenetela aperta ma con i polpastrelli del pollice e dell'anulare che si toccano (le unghie non si toccano). Appoggiate sul grembo la mano sinistra, aperta, ma con i polpastrelli del pollice e del mignolo che si toccano. Le donne dovrebbero assumere la posizione opposta: la sinistra sollevata (con i polpastrelli del pollice e dell'anulare che si toccano) e la destra sul grembo (con i polpastrelli del pollice e del mignolo che si toccano).

Gli occhi sono aperti per 1/10. Fate dei respiri lunghi e profondi ma delicati.

Potete praticare queste meditazioni in qualsiasi luogo, iniziando con 11 minuti per arrivare a 31. Per finire la meditazione: ispirate profondamente, aprite le dita, sollevate le mani e scuotetele rapidamente per alcuni minuti. Quindi, rilassatevi.

NB: Questa è una delle 5 meditazioni specifiche per prepararsi ai periodi grigi del pianeta e portare equilibrio mentale.

.....

.....