

LE ORIGINI E LO SVILUPPO DELLO YOGA E DELLA SCIENZA DEL KUNDALINI YOGA SECONDO GLI INSEGNAMENTI DI YOGI BHAJAN.

Le origini e lo sviluppo dello yoga sono direttamente connesse all'esperienza evolutiva dell'essere umano. Si racconta che le prime tracce sistematizzate della scienza yogica risalgono a ben oltre 40.000 anni fa, molto prima che la storia scritta facesse il suo ingresso nella vita intellettuale dell'uomo.

Fin dalle epoche più antiche la scienza dello yoga era insegnata apertamente senza restrizioni, ma soprattutto non vi erano personalità al centro dell'attenzione.

Vivevano piuttosto uomini saggi (Rishi), umili e retti, riconosciuti dalle comunità proprio per la loro abilità a sentirsi parte del gruppo, non come guida assoluta e superiore, ma come conoscitori di una scienza utile alla comunità, alla quale trasmettere tale conoscenza rendendo loro un servizio. Nonostante la loro grande consapevolezza rifiutavano di essere innalzati al di sopra delle masse e di fronte agli elogi del popolo questi uomini si limitavano ad inchinarsi, restituendo in questo modo ogni lode alla comunità.

I Rishi erano uomini dotati di capacità fisiche e percettive che andavano oltre i limiti normali di sensibilità. Essi si relazionavano all'essere umano come un insieme di energie basilari dal cui equilibrio dipendeva la salute stessa dell'individuo. Questo significava che per loro guardare una persona significava guardare il suo campo energetico o Aura, e tramite la loro consapevolezza espansa erano in grado di intervenire per aiutare le persone a modificare il proprio campo magnetico attraverso esercizi di yoga e meditazioni. Il loro non era un lavoro mistico ma un'attenta attività di osservazione tangibile dell'energia e dei suoi effetti riscontrabili nelle varie attività e attitudini che riguardavano la vita quotidiana e che potevano modificare dall'interno l'individuo.

In questa epoca così antica ma caratterizzata da una profonda conoscenza diffusa esistevano solo tre tipi di yoga:

- Kundalini Yoga: un insieme di esercizi e meditazioni per la cura e l'espansione dell'Io; veniva praticato individualmente;
- Laya Yoga: è una tecnica di alterazione della coscienza mediante l'uso del suono e del ritmo; praticato anche individualmente riscontrava maggiore forza nella pratica di gruppo;
- Tantra Yoga: sempre praticato in coppie da uomo e donna è una tecnica specializzata per la depurazione del subconscio da tutte le fobie e problemi psicologici. Viene tutt'oggi praticata solamente con la presenza di una guida chiamato Mahan Tantrico. Questa era ed è, fra le tecniche da eseguire, la più esoterica e difficile.

Queste forme di yoga venivano praticate insieme coinvolgendo tutta la comunità, e tutte avevano la finalità di stimolare e regolarizzare l'energia nell'essere umano. Questa energia viene definita "Kundalini" e rappresentava la vera essenza dell'esistenza, necessaria al sistema nervoso per lavorare totalmente e pienamente.

Così fin dalle origini ogni studente di yoga aveva la possibilità di lavorare profondamente su se stesso integrando il fisico, la mente e lo spirito. Lo yoga come scienza e disciplina era totalizzante permeando ogni livello dell'esistenza, dalla praticità della vita quotidiana, alle relazioni interpersonali, alla vita religiosa. Nel tempo prevalse il desiderio di soddisfazione personale spingendo singoli individui a preferire tecniche distinte, decontestualizzate dal loro sistema originario. Questo condusse alla formazione di diverse scuole yogiche

specializzate in vari settori (sul corpo, sul mantra, sulla disquisizione filosofica, etc...), ne nacquero 27, tutte efficaci ma non forti come la scuola originaria in cui ogni aspetto dello yoga era ben integrato.

Queste scuole di yoga venivano studiate in sequenza, una sorta di tappe per potere ricontattare la fonte originale.

Le maggiori scuole attualmente riconosciute sono:

- Raja Yoga: punta allo sviluppo delle facoltà mentali;
- Hatha Yoga: si concentra sul perfezionamento delle capacità del corpo fisico;
- Bhakti Yoga: enfatizza la devozione totale;
- Gyan Yoga: è il sentiero della realizzazione intellettuale e intuitiva del divino;
- Karma Yoga: è lo yoga dell'azione svolta in assenza di se stessi (Ego);
- Laya Yoga e Mantra Yoga: riguarda i processi combinati di respiro, suono, ritmo e proiezione,
- Yoga Tantrico: è al via di unione della polarità maschile e femminile all'interno della coscienza individuale;
- Kundalini Yoga: è lo yoga radice di tutti gli altri.

Lo Yoga Kundalini è la radice di tutti gli yoga perché le pratiche, il Sadhana, sono dirette verso la Kundalini stessa, intesa proprio come potenziale più alto.

Ciò che pratichiamo noi oggi è il risultato di secoli di cambiamenti evolutivi e trasformazioni coscienziali. Dopo secoli di oscuramento e incertezze, mascheramenti e falsità, circa 500 anni fa si tenne in India un seminario in cui molte tecniche vennero riscoperte e apprese nuovamente. Uomini come Guru Nanak, Baba Siri Chand, Guru Gobind Singh, integrarono la pratica del kundalini yoga nella loro vita quotidiana, e fu così che il respiro, il mantra, l'esercizio fisico e la meditazione rivenne insegnato a tutti. Così prese vita un nuovo gruppo di praticanti conosciuto come Sikh. Purtroppo anche se il Kundalini Yoga venne reintrodotta in questo modo la persecuzione ne oscurò e ne limitò la diffusione che avvenne per lo più in forma orale.

Solo a cominciare dal 1969 il Maestro Yogi Bhajan venuto in Occidente ha cominciato a diffondere le tecniche del Kundalini Yoga. Ha insegnato questa tecnica apertamente e in modo compatibile con il ritmo della vita quotidiana occidentale. Yogi Bhajan ha strutturato un sistema attraverso il quale, ogni individuo, oltre ad avere la possibilità di praticare insieme ad un gruppo, ha l'opportunità di seguire un programma individuale in totale sicurezza e tranquillità. Il metodo proposto da Yogi Bhajan è un ampio sistema di guarigione e auto-guarigione attraverso tecniche sperimentate, affinate e specializzate utili per ogni necessità, fisica, mentale, spirituale.



“Dovete capire cosa studiate, cosa imparate, cosa diventate”.

IL KUNDALINI YOGA E' CONSAPEVOLEZZA

"L'unità della vostra consapevolezza deve corrispondere alla Consapevolezza Universale. Non c'è da meditare in modo speciale, per voi non esiste specialità. Siete speciali dall'inizio alla fine. Il vostro sé è speciale. Se non capite questo vuol dire che ancora non avete capito niente. La vostra totalità è speciale. Il vostro modo di stare seduti, di mangiare, di muovervi, tutto è speciale.

Ogni vostra azione di vita è speciale, perché qualsiasi cosa voi siate, qualsiasi cosa voi stiate facendo, la state facendo da esseri consapevoli. E quando siete totalmente consapevoli, allora siete consapevoli del rapporto di voi in quanto voi con l'universo.

E questo contatto è il giogo (Yoga, dal sanscrito la radice Yuj che significa giogo, unione) attraverso cui vi unite l'un l'altro. E' un legame che manca in tutti gli altri sistemi.”

Yogi Bhajan

Il Kundalini Yoga insegnato da Yogi Bhajan è una tecnologia completa; è molto più che un sistema di esercizi fisici, è dinamico, è potente e serve per espandere la propria consapevolezza. Una classe di Kundalini Yoga prevede un insieme di esercizi, posture (asana), tecniche di controllo del respiro (pranayama) e di meditazioni praticate in India da millenni.

E' sicuro e facilmente comprensibile. Si prende cura del corpo, stimola le potenzialità della mente e sviluppa la parte più profonda dell'essere; ognuno di noi ha un proprio centro, una propria essenza, ogni volta che ci allontaniamo da questa stiamo male, in balia del dubbio e degli eventi esterni: lo yoga è lo strumento che serve a rimanere connessi a questo centro.

“Un uomo che pratica Kundalini non incontra né cerca Dio. Dio cerca lui. Quell'uomo non medita. Dio medita su di lui. Egli è il centro dell'intero nucleo. Quando quest'uomo vibra, l'universo vibra con lui.” Yogi Bhajan.

"Questo non è lo yoga che si pratica in solitudine in cima a una montagna e fuori dalla realtà, è stato insegnato per la gente che lavora, che ha una famiglia e che è sottoposta agli stress di ogni giorno: nel mondo moderno in cui viviamo c'è una tremenda pressione, silenziosa ma precisa che ci sconvolge e ci possiede, a tal punto che non sappiamo se siamo reali o non reali." Yogi Bhajan

La pratica del Kundalini Yoga mantiene il corpo in forma e allena la mente a essere forte e flessibile per affrontare lo stress e il cambiamento; migliora la circolazione del sangue, bilancia il sistema ghiandolare, rinforza il sistema nervoso, aiuta a espellere le tossine.

I primi effetti immediati e tangibili sono un maggior controllo di sé, un senso di pace mentale, una migliore concentrazione e una profonda calma interiore data da un rapporto diretto con il corpo e con la parte più intima di noi stessi.

Lezioni di Kundalini Yoga

Danzarte – viale michelangelo 81100 caserta

KY Teacher I Suraj Singh Stefano Baldi