

**CORSO DI FORMAZIONE INSEGNANTI DI PRIMO
LIVELLO**

**Ricontatta e canalizza
l'energia vitale in dieci
classi**

- IL CORPO PRANICO -

A CURA DI : Suraji Singh

<u>Il corso</u>	
Scopi.....	Pag. 3
Struttura e criteri del corso.....	Pag. 5
Le meditazioni.....	Pag. 8
Pratiche complementari, strumenti di lavoro ed osservazioni.....	Pag. 11
Bibliografia.....	Pag. 13
Ringraziamenti e sadhana consigliata.....	Pag. 14
Le dieci 'classi' per il 'Corpo Pranico'	Pag. 18
Allegati	
- PRANAYAM ENERGIZER SERIES	
- PRANA/APANA BALANCE	
- EXERCISE SET FOR LIMPH SYSTEM	
- SUSPENSION OF BREATH MEDITATION	

SCOPI

Quali sono gli scopi di questo gruppo di dieci classi, o meglio di questo corso di dieci lezioni di kundalini yoga?

Lo scopo è prima bilanciare e poi rinforzare e sviluppare il corpo pranico, ovvero l'energia vitale che è presente in ognuno di noi che permette la canalizzazione della kundalini, la capacità di guarigione ed autoguarigione, la capacità di comprendere e fondersi con l'infinito, con l'universo, lo sviluppo del potere di trasformazione.

Quali sono gli strumenti principali?

Gli strumenti principali utilizzati per il bilanciamento e lo sviluppo del corpo pranico, quindi quelli utilizzati anche in questo lavoro, sono : il controllo del respiro, i kriya che svolgono lavoro aerobico e di rinforzo della struttura, le meditazioni con e senza mantra.

Il controllo del respiro : il controllo del respiro e la maggiore ossigenazione dell'intero organismo portano pulizia dei vasi e degli alveoli, una maggiore circolazione del sangue, una più corretta distribuzione del *pran* e quindi dell'energia, bilanciando e calmando anche tutto il sistema nervoso che in questo modo è capace di controllare e canalizzare l'utilizzo di questo incremento di energia.

I kriya aerobici e rinforzanti : il lavoro aerobico per sua natura lavora sulla maggiore distribuzione dell'ossigeno nell'organismo, utilizzandolo per tonificare muscoli ed organi interni, per bruciare grasso in eccesso, e in generale riprendere il controllo del corpo, anche perché l'attività aerobica oscilla tra picchi massimi di battiti del cuore per minuto, in tal caso arriva a lavorare maggiormente sul sistema cardio-circolatorio, rinforzandolo, ai picchi minimi, nel qual caso insiste sulla combustione dei lipidi e sulla tonificazione ; alcune posture statiche, soprattutto quelle in sospensione, che fanno forza su braccia e gambe o su posizioni particolare del busto, lavorano sul sistema muscolo scheletrico e sullo scarico delle tensioni del sistema nervoso, la qual cosa è importantissima, perché è il sistema nervoso che gestisce e sostiene l'aumento di energia e di prana nell'organismo.

Le meditazioni con mantra ; le meditazioni con mantra ad alta voce uniscono il controllo del respiro, la ripetizione continua di una vibrazione secondo un ritmo e, ancor meglio, anche una melodia o intonazione, fissi; il tutto produce un aumento di calore, di prana in tutto il corpo, la vibrazione allinea e ristabilisce l'energia in tutti i centri del corpo, stimola le ghiandole contenute nel cervello, che inoltre rilasciano tutte le sostanze necessarie al controllo ed al fluire dell'energia del corpo. Probabilmente la miscela controllo del respiro, mantra, ritmo e melodia è lo strumento in generale più potente di tutta la tecnologia del Kundalini Yoga.

Le meditazioni senza mantra : le meditazioni senza mantra uniscono la tecnologia del pranayam, al *dhrist*, ovvero il focus degli occhi, al *mudra*, ovvero alla precisa posizione delle mani, e spesso anche una postura specifica; spesso, come nel caso della meditazione inserita in questo corso, le meditazioni sono vibrare mentalmente e scandiscono il tempo del pranayam, il che unisce lo

scandire del tempo alla vibrazione mentale che ha un'efficacia del tutto simile al vibrare i mantra ad alta voce; il tutto spesso unito a precisi tempi che regolano il pranayam per avere un'effetto 'mirato' e una onesta pratica dei tempi indicati restituisce i risultati sperimentati da coloro che nel corso dei millenni le hanno codificate. La tecnologia che maggiormente incrementa la generazione di prana e ne garantisce la corretta distribuzione nel corpo è la sospensione del respiro dopo l'espiazione : l'organismo, superato un certo limite standard, comincia ad allertarsi e a fornire tutte le sostanze necessarie allo sviluppo ed alla distribuzione del prana in tutte le aree, soprattutto nei primi minuti ; successivamente la generazione e la distribuzione del prana si consolida e continuando nella sospensione del respiro la mente sospende prima o poi anche la produzione di pensieri, quindi si ferma, evitando la dispersione di energia per seguire i flussi di pensiero. Gli effetti tangibili vanno da un diffuso e piacevole calore corporeo, alla serenità mentale, alla capacità, sostenuta da un'energia pratica, di affrontare, catalogare, porre in lista e processare problemi di vita pratica, responsabilità, impegni, nella vita di tutti i giorni, e di affrontare con maggior impegno e mente neutra, o più libera, se vogliamo, l'esecuzione della pratica giornaliera con conseguente maggiorato e più penetrante beneficio.

Il pranayam

STRUTTURA E CRITERI DEL CORSO

Tutti gli strumenti (pranayam, kriyas e meditazioni) suggeriti in questo corso sono stati tutti da me testati nei tempi massimi.

La loro combinazione in questa sequenza non è stata testata.

La scelta del pranayam : i tre kriya suggeriti, ma come d'altra parte molti dei kriya che vanno direttamente ad impattare sul corpo pranico, sono inferiori per impegno fisico ed energia necessaria solo ad i Kriya per il corpo fisico e radiante, anzi se vogliamo ne miscelano i contenuti e gli scopi : I kriya per il corpo fisico sono molto impegnativi dal punto di vista aerobico ed anaerobico, sono dei veri e propri gruppi di esercizi di ginnastica a corpo libero, per il preciso scopo appunto di tenere in forma il nostro corpo, ovvero l'involucro ed i contenuti di tutti i sistemi che in sincronia tra di loro ci permettono di essere in vita; i kriya per il corpo radiante lavorano molto sulla postura, sulla capacità di 'tenere' una postura 'fiera' nello spazio, che unita ad altre qualità ed ad altri 'poteri', a movimenti ampi e regali, permetta alla nostra presenza di essere veicolo di radianza, regalità.

I kriya per il corpo pranico, anche se talvolta sbilanciati in un senso o nell'altro lavorano molto proprio sulle stesse strutture e nelle stesse modalità anche se per scopi diversi : come specificato negli scopi, per generare, mantenere e canalizzare l'energia del corpo pranico è necessario un corpo fisico in buona forma ed un sistema nervoso saldo, per evitare che l'energia generata ci travolga danneggiandoci.

Per eseguire questi kriya, anche se a tempi minimi, è necessario comunque una buona dose di energia di partenza per reggere l'impatto almeno per le primissime sedute ; e per quanto abbia potuto sperimentare, non c'è una sequenza più energizzante, anche per i principianti o per coloro poco dotati o deficienti di prana, del Pranayam Energizer Series (allegato) : restituisce chiarezza mentale, energia pura, forza fisica, l'ideale per affrontare kriya che lavorano sul corpo pranico. La forte presenza percentuale del respiro di fuoco sui tempi globali garantisce un bilanciamento della pressione sanguigna, una tonificazione respiratoria e muscolare.

La scelta dei kriya.

Il kriya per il sistema linfatico, anche praticato a tempi minimi, garantisce un aumento del calore corporeo generato soprattutto dall'afflusso di sangue alla periferia dei tessuti legato al gran lavoro aerobico; dall'esercizio che lavora sull'ombelico e sugli addominali generando un'immenso calore ed energia dal 'navel point', all'esercizio che 'obbliga' la kundalini a risalire la spina percuotendo nei limiti la parte bassa del bacino.

Aprire sensibilmente tutti i 'canali' e i vasi del nostro corpo

Il kriya per il corpo pranico è una delle classi che incarna dentro di sé alla perfezione l'unione di lavoro sul corpo fisico che incide su muscoli ed organi interni e sulla postura che scarica ed irrobustisce il sistema nervoso, è un'unione perfetta tra le due polarità ed in più rigenera il campo magnetico e prepara ad una profonda meditazione. Praticato con costanza a tempi pieni garantisce la 'sensibilità' del corpo pranico in tutte le sue manifestazioni.

Il prana/apana bilance è stato inserito per equalizzare, bilanciare e diversificare il lavoro sul corpo pranico ; è un kriya molto efficace al bilanciamento del corpo pranico in sé ovvero al prendere contatto con esso.

Le meditazioni : per la mia esperienza, anche se minima, non c'è una meditazione che lavora sul corpo pranico in termini di energia pratica, decisionale, sulla rimozione della paura dentro di noi, sulla generazione di calore interno ed esterno, sulla riconquista di parti del corpo che si può aver dimenticato e sulla calma e la fermezza mentale. Per quanto mi riguarda, è necessario affrontarla, più di tante altre, partendo dai tempi minimi perché praticarla direttamente sui trentuno minuti potrebbe generare, soprattutto in persone predisposte, la sgradevole sensazione di avere la forza fisica e l'intenzione di spirito di cambiare il mondo ma di non sapere da dove cominciare, il che porterebbe ad un'implosione incontrollata dell'energia generata sull'organismo del praticante.

La sua efficacia è tra l'altro garantita dal fatto che viene data senza mudra, posture, dhrist specifici, perché in realtà la sola ripetizione del mantra anche monotono con una sola espirazione nel modo corretto ha effetti tangibili per lo sviluppo del prana anche per i principianti ; i praticanti esperti possono unire alla meditazione così come data, posture o mudra che favoriscono l'irrobustimento del sistema nervoso, o la risalita della kundalini per potenziare gli effetti del mantra. L'impiego di un ritmo e/o di una melodia continua e ripetitiva anche potenzia gli effetti della meditazione.

La meditazione senza mantra recitato, ma solo vibrato mentalmente, consigliata da YB alla pagina 71 di "Man to Man" part 4, è una di quelle meditazioni che lavora sulla sospensione del respiro in assenza di aria, ovvero dopo l'espirazione, i cui effetti l'ho descritti nella sezione degli scopi. In aggiunta a ciò che già detto posso aggiungere che se praticata con devozione è molto efficace per raggiungere, oltre all'attivazione del prana, ad uno stato di shunya, ovvero di zero assoluto; la ripetizione

Perché Il Siri Gaitri ed il gong durante il rilassamento?

Il Siri Gaitri è un mantra curativo ed energizzante, sicuramente molto più recitandolo o cantandolo, ma ha la sua grande efficacia anche al solo ascoltarlo.

Il gong, se utilizzato da un insegnante bravo, o da un insegnante coadiuvato da un suonatore do gong esperto, è un efficacissimo strumento da utilizzare per chi vuole risvegliare il corpo pranico ; il suono pressante e martellante del gong. Proprio durante il rilassamento, riproduce il tambureggiare dei pensieri assillanti, del rumore e del traffico cittadino, la pressione nell'ambito della vita lavorativa, familiare; è sinonimo di stress, riproduce un ambiente altamente *uncomfortable*, fastidioso, assillante, rumoroso; viene riprodotto proprio durante il rilassamento proprio per ridurre l'ansia, per evocare situazioni ansiogene e stressanti proprio nel momento in cui ci stiamo rilassando provati da una classe impegnativa sul corpo pranico, non a caso è posizionato al centro della serie di classi, proprio dopo i tempi al 70% delle classi più impegnative; rievocare i nostri problemi quando stiamo per rilassarci energizzati da un portentoso pranayam e da una classe 'pranica' per eccellenza ci pone nella condizione di superare la paura,

ridurre l'ansia e il panico, e dopo i primi secondi di 'invasione' e di tumulto delle emozioni, combattiamo con la nostra energia appena risvegliata in un momento di relax puro, dove sappiamo che niente e nessuno può infastidirci realmente e affrontiamo questa simulazione di tumulto di problemi e confusione in 'casa' nostra, dove facilmente vinciamo la partita, eliminiamo la paura e ci prepariamo ad affrontare in modo diverso la nostra quotidianità dopo esserci a lungo e confortevolmente allenati in 'simulazione'.

Il pranayam e le meditazioni sono sviluppati esponenzialmente e gradatamente al 33, 70 e 100% dei tempi; i kriya vengono alternati in una sequenza 1-2-3-1-2-1-2-3-2-1 assolutamente non casuale ma creata in modo che in ogni singola classe l'incrocio dell'alternanza graduata dei kriya e della successione ripetitiva graduale del pranayam e delle meditazioni crei un processo a piccoli gradini, dove ogni classe richiede un po' più di impegno della precedente, in una scala proporzionale, nel rispetto creatività ed alla apparente mutevolezza che comunque è dovuta come elemento motivante ai praticanti.

A meno che non siamo in presenza delle classiche eccezioni, ovvero alle donne incinta, cui forse l'intero percorso non è consigliabile, di persone con menomazioni o danni fisici gravi, per il resto il corso è strutturato per pretendere, pur se eventualmente con le dovute varianti applicabili ai vari esercizi dei kriya, una buona fedeltà e dedizione da parte del praticante, ovvero possiamo senza tema pretendere onestà nella pratica, perché il tutto è tarato alle possibilità, e accompagna il praticante, magari non proprio alle prime armi, dipende dai casi, passo per passo al bilanciamento ed allo sviluppo del corpo pranico.

LE MEDITAZIONI

Meditazione #m1

"VWahe Guru, VWahe Guru, VWahe Guru, VWahe Jeeo" per otto ripetizioni con una unica inspirazione ad alta voce (inglese : out loud)

Questa la descrizione della meditazione per la 3ho :

"Do the meditation "Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Jio", out loud, 8 repetitions per breath, for 31 minutes daily"

Modalità ed esperienze sulla meditazione

Modalità

Postura: Non specificato, Easy Pose, Rock Pose, Seduto su di una sedia schiena dritta.

Occhi : Non specificato, Terzo occhio, punta del naso, occhi aperti

Mudra : Non specificato; alternative Gyan Mudra

Meditazione : Inspira e ad alta voce canta o pronunzia in monotono il mantra.

Tempi: suggerito 31 minuti ; 11, 22, 31

Fonte : <http://www.3ho.org>

Esperienze

Sull'ispirazione :

Puoi recitare mentalmente un ashtang mantra qualsiasi; l'ideale è lo stesso mantra della meditazione "Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Jeeo" per una o più ripetizioni , con lo stesso ritmo della recitazione/canto, facendo in modo che la vibrazione vibri da sola (jappa jap); ma si può anche utilizzare un qualsiasi mantra curativo, come "Sat Narayan Wahe Guru, Hari Narayan Sat Nam", o "RaaMaaDaaSaaSaaSeiSooHoNg"

Sull'espiazione :

Fai in modo che sul "Wahe Guru" le labbra si tocchino, come per pronunziare un suono misto tra "vua" e "bua", sul "Wahe Guru" tira l'attacco delle labbra indietro aprendo ai lati tutta la bocca, sul "Wahe Guru" caccia fuori l'aria sfruttando l'aspirazione dell'acca, sul "Wahe **Guru**" porta le labbra avanti come per fischiare e pronunzia bene la erre facendo in modo che l'arrotazione massaggi sensibilmente il palato.

Puoi utilizzare un metronomo che ti dia le battute, oppure un brano musicale, possibilmente di kundalini yoga o di yoga, che abbia i tempi di 4/4. Con il metronomo si può partire da un tempo "comodo" di 100 battute al minuto per poi passare ad 80 e infine a 60.

In generale, si può ottenere il massimo risultato da questa meditazione se si combinano insieme il respiro, il ritmo, una ripetitiva melodia o musicalità e tono di voce. Ad esempio, si può scegliere di cantare le prime quattro ripetizioni con la scala musicale ascendente, ovvero con i toni che vanno verso l'altro, e i quattro successivi verso il basso, di nuovo verso l'alto per i successivi quattro e di nuovo verso il basso per i quarti quattro e così via. Questo, oltre a dare un ritmo e una melodia evita anche di contare mentalmente, perché il suono ed il ritmo scandiscono da soli la meditazione.

In generale

Oltre a recitare/ cantare il mantra si può anche leggere.

Soprattutto all'inizio e nel passaggio tra gli 11 ed i 22 minuti la pratica di questa meditazione ha scovato in me molte resistenze, che si risolvono più facilmente se si riconoscono rilassandosi ed abbandonandosi al ritmo.

Spesso ho raggiunto i 31 minuti e ho sentito che non avrei voluto smettere perché mi sembrava di aver appena iniziato e di essere così "dentro" da non aver voglia di terminare : in queste occasioni ho sentito che ha funzionato di più.

Probabilmente è tra meditazioni più efficaci per lo sviluppo del corpo pranico in generale, ovvero nella generazione dell'energia e del calore, nell'abbassamento del livello di ansia e di affaticamento, della paura e nel contatto con l'infinito. La sensazione di elevarsi proprio fisicamente dal suolo e osservare tutto dall'alto, considerare tutto relativo e non meritevole di attaccamento, è stata spesso presente in me subito dopo o per tutto il periodo di tempo che ho praticato questa meditazione.

Meditazione #m2 (allegata)

Ispirare, espirare e trattenere con l'aria fuori mentre si vibra mentalmente
"SAT NARAYAN WAHE GURU, HARI NARAYAN SAT NAM
SAT NARAYAN WAHE GURU, HARI NARAYAN SAT NAM
SAT NARAYAN WAHE GURU, HARI NARAYAN SAT NAM"

Modalità ed esperienze sulla meditazione

Modalità

Postura: Easy Pose

Occhi : Chiusi con fuoco non specificato; Terzo occhio, punta del naso

Mudra : dita e pollici intrecciati sulla gabbia toracica frontalmente.

Meditazione : Inspira, espira e vibra trattenendo l'aria fuori il mantra.

Tempi: suggerito 11 da portare a 31 minuti ; 11, 22, 31

Fonte : La meditazione si trova descritta alla pagina 71 di "Man to Man" part 4.

Esperienze

Praticata in posizione della roccia influisce su di una maggiore lucidità.

Sempre mantenendo una stessa ratio per l'inspirazione e l'espirazione, si può vibrare mentalmente lo stesso mantra della meditazione tre volte velocemente, oppure una volta lentamente (più o meno una parola al secondo). Anche ispirare ed inspirare senza tempi predefiniti è una esperienza, visto che praticando l'entrata e l'uscita dell'aria secondo la metodica del respiro logico, con l'avanzare dei minuti la capacità è quindi i tempi dell'inspirazione e dell'espirazione aumentano considerevolmente.

Le tre ripetizioni del mantra, nella fase del trattenimento dell'aria fuori, nei primissimi minuti verrà naturale vibrarle molto velocemente, visto che la capacità di trattenere l'aria fuori nei primi minuti è bassa.

Nel caso si ha a disposizione un orologio o una sveglia con un tic tac facilmente udibile, o meglio ancora un metronomo : si può vibrare mentalmente in ispirazione ed espirazione una volta il mantra vibrando una singola parola per secondo, mentre si adattano due parole del mantra per ogni secondo nella fase di trattenimento; in questo modo il tempo del respiro completo è precisamente $8+8+12 = 16+12 = 28$ secondi.

Col tempo e la pratica si può portare ad una parola al secondo anche le tre ripetizioni dell'aria fuori arrivando così ad un tempo per respiro completo pari a 40 secondi ($8+8+24$).

In considerazione del fatto che questa meditazione focalizza l'importanza dell'azione sul trattenere il respiro vibrando il mantra, la pratica forse più efficace che ho sperimentato è effettuare una espirazione ed una ispirazione relativamente breve (3-4 secondi max 5) e concentrarsi sull'allungamento dei tempi di trattenimento dell'aria fuori; il tutto rispettando tutte le regole derivate dall'esperienza tramandateci dagli yogi prima di noi nel corso dei millenni, ovvero di rilassare tutto il corpo, portare il mento verso il centro della gola, nel momento in cui si sente eccessiva pressione espirare ulteriormente, ed infine ispirare di nuovo. Anche perché ho sperimentato che quando si trattiene con l'aria fuori è molto più difficile evitare di ispirare più velocemente e profondamente, e quindi più brevemente, rispetto a come si può controllare l'espirazione dopo aver trattenuto il respiro con l'aria dentro. Forse è anche per questo che il respiro logico completo non comprende la fase di trattenimento con l'aria fuori.

In generale

E' una meditazione molto bella. La mia esperienza (a 31 minuti) è stata quasi sempre la stessa ovvero : nei primi minuti (7-11) ho sentito un gran calore che poi si ristabilizza ad un calore normale ma presente nei minuti 11-22; l'ultima parte della meditazione (22-31) mi porta spesso perdita di concentrazione a causa di un gran rilassamento e ad una perdita di controllo del il conto dei tempi. E' bene quindi stare abbastanza all'erta nella fase finale. Praticata la mattina come componente della sadhana, porta una grande serenità e chiarezza mentale energia e calore per tutta la giornata. Praticata la sera garantisce un sonno profondo e sereno e calore ed energia per tutta la giornata successiva.

Meditazione #m3

Pran bandha mantra meditation

Canta o recita il mantra :

“Pavan, Pavan, Pavan, Pavan
Paran Paraa, Pavan Guroo
Pavan Guroo Wahe Guroo
Wahe Guroo Pavan Guroo”

Modalità ed esperienze sulla meditazione

Modalità

Postura: Easy Pose

Occhi : Chiusi al Terzo occhio

Mudra : Buddha mudra

Meditazione : Inspira ed espirando canta o recita il mantra.

Tempi: suggerito 11 da portare a 31 minuti ; 11, 22, 31

Fonte : La meditazione si trova descritta nella sezione “Sets and meditations” dell’ Acquarian Teacher Manual level 1 .

Esperienze

E’ una bellissima ed antica meditazione.

E’ il trionfo del potere del prana contenuto nell’aria. La pronunzia delle “v” è simile alla meditazione #m1.

Il rallentare del ritmo del recitare/cantare il mantra e l’aumento del tempo dell’inspirazione è direttamente proporzionale all’aumento di calore, energia e vitalità nel corpo.

In generale

Forse “wisper” è ancora più efficace.

Pratiche complementari, strumenti di lavoro ed osservazioni

Pranayam : il respiro lungo, lento e profondo.

Nella mia esperienza, la pratica che sviluppa in pieno le caratteristiche del corpo pranico è il respirare lungo lento e profondo nelle fasi di inspirazione, trattenimento dell'aria all'interno, ed espirazione.

Spesso, anche durante la mia giornata lavorativa, mi fermo per 3, 5, 7 o 11 minuti per praticare il respiro lungo lento e profondo con queste ratio.

Utilizzo le lancette dell'orologio per il controllo del tempo delle fasi e il cronometro, lo porto quasi sempre con me, per il controllo del tempo totale. Inizio con 5, 5, 5 secondi per un totale di 4 respiri completi al minuto; poi 10, 10, 10, successivamente 15, 15, 15 fino ad arrivare al respiro logico completo di 20 secondi per fase per un totale di un solo respiro completo al minuto : 20 secondi per l'inspirazione 20 per trattenere il respiro e 20 per l'espirazione.

Quando è il momento di aumentare il tempo delle fasi? Basta ascoltare il proprio corpo ; la pratica con i tempi in corso diventa così agevole che sarà naturale aumentare. Le condizioni importanti per una corretta pratica sono : non interrompere l'esercizio improvvisamente, evitare di praticare in un luogo affollato o almeno non affollato di persone conosciute che potrebbero rivolgerci la parola distraendoci, se si dispone di un orologio il cui ticchettio è abbastanza udibile è preferibile piuttosto che guardare l'orologio perché avere gli occhi chiusi favorisce la concentrazione.

E' importante tornare a tempi più brevi se il tempo in corso comincia a diventare disagiata; bisogna considerare che non sempre le condizioni del nostro corpo sono uguali tutti i giorni, durante le diverse fasi della giornata; sono da tenere in considerazione la distanza e la diversità dei pasti consumati, della carica emotiva della giornata, di eventuali piccoli problemi momentanei, respiratori, di stress o relazionali.

La regola generale è che sforzare è sempre inutile e in alcuni casi addirittura dannoso. D'altra parte l'importante in qualsiasi tipo di pranayam è mantenere la ratio, ovvero la proporzionalità tra le fasi del tipo di pranayam prescelto, dato che il cambio di questo tipo di attività impatta sensibilmente sul sistema nervoso, creando disagio.

Utilizzo di attrezzature per la misurazione del tempo.

L'utilizzo di attrezzature come per esempio il ticchettio di una sveglia o di un orologio, il guardare le lancette di un orologio, il display di un cronometro o il battito di un metronomo aiuta molto soprattutto nelle meditazioni con mantra e nei pranayam dove le fasi di inspirazione, espirazione e trattenimento del respiro sono cadenzati e specificati in modo preciso, ovvero la meditazione funziona bene solo se si rispettano i tempi specificati.

Nelle meditazioni con mantra il massimo effetto si ottiene unendo il respiro il ritmo preciso e cadenzato, la ripetitività del mantra ed una melodia, una musicalità fissa .

La pratica senza utilizzo di attrezzature favorisce il graduale adattamento delle capacità psicofisiche nel corso dell'attività, evita di costringere il corpo a forzarsi per adattarsi già dai primi minuti a tempi e ritmi che naturalmente aumenterebbero nel corso dei minuti gradualmente.

L'ideale sarebbe un utilizzo appropriato delle attrezzature adattato momento per momento alle effettive capacità della pratica : ad esempio iniziare i 31 minuti della meditazione #m1 a 100 battute al minuto, per portarle gradualmente a 80 e poi a 60 nel corso dei 31 minuti, consapevolmente sensibili delle capacità del proprio organismo. Per poter essere abili nell'effettuare questo utilizzo "tarato" delle attrezzature è necessario un minimo di sensibilità alle proprie capacità.

BIBLIOGRAFIA

- *Pranayam Energizer Series**, Acquarian Teacher Manual Level 1, Sets And Meditations Chapter, Meditation without mantra
- *Prana/Apana Balance**, Acquarian Teacher Manual Level 1, Sets and Meditations Chapter, Sets
- *Exercise Set For Lymph System**, Kundalini yoga for Youth and Joy, pag. 18
- *Kriya per il corpo Pranico*, Sadhana di Sadhana Singh, ediz. Accademia
- *Wahe Guru Wahe Jeeo*, meditazione per il corpo pranico da www.3ho.org
- *Meditazione per la sospensione del respiro**, Man to Man, Part 4, pag.71
- *Pran Bandha Mantra meditation*, Acquarian Teacher Manual Level 1, Sets And Meditations Chapter, Meditation with mantra
- *Siri Gaitri mantra*, qualsiasi versione cantata da utilizzare durante il rilassamento

RINGRAZIAMENTI E SADHANA

Se sono stato in grado di scrivere anche una sola parola, e ancora prima di scrivere, di padroneggiare anche una sola tecnica, descritta in questo testo, tutto il merito è della mia insegnante diretta Guru Shabd Kaur, al secolo Anna La Peruta, che ha saputo interessarmi, spronarmi, ha saputo parlare con me, mi ha sempre indirizzato, ha saputo essere presente ma non ossessiva, è stata quel che si può per me dire perfetta. Raro esempio di umiltà, saggezza, iniziativa, energia, luce, instancabilità e dedizione alla divulgazione degli insegnamenti, spezzo dell'ignoranza e delle difficoltà di qualsiasi genere.

Grazie Anna, Grazie di tutto di cuore.

E dopo di lei non posso dimenticare tutti gli insegnanti dell'Ikya Italia che sono venuti al Bosco di San Silvestro a donarmi luce, salute, gioia, insegnamenti senza lesinare, a piene mani. Ho sempre trovato in loro aiuto, interesse, amore e devozione per questa sperduta anima praticante, nelle ore di corso e fuori.

Grazie immensamente a tutti voi.

E dopo di loro non posso dimenticare che tutti gli insegnamenti sono arrivati a noi grazie ad un'uomo che nel bel mezzo della sua vita, si è svegliato una mattina, in un momento di tranquilla prosperità e senza necessità, ha messo lo zaino in spalla e dopo aver deciso di far conoscere all'occidente la summa di ottantamila anni di saggezza umana, nascosta in un libro sconosciuto ai più in occidente scritto in una lingua anch'essa sconosciuta, e nella sua memoria di uomo libero dagli attaccamenti e illuminato, ha preso un'aereo e ha dato vita a tutto questo, ha gettato, fatto germogliare e diventare rigogliosa questo albero secolare pieno di vita, di possibilità, di luce, di speranza, lasciandolo nelle nostre mani.

Grazie Maestro, Grazie.

E dopo di lui non posso dimenticare di ringraziare infinitamente tutta la catena d'oro di Santi, Yogi, Guru il cui sacrificio giornaliero e di vite intere ha prodotto i primi rivoli e ha continuamente apportato acqua a questo enorme fiume di saggezza che è arrivato fino a noi, senza il quale saremmo assetati, pallidi, morenti.

Non posso in coscienza dimenticare due persone : il marito di Anna, il grande Emilio, che l'ha sempre aiutata, appoggiata e ben consigliata in tutti i momenti, permettendo che si dedicasse alla pratica ed all'insegnamento con la serenità e concentrazione necessaria.

E 'last but not least' in coscienza non posso non ringraziare di vero Cuore la mia Donna, Manuela, che sopporta quest'uomo dedito alla pratica, alla sadhana la mattina, ai canti alle respirazioni, ai corsi, ai teacher training, ai tanta; Grazie Tesoro, mi sei stata sempre di supporto materiale e spirituale nella mia dedizione alla disciplina ed alla pratica.
Senza di te non sarebbe stato lo stesso.

Forse il ringraziamento più grande va ai miei amici e colleghi di corso,
grazie ai quali ho imparato tante cose,
grazie ai quali mi sono confrontato,
grazie ai quali mi sono ridimensionato,
grazie ai quali sono cresciuto,
nelle condivisioni ma soprattutto nelle differenze,
e non solo a coloro che frequentano il teacher training con me,
ma anche a coloro che frequentano per una volta e poi non più,
coloro che sono pieni di certezze,
coloro che sono nel dubbio,
coloro che fanno tante domande anche se non cercano risposte,
e quelli che non parlano,
quasi mai.

Grazie a tutti tutti voi.

Stefano

I momenti più belli dell'ultimo anno:

Roma; Tantra bianco del 2005; Pausa dopo il secondo o terzo kriya, non ricordo bene; vado alla toilette; un uomo in turbante alto si sta lavando le mani, non ci conosciamo; ci guardiamo negli occhi e come se ci fossimo sempre conosciuti, inizia a parlarmi di un aneddoto di un suo viaggio in india; non ricordo nemmeno come cominciò il discorso, probabilmente perché non ci fu nessun vero motivo; parlare con lui la sua serenità, grazia, naturalezza e forza mi ricaricarono di energia per affrontare il resto della giornata nella pulizia del mio subconscio. Era Sadhana Singh Khalsa.

Caserta; secondo o terzo teacher training, non ricordo; Insegnante : Siri Ram Kaur Rossello; domenica pomeriggio; mi guarda, ammette di stare lì a studiarci da un po' e poi mi dice, "secondo me il tuo dono è il corpo pranico e il tuo percorso è di guarire; qual è la tua data di nascita? "; numerologia e ... invito a Roma per la prima lezione : Inizia finalmente il mio meraviglioso viaggio nel Sat Nam Rasayan

Caserta; meditazione 24 lettura del Japjee organizzata da Guru Shabd Kaur ; partiva alle 20.00 del sabato fino alle 20.00 della domenica, assicuro presenza domenica mattina, non ben specificato; me la prendo con comodo, arrivo alle 10.30 – 11.00 ; sento una 'lack of energy' nell'aria, ero fuori dal flusso, non ero stato allineato, ero andato tardi, la mia presenza era prevista prima ; non sono andato via finchè non mi sono reso conto di non essere in grado nemmeno più di alzare un dito; è stata una delle più proficue lezioni impartitemi dall'universo sull'essere nel flusso.

Farei un Teacher Training dopo l'altro.

Di seguito, sempre nell'intento di essere utile, riporto la mia sadhana, ovvero l'insieme delle pratiche giornaliere proprio principalmente per il corpo pranico.

- Japjee
- Inspiro e recitazione del pauri 7 Vaar of Raamkalee (Dann dann Ram Das Guroo...)
- Inspiro e Japjee | | 1 | | x 11 volte
- Inspiro e Japjee | | 8-9 | | x 11 volte
- Inspiro e Japjee | | 10-11 | | x 11 volte
- Inspiro e Japjee | | 14 | | x 11 volte
- Inspiro e Japjee | | 25 | | x 11 volte
- Inspiro e Japjee | | 29 | | x 11 volte
- Inspiro e Japjee Salok x 11 volte
- Mastering the root lock #1
- Addominali inspirando in contrazione
- Warm up (addominali, breathwalking sul posto, front bends, Agni pran)
- Adi Mantra
- Uno dei tre kriya di questo corso, o Cat Cow, Spinal flex da soli min 11 min.
- Relax (quando possibile con Siri Gaitri)
- Inspiro e Pran bandha Mantra meditation
- Inspiro e Siri Gaitri mantra Meditation
- Inspiro e Wahe Guru Wahe Guru Wahe Guru Wahe Jeeo out loud
- Man 2 Man 4 p. 71 meditation
- Complete yogic Breath (one minute breath)
- Tersula kryia
- Autoguarigione SNR (3 minuti)
- Bij mantra

Grazie a tutti.
Suraji singh

Caserta, lunedì 30 gennaio 2006

Riepilogo delle classi per lo sviluppo del corpo pranico

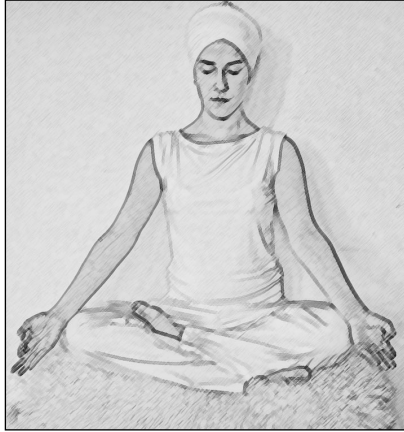
classe 1	Classe 2	classe 3	classe 4	classe 5
#p1 33% Adi Mantra #k1 33% relax 11 m. con Siri Gaitri #m1 11 minuti Bij Mantra	#p1 33% Adi Mantra #k2 33% relax 11 m. con Siri Gaitri #m2 11 minuti Bij Mantra	#p1 33% Adi Mantra #k3 relax 11 m. con Siri Gaitri #m3 11 minuti Bij Mantra	#p1 50% Adi Mantra #k1 50% relax 11 m. + gong #m1 22 minuti Bij Mantra	#p1 50% Adi Mantra #k2 50% relax 11 m. + gong #m2 22 minuti Bij Mantra

classe 6	Classe 7	classe 8	classe 9	classe 10
#p1 70% Adi Mantra #k1 70% relax 11 m. + gong #m3 22 minuti Bij Mantra	#p1 70% Adi Mantra #k2 70% relax 11 m. + gong #m1 31 minuti Bij Mantra	#p1 Adi Mantra #k3 relax 15 m. con Siri Gaitri #m2 31 minuti Bij Mantra	#p1 Adi Mantra #k2 relax 15 m. con Siri Gaitri #m3 31 minuti Bij Mantra	#p1 Adi Mantra #k1 relax 15 m. con Siri Gaitri #m1 31 minuti Bij Mantra

PRANAYAM	
#p1	Pranayam energizer series
KRIYA	
#k1	Kriya Per il corpo Pranico
#k2	Exercise Set For Lymph System
#k3	Prana/Apana balance
MEDITAZIONI	
#m1	"Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Jeeo" x 8 alta voce, unica inspirazione
#m2	Man2Man4pag71
#m3	Pran Bandha Mantra Medit.

Originally taught by Yogi Bhajan in October 1969

Pranayam Energizer Series



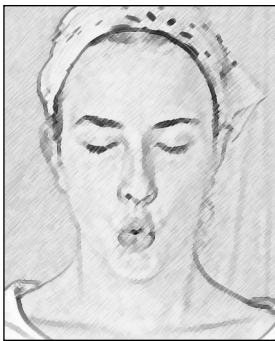
1) **Breath of Fire.** Sit in Easy Pose, with the hands in Gyan Mudra, resting on the knees with the elbows straight. Begin Breath of Fire for **7 minutes**. Then inhale deeply, and hold the breath for **10-30 seconds**. You may apply *mulbandh* as you hold the breath out. This is optional. Exhale and relax.

2) **Long Deep Breathing.** In the same pose, breathe in long, complete, yogic breaths. Breathe deeper than normal so that the entire rib cage is used and lifts several inches on the inhale. Exhale so you pull the Navel Point all the way back. Consciously follow each part of the breath. Continue for **5 minutes**. Then inhale, and hold for **10-15 seconds**. Exhale and relax.

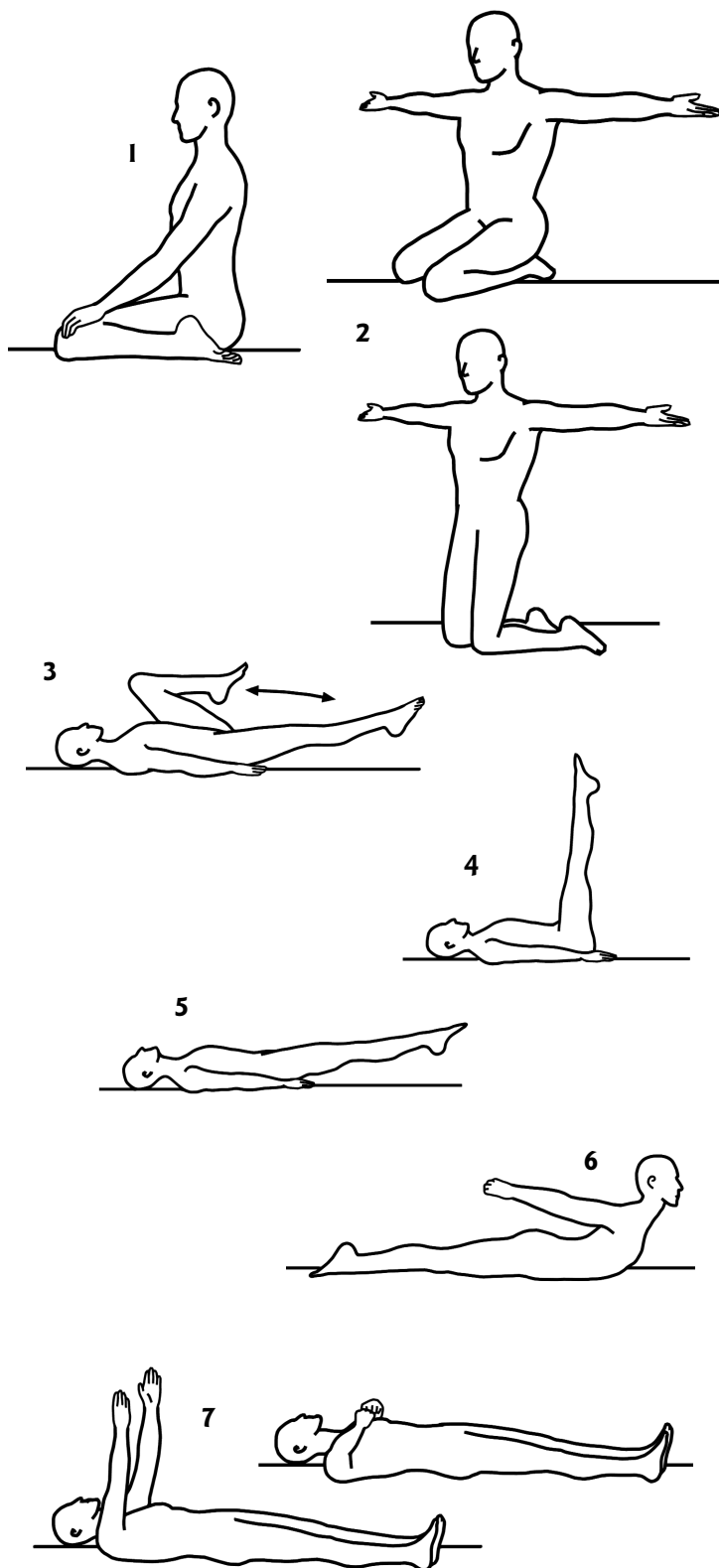
3) Pucker the lips and immediately inhale deeply through them. Exhale through the nose. Continue for **3 minutes**. Then inhale, hold briefly, exhale.

4) **Breath of Fire.** Repeat exercise 1. Make the breath powerful and regular for **2 minutes**. Then inhale deeply and hold, as you focus at the Brow Point. Exhale and relax.

5) **Breath Awareness.** Meditate on the flow of breath as you relax and it settles into a normal rhythm. Feel the subtle pathways of the breath throughout the body. Sense the breath as motion and experience the different kinds of energy flow in every organ and cell.



Prana/Apana Balance



1) Sit gracefully in **Celibate Pose** for **2 minutes**, hands are relaxed on thighs. Breath is normal.

2) **Rising up from the Knees.** Place the arms out from the sides, parallel to the ground, with the palms facing up. Inhale for **6 counts** rising up straight from the knees. Hold this position and the breath for **12 counts**. Slowly exhale, taking **6 counts** to lower yourself back down on to the heels. Repeat this cycle **7 times**, on the **8th time** clap the hands over the head.

3) **Leg Lifts—Bicycle.** Lie on the back with the hands at the sides, raise the legs 1-1/2 feet off the ground. Begin a bicycling motion. The legs stay parallel to the ground. This exercise must always follow the preceding one. Continue for **2-1/2 minutes**.

4) **Leg Lifts 90°.** Immediately inhale and lift the legs to 90 degrees. Hold for **30 seconds**, slowly exhale and lower the legs.

5) **Modified Stretch Pose.** Still on the back, lift the legs **6 inches** and do Breath of Fire for **1 minute**. Inhale, hold, then relax.

6) Now lie on the stomach. Place the hands in Venus Lock at the small of back. Inhale powerfully and arch the spine up from the waist. Be sure to keep your eyes closed as you come up. Hold this position for **30 seconds**. Then exhale powerfully as you open the eyes and lower the torso. Repeat this cycle **10 times**.

7) **Heart Center Pull.** Lie on the back with the arms straight up at **90°**, palms facing each other. Do Breath of Fire for **1 minute**. Inhale. With a great deal of tension in the hands, arms, and chest, and teeth, make the hands into fists, and slowly pull the energy and the fists down to the chest. Exhale. Inhale raising the arms and repeat the above action **1 more time**.

8) **Relax.** Move the mind to the Navel Point and listen to the heart-beat there.

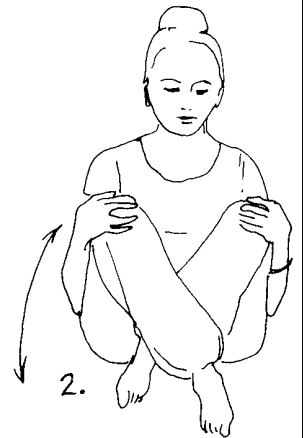
COMMENTS:

Exercises 1, 2, & 3 stimulate the sexual, eliminative, and navel energies so that *prana* and *apana* are properly mixed at the Navel Point, and the power of the Kundalini can be released. Exercises 4, 5, & 6 emphasize the higher chakras and the pranic force at the eyes and heart. If you keep the eyes open when you lift up in Exercise 6, it can cause temporary dizziness as you rebalance. Exercise 7 will allow your heart to dominate and eliminate a lot of pent-up anger that hides in the form of deep muscle tension. When you listen to the heartbeat in exercise 8, feel like you are home, resting at the center of yourself. The heart rhythm is powered by the cosmic creative sound of "Ong." This will elevate you and give you mental relaxation and sensitivity.

This set was originally taught by Yogi Bhasan in the Spring of 1970.

Exercise Set for The Lymph System

1) Sit in Easy Pose. Interlace the fingers into Venus Lock and place behind the head where the neck and scalp join. Extend the elbows straight out to the sides, parallel to the ground. Begin twisting powerfully from left to right, stopping for one count in the center (1 second in each direction). Inhale to each side, exhale in the center. Twist completely to each side. Continue for 9 minutes. *This exercise removes tension from the shoulders and relaxes the muscles of the breast. When the breast muscles are not relaxed the stomach muscles are stressed which causes fat to deposit around the abdomen. When the shoulder muscles are stretched, the supply of blood to the brain is regulated.*



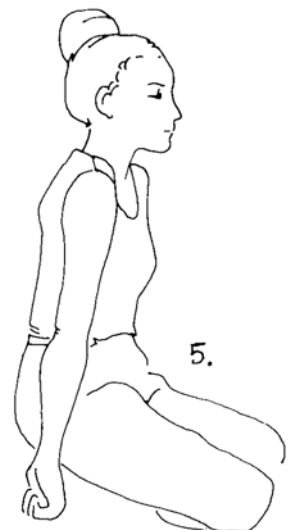
2) Sitting in Easy Pose, grasp the outside of the knees. Keep the spine straight and with the power of the hands begin pulling the knees up towards each other in front of the chest and lowering them down (one cycle takes less than one second). Continue for 6 minutes. *The exercise applies a tremendous pressure to the breast and stomach area. It also works on breaking down the fat around the abdomen and adjusts the ankles and knees.*



3) Stretch both legs straight out in front. Keeping your arms straight, lean back on your hands and point them backwards. Bend the knees up and rapidly and powerfully start kicking your legs up and down in the air. Keep ankles and feet relaxed and concentrate on moving from below the knees. Continue for 3 minutes. *This exercise works on the lower spine.*



4) In Easy Pose, sit with a straight spine. Extend the arms straight in front of you at a slight angle outwards, parallel to the ground, with the palms facing up. Alternately, make fists of the hands and pull them into the shoulder area. Pull hard enough to make the body shake and move rapidly. Continue for 1-2 minutes. *This exercise works on opening up the arteries.*



5) Sit in Easy Pose. Place the flat part of your fist on the floor next to your hips. Keeping the back straight and the heels on the floor, lift the body up and then drop it down (1-2 times every second). Continue for 4 minutes. *This exercise builds up the shoulder muscles so that the lower torso is able to relax. It gives the shoulders a workout they never get in day to day life.*



Lock your fingers and thumbs at the heart center. Close your eyes. It's a very steady position. You feel absolutely steady. We'll go eleven minutes. Inhale, Exhale. Keep the breath out and I'll chant the mantra for you.

SAT NARAYAN WAHE GURU, HARI NARAYAN, SAT NAM

SAT NARAYAN WAHE GURU, HARI NARAYAN, SAT NAM

SAT NARAYAN WAHE GURU, HARI NARAYAN, SAT NAM

Inhale. You have to chant that mentally. Exhale. Hold the breath out, and mentally chant the mantra three times on the exhale.

Inhale. Exhale. Hold it out and chant mentally. It will give you an absolutely new release of life.

Continue chanting the mantra three times on the held exhale. Try to involve in yourself the strength which you have and God's strength. You should feel and experience that strength.

We expect you to practice this about eleven minutes a day. We'll definitely expect you to write us the result if you complete it. Thirty-one minutes is the maximum time we expect you to complete and perfect it.

QUESTION: If you can hold the breath out longer, can you chant it four times or three times but slower?

ANSWER: You can go three to five, but normally we leave it at three. If you cannot hold the breath longer, it will create unnecessary pressure. We want you to just go with that perfect understanding.

QUESTION: What is the difference between chanting this mantra out loud and silently?

ANSWER: I am not saying a word about this. I want you to do it. Figure out what it brings to you rather than asking me. I did it, I know it, I understand it.

The hand mudra is a support to the diaphragm area. Hold your hands against your body.

QUESTION: Do you use mahaband?