

PREAMBOLO

La consorella di Besancon, Sylvie Taillard, con una telefonata ci ha chiesto se potevamo suggerirle delle pratiche per i suoi allievi che sempre in numero maggiore si trovano in difficoltà per aver contratto il covid-19, oppure per aver riscontrato effetti indesiderati sulla salute fisica dopo la vaccinazione. La richiesta di Sylvie ha messo in primo piano la domanda: “Cosa fare per le difficoltà della salute fisica ma anche per la prostrazione psichica?”

Nel seminario (18 dicembre 2021 – 9 gennaio 2022) intitolato San Giovanni degli Eroi abbiamo elaborato un protocollo di pratiche per prevenire i disagi in caso di contagio da Covid 19, altre pratiche volte a lenire le difficoltà riscontrate durante la fase della malattia; ed infine, nel periodo di convalescenza, quelle volte a promuovere la funzionalità respiratoria e far ritrovare progressivamente la vitalità.

Le pratiche consigliate sono suddivise in tre differenti fasi:

- **Prevenzione:** conoscendo ormai su quali componenti fisiche e psichiche incide maggiormente tale malessere, le pratiche rinforzano tali apparati e la loro funzionalità.
- **Periodo della malattia:** fase importante dove non bisogna indebolirsi fisicamente ed è saggio non subire stati prolungati di prostrazione.
- **Fase di convalescenza:** periodo che può avere durate diverse; periodo dove si ritrova progressivamente vitalità e gioia se la pratica promuove questa ripresa.

Alle pratiche yoga abbiamo associato dei rimedi omeopatici utilizzati dalla maggior parte dei presenti in questo periodo del seminario San Giovanni degli Eroi al fine di evitare eccessi di malessere. Tali rimedi omeopatici hanno permesso di differenziare le diverse sintomatologie del covid, favorendo la comprensione dei motivi che urgono nel scegliere specifiche pratiche yogiche e delucidando sul come graduare le intensità delle pratiche stesse.

Associati a tali due sostegni (yoga e omeopatia) si sono rilevati utili sia una corretta alimentazione, sia quotidiani momenti di convivialità, ma soprattutto la reciproca compassione atta a arginare la paura operata tramite parole, cure e simpatiche ironie.

Tale protocollo è stato sperimentato da circa 30 persone tutte praticanti yoga. Il contagio non è stato ricercato volutamente ma era in linea con la situazione generale del periodo in Italia. Le persone che hanno riscontrato il contagio hanno potuto scegliere se rimanere a San Giovanni o ritornare a casa. In accordo con chi avrebbe voluto partecipare al seminario, non è stato comunque concesso di accedere al seminario alle persone che sapevano di essere positive.

PROTOCOLLO DELLE PRATICHE

PREVENZIONE PRE COVID

- **VAKSHATALA RECHAKA PRANAYAMA SIRSHANA**
INFELTRIMENTO DEI POLMONI
(TORACE SVUOTAMENTO RITENZIONE)

Riduce le palpitazioni del cuore e aiuta i polmoni a funzionare correttamente. I pazienti affetti da tisi (tubercolosi polmonare) ritrovano la salute e la circolazione sanguinea si regolarizza.

- **SIRSHANA**
POSIZIONE SULLA TESTA - KAYA MUDRA

In questa asana nel sangue irroro adeguatamente il capo. Il cervello diventa molto attivo. Cura ogni indisposizione. Serve per le vene varicose, per purificare il sangue, le stasi di sangue come le emorroidi, la stitichezza, le coliche renali e i disturbi della digestione. Migliora la memoria. Risveglia la Kundalini Shakti. Nello specifico, si è notato che coloro che praticavano regolarmente sirshasana (circa 20 minuti) prima del contagio, hanno subito effetti più lievi di malessere e di durata.

Oscillococcinum: rafforza il sistema immunitario, meglio se utilizzato prima della sintomatologia o nel caso si è stati in contatto con persone con covid.

Aconitum napellus: rivelatosi efficace sia in prevenzione che alla comparsa dei primi sintomi. Rimedio utile quando c'è bisogno di una risposta immediata. Iperattivo vuole rimanere sempre nell'azione, ha bisogno che ci sia del pericolo. Si intestardisce in tutti gli ostacoli. È un rimedio da assumere a chi ha paura di morire/aggravarsi nella malattia. Riceve "le soluzioni degli enigmi in sogno". Vuole avere la risposta immediata a tutto (la sfinge).

Molto probabilmente la grande efficacia di questo rimedio in questo gruppo è dovuta al fatto che rispecchiava l'inconscio collettivo del gruppo: guarire (immaginate che se invece di guarire a San Giovanni alcuni fossero finiti in ospedale a Sanremo, San Giovanni sarebbe stato chiuso per sempre).



DURANTE IL CONTAGIO DA COVID

- STHITA VIVEKASANA/MANDUKI MUDRA
LA MUDRA DELLA RANA
MASSAGGIO DEL PALATO MOLLE CON LA PARTE INFERIORE
DELLA LINGUA

Kapala kuhara, la parte interna del palato in corrispondenza delle fosse nasali, è il luogo dal quale gocciola l'amṛta (rasa).

L'**Amṛta** (soma) è l'essenza rigeneratrice del regno vegetale e dell'intero regno animale. È sia la linfa vitale che le piante ricevono dalla pioggia (e perciò connesso con la Luna), sia il seme virile.

Tutte queste equivalenze sono assorbite e rielaborate dal tantrismo, per il quale l'amṛta è la quintessenza del corpo ed è contenuta nel sahasrasra cakra.

Cos'è una **mudra**?

Serve a direzionare l'energia. Se all'esterno c'è disordine, prendo tutta l'energia esteriore e la convoglio dentro in un punto specifico.

Cos'è un **bandha**?

Un bandha è un legame o una chiusura. Utilizzo un bandha per trasmutare l'energia esistente in un determinato luogo, oppure per chiudere un passaggio al fine di contenere l'energia.

Benefici: favorisce il sonno, calma, produce freschezza, rivitalizza la bocca, dona chiarezza dello sguardo e lucidità dei pensieri, sgombra da sensazione di ostruzione, produce un'ipersalivazione. Fornisce sollievo alla gola e rilancia un respiro più ampio. Tutti i miglioramenti sono percepiti rapidamente ed in modalità accentuata soprattutto quando si stanno subendo le difficoltà dovute alla malattia. Tale fatto funge da sostegno rispetto allo sconforto creato dal malessere specifico del covid.

LE ULTERIORI PRATICHE SOTTO ELENCAE SONO ALTRETTANTO UTILI NELLA FASE DELLA MALATTIA.
ED È BENE PRATICARNE QUALCUNA PER SORTA MA NON TUTTE,
E NON PER FORZA NELL'ORDINE DESCRITTO.

A) COMPRESSIONE ZONA ADDOMINALE

- VRSABHASANA - La posizione del bue

La pratica di questa asana migliora la respirazione. Alle persone che respirano principalmente attraverso una narice è vivamente consigliato di praticare questa asana. Se è la narice sinistra a predominare, i piedi devono essere messi dal lato destro e viceversa. La pratica di questa posizione rende possibile di tornare a respirare dalla narice bloccata. Questa posizione aiuta anche ad espellere i gas addominali. Questo, in effetti, aiuta a generare e ad aumentare il benessere e la felicità. Cura la debolezza

della mente e l'incapacità a concentrarsi; **tra tutte le asana è la più tranquillizzante e calmante; la sua pratica non ha effetti collaterali e non porta mai ad affaticarsi.**

Se viene praticata senza sbattere le palpebre, questa posizione può generare le stesse facoltà sviluppate da trataka - la fissazione dello sguardo.

- **KROUNCHASANA – Posizione dell'airone (o del precipizio)**

Gli organi addominali vengono rinvigoriti e liberati dall'indolenza. Di loro abusiamo eccedendo o piegandoci all'etichetta sociale. Il cattivo funzionamento degli organi della addome sono a causa delle maggior parte delle malattie; i vecchi saggi insistevano col dire che la loro salute era essenziale per la longevità, la felicità e la serenità della mente.

- **PARIPURNA MASTYENDRA (ciascuno con la dovuta e giusta intensità)**

Questo difficile movimento laterale tonifica la spina dorsale aumentando la circolazione del sangue, che investe i nervi vertebrali. Aumenta l'attività gastrica, aiuta la digestione ed aiuta ad eliminare le tossine. Mantenendo sani la spina dorsale e l'addome, questa asana assicura tranquillità al corpo e alla mente.

B) PER L'APPARATO DIGERENTE E L'APPETENZA

- **SIMHASANA secondo lo Yogi silente di Madras**

Lo Yogi di Madras suggeriva tale pratica per le dita che si addormentano, formicolano o diventano fredde. Associava la richiesta di bere più acqua, per chi non sentendone necessità tende a rimanere a lungo senza bere. Oggi tante persone soffrono della sindrome del tunnel carpale, altrettante usano il bite per evitare il digrignare durante la notte e per alleviare così tensioni cranio cervicali e interiori.

Questa pratica a noi è stata valida per stimolare l'appetito, forse perché lavorando tutte le ossa del cranio si è riattivato progressivamente il pavimento olfattivo.

- **SVADHISTANA, MANIPURA E SURYA DURANTE PURAKA E RECHAKA**

Quando svadhistana è attivato, il praticante diviene libero dalle infermità e acquisisce una salute vibrante. Quando manipura è attivato, il praticante consegue la calma e la conserva anche in circostanze avverse. Entrambi devono muoversi insieme, coordinando le loro funzioni durante inalazioni e esalazioni.

Surya cakra, conosciuto come plesso solare o diaframma, mantiene sani gli organi addominali e prolunga la vita.

C) PURIFICAZIONE, INIZIANDO DAL BASSO TRONCO

- **TANTI EQUILIBRI SU UN PIEDE PER RILANCIARE IL RUOLO DEL BACINO**

Andre van Lysebeth nel suo libro sul pranayama (pag 177-8) scrive: "In termini di anatomia e fisiologia occidentale si potrebbero identificare Ida e Pingala con i relé nervosi che, partendo dalle narici, risalgono verso l'encefalo, poi attraverso un

cammino complesso seguendo le due catene di gangli simpatici che costeggiano la colonna vertebrale in tutta la sua lunghezza, a partire dalle vertebre dorsali. Quanto a sushumna, questa nadi può eventualmente identificarsi con il midollo spinale. C'è discordanza prodotta apposto della sua origine (l'ano) perché il midollo spinale non ha origine in questa parte del corpo. Ma se si considera che le fibre nervose comandanti lo sfintere anale raggiungono la colonna vertebrale attraverso il parasimpatico pelvico, si può ammettere che esista effettivamente un collegamento tra ano ed encefalo, attraverso il midollo spinale. Comunque stiano le cose, il fatto che le nadi sopracitate coincidano realmente con le catene orto simpatiche e con il midollo spinale ha relativamente scarsa importanza per la pratica del Pranayama, poiché le tecniche funzionano così come sono descritte. È quindi a titolo puramente accademico che noi parliamo di eventuali concordanze con le strutture anatomiche citate. Non è escluso che futuri ricercatori scoprano altri tragitti anatomici a ida, pingala e sushumna, ma ciò non modificherebbe affatto la pratica del Pranayama, perlomeno al primo sguardo.”

- BARADVAJASANA I e II – secondo B.K.S. Iyengar

Variante I: Questa semplice asana agisce sulle regioni lombare e dorsale della colonna.

Variante II: Praticando questa asana migliora l'elasticità delle ginocchia e delle spalle.

Gli artritici ne trarranno benefici notevoli.

*confronta i benefici di *Sarcolacticum acidum*

- ROTAZIONI PER LA PURIFICAZIONE

Per esempio, seppur non praticato a San Giovanni, sicuramente Makara kriya in un ambiente caldo e senza forti ritenzioni potrebbe essere la giusta pratica.

- RESPIRAZIONE INVERSA – Offri prima di fruire pag 323

Cercherò di spiegare come ho capito la respirazione di Swamiji, può darsi che sia cambiato negli ultimi anni. L'inspirazione, *prāna*, non scende mai spontaneamente, perciò bisogna guidare il soffio all'inspirazione dalle narici verso la bassa pancia. L'espiazione, *apāna*, non sale mai soffocando l'energia vitale e il fuoco digestivo. Perciò bisogna tirare l'espiazione dalla bassa pancia verso le narici. Questi due principi sono separati. Dall'unione dell'inspirazione e dell'espiazione sorge la conoscenza.

Questo modo di respirare non mi era facile all'inizio e a poco a poco lo sento giusto.

Anche Swamiji chiamava questo modo di respirare “il respiro all'inverso”. Non posso affermare di detenere la verità, immagino il respiro come un'onda del mare che avanza arrotondandosi, occupando lo spazio, collegandosi nell'essere alla base, e all'espiazione l'onda si ritrae, s'incava, libera il posto per l'altro... E il discepolo trae dal profondo forze sconosciute, vissuti seppelliti... per farli risalire verso la coscienza, verso la luce.

D) ESERCIZI DI SWAMIJI PER SUSHUMNA *

- STRINGERE CON IMPEGNO I TALLONI TRA DI LORO SEDENDO SULLE MEZZE PUNTE

L'impegno nell'avvicinare i talloni produce una particolare attivazione nella zona di mulakhanda. La kundalini inizia l'ingresso in sushumna.

- IN PIEDI, INSPIRANDO INSERIRE I 3 BANDHA; RIMANERE A POLMONI PIENI STRINGENDO FORTE I GOMITI SULLE BASSE COSTE

I piedi sono uniti tra di loro. Inspirando, partendo da mulabandha inserire i seguenti due bandha. Terminare l'inspirazione e rimanere a polmoni pieni con i gomiti che serrano fortemente sulle basse coste, sino a sentire la kundalini procedere verso urdvagati – la porta più alta.

Come per le mudra più note che realizzano pranotthan, altrettanto questa mudra meno conosciuta è utile per dirottare il prana verso l'alto.

- FLESSIONE LATERALI DA IN PIEDI CON IL TALLONE ATTIVO - ARDHA CANDRASANA

A talloni uniti e punte divaricate, portato il braccio destro in alto inspirando, spostare il bacino a sinistra espirando. Rimanendo nella mezza luna (variante di questa posizione più nota in equilibrio su di un piede) ad ogni inspirazione dal piede destro spingere la mano destra; nell'ultima inspirazione esercitare la propulsione ascendente spingendo precisamente dal tallone destro.

E) RIDARE MOBILITÀ AL DIAFRAMMA

Una volta effettuata la purificazione della zona del bacino e stimolato il fuoco addominale (jataragni) con le pratiche soprastanti (A e C), ritrovare la libertà dell'espressione diaframmatica con le pratiche sotto descritte. Un diaframma più mobile porta energia nei centri più alti e favorisce una coscienza più chiara e stabile.

- TRISHUPADASANA O PRASARITA PADOTTANASANA

In questa posizione i tendini e i muscoli abduttori vengono sviluppati completamente ed il sangue viene fatto fluire al busto e alla testa. Le persone che non possono eseguire sirshasana possono trarre beneficio da questa posizione, che facilita la digestione. Abbiamo utilizzato posizioni simili a questa dove il diaframma è posto più in basso delle anche a petto aperto, sfruttando in parte il peso della forza di gravità (vedi shelasana) e in aggiunta un'ampia respirazione. Tutte le posizioni in piedi aiutano in tutti i casi a ridurre il peso del corpo.

- LE TRE SQUADRE SUL GINOCCHIO O SU PIEDE

Simile a Trishupadasana ma con l'aggiunta dell'equilibrio su un piede o su un ginocchio.

- SHELASANA

Le braccia estese, il petto in caduta verso terra ed il diaframma più in basso della zona delle anche fortemente ingaggiata come condizioni del corpo anatomico rendono possibile alle inspirazioni ed espirazioni susseguenti di operare per la libertà diaframmatica.

- ESEGUIRE I KUMBHAKA CON SINERGIA DI MANAS E ANAHATTA

Essendo anahata il luogo dove riposa la mente, sollevare manas cakra (sede dell'emozione) nella caverna del cuore, risulta utile a ritrovare una pace considerevole. Quando l'amrta incontra agni in manipura si sviluppa la forza fisica; quando l'amrta incontra agni in anahata si ritrova la forza interiore.

HYP III, 45-46 lo yogin, il cui corpo è saturato dall'ambrosia della falce di luna, è eterno. Anche se è morso dallo stesso serpente Taksaka, in lui il veleno non si diffonde. Proprio come il fuoco non abbandona il combustibile, ne la fiamma lo stoppino imbevuto d'olio, così lo spirito incarnato non lascia il corpo pieno dell'ambrosia della luna.

Sarcolacticum acidum per sensazioni di isolamento/confinamento

Parole chiavi: dolori della testa della gola della schiena e dell'estremità, crampi, rigidità, debolezza. Si forma apparentemente nei tessuti muscolari durante la stanchezza dei muscoli. Questo rimedio ha un campo di azione più estesa e un'azione più profonda e la sua patogenesi è differente dall'acido lattico normale.

I dottori Wm. B. Griggs ne enumera la sua efficacia particolarmente nelle forme più violente di influenza epidemica, in particolare accompagnata dalle tachicardie violente, dalle intense prostrazioni, dove il rimedio arsenico album si rileva inefficace.

Astenia nervosa del rachide*, debolezza muscolare e dispnea con affaticamento del miocardio.

Carbo vegetabilis: dispnea, catarro ostruente. Mancanza di ossigeno nel feto nascente cianotico, asmatici ed ex fumatori: "non riesco a compiere il passo, bisogna respirare...". Valido rimedio odierno poiché il portare le mascherine toglie ossigeno, toglie vitalità e forza di reazione*.

Bryonia è una pianta con radici molto lunghe, sembra impersonificata quando manca la voglia di muovere come alzarsi dal letto. La sua necessità viene confermata da eventuale costipazione e voglia di bere grandi quantità di acqua. Tosse e gola infiammata. È indicato per le persone che parlano molto del loro lavoro e che sono molto irritabili.

Antimonium arsenicosum: dolori mortali. Ingombro dal catarro, da utilizzare quando carbo vegetabilis è inefficace.

Nota: Scilla marittima rimedio per la tosse che agisce sui vasi coronarici identificato come buon rimedio per il covid nel 2019. In questo gruppo a San Giovanni non abbiamo riscontrato grossi benefici da tale rimedio.

Abbiamo avuto due persone che sono svenute. Per tali svenimenti è stato utile sia arsenicum album che aconitum



**STAR
WARS™**

FASE DI CONVALESCENZA

- **TADAGI MUDRA**

LA MUDRA DELLO STAGNO O DEL BATTENTE

Nella posizione dell'Occidente, paschimottanasana, vuotati i polmoni rientrare l'intero ventre (basso e alto ventre) e rimanere in questa condizione. Poi inspirando espandere il ventre e rimanere polmoni pieni. Ripetere alternativamente queste due condizioni, le prime volte per poche ripetizioni; in seguito, praticando regolarmente aumentare il numero delle ripetizioni.

Nota: La variante a polmoni pieni è facoltativa: tadagi mudra è principalmente effettuata nella ritenzione a polmoni vuoti. Nel nostro seminario abbiamo rilevato che effettuando le due modalità (vuoti e pieni) l'addome giovava maggiormente di una sensazione di calore che autoproducentesi scioglieva le tensioni dell'addome stesso e della bassa schiena (sintomi frequenti nei afflitti da covid).

Benefici: il calore che si autoproduce senza affaticare tutti i muscoli del corpo dà grande sollievo agli indolenzimenti muscolo-articolari dovuti all'influenza.

LE ULTERIORI PRATICHE ELENcate SONO ALTRETTANTO UTILI NELLA FASE DELLA MALATTIA.
È BENE PRATICARNE QUALCUNA PER SORTA MA NON TUTTE,
E NON PER FORZA NELL'ORDINE DESCRITTO.

A) COMPRESSIONE ZONA ADDOMINALE

- **JATHARA PARIVARTANASANA**

La pratica di questa asana riduce il grasso eccessivo, tonifica e toglie indolenza del fegato, della milza e del pancreas. Cura inoltre le gastriti rinforza gli intestini; tiene in ordine gli organi intestinali. Mitiga storta i crampi della parte inferiore della schiena e dei fianchi

- **PARIVRITTI TRIKONASANA**

Questa asana a tonifica i muscoli della coscia, del polpaccio e dei tendini. Anche la spina dorsale i muscoli della schiena sono spinti ad adempiere la loro funzioni nel modo migliore dato che la posizione aumenta il flusso di sangue nella parte inferiore della zona della spina dorsale. Il torace si sviluppa completamente. La posizione toglie i dolori di schiena, in vigore scegli organi dell'addome e rinforza i muscoli dei fianchi.

- **DHANURASANA E PAROVA**

In questa posizione la spina dorsale è tesa indietro. Questa posizione ridona elasticità la spina dorsale tonifica gli organi dell'addome.

Nella posizione variante parova e rotolare lateralmente massaggio gli organi dell'addome premendoli contro il pavimento.

B) PURIFICAZIONE, INIZIANDO DAL BASSO TRONCO-BACINO

- TANTI EQUILIBRI IN PIEDI RILANCIARE IL RUOLO DEL BACINO

Già descritti precedentemente.

- EKAPADARAJAKAPOTASANA CON GINOCCHIO APERTO

Ringiovanisce la regione bassa della spina dorsale. Stimola la circolazione del sangue nella regione pubblica, mantenendo la sana. Si eliminano i disturbi del sistema urinario; il collo ed i muscoli della spalla vengono stimolati a fondo. Viene incrementata la circolazione del sangue nella tiroide, nelle ghiandole surrenali e nelle gonadi: questo aumenta la vitalità.

Nella variante a ginocchio aperto si produce benefici nei muscoli profondi dei glutei (es.: muscolo piriforme).

- KRIYA DEGLI INTESTINI

Scrive Marco Venanzi su tale aspetto: “il movimento lento di per sé può al massimo garantirci delle pause di rilassamento della pressione della vita quotidiana, come il Cynar che Ernesto Calindri molti anni fa propugnava contro il logorio della vita moderna, ma non ha in sé il potere di cambiare i nostri modelli di reazione”.

E descrive come nei testi classici del Tai Ji si dica “usare la mente (Yi, mente-intenzione), non usare la forza (Li, forza generata dall’attivazione fisica del corpo)”. Il movimento rallentato, simile a quello delle arti marziali come il Tai Ji Quan, permette di cambiare il funzionamento della mente rispetto al corpo e dunque allena sia il corpo che la mente a nuove abilità e prospettive.

GS I, 1-4 : Una volta Candakapali andò alla capanna di Gheranda e, salutatolo con umiltà e devozione, lo interrogò.

“Oh Signore dello Yoga, io desidero apprendere, ora, lo yoga del corpo (ghatastha-yoga), che dà la vera sapienza; dimmi, o Signore dello Yoga, o Potente!”

“Bene! Bene! O valoroso. Ciò che ora mi richiedi ti esporrò: ascolta, attento, o figlio! Non c’è legame pari all’illusione (maya), non c’è potenza maggiore dello Yoga, non c’è più grande amico della conoscenza, né maggior nemico dell’egoismo (ahamkara)”

- SVADHISTANA, MANIPURA E SURYA DURANTE PURAKA E RECHAKA

Vedi descrizione precedente.

C) ESERCIZI DI SWAMIJI PER SUSHUMNA

- KRIYA SU MULABHANDA

Questa kriya è utile per sensibilizzare la zona pelvica e svelare al novizio l’esistenza della contrazione alla base. Praticata regolarmente nel tempo, sviluppa maestria per inserire e mantenere questa “legatura” anche durante le mudra o il pranayama.

L'efficacia di questa contrazione alla radice: il Prana che scorre nelle due Nadi - Ida (narice e canale di sinistra) e Pingala (narice e canale di destra) - entra in sarasvati (canale mediano) e, sino a che mula bandha è compiuto il Prana non può muovere all'indietro nelle due nadi, ma è sospinto a proseguire nella Nadi mediana con movimento ascendente.

- JANU SIRSHASANA E PASCHIMOTTANASANA - CON ACCENTO ADDOMINALE

Come descrive la kundalini upanisad e altrettanto indicava lo yogi silente di Madras, tali posizioni possono indirizzare il percorso dell'energia alla base al fine di penetrare sushumna.

- ROTAZIONI DA IN PIEDI IN KUMBHAKA

Vari esercizi o asana per sviluppare movimento ascendente e sciogliere le tensioni (dovute ai giorni precedenti di malessere per contagio).

- POSIZIONE PER CONVOGLIARE IL PRANA IN RISALITA – Dio è felicità pag. 153

Con i pugni che premono sul sacro e il sacro che si oppone con forza, inspira, porta il mento al cielo.

- ESERCIZI PER IL PETTO – Dio è felicità pag. 154

Intreccia le dita delle mani davanti al basso ventre e fai oscillare le braccia a sinistra e a destra giungendo all'altezza delle spalle. Esegui per 5 minuti sentendo rinforzare i muscoli del petto.

- MAHABANDHA

Il saggio occluda la base dell'ano con il tallone del piede sinistro e preme con forza con il tallone con il piede destro. Muova lentamente il tallone, contragga leggermente il perineo (mulabandha) e trattenga il respiro per mezzo del jalandhara bandha. Questo si chiama il mahabandha. È il supremo bandha, distruttore di vecchiaia e morte: grazie a questo banda si realizza ogni desiderio. Esso è in grado di liberare dal grande legame che è il laccio della morte; provoca l'unione dei tre flussi e permette alla mente di raggiungere Kedara. *Kedara* è, nel macrocosmo, una sacra cima dell'Himalaya, eccelsa residenza di Shiva; analogamente, nel microcosmo esso descrive lo spazio tra le sopracciglia, corrispondente all'ajna cakra, anche esso seggio di Shiva.

D) MOBILITÀ AL DIAFRAMMA AL FINE DI ESEGUIRE I KUMBHAKA CON LA SINERGIA DI MANAS E ANAHATTA

- MATSYASANA

In questa posizione si estende completamente la regione dorsale, il torace ben dilatato e la respirazione diviene più completa. La tiroide ottiene indubbi benefici dall'esecuzione di questo esercizio, dato il notevole stiramento del collo. Le giunture pelviche divengono più elastiche.

- STIRAMENTI IN ESTENSIONE CON PARTNER PRESA AGLI AVAMBRACCI

Da posizione supina, lavorare a coppie, con il partner che opera una progressiva trazione delle braccia e, sollevandosi da terra, favorisce l'estensione della colonna.

- PARVATASANA – Dio è felicità pag 94

Preparata dalla lucertola e dal serpente.

La posizione della lucertola (utthan prishthasana pag 152 Satyananda) esercita e rinforza il diaframma, tonifica l'intera area del dorso, specialmente i nervi ed i muscoli.

La posizione del serpente è parvatasana con ventre a terra e mani a preghiera dietro la schiena.

- SIRSHA PADASANA

Da sdraiati, inarcare il collo per poggiare sulla sommità del capo. In seguito inarcare tutto il corpo per poggiare solo su testa e talloni. Permette di sviluppare capacità contrattile dei muscoli posteriori del corpo e rende la schiena pronta alla meditazione.

E) LE POSIZIONI CAPOVOLTE PER SOMA CAKRA – AUTOREGOLAZIONE TEMPERATURA CORPOREA

Come prevenzione, le posizioni capovolte hanno determinato forme più lievi di covid come promesso dalle vaccinazioni. Nella fase della convalescenza, si sono rivelate utili nel favorire il recupero della stanchezza e affaticamento

N.B. Sirshana, per essere praticata, richiede almeno una narici non ostruita. Inoltre, per poterci rimanere 20 minuti occorre una pratica regolare di parecchi mesi/anni.

Per le eruzioni cutanee che come la scabbia sono una sorta di sessualità cutanea.

Dolicons pruriens piccolo rimedio di urticaria.

Psorinum: l'abbandono dalla relazione fusionale con la madre.

Il percorso iniziatico insegna che dalla relazione fusionale con la madre si può accedere alla relazione fusionale con l'Universo, dunque non sentirsi mai più abbandonati.

Otiti dopo lavaggio capelli: Pulsatilla, Hepar sulfuris per orecchio sinistro/ Silicea per orecchio destro.

Catarro tubario con nota emorragica: Kalium Phosphoricum

Epistassi: Ferrum Phosphoricum

Epistassi con dolori muscolari: Arnica montana

TESTIMONIANZE

Mafalda

A experience in malatia.

I'am vaccinated, had negative test to arrive and had a clear notion that is my responsibility to be in a group, because the test give me a momentanium result.

It was a wonderful experience. Powerful personal reflection and beautiful observation about the power of compassion and the power of knowledge.

Fear was never an issue in the malatia. I'am healthy, years am not sick. I have a regular and consistent yoga practice, healthy food intake, as good rest hours, all this combine give a clear and stable mind.

For this I had an idea that the effects of the malatia wouldn't be sever or could be even not manifested. And so it was. A controlled night fever, running nose and lost senses of odor and taste.

Being away of the being social panorama and this associated to a clear mind help me to reflect in all this social life experiences lived in the past two years. The first was a reflection over the principal measure apply - social distance- to avoid malatia, other was - isolation- to eliminate malatia.

Understanding this as a way of protecting the All, also I understood that this was a factor that increase the fear of a sense of loneliness and abandonment, and this would create anxiety and being anxiety connect to breathing (creates a shortness of breath), this would enfatize the principal sintomas felt in people with no other health issue.

Being in a group were it was given the freedom do stay or leave if one was not feeling good. I decided to stay and live the greatest compassionate experience of my life. All healthy people with sintomas that were taking care on an individual level, giving attention of what was felt, and given homeopathic treatments in accordance, giving attention to the emotional state and give caring and presence, knowing that in all moments the person was taking care not isolated or abandoned. This wonderful observation and experience lead me to a story of a anthropology teacher Margarita Maesa. Once in one of her classes a student asked "what was the first sign of civilization?" She answer " A healed femur. Because a femur takes 6 weeks of total immobility to heal, and this means during this time someone went to hunt, to collect for this person and gave her protection and support. So the first sign of civilization was COMPASSION."

This story I lived in the experience of being in a group that help each other during malatia. Knowing that no case was sever, And that this group support was essencial on the recovering. This made me think that maybe one of the ways to overcome the malatia (obviously not the sever cases) would be this group experience of healing. Giving guidance to family to overcome together, to listen to each other condition and learn with that, being attentive and understanding what was a sign to worry and find a special care or just listen to the body response to each step of the malatia.

Stefano

Sei nel tuo percorso, non ci pensi proprio ed ad un tratto ne hai tutti i sintomi e manifestazioni: “ e adesso?” Con Calma si fanno considerazioni, poi ho accolto quello che è arrivato, un respiro molto difficoltoso, tanta stanchezza e mal di testa pulsante. Con il riposo, le pratiche che mi sono state concesse, le energie sono piano piano tornate a circolare. L’amore di Victoria, la sua presenza, il suo sorriso e le sue vitamine mi hanno rassicurato dal primo istante, non ho avuto bisogno di nessun farmaco, solo rimedi naturali.

Il poter aiutare e sostenere le persone che stanno vivendo quello che hai appena vissuto, il confronto, le pratiche del maestro, l’umanità espressa da questa comunità di persone sono state le cure che hanno abbracciato il cuore per tornare ad un bellissimo stato di benessere e pace.

Pratichiamo umanità e vicinanza soprattutto con chi vibra come noi.

Per me, l’amore ed il sentirsi accolti, sono stati i rimedi più potenti di questa esperienza. GRAZIE

Victoria

“L’influenza tremenda”, vissuta in famiglia, prima solo con Stefano con delle bellissime letture e FERMARSI e dare il tempo al corpo di recuperare, prendendo CURA di noi, e poi in famiglia allargata, con capirsi, confrontarsi, condividere l’esperienza, abbracciarsi e aiutare uno all’altro.

Quando i malati di Covid non vengono trattati come dei condannati... a qualcosa di brutto e inevitabile, e quando nessuno è isolato e solo – si guarisce presto. Molto spesso la paura di una cosa è più grande della cosa stessa.

Aiutati dalla pratica, dall’aria fresca e da chi ti sta attorno, da qualche rimedio naturale ed eccoci qua, tutti ormai o guariti o in fase avanzata di guarigione, in piedi come dei guerrieri. Grazie

Francesca

Parto dalla fine della malattia : “E’ stato l’autentico percorso di Yoga-terapia, l’esperienza dell’umanità che vuole vivere dignitosamente, che crede nell’energia individuale in costante scambio con l’energia universale, che ha fiducia, che pratica la vibrazione del cuore”. Il covid si è manifestato come un serpente infuocato che attraversava ogni cellula del mio corpo, l’ho accolto chiedendogli di portare via ciò che non serviva, gli ho cantato Shanti Shanti Shanti Om tutta la notte. Ho ringraziato i Maestri che mi hanno sostenuta, ho creduto pienamente nell’omeopatia sentendone con immediatezza i benefici, ho avvertito in ogni istante la presenza della comunità, ho ringraziato ogni giorno la pratica yogica trasmessa dal Maestro perchè ha permesso di riabilitarmi gradualmente e di ascoltare quali fossero i bisogni. Ho avuto il tempo sacro di riportare il flusso energetico nei centri vitali. Non poteva esistere un luogo migliore dove sperimentare questo stato, la malattia ha potuto manifestarsi perché sapeva che qui sarebbe stata accolta come segno di salute! Il nostro corpo sa nuotare in un mare in tempesta. Grazie San Giovanni, grazie bosco, Grazie Maestri, grazie compagni di viaggio, grazie VITA.

Valeria

Approdare a S. Giovanni durante il passaggio del covid è stata una esperienza di immensa ricchezza. Mentre ero qui l’influenza mi ha toccata come un soffio durato tre giorni : mancanza di energie fisiche, febbre (mezza giornata), raffreddore e tosse. E’ stato un assaggio breve che però mi ha permesso di comprendere a fondo quanto faccia semplicemente bene stare insieme alle persone, nella Natura, sostenuti da una pratica Yoga costante guidata da un Maestro guaritore quale Walter. Ringrazio di aver vissuto questo periodo di malattia qui, lontano dalla paura della città e in assenza di “solitudine” . Qui ho trovato un nucleo di persone vicine e in costante equilibrio tra il donare e il ricevere, il supporto e la gioia del Maestro, il cibo sano cucinato con amore e spirito di servizio, i rimedi omeopatici, la pratica di Yoga come Terapia.

Di cuore grazie

Con Fede nello Yoga (e nella Forza) sempre

Giusi

Ho sempre creduto che l'Amore fosse la medicina più potente del mondo e dopo questo indimenticabile seminario, ne sono ancora più convinta!

Durante i 21 giorni trascorsi a San Giovanni ci siamo ammalati, supportati, presi cura l'uno dell'altro; abbiamo attraversato energie basse trasformandole in vibrazioni alte e assieme abbiamo riso, cantato e ballato. Per sempre grata a questi meravigliosi compagni di viaggio!

Il mondo sta attraversando un periodo molto "delicato"...non ci interessa aspettare come va a finire, non ci interessa avere torto o ragione.

Siamo tanti? Siamo pochi? Non importa, siamo chi siamo e insieme possiamo creare un nuovo sistema fatto di sincerità, dove nessuno specula sull'altro, dove ognuno mette a disposizione le proprie capacità e conoscenze; dove si opera per amore e non per interesse.

Non vogliamo mettere d'accordo tutti, ognuno scelga la strada che ritiene più giusta ma nessuno può obbligare un altro alla propria verità.

La Verità non agisce in modo subdolo, la Verità non scatena guerre tra popoli. La Verità è Compassione, Accettazione, è Amore, e come tale non ha paura della Vita!

Non arrendiamoci ragazzi, coraggio!! (dal latino coraticum o anche cor-habeo, aggettivo derivante dalla parola composta cor-cordis 'cuore' e dal verbo habere:avere)

Coraggio= Avere Cuore

Che il Cuore sia la bussola della nostra Anima in ogni istante!!!

Grazie:;)

Maicol

Parto ringraziando tutto il gruppo, perché grazie al gruppo sono riuscito ad affrontare il covid con serenità e senza farmi buttare giù, inoltre ho superato anche la, seppur lieve, paura, di poter contagiare o di essere contagiato, che in altri contesti ancora mi si presentava. Nonostante i primi sintomi del 31 non mi sono fatto mancare canti e balli attorno al fuoco che mi hanno aiutato tantissimo nel reagire subito con gioia, così come mi hanno aiutato le pratiche, soprattutto quelle di apertura, di rinforzo, e sulla respirazione, e a parte in un giorno in cui ho preferito riposarmi senza praticare per il resto ho sempre praticato, ho trovato solo qualche difficoltà in alcuni momenti con le invertite che mi provocavano fastidiose tensioni ai muscoli del volto, e una respirazione più difficoltosa.

Grazie anche al buon cibo appetitoso, mi è capitato solo in un paio di occasioni di non avere appetito, dopo qualche giorno ho perso l'olfatto e anche i sapori mi sono sembrati un po' distorti.

Un avvenimento curioso è stato quello di sognare di sentire diversi odori uno dopo l'altro, dalla frutta, ad altri cibi fino anche all'odore dei guanti in lattice, come se fosse reale.

Fondamentali per tirarmi su le energie sono state anche le vitamine portate da Victoria, soprattutto dopo un episodio di svenimento, dove sono stato prontamente assistito dalle mie compagne che ringrazio infinitamente. Ringrazio il maestro Walter sempre presente anche con i rimedi omeopatici valutati in base allo stato di avanzamento dei sintomi. Dalle mie conoscenze invece ho utilizzato il decotto di cannella per sfebbrare, e dal giorno dopo devo dire che sono stato davvero molto meglio, e ho iniziato a prendere un rimedio ayurvedico (RespiBliss) prescritto solitamente in questi casi quando sopraggiungono muco e catarro, e che fortunatamente ho avuto l'intuito di portarmi da casa. Prima che mi ammalassi l'ho proposto anche a Francesca e Giusi che erano ancora alle prese col muco in eccesso.

Altra pratica che mi ha aiutato è stato il Sutra Neti associato al Jala Neti, oltre ai suffumigi e gli oli basamici.

Fondamentali per tenere su il morale anche la visione tutti insieme degli episodi di Star Wars.

Super felice di aver preso parte a questa esperienza.

Che la Forza sia con Noi! W la Resistenza!

GIOVINEZZA E SPERANZA

La Giovinezza mi precedeva; la seguì fino a un campo lontano.

La ci fermammo, a osservare le nubi che lentamente vagavano sulla linea dell'orizzonte come un gregge di bianchi agnelli. La Giovinezza volse lo sguardo agli alberi, in cui rami nudi si protendevano verso l'alto come a pregare i Cieli per il ritorno del fogliame.

E io chiesi: "Dove ci troviamo Giovinezza?"

Rispose: "Siamo nel campo dello Smarrimento. Fà attenzione".

E io dissi: "Torniamo subito indietro, perché questo luogo desolato m'incute spavento, e la vista delle nubi e degli alberi nudi mi rattrista il cuore".

E Giovinezza rispose "Abbi pazienza. La perplessità è l'inizio della conoscenza".

Allora mi guardai intorno e vidi una forma farsi incontro con movenze aggraziate e chiesi: " Chi è questa donna?".

E Giovinezza rispose: " E' Melpomene, figlia di Zeus, e Musa della Tragedia".

"O Giovinezza felice!" esclamai "cosa vuole da me la Tragedia, finchè ci sei tu al mio fianco?".

E Giovinezza rispose: "E' venuta a mostrarti la terra e i suoi dolori; chi infatti non ha visto il Dolore non vedrà mai la Gioia".

Allora lo spirito mi pose una mano davanti agli occhi. Quando la ritrasse, Giovinezza non c'era più, ed ero solo, e spoglio dei miei abiti terrestri. Gridai: "Figlia di Zeus, dov'è Giovinezza?".

Melpomene non rispose; ma mi prese sotto le sue ali, e mi portò sulla sommità di un'altra montagna. Sotto di me vidi la terra e tutto quanto conteneva, aperta come le pagine di un libro in cui fossero scritti i segreti dell'universo. Rimasi in un atteggiamento di timore riverenziale di fronte alla fanciulla, meditando sul mistero dell'Uomo, e sforzandomi di decifrare i simboli della Vita.

E vidi un triste spettacolo: gli Angeli della Felicità guerreggiavano con i Diavoli della Miseria, e tra di loro c'era l'Uomo, tratto da una parte ora dalla Speranza, ora dall'altra dalla Disperazione.

Vidi Amore e Odio che si trastullavano con il cuore umano; l'Amore calava la colpevolezza dell'Uomo e lo inebetiva con il vino della sottomissione, dell'elogio e dell'adulazione; l'Odio invece lo provocava, e gli chiudeva le orecchie e lo accecava alla Verità.

E vidi la città acquattarsi come un bambino dei suoi bassifondi e afferrare la veste del figlio di Adamo. Da lontano vidi i bei campi piangere sul dolore dell'uomo.

Vidi sacerdoti che avevano la bava alla bocca come volpi astute; e farsi messia che complottavano e cospiravano contro la felicità dell'Uomo.

E vidi l'Uomo chiamare in suo soccorso la Saggezza; ma la Saggezza non dava ascolto alle sue grida, perchè lui l'aveva disprezzata quando lei gli parlava per le vie della città.

E vidi predicatori contemplare adoranti la volta dei cieli, mentre il loro cuore era immerso negli abissi dell'Avidità.

Vidi un giovane conquistare il cuore di fanciulla con dolci parole; ma i loro veri sentimenti erano immersi nel sonno, e la loro divinità era ben lontana.

Vidi i legislatori chiacchierare oziosamente, vendendo le loro mercanzie nelle piazze dell'Inganno e dell'Ipocrisia.

Vidi medici che si trastullavano con le anime semplici e fiduciose. Vidi l'ignorante sedere accanto al saggio: elevavano il loro passato al trono della gloria, adornavano il presente con le vesti dell'abbondanza, e preparavano un letto di sontuosità al futuro.

Vidi il miserabile seminare e il potente mietere; e l'oppressione, ufficialmente chiamata Legge, faceva la guardia.

Vidi i ladri dell'Ignoranza saccheggiare i tesori della Sapienza, mentre le sentinelle della Luce giacevano immerse nel profondo sonno dell'inazione.

E vidi due innamorati; ma la donna era come un liuto nelle mani di un uomo che non sa suonare e afferra solo suoni aspri.

E vidi l'esercito della Sapienza stringere d'assedio la città del Privilegio Ereditario; ma era poco numeroso e fu subito disperso.

E vidi Libertà andarsene sola soletta e bussare di porta in porta chiedendo riparo; ma nessuno prestava orecchio alle sue suppliche. Poi vidi Prodigalità incedere a gran passi in pompa magna, e la moltitudine l'acclamava chiamandola Libertà.

Vidi la Religione sepolta nei libri, mentre il Dubbio aveva preso il suo posto.

E vidi l'Uomo indossare gli abiti della Pazienza come travestimento della Codardia, e chiamare Tolleranza l'Indolenza, e Cortesia la Paura.

Vidi l'intruso sedere al tavolo della Sapienza e dire sciocchezze su sciocchezze; ma gli ospiti tacevano.

Vidi oro tra le mani dello spendaccione, come mezzo per compiere il male; e tra le mani dell'avarico come esca per l'odio. Ma nelle mani del saggio non vidi oro.

Nell'osservare tutte queste cose, gridai pieno di dolore: "Figlia di Zeus, è proprio questa la Terra? E' questo l'Uomo?". Con voce sommessa e accorata, rispose: "Quello che vedi è il cammino dell'Anima, ed è cosparso di sassi aguzzi e punteggiato di spine. Questa è solo l'ombra dell'Uomo. E' la notte. Ma aspetta! Il mattino arriverà presto!".

Mi pose sugli occhi la mano leggera, e quando la ritrasse, ecco! La Giovinezza camminava al mio fianco a lenti passi; e la Speranza ci faceva strada.

Tratto da "La voce del maestro" di Kahlil Gibran



Il Buddha preferito dell'est: *Amida*, (sanscrito: *Amitābha*, *Amitha*: "incommensurabile" *Bha*: "radiosità": "Il Buddha della radiosità incommensurabile"). Esiste una leggenda associata al suo nome: quando si trovava alla soglia dell'illuminazione, fece un voto, disse: "Non accetterò l'illuminazione per me stesso, a meno che attraverso la mia illuminazione possa portare all'illuminazione e liberare tutti gli esseri". E così quando ottenne l'illuminazione davanti a lui apparve un grande lago, ed era un lago di beatitudine e su questo lago c'erano dei fiori di loto, e si dice che chiunque nel corso della propria vita fosse stato devoto ad *Amida*, non sarebbe stato destinato ad un'altra vita, sarebbe invece rinato nella forma di un loto nel lago di loto di *Amida*, chiamato *Sukhāvātī*, il luogo della beatitudine. Se la persona non era neanche lontanamente arrivata all'illuminazione, il suo loto sarebbe stato chiuso, e avrebbe galleggiato su questo lago dalle acque dei 5 colori dei 5 elementi. Quando l'acqua si increspava, si sentiva una musica che cantava: " tutto è impermanente, tutto è senza un sé, tutto è impermanente, tutto è senza un sé ". Attorno al lago c'erano questi alberi carichi di gioielli con uccelli coperti di gioielli che cantavano: "tutto è impermanente, tutto è senza un sé..." nell'aria strumenti musicali suonavano la stessa canzone, e così il messaggio alla fine gli arrivava.

Nel frattempo la radiosità del Buddha stesso, come un sole che tramonta all'orizzonte, avrebbe penetrato i petali e questi si sarebbero aperti, ed ecco sarebbe apparso lì, seduto come un Buddha in meditazione nel lago dei lotti, presente nella sua meditazione, dissolvendosi nel rapimento e nella trascendenza.

La qualità di questo Buddha è la pietà, la compassione. Questo è il Buddha il cui luogotenente è *Avalokiteśvara*, e la cui incarnazione in terra è quindi il Dalai Lama, ed è il Bodhisattva della compassione infinita. Il Bodhisattva ritorna in vita per volontà, con gioiosa partecipazione nei dolori del mondo, e l'accento sempre nei suoi discorsi sul Buddhismo è sulla forza della compassione, della pietà e dell'amore.

Tratto da *Sukhavati* – Joseph Campbell