



Meditazione del corpo e della mente: effetto yoga

di [Francesca Brigida](#)
per [Dieta-Dimagrante.com](#)
© Tutti i diritti Riservati



Meditazione del corpo e della mente: effetto Yoga

§§§googlestart§§§

Lo **Yoga** è una scienza prettamente soggettiva, finalizzata allo studio dell'interiorità umana, facendo emergere nel singolo individuo la consapevolezza della propria indole e del proprio carattere.

Definito "**unione o unificazione dell'anima individuale con il principio divino**" dal sanscrito yuj, lo Yoga è un esercizio individuale, che tende a conciliare la mente con il corpo, con lo scopo di instaurare una perfetta assonanza tra le due componenti umane.

Lo si ritrova nel **Rig-Veda**, uno dei quattro libri di "**Conoscenza Divina**" indiani che, secondo alcune fonti, lo Yoga risale al 2000 a.C. o al 4000 a. C. Archeologicamente, le prime immagini di posizione yoga dal punto di vista archeologico si trovano sui sigilli di steatite della civiltà di **Mohenjo-Daro** - valle dell'Indo e ad Harappa, risalenti al 3000 a.C. Lo Yoga va quindi interpretato come "l'atto di aggiorare, di unire, di attaccare", il cui significato può essere esteso e trasferito al controllo del corpo, della mente (**manas**) e dei sensi (**indryas**): "cavalli" assai ribelli per i quali è necessario il "giogo" della disciplina yogica. A questa prima interpretazione del termine yoga, se ne affiancano altre, per esempio quella di "associazione, connessione, unione" dello spirito individuale (**Jivàtma**) con quello universale (**Paramàtma**), definizione che troviamo in un celebre e fervido poema mistico indiano, il **BhagavadGità** (2000 a. C.).

Lo yoga è una scienza e insieme un'arte entrambe suggestive e profonde. Oggi ci permettiamo di intendere più semplicemente con il termine "yoga" l'insieme di tecniche fisiche, mentali e spirituali praticate costantemente in ogni parte dell'India, da Ceylon all'Himalaya, e che vennero integralmente adottate **dai Lama** del Tibet, da alcuni scrittori mistici della Mongolia e della Cina e che furono realizzate fino nei conventi zen giapponesi. §§§googlemean§§§ Tecniche millenarie che racchiudono mirabili segreti per il fisico, la mente e lo spirito.

Come testimoniato nel corso dei secoli, lo Yoga è





soprattutto prendere coscienza della propria essenza, simboleggiante un riflesso divino.

Fortemente incentrato sull'armonia delle cose e dei mondi, ardente nemico delle teorie separatiste, lo Yoga non ammette la separazione tra mondo spirituale e mondo materiale.

Ciascuna tappa del mondo fenomenico è uno stato di coscienza che si palesa grazie alle vibrazioni della forza vitale unica o **Prana**, più genericamente per una serie di oscillazioni eteriche. Quanto maggiori sono le vibrazioni, tanto più la coscienza si manifesta come entità fisica.

L'**atman**, ossia l'anima e il nostro ego, è responsabile del nostro perenne senso d'insoddisfazione e d'incompletezza, percepito da numerose creature particolarmente sensibili. L'atman è soltanto un ingegnoso artificio della mente per perpetrare se stessa, un fugace riflesso del sè assoluto. I tentativi di conoscere l'atman ne rivelano il suo lato chimerico e fittizio. Infatti, taluni propendono per la sua impermanenza e vacuità.

Lo Yoga, quindi, serve per riconoscere la natura egocentrica della propria mente e la naturale tendenza a creare fenomeni fittizi senza riscontri oggettivi; inoltre, insegna a non aggrapparsi a persone o cose in maniera morbosa; insegna a respingere i sentimenti immaginari o ingannevoli; aiuta a ricercare l'equilibrio in tutte le proprie attività, sia quelle di natura fisica, come il lavoro, lo [sport](#) e l'alimentazione, che di ordine psichico, come la cura dei rapporti affettivi e lo studio.

Gli yoga più noti sono:

- **Hatha-Yoga:** è il primo gradino di una disciplina che permette di rendere il corpo più agile, forte, sano. Letteralmente significa "ha" sole, calore, passione e "tha" luna, freddo e ricettività. Gli opposti in equilibrio. È lo Yoga ginnico dell'armonia psico-fisica, della [salute](#) e della longevità;
- **Karma-Yoga:** lavoro e retta azione;
- **Bhakti-Yoga:** amore cosmico;
- **Raja-Yoga:** mentale;
- **Jnâna-Yoga:** della filosofia, ragionamento, razionalità;

L'uomo vive assorbendo il Prana, [energia](#) vitale diffuso nell'aria e negli elementi, che poi circola in 72 condotti superfisici detti **nadi**, analoghi al sistema nervoso, arterioso e venoso. Interiormente alla nadi cerebrospinale vi sono i centri psichici detti **chakra** in sanscrito e khorlos in tibetano, letteralmente "ruota", perché trattasi di sfere di energia che si irradiano dai plessi e dai gangli nervosi alla colonna vertebrale. Rappresentano le porte di accesso per la corrente energetica e vitale nel nostro corpo psichico. I **chakra principali** sono sette, disposti dalla base della colonna vertebrale alla sommità del capo in senso verticale:

- 7° Sahasrara (Mille petali): sommità del capo. Contatto con la Conoscenza Divina;
- 6° Ajna (terzo occhio): centro della fronte. Facoltà visiva e immaginativa;
- 5° Vishuddha (purificazione): gola. Espressione e creatività;
- 4° Anahata (cielo interiore): cuore. Amore e relazioni affettive;
- 3° Manipura (gemma lucente): plesso solare. Potere e controllo
- 2° Svadhishtana (dolcezza): centro dell'addome. Sentimenti e creatività;
- 1° Muladhara (radice). Plesso sacrale. Volontà di sopravvivenza.





Qui di seguito alcune semplici posizioni:

- **Vrikâsana (ad albero):** migliora il senso di stabilità ed equilibrio fisico, con benefici psicologici per la stabilità dell'equilibrio neuromuscolare;
- Navâsana (a barca): bisogna mantenere l'equilibrio sui glutei, tonificando la muscolatura addominale e lombare;
- **Vajrâsana (a fulmine):** bisogna mantenere i glutei stretti per tutta la durata dell'esecuzione. Serve a rafforzare i muscoli della schiena e delle gambe e a correggere cifosi dorsale e iperlordosi lombare;
- **Uttâna Stambâsana (a pilastro):** bisogna tendere le braccia con le mani intrecciate sotto la schiena e bisogna sollevare le gambe espirando, mantenendo la posizione con respiri calmi e regolari. Serve a migliorare la circolazione sanguigna delle gambe, a tonificare gli organi del bacino e dell'addome;
- **Paschimottanâsana (a pinza):** bisogna distendere completamente la colonna vertebrale in modo da tonificare tutti i legamenti nervosi. Serve a regolare la circolazione linfatica.

Francesca Brigida\$\$\$\$googleend\$\$\$

