

TRATAKA

sperimenta la forza e la potenza della luce

di Mario Longhin

Trataka è una pratica di concentrazione semplice e potente dell'Hatha Yoga. Viene collocata all'interno dei **Sat Karma** nella Gheranda Samhita, i sei processi di purificazione (**kriya**) che donano al corpo e alla mente le condizioni indispensabili per praticare con successo le asana e le pratiche avanzate del pranayama e della meditazione (equilibrio, perfetta salute, vitalità e sensi ben disciplinati).

Trataka significa "sguardo fisso" e si esegue

focalizzando l'attenzione su un piccolo punto senza battere le palpebre finché gli occhi non iniziano a lacrimare (Gheranda Samhita verso 54). Il punto d'osservazione può essere esterno o interno al corpo.

Trataka si può praticare quindi con gli occhi aperti o chiusi. Questa tecnica agisce sul piano fisico, psichico e spirituale, conduce

alla padronanza completa della mente, dei sensi e del corpo. La pratica di Trataka è l'alfa e l'omega di ogni forma di Yoga. Nel Raja Yoga di Patanjali è definita **Dharana**, ponte tra Pratyahara, il ritiro controllato dei sensi, e Dhyana la meditazione, in questo senso, quindi, è il trait-d'union tra lo Hatha Yoga e il Raja Yoga. Da un punto di vista pratico, Trataka forgia una mente perfettamente concentrata e sensibile, priva di distrazioni interne ed esterne: **lo stato chiave di ogni successo personale.**





IN PROFONDITÀ / YOGA
per saperne di più: www.spineyoga.it

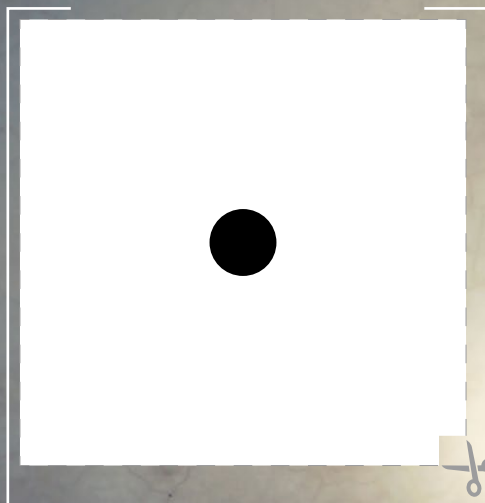
Esecuzione

La pratica deve essere organizzata: è necessario individuare a priori il tempo e lo spazio dove poter rimanere indisturbati per circa 10-20 minuti **tutti i giorni, alla stessa ora**. Le ore più propizie sono quelle del mattino e prima di coricarsi alla sera. Si pratica a stomaco vuoto, assumendo una posizione di meditazione (in alternativa, seduti su una sedia) con la colonna vertebrale e la testa ben allineate e i muscoli rilassati.

Se possibile, preparatevi alla pratica con qualche asana, con il pranayama ed effettuando semplici esercizi per gli occhi, (guardando verso il basso, verso l'alto, verso sinistra, verso destra, in senso orario e antiorario), seguiti da un breve rilassamento.

Prima fase: Trataka esterno sul punto nero, con occhi aperti.

Posizionate un foglio bianco con disegnato un punto nero al centro di diametro 1,5 cm sul muro, all'altezza degli occhi e



Potete fotocopiare o ritagliare la pagina per avere un punto di riferimento su cui fissare lo sguardo

alla distanza di un braccio teso. Mantenendo gli occhi rilassati, concentrate lo sguardo sul punto nero senza battere le palpebre. Quando sopraggiunge la lacrimazione chiudete gli occhi, fateli riposare; gradualmente arrivate a circa 10 minuti di pratica ininterrotta.

Seconda fase: Trataka interno sul punto nero, occhi chiusi.





Chiudete gli occhi e create l'immagine mentale del punto nero posizionata sul centro sottile tra le sopracciglia (Agya Chakra). Ripetete l'esercizio finché l'immagine mentale permane in modo chiaro e stabile per 10 minuti; Create un'immagine tridimensionale del punto, ossia visualizzate una sfera di colore nero sospesa nel vuoto.

Terza fase: Trataka esterno sulla fiamma della

candela, occhi aperti.

Da eseguire con le stesse modalità della fase uno, assicurandosi che la fiamma della candela sia stabile e non abbia oscillazioni. Osservate il cuore della fiamma, focalizzando l'attenzione nel punto in cui cambia colore, da azzurro a giallo.

Quarta fase: Trataka sulla fiamma della candela, occhi chiusi.

Eseguite con le stesse modalità della fase tre. ☸

Trataka, praticato con costanza, sviluppa una mente calma, chiara, concentrata, magnetica, in grado di influenzare gli eventi e realizzare in modo più efficace i propri obiettivi. Migliorano così lo sguardo, la vista e la visione interiore che si estende oltre il regno fisico. Si espandono la capacità mnemonica e intuitiva. Questa tecnica viene erroneamente utilizzata da qualcuno per ricercare i poteri psichici, quali la telepatia, la suggestione ipnotica, la chiaroveggenza, ecc. Tutti i saggi sconsigliano questo tipo di utilizzo e indicano come unico fine la ricerca della pace interiore. Trataka sulla fiamma della candela diviene Jyoti Dhyana una forma sottile di meditazione che dona al praticante la forza e la potenza del mondo della Luce.