

LA SALUTE ANZITUTTO

Un viaggio meraviglioso alla scoperta di se stessi

di Mario Longhin

© ANTONIO RASI CALDOGNO



Mario Longhin - Fondatore della Scuola di Formazione Insegnanti Spine Yoga e specializzato nel benessere della colonna vertebrale. Osteopata, massofisioterapista, creatore del metodo SpineYoga® e del dispositivo Spine Flow® Pillow CV4. Ha integrato la sua formazione con corsi di posturologia, nutrizione e continui aggiornamenti sulla biomeccanica e sulle problematiche della colonna vertebrale. Collabora con varie figure mediche quali medici di base, oculisti, odontoiatri, ortopedici e fisiatri. Diplomato nel 1997 da Van Lysebeth, frequenta per molti anni padre Matteo – Swami Iswar Prashad nel suo Ashram cristiano a Kuruchetra, da cui apprende la meditazione Vipassana. Si diploma in Kundalini Yoga alla scuola italiana di Yogi Bhajan. Incontra infine Swami Sarvadananda Saraswati della tradizione Guruparampara. Viene iniziato al Kriya Yoga, con la benedizione spirituale di Sad Guru Swami Sadhanananda Giri, secondo la tradizione di Lahiri Mahasaya discepolo di Babaji. Per maggiori informazioni: Tel. 348 6912426 - info@spineyoga.it - www.spineyoga.it



La disciplina dell'Ha-Tha Yoga, nella sua forma tradizionale, non contempla unicamente la pratica delle Asana, ma rappresenta un vero e proprio programma evolutivo che conduce il praticante alla scoperta di sé attraverso l'esperienza diretta del proprio corpo, affinando, con una guida adeguata e il tempo necessario, la consapevolezza dei processi fisici e mentali, fino alla loro totale padronanza.

Lo Yoga è dunque una **scienza olistica**, un'arte antica, in parte segreta, costituita da molteplici aspetti che affonda le sue radici nel Tantra, straordinariamente contemporaneo grazie all'attuale popolarità e in grado di offrire a moltissime persone strumenti e valide soluzioni ai più comuni problemi di salute che permeano la società moderna.

La pratica dell'Ha-Tha Yoga protegge la salute, previene e cura molti degli squilibri che favoriscono la comparsa di malattie muscolo-scheletriche, organiche e psicosomatiche legate soprattutto a uno stile di vita artificiale, educando il corpo, la mente e lo spirito in modo da **vedersi sani, sentirsi sani e vivere da persone sane**.

LE CAUSE DELLA MALATTIA

Nel ricercare la causa delle malattie organiche la **visione scientifica occidentale adotta il metodo cartesiano**, dirigendo tutta l'attenzione al corpo fisico basandosi solamente sull'evidenza dei fatti, ricerca dei sintomi, trattando il corpo come un laboratorio formato da migliaia di processi biochimici; **l'approccio orientale è diverso e per essere compreso appieno dalla nostra società necessita di un forte salto di paradigma**, qui la ricerca di uno squilibrio risulta più complessa perché la visione dell'essere umano, derivata dallo studio dei Veda,

è rappresentata da **tre piani: fisico, mentale e spirituale**.

Secondo la filosofia Yoga, nelle Taittiriya Upanishad, l'essere umano è composto da **cinque Kosha**, rappresentati come corpi o involucri compenetrati e comunicanti. Sono organizzati in modo piramidale e rappresentano l'uomo dal piano più materiale a quello più spirituale, un microcosmo che riflette su scala ridotta l'intera struttura macrocosmica.

Alla base si trova il **corpo fisico**, suddiviso in due Kosha:

- **Annamaya Kosha** che comprende l'insieme delle cellule, gli organi, gli apparati e le loro funzioni;
- **Pranamaya Kosha** definito anche corpo emozionale, nel quale circola l'energia vitale, il prana, nel sistema delle *nadi* e dei *chakra*.

Segue il **corpo mentale**, suddiviso in altri due Kosha:

- **Manomaya Kosha** che comprende *Citta* e *Manas*: la mente inferiore e tutte le funzioni della mente conscia;
- **Vijnanamaya Kosha** che comprende la mente superiore, *Buddhi* e il principio dell'io, *Ahamkara*.

Infine il quinto corpo:

- **Anandamaya Kosha** o corpo causale, l'involucro della beatitudine, la residenza dell'anima individuale.

Secondo questa visione, affinché una persona goda di una perfetta salute e partecipi a una vita sana e felice è necessario che **tutti e cinque i Kosha risultino perfettamente armonici** e in perfetto equilibrio tra di loro.

Quando questa condizione di omeostasi viene meno iniziano a manifestarsi dei disturbi nelle sfere psichica, emotiva e fisiologica, con sintomi che si manifestano in modo diverso a seconda del livello in cui si è creato lo squilibrio principale.

Le **cause** che producono lo

squilibrio tra i Kosha sono molteplici. Alcune sono genetiche o ereditarie (il karma nella filosofia Yoga) ma la maggior parte sono epigenetiche, dovute allo stile di vita disordinato, alla scarsa attenzione all'esercizio fisico e alle posture, all'alimentazione squilibrata, alle cattive abitudini come il fumo e l'alcol eccessivi, alla respirazione innaturale che non utilizza il diaframma in modo appropriato, allo stress e agli stati mentali ed emotivi eccessivamente eccitati o negativi o alla mancanza di uno scopo elevato nella vita.

SEMPRE IN SALUTE

L'Ha-Tha Yoga è tra le pratiche più efficaci per ristabilire l'armonia tra i cinque Kosha e rivitalizzare l'intero organismo. Questa disciplina è definita nella **Gheranda Samhita** "la scienza del corpo" che, oltre alle asana, prevede le **tecniche di purificazione** (*Shatkarma*), gli **esercizi respiratori** per riequilibrare la circolazione dell'energia vitale nelle *Nadi* (*Pranayama*), i **Bandhas** e i **Mudra** per risvegliare e dirigere la forza vitale dai *chakra* inferiori a quelli più elevati (*Shakti-Kundalini*), la **meditazione** per armonizzare i corpi fisico e mentale con il corpo spirituale al fine di realizzare la gioia e la pace interiore.

Un modo saggio per vivere bene la propria vita è quello di **prendersi cura responsabilmente** del proprio corpo, della propria **mente** e della propria **anima**, ciò significa anche prendersi cura del proprio **cuore** perché ispira ad amare e avere cura di sé e degli altri, gettando le basi per una società giusta, coerente, fondata sul rispetto reciproco in cui ognuno rappresenta un tassello essenziale del mosaico della vita.

L'Ha-Tha Yoga rende completi, è un percorso interiore che parte dal corpo e sfocia alla sorgente del vostro essere, **un viaggio meraviglioso che solo voi potete compiere!** *

“ Yoga è vigore nel rilassamento.
Libertà nella routine. Sicurezza attraverso il controllo di sé. Energia in presenza e in assenza. ”

Ymber Delecto

