

I POTENTIALI: il tuo

Il regista del benessere e della salute psico-fisica

di Mario Longhin

L'HaTha Yoga è una scienza e un'arte pratica considerata un gioiello del *Tantra*, una disciplina spirituale che per secoli è stata riservata a cerchie ristrette di persone che venivano istruite da guru solitari con il compito di tramandare gli insegnamenti ricevuti a pochi eletti. Solo recentemente alcuni guru indiani hanno condiviso gli insegnamenti dello HaTha Yoga e della Meditazione con un pubblico più vasto, tra questi ne citiamo alcuni tra i più famosi:

- **Tirumalai Krishnamacharya** (1888-1989), noto come il padre dello Yoga moderno creatore del metodo *Vinaya*;
- **Swami Sivananda**, medico e filosofo, noto per la famosa sequenza di *Rishikesh*. Nel suo ashram si sono formati numerosi maestri di levatura internazionale, tra cui André Van Lysebeth;
- **BKS Iyengar**, discepolo di **Krishnamacharya**, ha divulgato lo Yoga fondando un suo metodo al di fuori dell'India;
- **Pattabhi Jois**, lo yogi indiano che ha sviluppato e diffuso l'Ashtanga Yoga;
- **Maharishi Mahesh Yogi**, fondatore della Meditazione Trascendentale e conosciuto per i personaggi famosi che sono stati suoi allievi, tra cui i Beatles;
- **Paramahansa Yogananda**, che ha introdotto e diffuso la tecnica spirituale

del Kriya Yoga in occidente, autore di numerosi libri tra cui un classico che ogni yoghino dovrebbe leggere: *Autobiografia di uno yogi*;

• **Baba Ramdev**, famoso per aver fatto arrivare lo Yoga alle masse con i suoi programmi TV.

I testi classici dello HaTha Yoga indicano la necessità di regolare i ritmi fisiologici del corpo umano con i ritmi della natura con poche linee guida preliminari dedicate alle pratiche fisiche e mentali. Queste riguardano la necessità di disciplinare l'alimentazione, evitare ogni forma di eccesso, coltivare la moderazione e mantenere l'equilibrio in ogni circostanza per favorire la trasformazione e la sublimazione delle energie fisiche e psichiche in pura energia spirituale. Nel corso di questa trasformazione, come ci spiega Shri Ramakrishna, guru spirituale e mistico indiano: «L'HaTha Yoga si occupa della disciplina del corpo fisico e fornisce i metodi mediante i quali si possono purificare gli organi interiori e acquistare una salute perfetta. Insegna come rendersi padroni delle diverse potenze del prana (o energia cosmica il cui aspetto più facile da afferrare e da dominare è quello della respirazione), dei muscoli, degli organi e dei nervi, sviluppando poteri straordinari come, ad esempio, la levitazione».

“ Bisognerebbe prendersi cura della salute come ci si prende cura del divertimento, allora non si sarebbe mai malati. ”

François Gervais



Mario Longhin - Fondatore di Spine Yoga, specializzato nel benessere della colonna vertebrale. Osteopata, massofisioterapista, creatore del metodo Spine Yoga® 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 fisioterapisti. Diplomato nel 1997 da Van Lysebeth, frequenta per molti anni padre Matteo - Swami Iswar Prasad nel suo Ashram cristiano a Kurukshetra, da cui apprende la meditazione Vipassana. Si diploma in Kundalini Yoga alla scuola italiana di Yogi Bhajan. Incontra infine Swami Sarvadananda Saraswati della tradizione Guru Parampara. Viene iniziato al Kriya Yoga, con la benedizione spirituale di Sad Guru Swami Sadhana Ananda Giri, secondo la tradizione di Lahiri Mahasaya discepolo di Babaji. Conduce corsi online e seminari in presenza. Per maggiori informazioni: Tel. 348 6912426 - info@spineyoga.it - www.spineyoga.it

orologio biologico



La pratica regolare dello **HaTha Yoga integrale non è una disciplina fine a se stessa** o diretta all'acquisizione di poteri psichici straordinari, ma deve sfociare, come afferma Shri Ramakrishna, nel «**Raja Yoga che si occupa della disciplina mentale il quale, se praticato senza attaccamento, è un Karma Yoga che conduce alla comunione attraverso la via della discriminazione, della concentrazione e della meditazione**». In queste poche righe sono condensati una quantità impressionante di argomenti di natura scientifica, psicologica, sociale e filosofica che si intrecciano e interagiscono l'un l'altro.

Spaziano dall'alimentazione all'anatomia, dalla fisiologia organica alla neuro-fisiologia, dalle attività cognitive a quelle comportamentali, dai poteri psichici straordinari alla spiritualità pura.

CENTRO DI CONTROLLO

La cabina di regia di tutte queste attività, secondo lo Yoga, risiede nel **centro energetico e psicofisico** denominato **Agya Chakra**, un centro connesso con l'elemento etere, **Akasha**, ossia il centro in contatto con la sostanza cosmica universale non percepibile dagli organi di senso che permea e contiene ogni elemento esistente. In questo articolo non approfondiremo le questioni relative agli aspetti sottili e spirituali di **Agya Chakra**, ma ci concentreremo sulla controparte fisica, ossia sulla struttura anatomica che svolge il ruolo principale in tutte queste attività: **l'ipotalamo**.

Iniziamo con la collocazione anatomica: **Agya Chakra** risiede nell'area più caudale del midollo allungato al centro del cervello. Il centro della fronte, chiamato anche **Terzo occhio**, è invece uno spazio sottile utilizzato nell'impiego di specifiche tecniche di concentrazione e visualizzazione **finalizzate al controllo totale dei processi mentali**, lavoro preliminare essenziale per superare ogni attaccamento e dualismo ed entrare nell'esperienza diretta della vibrazione cosmica **OM**, presente appunto nello spazio cosmico di **Agya**.

Questo è connesso, oltre che alla **ghiandola pituitaria**, con **l'ipotalamo**, che è una struttura di nuclei nervosi della grandezza di una mandorla situata tra l'ipofisi e il talamo che svolge un ruolo strategico nella regolazione di numerose **funzioni sia fisiologiche che cognitive**.

Alcune tecniche Yoga possono metterlo in condizione di regolare in modo perfetto l'intero organismo sia a livello fisico che psichico.

UN INTERVENTO MIRATO

Nel corpo umano l'ipotalamo è il regista vitale dell'**omeostasi dell'intero organismo** in quanto rappresenta il principale centro di comunicazione che connette le funzioni del sistema nervoso e del sistema endocrino con l'ambiente esterno. Esso controlla e regola:

- il sistema nervoso autonomo;
- il rilascio di ormoni della neuroipofisi e adenoipofisi;
- il senso di sazietà, di fame, di sete;

- l'equilibrio energetico e il peso corporeo;
- la rabbia e le emozioni;
- il battito cardiaco;
- la pressione arteriosa;
- il comportamento sessuale;
- il bilancio idrosalino e il volume di acqua corporea;
- il ritmo circadiano e i cicli sonno/veglia;
- la temperatura corporea.

L'ipotalamo è un mini laboratorio chimico che, analizzando in tempo reale la composizione sanguigna, scandisce il ritmo degli impulsi chimici e nervosi da inviare a tutto l'organismo: **un vero e proprio orologio biologico**, una straordinaria espressione di come l'intelligenza cosmica abbia saputo modellare le strutture che formano il corpo umano.

L'ipotalamo opera come un direttore d'orchestra che **svolge il compito di armonizzare il funzionamento metabolico generale** al fine di mantenere l'organismo in perfetta salute ed equilibrio psicofisico.

I fattori principali che influenzano l'attività dell'ipotalamo sono:

- l'organizzazione delle attività che riguardano lo stile di vita (lavoro, relazioni, ecc.);
- stati emotivi, relazioni, comportamenti soggettivi, livello di stress;
- rapporto sonno/veglia;
- clima ambientale;
- esposizione della pelle alla luce, al sole in modo diretto, al freddo;
- alimentazione;
- digiuno;
- sostanze tossiche e/o inquinanti di qualsiasi natura introdotte nell'organismo;
- composizione corporea, in modo particolare la massa grassa;
- sesso, età;
- respirazione.

Questa ghiandola così sofisticata e preziosa, **può andare in corto circuito a causa di uno stato infiammatorio** favorito da un'**alimentazione errata** protratta nel tempo (eccessi di carboidrati semplici, grassi saturi, zuccheri) e uno **stile di vita artificiale**, con conseguente aumento di peso e comparsa di malattie di origine metabolica e immunitarie.

Lo stile di vita yogico e le tecniche dello Yoga ci permettono di prenderci cura dell'ipotalamo che, funzionando perfettamente, si prenderà cura della nostra salute e del nostro benessere psicofisico.

Vediamo quindi una lista, in linea con i più recenti studi scientifici, che ci permetterà di individuare le aree che si



possono migliorare sotto la guida di un professionista competente, coadiuvato dal medico di fiducia, per fare il quadro generale del proprio stato di salute generale e/o psicologica prima di intraprendere eventuali percorsi di cura o programmi alimentari personalizzati. L'elenco che segue può esserci d'aiuto.

1. Discipliniamo l'**alimentazione** consultando uno specialista in modo da riequilibrare massa grassa, massa magra, massa muscolare, massa ossea, acqua corporea.

2. Svolgiamo quotidianamente una routine di **esercizi fisici e respiratori** con un programma che moduli i cicli di esercizi aerobici, di resistenza, stretching, in base alle esigenze e caratteristiche individuali.

3. Miglioriamo o correggiamo le **abitudini posturali**, prendendoci cura della **colonna vertebrale**.

4. Discipliniamo la **mente** e le **emozioni** imparando a modulare le nostre **reazioni**.

5. Coltiviamo la **calma interiore** con il **rilassamento** e la **meditazione**.

6. Coltiviamo **relazioni affettive positive** ritrovando e valorizzando il contatto fisico e visivo.

7. Utilizziamo **oli essenziali** per profumare gli ambienti.

8. Passiamo del tempo all'**aria aperta** in contatto con la **natura**.

9. Praticiamo bagni di luce o brevi esposizioni alla **luce solare**.

10. Discipliniamo il **riposo notturno** e il ritmo sonno/veglia.

11. Impariamo a gestire meglio lo **stress quotidiano**. *



“Quando si tratta di mangiare in modo corretto e fare esercizio fisico, non c'è un “inzierò domani.” Domani è la malattia.

Terri Guillemets

DALLA TEORIA ALLA PRATICA

Per rendere concreti i nostri propositi, vi elenchiamo un elenco di **tecniche Yoga** che permettono, in circa 6 mesi, di **risintonizzare l'ipotalamo** e scoprire una nuova vita, non più imprigionata dalle regole ma guidata dall'intelligenza innata del corpo, traboccante di vitalità e gioia. Lo studio e la perseveranza nella pratica sono il segreto di ogni successo!

Al mattino, in base al tempo disponibile:

Pratiche igieniche (10'):

- Spazzoliamo tutto il corpo.
- Facciamo una doccia normale, di contrasto, o fredda, a seconda del proprio temperamento e avendo cura di gestire la successiva reazione di calore avvolgendosi in una coperta per alcuni minuti.
- Puliamo i denti e la lingua.
- Beviamo un bicchiere di acqua naturale.

Pratiche Yoga da distribuire tra mattino e sera:

- n. 6 cicli completi di Suryanamaskar per 6' - Savasana per 4'.
- Nadi Sodhana (realizzando gradualmente il ritmo 8 - 32 - 16) per 10'.
- Sarvangasana /Viparita Karani per 2' - Savasana per 1'.
- Halasana per 2' - Savasana per 1'.
- Matsyasana per 1' - Savasana per 1'.
- Matsyendrasana 2' per lato - Savasana per 1'.
- Yoga Mudra Asana per 2' - Savasana per 1'.
- Uddiyana bandha 3 volte.
- Bhujangasana per 2' - Savasana per 1'.
- Shirshasana (o in alternativa Sarvangasana) per 1'.
- Savasana per 5'.
- Bhramari pranayama per 5'.
- Meditazione con il mantra So-Ham per 10'.