

**LA DANZA DEL FEMMINILE  
ATTRAVERSO I QUATTRO ELEMENTI  
TERRA, ACQUA, FUOCO E ARIA**

**TESI DI DIPLOMA, ANNO 2009**

**SCUOLA S.I.Y.R., DI GABRIELLA CELLA AL-CHAMALI, PIACENZA  
PRESENTATO DA SABINE PAUL**



# INTRODUZIONE

## LA DANZA DEL FEMMINILE ATTRAVERSO GLI ELEMENTI TERRA, ACQUA, FUOCO E ARIA

Oggi abbiamo nel mondo un predominio dell'energia maschile a tutti i livelli. Nella politica, come nell'economia. Nel mondo del lavoro come a casa. Nel pubblico come nel privato. Si potrebbe persino affermare che non si sa nemmeno più che cosa è "Il femminile". L'emancipazione ha portato le donne a coprire anche posizioni elevate, avere delle cariche nel management, e a fare carriera. Ma, è stato valorizzato contemporaneamente anche "Il femminile"? Io direi di no, anzi non credo proprio. Sembra più che altro che le donne abbiano conquistato atteggiamenti maschili e lasciato alle spalle la loro femminilità. Ci sono persino donne che hanno talmente tanti ormoni maschili nel sangue, che non menstruano più.

La femminilità viene identificata con un outlook molto sexy, essere oca è anche stupida, almeno così sembra guardando la TV e altri mass media. Mi viene spontanea la domanda, che cosa è allora il "femminile"? Come si manifesta? Partecipando alla scuola S.I.Y.R. Scuola Insegnanti Yoga-Ratna, di Gabriella Cella Al Chamali, ho visto in quattro anni di corso il trasformarsi di tante donne, che sono diventate più femminili. Durante il mio viaggio in India ho potuto notare, come le donne lì sono molto più femminili di noi, senza allo stesso tempo fare le super sexy. Che cosa abbiamo perso sul nostro cammino verso la liberazione, perché sembra che non sia stato sempre così, sembra che le donne e il femminile nella storia abbiano avuto uno spessore, un'importanza ben diversa che oggi. Karin Burschik scrive nel suo testo "Yogische Wege zum weiblichen Goettlichen" (vie dello yoga verso il divino femminile):

"...Per donne può essere molto curativo, farsi guidare e accompagnare sulla strada dal divino femminile. Vedere e sperimentare il divino in forma femminile, rafforza l'autostima e aiuta a riconoscere la loro essenza divina e ad esprimerla appieno. Aiuta anche gli uomini ad onorare la loro parte femminile ed a percepirsi completi e interi. Inoltre, il divino femminile, ci collega con le nostre radici spirituali più antiche. Tutto ci fa pensare che la Dea venne adorata già da tempo memorabile persino dall'uomo di neanderthal. Le sculture più antiche ritrovate hanno più di 30/40mila anni, raffigurano quasi esclusivamente Donne/Dee, e nella ricerca dei miti esistono numerose prove di un culto della "grande Dea" o "grande Madre" che venne esercitato a livello mondiale nelle più svariate forme...". E ancora scrive:

"...L'unità indifferenziata – *Shiva* da solo – non si fa riconoscere e neanche celebrare. *Shiva* ha bisogno della sua *Shakti*, che danza con lui e gioca nei loro Lila, il gioco divino di nascondiglio. Così ci si apre un modo di onorare il divino femminile e di scoprire la *Shakti* dentro di noi, di risvegliarla, e come, con e attraverso lei celebrare la vita" ...

Sempre più spesso si sente oggi, che il tempo del maschile è esaurito, ed è venuta l'ora che il femminile riconquisti il suo posto nel mondo per guarire e armonizzare le ferite della terra e dell'umanità. Così mi è venuta l'idea sulla base della scuola S.I.Y.R., con l'insegnamento specifico in questa direzione di Gabriella

Cella Al Chamali, Fiorenza Zanchi e Marilia Albanese, di elaborare delle sequenze di Yoga per aiutare a ripristinare il femminile dentro di noi. Offro a loro i miei umili omaggi, ringraziandole, perchè mi hanno accompagnata e sostenuta in questo percorso. Inoltre le ringrazio per il loro lavoro da pioniere e da "muse" in questo campo.

Il mio modo poco intellettuale, ma piuttosto empirico mi ha portato a sviluppare quattro sequenze, una per ogni elemento: terra, acqua, fuoco e aria, da praticare e in questo modo, sperimentare su di noi. Alcuni dei miei allievi hanno praticato per un determinato periodo le sequenze, e alla fine della pratica compilato un questionario, dove hanno potuto scrivere le loro testimonianze. Naturalmente ho praticato anch'io tutte le quattro sequenze, una dopo l'altra, per sperimentare il tutto in prima persona.

Ho chiamata la tesi "La Danza del femminile", perché percepisco la vita come una danza, a volte a ritmo frenetico, a volte lento, a volte sereno e così via.

Con il piccolo gruppo di allievi che curo, visto che vivo ben lontano da grandi centri e città, non ci si può aspettare un risultato risolutivo, mi auguro però che ci siano altri esperimenti di questo genere, perché il risultato è incoraggiante. In questo senso cito ancora Karin Burschik con un inno alla grande Dea:

"...Onore alla Dea, la grande Dea  
**Onore a colei, che tutto crea e mantiene!**  
**Onore sia sempre a Durga,**  
**che ci guida fuori da ogni tribolazione,**  
**che è origine e creatrice di ogni cosa!**  
**Onore e sempre onore**  
**alla Dea, che vive in ogni essere come coscienza,**  
**alla Dea, che vive in ogni essere come saggezza,**  
**alla Dea, che vive in ogni essere come pace,**  
**alla Dea, che vive in ogni essere come fede,**  
**alla Dea, che vive in ogni essere come grazia,**  
**alla Dea, che vive in ogni essere come pazienza,**  
**alla Dea, che vive in ogni essere come contentezza,**  
**alla Dea, che vive in ogni essere come madre..."**

# LO YOGA FEMMINILE

## LA SCOPERTA DELLO YOGA FEMMINILE

Nel campo dello yoga vengono praticate, (soprattutto nei paesi di lingua inglese, ma ormai in tutto il mondo) quasi esclusivamente discipline molto maschili come Iyengar, Ashtanga, Power-Yoga e tanto altro. Dopo che mi sono presa uno strappo muscolare nella parte posteriore della coscia – a causa di tutti quegli stiramenti intensi – ho capito che tale metodo non fa per me, e mi sono convertita allo Yoga-Ratna, di Gabriella Cella Al-Chamali, uno stile più integro, femminile, meditativo con particolare riguardo al significato simbolico.

Grazie al lavoro da pioniera della grande maestra di Yoga italiana, Gabriella Cella Al Chamali in collaborazione con la ginecologa Fiorenza Zanchi e la sanscritista Marilia Albanese, esiste un approccio alla disciplina dello yoga in modo femminile.

Ho potuto apprezzare appieno la grandezza e l'unicità del loro lavoro, facendo delle ricerche sul settore in internet (in italiano, tedesco e inglese) trovando poco o niente.

Ci sono dei manuali di Yoga per donne, nei quali però usano generalmente degli asana, comunemente conosciuti, applicandoli sulle donne. Non c'è riferimento al femminile, spesso non vengono menzionati nemmeno benefici o controindicazioni specifici per le donne.

Quindi in questo mio lavoro ho dovuto riferirmi quasi esclusivamente al lavoro da loro compiuto.

Scrive Gabriella Cella Al Chamali nel suo libro "I segreti dello Yoga" pg. 15/16 "...È vero che lo yoga era una disciplina messa a punto dall'uomo ed in esclusiva funzione dell'uomo: nei testi antichi, indicando le posture da assumere per la pratica Yoga, non si parla che di "radice del pene", non viene mai nominata un'asana in funzione della vulva, a meno che non si faccia riferimento a una divinità femminile, alla "Grande Madre Divina" sempre comunque quale Shakti del Dio maschile, e anche in questo caso la definizione femminile è molto tarda e si rifà esclusivamente al tantrismo...", e ancora "...Da tutto ciò si può capire perché nessuno dei maestri classici che tramandarono per via orale o scritta lo yoga, si era mai interessato a uno yoga al femminile. La donna era vista come un essere misterioso e divino, perché capace di procreare, forse proprio per questa ragione, non è stata presa in considerazione per lei una via salvifica, che portasse a "ripartorire sé stessi" com'è lo scopo dello yoga (se scopo effettivamente c'è)..."

E nello "Yoga delle Dee" pagina 8 scrive:

"...Le fonti dello yoga risalgono a circa cinquemila anni fa ed è considerata da sempre una disciplina, specie nell'ortodossia, solo in vesti puramente maschili, ma visto che oggi è seguita soprattutto dalle donne, ed essendo io stessa donna, ho cercato in tutti questi anni una "declinazione" yoga al femminile, prendendo soprattutto in considerazione quello che ho constatato essere più idoneo alle donne..."

Partendo da questi grandi insegnamenti, ho potuto constatare in prima persona e sperimentando sul mio proprio corpo le massime sopra citate. Quando praticavo maggiormente degli *Asana* maschili specialmente quelli relativi al *Chakra* del fuoco *Manipura*, sentivo un generale malessere fino ad avere mal di stomaco, insomma sentivo che non mi facevano bene. Invece lavorando sul fuoco con *Asana* femminili mi succede l'esatto contrario, mi sento in piena forma, carica, pronta ad agire e con la massima fiducia in me stessa, e del successo e senso delle mie azioni. Così - essendo una persona empirica - è nata in me l'idea di provare e verificare, se anche altre persone al di fuori di me arrivano alla stessa conclusione. In questo modo sono nate la scorsa estate 2008 le quattro sequenze femminili relativi ai *CHakra*, *Muladhara*/terra, *Svadhithana*/acqua, *Manipura*/fuoco e *Anahata*/aria.

## IMPOSTAZIONE DEL LAVORO

Per preparare le sequenze per la pratica a casa, ho descritto *l'asana*, con poche informazioni sul modo di entrare nella forma, e con un brevissimo accenno al suo contenuto simbolico,

Dopo aver elaborato le quattro sequenze, scritte a mano, con figurine stilizzate raffigurante la forma, ho tenuto un piccolo stage in estate. Un weekend in campagna..

Durante quest'ultimo abbiamo praticato insieme tutta la sequenza, incluso il canto del *Bija-Mantra*, *Pranayama* e la concentrazione sul *Yantra*. Ad ogni elemento ho dedicato una mattinata o un pomeriggio per avere tutto il tempo per praticare/sperimentare ed apprendere il tutto.

Nei miei corsi settimanali ho ripetuto tutte le lezioni, affinché le allieve/gli allievi si sentissero più sicuri nella loro pratica. Poi ho consegnato le fotocopie delle sequenze, degli *Yantra* insieme ad un questionario da compilare alla fine della loro esperienza.

Ho chiesto di praticare una particolare sequenza almeno per un mese intero, (meglio ancora per tre mesi), minimo tre volte a settimana (meglio tutti i giorni) secondo le proprie possibilità. Poi di annotare ogni impressione, cambiamento e realizzazione, a livello fisico, mentale o psicologico. Nello stesso tempo notare anche mutamenti nel proprio sentirsi femminile.

Dato il piccolo gruppo di allievi che ho, e spesso anche la poca serietà e continuità nel proseguire con disciplina, questo lavoro non pretende per niente di essere esauriente, ancora meno di fornire delle risposte definitive. Però può essere un impulso, o uno stimolo a lavorare più approfonditamente in questa direzione.

# I CHAKRA DA MULADHARA A ANAHATA

## IL CHAKRA MULADHARA

Il *Chakra* della base, della radice. Tradotto dal sanscrito significa letteralmente "il sostegno della base". Il *Chakra* associato alla terra, che contiene tutto in potenziale. Lo spirito coagulatosi nella materia.

I suoi petali sono quattro, la sua forma/simbolo il quadrato (dove ritorna ancora il numero quattro), il colore è giallo dorato.

La divinità maschile è *Brahma* il creatore con quattro teste, quella femminile *Dakini*, la strega della terra. Ci viene figurato anche un elefante nero, che simboleggia la forza animalesca, la memoria e l'inconscio.

Il soffio vitale è *apana*, il soffio discendente.

Il suo senso è l'olfatto, senso collegato alla parte più antica del cervello o rinencefalo, come volesse sottolineare il tema di questo

*Chakra*, la radice, l'origine. L'organo di

azione sono i piedi, che appunto sono in stretto contatto con la terra e con i quali ci possiamo muovere verso la nostra evoluzione.

*Muladhara* è anche la sede della mitica *Kundalini*, la forza vitale dormiente (alcuni la identificano con la forza sessuale), in forma di serpente arrotolato in tre spire e mezzo. Con la sua bocca socchiude l'accesso a *sushumna*, il grande canale (*nadi*) centrale, lungo il quale sono disseminati tutti i *Raja-Chakra*. Svegliandosi la *Kundalini* (identificata come divinità femminile) risale lungo questo canale fino a congiungersi nel *Chakra* della corona *Sahasrara* con *Shiva* (divinità maschile) nel sacro matrimonio tantrico, ove la dualità si dissolve nell'unione.

Visto che l'elemento di *Muladhara* è la terra, elemento da tempi immemorabili associato al femminile, e controlla tutto ciò che esce dal corpo verso il basso, quindi anche il parto, è ovvio che la sua natura è femminile.

Le ghiandole associate sono i surreni.

La materia, quindi il fisico (tutto ciò che sostiene il corpo in sostanza, le ossa, i muscoli ecc.) l'istinto di autoconservazione, la famiglia, la casa, la stabilità, sono sotto il dominio di questo centro energetico.

A livello psicologico troviamo i nostri attaccamenti materiali, la capacità di rimanere "con i piedi per terra", quindi essere realistici, di nutrirsi in modo equilibrato (dall'altro lato ci sono anche squilibri come anoressia, bulimia ecc.) e tanto altro ancora.

Il *Bija-Mantra* è **LAM** sillaba sonora che cantata aiuta a ristabilire l'equilibrio di questo *Chakra*, che in stato di squilibrio energetico causa "...gelosia, odio, ira, rabbia, avarizia, paura e tristezza..." Gabriella Cella Al-Chamali, *Chakra*, pg. 22.



## IL CHAKRA SVADHISTHANA

Il *Chakra* sacrale, al altezza della radice del pene o del pube. Il significato del termine è "collocato al proprio posto". I suoi petali sono sei, il suo colore un arancione luminoso. Se nel numero quattro si attua la manifestazione, nel sei avviene la polarizzazione, 3+3 per originare la vita e la morte e altre infinite polarizzazioni. Il suo simbolo è la luna o anche il cerchio -identificato anche come uroboros, serpente che si morde la coda- (allusione alla ciclicità della vita), l'elemento è l'acqua.

La divinità maschile è Vishnu il preservatore, la divinità femminile *Rakini*, Dea terrificante, in aspetto furente. Il veicolo trasportatore è *Makara*, animale mitico metà pesce metà coccodrillo con le zampe da leone, che indica la fuoruscita



dall'elemento acqua (grembo di nascita della vita) nel evoluzione verso i *Chakra* superiori.

Il senso è il gusto, organo d'azione le mani o come dicono alcune scuole, i genitali. Il soffio vitale è *vyana*, il soffio diffuso.

Le ghiandole associate sono secondo alcune scuole le surrenali (io ci vedo di più il Chakra Muladhara), che producono l'adrenalina, l'ormone che viene attivato contro le situazioni di stress, e ancora i corticosteroidi (cortisone ecc.) potenti ormoni contro infezioni e infiammazioni. Anche i gonadi, ghiandole che producono gli ormoni sessuali, vengono associati a questo *Chakra*. Da ciò si può dedurre che in *Svadhithana* si verificano la conservazione e la procreazione (per la connessione alla sessualità) della vita.

Anche la gioia di vivere, il desiderio, il piacere fisico e l'aggressività naturale sono associati a questo centro sottile. Anche la fantasia e la creatività emozionale possiamo trovare qui.

Il *Bija-Mantra* è **VAM**, sillaba sonora che cantata aiuta ad eliminare le paure più profonde, allenta le tensioni e dà una buona fiducia in se stessi e negli altri. Inoltre aiuta ad equilibrare la sessualità, vissuta così né in eccesso, né in difetto. Comunque la sua natura è senz'altro femminile

## IL CHAKRA MANIPURA

Il *Chakra* all'altezza dell'ombelico, più o meno al centro del corpo. Il nome significa "città dove risplende il gioiello". L'elemento è il fuoco, il colore un rosso vivo, i petali sono dieci. La sua forma/simbolo un triangolo con la punta in giù.

Il suo senso è la vista e con esso sono associati gli occhi. L'organo d'azione è l'ano.

La sua divinità maschile è *Shiva* nella sua manifestazione di distruttore o *Rudra* alludendo alla trasformazione che avviene in questo *Chakra*, visto che governa l'apparato digerente, come anche lo stomaco, e così trasmuta ciò che non siamo noi (il cibo ecc.) in noi.

La *Shakti* è *Lakini*, la benefattrice. L'animale è l'ariete, che riporta ancora al potere del fuoco, dell'energia solare.

Manipura funge come il sole nell'universo del nostro corpo. Come il sole, è espansivo, caldo, e sotto la sua

influenza siamo più comunicativi, entriamo in contatto con l'esterno, ma diventiamo anche passionali. Sappiamo inoltre, che una persona che ha dei problemi di stomaco tende ad incurvarsi e, in qualche modo, ad avvolgersi su se stessa intorno al suo plesso solare, come per proteggerlo dalle aggressioni esterne. Peraltro, ciascuno di voi ha potuto constatare che quando abbiamo uno shock emozionale, portiamo spesso la mano al plesso. È in quella zona che "ci si blocca". La ghiandola associata è il pancreas.

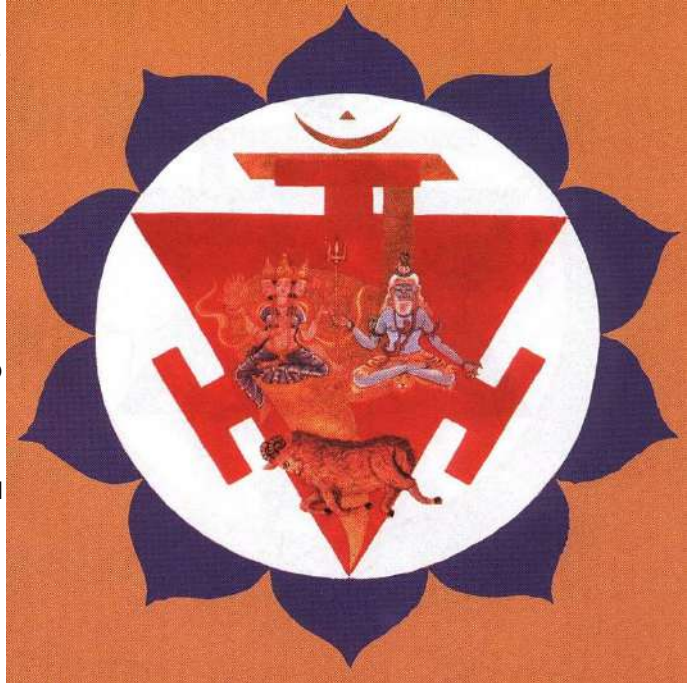
Il soffio vitale è *samana*, il soffio mediano e riscaldante.

La forza di motivazione, l'identificazione, ricognizione e la longevità vengono da alcuni attribuiti a questo centro energetico.

Il *Bija-Mantra* è **RAM** sillaba sonora che aiuta ad equilibrare il *Chakra*, che in stato di squilibrio energetico manifesta problemi di digestione, problemi di vista, una mente agitata e irascibile, distrazione. A livello psicologico appartengono a questo *Chakra* la volontà, la determinazione, la capacità di imporsi e portare a buon fine i propri scopi, ma anche l'aggressione, la rabbia, l'ira, il senso di impotenza.

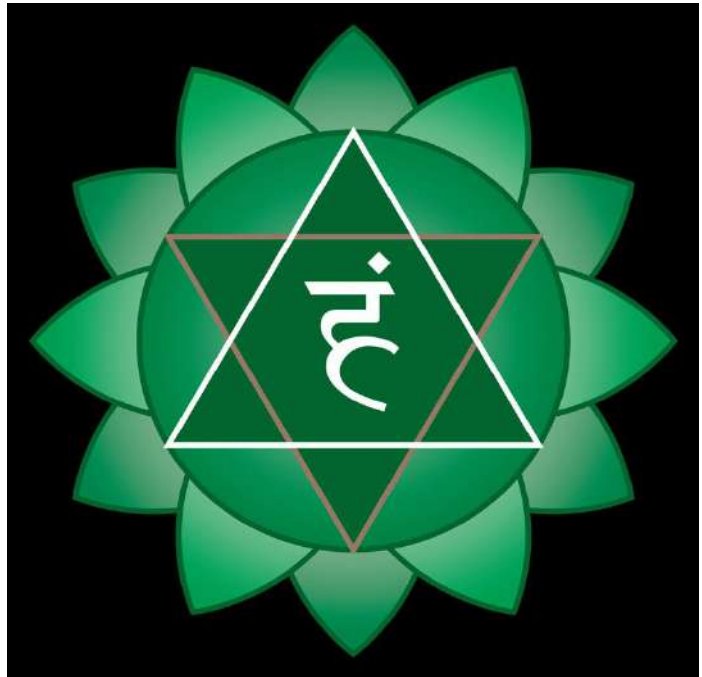
A livello sottile, è per merito suo che ci relazioniamo con gli esseri viventi, con le entità spirituali ed il nostro destino.

La natura di questo *Chakra* è senz'altro maschile.



## IL CHAKRA ANAHATA

Il *Chakra* del cuore, situato al centro del petto. Il termine significa "risuonante senza percussione", il suono mistico, non percettibile all'orecchio umano, che non conosce né inizio né fine. Il suo elemento è l'aria. Ha dodici petali, il numero della completezza: dodici sono i mesi, i segni zodiacali ecc. Il suo colore verde "...nella scala cromatica questo colore è il colore centrale, l'asse dell'equilibrio, l'incontro tra ciò che è in alto, lo spirito, e ciò che risiede in basso, la materia..." G. Cella, (*Chakra*, pg. 42) Il suo senso è il tatto, con la pelle organo di senso. L'organo d'azione sono per alcune scuole i genitali, per



altri le mani. La sua forma/simbolo sono due triangoli sovrapposti, di cui uno con la punta in su che simboleggia il maschile (dal molteplice all'uno) o *Shiva* il benevolo, l'altro con la punta in giù il femminile (dall'uno al molteplice) la sua *Shakti*. "...Qui tutte le dualità che la manifestazione produce sono in perfetto e stabile equilibrio..." F. Zanchi (*Il Chakra*, pg. 81). Così in questo centro energetico c'è la possibilità della conciliazione degli opposti attraverso l'amore.

Le divinità che presiedono questo centro sottile sono *Isha* - un aspetto di *Shiva*, e la sua *Shakti* in forma di *Kakini* (colei che si muove nel vento). L'animale che viene raffigurato è la gazzella.

La ghiandola associata è il timo.

Il soffio vitale è *prana*, il soffio riempitivo.

Il Bija-Mantra è **YAM**, che cantato aiuta ad equilibrare l'energia di questo *Chakra*, portando all'armonia di tutti gli elementi della personalità, dagli aspetti più bassi a quelli più alti. Gli squilibri si manifestano in "un cuore duro", l'incapacità di amare, di essere misericordiosi ecc. E' per mezzo dell'attività armonica di questo *Chakra*, che le persone sono in grado di entrare in empatia con tutto ciò che esiste e di coglierne la bellezza e l'armonia. Infatti la funzione di questo centro energetico è quella della capacità di esprimere amore puro e incondizionato.

Questo *Chakra* non è né maschile, né femminile, come già menzionato prima qui tutti i contrari sono in perfetto equilibrio.

# LA TERRA DEL FEMMINILE

## DEDICATO A TUTTE LE DONNE CHE CERCANO LE LORO RADICI, IL SOSTEGNO E LA FORZA DELL'EQUILIBRIO

**1. DHARANI-ASANA:** *Dharani* è uno dei tanti nomi della Dea della terra. Letteralmente significa colei che sostiene.

Con le gambe distese, mantenendo l'apertura tra i due piedi uguale alla misura del proprio bacino, l'inspirazione tende il busto verso il cielo e l'espirazione lenta e profonda lo flette in avanti senza incurvare la schiena. Le mani si appoggiano a terra davanti ai piedi a formare con questi un quadrato. Mantenendo la forma si cerca l'equilibrio delle tensioni muscolari tra gambe braccia e busto.

Sentiamo l'energia della terra che sale attraverso le mani e i piedi, la schiena si raddrizza, i muscoli posteriori delle gambe si allungano e si tonificano.

In caso di ernie lombari o altre discopatie è da evitare, o comunque occorre stare molto attenti a scendere con la schiena ben dritta.

*Muladhara* è il *Chakra* attivato, ma c'è una buona azione anche su *Manipura* e *Svadhithana*.

Va bene in modo particolare per persone che hanno bisogno di sentirsi sostenute e sicure.



**2. BHUMI-ASANA:** *Bhumi* è L' "esistente" , la terra nel senso del mondo terrestre, si riferisce alla terra incolta, quindi ricca di tutto in potenziale. In piedi a gambe divaricate, coi piedi dritti paralleli tra loro. Sovrapporre le mani trasversalmente, coi palmi verso il suolo, sinistra sotto e destra sopra con le punte delle dita che toccano i polsi. Inspirando, allungare il busto e tendere con forza le braccia, espirando flettere le ginocchia e portare a terra le mani, sulla stessa linea dei piedi. Il busto deve risultare parallelo alla terra, con una linea dritta dal coccige alla nuca.

Abbiamo una forte azione su tutte le giunture delle gambe, l'articolazione delle anche ed il bacino. Tonifica tutti gli organi interni e la respirazione profonda addominale molto bassa ci mette in contatto con questa parte del nostro corpo. È utilissimo in gravidanza, soprattutto in travaglio.

Le donne in gravidanza, che hanno contrazioni premature dell'utero, non devono eseguirlo.

L'azione sui *Chakra* dalla base fino al *Chakra* del Cuore è equilibrata dunque è predominante *Muladhara*.

Giova a persone che hanno bisogno di mantenere i "piedi per terra"; è consigliabile per chi è troppo aereo e intellettuale e per chi non sente l'energia del femminile.



**3. DURGA-ASANA:** *Durga* è la grande Dea guerriera valorosa. Lei è "l'inaccessibile", "implacabile nemica di tutte le forze maligne". Associata a *Shiva*, ha come lui sia un aspetto benevolo, sia uno terribile. Viene raffigurata a cavallo di un leone o di una tigre, gli animali a lei più simili: combattivi, forti e invincibili. Tuttavia viene invocata anche come protettrice della fertilità della vegetazione.

In piedi, a gambe divaricate come la misura delle spalle. Inspirando, sollevare le braccia lateralmente stringendo i pugni, espirando, piegare i gomiti portando il pugno sinistro vicino alla spalla destra e il destro davanti a questo; contemporaneamente flettere le ginocchia e, scaricando il peso a destra, portare il ginocchio sinistro dietro al destro. Sollevare la gamba sinistra, che va in fuori verso destra. Ripetere con gli stessi tempi sull'altro lato.

Questa forma ci mette in contatto con la forza di questa grande Dea. Aumenta il nostro equilibrio psicofisico, rafforza le giunture delle gambe e delle braccia. Non ci sono controindicazioni.

I *Chakra* stimolati sono *Surya-Candra*, *Manipura* e *Anahata*, mentre *Muladhara* viene attivato.

Va bene per persone depresse, paurose, senza fiducia in se stesse.



**4. SHANJANA-ASANA:** Lei è la "vittoriosa", colei che ha dominato i sette mondi. Viene anche definita l'invincibile.

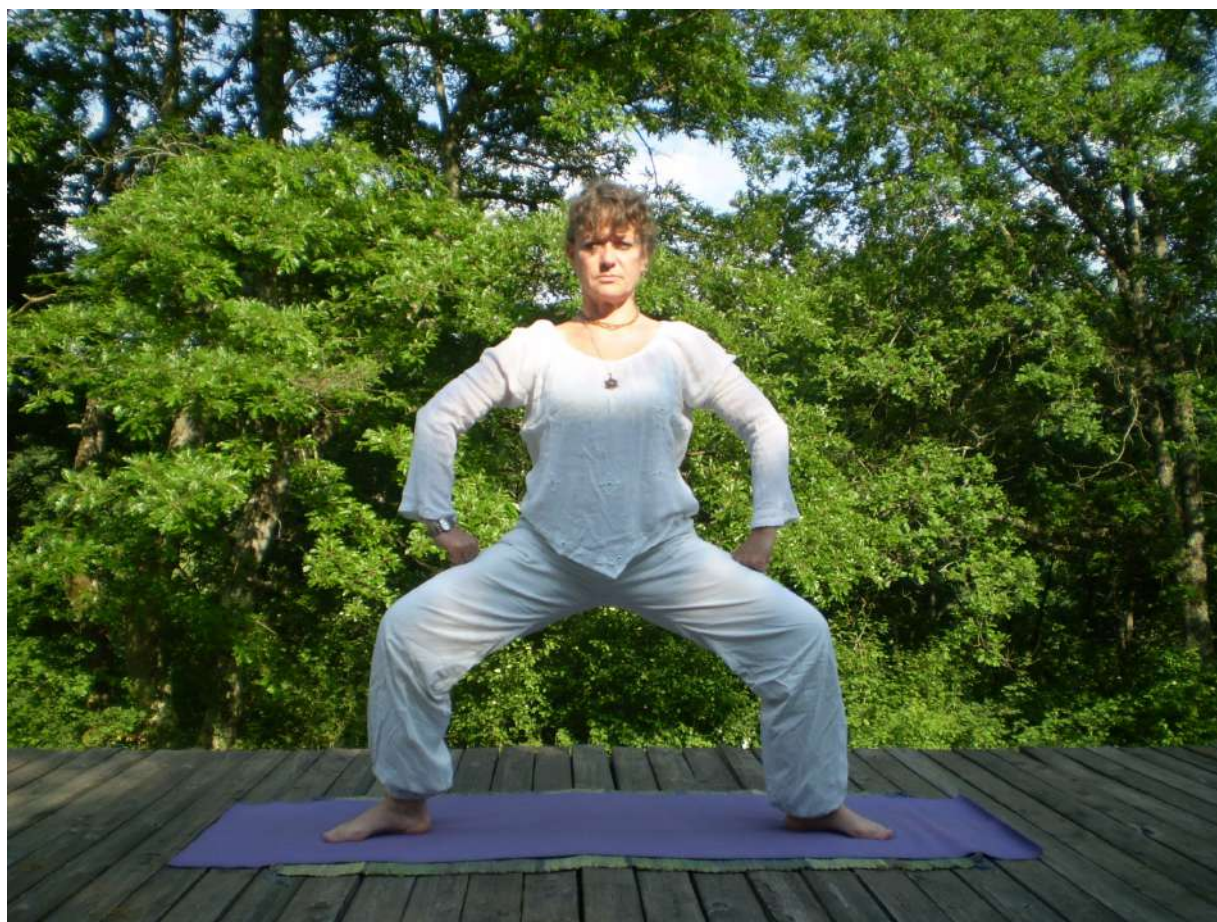
In piedi, le gambe divaricate oltre la misura delle spalle. Espirando si ruotano i piedi sui talloni portandoli con le punte verso l'esterno. Inspirando si stringono con vigore i pugni tendendo ogni muscolo delle braccia, espirando si flettono le ginocchia portando le cosce parallele al suolo e contemporaneamente si flettono i gomiti appoggiando i pugni sulla parte centrale delle cosce.

Mantenendo questa forma di grande forza con i piedi piantati bene per terra, il torace ben aperto e stando attenti di non andare in iperlordosi, si sente la forte azione sull'articolazione delle anche. L'apertura della base stimola il *Chakra* della radice, ma anche *Svadisthana*, *Manipura* e *Anahata* sentono un'azione equilibrante.

Elasticizza il pavimento pelvico e l'articolazione delle anche, rafforza la schiena e tutto lo scheletro; aumenta il volume toracico e quindi migliora la capacità respiratoria.

Non ci sono controindicazioni.

Giova a persone che hanno bisogno di fiducia in se stesse, che ce la possono fare, possono vincere le sfide della vita.



**5. MALINI-ASANA:** La signora della ghirlanda. Con questa bella posizione offriamo simbolicamente una ghirlanda alla dea della terra.

In posizione eretta, coi piedi divaricati come la misura delle spalle. Afferrare tra loro le mani e tendere le braccia in avanti. Inspirare, ed espirando flettere le ginocchia divaricandole un poco, mentre col bacino si scende verso il suolo, senza toccarlo e senza sollevare i talloni, la forza delle braccia tese in avanti aiuta a bilanciare la discesa. *L'asana* si può mantenere con le mani giunte al petto e la fronte appoggiata sulla punta delle dita. La posizione classica, completa, porta le mani dietro alle caviglie, coi palmi a terra, mantenendo le spalle e le braccia all'interno delle ginocchia.

Questa forma accovacciata elasticizza il perineo, la colonna vertebrale e le caviglie. Massaggia gli organi del bacino e dell' addome. È utilissima in caso di iperlordosi, cistiti e nella preparazione al parto. Aumenta la potenza sessuale. Va evitato nel periodo mestruale con flusso abbondante, e in gravidanza in caso di contrazione prematura dell'utero o minaccia d'aborto.

Sentiamo l'allungamento della colonna vertebrale e l'estrema chiusura. In effetti abbiamo un'azione sui *Chakra Svadhithana, Manipura, Surya-Candra*, oltre l'attivazione di *Muladhara*.

Per persone che non vivono appieno la loro parte femminile.



**6. ANJANAYA-ASANA:** *Anjana* è la signora delle scimmie da cui, secondo la tradizione induista, discende tutta la razza umana. È madre di *Hanuman*, potente condottiero dell'esercito delle scimmie, è dotata di poteri magici. È simbolo di forza, arguzia, agilità ed è portatrice di ricchezza e fertilità. In ginocchio, distendere in avanti la gamba sinistra e flettere il ginocchio, mantenendo la pianta del piede aderente a terra; le mani si giungono sul petto. Inspirare, ed espirando spostare tutto il peso del corpo in avanti, senza sollevare da terra il tallone sinistro. Una seconda fase dell' *asana* porta a sollevare le braccia in alto, inarcando il busto all'indietro. Il viso guarda tra le mani, che formano un triangolo coi pollici e gli indici uniti. In questa forma si elasticizza bene la base, il perineo quindi è maggiormente su *Muladhara* l'azione, però con il bell'arco all'indietro e l'estensione in alto, lavoriamo anche su *Svadhithana*, *Surya-Candra*, *Manipura* e *Anahata*. Elasticizza la colonna vertebrale; tonifica lo scheletro; rafforza le articolazioni del bacino; migliora la capacità respiratoria; favorisce l'eliminazione delle tossine. Non ci sono controindicazioni. Trovano maggiore beneficio coloro che sono troppo aerei senza contatto con la terra, anche chi ha bisogno di rendere più flessibili il corpo e la mente.



**7. SHASHA-ASANA:** *Shasha* è la lepre, e nella tradizione induista la lepre viene associata con la luna.

Seduti sui talloni, durante un'espirazione flettere il busto in avanti, tanto da appoggiare a terra gli avambracci, coi gomiti ai lati delle ginocchia. Tendere in alto il mento mentre le spalle si spingono in dietro e in basso, verso la terra. Mantenere questa prima fase dell' *asana* per alcuni minuti, poi, premendo al suolo le mani, distendere le braccia, spingere il mento ancora più in alto. Mantenuta questa seconda fase per un poco, espirando appoggiamo la sommità del capo tra le mani per terra e spostiamo il peso del corpo in avanti. In queste posizioni è bene



eseguire anche *mula-bandha*, una tecnica di apertura e chiusura dello sfintere anale, che segue il ritmo del respiro.

*Shasha* rende possibile un'apertura e chiusura della gola molto regolata, che è importante se si hanno particolari problemi in questa zona, come l'artrosi cervicale. Riscalda il collo e lo alleggerisce; tonifica i muscoli della schiena e gli organi interni del bacino.



Non ci sono controindicazioni

Nella prima fase ha una buona azione anche su *Manipura* e *Svadhithana*, nella seconda anche su *Anahata*.

L'elemento dominante è dunque terra.

Per persone poco realistiche, che hanno bisogno di concretezza.



**8. CANGALA-ASANA:** *Cangala* significa "instabile, volubile, incostante" ed è uno degli epiteti della dea della fortuna *Laksmi*.

Seduti sui talloni, con le ginocchia divaricate, appoggiare a terra le mani per portare il tallone sinistro al centro del bacino. Sollevare il busto ben diritto e pure la gamba destra, e mantenendola sospesa, distenderla in avanti. Trovato l'equilibrio sulla punta del piede sinistro, giungere le mani al petto, o puntare le mani a terra. Ripetere con gli stessi tempi a destra. Una variante più avanzata consiste nel piegare il ginocchio e poggiare il piede sollevato sul ginocchio opposto.

Questo *asana* è abbastanza difficile da mantenere ed indica la difficoltà di mantenersi in equilibrio sulla terra, richiede un buon allenamento. I Chakra stimolati sono *Svadhithana*, *Surya-Candra*, *Anahata* e *Ajna*. Dominante invece e sempre l'elemento terra. Con questa bella forma possiamo imparare ad ancorarci bene, a centrarci e trovare quindi un buon equilibrio.

Rafforza la concentrazione, elasticizza caviglie, ginocchia, anche.

Non ci sono controindicazioni.

Alle persone che ricercano l'equilibrio mentale e a chi si lascia facilmente prendere dall'ira e dall'invidia.



**9. PRITHIVI-ASANA:** *Prithivi* è la dea della terra, è la terra stessa in tutta la sua vastità. È la madre connessa con la fertilità. È il grembo di Agni, il fuoco, in cui origina l'embrione della vita. La terra è il giudice definitivo a cui tutti gli Dei si rivolgono appoggiando la mano destra al suolo, ad indicare che dicono il vero. Seduti a terra portare i piedi uniti ad avvicinarsi coi talloni il più possibile al perineo. Spingere le ginocchia verso il suolo, ma senza distaccare i piedi da questo. Con le braccia distese appoggiare le mani a terra, davanti ai piedi, aperte come la misura delle spalle. Mantenere la posizione respirando regolarmente.

Elasticizza tutto il bacino e i muscoli perineali. Tonifica gli organi interni del bacino, e del addome. Corregge l'iperlordosi lombare.

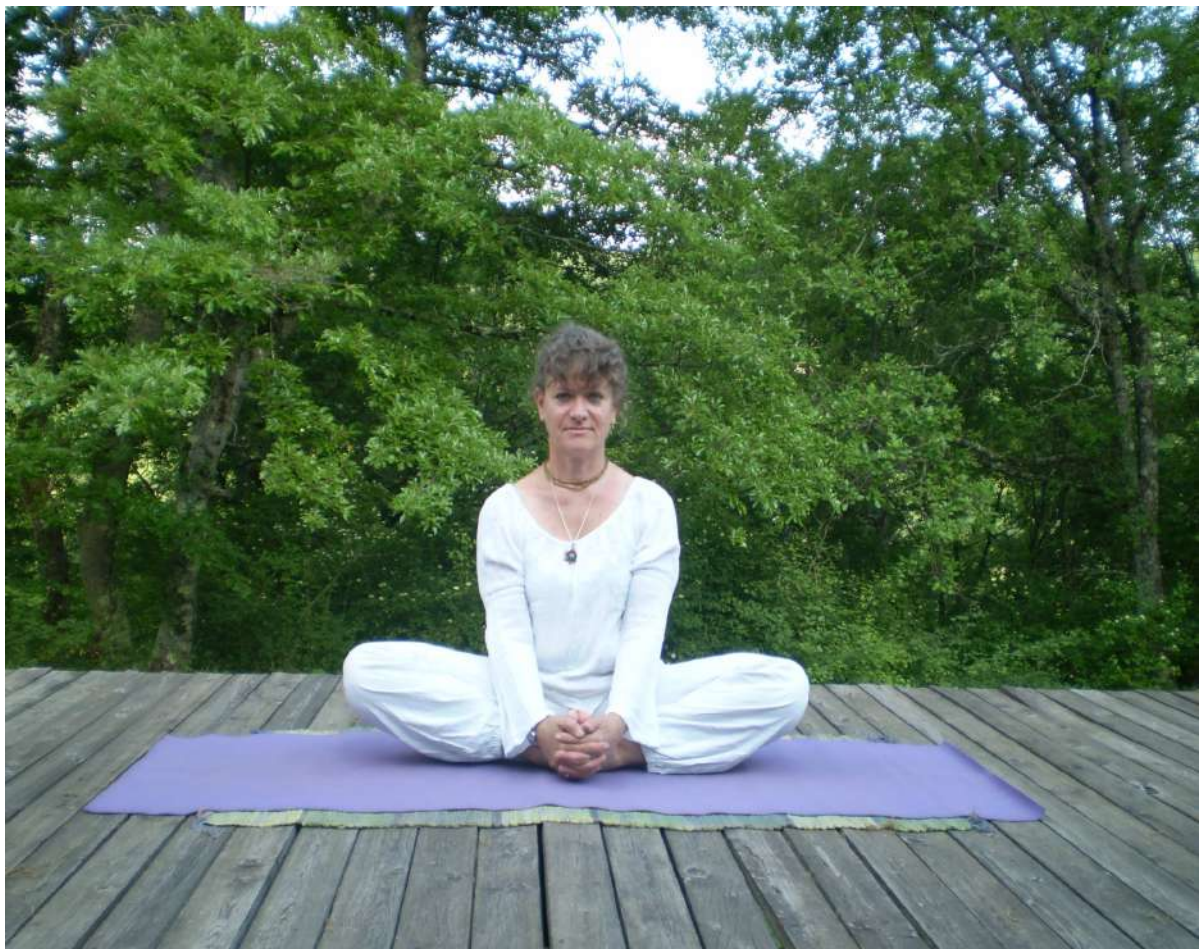
Durante il mestruo va evitata, se questo è troppo abbondante.

In questa forma toccano la terra, il coccige, i piedi e le mani, in modo che la sua energia può salire e pervadere in tutto il corpo. Ma anche *Svadhithana*, *Surya-Candra*, *Manipura* e *Anahata* sentono una bella azione.

Va bene per persone che hanno problemi a dire la verità, e anche a chi manca un buon contatto con la terra.



**10. BHADRA-ASANA:** *Bhadra* significa di buon auspicio, propizio, gentile. *Bhadra* è un epiteto riferito a *Durga*, la grande *yogini*, la dea della fertilità e della natura, ma anche l'inaccessibile e la terrificante. La natura può manifestarsi infatti tanto in forma benevola quanto in aspetto malefico. Seduti a terra piegando le ginocchia, unire le piante dei piedi. Afferrando i piedi con le mani, portare i talloni vicini al perineo e far scendere le ginocchia verso il suolo. Mantenere il busto ben dritto, le braccia distese, il respiro calmo e regolare. Elasticizza il bacino e ne tonifica gli organi interni; rafforza il pavimento pelvico. Eseguendo durante il mantenimento dell'asana, *ashvini-mudra* (per la donna) e *vajroli-mudra* (per l'uomo), cioè le contrazioni della vulva o della radice del pene, questo asana diviene particolarmente utile per l'incontinenza urinaria, in età avanzata, anche se non eseguito perfettamente. È utilissimo per preparare gravidanza e parto. Va bene per persone con mentalità un po' rigida, che non vivono bene la sessualità. Con questa grande apertura del perineo si rafforza il pavimento pelvico, ed è il *Chakra* della base ad essere attivato, ma anche *Svadhithana* e *Surya-Candra* prendono beneficio. Non ci sono controindicazioni.



**11. BHOGAVATI-ASANA:** *Bhogavati* è la Dea Serpente, che vive nel mondo sotterraneo che porta il suo stesso nome. Questa è la dimora dei serpenti: grandi simboli di trasformazione, mettono gli adepti in grado di scandagliare le profondità del loro essere.

In posizione supina, abbracciare il ginocchio sinistro piegato, per portarlo verso il petto. Tenete questa posizione per alcuni respiri, poi portate il piede al di là della gamba destra. Sollevate lievemente il ginocchio dal suolo, per poterci far passare sotto il piede sinistro. Rilassate il braccio sinistro lungo il fianco, ispirate e espirando profondamente spingete il ginocchio sinistro verso il suolo; quando lo tocca rilassate anche il braccio destro lungo il fianco o intrecciate le dita delle mani sull'addome. Verificate la torsione spinale il fianco destro ben aderente al suolo e il sinistro sollevato. Rilassate le spalle, la gola e il petto. Tutta la parte alta del corpo deve risultare rilassata, la forza è concentrata nella base. Mantenete la forma con respiri calmi e regolari, per poi ripeterla con le stesse modalità e gli stessi tempi sull'altro lato.

I serpenti si muovono bene sia per terra, nell'acqua e per aria sugli alberi, quindi ci aiuta ad adattarci alle situazioni ed ambienti sconosciuti, ma anche in una profonda introspezione.

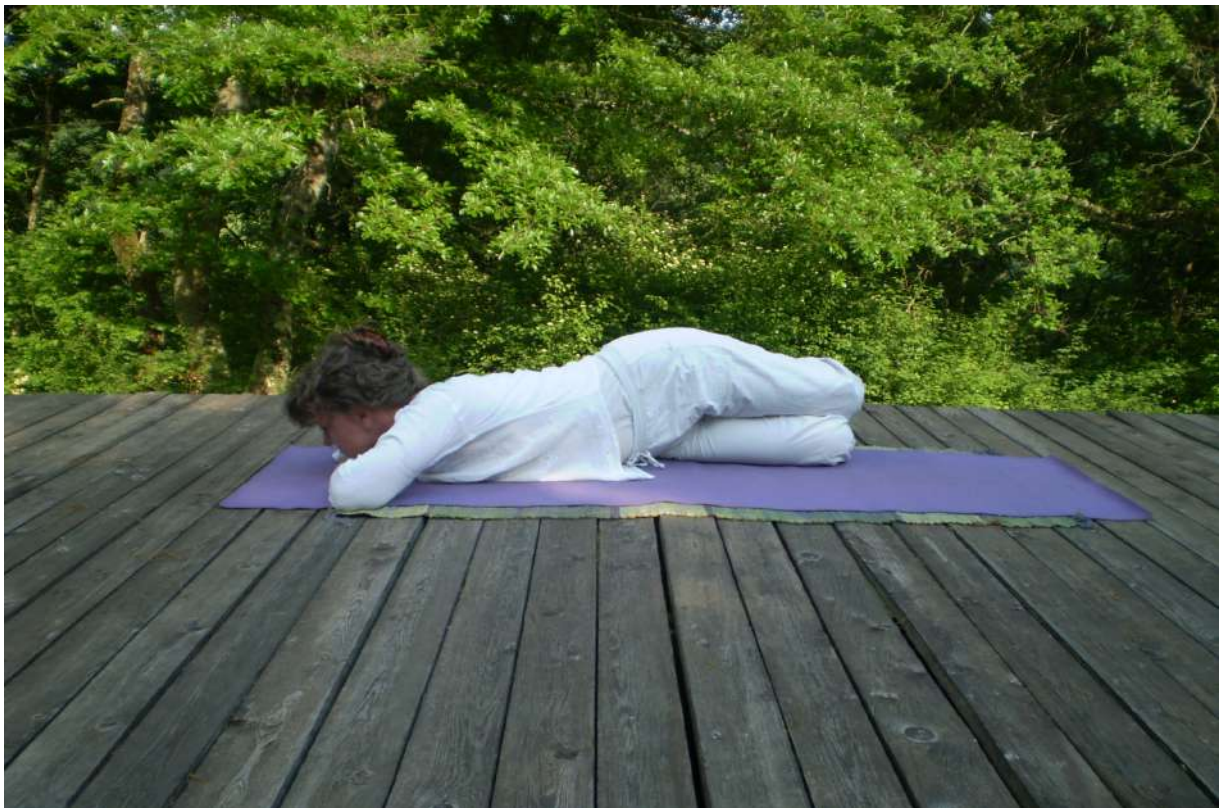
In particolare per persone che vogliono o devono trasformare schemi, meccanismi e comportamenti diventati inutili.

I *Chakra* stimolati sono *Svadhishana*, *Surya-Candra* e *Anahata*, mentre *Muladhara* viene attivato.

Non ci sono controindicazioni.



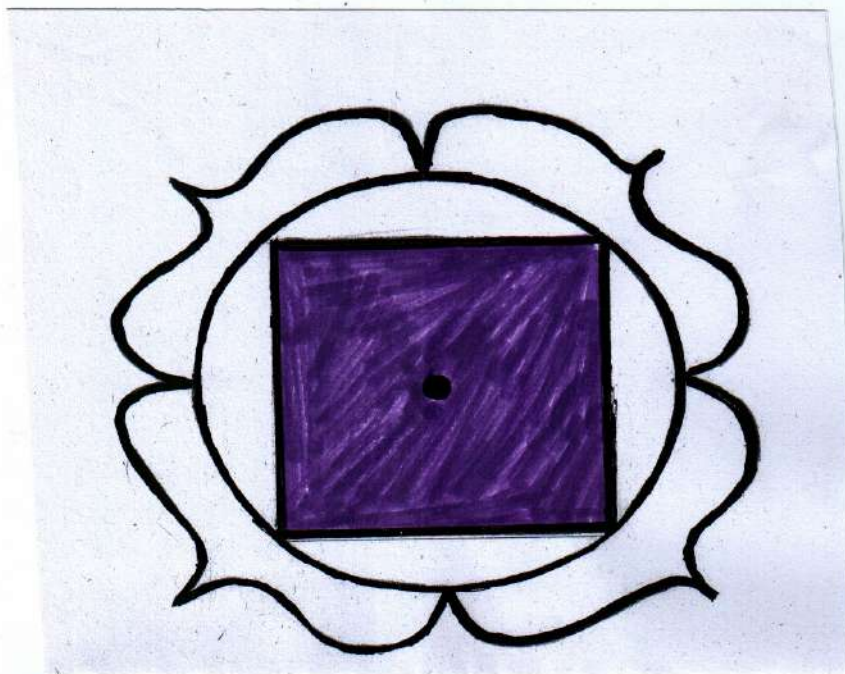
**12. KATICHAKRA-ASANA:** *Katichakra* è il *Chakra Muladhara*, alla base della colonna vertebrale, nel quale risiede la *Kundalini*, l'energia ancestrale dell'individuo che, secondo lo yoga, giace sotto forma di un serpente "arrotolata in tre spire e mezzo..." Essa ha la forma della forza creatrice del mondo..." (Shiva-samhita II.23.24). Gli *yogin* mirano a srotolare tale forza serpentina, affinché risalga lungo il grande canale energetico che attraversa il corpo intero, per raggiungere, alla sommità del capo, il *Sahasrara-Chakra*, e trascendere il corpo fisico, ricongiungendosi così con l'energia del cosmo. In posizione prona, appoggiare il mento sulle mani sovrapposte e distese, con gli avambracci in linea retta. Inspirando, flettere le ginocchia ed espirando ruotare il bacino verso sinistra, facendo perno sul ginocchio sinistro mentre il destro si distacca dal suolo, senza perdere il contatto con il sinistro, a cui si mantiene unito per tutta la durata dell'*asana*. Stessi tempi sull'altro lato. Elimina tossine e impurità genito-urinarie; elasticizza il bacino e la colonna vertebrale, soprattutto nella zona sacro-lombare. Con discopatie ed ernie discali a livello sacro-lombare praticare con cautela, in gravidanza questa posizione è controindicata. I *Chakra* stimolati sono *Svadhithana* e *Surya-Candra*, invece *Muladhara* viene attivato. È adatto alle persone rigide, che non vivono bene la propria sessualità.



**BIJA-MANTRA:** *LAM* cantato per qualche minuto.

**PRANAYAMA:** **La respirazione quadrata.** Portatevi in una posizione confortevole, a gambe incrociate, con il busto ben diritto, le braccia rilassate, le mani in *Jnana mudra*. Osservate il vostro respiro calmo e regolare per qualche attimo, poi lasciate che diventi più lento e più profondo. Pensate ad un quadrato, disegnate con gli occhi della mente e mantenete la sua immagine anche mentre eseguite il *Pranayama*. Contate fino a quattro mentre inspirate e percorrete un lato del quadrato, trattenete il respiro contando ancora per quattro secondi e percorrete l'altro lato del quadrato; espirate sempre fino a quattro e seguendo il terzo lato e ancora trattenendo a polmoni vuoti contate quattro secondi seguendo con la mente il quarto e ultimo lato. Potete continuare a respirare così per cinque minuti.

**DHARANA:** Sullo *Yantra* del *Cakra Muladhara*



## ANALISI DELLE TESTIMONIANZE

### ELEMENTO TERRA

Quasi tutti notavano un aumento della flessibilità a livello fisico, maggiore energia, contemporaneamente con un piacevole aumento della stabilità, sia fisica che mentale ed emozionale, come anche un migliore radicamento collegato ad una maggiore sicurezza personale.

Di seguito riporto alcune delle testimonianze ricevute:.

“All'inizio sentivo una repulsione verso questa sequenza, forse perché ogni stabilità, ogni legame mi faceva sentire soffocata. Poi piano, piano ha cominciato a piacermi, anche perché sentivo che riuscivo ad organizzare meglio le mie giornate, riuscivo meglio a fare veramente ciò che mi prefiggevo e a ricordarmi le cose, mi sentivo più centrata. Sono riuscita a trovare casa, o almeno un luogo in cui fermarmi dopo mesi che mi sentivo profuga. Inizialmente mi ha fatto riemergere dei problemi alla tiroide che era molto che non la sentivo e mi dava noia mantenere *Shanjana*, perché mi scrocchiava la parte alta della schiena e il collo e sentivo un forte stimolo alla gola, ma dopo qualche giorno il lavoro è diventato piacevole...”

“...Ho sentito più forza, più energia, più stabilità. Questa sensazione di fare parte dell'energia della terra, mi ha dato tanta sicurezza e radicamento. Avere come “sostegno” la terra mi ha dato una forte sicurezza interiore...”. Questo poi si è riflesso anche su tutti gli altri livelli. “...mi sentivo più equilibrata anche mentalmente, più sicura e più tranquilla...”

“...È aumentato la flessibilità un po' la capacità di rimanere nelle posizioni più a lungo e con più distensione...”

“...Sentivo più stabilità, come se niente mi potesse squilibrare, o nuocere. Uno stato di totale benessere. Poi in India, dopo la malattia da viaggiatore, ho ricominciato la sequenza della terra, e ho subito ristabilito la salute, e per tutta la permanenza in India non l'ho più abbandonata. Mi sentivo forte, stabile, sicura e anche in un paese così diverso sotto tutti gli aspetti, mi sentivo di non avere niente da temere. Questa forza, stabilità ecc. si è poi riflessa anche a tutti gli altri livelli, mentale ed emozionale...”

# L'ACQUA DEL FEMMINILE

## DEDICATO A TUTTE LE DONNE O PERSONE CHE HANNO BISOGNO DI CONNETTERSI CON IL LORO FEMMINILE

**1. DEVABHUTI-ASANA:** *Devabhuti* è "colei che sgorga dai cieli", il "Gange celeste", la portatrice di prosperità. Gli dei tutti resero per primi omaggio a *Devabhuti*, per assicurarsi benessere e fortuna.

In piedi, a gambe ben divaricate, le mani formano una sfera; inspirando sollevare le braccia in alto al di là del capo. L'espiazione lenta accompagna l'inarcarsi del busto all'indietro, mentre i glutei si stringono per difendere la zona lombare. Lo sguardo è rivolto verso le mani.

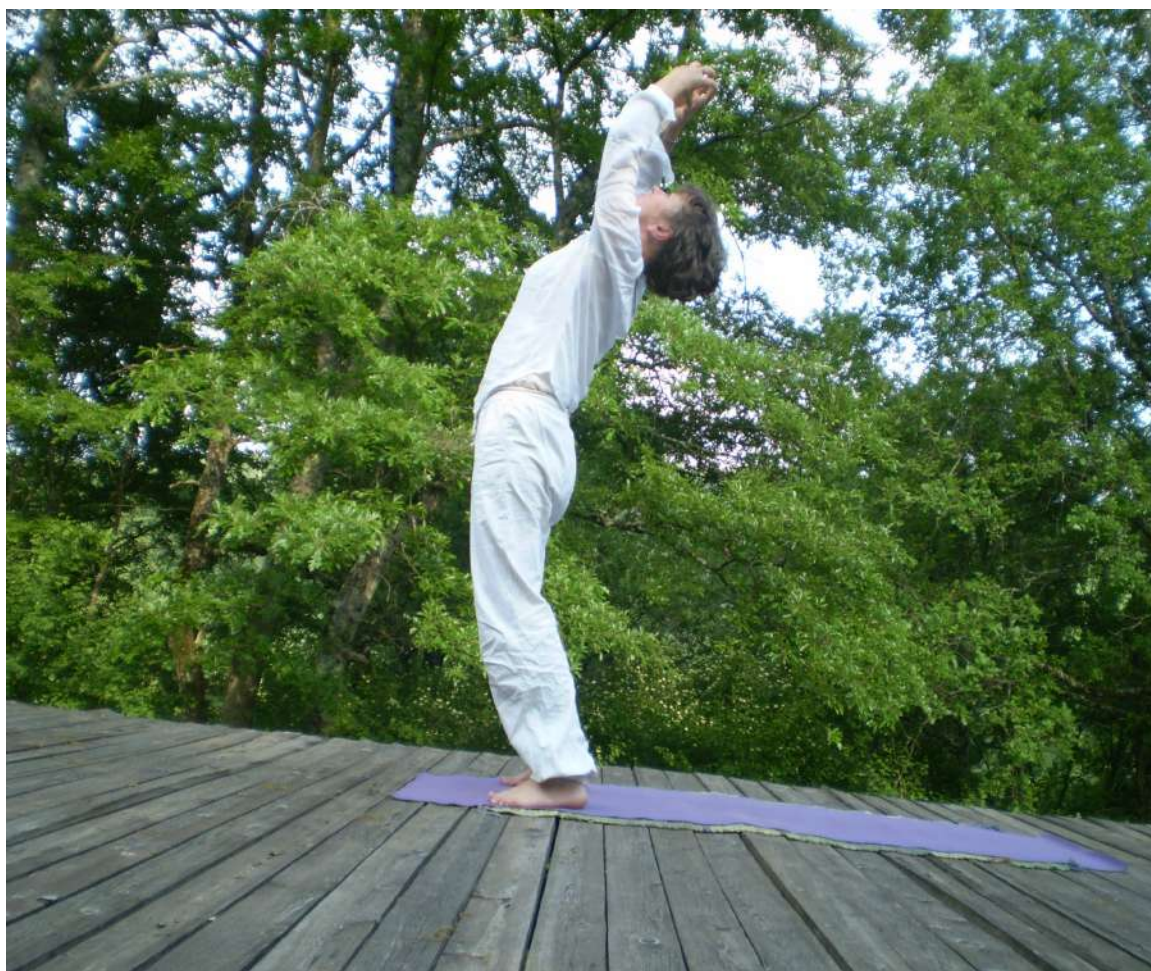
Lo sforzo maggiore è nell'inarcatura indietro, quindi la zona dell'acqua *Svadhithana* viene attivata, c'è però anche una buona azione su *Muladhara*, *Surya-Candra*, *Manipura*, *Anahata* e *Vishuddha*.

Tonifica tutto l'apparato urinario e genitale; migliora la digestione e l'evacuazione; elasticizza lo scheletro, la schiena e rafforza le spalle.

Con ernie ombelicali ed inguinali eseguire con molta cautela (con problemi nel tratto cervicale mantenere dritto il capo), controindicato in gravidanza allo stadio iniziale, solo se con debolezza di reni.

Si evita nel periodo mestruale con flusso abbondante.

Serve a persone che sono un po' rigide e e hanno bisogno d'amore.



**2. GANESHANI-ASANA:** *Ganeshani* è la signora degli elefanti. È la shakti di Ganesha-Ganapati, e unisce la forza che caratterizza l'elefante alla sinuosità del femminile. La sua proboscide assorbe l'acqua dai fiumi e la spruzza verso il cielo, in modo che ricada sulla superficie terrestre e faccia germogliare i semi della terra.

In piedi, a gambe divaricate alla misura delle spalle, ruotare entrambi i piedi sui talloni, portando tutto il corpo di profilo, verso sinistra. Il palmo della mano destra si appoggia sopra il dorso della sinistra. Le braccia mimano la proboscide che sale al cielo, guidata da una profonda inspirazione. Il busto si inarca all'indietro, il viso guarda in alto. Espirando, si flette il busto in avanti fino a portare le mani a terra, al di là del piede; il viso si nasconde tra le braccia. Al ritorno si eseguono gli stessi passaggi, poi l'*asana* si ripete sull'altro lato, con gli stessi tempi.

Sentiamo il stiramento del meridiano del rene e l'apertura al altezza lombare, che indica il *Chakra Svadhisthana* dominante, ma anche *Muladhara*, *Surya-Candra*, *Anahata*, *Vishuddha* e *Ajna* sentono l'azione.

Rende flessibile tutto il corpo; tonifica e massaggia gli organi interni del bacino e dell'addome; rafforza il senso dell'equilibrio e la memoria.

Nel periodo mestruale, se il mestruo è scarso, va evitato.

È adatto alle persone che non sanno donare con facilità.



**3. SHIVANATARAJA-ASANA:** *Shiva*, il patrono degli *yogin*, viene qui visto nella forma di re (*raja*) della danza (*natya*). Il dio, dopo la distruzione dell'universo, si risveglia e danza per trasmettere onde pulsanti di energia cosmica alla materia inerte. La danza di Shiva riproduce la continua creazione e dissoluzione, e indica che la morte è in perfetto equilibrio con la vita. Shiva compare in questo caso nel suo aspetto di *Ardhanari*, l'androgino.

In piedi, con una profonda inspirazione sollevare il braccio destro tendendolo al di là del capo e contemporaneamente flettere il ginocchio sinistro per afferrare la caviglia con la mano. L'espiazione accompagna il busto che, inarcandosi all'indietro grazie alla spinta del ginocchio sinistro che sale verso l'alto, si bilancia in avanti. Equilibrare la forza tra le due braccia per mantenere l'arco della schiena. *Muladhara, Surya-Candra, Anahata* e *Vishuddha* sono i *Chakra* stimolati, *Svadhithana* quello attivato.

Elasticizza lo scheletro; favorisce la circolazione; difende dallo stress; aumenta il senso dell'equilibrio; massaggia reni e surreni; migliora la digestione.

In caso di ernie discali va evitato; durante le mestruazioni aumenta il flusso.

Va bene per le persone introversive, che non riescono ad avere un buon rapporto con gli altri.



**4. ADITI-ASANA:** *Aditi* significa vasta, estesa, libera; a "non", *diti* "limitata". È il nome della grande madre di tutti gli dei, l'elargitrice di fertilità. *Aditi* è colei che benedice la vita e la natura e "il dono di *Aditi*" consiste nel cacciare lontano il male: è un dono che "ispirando terrore, ci salva dalla morte violenta" ..

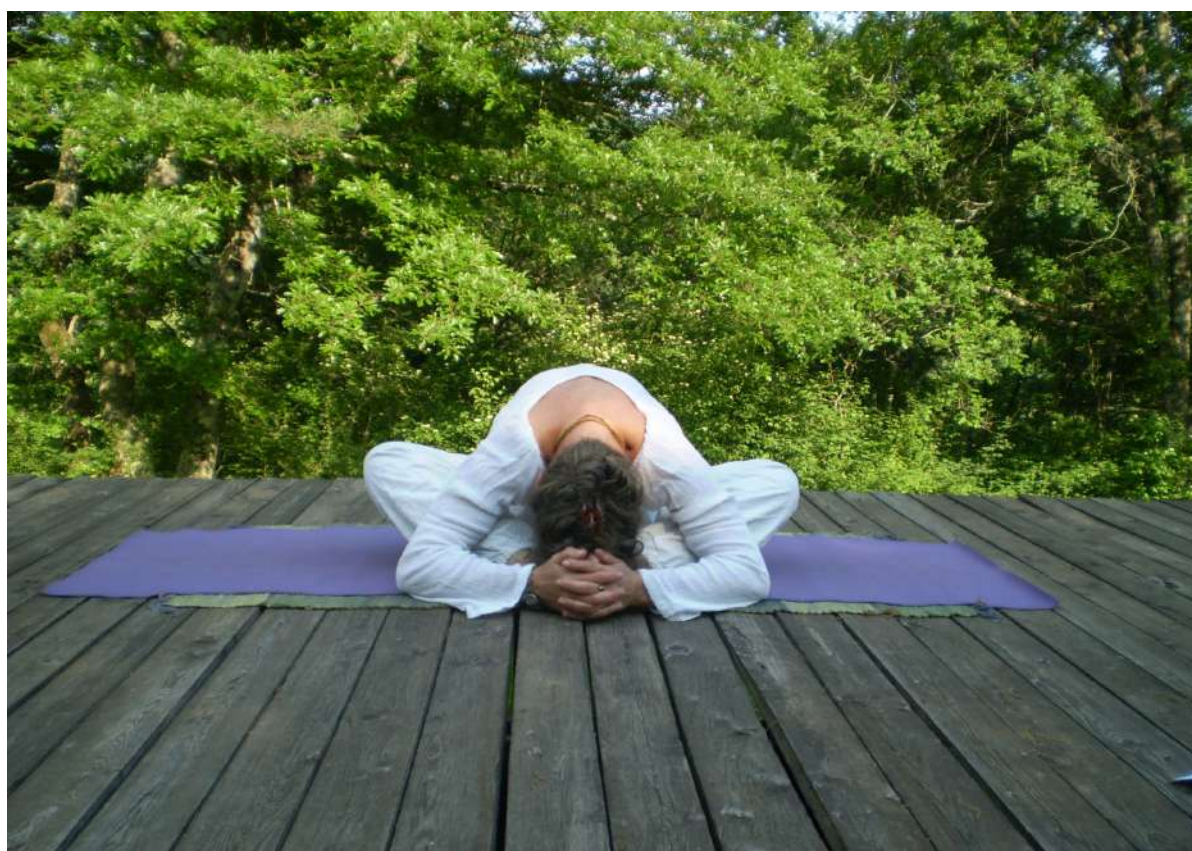
Sedersi per terra, con le ginocchia piegate e le piante dei piedi uniti. Afferrare le caviglie, creando, tra talloni e bacino, uno spazio di forma quadrata. Inspirare, ed espirando flettere il busto in avanti, piegando i gomiti, che toccano la terra al di là delle gambe. Le mani, con le dita intrecciate, vanno sotto alle punte dei piedi, mentre la fronte poggia sui talloni. Nella fase parziale, adatta ai principianti, si esegue mantenendo le mani sulle caviglie e piegando un poco i gomiti, flettendo leggermente il busto e spingendo il mento verso l'alto in modo da togliere l'eventuale cifosi dorsale.

Vengono stimolati i *Chakra Muladhara, Surya-Candra e Anahata*. Il *Chakra* attivato è *Svadhithana*.

Massaggia e tonifica l'apparato genitale mantenendolo sano; aumenta la potenzialità sessuale; elimina mal di testa, di stomaco e dolori mestruali; tonifica i muscoli dorsali.

Eseguito durante il periodo mestruale aumenta il flusso, con ernie lombari va eseguito solo la fase parziale.

Per chi non ha un buon rapporto con la sua parte femminile. Si addice soprattutto alle donne che non riescono a vivere appieno la loro femminilità, o che sono costrette ad avere, nella vita quotidiana, un ruolo troppo maschile.



**5. SHANKHINI-ASANA:** *Shankha* è la conchiglia e *Shankhini* è l'epiteto della signora delle conchiglie, che ingloba in sé tutte le qualità di questi simboli del mare; essi rappresentano le ossa degli Dei, perciò la conoscenza più profonda e antica, il buon auspicio, il suono che allontana le calamità e distrugge i demoni del male. La conchiglia è inoltre la rappresentazione della *yonis*, l'organo sessuale femminile.

Sedetevi al suolo e flettete le ginocchia, unendo le piante dei piedi. Verificate che lo spazio vuoto tra i talloni e il bacino sia lungo quanto il vostro busto. Afferrando le caviglie fate alcune respirazioni lente e profonde: l'inspirazione vi allunga il busto verso il cielo, l'espirazione vi porta a percepire la terra sotto il bacino e i piedi. Poi espirando profondamente flettete il busto in avanti. Fate passare le mani davanti alle gambe e lasciatele scivolare sotto di esse, coi palmi a terra, finché le punte delle dita, nella posizione finale, arrivano a sfiorare il bacino, gli avambracci toccano il suolo fino ai gomiti e la fronte si appoggia sui talloni. La conchiglia può essere chiusa o aperta, non preoccupatevi perciò se all'inizio la posizione risulta difficile da chiudere.

Il *Chakra* attivato è *Svadhithana*, quelli stimolati *Muladhara*, *Surya-Candra* e *Anahata*.

Massaggia gli organi del bacino e li mantiene sani; aumenta la sessualità.

Per persone che non riescono a percepire il "tesoro" nascosto all'interno di loro, il sé, la perla metaforica.

Durante il periodo delle mestruazioni aumenta il flusso, con ernie lombari va eseguita con cautela in modo parziale senza chiuderla.



## 6. ARDHACANDRA-ASANA:

*Ardhacandra* è la mezza luna. *Candra* è la luna e il suo nome significa "splendente", "fulgido". Numerosi aspetti di *Candra* vengono inoltre frequentemente personificati con divinità femminili.

In ginocchio, si distende la gamba sinistra lateralmente, senza che il bacino ruoti. Inspirando si sollevano le braccia disegnando nell'aria due semicerchi, fino ad avvicinare le punte delle dita. Espirando, si flette il busto verso sinistra. Il braccio sinistro scende a toccare la gamba, il destro fa da corona al capo. La posizione si ripete con gli stessi tempi sul lato destro.

I *Chakra* stimolati sono *Muladhara*, *Surya-Candra*, *Anahata* e *Vishuddha*; il *Chakra* attivato è *Svadhithana*.

Tonifica l'apparato genito-urinario; irrobustisce i muscoli del busto e rende flessibile la colonna vertebrale.

Non ci sono controindicazioni.

Giova a persone che non sanno vivere, o non accettano di vivere, la loro parte femminile.



**7. LAKINI-ASANA:** *Lakini* è una divinità tantrica, è "colei che dà e prende", la benefattrice, la virtuosa, silente, ma anche l'incostante e la protettrice delle donne perdute.

In ginocchio, sedersi sui talloni, con le mani a terra ai lati delle ginocchia. Inspirando, sollevare il bacino ed espirando distendere all'indietro la gamba sinistra. Inspirando sollevare e ruotare il busto verso sinistra. La mano destra si appoggia sul ginocchio destro, la sinistra sulla gamba sinistra, col palmo rivolto verso il cielo. Lo sguardo si rivolge al palmo sinistro, il peso del corpo è scaricato uniformemente sulle ginocchia, mentre il bacino resta un po' sospeso. *L'asana* si ripete, con gli stessi tempi, sul lato destro.

I Chakra stimolati sono *Muladhara, Surya-Candra, Manipura, Anahata, Vishuddha* e *Ajna*. Il Chakra attivato è *Svadhithana*.

Aumenta l'equilibrio; tonifica i muscoli del bacino e del busto; espande la cassa toracica e aumenta la capacità respiratoria.

Non ci sono controindicazioni.

Va bene soprattutto per persone che hanno una scarsa flessibilità, di corpo e di mente.



**8. SUNRITA-ASANA:** *Sunrita* è la letizia, personificata come dea. Nel Rig-Veda, *Sunrita* è colei che elargisce ricchezza. La ricchezza donata da *Sunrita* non va riferita solo ai beni materiali, ma riguarda anche la mente e lo spirito, e pertanto la realizzazione della conoscenza.

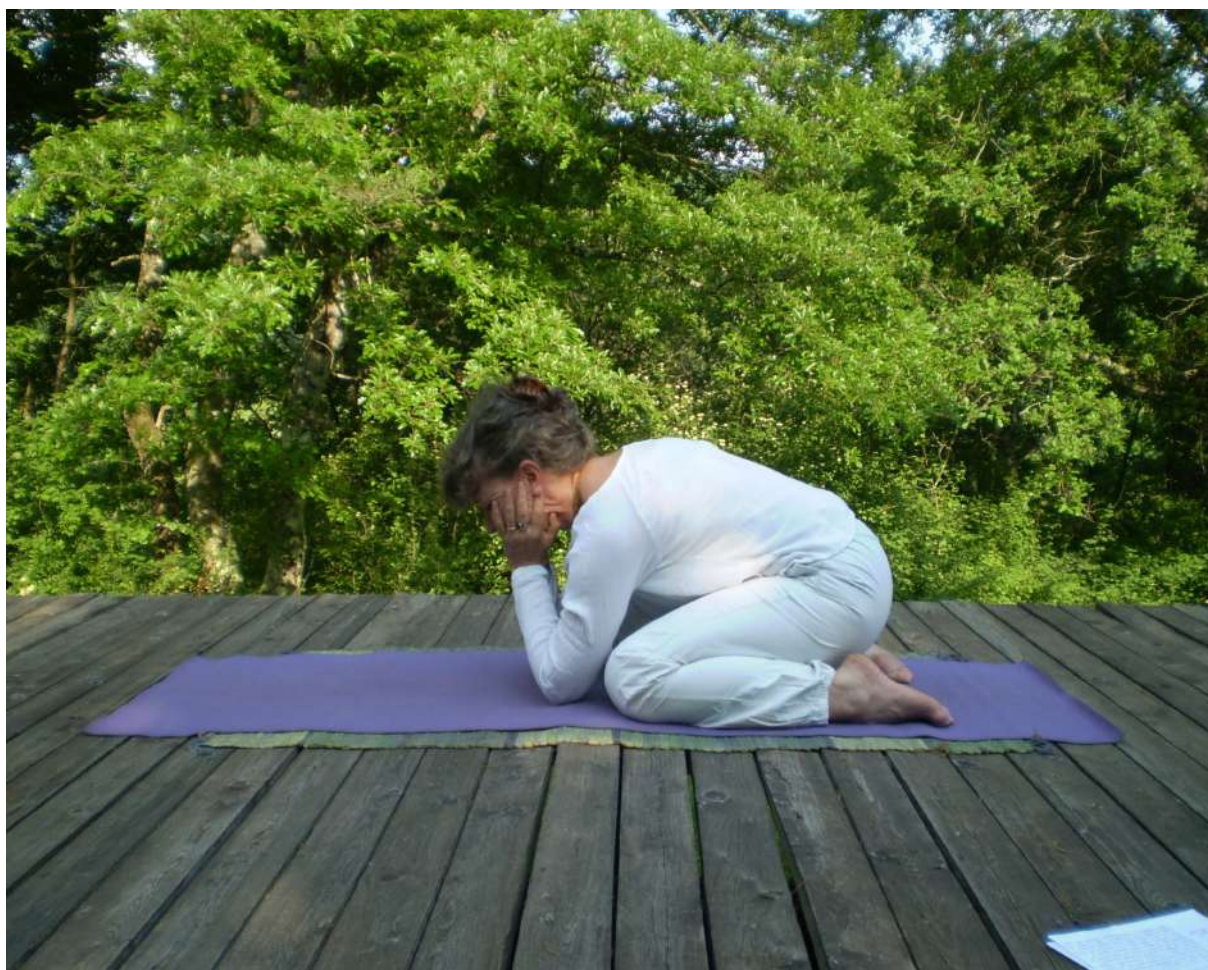
Seduti sui talloni, facendo leva sulle mani e sulle braccia, sollevare il bacino e divaricare un poco gambe e piedi. Scendere poi col bacino a terra, tenendo i talloni vicini ai glutei e le ginocchia un po' divaricate. Portare le mani a sostegno del viso ed inspirare lentamente allungando il busto, che l'espiazione accompagnerà in avanti, finché i gomiti si appoggeranno per terra, davanti alle ginocchia.

I *Chakra* stimolati sono *Muladhara*, *Surya-Candra*, *Manipura*, *Anahata* e *Vishuddha*; il *Chakra* attivato è sempre *Svadhithana*.

Elasticizza tutte le giunture, soprattutto caviglie, ginocchia e anche; massaggia gli organi interni del bacino e dell'addome.

Con problemi alle ginocchia evitarla, o mettere uno spessore o cuscino sotto i glutei.

Alle persone con la mente rigida, che esigono molto: le aiuterà ad accettare meglio le avversità.



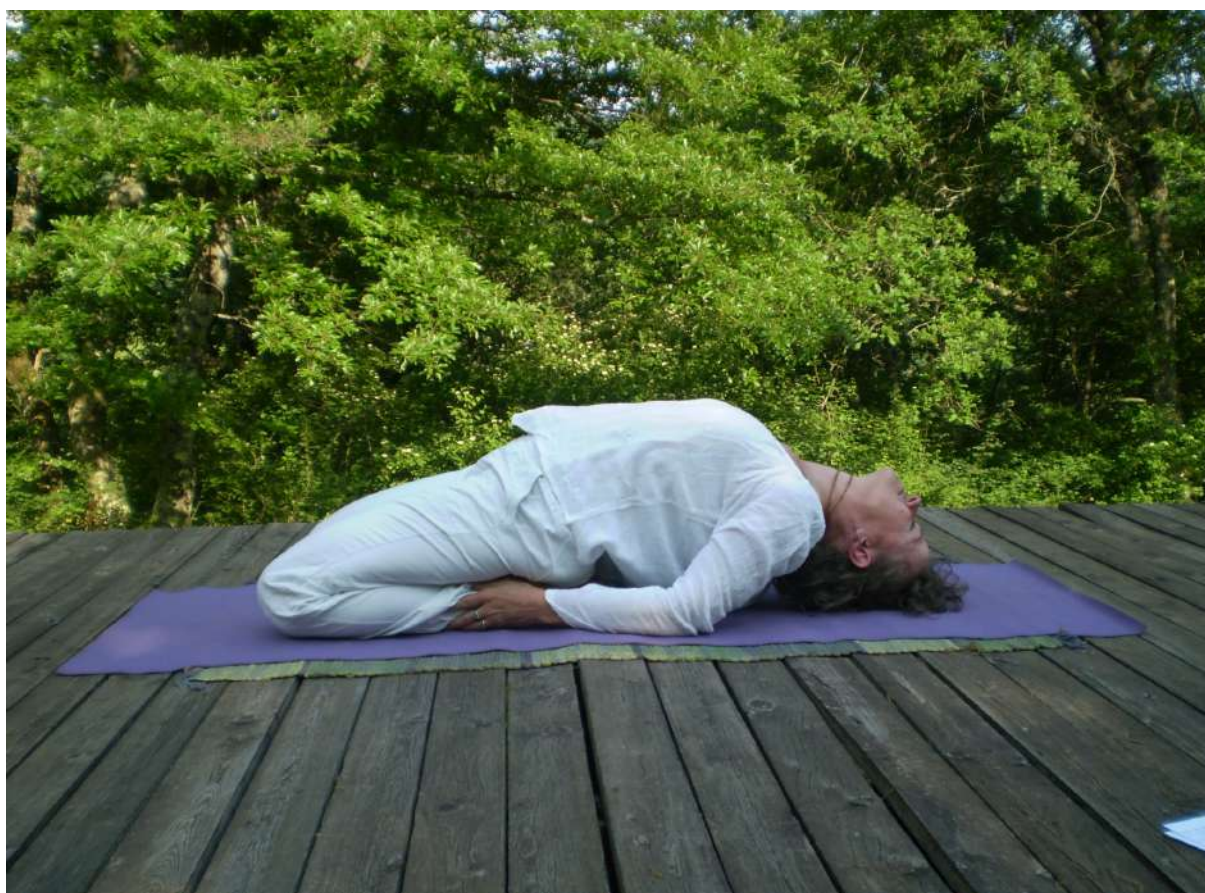
**9. JALADIJA-ASANA:** *Jala* significa acqua. *Jaladija* è il nome della signora nata dal mare, figlia dell'oceano di latte, è Colei che riposa sulle acque primordiali.

Mettevi in ginocchio, seduti sui talloni uniti e appoggiate le mani a terra ai lati dei piedi. Inspirare ed espirando lasciatevi scivolare dolcemente all'indietro, portando gli avambracci giù, fino a toccare il suolo. Mentre il busto scende sentirete le ginocchia sollevarsi un poco, finché i gomiti arrivano a terra, poi lentamente le riporterete giù. Il respiro lento e profondo segue le fasce muscolari delle cosce che si tendono e si allungano, le mani vanno sotto i piatti tibiali, finché sentite la possibilità di poggiare a terra il vertice del capo. Le spalle e il dorso rimangono sollevati dal suolo. Le scapole si avvicinano il più possibile l'una all'altra, per difendere le vertebre cervicali. Il respiro diaframmatico, calmo e regolare mantiene la forma. Quando decidete di lasciare l'*asana*, puntate i gomiti per risollevarvi lentamente. Liberare le gambe distendendole adagio.

I *Chakra* stimolati sono *Manipura*, *Anahata*, *Vishuddha* e *Ajna*; il *Chakra* attivato è *Svadhithana*.

Mantiene sano l'apparato genito-urinario, migliora la capacità respiratoria, tonifica le giunture delle gambe, rafforza la schiena, riscalda il meridiano dello stomaco e del fegato con grandi benefici per questi organi.

Con problemi alle ginocchia andare con molta cautela oppure va evitato. Persone che non riescono lasciarsi andare con le onde della vita, volendo mantenere sempre il controllo, trovano maggiore beneficio.



**10. SARASVATI-ASANA:** *Sarasvati* è colei che scorre, uno dei fiumi più sacri dell'India. È anche la Dea, personificazione del fiume, e come tale è strettamente connessa con la fertilità e la procreazione, e in particolare con la purificazione. Chi, infatti, si bagna nelle sue acque e celebra sacrifici sulle sue rive potrà liberarsi di ogni impurità e peccato.

Distesi supini con le braccia ai lati del busto. Le mani si puntano a terra, con i palmi e con tutte le dita ben tese, i piedi pure si puntano al suolo con le piante e tutte le dita, in modo da poter sollevare il bacino e il busto, mantenendo l'equilibrio muscolare su questi punti di appoggio: nuca, spalle, mani e piedi. In questa postura di *Sarasvati*, tutti i canali energetici, che partono dalle dita delle mani e dei piedi percorrendo il corpo intero, vengono stimolati.

Il *Chakra* attivato è *Svadhithana*, quelli stimolati sono *Muladhara*, *Manipura*, *Anahata* e *Vishuddha*.

Rafforza tutto lo scheletro, tonifica i muscoli della schiena, delle gambe e delle braccia.

Non ci sono controindicazioni.

Per persone che non riescono lasciarsi andare, scorrere liberamente con la vita



**11. KARANDA-ASANA:** *Karanda* è un'anatra, un uccello d'acqua associato alla luna e al femminile.

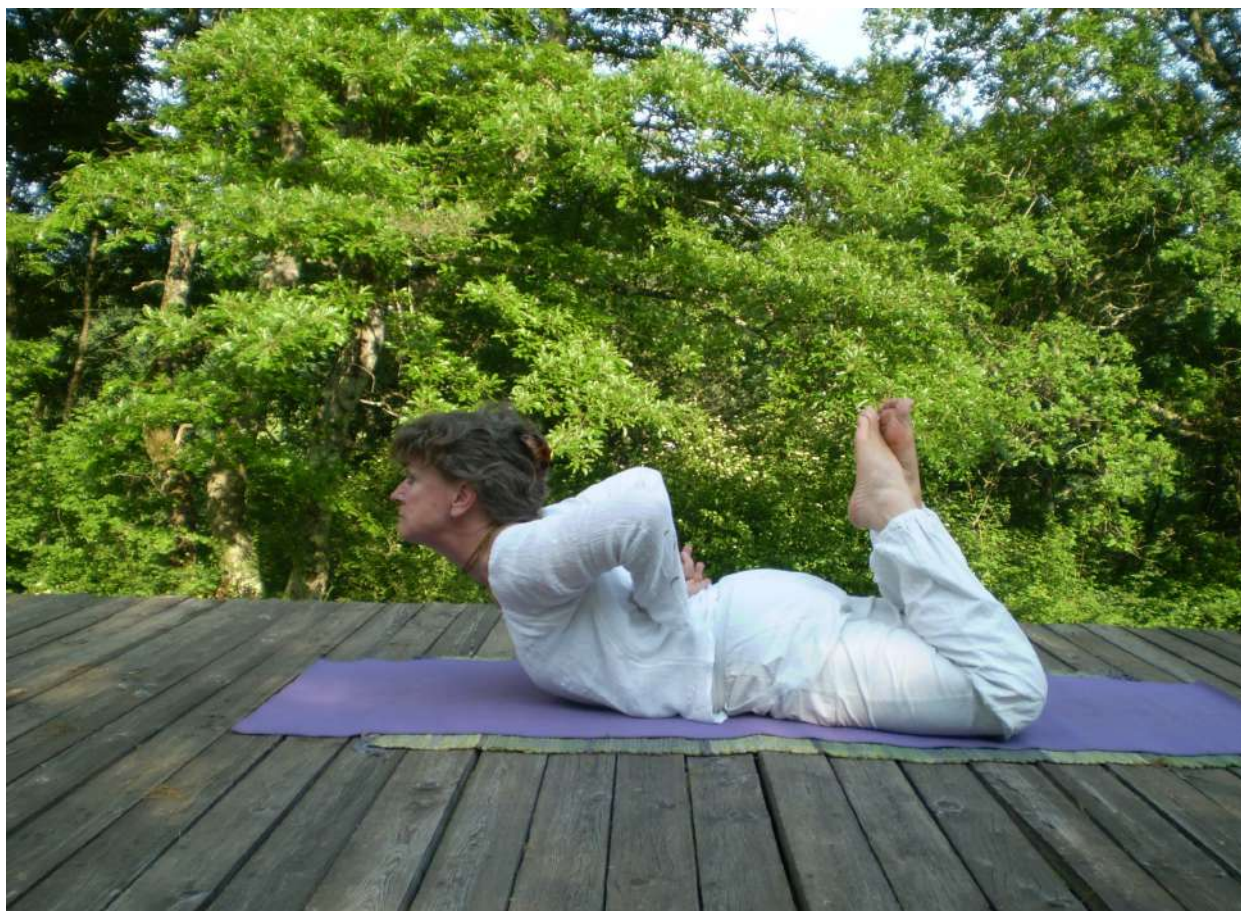
In posizione prona, flettere le ginocchia, sovrapporre le punte dei piedi, intrecciare le dita delle mani e appoggiarne il dorso tra le scapole. Inspirando, sollevare -insieme alle spalle e al petto- il viso, tendendo con forza le labbra e spingendone i bordi laterali verso il basso.

I *Chakra* stimolati sono *Manipura*, *Anahata* e *Vishuddha*; il *Chakra* attivato è *Svadhithana*.

Tonifica e massaggia l'apparato genito-urinario, i muscoli del viso e del collo; rafforza i pettorali, mantenendo i seni turgidi.

Con discopatie ed ernie discali, e in gravidanza va evitato.

Va bene per persone che hanno bisogno di modificare il loro atteggiamento di fronte alla vita.



**12. SHALABHA-ASANA:** *Shalabha* è la cavalletta, la locusta, che compare quando la terra è arida e vi è necessità di acqua. In India i contadini la propiziano con rituali magici, affinché non distrugga i loro raccolti.

In posizione prona, distendere le braccia lungo i fianchi con i palmi delle mani per terra. Piegare il ginocchio destro, mantenendolo a terra. L'inspirazione accompagna la gamba sinistra distesa che si solleva, mentre l'espiazione la porta ad appoggiarsi, ben salda, sulla pianta del piede destro. Stesse modalità e stessi tempi sull'altro lato. La posizione completa porta in alto, assieme, entrambe le gambe, che salgono il più in alto possibile, le mani vengono posti (chiusi a pugni) sotto l'inguine.

Il *Chakra* attivato è *Svadhithana*; quelli stimolati sono *Muladhara*, *Surya-Candra*, *Anahata* e *Vishuddha*.

Tonifica le ghiandole surrenali; mantiene sano l'apparato genito-urinario; elasticizza la colonna vertebrale; regolarizza i cicli mestruali e in menopausa, il dosaggio ormonale.

Con discopatie ed ernie nella zona sacro-lombare ed inguinali va praticato con cautela e in gravidanza dopo i primi tre mesi, va evitato.

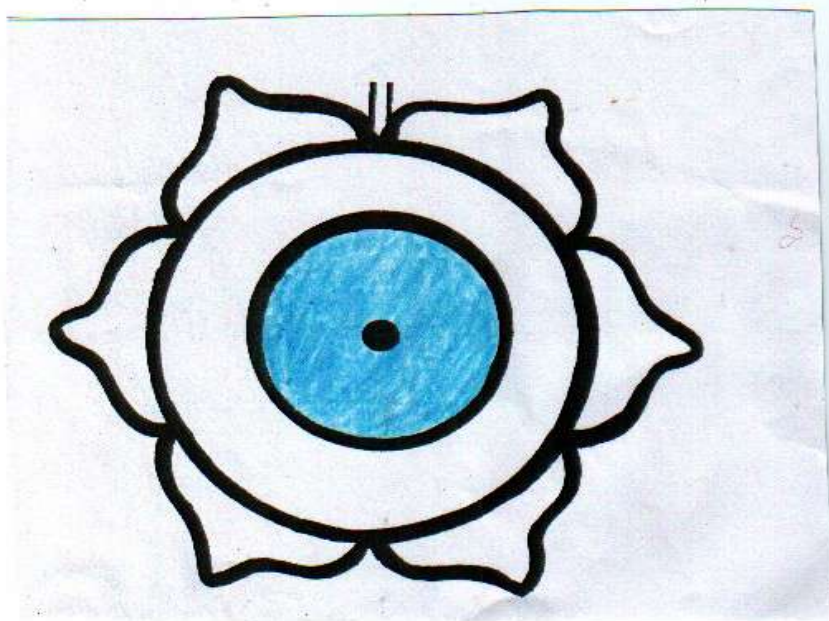
É adatto in modo particolare alle persone troppo rigorose e pignole.



**BIJA-MANTRA:** *VAM* cantare per qualche minuto.

**CANDRA-PRANAYAMA:** Per la respirazione della luna, sedersi in una qualsiasi posizione comoda, busto eretto, mento leggermente spinto all'indietro. Espirare svuotando completamente i polmoni, Chiudere la narice di destra (col pollice della mano destra, mentre l'indice e il medio poggiano tra le sopracciglia e il mignolo e l'anulare sono liberi). Inspirare lentamente e profondamente dalla narice di sinistra; trattenere il respiro da 3 a 10 secondi; espirate lentamente e profondamente dalla narice sinistra. Iniziare con 5 esecuzioni e aumentarle gradualmente ogni giorno fino ad arrivare a 5 minuti d'esecuzione.

**DHARANA:** Sul *Yantra del Chakra Svadhisthana*



# ANALISI DELLE TESTIMONIANZE

## ELEMENTO ACQUA

Maggior parte delle testimonianze parlano, di più scioltezza a tutti i livelli, di riuscire a fare scorrere la vita più serenamente. Aumento della capacità di lasciarsi andare, a prendere le cose meno sul serio.

In seguito riporto alcune testimonianze:

“...La flessibilità è aumentata un po'. Riesco a rilassare le parti del corpo che non sono interessate direttamente nell'esecuzione dell'*Asana*. È migliorato il funzionamento del braccio destro che ho danneggiato qualche anno fa, cadendo...”

“...Avevo una forte repulsione contro questa sequenza, e infatti all'inizio mi veniva mal di schiena dopo. Poi sono riuscita anche ad apprezzarla, e mi sentivo bene ed energizzata dopo, anche molto flessibile. Però a livello mentale ed emotivo affioravano alcune delle mie paure ed angosce, e ho fatto fatica a superarle.

In sintesi non la sentivo proprio “mia”. Poi ho fatto una cura di agopuntura e fu trovata troppa umidità nel corpo, a quel punto ho ricambiato e sono tornata alla sequenza del fuoco...”

“...Sentivo un forte aumento della libido, insieme ad un aumento del piacere sessuale...”

“...La prima volta che l'ho fatta è stata di sera e non sono riuscita a dormire quasi tutta la notte, con tante paure che sono emerse e sogni strani. I giorni seguenti un gran' mal di schiena, e hanno cominciato a scrocchiarmi tutte le giunture (sia durante la sequenza, che durante la vita normale).

A livello mentale noto che sto cominciando a divertirmi, a giocare con la vita, senza sentirmi in colpa, senza prenderla con troppa serietà. Ho un contatto più diretto con gli uomini, che mi intimoriscono meno di quanto facevano. Sono riuscita a chiudere una storia inesistente che portavo avanti da molto tempo e mi faceva soffrire, ma che non ero mai riuscita ad affrontare. Riesco a ballare senza avere paura di essere sensuale. Vedo la vita con più gioia...”

“...Sentivo un benessere, più scioltezza. Camminava tutto dentro nel modo giusto. Di riflesso stavo bene anche mentalmente e emozionalmente, “scorreva” tutto bene...”

"...Mi sono stupito, che riuscivo ad eseguire facilmente la prima fase, la parte sulle ginocchia era più difficile. All'inizio (la prima settimana) ho messo un ora a farla, e dopo mi sentivo stanco. Dalla seconda settimana in poi mi sentivo meglio, avevo più energia, mi svegliavo meglio, e notavo più scioltezza nei movimenti. Comunque notavo che la parte sinistra mi risulta più difficile.

A livello mentale non ho notato tanto, semmai più memoria e concentrazione.

A livello psicologico: Durante la prima settimana mi ha smosso tanto dentro, mi ha fatto vedere di più le mie paure, ma mi ha dato anche la forza di affrontarle. Sono riuscito di smettere di fumare (paura del cambiamento). Notavo anche un aumento della libido.

# IL FUOCO DEL FEMMINILE

DEDICATO A TUTTE LE DONNE, PERSONE CHE HANNO BISOGNO DI FORZA  
PER PROSEGUIRE IL LORO CAMMINO

**1. SVAHA-ASANA:** Attraverso la prima forma „accendiamo“ il fuoco interno con *Svaha*, colei che possiede poteri magici, ed è anche il grido d'invocazione che accompagna le offerte alle divinità.

In piedi, divaricare le gambe un po' più della misura delle spalle. Appoggiare le mani sull'addome. L'inspirazione accompagna l'allungamento del busto, l'espirazione lo inclina in avanti: le ginocchia flesse accolgono i gomiti che ci si appoggiano sopra, ben stabili. Con questo ripiegarsi sul *Chakra Manipura*, mettiamo la nostra attenzione sul fuoco interno, mantenuta per un pò di tempo sentiamo che il calore divampa e sale su fino al viso.

Tutte le giunture delle gambe e delle braccia prendono beneficio e si rafforzano. Massaggia gli organi interni del bacino e dell'addome, attivando il plesso solare; rafforza la vista.

Non ci sono controindicazioni.

Ancorati bene a terra, sentiamo la sua energia che sale, la zona lombare si distende, quindi abbiamo un'azione sul *Chakra Muladhara*, *Svadhithana* e *Anahata*, comunque predomina *Manipura*.

Questa forma è indicata specialmente per persone timide e freddolose, che ne trarranno maggiore beneficio.



**2. MUHURTA-ASANA:** La Signora che scandisce il tempo, in tanti momenti, spazi ovvero la trentesima parte di un giorno, vale a dire 48 minuti. In piedi, nel inspirazione si solleva il braccio destro sopra la testa e contemporaneamente si flette il ginocchio sinistro sollevando anche il tallone da terra. Con la prossima inspirazione si gira il busto verso sinistra, lasciando il bacino diritto. La mano sinistra indica il tallone destro, con lo sguardo che segue il movimento. Mettere l'attenzione a stirare il busto dal dito destro che indica il cielo alla mano sinistra che indica il tallone sinistro. Questa bellissima forma che stira tutto il corpo insieme ad una torsione di tutto il busto, lavora anche attraverso le dita dei piedi puntati con forza a terra. Il petto si apre durante la rotazione, le spalle si elasticizzano e fortificano. Anche le giunture delle gambe prendono beneficio. Non ci sono particolari controindicazioni. C'è stimolazione di tutti i *Chakra*, da *Muladhara* a *Ajna*, il *Chakra* attivato è *Surya* eseguito a destra, e *Candra* a sinistra. Le persone, che non sanno organizzare il loro tempo trarranno maggiore beneficio.



**3. BHAIRAVI-ASANA:** *Bhairavi* è „terrore“ o „il potere di provocare terrore“. È il nome di una dea che è la sesta *mahavidya* e una delle dieci personificazioni dell'energia di *Shiva*. *Bhairavi* simboleggia la potenza della morte, che si mantiene inalterata durante tutto il corso della vita.

In piedi, spostare il peso del corpo sulla gamba sinistra. Durante l'inspirazione sollevare la gamba destra, piegando il ginocchio, più in alto possibile e portarlo sul lato destro, anche il piede punta in su. Contemporaneamente salgono le braccia che si fermano all'altezza delle orecchie e le mani si tendono come artigli. L'effetto disintossicante aumenta se si tira fuori la lingua più possibile con gli occhi spalancati.

Purifica e tonifica il corpo e la mente. Aumenta l'equilibrio psicofisico ed elasticizza l'articolazione delle anche. Tutto l'apparato digerente prende beneficio.

Non ci sono particolari controindicazioni.

Vengono stimolati *Muladhara*, *Svadhithana* e *Anahata*. Il *Chakra* attivato e sempre *Manipura*.

Per persone che non riescono ad essere incisivi, che hanno paura della loro parte potente, terrificante.



**4. MAHADEVI-ASANA:** Questa dea, *Shakti* di *Shiva*, rappresenta tutti gli aspetti dell'energia cosmica del dio. La conosciamo sotto vari nomi: *Parvati*, *Durga*, *Kali*, *Uma* ecc. Viene anche descritta come vergine, di celestiale incanto, che possiede i tre colori con i quali creò le *shakti* delle *trimurti*.

In posizione eretta, divaricate le gambe. Inspirare sollevando le punte dei piedi ed espirando ruotatele sui talloni: volgendo le punte verso l'esterno portateli in una linea dritta e contemporaneamente flettete le ginocchia, portando cosce e gambe a formare possibilmente due angoli retti. Inspirando sollevate lateralmente le braccia sulla linea della spalle, espirando piegate il busto in avanti insieme alle braccia distese portandolo parallelo al suolo. La seconda variante risolve



il busto e piega i gomiti, portando gli avambracci verso l'alto. La prima fase (benevola) ha un effetto tonificante sulle giunture delle gambe e il pavimento pelvico, elasticizza l'articolazione delle anche, rafforza la colonna vertebrale, aumenta il volume toracico e migliora la respirazione. Il *Chakra* attivato è *Manipura*. Nella seconda fase (terrificante) che riporta il busto dritto con le braccia piegate, le mani nella *mudra* della forza. In questa forma sento di più il *Chakra Anahata*, e *Muladhara*.

Non ci sono particolari controindicazioni. Questa forma è indicata specialmente per persone che non riescono realizzare tutti gli aspetti di se stessi.



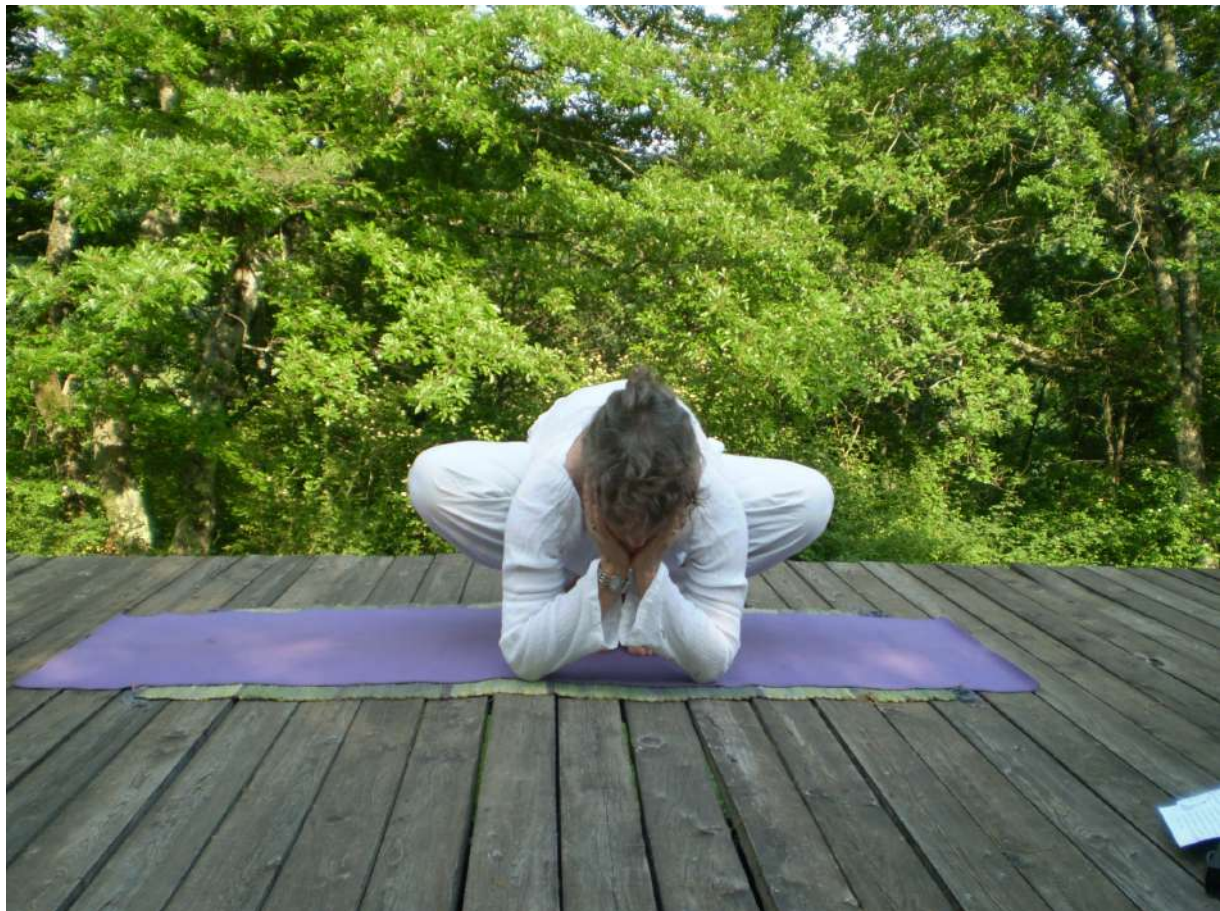
**5. HARITI-ASANA:** Con questa posizione prendiamo la forma della madre degli *yaksha* o folletti che vivono nelle foreste o nei campi. Possono essere sia benevoli o malefici, forse sono un po' dispettosi. Rappresentano anche il simbolo della fertilità, così che in India le giovani spose appendono ghirlande ai rami degli alberi per assicurarsi la prole, però vengono chiamati anche come protettori contro pericoli.

Accovacciarsi a terra, mantenendo il corpo in equilibrio sulle punte dei piedi. Divaricando le ginocchia, appoggiare per terra i gomiti, davanti ai piedi, formando con questi un quadrato. Le mani aperte sostengono il viso. Nel mantenimento prolungato dell'*asana* i talloni scendono fino a toccare la terra e le braccia si alleggeriscono del peso. Abbiamo una azione anche qui su tutte le giunture, sia delle braccia, sia della gambe. Tutta la colonna vertebrale si allunga e si rafforza, l'articolazione delle anche si elasticizza.

Va evitata nel periodo mestruale con flusso abbondante e in gravidanza con contrazioni premature dell'utero.

Anche se il fulcro di questa forma non è il *Chakra Manipura*, ma *Muladhara*, sento l'effetto benefico su questo centro. Altri *Chakra* stimolati sono *Svadhithana* e *Ajna*.

Persone troppo pignole e facili all'ira trarranno maggiore beneficio da questa posizione.



**6. LAKINI-ASANA:** Con questo *asana* prendiamo la forma di „colei che da e prende“, la benefattrice, virtuosa, silente. In questo caso mi interessa di più il suo aspetto di „incostante, e protettrice delle donne perdute“. Nonostante il *Chakra* attivato in questa posizione è *Svadhithana*, l'ho inclusa in questa sequenza per il fatto che *Lakini* presiede *Manipura*.

In ginocchia, sedersi sui talloni, con le mani a terra ai lati delle ginocchia. Inspirando, sollevare il bacino ed espirando distendere all'indietro la gamba sinistra e inspirando sollevare e ruotare il busto verso sinistra. Mantenendo il busto ben diritto la mano destra si appoggia sul ginocchio destro, la sinistra sulla gamba sinistra, col palmo rivolto verso il cielo. Lo sguardo si rivolge al palmo sinistro, il peso del corpo è scaricato uniformemente sulle ginocchia mentre il bacino resta un po' sospeso. *l'asana* si ripete, con gli stessi tempi, sul lato destro. Ha una buona apertura della base, quindi rafforza il pavimento pelvico, elasticizza le anche, il bacino, aumenta l'equilibrio psicofisico. Rafforza i muscoli del busto ed espande la cassa toracica, quindi aumenta la capacità respiratoria.

Non ci sono controindicazioni.

Più di tutto sento l'effetto su reni e surreni, che nella torsione stanno un po' sotto pressione.

C'è una forte stimolazione di tutti i *Chakra*, da *Muladhara* a *Ajna*.

Persone che hanno bisogno di più flessibilità nel corpo e nella mente sentiranno tutti i benefici di questa forma.



**7. URJANI-ASANA:** Prendendo questa forma di *Urjani*, possiamo identificarci nella personificazione del vigore e della forza. Proprio quel che serve a maggior parte delle donne, per imporsi e realizzarsi nella vita quotidiana.

In posizione seduta, flettere le ginocchia unite, fino a portare i talloni vicini al bacino. Durante un'inspirazione, ruotare il busto verso sinistra ed espirando portare la mano destra ad afferrare il piede sinistro, dalla parte di sotto. Tenendo i piedi ben serrati, inspirando sollevare le gambe fino a distenderle, mentre anche il braccio sinistro si distende espandendo il petto. Le braccia risultano aperte sulla linea delle spalle e possibilmente parallele al suolo. Il capo gira per guardare la mano sinistra.

Nell'esecuzione aumenta l'equilibrio psicofisico, rafforza gambe, braccia e tutto il busto. Aumenta il volume toracico ed elasticizza la colonna vertebrale. Tonifica gli organi dell'addome e del torace. Stira i muscoli delle gambe e delle braccia. Con ernie discali va praticato con cautela.

Ha un azione positiva su quasi tutti i *Chakra*: *Muladhara*, *Manipura*, *Anahata* e *Vishuddha*.

Tutte le persone che non riescono ad affrontare da sole le difficoltà e gli ostacoli, troveranno in questa forma un valido aiuto per trovare forza e autonomia.



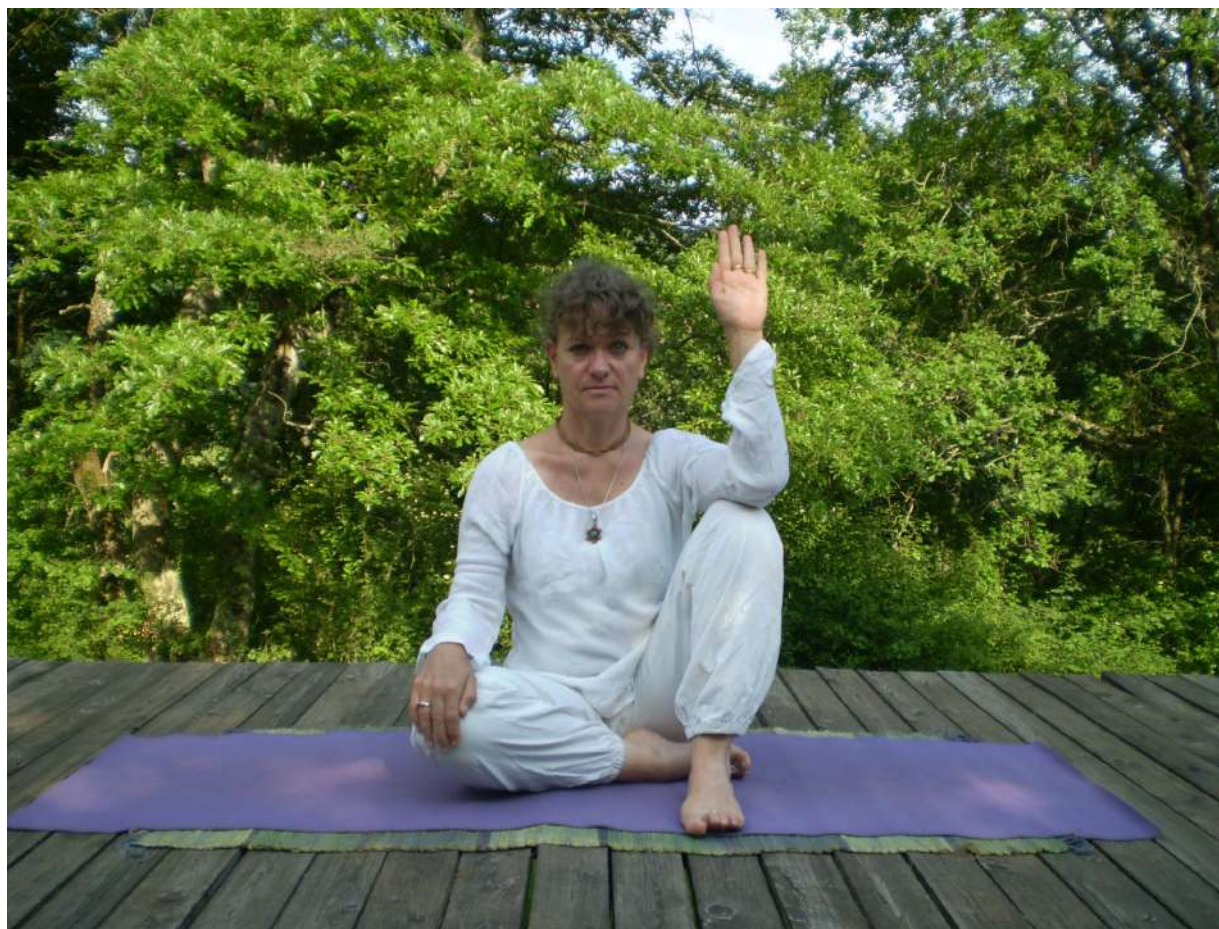
**8. JAGATMATA-ASANA:** Questa posizione chiamata „madre del mondo“ con la mano nel gesto dello specchio (abhaya-mudra), ci allinea con la capacita' di sostenere le difficoltà del mondo. La mano rispecchia tutte le nostre paure ed angosce, che man mano possiamo lasciare andare dopo che le abbiamo riconosciute.

Seduti per terra rilassate le gambe, poi afferrando il tallone destro portatelo ben vicino al perineo, il muscolo base del bacino. Il ginocchio scende fino a toccare la terra e la mano destra ci si appoggia sopra. Il piede sinistro si pone davanti poggiato al suolo, il gomito sinistro si appoggia sul ginocchio sinistro e la mano si apre con il palmo che guarda in avanti.

In questa forma seduti sugli ischi, con la schiena perfettamente diritta, rafforziamo tutto lo scheletro. Si elasticizza il bacino e sento l'azione sui piccoli *Vira-Chakra Surya* e *Candra*. C'è stimolazione anche di *Muladhara*, *Svadhithana Anahata* e *Ajna*.

Non ci sono controindicazioni.

Giova a tutte le persone che si disperano e si scoraggiano per le difficoltà che il mondo presenta loro.



**9. GOMUKHA-ASANA:** A livello simbolico questa forma rappresenta la mucca, il simbolo della madre nutrice e dell'abbondanza, dovuto alla produzione di latte e di tutti i suoi derivati.

Seduti, piegare la gamba destra portando il ginocchio a terra ed il tallone al fianco sinistro, accavallarvi sopra la gamba sinistra, col tallone che si accosta al fianco destro. Le ginocchia risultano sovrapposte. Inspirando, piegare il braccio destro dietro alla schiena e sollevare in alto il sinistro. Espirando, le due mani si afferrano sulla linea delle spalle. La nuca appoggia sull'avambraccio sinistro. La posizione si ripete con gli stessi tempi sull'altro lato. Questo *asana* appartenente alla tradizione classica ha molteplici benefici.

Elasticizza l'articolazione delle anche, fortifica tutte le giunture sia delle braccia che delle gambe. L'azione sulle spalle e le scapole è tonificante ed elasticizzante. La colonna vertebrale si raddrizza e il torace si espande. Ha anche un'azione disintossicante, per ciò previene e cura disturbi della pelle, e purifica i bronchi. Cura le sciatalgie e ha un'azione preventiva su di esse.

Non ci sono controindicazioni.

Tutti i *Chakra* vengono stimolati, da *Muladhara* a *Ajna*, il *Chakra* attivato è *Manipura*. Come in *Padma-Asana* l'energia viene spinta dalla base verso *Ajna-Chakra*.

Le persone che si trovano a disagio in situazioni nuove prendono maggiore beneficio.



**10. MENAKA-ASANA:** Il personaggio di *Menaka* viene identificata o 1.) come sposa del saggio *Himavat* e in seguito madre di *Mainaka*, *Ganga* e *Parvati*, o 2.) un *Apsara* che riuscì a sedurre il *rishi Vishvamitra*. Un personaggio dunque che ci mette in contatto con le nostre grandi antenate.

Mantenendo la gamba di sotto nella stessa postura finale di *Gomukha*, distendete la gamba destra sopra questa e afferrate con la mano destra l'alluce per sollevare un poco la gamba tesa. Il busto ruota verso il lato sinistro. Il braccio funge un poco da sostegno a questa torsione spinale di *Menaka*, o si può anche afferrare l'alluce sinistro con la mano sinistra che si avvolge intorno alla vita. Questa bellissima torsione porta benefici all'articolazione delle anche, rafforza la colonna vertebrale, espande la cassa toracica, tende i muscoli delle braccia e delle gambe.

Con ernie discali o discopatie va eseguito con cautela.

I *Chakra* stimolati sono *Svadhithana*, *Manipura* e *Anahata*.

Il *Chakra* attivato è *Surya* eseguito a destra, e *Candra* a sinistra.

Per persone che hanno bisogno di collegarsi con la forza delle antenate.



**11. UTTANA-SUPTA-ADITYA-ASANA:** Aditi, la grande madre degli dei, vasta e illimitata é anche elargitrice di fertilitá. É anche colei che benedice la vita e la natura, il suo dono consiste nel cacciare lontano il male.

Distesi in posizione supina piegare le ginocchia e afferrare, con le dita delle mani intrecciate, i piedi. Inspirare ed espirando profondamente e lentamente, portare i piedi verso il viso, finchè gli alluci toccano la fronte. In questa variante distesa per terra viene attivato il fuoco unito all'aria che lo mantiene vivo. Quindi il *Chakra* attivato é *Manipura*, ma anche *Svadhithana Anahata* ed *Ajna* ricevono forti stimoli.

Questa forma porta tanti benefici, sia al corpo che alla psiche. Massaggia e tonifica l'apparato genitale e lo mantiene sano. É indicato contro il mal di testa, di stomaco, e porta sollievo anche in caso di dolori mestruali. Aumenta la potenza sessuale, e elasticizza il bacino. Allunga e fortifica la colonna vertebrale e il muscoli dorsali, è indicato per alleviare l'iperlordosi lombare.

In caso di ernie sacro-lombari va evitato.

Per tutte le donne che non hanno un buon rapporto con la loro parte femminile!



**12. URVASI-ASANA:** *Urvasi* era un' *apsaras*, la prima delle ninfe celesti. Le *apsaras* con la loro bellezza celestiale venivano inviate dagli dei per distogliere gli asceti dalla loro meditazione, perché avevano paura che acquisissero troppo potere magico. Talvolta vengono chiamati con questo nome anche due legnetti, che si sfregano producendo scintille, per attivare i fuochi sacrificali.

Dalla posizione supina, flettere le ginocchia e portare il tallone sinistro vicino al perineo, sotto l'osso sacro, facendo scendere a terra il ginocchio. Portare le mani sotto alla nuca, o giungerle sul petto. Sollevare la gamba destra inspirando e, durante l'espiazione, tenderla al cielo. Compensare gli spazi vuoti sotto il bacino, il ginocchio sinistro e i gomiti. Eseguire la posizione con gli stessi tempi sull'altro lato. Nella posizione finale progredita, le mani afferrano il piede senza che il bacino e il ginocchio piegato si sollevino dal suolo. I benefici di questa posizione sono molteplici, il bacino si elasticizza e viene irrorato di energia; le gambe si liberano dal carico venoso; elasticizza le spalle e rafforza i muscoli delle gambe e delle braccia.

Con ernie sacro-lombari va eseguito con molta cautela.

L'azione principale è sui *Chakra Surya* e *Candra*, eseguito rispettivamente a destra e a sinistra, ma stimola anche tutti gli altri centri energetici da *Muladhara* a *Anahata*.

Persone che non sanno affrontare le situazioni difficili, sono beneficiati da questa postura, e anche donne che vivono troppo rigidamente il loro lato femminile.



**BIJA-MANTRA: RAM** cantare per qualche minuto

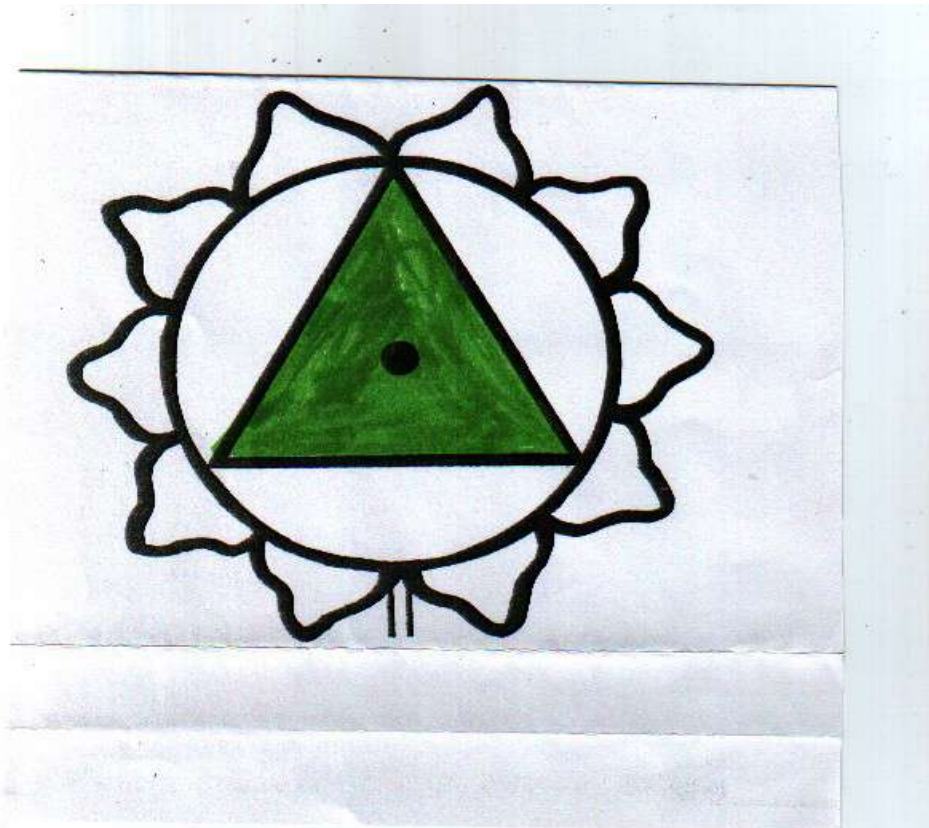
**PRANAYAMA:** *Bastrika-Pranayama*, assumete una buona posizione che mantenga il busto fermo e diritto. Portate le mani sull'addome e pensate al vostro respiro come se entrasse e uscisse dall'ombelico; osservatelo per qualche minuto, mentre diventa un pò più lento e prende forza.

Poi rendete la fase espiratoria più vigorosa: praticamente espirate in un forte soffio tutta l'aria inspirata, percependo il movimento veloce del diaframma che va verso l'alto.

Ora date la stessa forza alle due fasi del respiro, tutto basato sul movimento vigoroso del diaframma che scende nell'inspirazione e sale nell'espirazione: anche il suono è forte, sembra proprio di sentire un mantice che soffia sulle braci per ravvivare il fuoco.

Quando lo sentite corretto, potete prolungare questo Pranayama per cinque minuti, che verranno però raggiunti gradualmente.

**DHARANA:** Sul *Yantra* del *Chakra Manipura*





## ANALISI DELLE TESTIMONIANZE ELEMENTO FUOCO

Molti hanno notato che sono diventati più determinati, più svegli, più sicuri. Stimola la fame e la digestione, generalmente si "brucia" meglio, sia il cibo, che gli eventi della vita.

In seguito riporto alcune delle testimonianze più particolari:

"...Prima di tutto ho potuto constatare, che la mia digestione era fenomenale. Di solito ho un apparato digerente lento e pigro, facendo per due mesi questa sequenza digerivo benissimo tutto, e anche abbastanza velocemente. Era comunque un piacere praticare, e col tempo notavo anche i cambiamenti sugli altri livelli. Sentivo una gran determinazione e convinzione. Ero molto più convinta di quello che faccio, avendo più fiducia nelle mie capacità e nel esito positivo delle mie azioni. Avevo conquistato più autostima e sicurezza. Guardavo con fiducia nel futuro, e non avevo più tante paure..."

"...Mi sento più sicura, più espansiva, pur sempre con la mia timidezza. Tiro fuori le mie rabbie e le cose che non mi vanno bene. Ho molta più fame, specialmente subito dopo la sequenza. Se la faccio la sera, mi agita e mi sveglia, se prima mi sentivo stanca. Ha raddrizzato quasi del tutto la mia cifosi anche se inizialmente fare *Mahadevi* mi faceva venire un mal di testa impressionante (poi era la posizione che sentivo più potente). Sto molto più eretta..."

Una allieva, che però ha praticato la sequenza soltanto parzialmente, si sentiva:

"...più vulnerabile, più sensibilizzata...", lei lo sente positivo dato che, normalmente secondo lei non capta mai niente di ciò che succede intorno a lei. "...più determinata, più sveglia, sente le antenne più efficienti, capta più l'energia dall'esterno..."

"...È più facile – ma sempre abbastanza difficile – fare le *Asana* che richiedono equilibrio..."

"...Le prime volte ho praticato la mattina, ma mi risultava impossibile, poi dopo con la pratica serale era molto meglio. Mi riscaldava parecchio. Ero meno stanca, piena d'energia, anche a livello mentale. Ero più fiduciosa e piena di progetti..."

“...Io normalmente pratico *Iyengar*, quindi la sequenza la sentivo più mentale che fisica. Piano, piano riuscivano meglio le posizioni. Durante la concentrazione sul *Yantra* riuscivo a tenere la mente fissa, ma dopo non vedevo niente. Mi è piaciuto di ripetere la stessa sequenza varie volte per poi vedere i cambiamenti...”

# L'ARIA DEL FEMMINILE

DEDICATO A TUTTE LE DONNE, PERSONE CHE CERCANO L'AMORE  
E LA REALIZZAZIONE DELLA FORZA DEL CUORE

**1. MANDIR-NATYA-ASANA:** *Mandir Natya* è la danza nel tempio offerta alle divinità. In piedi le gambe divaricate alla misura delle spalle, espirando spostare il peso del corpo sul piede sinistro. Nell'inspirazione si disegna col piede destro un semicerchio per terra indietro, in modo che il piede va a finire sul lato esterno del piede sinistro con la stessa distanza di prima. Inspirando si solleva prima il braccio destro al di là del capo, poi quello sinistro all'altezza delle spalle. Nella prossima inspirazione si ruotano le mani sui polsi, espirando piegare le mani sui polsi a martello, il palmi rivolti all'esterno e in su.

La chiusura della base sospinge l'energia in alto, verso i *Chakra* superiori. Tutto il busto si stira e si allunga. Abbiamo una buona azione sull'articolazione delle spalle, e quindi il *Chakra* attivato è *Anahata*, ma vengono stimolati anche *Muladhara*, *Svadhithana* e *Manipura*.

Rafforza il sistema nervoso, elasticizza l'articolazione delle spalle e delle anche. Non ci sono controindicazioni.

Per persone che devono scoprire il loro aspetto devozionale giocoso.



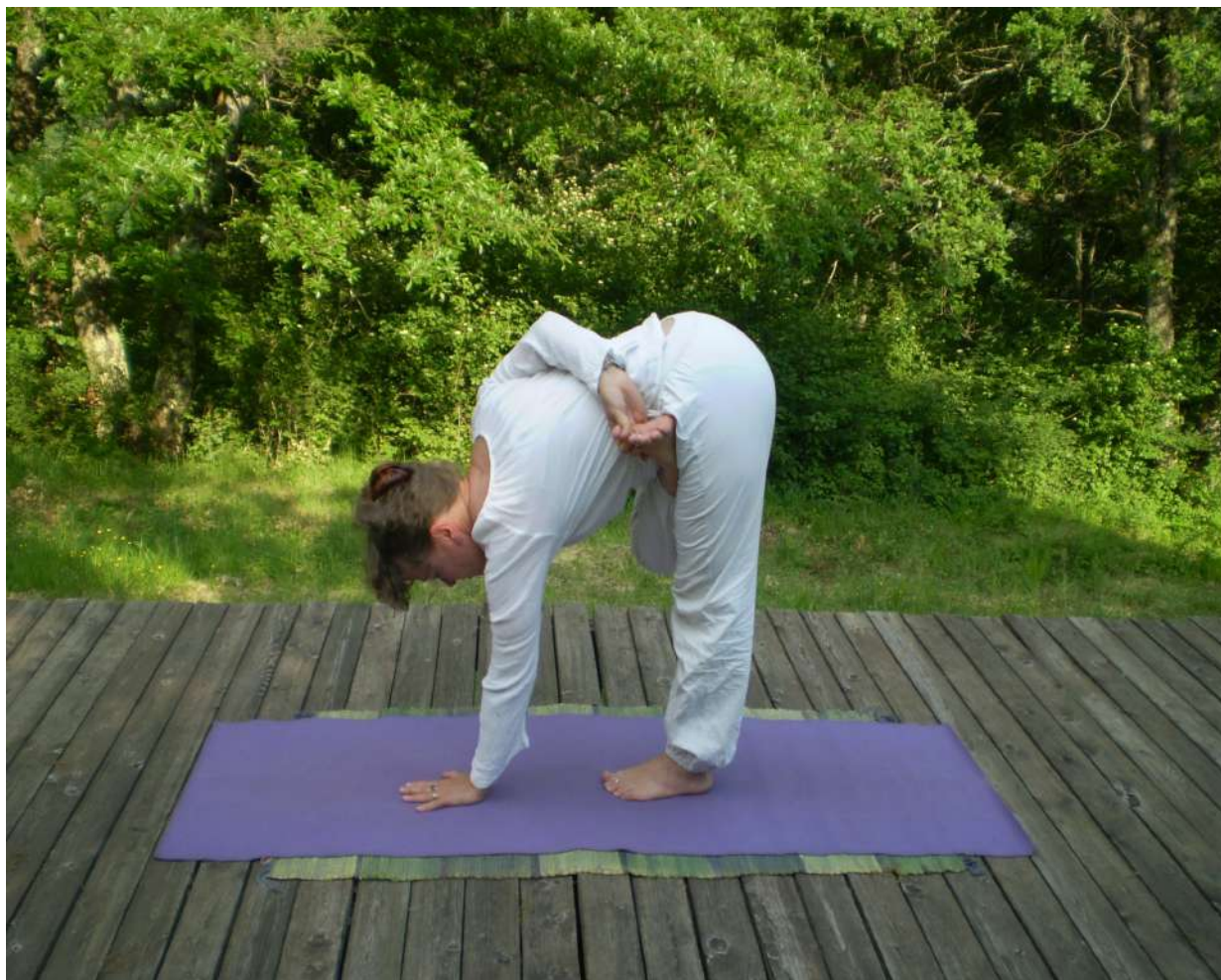
**2. SHARASA-ASANA.** *Sharasa* (viene anche chiamata *Khagama*) è la cicogna e rappresenta l'equilibrio. Pur essendo un uccello grande e pesante, il suo volo è leggero, il suo corpo agile e flessibile ed è simbolo di buon auspicio e fertilità.

In piedi, in equilibrio sulla gamba sinistra, flettere la destra e portarne il piede alla giuntura inguinale sinistra, in un mezzo loto. Il braccio destro, avvolgendo la vita, afferra l'alluce destro. Si inspira ed espirando si flette il busto in avanti, portando la mano sinistra a terra, al di là del piede, e mantenendo la gamba sinistra distesa. Il viso guarda il suolo. Si ripete, con gli stessi tempi, sull'altro lato.

Rafforza il senso dell'equilibrio, la memoria, il potere di concentrazione. Tonifica gli organi interni del bacino e dell'addome; rende flessibile tutto il corpo.

Non ci sono particolari controindicazioni. Durante il mestruo tende a diminuire il flusso, in menopausa aumenta il calore.

I *Chakra* stimolati sono *Muladhara*, *Svadhithana*, *Manipura* e *Anahata*. Il *Chakra* attivato è *Surya-Candra*. Essendo un uccello l'ho messo nella sequenza dell'aria. È inoltre adatto a persone fredde, che hanno bisogno di calore affettivo.



**3. SUPARNI-ASANA:** *Suparni* significa "dalle ali spalancate", ed è il nome della madre di *Garuda*. Il suo *asana*, in cui le braccia si spalancano come immense ali, simboleggia la forza e la spazialità del grande uccello. In posizione eretta, a piedi uniti, inspirando si spalancano le braccia e contemporaneamente ci si solleva sulle punte dei piedi. Durante l'espiazione il busto si flette in avanti e le ginocchia si piegano. Mantenendo l'equilibrio sulle punte dei piedi, l'addome scende fino a sfiorare le cosce, le mani ruotano sui polsi in avanti e i palmi si rivolgono al cielo. Espande la cassa toracica, migliorando la respirazione; tonifica gli organi interni del bacino, del torace e dell'addome; elasticizza le spalle e le caviglie; toglie il mal di schiena; vengono stimolati tutti gli organi corrispondenti ai meridiani che partono dalle dita dei piedi: stomaco, fegato, reni, cistifellea e vescica urinaria. Non ci sono controindicazioni. I *Chakra* stimolati sono *Muladhara*, *Svadhithana*, *Manipura* e *Ajna*, invece viene attivato *Anahata*. È adatto alle persone tristi e depresse.



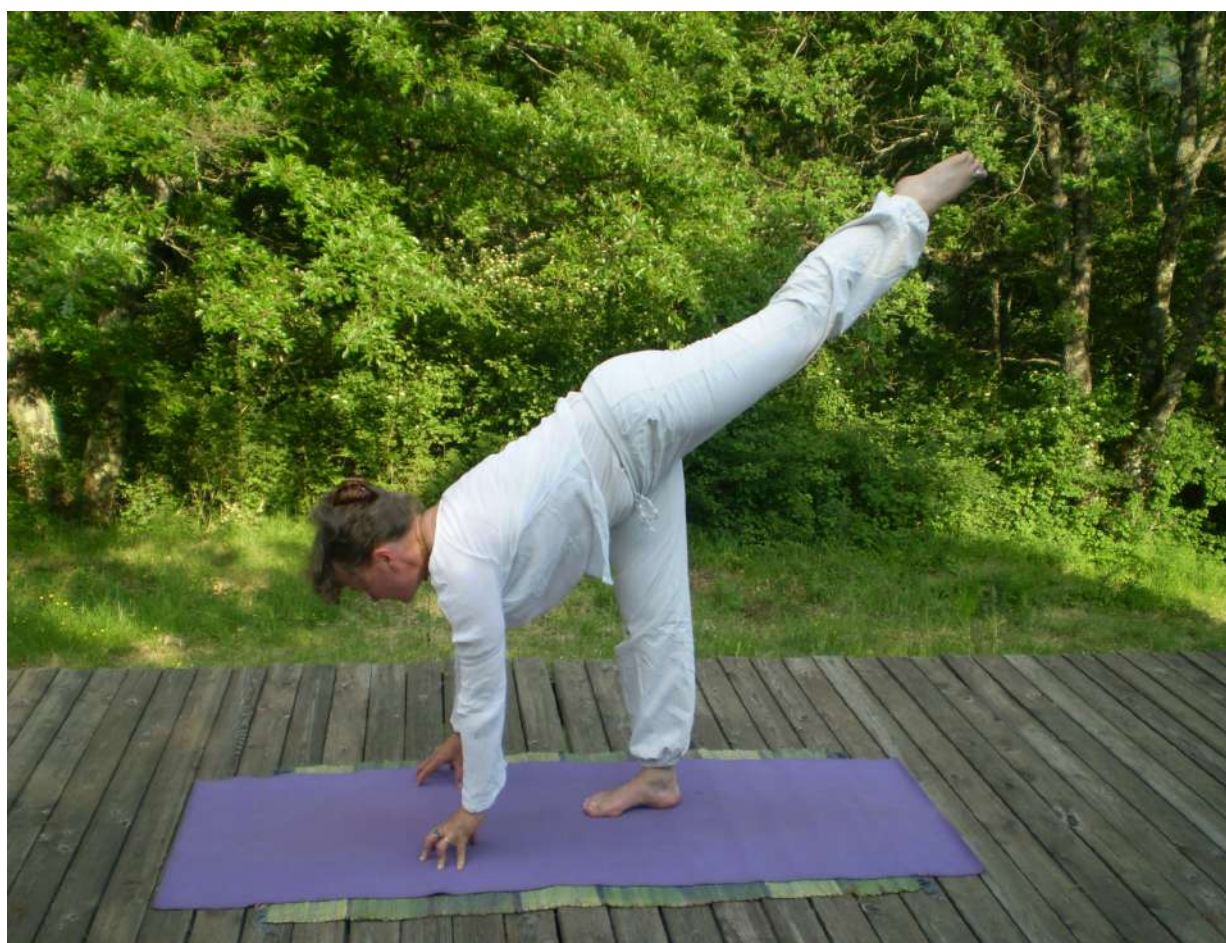
**4. GOPITA-ASANA:** *Gopita* è un uccello d'acqua, una cutrettola, una specie di passero con una lunga coda tremula. Il vederlo è segno di buon auspicio. In piedi, scaricare tutto il peso del corpo sulla gamba sinistra. Inspirando, sollevare le braccia come ali e, durante l'espiazione, flettere il busto in avanti, mentre la gamba destra si solleva, fino a toccare a terra con le punte delle dita; le mani formano un triangolo con il piede, il viso guarda la terra. Mantenere tutto il lato destro del corpo su una linea dritta dalla spalla al tallone. Anche nel ritorno si dovrebbe mantenere l'equilibrio solo sulla gamba sinistra. Si ripete sull'altro lato, con gli stessi tempi.

Rafforza il senso dell'equilibrio e i muscoli delle schiena; migliora la circolazione delle gambe e del bacino; tonifica i glutei e rassoda i fianchi.

Se mantenuto a lungo durante il periodo mestruale, tende a rallentare il flusso.

I *Chakra* stimolati sono *Muladhara*, *Surya-Candra*, *Anahata* e *Ajna*, attivato viene *Svadhithana*. Essendo un uccello, l'ho messo in questa sequenza.

Va bene per persone instabili e che esercitano un'eccessiva autocritica.



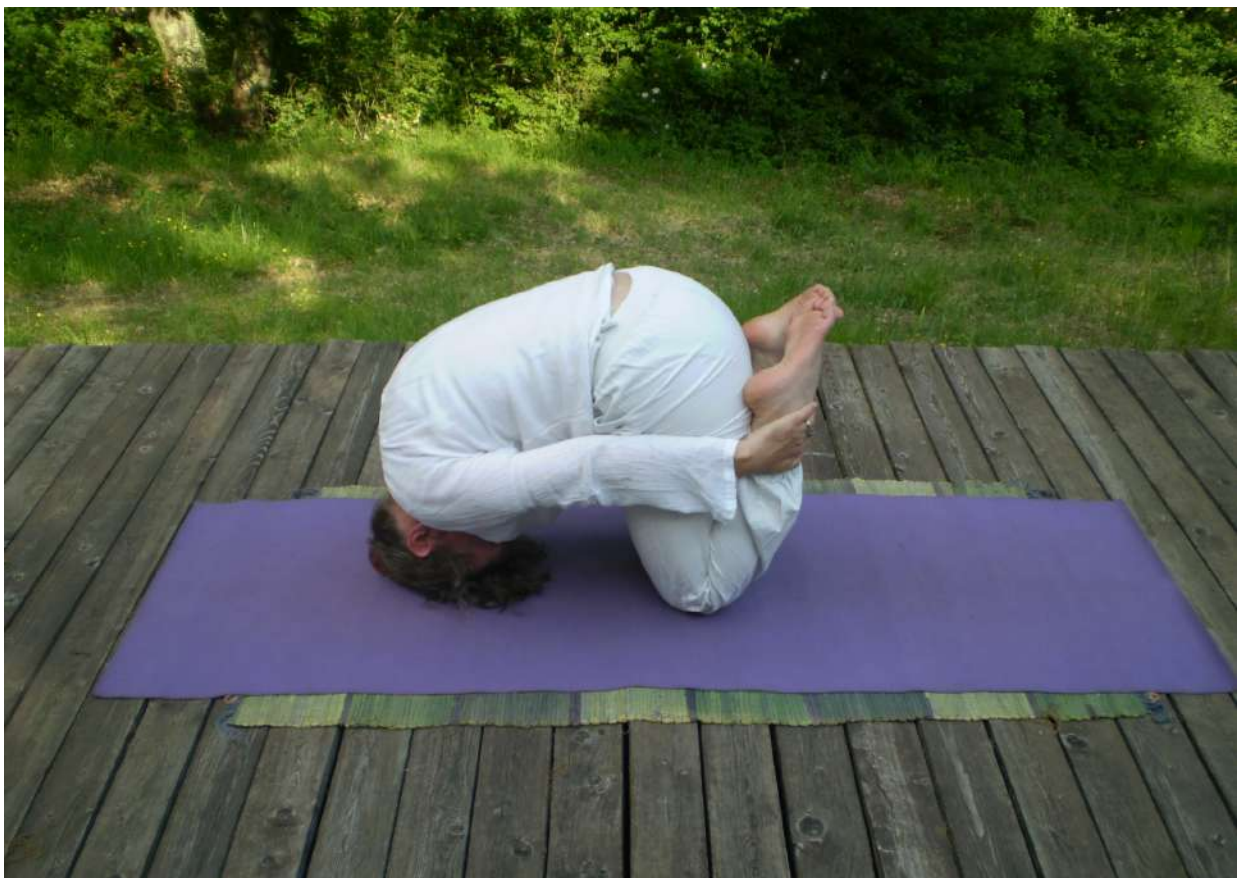
**5. KAKINI-ASANA:** *Kakini* è una divinità tantrica, forma tutelare femminile del *Chakra Anahata*, si trova anche nel suo *yantra* ed è il veicolo di *Vayu*, il dio del vento. La dottrina medica dell'*ayurveda* (come nella MTC, medicina tradizionale cinese) ritiene che nel corpo umano, più precisamente sotto la seconda vertebra cervicale, sia collocato un ingresso di *Vayu*: si dice che se egli passa da quel punto, nel corpo si scompigliano tutti i venti interni, provocando la follia. Sotto la seconda vertebra cervicale si innervano i nervi cardiaci. Mantenendo l'*asana* di *Kakini* tutta la zona cervicale viene stirata e rafforzata.

In ginocchio, ci si appoggia sui talloni uniti. Afferrare le mani dietro alla schiena e stirare il busto, inspirando. Espirando flettere il busto in avanti fino ad appoggiare la fronte a terra, davanti alle ginocchia. Sollevando il bacino, appoggiare al suolo il vertice del capo, mentre anche i piedi vengono sollevati: le mani vanno ad afferrare le caviglie tirandole più vicino possibile ai glutei.

I *Chakra* stimolati sono *Muladhara*, *Svadhithana*, *Manipura*, *Vishuddha* e *Ajna*, viene attivato invece *Anahata*.

Elasticizza la colonna vertebrale, soprattutto nella zona cervicale; porta energia al cervello quindi giova in caso di mal di testa; rafforza la memoria e la concentrazione; massaggia dolcemente il cuore.

Con ernie discali nel tratto cervicale va praticato con cautela. Durante le mestruazioni con flusso abbondante, e in menopausa può essere controindicato. È adatto alle persone troppo estroverse che hanno bisogno di concentrarsi su se stesse.



**6. CATAKA-ASANA:** *Cataka* è un uccello che, secondo la mitologia *hindu*, vive bevendo le gocce della pioggia, della rugiada e le lacrime cadute dagli occhi delle dee. È un usignolo che nidifica preferibilmente sulle rive del fiume *Yamuna*, che lava via tutti i peccati della gente che ci si bagna e a cui *Cataka* è devoto.

In posizione carponi, mani aperte come la misura delle spalle rivolgere le dita verso l'esterno. Piegare il ginocchio destro sollevando il piede, che farà da appoggio alla gamba sinistra distesa. Flettere leggermente i gomiti spostando in avanti il peso del corpo che graverà sul ginocchio al di sopra della rotula e sulle braccia. La posizione si ripete, con gli stessi tempi di mantenimento, sull'altro lato. Rafforza le giunture le rende elastiche; tonifica l'apparato genito-urinario; rafforza il senso dell'equilibrio.

Non si notano controindicazioni.

I *Chakra* stimolati sono *Svadhithana*, *Surya-Candra* e *Vishuddha*, il *Chakra* attivato è *Anahata*.

Va bene per persone che non sanno governare i loro stati emozionali.



**7. KRAUNCA-ASANA:** *Kraunca* è la mitica madre di tutti gli aironi. Viene considerato simbolo di fertilità e abbondanza ed è un segno di buon auspicio. In ginocchio, seduti sui talloni, mani a terra ai lati dei fianchi. Distendere la gamba destra in avanti e spostare il peso del bacino in modo che il tallone del piede sinistro risulti nel centro a sostegno del sacro. La mano destra afferra il piede destro e solleva la gamba in alto, distesa. Cercare l'equilibrio sul centro del bacino per staccare la mano sinistra dal suolo ed avvolgere la zona lombare con l'avambraccio. La posizione finale più avanzata porta la gamba tesa al viso, finché la fronte si appoggi sul ginocchio. Mantenere il busto diritto ed il respiro calmo e regolare. Una variante parziale porta la gamba piegata davanti al corpo col tallone che tocca il perineo. Ripetere con gli stessi tempi sull'altro lato. Rafforza l'equilibrio; favorisce la memoria e la concentrazione; tonifica gli organi interni del bacino dell'addome e del torace; rafforza braccia e spalle. Non esistono controindicazioni. Il *Chakra* attivato è *Anahata*, quelli stimolati sono *Svadhithana*, *Surya-Candra*, *Manipura* e *Ajna*. È adatto a persone che vivono troppo intensamente il loro maschile e che dovrebbero essere più flessibili.



**8. URDHVA-UTTHITA-ADITYA-ASANA:** È una variante di *Aditya*, la “mitica madre degli dei” che significa “sollevata, spinta verso l'alto ed azzardata”. Portatevi in equilibrio sul bacino, su quel piccolo triangolo di base formato dai due ischi e dall'osso sacro. Afferrando i piedi con le dita delle mani intrecciate, sollevateli per portarli sulla linea del viso. Inspirate ed espirando lentamente spingete i piedi verso il viso e il viso verso i piedi, finché gli alluci arrivano a toccare il punto più in alto della fronte. Cercate di mantenere la schiena ben dritta. Rafforza l'equilibrio, tonifica gli organi nel bacino e nell'addome; fortifica le braccia e le spalle e tutta la colonna vertebrale. Da evitare con discopatie ed ernie nella parte sacro-lombare. Il *Chakra* attivato è *Anahata*; i *Chakra* stimolati sono *Muladhara*, *Svadhithana*, *Manipura* e *Ajna*. Per persone che hanno bisogno di più contatto col cuore del femminile.



**9. SITA-ASANA:** *Sita* è la personificazione del solco tracciato nella terra, il solco rituale che il re *Janaka*, suo padre, tracciava in primavera per propiziare gli dei delle messi. *Sita* è generosa come la madre terra, e in sé contiene l'acqua, il fuoco che riscalda e l'aria che muove.

In posizione supina, inspirare, sollevando le gambe distese e unite, ed espirando flettere le ginocchia, appoggiandole sulla fronte. Mantenere per qualche attimo questa posizione parziale, quindi far scendere le ginocchia fino a terra, ai lati delle orecchie. La posizione finale porta ad abbracciare le gambe. L'asana di *Sita* è anche la fase terminale di *hala-asana* la posizione dell'aratro.

Calma il corpo e la mente; massaggia dolcemente tutti gli organi del torace; migliora la funzione diaframmatica; tonifica i muscoli della schiena, il pancreas e gli organi addominali.

Con ernie discali va evitato, come anche durante i periodi mestruali, e dopo il primo trimestre della gravidanza. In menopausa tende ad aumentare il calore.

I *Chakra* stimolati sono *Muladhara*, *Svadhithana*, *Surya-Candra*, *Manipura* e *Vishuddha*; il *Chakra* attivato è *Anahata*.

Va bene per persone troppo attive, che coprono ruoli di comando, e che hanno bisogno di ritirarsi in se stesse.



**10. KARANDA-ASANA:** *Karanda* è un'anatra, un uccello d'acqua associato alla luna e al femminile.

In posizione prona, flettere le ginocchia, sovrapporre le punte dei piedi, intrecciare le dita delle mani e appoggiarne il dorso tra le scapole. Inspirando, sollevare – insieme alle spalle e al petto – il viso, tendendo con forza le labbra e spingendone i bordi laterali verso il basso.

Tonifica e massaggia l'apparato genito-urinario, i muscoli del viso e del collo; rafforza i pettorali, mantenendo i seni turgidi.

Con ernie discali e discopatie va eseguito con cautela, in gravidanza dopo il primo trimestre va è controindicato.

I *Chakra* stimolati sono *Manipura*, *Anahata* e *Vishuddha*; il *Chakra* attivato è *Svadhithana*.

Essendo un uccello l'ho introdotto in questa sequenza.

Va bene per persone che hanno bisogno di modificare il loro atteggiamento di fronte alla vita.

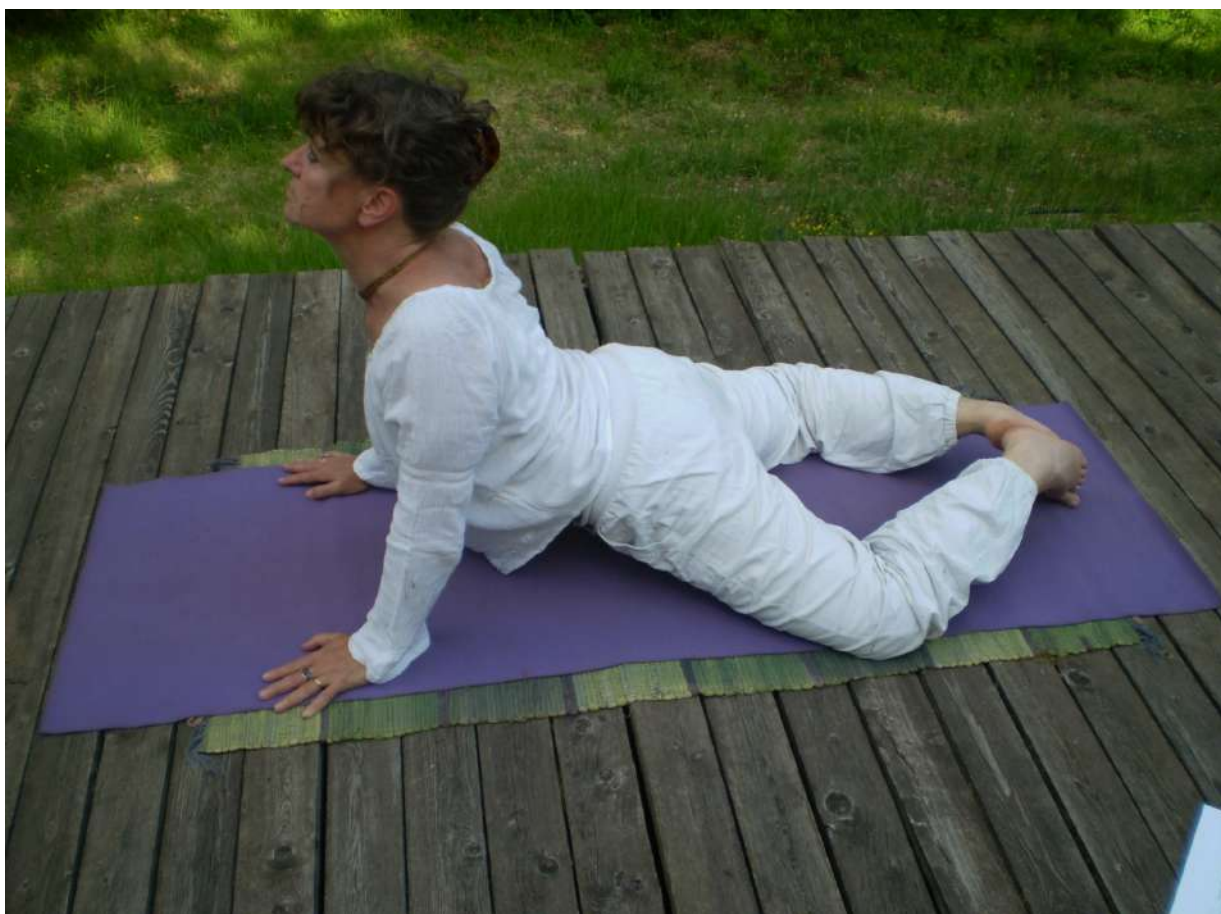


**11. DHRITARASTRI-ASANA:** Questo *Asana* viene chiamato anche *Titthiba*, comunque è il nome della madre di tutte le anatre, che sono associate alla luna ed al femminile.

In posizione prona, si mettono le mani sotto le spalle, le ginocchia si flettono per poter unire le piante dei piedi. Inspirando sollevate la testa e il petto come nel cobra (*bhujanga-asana*), espirando portate i piedi il più vicino possibile al suolo. Tonifica la schiena, il petto e le braccia. Massaggia gli organi nell'addome, elasticizza l'articolazione delle anche.

Va eseguito con grande cautela con discopatie ed ernie discali o problemi all'articolazione delle anche, in gravidanza dopo il primo trimestre va evitato. I *Chakra* stimolati sono *Svadhithana*, *Manipura* e *Vishuddha*, il *Chakra* attivato è *Anahata*.

Va bene per persone che non vogliono più farsi condizionare dal loro carattere lunatico, dai loro sbalzi di umore, ma dal cuore, dal - sentimento materno di amore incondizionato -.



**12. KOKILA-ASANA:** *Kokila* è il cuculo indiano, ed è un simbolo della forza dell'amore.

In posizione carponi, si sposta il peso del corpo sul braccio e sulla gamba sinistra. Inspirando afferrare con la mano destra la caviglia destra e sollevare la gamba tendendo il piede indietro e in alto. Si spinge tutto il lato destro un pò in su. Alla fine quando si ha trovato la stabilità lo sguardo si rivolge verso il piede in alto.

Aumenta l'equilibrio, tonifica la schiena, le gambe e le braccia. Tonifica tutto l'apparato urinario e genitale. Espande la cassa toracica con benefici per la capacità respiratoria.

In caso di discopatie ed ernie discali va praticato con cautela e attenzione.

I *Chakra* stimolati sono *Muladhara*, *Svadhithana*, *Surya-Candra* e *Ajna*, il *Chakra* attivato è *Anahata*.

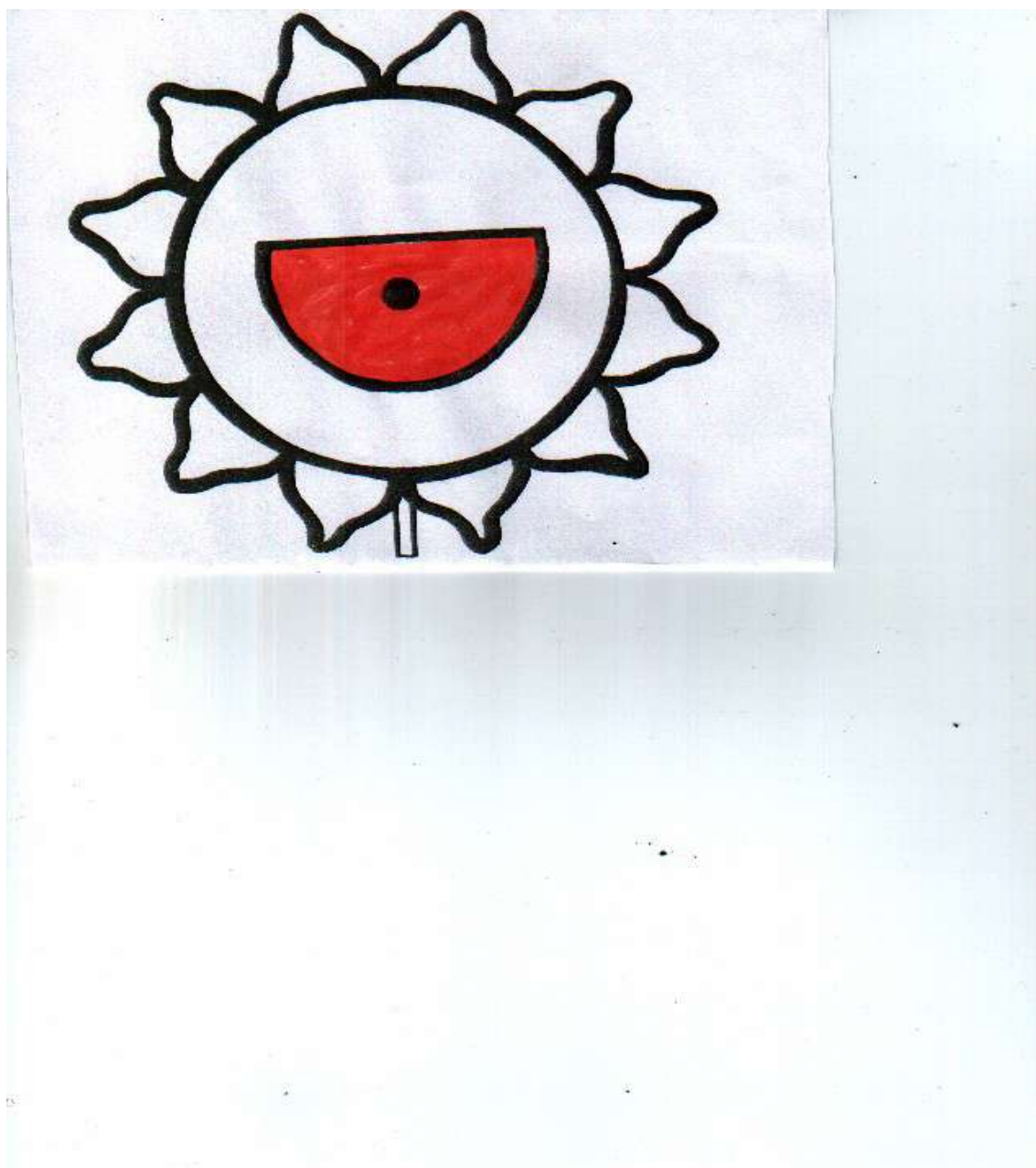
Per chi non crede o non può credere (per esempio a causa di esperienze negative) nella forza dell'amore.



**BIJA-MANTRA:** **YAM** cantare per qualche minuto

**PRANAYAMA:** *Vayu-Pranayama*, seduti nella posizione corretta, con il busto diritto, le spalle distese, le braccia rilassate, le mani nel gesto della conoscenza -jnana-mudra- (dove i pollici toccano gli indici formando due piccoli cerchi), percepite il respiro calmo e regolare e restate così per qualche minuto senza modificarlo. Pensate al vento, un vento forte con un suono profondo e riproducete questo suono con il vostro respiro. L'inspirazione normale dalle narici, l'espiazione dalla bocca con le labbra raccolte nel centro che formino un piccolo cerchio come per fischiare. Anche la lingua aiuta a modulare il suono del vento. Non deve esserci alcuno sforzo in questo respiro. Dopo qualche attimo di pratica sentirete un suono dolce, che calmerà la vostra mente, portandovi in uno stato di dormiveglia piacevolissimo.

**DHARANA:** Sul *Yantra del Chakra Anahata*



# ANALISI DELLE TESTIMONIANZE

## ELEMENTO ARIA

Tanti hanno sentito che gli si è aperto qualcosa, prima il petto, le spalle si sono raddrizzate, ci si sentiva più in armonia con se stessi e con il mondo, anche più "leggeri". Generalmente è stato anche testimoniato, che si era più pazienti, più amorevoli. Si riesce più a capire "l'altro", il prossimo.

In seguito riporto alcune testimonianze più particolari:

Un'allieva, che nelle altre sequenze aveva notato soltanto cambiamenti fisici, scrive: "...Nessun altro cambiamento rispetto ai cambiamenti, che ho menzionato nei questionari precedenti, ma ho notato di essere più paziente in certe situazioni, che mi facevano infuriare o meglio nelle situazioni in cui mi facevo prendere dalla collera..."

"...Dopo le prime volte che praticavo questa sequenza, mi sentivo un po' un peso sul cuore, lo sentivo un po' stringere, continuando con la pratica passava questo fastidio. Mi sentivo più aperta, più accogliente, tanto più paziente e amorevole.

Riuscivo a stare con distacco in delle situazioni, che prima mi risultavano molto difficili, e mi facevano arrabbiare. Mi è passato il mal di collo che mi torturava da settimane..."

"...Dopo il primo giorno che ho fatto la sequenza avevo un gran mal di schiena dovuto a dolori muscolari all'altezza delle vertebre dorsali, (probabilmente perché negli ultimi anni tendevo a cedere quella parte, e i muscoli sono stati molli). Ma già dopo la seconda volta il dolore è sparito ed è cominciata la parte piacevole del sentirsi liberi, - finalmente riesco a guardare dritto davanti a me con aria serena, e non in basso. Dopo qualche volta, già dopo la prima posizione respiravo meglio e tossivo tutto il muco, che a Firenze per lo smog e l'umidità, mi soffocava.

Mi sono aperta all'amore ed ho incontrato un uomo con cui lasciarmi andare. Però a livello mentale ho perso la voglia di fare tante cose, che si fanno per dovere, o studiare materie troppo scientifiche come la chimica, volevo volare..."

## UN SUGGERIMENTO PER UNA SEQUENZA MISTA

In chiusura consiglio per mantenimento, o per chi non vuole lavorare su un determinato elemento, una sequenza femminile che racchiude tutte quattro.

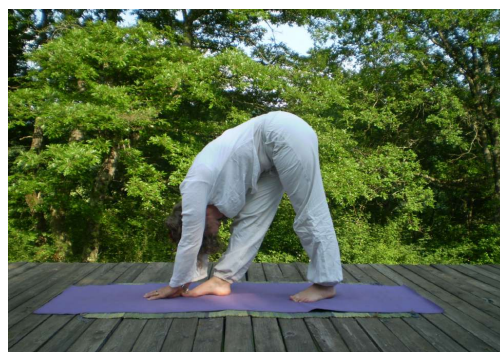
**1. Bhumi-Asana:** Dalla sequenza della terra  
Sovrapporre le mani trasversalmente, coi palmi verso il suolo, sinistra sotto e destra sopra con le punta delle dita che toccano i polsi. Inspirando, allungare il busto e tendere con forza le braccia, espirando flettere le ginocchia e portare a terra le mani, sulla stessa linea dei piedi. Il busto deve risultare parallelo alla terra, con una linea diritta dal cococcige alla nuca. Giova a persone che hanno bisogno di mantenere "piedi per terra"; è consigliabile per chi è troppo aereo e intellettuale e per chi non sente l'energia del femminile.



**2. Durga-Asana:** Dalla sequenza della terra  
In piedi, a gambe divaricate come la misura della spalle. Inspirando, sollevare le braccia lateralmente stringendo i pugni, espirando, piegare i gomiti portando il sinistro vicino alla spalla destra e il destro davanti a questo; contemporaneamente flettere le ginocchia e, scaricando il peso a destra, portare il ginocchio sinistro dietro al destro. Sollevare la gamba sinistra, che va in fuori verso destra. Ripetere con gli stessi tempi sull'altro lato. Va bene per persone depresse, paurose, senza fiducia in se stesse.



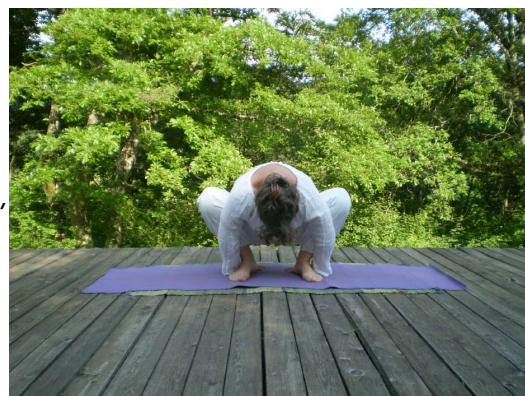
**3. Ganeshani-Asana:** Dalla sequenza dell'acqua  
In piedi, a gambe divaricate come la misura delle spalle, ruotare entrambi i piedi sui talloni, portando tutto il corpo di profilo, verso sinistra. Il palmo della mano destra si appoggia sopra il dorso della sinistra. Le braccia mimano la proboscide che sale al cielo, guidata da una profonda inspirazione. Il busto si inarca all'indietro, il viso guarda in alto. Espirando, si flette il busto in avanti fino a portare le mani a terra, al di là del piede; il viso si nasconde tra le braccia. Al ritorno si eseguono gli stessi passaggi, poi l'*asana* si ripete sull'altro lato, con gli stessi tempi. È adatto alle persone che non sanno donare con facilità.



**4. Suparni-Asana:** Dalla sequenza dell'aria  
In posizione eretta, a piedi uniti, inspirando si spalancano le braccia e contemporaneamente ci si solleva sulle punte dei piedi. Durante l'espirazione il busto si flette in avanti e le ginocchia si piegano. Mantenendo l'equilibrio sulle punte dei piedi, l'addome scende fino a sfiorare le cosce, le mani ruotano sui polsi ed i palmi si rivolgono al cielo. È adatto alle persone tristi e depresse.



**5. Malini-Asana:** Dalla sequenza della terra  
In posizione eretta, coi piedi divaricati come la misura della spalle. Afferrare tra loro le mani e tendere le braccia in avanti. Inspirare, ed espirando flettere le ginocchia divaricandole un poco, mentre col bacino si scende verso il suolo, senza toccarlo e senza sollevare i talloni, la forza delle braccia tese in avanti aiuta a bilanciare la discesa. L'asana si può mantenere con le mani giunte al petto e la fronte appoggiata sulla punta delle dita. La posizione classica completa porta le mani dietro alle caviglie, coi palmi a terra, mantenendo le spalle e le braccia all'interno delle ginocchia. Per persone che non vivono appieno la loro parte femminile



**6. Aditi-Asana:** Dalla sequenza dell'acqua  
Sedersi per terra, con le ginocchia piegate e le piante dei piedi uniti. Afferrare le caviglie, creando, tra talloni e bacino, uno spazio di forma quadrata. Inspirare, ed espirando flettere il busto in avanti, piegando i gomiti, che toccano la terra al di là delle gambe. Le mani, con le dita intrecciate, vanno sotto alle punte dei piedi, mentre la fronte poggia sui talloni. Nella fase parziale, adatta ai principianti, si esegue mantenendo le mani sulle caviglie e piegando un poco i gomiti, flettendo leggermente il busto e spingendo il mento verso l'alto in modo da togliere l'eventuale cifosi dorsale. Per chi non ha un buon rapporto con la sua parte femminile. Si ad dice soprattutto alle donne che non riescono a vivere appieno la loro femminilità, o che sono costrette ad avere, nella vita quotidiana, un ruolo troppo maschile.



**7. Urjani-Asana:** Dalla sequenza del fuoco

In posizione seduta, flettere le ginocchia unite, fino a portare i talloni vicini al bacino. Durante un'inspirazione, ruotare il busto verso sinistra ed espirando portare la mano destra ad afferrare il piede sinistro, dalla parte di sotto. Tenendo i piedi ben serrati, inspirando sollevare le gambe fino a distenderle, mentre anche il braccio sinistro si distende espandendo il petto. Le braccia risultano aperte sulla linea delle spalle e parallele al suolo. Il capo gira per guardare la mano sinistra. Tutte le persone che non riescono ad affrontare da sole le difficoltà e gli ostacoli, troveranno in questa forma un valido aiuto per trovare forza e autonomia.



**8. Gomukha-Asana:** Dalla sequenza del fuoco

Seduti, piegare la gamba destra portando il ginocchio a terra ed il tallone al fianco sinistro: accavallarvi sopra la gamba sinistra, col tallone che si accosta al fianco destro. Le ginocchia risultano sovrapposte. Inspirando, piegare il braccio destro dietro alla schiena e sollevare in alto il sinistro. Espirando, afferrare le due mani sulla linea delle spalle. La nuca appoggia sull'avambraccio sinistro. La posizione si ripete con gli stessi tempi sull'altro lato. Le persone che si trovano a disagio in situazioni nuove prendono maggiore beneficio



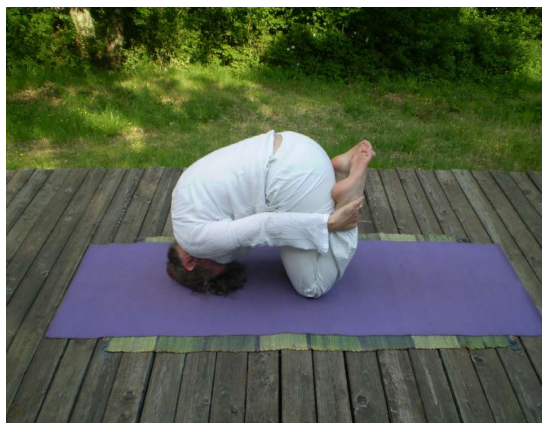
**9. Lakini-Asana:** Dalla sequenza dell'acqua e del fuoco

In ginocchio, sedersi sui talloni, con le mani a terra ai lati delle ginocchia.

Inspirando, sollevare il bacino ed espirando distendere all'indietro la gamba sinistra e ruotare il busto verso sinistra. La mano destra si appoggia sul ginocchio destro, la sinistra sulla gamba sinistra, col palmo rivolto verso il cielo. Lo sguardo si rivolge al palmo sinistro, il peso del corpo è scaricato uniformemente sulle ginocchia, mentre il bacino resta un pò sospeso. *L'asana* si ripete, con gli stessi tempi, sul lato destro. Va bene soprattutto per persone che hanno una scarsa flessibilità, di corpo e di mente.



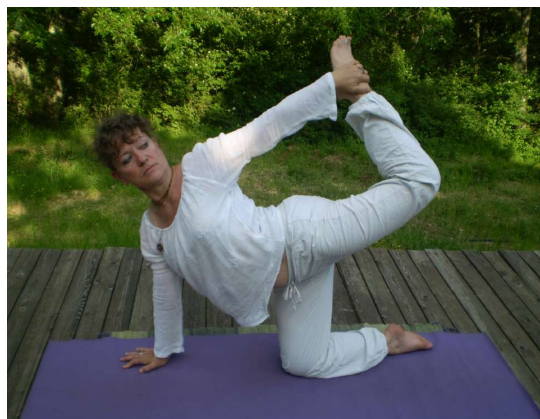
**10. Kakini-Asana:** Dalla sequenza dell'aria In ginocchia, ci si appoggia sui talloni uniti. Afferrare le mani dietro alla schiena e stirare il busto, inspirando. Espirando flettere il busto in avanti fino ad appoggiare la fronte a terra, davanti alle ginocchia. Sollevando il bacino, appoggiare al suolo il vertice del capo, mentre anche i piedi vengono sollevati: le mani vanno ad afferrare le caviglie. È adatto alle persone troppo estroverse che hanno bisogno di concentrarsi su se stesse.



**11. Jaladija-Asana:** Dalla sequenza dell'acqua Mettevi in ginocchio, seduti sui talloni uniti e appoggiate le mani a terra ai lati dei piedi. Inspirate ed espirando lasciatevi scivolare dolcemente all'indietro, portando gli avambracci giù, fino a toccare il suolo. Mentre il busto scende sentirete le ginocchia sollevarsi un poco, finché i gomiti arrivano a terra, poi lentamente le riporterete giù. Il respiro lento e profondo segue le fasce muscolari delle cosce che si tendono e si allungano, le mani vanno sotto i piatti tibiali, finché sentite la possibilità di poggiare a terra il vertice del capo. Le spalle e il dorso rimangono sollevati dal suolo. Le scapole si avvicinano il più possibile l'una all'altra, per difendere le vertebre cervicali. Il respiro diaframmatico, calmo e regolare mantiene la forma.



**12. Kokila-Asana:** Dalla sequenza dell'aria. In posizione carponi, si sposta il peso del corpo sul braccio e sulla gamba sinistra. Inspirando afferrare con la mano destra la caviglia destra e sollevare la gamba tendendo il piede indietro e in alto. Si spinge tutto il lato destro un po' in su. Alla fine quando si ha trovato la stabilità, lo sguardo si rivolge verso il piede in alto. Per chi non crede o non può credere (per esperienze negative) nella forza dell'amore.



Si può naturalmente anche impostare la sequenza in un'altra maniera ed a proprio piacere, la fantasia non ha limiti.

## PROLOGO

Nella descrizione del modo su come entrare nell'*Asana*, mi sono spesso appoggiata ai testi riferiti nella Bibliografia, anche perché, alla descrizione di Gabriella Cella non ce nulla da aggiungere o da esprimere meglio.

Nell'analisi delle testimonianze vale naturalmente, che più lunga, e completa era la pratica (vuol dire con il canto del bhija-mantra, il pranayama e dharana), più dettagliate erano le testimonianze, e più è stato influenzato l'aspetto mentale e psicologico. Non è stato menzionato da nessuna/o un cambiamento nel "sentirsi femminile", ma vedendoli nell'arco di un anno, il cambiamento c'è stato. Sicuramente ci vorrebbe una pratica più prolungata nel tempo, per verificare esattamente l'effetto in questo ambito...

Auguro un buon proseguimento nella pratica, che ho io stessa sperimentato su di me con tanti buoni risultati. Come ho già menzionato, questo lavoro non pretende di essere esauriente né risolutivo. Spero che ci siano tante altre persone, di tutti i sessi, che abbiano voglia di mettersi in gioco e di provare. Io mi sono divertita tanto e credo anche le altre persone, che hanno praticato insieme a me. Concludendo posso solo sperare in un mondo più femminile, credo davvero che potrebbe cambiare il nostro comportamento tanto competitivo, di concorrenza senza riguardo "all'altro", e protezione dei più deboli e della natura. Magari in questo modo risulterebbe più facile di risolvere tanti dei nostri problemi su questo pianeta terra.

# BIBLIOGRAFIA

**Yoga-Ratna, Il Gioiello dello Yoga**, di Gabriella Cella Al-Chamali  
Universale Economica Feltrinelli, Maggio 1998

**Yoga delle dee**, di Gabriella Cella Al-Chamali  
Fabbri Editori, Maggio 2007

**Yoga e Salute**, di Gabriella Cella Al-Chamali  
Tascabili Bompiani, 1982

**YOGA, 108 esercizi per il benessere psicofisico**, di Gabriella Cella Al-Chamali  
Successi Fabbri, 1991/2000

**Respirazione Distacco Concentrazione Meditazione**, di Gabriella Cella Al-Chamali  
Manuali pratici Sonzogno, 1992

**I Segreti dello Yoga**, di Gabriella Cella Al-Chamali  
Fabbri Editori, 2001/2003

**Lo Yoga**, di Marilia Albanese  
Xenia Tascabili, 1998

**I Cakra, L'universo in noi**, di M. Albanese, G. Cella, F. Zanchi  
Xenia Tascabili, 1996

**Chakra, Centri sottili dell'energia vitale**, di Gabriella Cella Al-Chamali  
Fabbri Editori, 2003

**Dizionario dell'Induismo**, di Margaret Stutley e James Stutley  
Ubal dini Editore, Roma, 1977

**Yogische Wege zum weiblichen Goettlichen**, di Karin Burschik  
Documento pdf, online

# INDICE

<b>INTRODUZIONE</b>	<b>pg.</b>	<b>1</b>
<b>LO YOGA FEMMINILE</b>	pg.	3
<b>IMPOSTAZIONE DEL LAVORO</b>	pg.	5
<b>I CHAKRA: DA MULADHARA A ANAHATA</b>	<b>pg.</b>	<b>6</b>
Il Chakra Muladhara	pg.	6
Il Chakra Svadhisthana	pg.	7
Il Chakra Manipura	pg.	8
Il Chakra Anahata	pg.	9
<b>LA TERRA DEL FEMMINILE</b>	<b>pg.</b>	<b>10</b>
1. Dharani-Asana, colei che sostiene	pg.	10
2. Bhumi-Asana, l'esistente	pg.	11
3. Durga-Asana, la grande Dea	pg.	12
4. Shanjana-Asana, la "vittoriosa"	pg.	13
5. Malini-Asana, la ghirlanda	pg.	14
6. Anjanaya-Asana, la signora delle scimmie	pg.	15
7. Shasha-Asana, la lepre	pg.	16
8. Cancala-Asana, "l'instabile"	pg.	17
9. Prithivi-Asana, la dea della terra	pg.	18
10. Bhadra-Asana, la posizione propizia	pg.	19
11. Bhogavati-Asana, la dea serpente	pg.	20
12. Katicakra-Asana, il chakra della base	pg.	21
Bija-Mantra, Pranayama, Dharana	pg.	22
<b>ANALISI DELLE TESTIMONIANZE ELEMENTO TERRA</b>	<b>pg.</b>	<b>23</b>
<b>L'ACQUA DEL FEMMINILE</b>	<b>pg.</b>	<b>24</b>
1. Devabhuti-Asana, "colei che sgorga dai cieli"	pg.	24
2. Ganeshani-Asana, la signora degli elefanti	pg.	25
3. Shivanataraja-Asana, il patrono degli yogin	pg.	26
4. Adity-Asana, "l'illimitata"	pg.	27
5. Shankhini-Asana, la conchiglia	pg.	28
6. Ardhaacandra-Asana, la mezza luna	pg.	29
7. Lakini-Asana, la protettrice delle donne perdute	pg.	30
8. Sunrita-Asana, la letizia	pg.	31
9. Jaladija-Asana, la figlia del oceano di latte	pg.	32
10. Sarasvati-Asana, colei che scorre	pg.	33
11. Karanda-Asana, l'anatra	pg.	34
12. Shalabha-Asana, la cavalletta	pg.	35
Bija-Mantra, Pranayama, Dharana	pg.	36
<b>ANALISI TESTIMONIANZE ELEMENTO ACQUA</b>	<b>pg.</b>	<b>37</b>

<b>IL FUOCO DEL FEMMINILE</b>	<b>pg. 39</b>
1. Svaha-Asana, colei che accende il fuoco	pg. 39
2. Muhurta-Asana, la signora che scandisce il tempo	pg. 40
3. Bhairavi-Asana, colei che provoca terrore	pg. 41
4. Mahadevi-Asana, la grande Dea, dal duplice aspetto	pg. 42
5. Hariti-Asana, la madre degli yaksha	pg. 43
6. Lakini-Asana, la protettrice delle donne perdute	pg. 44
7. Urjani-Asana, la personificazione della forza e del vigore	pg. 45
8. Jagatmata-Asana, la madre del mondo	pg. 46
9. Gomukha-Asana, il muso di vacca	pg. 47
10. Menaka-Asana, la nostra grande antenata	pg. 48
11. Uttana-Supta-Aditya-Asana, la grande madre degli dei	pg. 49
12. Urvasi-Asana, la ninfa celeste	pg. 50
Bija-Mantra, Pranayama, Dharana	pg. 51
<b>ANALISI DELLE TESTIMONIANZE ELEMENTO FUOCO</b>	<b>pg. 52</b>
<b>L'ARIA DEL FEMMINILE</b>	<b>pg 54</b>
1. Mandir-Natya-Asana, la danza nel tempio	pg. 54
2. Sharasa-Asana, la cicogna	pg. 55
3. Suparni-Asana, colei con le ali spalancate	pg. 56
4. Gopita-Asana, l'uccello d'acqua	pg. 57
5. Kakini-Asana, colei che si muove nel vento	pg. 58
6. Cataka-Asana, l'usignolo	pg. 59
7. Kraunca-Asana, la mitica madre degli aironi	pg. 60
8. Urdhva-Uthhita-Aditya-Asana, la grande madre degli dei	pg. 61
9. Sita-Asana, la personificazione del solco	pg. 62
10. Karanda-Asana, l'anatra	pg. 63
11. Dhritarastri-Asana, la madre di tutte le anatre	pg. 64
12. Kokila-Asana, il cuculo indiano	pg. 65
Bija-Mantra, Pranayama, Dharana	pg. 66
<b>ANALISI DELLE TESTIMONIANZE ELEMENTO ARIA</b>	<b>pg. 67</b>
<b>UN SUGGERIMENTO PER UNA SEQUENZA MISTA</b>	<b>pg. 68</b>
<b>PROLOGO</b>	<b>pg. 72</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	<b>pg. 73</b>
<b>INDICE</b>	<b>pg. 74</b>