2018017377

N°90 DICEMBRE-GENNAIO

MAHAMUDRA ESTASI SPIRITUALE

VIVERE LO YOGA

# VIVERE LO YOGA

DETOX preparati alle feste

## MENTIRE è sbagliato?

## RIATTIVA il legame Chakra e natura

## VIVI FELICE supera l'attaccamento

## YOGA BIND entra in profondità

## LIBERATI da NEGATIVITÀ e BLOCCHI emozionali

## Forte e flessibile con le asana

## MINDFULNESS Impara ad ascoltare

N.90 - BIMESTRALE - 4,90 €
9 771828 563008 00090
Pl. 03-12-2019

Lux € 8,50 - PT (Cont.) € 8,50 - Be € 9,00 - ES € 9,00 - F+PM € 10,50 - DE € 10,90 - CH 11,50 - CH Ticino 10,90 - Tariffa ROC- Poste Italiane S.p.A. – Spedizione in Abbonamento Postale – D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n.46) art. 1, comma 1 MBPA/LO-NO/006/A.P./2018-S/NA

## COERENZA: PRATICA QUOTIDIANA

Sprea EDITORI

2018017377

# CRISI PERSONALE = MATURITÀ SPIRITUALE

*Di Audrey Favreau*

**Audrey Favreau** – è certificata Relax & Renew Advanced Trainer da Judith Hanson Lasater. Ha anche assistito Judith durante la sua formazione Relax & Renew a Londra. Svolge formazioni di Restorative Yoga in Italia e in Francia ed è Coach Professionista.
Il suo sito web: www.restorativeyoga.it.

2018017377

Nella vita, talvolta, dobbiamo affrontare i momenti difficili di una **crisi personale**. Questo disagio può essere causato da un cambiamento importante come una malattia o un incidente, un tradimento, la morte di una persona cara, il riconoscimento di una situazione o di una relazione malsana.

Quando le cose peggiorano, è normale cercare di "raccogliere i pezzi" il più rapidamente possibile per riprendere la vecchia vita. Tuttavia, nel farlo, perdiamo **una preziosa opportunità**: **la consapevolezza di ciò che non funziona nella nostra esistenza, un'apertura al potenziale cambiamento**.

Fa parte della natura umana evitare gli ostacoli emotivi (che scandiscono il percorso verso la maturità spirituale) prediligendo il ritmo lento e costante di una vita tranquilla. Tuttavia, nei momenti cruciali della vita, il risveglio richiede un cambiamento radicale che traghetti in una nuova dimensione spirituale. L'iniziazione spirituale - un passaggio eccezionalmente difficile che scuote le nostre fondamenta e ci fa dubitare sul significato della nostra esistenza – rappresenta questo tipo di cambiamento radicale.

È un'opportunità mascherata da perdita, la possibilità di connettersi con la nostra essenza interiore più profonda. Il Restorative Yoga può essere uno strumento che aiuta a capire come funziona la nostra mente facendola progredire rapidamente sul sentiero spirituale.

## CONSAPEVOLI NELLE TRANSIZIONI SPIRITUALI

**Le iniziazioni spirituali sono transitorie, ci lasciano tra due mondi.** Come un serpente che subisce un breve periodo di cecità dopo aver perso la pelle, siamo temporaneamente ciechi: **non siamo più chi eravamo e non siamo ancora cambiati.** Questa sensazione di transizione amorfa può essere dolorosa e tende a manifestarsi in tutte le aree della nostra vita.

Alcuni tendono a evitare questi periodi altri li vivono a occhi chiusi. In entrambi i casi, scelte di questo genere **lasciano l'individuo profondamente ansioso e non sono rari i problemi d'insonnia**.

2018017377

La nostra missione, durante le iniziazioni spirituali, è quella di rallentare, guardarci dentro e sradicare i klesha, le afflizioni dell'ignoranza spirituale denunciate da Patanjali negli Yoga Sutra, le stesse che possono bloccare la nostra progressione sul sentiero di crescita.

## ASMITA

**La sensazione che la nostra vita sia un fallimento è una chiamata al risveglio**. È proprio in questo momento che comincia l'iniziazione. **È un'opportunità per smetterla di lamentarsi del destino e cercare il significato dietro la crisi**.

Durante questa fase acuta, spesso sperimentiamo un *klesha* chiamato *asmita,* un **disturbo dell'ego**, la tendenza ad aggrapparsi alle vecchie definizioni del Sé: l'Eroe, il Custode, l'Orfano, il Governante, il Fuorilegge, ecc.

**Quando rispondiamo al richiamo del risveglio**, lasciamo dietro di noi, almeno per un lasso di tempo, il territorio familiare e **possiamo sentirci insicuri**.

Per contrastare questa instabilità dovremo **praticare Yoga collegandoci alla nostra respirazione** sia attraverso un pranayama formale (controllo), sia attraverso l'osservazione.

Possiamo **immaginare un filo di consapevolezza che collega la nostra mente con il nostro Sé superiore**. **A ogni espirazione** possiamo **scendere in profondità fino a raggiungere il centro del nostro essere**.

Questa connessione crescente con il nostro Sé più profondo ci aiuterà durante i momenti più difficili del risveglio.

## DVESHA

Quando lasciamo il nostro vecchio mondo, possiamo sentire un profondo senso di separazione.

**Il lasciar andare ha un parallelo nella pratica Yoga** e potrebbe essere **necessario abbandonare temporaneamente i soliti esercizi per una pratica più profonda e riflessiva**.

È a questo punto che entrerà in scena un altro *klesha, dvesha* (avversione al dolore).

La nostra sfida sarà quella di **osservare con attenzione il nostro modo di vivere**, **liberandoci delle vecchie abitudini** e convinzioni **che hanno fortificato il nostro ego fino a ora**, ma che non servono più. Potrebbe essere una relazione violenta, una dipendenza, un rapporto di potere, un superlavoro oppure l'odio di sé. Possiamo sentirci come di fronte al grande canyon, ma affrontare questo vuoto spaventoso aprirà la strada al cambiamento e alla rigenerazione. Per rinnovare e conservare energia possiamo coltivare il *Pratyahara* (il ritiro consapevole dei sensi), che è il quinto degli otto stadi dello Yoga. *Pratyahara* ci aiuterà a convivere con la paura senza esserne consumati, né identificandoci troppo in essa.

## ABHINIVESHA

**Una volta attraversata la nostra paura, saremo pronti per esplorare la nostra oscurità e trascenderla.**

In questa fase sperimenteremo simultaneamente la morte di ciò che pensavamo di essere ed esploreremo il nostro lato oscuro: le parti di noi che preferiamo mantenere nascoste, le qualità, i comportamenti e le motivazioni che per noi possono essere difficili da riconoscere.

**Affrontare la nostra ombra scatenerà** il *klesha* chiamato *abhinivesha*,

2018017377

cioè **la paura della morte e la tendenza ad aggrapparsi alla vita**. Sebbene sia dolorosa, la morte dell'ego è essenziale in modo che, come la mitica fenice, possiamo rinascere dalle nostre ceneri e risorgere in una forma più matura.

**La sofferenza e la morte attraversano le strutture difensive che incorniciano la nostra personalità per avvicinarci alla nostra anima**.

Per uscire intatti da questo stadio, è utile esplorare lo stato di *samadhi* (l'ottavo passo sul sentiero dello Yoga), un **totale assorbimento con il Divino o il Sé più profondo**.

**Lo possiamo riconoscere nella postura di Savasana** (il cadavere), che normalmente interviene alla fine della pratica Yoga. Troppo spesso rifiutiamo Savasana pensando che non possiamo permetterci di sdraiarci e di riposarci; tuttavia, arrendersi completamente al processo della morte attraverso questa asana, per venti minuti, permette di percepire il dolore e la perdita.

Questo crea uno spazio in cui il nostro Sé più profondo può risvegliarsi.

## AVIDYA

**La contrazione e la sofferenza sperimentate con la morte dell'ego possono chiudere il nostro cuore e farlo sentire arido**, sterile ed esiliato.

Quello che può sembrare un deserto spirituale **è** invece **uno dei percorsi più ricchi e verdeggianti del nostro risveglio**. Sebbene non siamo ancora in grado di vederli, i semi del nostro nuovo sé stanno germogliando sotto il suolo della nostra consapevolezza. Questo stadio stimola il *klesha avidya* (ignoranza o illusione): non possiamo vedere ciò che diventeremo. Possiamo anche avere difficoltà a riconoscere questo ultimo stadio della transizione per quello che è: un parto. **Avidya ci costringe a precipitarci nel sé spirituale nascente, a ristrutturare la nostra vita, a costruire un nuovo ego** e a porre fine al periodo apparentemente infinito di attesa. **Praticare permette di contenere la tensione dell'attesa**. Insegna a vivere a contatto con tutto ciò che è presente e ad agire con consapevolezza. Aiuta a sintonizzarci con la voce dell'anima e lasciarci guidare da lei.

## RAGA

**Alla fine, dopo tutta questa attesa, c'è una vera e propria rinascita**: il *klesha* chiamato *raga* (attaccamento al piacere). **Ora che ci siamo allontanati dalla sofferenza e dalla morte, non vogliamo sperimentarli di nuovo**. Questo può creare un attaccamento alla nostra nuova identità, eppure, **se vogliamo proseguire nella nostra crescita spirituale, dobbiamo essere pronti a lasciare di nuovo questa zona di comfort** e ricominciare, ancora e ancora, tutte le volte che sarà necessario.

Un'iniziazione spirituale è come un coltello: taglia ma anche affina e rimodella. **Le iniziazioni permettono di reinventarci completamente**, di indulgere a qualcosa di più grande. Sono finestre attraverso le quali possiamo intravedere chi siamo veramente e cosa è possibile per noi. Non sono solo una necessità emotiva, sono un imperativo spirituale. **Mentre impariamo a riconoscere e accettare lo straordinario potere del cambiamento, sviluppando l'arte dell'abbandono, saremo ricompensati con un allineamento naturale tra corpo, mente e spirito che esiste già dentro di noi.** ✹

**Savasana versione "restorative". Mantenuta per almeno 20 minuti, aiuta ad entrare in uno stato meditativo.**

© Carlo Cattadori