

PRATICHE PER RILASSARE IL CORPO

Kaya Sthairyam - Stabilità del corpo

Obiettivo

Il fondamento di Dharana è la fermezza. Secondo gli insegnamenti dello yoga e del tantra sulla meditazione, la mente può diventare e restare focalizzata solo se il corpo fisico è fermo. Appena una parte del corpo si muove anche la mente si muoverà. Prima di iniziare qualsiasi specifica pratica di concentrazione, devi prima imparare 'Kaya Sthairyam', che letteralmente significa 'stabilità del corpo'. Dovresti essere in grado di rimanere seduto per almeno mezz'ora senza muovere alcuna parte del tuo corpo. Il corpo deve essere a suo agio e rilassato, anche se dolore e disagio devieranno la tua mente. Con una pratica regolare, l'immobilità del corpo aumenta e la consapevolezza di esso viene trasmessa naturalmente attraverso il respiro. Alla fine puoi direzionare la tua consapevolezza verso l'oggetto su cui hai scelto di concentrarti.

Se la concentrazione viene approssiata muovendo il corpo e con la mente che fluttua, non ci saranno progressi né benefici. Proverai soltanto frustrazione e tensione. La fermezza del corpo è una tecnica di per sé e una volta imparata ti permetterà di praticare concentrazione e successivamente di entrare in uno stato di meditazione senza alcun ostacolo.

La verità dietro ciò è che c'è una forte relazione tra la mente e il corpo. Pertanto, una volta che il corpo è calmo, anche la mente si quieterà. Di conseguenza, ogni pratica di concentrazione dovrebbe iniziare con almeno tra i 5 e i 10 minuti di Kaya Sthairyam. Una volta che avrai imparato Kaya Sthairyam, vedrai un grandissimo miglioramento in tutte le altre pratiche di Dharana.

Istruzioni

Preparazione:

[Inizia la pratica cantando *Om* tre volte.]

'Trova una posizione seduta comoda, con la spina dorsale dritta e il collo allungato.'

'Lascia che le mani riposino sulle cosce o le ginocchia, con le braccia e le spalle rilassate.'

'Gentilmente, spingi il bacino all'indietro verso il pavimento e la testa verso il soffitto.'

'Mantieni un sorriso gentile sulle labbra e prendi consapevolezza di una sensazione di pace e benessere intorto a te'.

Dedizione:

'Prometti a te stesso di rimanere completamente fermo per la durata della pratica. Decidi che se senti disagio, prurito o qualsiasi impulso al movimento, resisterai e rimarrai fermo. Di' questo a te stesso', "Non muoverò alcuna parte del mio corpo fino alla fine di questa pratica."

Step 1: Visualizzazione del corpo:

'Visualizza il tuo corpo come se lo stessi guardando da uno specchio. Inizia con i tuoi piedi, scannerizza il corpo dal basso verso la testa. Osserva ogni dettaglio, forma e posizione dei tuoi piedi, bacino, spina dorsale, pancia, petto. Guarda la forma delle tue dita, mani, braccia, la posizione delle spalle, la forma delle tue labbra, naso, orecchie, occhi e fronte.' [silenzio]

‘Ora continua a visualizzare tutto il tuo corpo come se fosse una forma unica dal davanti, da dietro, da destra, dal lato sinistro e dall’alto’ [silenzio]

Step 2: Sensazioni:

‘Ora porta la tua consapevolezza verso le sensazioni nel tuo corpo. Diventa cosciente della tua postura e delle diverse sensazioni nel tuo corpo:

Caldo, freddo

Tensione, rilassatezza

Pesantezza, leggerezza

Dolore, piacere

Osserva tutto il tuo corpo per cercare queste sensazioni [silenzio]

Step 3: Rilassa le parti del corpo:

‘Ora dirigi la tua consapevolezza verso i piedi. Senti ogni sensazione nei tuoi piedi (la pressione contro il pavimento, il flusso del sangue, ...) e allo stesso tempo visualizza l’esatta forma e posizione dei tuoi piedi. Osserva la totale fermezza dei tuoi piedi’ [breve silenzio]

‘Sposta la tua attenzione sulle tue gambe. Senti ogni sensazione nei polpacci e nelle caviglie e visualizzale nei dettagli. Continua ad essere cosciente della loro immobilità’ [breve silenzio]

[Segui lo stesso processo per le ginocchia, le cosce, le anche, l’addome, il petto, la schiena, le braccia, le mani, le spalle e alla fine il collo.]

Step 4: Completa rilassatezza:

‘Diventa consapevole del tuo corpo fisico nella sua posizione seduta e nient’altro. Il tuo corpo è perfettamente fermo e saldo come una roccia.’ [breve silenzio]

‘Diventa consapevole di come il tuo corpo sia solido e compatto, rigido come una statua. Senti la posizione ferma del tuo corpo e anche se provi, non sarà possibile muoverne alcuna parte.’ [silenzio]

Step 5: Consapevolezza del respiro:

‘Come il corpo diventa completamente calmo e statico, inizi a perdere coscienza fisica. In questo momento sposti l’attenzione sul tuo respiro. Diventa consapevole del tuo respiro naturale, senza interferire o modificarlo in nessun modo. Osserva il suo ritmo con la più totale attenzione.’ [breve silenzio]

Fine della pratica:

‘Fa’ due profondi e coscienti respiri e lascia che gradualmente la consapevolezza del tuo corpo fisico torni. Senti il peso del tuo corpo contro il pavimento e concentrati sulle sensazioni nelle tue mani e nei piedi. Fa’ un altro profondo respiro e rilassati.’

[Concludi cantando *Om Shanti tre volte*]