



## *Il canale protettivo del Kundalini Yoga*

### **PER COMINCIARE**

E' consigliabile avere un' ora ed un luogo determinati dedicati allo yoga. Tempo e spazio sono le coordinate della relatività della nostra esistenza e vanno usati con piena coscienza in qualsiasi pratica conoscitiva.

#### *Il tempo.*

Bisogna scegliere un' ora precisa in cui dedicarsi allo yoga: un appuntamento che scandisca il ritmo della giornata. Gli insegnamenti dicono che l' ora migliore è l' *amrit vela*, cioè l' ora d' ambrosia, le ore prima dell' alba. Ci sono diversi motivi per la scelta di questo orario non indifferente e ci riserviamo di chiarirli più avanti. Per ora è sufficiente sapere che come esiste un orario per destarsi, per coricarsi, per lavorare, mangiare, riposare, etc., così dobbiamo avere un tempo per la pratica, in cui nulla ci deve disturbare (telefono, visite, pensieri). Si può iniziare la giornata facendo yoga, o la si può finire. Può anche essere una interruzione delle ore di lavoro..., purchè sia un appuntamento: una buona abitudine.

#### *Lo spazio.*

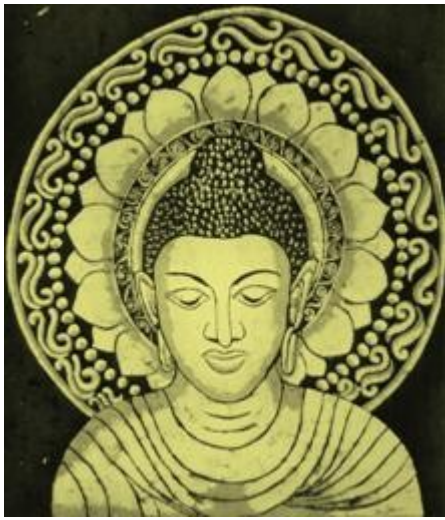
Come sediamo a tavola quando stiamo mangiando, o siamo nello studio o nel laboratorio quando lavoriamo, o siamo distesi su un materasso quando dormiamo, così anche quando facciamo yoga dobbiamo avere uno spazio idoneo.

Può essere un angolo o il centro della stanza...i luoghi si caricano di energia e possono creare veri e propri spazi di più potente magnetismo. Il luogo deve essere pulito, piacevole alla vista, semplice e ordinato. L' aria deve essere fresca. Si può accendere qualche candela, un

incenso dal profumo leggero. Si possono disporre dei fiori o delle immagini che servono a creare un flusso positivo di pensieri. E' bene sedersi su una pelle di pecora o su una spessa coperta di lana in modo da creare un isolamento dal

suolo. L'orientamento est-ovest è classicamente consigliato.





### *La posizione.*

Normalmente ci si siede in *sukhasana* o posizione facile (seduti per terra con le gambe incrociate in modo che il piede destro stia vicino all'inguine sinistro ed il piede sinistro vicino all'inguine destro).

Ma anche posizioni più complesse, quali la *padmasana* (posizione del loto), o la *siddhasana* (posizione perfetta), possono essere utilizzate. Nello stesso modo, se per una ragione qualsiasi non vi è possibile sedervi per terra, potete scegliere una sedia che non sia troppo morbida e che vi permetta di tenere entrambe le piante dei piedi ben appoggiate sul suolo.

*Quel che più conta è che la schiena sia tenuta perfettamente dritta.*

Non deve essere né tesa né rigida, ma tranquillamente sostenuta lungo l'asse gravitazionale.

### *Il mudra.*

Si tratta di un gesto simbolico normalmente fatto con le mani. E' uno degli elementi fondamentali del Kundalini Yoga: attraverso le mani, infatti, mandiamo precisi messaggi al nostro corpo/mente. In questo caso adottiamo il cosiddetto gesto di preghiera in cui le palme delle mani vengono unite e leggermente premute una contro l'altra con i pollici che toccano il centro dello sterno. E' un gesto che indica saluto, ringraziamento, rispetto; dal punto di vista dei flussi dell'energia serve per neutralizzare la spalla destra e la sinistra, riunendole lungo l'asse centrale del corpo.



Quel che stiamo cercando di fare è di creare un ottimale stato di equilibrio e armonia.



Che le mani si incrocino all' altezza del chakra del cuore concorre a questo scopo. Il centro del cuore, infatti, è il chakra mediano, né inferiore, né superiore, il luogo dove, nel corpo umano, le forze terrestri e quelle celesti si incontrano.

### *La concentrazione.*

Prima di cominciare è bene creare un attimo di silenzio, allontanare tutto quello che non è in stretto rapporto con lo yoga.

E proprio come dice **Patanjali** nel primo **Yogasutra**: “ora lo yoga”. Ovvero: questo è il momento della congiunzione, quando e dove la dualità, la polarità, i conflitti, gli argomenti tacciono.

Ascoltiamo il flusso profondo e rilassato del respiro. Stiamo per congiungerci con l' energia creativa, il fondamento della creazione dell' universo, quella stessa energia che vive nell' atomo e che può essere parimenti costruttiva o distruttiva.

Ora dobbiamo sentire che questa energia è proprio qui dentro di noi, è la vita stessa che è in noi, che pulsa e vibra nel centro del cuore (non quello fisiologico, ma quello pranico, energetico, simbolico).



portiamo la nostra concentrazione, dove le mani si congiungono, chiarendo il soggetto della nostra ricerca.

### *Il mantra.*

Nel silenzio della nostra concentrazione, intoniamo ora il **mantra**.

Mantra significa letteralmente “proiezione della mente”. Come esistono esercizi per il corpo fisico, così esistono esercizi per la mente, ognuno con la sua specificità ed i suoi effetti.

Si dice che la parola sia il potere più grande dell'universo. Il mantra è composto di parole, di suoni significanti e primari che riuniscono l' interno con l' esterno innescando il processo creativo.

### *Adi Mantra.*

E' il mantra specifico che Yogi Bhajan ha insegnato per iniziare una sessione di Kundalini Yoga o di meditazione. Molti libri antichi e moderni parlano della potenza tremenda del risveglio della Kundalini e mettono in guardia dal praticare questo yoga senza l' adeguata preparazione ed il contatto con il maestro.

Questo mantra rappresenta la vera e adeguata preparazione e crea il rapporto con il Maestro, apre il canale protettivo dell' energia per il kundalini yoga e ci sintonizza con la Coscienza Universale.

Quando pratichiamo in gruppo, l' *Adi Mantra* serve per sintonizzare le diverse coscienze individuali in una vibrazione comune ed omogenea di ricerca e intendimento.


Le parole dell' *Adi Mantra* sono: **Ong Namō Guru Dev Namō.**

### *Il significato.*

E' sempre arduo tradurre i mantra. Solo la pratica ci può rivelare il vero significato di queste parole. Sono parole molto antiche che ci sono pervenute attraverso la lingua sanscrita, ma che sicuramente risalgono a quel periodo storico che chiamiamo preistoria. Sono parole fondamentali, primarie, grandi come l' universo e potenti come la conoscenza. Rappresentano nuclei fondamentali della comunicazione del nostro essere.

**Ong:** è il suono che esprime l' infinita Energia Creativa fattasi esperienza nella manifestazione e nell' attività. Si tratta di una variazione della sillaba cosmica *Om*, che viene usata per indicare Dio nel suo stato assoluto e non manifesto. Quando la potenza di Dio si mette in atto e prende la forma della creatività, allora usiamo la sillaba *Ong*.



 è la luminosa vibrazione sonora che percorre l' intero creato, il potere creativo dentro di noi, al centro del nostro cuore.

**Namō:** ha in sé la radice *Nam*, il nome, l' identità. E' un saluto riverente, un inchino, il modo di chiamare a noi (di identificare) la Coscienza Universale che guida tutte le azioni.

*Ong* è l' oggetto della ricerca, *Namō* ne è lo spirito.

**Guru Dev:** la parola *Guru* è composta dal suono *Gu* che vuol dire buio e dal suono *Ru* che vuol dire luce.

*Guru* è ciò che conduce dal buio alla luce.

E' il Maestro, la saggezza che fa da ponte tra la coscienza individuale e l' Infinito. Quel che ci permette di uscire dal nostro piccolo *Io* e raggiungere l' *Io Sono*. *Guru* è la guida della coscienza.

*Dev* è l' attributo che diamo a questa saggezza: la definiamo trasparente, sottile, senza mediazioni, di natura divina.

*Guru Dev* è il tramite diretto, il mezzo, la via, la visione che ci conduce a *Ong*. Poi ripetiamo *Namō* e non solo ci inchiniamo

di fronte alla Saggezza Trasparente, ma dichiariamo la misura concreta di quel che possiamo fare per conoscere.

Ripetiamo la nostra attenzione e nella attenzione ripetuta sta la base della pratica della meditazione e della conoscenza.

La traduzione dell' *Adi Mantra* potrebbe essere: "Mi inchino di fronte all' Energia Creativa, mi inchino di fronte alla Saggezza Trasparente".

### La tecnica.

In posizione facile, dunque, con le mani riunite al centro del cuore. Inspirate, espirate. Inspirate, espirate. Inspirate profondamente e cantate con forza il suono **Ong**. E' un suono immediatamente nasale. La bocca è aperta, ma il suono esce dalle narici. La lingua è portata verso l' alto fino

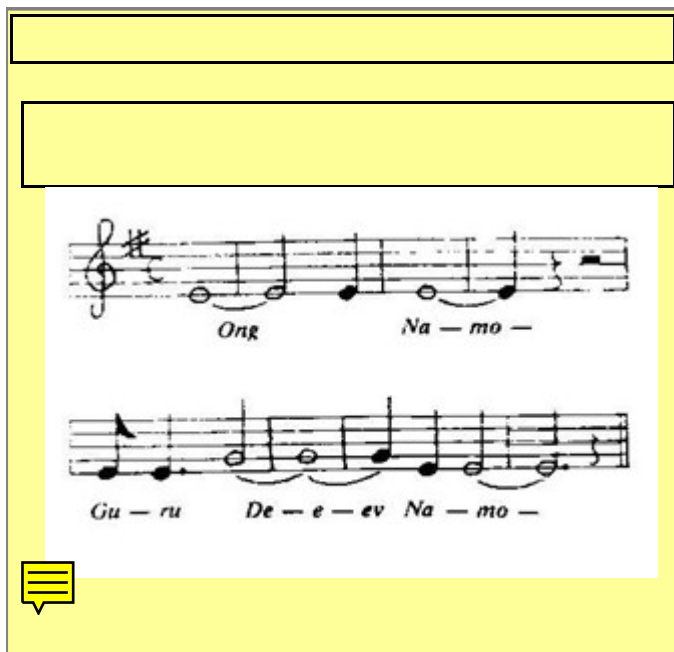
a toccare il palato superiore. Poi, senza alcuna interruzione del suono e senza prendere fiato, cantate il suono **Namo**: *Na* è breve e *mo* è più lungo.

Quindi inspirate con la bocca in modo breve e veloce e intonate il suono **Guru Dev**.

*Gu* è molto breve (la *u* è quasi muta), *Ru* è più lungo, dura poco più di un secondo e introduce senza pause il suono

*Dev* che invece è molto lungo, viene cantato ad un intervallo di terza minore più in alto delle note delle altre sillabe del mantra.

Sempre senza inspirare cantate *Namo* con la stessa tonalità e durata del *Namo* precedente.



L' *Adi Mantra* viene ripetuto sempre almeno tre volte prima dell' inizio di ogni sessione individuale o collettiva di Kundalini Yoga. Può essere anche praticato per tempi più lunghi se si vuole creare un forte campo protettivo per la nostra creatività ed un chiaro rapporto con la saggezza più vera che risiede nel centro del cuore. E' molto potente, dà chiarezza mentale e grande compassione.

Progredendo un minuto al giorno si può arrivare a cantarlo per 31 minuti.

(Sergio Olivieri)