

La missione evolutiva dei bisogni e della sofferenza: due pratiche per sostenere il loro cambiamento.

Presentazione

Ho cominciato a praticare Asana e Pranayama 7 anni fa, ma penso di essere nella ricerca dello Yoga da sempre. Io lo ritrovo, ora, mentre faccio questa scuola, nelle esperienze che facevo da bambino. Sperimentavo, studiavo, esercitavo. Giocavo con i sensi, col corpo, col respiro e con la coscienza: “posso muovere la pancia senza respirare” – “che significa pensare? Quando immagino e parlo nella testa è pensare?” – “se batto piano le dita insieme sembra che ci sia un vetro” – “se penso che sto leggendo non riesco a leggere. Devo scordarmi di leggere per leggere” – “perché nei ricordi mi vedo? Non può essere” – “se muovo la mano la muovo, ma se dico adesso muovo la mano non so più quando decidere”. Più avanti, da giovane dubbi, nel mio caso ossessivi, ma comunque inevitabili per chiunque, sull’esistenza, sul senso, sulla natura delle cose e le cose della natura. Come tutti non ho mai smesso di interrogarmi su me stesso, sul mondo, sull’esistenza. Io penso che c’è qualcosa di atavico in tutti noi, di genetico, che ci spinge verso la ricerca di un senso e quindi dell’ “Uno” (Y.S. IV – 2). Da una parte il bisogno di studiare, di capire, di esercitare. E’ l’energia che muove le domande del figlio al padre nel “Pancamaya slokam”. Dall’altra la sofferenza e le frustrazioni che fanno maturare la ricerca del distacco. Da una parte il “motore” (bisogni), dall’altra la necessità di esercitare distacco dagli stessi. Lo Yoga mira all’integrazione tra questi poli. All’equilibrio armonico tra la scimmia (neocorteccia) ed il serpente (cervello rettiliano), tra omeostasi e trasformazione, Sistema Nervoso Simpatico e Sistema Nervoso Parasimpatico, Yin e Yang, Ida e Pingala.

Nella evoluzione della mia ricerca di armonia ed equilibrio la Psicologia è stata uno strumento fondamentale, ed ora, senza soluzione di continuità, sto arricchendomi delle esperienze millenarie di una lontana cultura. Potevo arricchirmi con un percorso spirituale o facendo volontariato in Africa o con altre scuole di Yoga, ma sarebbe stata comunque la mia strada, la mia ricerca. Nella mia professione di psicoterapeuta già ora è presente ed integrata la mia esperienza con lo Yoga. E’ veramente affascinante riscoprire la Psicologia nello Yoga e mettere lo Yoga nella Psicoterapia. Entrambi cercano l’integrazione, attraverso l’individuazione che il distacco permette. La tesi che proporrò si colloca in questo ambito.

Ma lo Yoga si espande anche oltre i confini della Psicologia, verso visioni cosmiche e spirituali. Questo mi ha aiutato a ricucire in un unicum le mie esperienze e ricerche spirituali che pure hanno avuto grande importanza nella mia vita. Ecco un grande regalo che mi ha fatto la pratica. Da 5 anni ho ricominciato a pregare. Le mie piccole pratiche quotidiane portano sempre a questo: rivolgermi, ringraziare, offrire.

Motivazioni

Questo lavoro nasce dalla esigenza di portare un valore aggiunto al mio lavoro psicologico.

Il lavoro psicologico produce innegabili risultati nell'ampliamento della consapevolezza di sé, nello sviluppo di una coscienza libera dai vincoli di vecchie convinzioni infantili. Ma le vecchie credenze rimangono e continuano a stimolare reazioni emotive e comportamenti, pur se attenuati e gestiti. In Psicologia da sempre il tema è stato sentito. **Come rendere più profondo il cambiamento?** Con questo intento spesso ho affiancato al lavoro "mentale" la disciplina del Training Autogeno. E' uno strumento potente che facilita l'incontro consapevole ed accogliente con le antiche reazioni emotive nella loro "casa più profonda": il corpo ed il respiro. Per me ora c'è lo Yoga, che comprende ed allarga il campo del T.A.

Con questa tesi **mi propongo di costruire delle pratiche che facilitino la liberazione di bisogni negati portando attenzione e consapevolezza nel corpo e nel respiro. Inoltre voglio valorizzare il ruolo dei bisogni e della sofferenza nella missione evolutiva della vita.**

Il piano della tesi

Per lo Yoga la **sofferenza** viene da Avidya. Senza soffermarci sulla lettura filosofica ed esoterica possiamo intenderlo come un'errata rappresentazione della realtà. La descrizione dei Klesha sottende quanto siano fondamentali i **bisogni** anche se ne tratta le deviazioni. Anche le azioni ed esperienze del passato creano impronte nella percezione della realtà che condizionano le esperienze successive (samskara – vasana) divergendo dal reale e quindi creando sofferenza. Questa antica visione è ancora molto attuale. Lo Yoga mira a "pulire il vetro" dai condizionamenti affinché l'"Osservatore" possa esperire la realtà direttamente. Io credo che l'azione dello Yoga si inserisce, ottimizzandolo, nel "naturale" scopo evolutivo che abbiamo verso la "pulizia del vetro". **Infatti la sofferenza che viene dalla frustrazione di un bisogno diventa sprone per l'esercizio del distacco. Y.S. II – 16.**

Con questa tesi voglio occuparmi di condizionamenti particolari, paradossali, per cui la sofferenza invece di spingere verso un maggiore realismo attraverso il distacco, spinge verso la conferma della realtà mistificata. Un circolo vizioso. (Y.S. 9>>>17)

Proporrò la lettura psicologica di come queste "false credenze" si formino e portino a discostarsi dalla realtà impedendo il cambiamento: "macchie" particolarmente oscuranti sul nostro vetro. Parallelamente farò dei "ponti" con la visione dello Yoga.

Lo scopo è arrivare a costruire delle pratiche utili a sostenere il cambiamento di vissuti, comportamenti e pensieri contaminati da esperienze traumatiche fuorvianti.

In particolare le pratiche mireranno a favorire il cambiamento in due ambiti:

A) Rispetto/stima di sé; B) fiducia in sé.

Perché la scelta di questi due contenuti?

Perché sono il nutrimento di **fondamentali energie che ci muovono nella vita.**

Perché un bambino va da qui a lì? Perché tende le braccia verso la madre? Perché a un certo punto si divincola per scendere? Cosa lo “muove”? sulla base di quali “input” fa, sente, pensa? Gli stessi “input” che poi lo muoveranno da adulto, anche se in modo molto più sofisticato.

Dopo gli istinti di sopravvivenza (**ESISTERE**) ci sono tre fondamentali pulsioni che ci muovono:

ESSERE CON (gli altri) = bisogno di amore;

ESSERE = bisogno di libertà;

EVOLVERE = bisogno di crescita e apprendimento.

Nel mio piccolo percorso di studi Yogici ho trovato moltissime assonanze con gli studi psicologici su queste pulsioni: I “Klesha”, che possono essere visti come “malattie” infantili di queste pulsioni: La ricerca di equilibrio tra Omeostasi e Trasformazione descritta nei Gunas; Lo scopo del “Testimone” nell’osservare Prakriti descritto nel 2° libro degli Y.S. 16 – 21. Io credo che la sperimentazione di queste energie sia la missione evolutiva che abbiamo scritta nei geni.

Il rispetto/stima di sé, senza la “malattia” infantile dell’ “Asmita”, è il cibo della pulsione ad **ESSERE**, ad individuarsi; inscindibile dalla pulsione ad **ESSERE CON**.

La fiducia in sé, moderata dal valore del “Santosha” e liberata dalla competizione, è il cibo della pulsione ad **evolvere**.

DUE SITUAZIONI EMBLEMATICHE A CUI FARANNO RIFERIMENTO LE DUE PRATICHE che accompagneranno l’inquadramento teorico.

A) Per la pratica sulla stima e rispetto per sé: **Una persona a cui tengo sta esprimendo con forza qualcosa su cui non sono d’accordo.**

B) Per la pratica sulla fiducia in sé: **Devo iniziare una cosa completamente nuova per me.**

In queste due quotidiane situazioni tendenzialmente ansiogene sono coinvolti tanti livelli del nostro essere. Eppure **ragionevolmente e anche da un punto di vista valoriale (vedi Yama e Niyama) l’evoluzione “sana” delle situazioni è semplice.** Ci sono bisogni naturali, energie, che spingono in una direzione e altre considerazioni (altre energie) che entrano in conflitto frustrando il bisogno:

A) Il bisogno di esprimersi e di essere quello che si è **vuole dire la propria, MA il bisogno affettivo intravede rischi;** ecc. >>> **Valuto** quanto è importante per me e per il rapporto dire la mia. **Il disagio mi spinge a cercare la via più evoluta e realistica. Qualsiasi sia la scelta esercito distacco.** Posso scegliere di dire, ma con rispetto ed affetto per la persona a cui tengo o di non dire, ma senza rinnegare me stesso o generare distanza con l’amico, **senza accumulare ostilità.**

B) C’è la necessità di fare una cosa nuova, MA, sarà faticoso o difficile; ecc. >>> **Valuto** i vantaggi a fronte della fatica. Il disagio mi spinge a cercare la via più evoluta e realistica. **Qualsiasi sia la scelta esercito distacco.** Posso scegliere di impegnarmi in una cosa faticosa per i vantaggi che potrei avere, ma senza legare al risultato il mio valore oppure scegliere di rinunciare a dei vantaggi per valorizzare altri bisogni.

A) Vanno bene sia la voglia di dire, sia la paura di dire;

B) Va bene sia avere la necessità di fare una cosa nuova sia non volere la fatica.

Non c'è biasimo e guerra, solo scelte.

Può succedere Invece che “false credenze” possano mistificare la realtà impedendo il distacco e la scelta consapevole. In questo caso qualsiasi scelta riporterà al punto di partenza impedendo la crescita.

L'inquadramento teorico che segue serve a motivare le fasi della pratica. Forse si può dire: le spiegazioni vogliono motivare la scelta del **Vinyasa Krama**.

- Individuazione, comprensione e accettazione della paura
- Individuazione, benedizione ed incoraggiamento del bisogno naturale inibito.
- Individuazione e rinuncia alle compensazioni difensive (ostili) e ai falsi bisogni che sostengono le false credenze.
- Esperienza mentale, fisica, respiratoria della manifestazione di sé o della fiducia.
- Contemplazione della possibilità e giustizia

L'inquadramento psicologico	Riferimenti Yoga
------------------------------------	-------------------------

La “costruzione” della realtà

La realtà che noi adulti conosciamo non è la “realtà”, ma la nostra soggettiva interpretazione di essa.

Il bambino “costruisce” giorno per giorno la propria soggettiva interpretazione della realtà. Lo fa con “strumenti” anch’essi in costruzione. Gli strumenti sono le tantissime funzioni neuropsicologiche che servono a “funzionare”, ad imparare come muoversi nella realtà: memoria, progressione, organizzazione, senso del tempo, orientamento, coordinazione visuo-motorio, psicomotricità’, LINGUAGGIO. Una funzione importantissima è anche quella del modellamento automatico sulle figure di accudimento, per cui il bambino incorpora, si modella automaticamente sui suoi genitori. Piano piano, negli anni il cervello del bambino organizza, coordina tutte queste capacità per creare una mappa che gli permetta di cavarsela nel mondo. Ovvero si fa delle “idee” su cosa sia il mondo e come funzionino le cose. Sottolineo però che comincia a farsi queste idee o mappa, mentre ancora i suoi strumenti sono imperfetti e scoordinati. Così le esperienze vissute dal bambino e le prime impressioni su cui inserirà quelle successive saranno “scritte” profondamente, con strumenti fallaci. E’ inevitabile che faccia errori, che si faccia idee sbagliate, fantasiose, “magiche” della realtà. E’ evidente quindi quanto questa mappa sia una rappresentazione della realtà molto approssimata, semplificata e fallace. **Ma non tutte le macchie sul vetro tra noi e la realtà sono uguali.**

Le “false credenze” oggetto delle pratiche che proporrò hanno una specifica rilevanza nelle nostre mappe. Rendono molto difficile evolvere verso una connessione più diretta con la realtà.

Questo è il punto. Nella nostra evoluzione o crescita, noi correggiamo le mappe. Diventiamo sempre più ragionevoli, “oggettivi”. Maturiamo. Guardiamo i nonni con i nipoti a fronte di quello che facevano con figli. Quello che porta ad evolvere è la sofferenza. C’è però una sofferenza “ulteriore”, relativa a certe false credenze, che non permette di evolvere.

Sofferenza utile e sofferenza dannosa.

Forse possiamo collocare questi fenomeni nel Manomayakosha.

Anche gli Y.S. I , 4-8 propongono suggestive immagini della formazione delle mappe del Manas.

Tutto questo produce Samskara e Vasana condizionando le esperienze future

Y.S. IV – 2:
la trasformazione grazie alla natura

Esiste una **sofferenza psicologica “realistica”**: Vivere un lutto; essere in ansia per un colloquio di lavoro importante – una certa tensione in una situazione nuova – sentirsi spaventati in una situazione di pericolo – il dolore di dover cessare qualcosa che si amava fare. **Anche le situazioni emblematiche che ho scelto comportano necessariamente una sofferenza.** Sono esempi di sofferenza “giustificata” dalla frustrazione di bisogni. Inevitabilmente **la sofferenza psicologica ha a che fare con l’impedimento alla soddisfazione di bisogni.** Tra poco approfondirò il tema dei bisogni naturali e della loro importanza nella vita di ognuno. Proprio questa centralità spiega la sofferenza.

La sofferenza serve, è necessaria. Ha un senso evolutivo. Possiamo dire che è **al servizio dei nostri bisogni.** Mira a spingere nella direzione della soddisfazione del bisogno. È uno sprone che attiva ricerca, risorse, tentativi, spinge a “studiare” le opportunità e quindi la “realtà”. Stimola la costruzione e l’utilizzazione delle mappe che ci servono per orientarci nella vita.

Spesso ci sembra che la sofferenza perda la propria utilità, magari perché **l’oggetto del desiderio non è più raggiungibile.** “A questo punto a che serve la sofferenza?”. Ma non è così. **Una cosa è il bisogno e un’altra è l’oggetto temporaneo di quel bisogno.** Anche qui la sofferenza ha un senso, perché **ci spinge a cercare altri rapporti con quella spinta che chiamiamo bisogno.** Ci spinge a crescere. **Le crisi evolutive** in cui necessariamente entriamo nel corso della vita **servono a questo: alzare il livello, ristrutturare il proprio equilibrio psicologico, cambiare il rapporto che abbiamo con le pulsioni** che ci muovono: non cessano i bisogni di attaccamento, ma potrà crescere ed evolvere il rapporto con il bisogno di amare ed essere amati. Non cessa il bisogno di esplorare e conoscere, ma dovrà fare i conti con i limiti del corpo e diversi modi di conoscere. Il passaggio in queste inevitabili crisi è sempre doloroso, ma porta ad un nuovo benessere. Ad una migliore connessione con la realtà. **La sofferenza in fondo serve proprio a riaggiustare sempre più la mappa della realtà, rendendola più realistica.**

Salvo la sofferenza “ulteriore”. Siamo testimoni infatti che **spesso le persone rimangono impantanate nelle crisi senza riuscire a venirne fuori.** Il motivo va cercato nella cecità che impedisce di fare considerazioni ragionevoli e realistiche. **La cecità viene da film, vecchie profonde false credenze che**

Tutto il secondo libro degli Yoga Sutra indica la via per evitare la sofferenza (II – 16), ma implicitamente le dà il valore della carota per l’asino. Indica la strada per la realtà. Per elevarsi.

Mi piace moltissimo il concetto tantrico della bellezza del desiderio (pulsioni) a prescindere dall’oggetto. Anni fa per me è stata una rivelazione. L’energia del bisogno, liberata dalla necessità della soddisfazione diventa Anandamaya.

scambiamo per “reali”. A questo punto la sofferenza diventa “ulteriore” perché **ci spinge a cercare soluzioni che sono nel film invece che nella realtà** riportandoci sempre allo stesso punto.

Se nelle situazioni emblematiche invece che sofferenza c'è sofferenza ulteriore qualsiasi scelta porterà alla conferma della mancanza di rispetto per sé (A) o alla mancanza di fiducia in sé (B).

Come nascono le “false credenze” e le narrazioni illusorie di sé

Il bambino percepisce il proprio bisogno come “sé”. Se il bambino ha fame lui è la fame; se ha bisogno di contatto lui è quel bisogno; quando vuole andare da qui a lì lui è quella spinta che motiva l'azione; se respinge del cibo lui è quella energia che sta respingendo il cibo.

Da adulti arriviamo ad una “autonomia”, ad un distacco, che ci consente di **distinguere l'io dal Sé**. Quindi invece di “sono la fame”, sarà: “**io ho fame**”. Invece di “sono il bisogno di affetto”, sarà: “**io ho bisogno di affetto**”. “Sono il desiderio di muovermi” diventerà: “**io ho voglia di muovermi**”.

Prima, parlando della **sofferenza psicologica** “normale” utile alla crescita, affermavo che in un modo o nell'altro è sempre **legata alla frustrazione** del bisogno. Nel momento in cui il bambino non riceve soddisfazione è **frustrato, ma rimane “intero”**. Il suo **“essere bisogno” è accettato** anche se non soddisfatto.

Senza entrare nello specifico dei principi della comunicazione umana, sappiamo che **il bambino percepisce con chiarezza lo stato viscerale degli adulti che si prendono cura di lui**. Lo percepisce anche se l'adulto non è consapevole di quello che egli stesso prova.

Percepisce l'ostilità dell'ambiente per quello specifico bisogno che lui vive come se'. Non è in grado di fare una differenza tra “io” e “sé”. Non concepisce “Mamma mi vuole bene ma non accetta il mio bisogno di contatto o voglia di muovermi o di dire no”. Diventa **“io non vado bene come sono. Sono brutto, disgustoso, sbagliato a causa di questo”**. E' qui che il bisogno invece che rimanere semplicemente frustrato **si spezza e viene rinnegato**. Per sopravvivere lo esclude dalla propria coscienza. Un trauma, con relative specifiche dinamiche neurologiche. Nelle “mappe” con cui ci rappresentiamo diventa una zona vietata con segnali di pericolo lampeggianti. **La mente** ancora

Qui ritrovo il senso del Samskara Vyutthana, distraente e fuorviante rispetto al Samskara Nirodha in cui la forza dell'attenzione porta al cambiamento (Moors).

impreparata di un bambino **trasforma l'esperienza del rifiuto in una falsa credenza; una convinzione: "io non vado bene come sono. Sono brutto, o disgustoso o sbagliato o incapace". "nasconderò questo pezzo di me e FARÒ FINTA". INIZIA IL "FILM".** Il primo passo per la costruzione di quello che in Analisi Transazionale viene chiamato **"copione di vita"**.

Riprendiamo LE SITUAZIONI EMBLEMATICHE:

A) Se ho maturato la falsa credenza di non andare bene come sono, il conflitto non si porrà più su un piano realistico tra dire o non dire. La questione sarà relativa all'essere in accordo o non essere proprio. Essere distinto non è una opzione. La possibilità di "distinguermi" richiederà il terrore di essere "scoperto" nella propria bruttezza. Ciò nonostante quella cosa rinnegata preme e nel frattempo ha trovato altri modi per rifarsi.

B) Se ho maturato la convinzione erronea di essere incapace e di non poter apprendere, il conflitto non si porrà più realisticamente tra fare una fatica per un vantaggio (o per un piacere) e invece non farla per un altro bisogno o convenienza. La questione sarà come imbrogliarmi ed imbrogliare per non fare quella cosa senza "vedere". Sempre più convinto che non posso imparare.

NELLE PRATICHE:

In un percorso psicologico si possono individuare ed elaborare gli specifici contenuti traumatici. Questi saranno il punto di partenza di pratiche individuali mirate.

Le pratiche che proporrò invece, in quanto "generiche" non potranno partire da una specifica inibizione già elaborata. Sull'esempio A): non sappiamo quale sia la specifica falsa credenza dietro al blocco nel dire la propria. Potrebbe essere la convinzione di essere abbandonato o di essere aggredito o guardato con delusione o il timore che l'altro possa stare male.

Nelle pratiche "generiche" qui proposte invece il punto di partenza sarà il disagio, o paura.

Quanto detto sulla formazione delle false credenze **deve impegnarci al rispetto e alla compassione per le nostre paure**. Inoltre tra poco vedremo come queste siano “difese” e rese “scivolose” per la nostra attenzione. Di solito consideriamo le paure “irragionevoli e immotivate” e le combattiamo. Portiamo altrove l’attenzione. Ora abbiamo motivi per comprendere che anche se irragionevoli sono reali per una parte di noi stessi. Solo incontrandole possiamo fornire una protezione diversa dalle vecchie inefficaci difese.

LA PRIMA FASE DELLE PRATICHE sarà proprio dedicata alla considerazione del disagio o paura. Individuarla nel corpo e nel respiro ed accoglierla. Visualizzando le situazioni emblematiche e proponendo Asana favoriremo il contatto non giudicante con il disagio o paura.

“Difese”. Sono le vecchie soluzioni ad impedire il cambiamento.

Mentre si crea la falsa credenza disperata che rinnega un proprio bisogno **attiviamo difese che cercano di lenire il dolore**. Sono energie aggressive che fondamentalmente ribaltano la questione: a fronte di “io non vado bene” costruiscono un “tu non vai bene” consolatorio. **Il bambino costruirà “SFIDE” e “FALSI BISOGNI”**. **Le prime per sentirsi sicuro e vincente i secondi per nutrirsi al posto del cibo sano a cui ha dovuto rinunciare**. Saranno sempre soddisfazioni amare, illusorie, mai veramente appaganti. La nuova consapevolezza adulta, la ragionevolezza che facilmente potrebbe smascherare la falsa credenza, in realtà non la raggiunge proprio per le difese che la portano a spasso.

Qualche esempio sulle **SITUAZIONI EMBLEMATICHE**.

A) Senza manifestarmi posso svalutare il punto di vista dell’altro – distaccarmi affettivamente – cessare la mia stima per lui e trovare motivi di critica – trovare motivi della mia superiorità e della sua inferiorità – posso nutrirmi di fantasie in cui lo distruggo con i miei argomenti – spostare l’argomento su qualcosa che può metterlo in difficoltà – sbottare aggredendo – anche autoflagellarmi come inferiore e non alla sua altezza. Perfino questa ultima non è incontro con la disperazione originaria, ma un tradimento persecutorio di sé.

B) raccontarmi che sono pigro – trovare modi per rimandare – pensare che la vita va goduta nel presente – trovare giustificazioni – ammalarmi – o anche

Dal commento di Chandra allo Y.S. II 3: “Le reazioni sono l’esatto opposto della azione consapevole e alimentano la sofferenza”

<p>perseguitarmi rimanendo fermo e quindi senza gustare la scelta – buttarmi a capofitto nella cosa nuova fino a vendermici la casa.</p> <p>Sono veramente infiniti i modi per ingannare noi stessi con la “buona” intenzione di evitare la sofferenza ulteriore. Girano intorno a:</p> <p>Visutti ostili: palesi o nascosti, attivi o passivi, verso l’altro o verso sé stessi.</p> <p>Competizione – Potere sull’altro – Possesso.</p> <p>In definitiva, semplificando possiamo tornare all’origine della falsa credenza in cui il bambino disperato pensa: “IO NON VADO BENE”. Le difese aggiungono un’altra falsa credenza “TU NON VAI BENE”. Il faro del vero cambiamento, quello che porta a togliere le macchie sul vetro passa attraverso la condizione esistenziale rappresentata da “IO VADO BENE – TU VAI BENE” (e possiamo anche essere in disaccordo). Questo non vale solo per il conflitto con l’altro, ma anche per i conflitti dentro di noi.</p> <p>NELLE PRATICHE</p> <p>Dobbiamo individuare ed accettare l’ostilità che rischia di trasformare il bisogno da riabilitare in un falso bisogno.</p> <p>Nella prima fase della pratica avremo fatto contatto con la paura accettandola. E’ come se le dicessimo “vai bene”, che non significa “hai ragione”, ma “ti accetto”;</p> <p>Allo stesso modo dovremo individuare ed accettare ostilità o falsi bisogni, riconoscere la loro esistenza, ma impedire che confondano l’esperienza del bisogno ritrovato.</p>	<p>Vediamo la saggezza degli Yama: io penso che si possa guardare Agli Yama come indicazione per sentirsi in pace con l’altro: Tu vai bene</p> <p>Ai Niyama come indicazioni per sentirsi in pace con sé: io vado bene</p> <p>Nello Yoga del Samkhya tutto è reale, anche le “false credenze”. Anche su queste bisogna portare attenzione libera da ostilità.</p>
---	---

LE PRATICHE

Y.S. II 33 – 34. Questi sutra **sono lo sfondo ideale per queste pratiche**. Sono collocati nel contesto degli Yama Niyama. Rappresentano il **conflitto**: da una parte il sentire, fare, pensare più evoluto proposto dagli Yama Niyama; dall’altra il sentire, fare, pensare frutto di false credenze. Questi Sutra propongono di ragionare “terzi” sugli opposti e piuttosto che accanirsi contro il negativo coltivare il positivo. Chandra: “L’idea è di non **sprecare tempo per condannare cattive abitudini, ma piuttosto coltivare nuove e più utili abitudini**”. D’altra parte per vedere e coltivare il buono bisogna distinguerlo dal negativo. E’ necessario quindi portare su di esse una **attenzione non condannante** e comprensiva per metterle da parte.

UNA PRATICA PER CONSOLIDARE L'ESPERIENZA DI STIMA E RISPETTO DI SE' VALORIALE

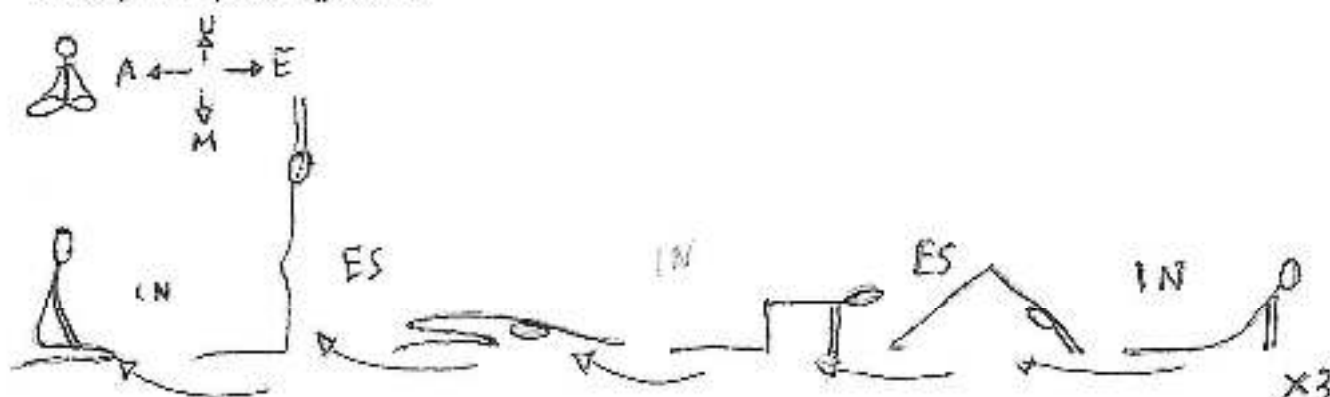
Fase Purvanga

- 1) Stabilizzazione e allineamento corpo-respiro-suono-mente: "Io sono qui adesso"

Asana di riscaldamento:

Biija mantra: AAA (dx) – EEE (sx) – UUU (su) – MMM (giù)

Piccolo saluto al sole: Vajrasana >> IN in ginocchio slancio delle braccia in alto>>> ES preghiera>>> IN quadrupedica>>> ES cane a testa in giù>>> IN cobra sollevato. Ritorno. X 3. Poi 2 volte la stessa sequenza con respiri completi in ogni asana.



ALTRI 3 CICLI AGGIUNGENDO 1 RESPIRO IN OGNI POSIZIONE

- 2) Visualizzazione della scena: Una persona a cui tengo sta esprimendo con forza qualcosa che non Condivido; immagino di dire: "non sono d'accordo".

Asana per l'osservazione:

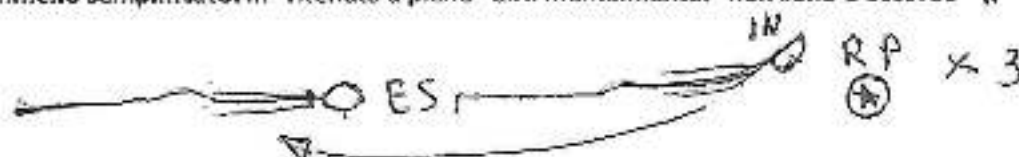
Savasana : Osservazione delle immagini spontanee; delle sensazioni nel corpo; delle modificazioni nel respiro.



- 3) Lasciamo che il disagio prenda lo spazio del corpo e del respiro

Cobra: dalla posizione prona, con le braccia che rimangono ai lati del corpo: ES sollevare tronco IN >> in RP verbalizzare mentalmente "non sono d'accordo" ES sciogliere X3

Camello semplificato: in "ritenuta a pieno" dire mentalmente: "non sono d'accordo" ✱



Fase Uttaranga

6) Riprendiamo in carico le paure/chiusure.

Dal bambino raccolto con le braccia dietro la schiena in ES alla posizione inginocchiata con braccia aperte in IN.



Scopo finale meditativo

7) Contemplazione della possibilità di cambiamento con il supporto dei valori "Io vado bene – Tu vai bene" di Yama Niyama

In posizione comoda

Pranayama quadrato per 8 e poi visualizzazione della possibilità di dire "non sono d'accordo" sorridente e vicino.



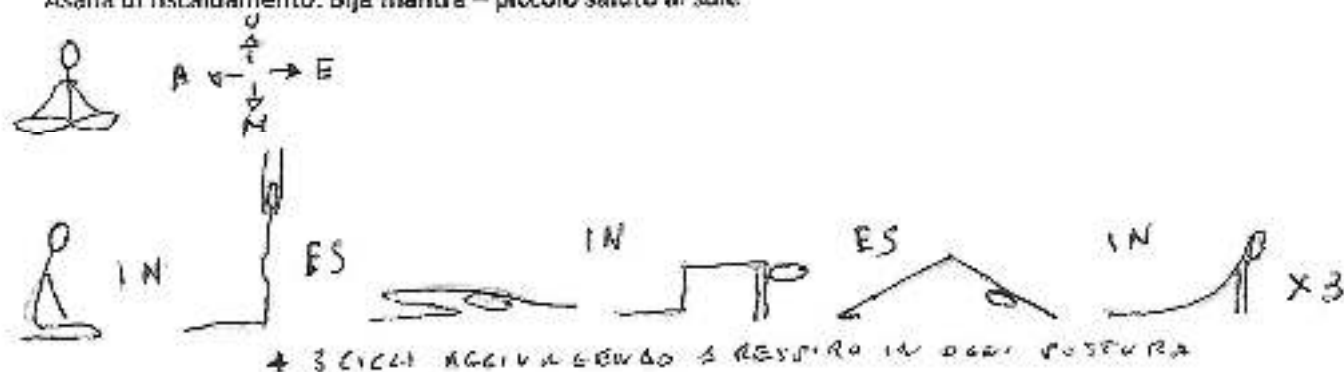
UNA PRATICA PER CONSOLIDARE L'ESPERIENZA DI FIDUCIA IN SE' VALORIALE

Sahana vavatu

Fase Purvanga

1) Stabilizzazione e allineamento corpo respiro suono mente: "io sono qui adesso"

Asana di riscaldamento: Bija mantra – piccolo saluto al sole



2) Visualizzazione della scena: Devo iniziare una cosa completamente nuova per me: "Lo farò".

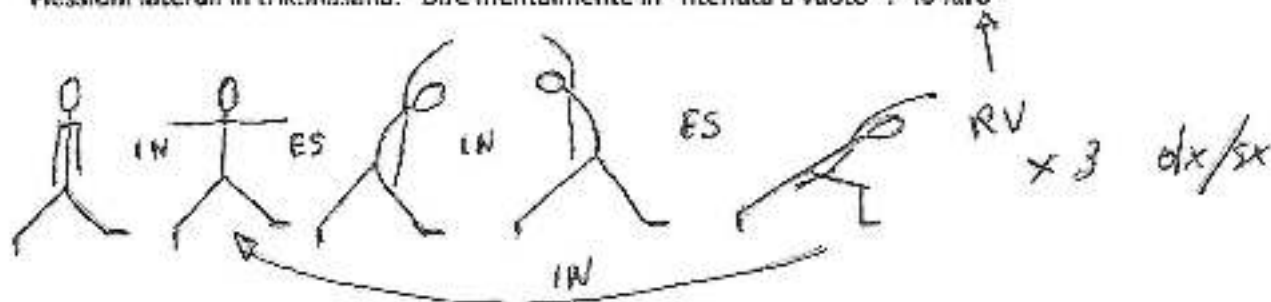
Asana di osservazione:

Savasana : Osservazione del comportamento nelle immagini spontanee; delle sensazioni nel corpo; delle modificazioni nel respiro.



3) Lasciamo che il disagio prenda lo spazio del corpo e del respiro

Flessioni laterali in trikonasana: Dire mentalmente in "ritenuta a vuoto" : "lo farò"



4) Riposo, riconoscimento, accettazione, rassicurazione delle paure: compensazioni.

Apanasana : in ES dire mentalmente: "va bene provare e sbagliare" (🌀)

Pilastro: da apanasana >>> IN braccia aperte e gambe a pilastro >>> ES tornare in apanasana dicendo mentalmente "apprendo" (🌀)

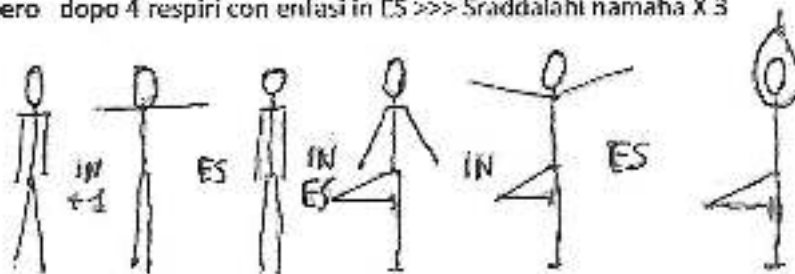




Pradana: Vrksasana: Samakasha. PURYATANA

- 5) Come in un albero le nostre capacità crescono lentamente e sono in continuo movimento: "Posso imparare, senza gara"

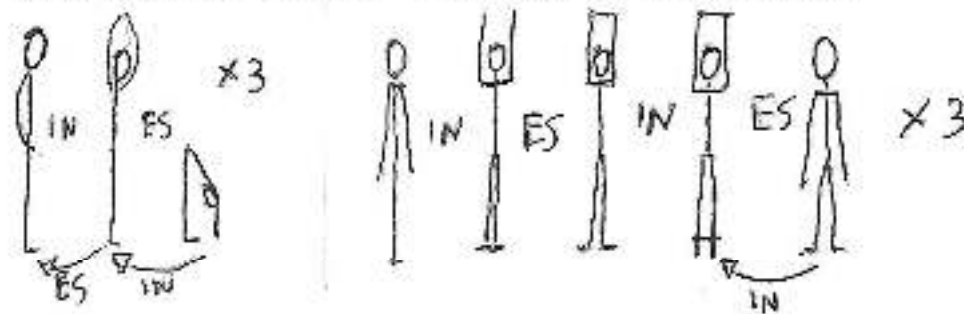
Albero dopo 4 respiri con enfasi in ES >>> Sraddalahi namaha X 3



Fase Uttaraṅga

- 6) Riprendiamo in carico la sfiducia che può riposare in posizione sicura
Uttanasana per stabilizzare ed allineare (compensazione)

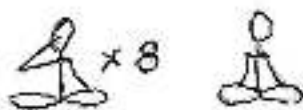
Tadasana (palma): IN sulle punte >>> ES si scioglie nel riposo di samasthiti



Scopo finale meditativo

- 7) Contemplazione della realtà dell'apprendimento senza competizione

In posizione comoda. Nadi schodhana x8 poi dire mentalmente: "Lo farò nel rispetto dei miei limiti".



CONCLUSIONI

Spero che questo lavoro possa essere un piccolo ponte per trovare integrazioni e sinergie tra il mondo Psicologico e quello Yogico. La Psicologia ha da offrire molto allo Yoga nella sfera del "mentale". Lo Yoga ha da offrire molto alla Psicologia perché si espanda sia alla considerazione del corpo, radice delle energie, sia verso il mondo dell'etica e le domande sull'esistenza.

Una mia vecchia riflessione metaforica sul "Buddhi" la cui ricerca credo sia comune alla Psicologia, allo Yoga, a tutti gli esseri umani.

Io, sono, qui, adesso.

Mi muovo nella vita del giorno come un taxi nel traffico.

Dove vado?

Con la mente che corre altre corse.

Cosa sono?

Respiro.

A volte divento Respiro.

A volte mi ritrovo nel sedile di dietro, non più autista.

Viandante.

Osservo, vedo, ascolto:

l'interno del taxi;

Là fuori, le cose da fare, i luoghi in cui andare;

Me autista che racconta i suoi affanni.

Non più solo si calma e guida leggero.

Tutto si muove intorno a me mentre io

Sono. Qui. Adesso.

E' la vita a passarmi davanti.

Per coglierne un frutto non c'è che aspettare il momento in cui passa.

Aspettare vivendo.