

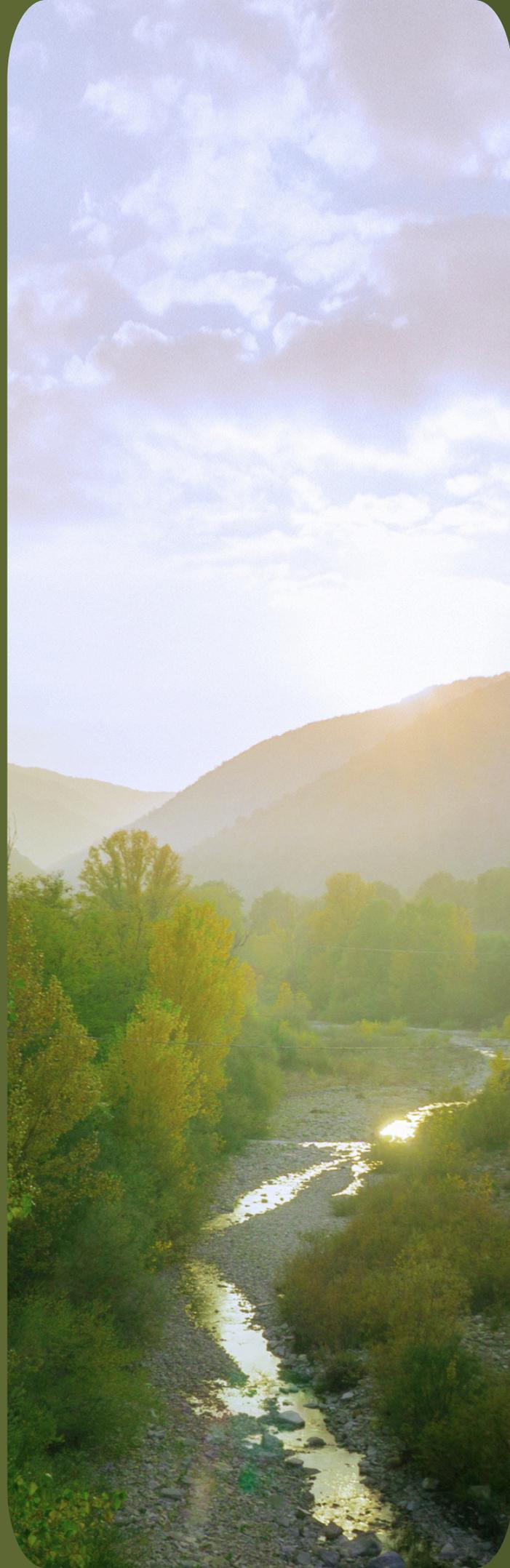
Quarta Dispensa

SAHAJA YOGA

Recap di quello che è
stato affrontato finora

- ✓ Vishuddhi Chakra
- ✓ Elemento Aria

 SAHAJA YOGA



Vishuddhi



Il **Vishuddhi Chakra** si trova alla base del collo, a livello delle vertebre cervicali. È il chakra che ci mette in **comunicazione** con il mondo esterno, controllando sia le nostre capacità percettive attraverso i sensi, sia quelle espressive, come la voce, i gesti e le espressioni del viso.

Un Vishuddhi ben equilibrato ci consente di osservare il "gioco della vita" con **distacco**, senza lasciarci turbare dagli eventi, sviluppando così in noi una maggiore serenità e consapevolezza.

Il Vishuddhi è associato alla consapevolezza collettiva, una qualità che ci permette di percepire le vibrazioni che ci circondano attraverso i chakra degli altri, avvertendole sulla punta delle dita.

Il blocco della parte sinistra del Vishuddhi è spesso legato a sensi di colpa, consci o inconsci, e a errori commessi in passato, siano essi reali o immaginari. Questo tipo di squilibrio porta a lasciarsi dominare dagli altri, a mancare di rispetto verso se stessi e a sentirsi frequentemente inadeguati.

Il blocco della parte destra, invece, può rendere una persona arrogante, egocentrica, aggressiva e incline a parlare troppo o a voce alta.

Una qualità fondamentale del Vishuddhi è il **discernimento**, ovvero la capacità di distinguere ciò che è buono da ciò che non lo è. Questa qualità si manifesta attraverso il chakra Hamsa, situato tra le sopracciglia e strettamente connesso al Vishuddhi.

In sintesi, il Vishuddhi si trova alla base del collo e svolge funzioni importanti per la comunicazione, le capacità percettive ed espressive, e il distacco emotivo. Quando è in equilibrio, ci consente di percepire le vibrazioni, di osservare la vita con serenità e di mantenere un sano discernimento.

Elemento Aria

Il **pranayama** è la tecnica della respirazione. E fondata sulla relazione tra il ritmo del respiro e le onde cerebrali. Ognuno può facilmente rendersi conto dell'effetto che il nostro 'stato d'animo' ha sulla respirazione: chi ha paura ha il fiato corto, quando la paura passa tiriamo un bel respiro di sollievo.

Un **Sahaja Yogi** non ha più a che fare con il solo prana, ma con il pranava, cioè l'energia illuminata.

Tra l'altro sarà già capitato, a chi è entrato nello stato di **consapevolezza senza pensieri**, di osservare come il respiro cambi, diventando spontaneamente più rado e lento. Il bisogno biologico di respiro si riduce al minimo quando la consapevolezza è massima.

Esercizi

- Espirare senza sforzo ma profondamente, restare qualche momento a polmoni vuoti. Inspirare, restando poi qualche momento a polmoni pieni. Espirare di nuovo ripetendo più volte il ciclo. Quand'è possibile l'attenzione va al **Sahasrara**.
- Respirazione alternata, utilizzando cioè una sola narice per volta. Le dita della mano destra chiudono alternativamente la narice che non sta lavorando: il pollice esercita una leggera pressione sull'esterno della narice destra, l'indice su quello della narice sinistra. Si inizia chiudendo la narice destra ed espirando dalla sinistra. Si chiude la sinistra e si inspira dalla destra; ancora dalla destra si espira. Si chiude poi la destra e si inspira dalla sinistra; si espira dalla sinistra. Ripetere più volte il ciclo. Quand'è possibile l'attenzione va al **Sahasrara**.

Una volta raggiunta una certa destrezza, è possibile combinare i due esercizi, restando cioè a polmoni vuoti o pieni anche quando si respira ora con una narice, ora con l'altra. Noteremo che la nostra attenzione entrerà in un profondo stato di **consapevolezza senza pensieri**.