

# 5 | Introduzione alla pratica

**Q**uando pratichiamo il *Kundalini Yoga* è molto importante seguire le particolari e dettagliate istruzioni degli esercizi nel modo più preciso possibile. Dobbiamo attenerci esattamente alla durata prevista per l'esercizio, alla modalità dell'esecuzione, alle indicazioni date per il respiro e alla sequenza dei singoli movimenti. Inoltre è importante indossare abiti comodi, che non stringano e scegliere il luogo adatto alla pratica. Dovremmo cercare di evitare ogni fattore di disturbo, come rumori o interruzioni da parte di altre persone.

Per trasformare il nostro stato di coscienza, tutta una serie di sistemi fisiologici ed energetici devono essere stimolati e coordinati tra di loro. Soltanto allora è possibile conseguire un successo sistematico e duraturo.

Gli esercizi e le meditazioni riassunti negli *yoga-kriya* comprendono tutte le tecniche necessarie, ben armonizzate tra loro, grazie alle quali possiamo esercitare un influsso sottile sulle diverse energie del corpo materiale e del corpo energetico. Dovremmo perciò sforzarci di eseguire bene e in modo preciso ogni esercizio, per quanto ci è possibile.

Il nostro cuore e la nostra anima devono partecipare alla pratica fisica. Non bisogna in alcun caso tralasciare o cambiare delle parti di esercizi, o tralasciare le pause di rilassamento. Questo non soltanto pregiudicherebbe il successo desiderato ma, nella maggior parte dei casi, impedirebbe completamente il suo conseguimento.

## PER INIZIARE: IL RICHIAMO DELL'ENERGIA DIVINA NEL SÉ

Ogni sequenza di esercizi inizierà con il canto del mantra: «*Ong namo, guru dev namo*». La parola “*ong*” è una variazione della sillaba sacra *Om* o *Aum*, che sta per Shiva, il polo non manifesto, immobile o “maschile” di Brahman. Il polo opposto, dinamico, “femminile”, Shakti, l'energia primordiale divina, viene definito dalla sillaba “*ong*”, qui utilizzata. “*Namo*” ha la stessa radice della parola indiana “*namaste*”. “*Namaste*” è una forma di saluto riverente, usata normalmente. Riassumendo, “*ong namo*” significa: “Saluto l'energia creatrice divina che abita in me!”.

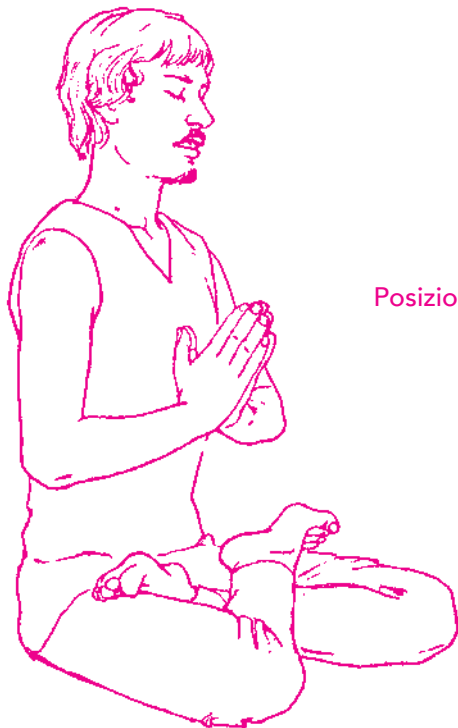
Il concetto di “*guru dev*” sta per Brahman, nella sua qualità di guida e di maestro divino, che deve condurci al nostro vero Sé. Con il “*namo*” conclusivo si saluta anche questa componente dell'energia cosmica.

In questo modo si crea un collegamento con l'autentico nucleo divino interiore e l'energia cosmica che abita in noi sarà libera di dirigere la nostra azione nel modo giusto.

Cantare il mantra all'inizio della pratica è un atto meditativo, di raccoglimento interiore, che ci aiuta a dimenticare per un momento ciò che è accaduto durante la giornata, a distaccarci da quegli avvenimenti, e ci introduce al lavoro tranquillo, concentrato, sul corpo e sulla mente. Meglio ancora se lasciamo trascorrere alcuni minuti di silenzio prima del canto del

mantra, una pausa dedicata al raccoglimento interiore e al riposo del corpo, per poi entrare nello spirito della pratica successiva attraverso le “parole sacre”.

La postura adatta, da assumere nella fase del raccoglimento e per il canto, è la posizione seduta a gambe incrociate (vedere da p. 66 per ulteriori istruzioni).



Posizione del loto

### Come lo recitiamo

Siamo seduti molto comodamente a gambe incrociate e con la colonna vertebrale eretta. Le mani sono giunte davanti al petto. I palmi delle mani sono distesi e uniti (vedi il *mudra* della preghiera p. 70), e i polsi vengono premuti contro lo sterno all'altezza del cuore. Gli occhi sono chiusi, li concentriamo sul sesto *chakra*, il punto tra le sopracciglia.

In questa posizione possiamo cantare il mantra iniziale in due modalità:

**1. In due respiri.** Inspiriamo profondamente dal naso e lungo tutta l'espirazione cantiamo «*Ong*

*namó*», finché abbiamo esaurito il fiato inspirato. La pronuncia sarà quindi molto allungata e corrisponderà all'incirca a questa rappresentazione grafica: «OOOOnnnng namóooo». Dopo una breve inspirazione cantiamo la parte restante del mantra: «*Guru dev namó*». Anche qui il canto si prolunga lungo tutta l'espirazione, allungando le parole nel modo seguente: «*Guru deeeev namóoooo*». Manteniamo l'ultima nota il più a lungo possibile. Fino alla parola “*dev*”, che si canta su una nota leggermente più alta, utilizziamo per tutto il mantra la stessa nota, un tono che ci sia congeniale.



2. **In un respiro.** Inspiriamo profondamente dal naso e lungo tutta l'espiazione cantiamo «*Ong namo guru dev namo*». La pronuncia sarà circa «Oonng namó guru devvv namó». Durante il canto e mentre manteniamo le note lunghe, l'aria che stiamo espirando deve vibrare leggermente a livello del palato e del seno paranasale frontale, in modo che ne risulti una leggera risonanza e una pressione corrispondente nella zona del sesto *chakra*. Ripetiamo il mantra per tre volte, come saluto alle energie divine universali che abitano in noi, e iniziamo poi, dopo una breve pausa di raccoglimento, con gli esercizi di volta in volta prescelti.

## LA CONCENTRAZIONE DELLA CONSAPEVOLEZZA

Nei capitoli seguenti, nell'ambito degli esercizi pratici, verranno descritte esattamente tutte le posizioni del corpo, delle mani e delle dita, così come le tecniche respiratorie e le modalità di svolgimento dei movimenti. Non torneremo tuttavia in ogni singolo caso sul tema della necessaria concentrazione della nostra consapevolezza.

Qui vale una regola generale di base, da seguire sempre, a meno che non venga data un'indicazione contraria: tutti gli esercizi, nel *Kundalini Yoga*, devono essere eseguiti con gli occhi chiusi, concentrandosi sul sesto *chakra*. La concentra-

zione sul punto tra le due sopracciglia stimola la nostra ipofisi, che ha un ruolo straordinario nella regolazione della secrezione ormonale, e ha un significato particolare per la nostra evoluzione spirituale.

Se ruotiamo gli occhi dietro le palpebre chiuse un poco verso l'alto e verso l'interno e spostiamo la concentrazione nella zona della radice del naso, qualche centimetro all'indietro, possiamo renderci conto molto bene dell'esatta posizione della ghiandola dell'ipofisi.

Concentrare la consapevolezza sul sesto *chakra* non significa tuttavia che dobbiamo cacciare dalla mente tutti gli altri pensieri. Contemporaneamente dobbiamo prestare attenzione alle posizioni e ai movimenti del corpo. Soltanto il centro della nostra attenzione consapevole deve rimanere diretto su questo punto.

## LE TECNICHE RESPIRATORIE

Il *Kundalini Yoga* lavora con tutta una serie di tecniche respiratorie specifiche, che vengono introdotte per accompagnare o per supportare gli esercizi corporei. Come abbiamo già visto altrove, il nostro respiro non serve soltanto ad assumere l'ossigeno necessario per vivere, ma anche a introdurre e suddividere l'energia pranica che costituisce la base della nostra forza vitale. Il ritmo e la profondità del respiro sono in stretta relazione

con la nostra salute fisica e mentale, con le nostre emozioni e con il nostro stato di coscienza.

Dovremmo padroneggiare alcune delle tecniche respiratorie fondamentali utilizzate nel *Kundalini Yoga*, per poi poterle usare correttamente nell'ambito degli *yoga-kriya* senza doverci concentrare su di loro in modo particolare.

## Il respiro lungo, profondo

Il respiro lungo e profondo è la tecnica respiratoria più semplice e più naturale utilizzata nella disciplina yoga. In effetti non è neppure corretto definirla come una tecnica particolare. Si tratta di un modo di respirare che ognuno utilizza fin dalla nascita. Possiamo osservare questo respiro nei bambini piccoli o anche negli adulti che vivono in un ambiente lontano dalla nostra civiltà, un ambiente a contatto con la natura e completamente privo di stress.

Il respiro lungo e profondo influenza la nostra salute fisica e mentale in moltissimi modi: diventiamo più calmi e più rilassati, le nostre energie mentali vengono attivate, aumentiamo il magnetismo personale, cioè la fermezza e la perseveranza e, non ultimo, conferiamo maggiore forza al nostro corpo energetico e ci difendiamo così dagli influssi negativi del nostro ambiente. Invece un respiro troppo breve e troppo superficiale, che interessa soltanto la parte alta dei polmoni, causa la carenza di ossigeno nel sangue e molti fenomeni di avvelenamento.

Grazie alla respirazione profonda il sangue viene purificato, la percentuale di ossigeno e di energia aumenta sensibilmente e, di conseguenza, riforniamo i muscoli e il cervello di energia ulteriore. La respirazione profonda si utilizza, infine, anche per la canalizzazione e per il controllo del dolore fisico, una pratica ben nota nella preparazione al parto e presso tutti i popoli primitivi. Noi

uomini occidentali abbiamo completamente disimparato questo tipo di respirazione, poiché è in contraddizione con il nostro stile di vita frenetico: infatti siamo sempre con il “fiato corto”.

Esercitiemo la respirazione lunga, profonda nel modo seguente: in una posizione seduta comoda, a gambe incrociate, rilassiamo il torace e le spalle. Inspirando lentamente e continuamente attraverso il naso, rilassiamo anche la parte inferiore del corpo e la parete addominale, e lasciamo che quest'ultima sporga un poco in fuori. Rilassando la parte inferiore del corpo, il diaframma, che divide la regione polmonare dalla cavità addominale, si abbassa, cosicché l'aria inalata fluisce automaticamente anche nella parte inferiore dei polmoni.

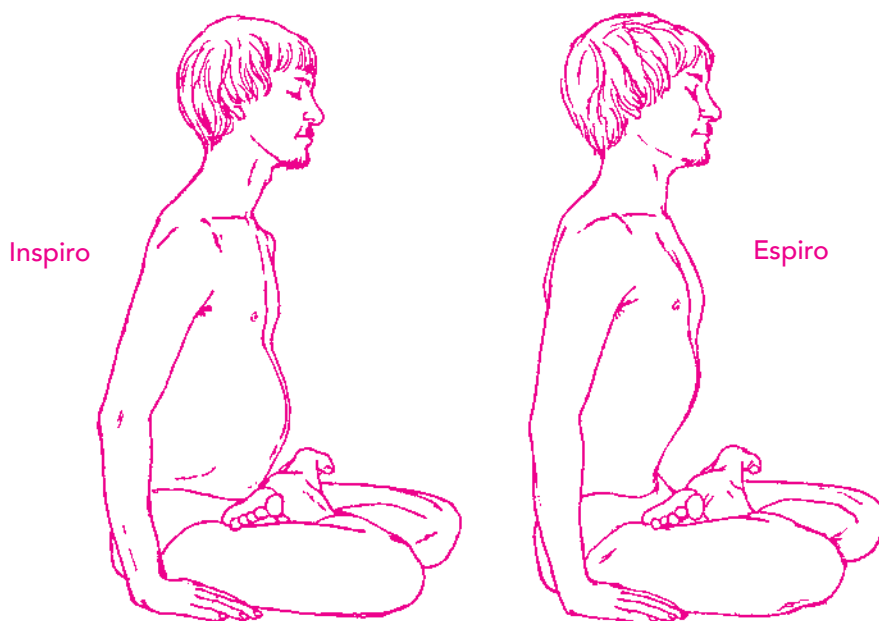
Possiamo collegare il processo dell'inspirazione con l'idea e con la sensazione che i nostri polmoni si riempiano di un fluido, come un grande pallone vuoto, iniziando dal basso e poi risalendo lentamente, fino al margine superiore.

Quando espiriamo, poi, dapprima contraiamo la parete addominale che sporgeva in avanti, lasciando in questo modo che il diaframma ritorni alla posizione di partenza. La contrazione della parete addominale, con il conseguente scivolare verso l'alto del diaframma, produce una certa pressione sui polmoni, spinge fuori l'aria che si trova al loro interno, iniziando dal basso e proseguendo verso l'alto.

Soltanto alla fine si contrae anche la regione toracica per espirare l'aria restante.

I disegni seguenti illustrano chiaramente il movimento di fuoriuscita e di rientro dell'addome durante l'inspirazione e durante l'espirazione.

Si consiglia di praticare questa tecnica respiratoria con impegno e con partecipazione assoluti, poiché essa rappresenta una delle premesse basilari per l'efficacia di molti esercizi di yoga.



### La respirazione addominale rapida: il respiro di fuoco

Un'altra tecnica respiratoria, molto utilizzata nel *Kundalini Yoga*, è il "respiro di fuoco". Viene usata per concentrare l'energia vitale all'altezza dell'ombelico, nella zona del terzo *chakra*.

È una respirazione molto veloce e vigorosa, con almeno uno o due respiri al secondo. Non c'è pausa tra la fase inspiratoria e quella espiratoria. Come nella respirazione profonda, anche nel respiro di fuoco vengono coinvolti in misura particolare i muscoli della parte inferiore del corpo e la parete addominale. Malgrado la velocità del ritmo respiratorio, non deve in alcun caso sopraggiungere un effetto di affanno a livello della parte superiore dei polmoni.

La posizione di partenza per questa tecnica respiratoria è nuovamente una posizione seduta comoda, a gambe incrociate, con la colonna vertebrale eretta. Iniziamo con l'espirazione. Essa è

accompagnata da una contrazione veloce ed energica della parete addominale verso la colonna.

Il movimento energetico spinge il diaframma all'indietro, verso l'alto, e fa fuoriuscire l'aria contenuta nei polmoni. La cassa toracica rimane completamente rilassata e la bocca è chiusa.

Se non viene specificato diversamente, in tutti gli esercizi di yoga sia l'inspirazione che l'espirazione hanno luogo esclusivamente attraverso il naso.

Durante l'inspirazione successiva rilassiamo semplicemente la regione addominale e la zona intorno all'ombelico. Come reazione naturale, il diaframma, che era stato spinto verso l'alto, si rilassa e contemporaneamente scende, permettendo al respiro di rifluire in modo completamente autonomo verso l'interno.

Eseguito con il ritmo giusto, il respiro di fuoco provoca un movimento a mantice della parete addominale, che viene contratta e poi rilassata due

o tre volte al secondo. La fase attiva è costituita dal movimento dell'espiazione, mentre l'inspirazione avviene automaticamente, come reazione naturale al rilassamento dei muscoli addominali.

Finché non abbiamo confidenza con questa tecnica, possiamo sentire il bisogno di dare maggior peso all'inspirazione, disturbando così il ritmo naturale, veloce. Questo può portare alla sensazione di non avere abbastanza aria e provocare una presunta insufficienza respiratoria. Con un maggiore allenamento, tuttavia, si riescono a equilibrare le due fasi della respirazione e a non accentuare troppo o troppo poco né l'inspirazione né l'espiazione.

Dovremmo dedicare tutto il tempo necessario a imparare questa tecnica respiratoria. Procedendo in modo lento e metodico ad allenare i muscoli della parete addominale e attorno all'ombelico, che non siamo abituati a usare, potremo evitare l'indolenzimento muscolare dovuto allo sforzo eccessivo non necessario, e imparare a conoscere gli effetti davvero potenti di questa tecnica.

In primo luogo si tratta di una forte concentrazione di energia nel terzo *chakra* e di un processo di purificazione radicale, generale, di tutto il corpo. Le scorie e le tossine dovute al fumo, all'alcol, alle droghe, all'avvelenamento dell'ambiente e alla cattiva alimentazione, vengono trasportate dai polmoni e dal tessuto cellulare nella circolazione sanguigna e nel sistema linfatico.

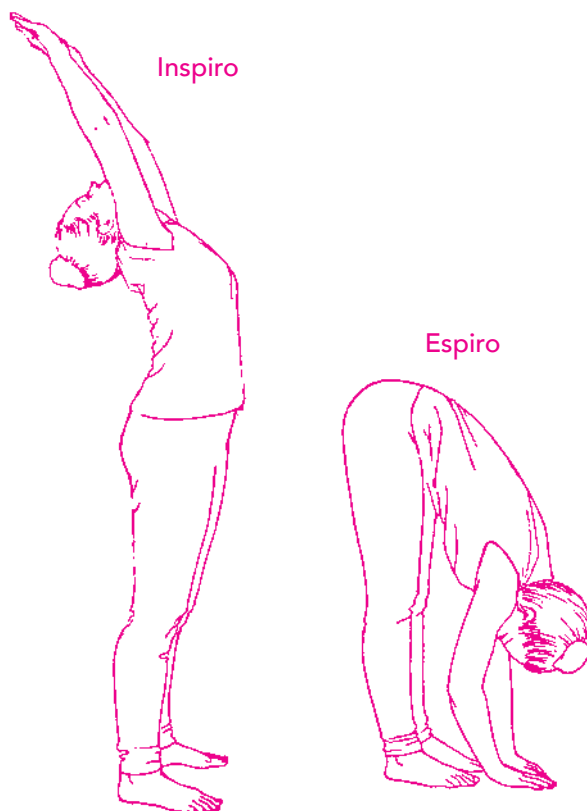
Questo processo può provocare un temporaneo senso di nausea o di vertigine, mentre eseguiamo o subito dopo aver eseguito il respiro di fuoco. In tal caso è meglio riposare per qualche minuto, per dare la possibilità al corpo di eliminare definitivamente le sostanze velenose (tossine) che via via esso aveva accumulato.

Possiamo rinforzare l'effetto di purificazione desiderato, bevendo molta acqua fresca e mantenendo per alcune settimane una dieta leggera, vegetariana.

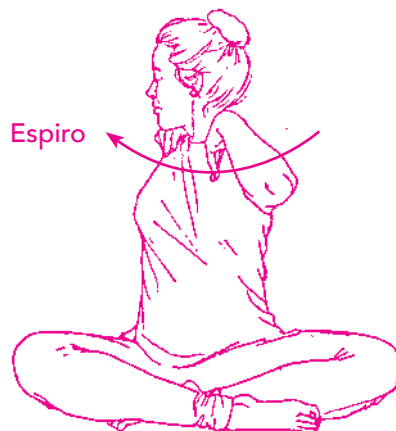
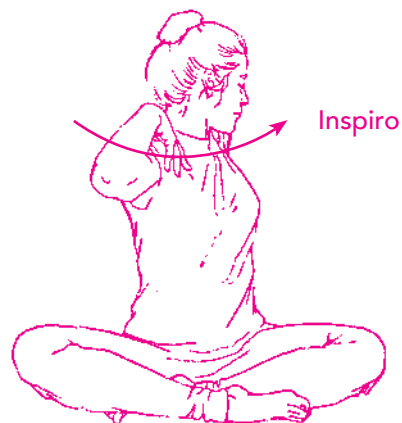
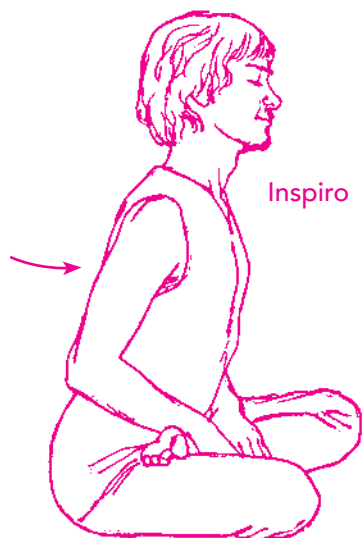
## Il respiro coordinato al movimento

Se per uno specifico esercizio di yoga non viene prescritta alcuna particolare tecnica respiratoria, dobbiamo coordinare il respiro al fluire del movimento. In tal caso osserviamo il ritmo dell'esercizio e la posizione della cassa toracica e dei polmoni. Tutte le volte che si esercita una pressione sui polmoni, espiriamo; se invece abbiamo un ampliamento o un'estensione della cassa toracica, si inspira. Si tratta di seguire la nostra tendenza naturale a inspirare ed espirare.

Un esempio: siamo in piedi, in posizione eretta, con le braccia alzate verso l'alto e da questa posizione dobbiamo fletterci in avanti, fino a toccare il pavimento con i palmi delle mani. Naturalmente nella posizione con le braccia alzate si inspira e flettendo verso il basso, si espira.



Altrettanto naturale è il comportamento da seguire in un esercizio molto frequente, il cui scopo è quello di rendere la colonna vertebrale flessuosa ed elastica. Siamo seduti nella posizione a gambe incrociate e muoviamo la colonna, ritmicamente e con una certa forza, avanti e indietro. In questo caso l'inspirazione avviene durante il movimento in avanti, mentre, curvando la schiena nel movimento opposto, dobbiamo espirare.



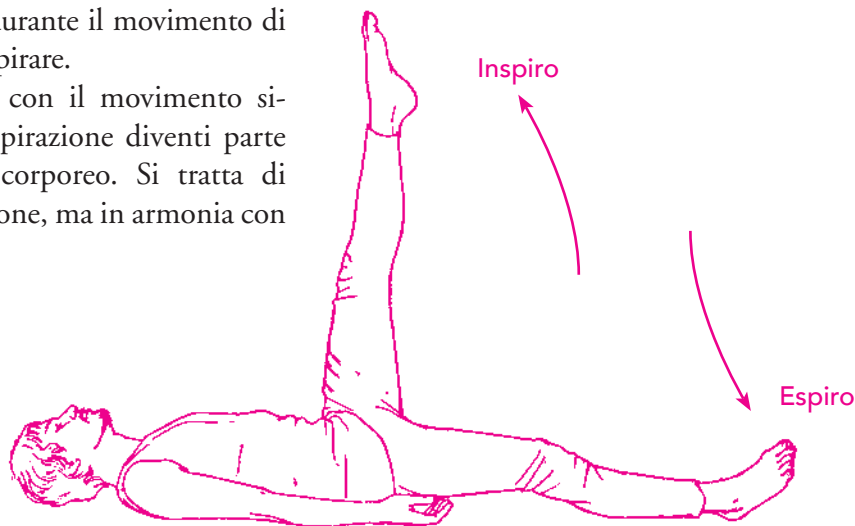
In molti altri esercizi si muovono le braccia o le spalle alternativamente. In tal caso coordiniamo la respirazione con il movimento in modo tale che, muovendo il braccio sinistro o la parte sinistra del corpo, inspiriamo, mentre, attivando il lato destro, espiriamo.

Se un esercizio coinvolge soltanto le gambe, l'inspirazione e l'espirazione si coordinano con il movimento di ciascuna gamba. Anche in questo caso facciamo un esempio: siamo sdraiati supini, rilassati, e solleviamo alternativamente le gambe fino a descrivere un angolo di 90° con il pavimento. L'inspirazione ha luogo durante il sollevamen-



to della gamba, mentre, durante il movimento di ritorno a terra, bisogna espirare.

Coordinare il respiro con il movimento significa lasciare che la respirazione diventi parte integrante dell'esercizio corporeo. Si tratta di respirare, non in opposizione, ma in armonia con i movimenti.



## L'ABBINAMENTO DEL RESPIRO CON UN MANTRA

In molti esercizi del *Kundalini Yoga* si prescrive, parallelamente alla tecnica corporea o alla meditazione, l'utilizzo di un mantra.

Come abbiamo già avuto modo di vedere, il mantra è una "sequenza di suoni sacri", con un significato, di solito, spirituale. Può essere utilizzato da solo, come ausilio per la meditazione, o anche in combinazione con un esercizio corporeo, per favorirne l'effetto a livello energetico.

Abbiamo già imparato a conoscere il mantra introduttivo «*Ong namo, guru dev namo*», che si canta all'inizio di ogni sessione di yoga per favorire l'instaurarsi di uno stato di coscienza ricettivo, pronto ad accogliere l'insegnamento. Il significato e le modalità di utilizzo di altri mantra, ognuno con le sue caratteristiche, con il suo ritmo e con i suoi effetti, verranno illustrati nell'ambito delle indicazioni specifiche per ogni esercizio.

Esiste inoltre tutta una serie di esercizi per i quali non viene indicato alcun mantra specifico. In tal caso dovremmo assumere l'abitudine di usare il mantra «*Sat Nam*». «*Sat Nam*» significa, tradotto liberamente: "La verità è la mia identità". Pronunciando questo mantra creiamo un collegamento con il nostro vero nucleo divino e poniamo l'accento sulla nostra identità essenziale con Brahman, sorgente primordiale dell'universo.

«*Sat Nam*» si coordina con il ritmo del respiro, e lo recitiamo mentalmente. Inspirando vibriamo dentro di noi «*Sat*» ed espirando «*Nam*».

Concentrarsi mentalmente su questo mantra aiuta innanzitutto a esercitare la concentrazione e a restare con il pensiero nel qui e ora dell'esercizio che stiamo svolgendo.

È quasi impossibile evitare che dalle profondità dell'inconscio vengano a galla durante questi esercizi dei pensieri negativi o delle distrazioni. Concentrandosi sul mantra, tuttavia, si può riuscire a lasciar scorrere via questi pensieri come



le nubi nel cielo, senza dover dedicare loro la minima attenzione.

Possiamo inoltre sperimentare che, utilizzando un mantra e usufruendo del considerevole apporto di energia ad esso collegato, ci risulterà molto più facile, eseguendo diversi esercizi corporei talvolta molto impegnativi, sostenere il ritmo necessario.

## LE POSIZIONI MEDITATIVE DI BASE

Il *Kundalini Yoga* è una disciplina molto dinamica; si lavora con i movimenti e con le posture del corpo più diversi. Tuttavia esistono alcune posizioni di base che ritornano di continuo e alcune posizioni sedute che vengono utilizzate soprattutto nelle fasi di meditazione. La raccomandazione principale, per quanto riguarda queste posture, è trovare una posizione comoda, piacevole, ben bilanciata, in cui ci sentiamo a nostro agio e in armonia.

Le forme descritte qui di seguito, dovrebbero essere sufficienti per aiutarci a scegliere una postura del corpo comoda. Nel caso in cui non riuscissimo a stare seduti comodamente e confortevolmente in nessuna di queste posizioni, è ammesso, per rispettare il senso della disciplina yoga, aiutarsi con un cuscino piatto, che ci permetta di rilassare le gambe e di tenere la colonna vertebrale eretta, oppure di sederci su una sedia tenendo la schiena diritta non appoggiata allo schienale e i piedi a terra.

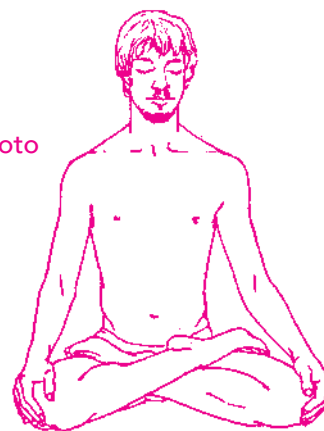
## La posizione meditativa

Nella posizione meditativa, distinguiamo quattro varianti, che coinvolgono in misura diversa la nostra flessibilità e la nostra mobilità corporea.

### A - Posizione del loto o *padmasana*

Siamo seduti sul pavimento e distendiamo le gambe in avanti. Pieghiamo ora la gamba sinistra e appoggiamo il piede sinistro sull'inguine destro, la pianta del piede dovrebbe essere rivolta verso l'alto e il tallone a contatto con l'osso pubico. Ora pieghiamo anche la gamba destra allo stesso modo e il piede sempre contro l'inguine sinistro. La colonna vertebrale è eretta, il busto e le spalle sono rilassati, e le braccia, con i gomiti distesi, con le mani appoggiate sulle ginocchia.

A  
Posizione del loto  
o *padmasana*



### B - Posizione del mezzo loto o *ardha padmasana*

Questa posizione è una variante della precedente, siamo sempre seduti sul pavimento e distendiamo le gambe in avanti. Pieghiamo la gamba sini-

stra e portiamo la pianta del piede contro l'interno della coscia destra. Pieghiamo la gamba destra e portiamo il piede sulla coscia sinistra. Cercando il più possibile di avvicinare all'addome il tallone. Cerchiamo una sistemazione comoda sempre con una colonna vertebrale eretta, il busto e le spalle sono rilassati, le braccia con i gomiti distesi con le mani appoggiate sulle ginocchia.

### **C - Posizione semplice**

In questa posizione pieghiamo la gamba destra posizionando il dorso del piede contro il pavimento davanti all'inguine, pieghiamo la gamba sinistra e posizioniamo il dorso del piede sinistro sul polpaccio destro. E se riusciamo possiamo mettere anche ambedue i piedi a terra.

### **D - Posizione facile o *sukhasana***

Nel caso in cui non riusciamo a essere sufficientemente comodi nelle posizioni descritte finora, dovremmo tentare la posizione più semplice. Partendo dalla stessa postura di base come nelle altre varianti, flettiamo una gamba e portiamo il piede sotto la coscia opposta quasi sotto il ginocchio, facciamo lo stesso con l'altra gamba. In questa posizione è particolarmente importante badare di avere una colonna vertebrale eretta e distesa. Possiamo migliorare o correggere la verticalità della colonna, spostando leggermente in avanti la sua regione inferiore, subito sopra il bacino, così da far risultare una leggerissima lordosi.

Si raccomanda inoltre di spingere leggermente la nuca all'indietro, in modo che il mento si avvicini di più al torace.

Procedendo in questo modo, si badi bene di non perdere la verticalità della posizione del

**B**  
Posizione del mezzo loto  
o *ardha padmasana*



**C**  
Posizione semplice



**D**  
Posizione facile  
o *sukhasana*



capo, di non piegarlo dunque né in avanti né all'indietro.

Naturalmente, anche in questa posizione, la parte superiore del corpo è rilassata, le braccia sono distese e appoggiate sulle ginocchia.

### La posizione seduta sui talloni o della "roccia"

Un'alternativa alla posizione semplice è la posizione seduta sui talloni. Dovremmo sempre assumere questa postura quando ci sentiamo affaticati dopo essere rimasti a lungo seduti nella posizione semplice, o quando viene prescritto dall'esercizio.

Per assumere questa posizione ci inginocchiamo e distendiamo i piedi e le dita dei piedi all'indietro. Ci sediamo comodamente sui talloni, le mani sono appoggiate sulle cosce, il busto e le spalle sono rilassati.

Così come nelle posizioni precedenti, facciamo attenzione che la colonna vertebrale sia eretta e bene in verticale, con la nuca leggermente spinta indietro.

La posizione seduta sui talloni è eccellente per i suoi benefici effetti sull'apparato digerente. Inoltre, attraverso i calcagni, si esercita una



La posizione seduta sui talloni o della "roccia"

pressione su determinate terminazioni nervose, con effetti molto benefici sulla circolazione dell'energia vitale.

### La posizione supina o del "cadavere"

Per il rilassamento dopo esercizi difficili o fisicamente molto impegnativi e ogni volta che, nell'ambito della pratica yoga, viene prescritto un rilassamento profondo, si raccomanda la posizione supina.

Ci distendiamo semplicemente sul pavimento, portando per qualche istante un ginocchio verso il petto, per aiutarci ad appiattire e a distendere la colonna vertebrale.

Le gambe sono distese diritte, una accanto all'altra, i talloni si toccano e le punte dei piedi ricadono rilassate a sinistra e a destra. Le braccia sono distese accanto al corpo, ben diritte. Le mani sono rilassate e aperte, i palmi delle mani rivolti verso l'alto.

Anche per assumere questa postura veramente molto semplice dobbiamo fare attenzione a eseguire il più possibile correttamente le indicazioni date.

Da approfondite ricerche in campo anatomico è risultato che la posizione appena descritta garantisce un rilassamento molto profondo dei diversi sistemi muscolari del corpo. Il rilassamento completo del corpo costituisce poi la premessa indispensabile perché la mente si possa acquietare e concentrare.



La posizione supina o del "cadavere"