

GLI ESERCIZI DI RICARICA



Paramhansa Yogananda

*Come trasformare corpo, mente e anima
con l'energia vitale*

«Il nostro corpo è un motore elettromagnetico fisico e dobbiamo imparare a ricaricarlo attingendo l'energia guaritrice dalla Fonte Divina.

Se ti sintonizzi consapevolmente con le forze di guarigione dell'universo, sentirai una potente dinamo di energia fluire attraverso il tuo corpo.

Questo flusso è *ovunque*.

Renditi conto che il potere che stai attingendo è lo stesso che è in tutto l'universo.

Per entrare in sintonia con la guarigione, pensa al potere creativo che ha generato l'universo».

~ Swami Kriyananda ~



«Gli esercizi di ricarica sono stati e continuano ad essere i miei inseparabili compagni di viaggio. Mi accompagnano costantemente, ogni giorno della mia vita e in ogni situazione ... Penso che gli esercizi di ricarica siano la più potente "medicina" universale di cui un individuo possa disporre».

~ Susanna Todesco, insegnante di Ananda Yoga, Torino ~

INDICE

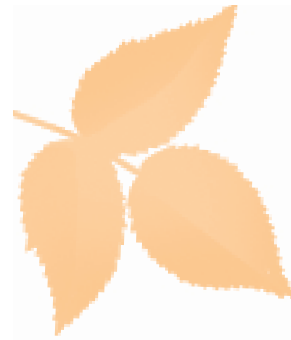
- PREFAZIONE *di Nayaswami Shivani Lucki* | 5
- INTRODUZIONE: Gli esercizi di ricarica | 7
1. Lo scopo degli esercizi di ricarica | 11
 2. Il metodo degli esercizi di ricarica | 15
 3. I benefici degli esercizi di ricarica | 25
 4. La pratica illustrata degli esercizi di ricarica | 35
 5. Varianti degli esercizi di ricarica | 49
 6. Come canalizzare la luce divina, *di Swami Kriyananda* | 53
- CONCLUSIONE: Il canto di Happy | 56



INDICE DVD

- INTRODUZIONE
- SEQUENZA BASE
- SEQUENZA DETTAGLIATA
- VARIANTI DELLE “VENTI PARTI”
- PREGHIERE
- CANTI
- TESTIMONIANZE





PREFAZIONE

di Nayaswami Shivani Lucki

NOTA DELL'EDITORE

Tutti i brani di Paramhansa Yogananda riportati in questo libro sono tratti dalle sue lezioni *Yogoda e Praecepta*, dalle sue lezioni su Patanjali, da *Autobiografia di uno yogi* (edizione originale del 1946), da *Affermazioni scientifiche di guarigione* (edizione originale del 1924) e da suoi articoli scritti prima del 1942.

Quanto dipendiamo, oggi, dall'energia? Riusciamo a restare calmi e sereni durante un black-out, quando Internet smette di funzionare? O a non preoccuparci quando i prezzi della benzina, del cibo e del riscaldamento salgono alle stelle? Siamo davvero convinti che le crisi internazionali siano causate dalle ideologie, oppure sospettiamo che siano spesso il risultato di una lotta per il controllo delle fonti energetiche e della loro distribuzione?

Tutti questi aspetti della nostra vita hanno a che fare con l'energia e con coloro che la controllano, non è vero? E che cosa dire della nostra energia personale? Chi la controlla? Proviene forse dal cibo, dal sonno, dal caffè, dalle bevande energetiche o dagli steroidi? O esiste piuttosto una fonte diretta alla quale possiamo attingere a volontà? Una fonte che non conosce confini geografici o politici, che è rinnovabile, inesauribile, universalmente accessibile?

In altre parole: esiste un'energia "gratuita"?

La mia esperienza e quella dell'autore di questo libro, Jayadev Jaerschky, ci fanno affermare senza alcun dubbio che questa energia esiste, e che è possibile trovarne la chiave negli esercizi di ricarica proposti in questo manuale. Se cerchi maggiore indipendenza e libertà interiore, gli esercizi di ricarica rivoluzioneranno la tua vita.

Hanno rivoluzionato la mia, oltre quarant'anni fa, e oggi li insegno ai ricercatori spirituali e agli operatori nel campo della guarigione, in tutto il mondo. Ho visto migliaia di persone imparare ad attingere alla fonte universale dell'energia e a utilizzarla per assumere il controllo della propria vita, della propria salute e felicità.

Il grandi Maestri vengono sulla Terra per mostrarci la via. Nel caso degli *avatar*, anime pienamente liberate, essi vengono per aiutare non solo i loro discepoli, ma l'umanità intera, a raggiungere una consapevolezza più elevata. Paramhansa Yogananda (1893-1952) può essere considerato il primo *Avatar del Dwapara*, nato nel momento di passaggio tra l'Era della materia e l'Era dell'energia (conosciute in India come *Kali Yuga* e *Dwapara Yuga*). In questa nuova epoca, la concezione della materia come realtà fissa è via via sostituita dalla consapevolezza che l'energia permea la materia e la rende mutevole. Il cervello e il corpo possono mutare; i confini, sia fisici che mentali, possono mutare. Perfino le distanze di tempo e spazio possono essere modificate.

Gli esercizi di ricarica di Yogananda sono la pietra d'angolo dei suoi insegnamenti e la chiave dell'evoluzione spirituale nel *Dwapara Yuga*. Si basano sul principio che l'energia trasforma la materia. Nello stesso modo in cui colleghiamo il cellulare alla presa di corrente, questi esercizi ricaricano ogni cellula del corpo direttamente dalla fonte cosmica dell'energia. Rivitalizzano ogni cellula, eliminano le tossine, riparano i tessuti e distribuiscono in modo armonioso l'energia in ogni organo: risultati strabilianti, per una tecnica che richiede solo quindici minuti di pratica e nessun altro investimento!

L'energia guarisce, e questo libretto è la tua introduzione e guida alla "Terapia vitale" di Yogananda, forse il più significativo contributo del nostro tempo all'evoluzione umana, poiché rivela il segreto per aprire le porte a un'illimitata quantità di pura energia, nonché i metodi per padroneggiarla. Imparando a generare la tua stessa energia, non dovrai più dipendere esclusivamente dalle fonti esterne.

Yogananda afferma che diventando maestri della nostra energia, diventiamo maestri del nostro destino. Usa dunque questo manuale per controllare il tuo destino e realizzare i tuoi sogni!

Nayaswami Shivani Lucki

Yogacharya, Kriyacharya

Fondatrice della Ananda Raja Yoga School of Europe



INTRODUZIONE

GLI ESERCIZI DI RICARICA:

la trasformazione attraverso il prana

Esistono degli strumenti che rendono la nostra vita più sana, più felice, più elevata. Gli esercizi di ricarica, offerti in questo libro e DVD, sono un simile strumento: uno straordinario mezzo di trasformazione, grazie al quale possiamo aprirci a un potere più grande del nostro.

Vuoi vivere una vita più radiosa? Vuoi ottenere una salute più stabile? Vuoi diventare una persona più dinamica e magnetica? Vuoi costruirti delle solide basi per la felicità? Vuoi ottenere maggiore successo in tutto ciò che fai? Vuoi spiritualizzare la tua coscienza? Vuoi trasformarti positivamente?

Se la risposta anche a una sola di queste domande è *sì*, allora gli esercizi di ricarica di Paramhansa Yogananda fanno per te. Yogananda ha affermato: «Una volta appresa questa tecnica, dieci minuti di pratica quotidiana daranno risultati ineguagliabili».

Qualche cenno su Yogananda, per chi non lo conosce: Paramhansa Yogananda (1893-1952) è stato definito "il padre dello Yoga in Occidente", poiché è stato il primo maestro indiano trasferitosi a vivere e insegnare in Occidente. Con la sua personalità magnetica, Yogananda ha trasmesso sia le leggi per una vita felice (di corpo, mente e anima), sia la scienza della profonda spiritualità. La tecnica principale che egli ha insegnato è il *Kriya Yoga*. Chi desidera conoscere in modo più approfondito la vita di Yogananda troverà un tesoro letterario nella sua *Autobiografia di uno yogi* (edizione originale del 1946, Ananda Edizioni) e un altro capolavoro nel *Nuovo Sentiero* di Swami Kriyananda (pubblicato anch'esso da Ananda Edizioni).

Gli esercizi di ricarica di Yogananda sono adatti a tutti, giovani e anziani, anche a chi non è abituato a fare esercizio fisico. Insegnano a padroneggiare il *prana* (la forza vitale) in noi. Il *prana* è l'energia che scorre sotto il livello fisico, su un piano più sottile. A quel livello, siamo collegati a una sorgente illimitata di Energia Cosmica che ha il potere di trasformare il nostro corpo, la nostra mente e la nostra anima.

Il *prana* con cui si lavora durante gli esercizi di ricarica ha costo zero, eppure può dare risultati straordinari: chi pratica con costanza e in maniera corretta, sperimenterà sulla propria pelle degli effetti trasformanti.

I risultati, però, non avvengono automaticamente: gli esercizi di ricarica rappresentano un percorso di crescita interiore. In altre parole, sono da esplorare e scoprire personalmente, passo dopo passo. I risultati dipendono da quanto vengono capiti e praticati. «Le persone non comprendono il valore di questi esercizi» ha affermato Yogananda. Sono come un tesoro nascosto, ma una volta scoperti si rivelano splendidi, come dei diamanti preziosi.

Ecco il percorso da seguire:

1) *Il livello fisico*: inizialmente, la pratica avverrà soprattutto a livello fisico, per apprendere i corretti movimenti fisici di ogni esercizio, per imparare il dinamico *doppio respiro* che accompagna molti di essi, e per abituarsi a trovare e isolare (cioè a tendere individualmente) i vari muscoli. A questo livello si ottiene un equilibrato stimolo muscolare, oltre a sviluppare una maggiore consapevolezza e padronanza fisica.

2) *L'esperienza energetica*: presto il praticante farà un passo avanti, cominciando a sentire l'energia che fluisce dietro ai muscoli che egli tende con la volontà. In questo modo, l'impatto degli esercizi di ricarica sulla sua vita e sulla sua coscienza diviene decisamente più profondo, perché a questo punto essi diventano una vera forma di *pranayama* (il controllo dell'energia, del *prana*).

3) *Il collegamento con il cosmo*: dopo un po' si arriva a un ulteriore passo importante: ci si allena nell'arte di attingere consapevolmente

l'energia dalla Fonte Cosmica attraverso il midollo allungato. Allora ci si trova in contatto con una vera manifestazione di Dio, poiché l'energia cosmica è la Sua vibrazione. A questo punto possono anche avvenire dei piccoli miracoli.

Mark Twain disse con saggezza: «Che cos'è un uomo senza energia? Nulla, assolutamente nulla». Con l'energia, però, e soprattutto con l'energia cosmica, l'uomo può diventare straordinario.

Il nostro augurio è che questo libro e DVD rappresentino per te l'inizio di un nuovo percorso, che ti porterà a scoprire un tesoro composto da quattro "diamanti":

- 1) **Energia e vitalità** per la vita quotidiana
- 2) Lo sviluppo di una **personalità** più dinamica e magnetica
- 3) Il **benessere** a tutti i livelli: corpo, mente e anima
- 4) La **spiritualità** concreta, vissuta sulla propria pelle

Buona pratica degli esercizi di ricarica!

1

LO SCOPO degli esercizi di ricarica

Il contributo di Yogananda alla scienza dello yoga

I trentanove esercizi di ricarica sono una tecnica dinamica che insegna il controllo del *prana* (la forza vitale). Furono ideati nel 1916 dal grande maestro indiano Paramhansa Yogananda. Negli anni seguenti egli ampliò questa serie di esercizi, che rappresenta il suo contributo originale alla scienza dello yoga.

Gli esercizi di ricarica si basano sull'antico insegnamento secondo cui l'intero universo fisico è, in verità, un condensato di energia. La scienza, a partire da Einstein, concorda: *la materia è energia*. L'energia è tutto ed è ovunque, anche se i nostri occhi fisici non riescono a vederla.

Viviamo in un corpo composto da cellule fatte di pura energia. Applicando la legge di Einstein $E=mc^2$, gli scienziati calcolano che in un solo grammo di cellula umana si trovano intrappolati *25 milioni di chilowattora*, cioè una quantità di energia sufficiente per dare elettricità a una città come Chicago per 12 ore. All'epoca di Yogananda sarebbero stati persino due giorni interi. Ecco perché egli affermava: «La scienza ci dice che un grammo di carne contiene abbastanza corrente per far funzionare la città di Chicago per due giorni!».

Ancora più significativo, comunque, è il fatto che l'essere umano vive *circondato da un mare di energia cosmica*, esattamente come un pesce vive circondato dall'acqua. Gli scienziati moderni potrebbero facilmente fornire delle prove a sostegno di questo antico insegnamento, per esempio con il loro concetto di "energia del vuoto", secondo il quale l'energia è presente allo stato latente nello spazio anche quando esso

è privo di materia. Gli esercizi di ricarica insegnano ad *attingere copiosamente* a questa fonte di energia cosmica, che è disponibile ovunque, per tutti, liberamente e senza limiti.

Il *prana* è diverso dall'elettricità che comunemente conosciamo: è un'energia *intelligente* ed è la forza che muove tutta la Natura, dietro le quinte, di nascosto. Anche in noi il *prana* è invisibile, eppure essenziale: nell'essere umano, un forte e armonioso flusso di *prana* porta guarigione e benessere. A livello psicologico, il *prana* rappresenta la base della nostra felicità, dato che l'energia e la gioia vanno mano nella mano: senza energia, la gioia è impossibile. Il *prana* rappresenta anche la pura vita. Un'armoniosa abbondanza di *prana* nel corpo è quindi la base per il benessere fisico, mentale e spirituale: quel benessere che gli esercizi di ricarica vogliono donarci.

Attingere l'energia direttamente dal cosmo

A livello fisico, per poter vivere noi assumiamo energia tramite il cibo, l'ossigeno, la luce solare e l'acqua. Sono tutte fonti di energia importanti, da sfruttare consapevolmente e al massimo: è necessario mangiare cibi ricchi di vitalità, respirare in maniera corretta e completa, fare consapevolmente dei "bagni di sole" per assorbire i raggi risananti, bere una buona quantità di acqua pura ogni giorno.

Secondo Yogananda, tuttavia, queste sono le nostre fonti *indirette* di energia, che non sono sufficienti per farci vivere. Esiste una fonte *diretta* di energia, dalla quale siamo dipendenti e alla quale possiamo attingere in modo più copioso. Senza esserne consapevoli, fin dal nostro primo istante di vita sulla Terra (da quando, cioè, siamo un feto) fino al nostro ultimo respiro, siamo collegati a una "batteria universale", dalla quale attingiamo *direttamente e costantemente* l'energia cosmica. Yogananda spiega che staccando anche per un solo secondo questa corrente diretta, la nostra vita terrena finirebbe all'istante.

Noi otteniamo quindi *indirettamente* la "corrente" necessaria per la nostra vita dal cibo, dall'ossigeno e dai raggi solari, ma non attingiamo abbastanza energia *direttamente* dall'invisibile Sorgente Cosmica, perché nessuno ci ha mai spiegato come fare! Ora, invece, con il siste-

ma degli esercizi di ricarica, possiamo imparare questo metodo.

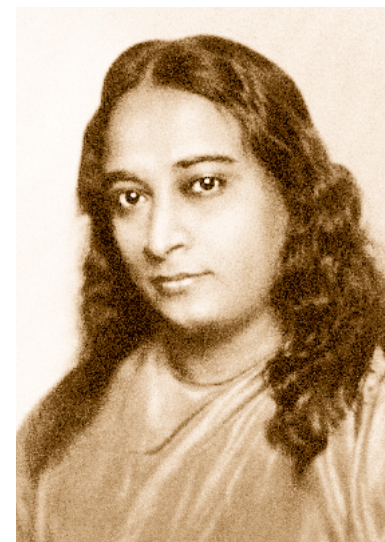
L'invisibile Sorgente Cosmica è un prezioso segreto della vita, che ci insegna a ricaricarci copiosamente, gioiosamente e gratuitamente di pura energia.

Nella sua *Autobiografia di uno yogi* (edizione originale del 1946, Ananda Edizioni) Yogananda descrive il periodo in cui aveva appena scoperto i principi degli esercizi di ricarica (all'epoca chiamati "Yogoda") e cominciava a insegnarli ai ragazzi della sua scuola: «Insegnai dunque agli studenti di Ranchi le mie semplici tecniche "Yogoda", per mezzo delle quali la forza vitale, concentrata nel midollo allungato dell'uomo, può essere ricaricata consapevolmente e all'istante dall'illimitata riserva di energia cosmica».

Gli esercizi di ricarica, infatti, insegnano a usare la *forza di volontà* per attingere *direttamente* l'energia dalla Fonte Cosmica e distribuirla ai miliardi di cellule del corpo. Il nostro universo è un mare di energia – libera, pulita, potente – che si trova tutt'intorno a noi in attesa che ne usufruiamo.

A coloro che li praticano profondamente e con serietà, gli esercizi di ricarica forniscono uno strumento per vivere su un'ottava più elevata, per diventare esseri umani *straordinari*. Yogananda insegna per esempio ad affermare: «Sempre più dipenderò, per l'energia, dall'illimitato flusso della sorgente interiore della coscienza cosmica e sempre meno da altre fonti di energia corporea».

Ecco una sua potente affermazione per sintonizzarsi con la forza dinamica degli esercizi di ricarica.



Paramahansa Yogananda

Io penso che la mia vita fluisce,
io so che la mia vita fluisce,
dal cervello in tutto il mio corpo, fluisce.
Striature di luce si irradiano
fino alla radice dei miei tessuti.
L'alluvione della Vita corre lungo le vertebre
attraverso la spina dorsale in schiuma e spruzzi.
Le piccole cellule bevono tutte,
brillano le loro bocchette,
le piccole cellule bevono tutte,
brillano le loro bocchette.



*I think my life to flow
I know my life to flow
From brain to all my body to flow.
Streaks of light do shoot
Through my tissue-root.
The flood of Life through vertebrae
Doth rush through spine in froth and spray
The little cells all are drinking
Their tiny mouths all are shining
The little cells all are drinking
Their tiny mouths all are shining.*



IL METODO degli esercizi di ricarica

Il punto d'ingresso dell'energia cosmica: il midollo allungato

Come abbiamo detto, il nostro corpo è costantemente sostenuto dall'energia cosmica, un'energia invisibile che entra nel nostro corpo attraverso il midollo allungato, situato alla base del cranio. A livello fisico, il midollo allungato è la parte più sensibile del corpo umano, l'unica parte del cervello (e dell'intero corpo) che non può essere operata. In questo punto sensibile si trova l'entrata principale dell'energia cosmica in noi. Quel flusso proveniente dal cosmo è la vera fonte della nostra vita terrena. Il midollo allungato, infatti, è la *sede della vita* in noi. Attraverso il midollo allungato, Dio infonde il Suo "Verbo" – l'intelligente vibrazione cosmica, o energia – nell'uomo.

Yogananda scrive che la biblica "bocca di Dio" (Mt 4,4) e altri termini simili contenuti nelle Scritture, come "sacra apertura" o "porta", si riferiscono al midollo allungato.

Gesù ha insegnato la stessa verità eterna, cioè che l'essere umano non vive solo grazie a fonti terrene, ma attraverso Fonti Celesti: «Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio» (Mt 4,4). La "bocca dell'uomo" ci consente di mangiare il cibo fisico, mentre il midollo allungato, situato nella parte posteriore della testa, è la "bocca di Dio": il punto da cui attingiamo, o "mangiamo", il nutrimento dell'energia divina. Viene chiamato "bocca di Dio" perché è il punto in cui Dio infonde la forza vitale in noi.

Ma in che senso il midollo allungato è la nostra “sede della vita”? Yogananda spiega che quando lo spermatozoo e l’ovulo si uniscono, creano una prima cellula. Questa cellula si divide e si moltiplica, diventando il midollo allungato. Dal midollo allungato si forma poi gradualmente tutto il resto del corpo. Dal primissimo istante in cui si forma il feto, il *prana* cosmico fluisce nel corpo attraverso la prima cellula, che diventa il midollo allungato. È infatti il *prana* intelligente che guida la formazione del corpo nel grembo materno. Il *prana* continua a fluire per tutta la nostra vita attraverso il midollo allungato, che rimane la nostra “sede della vita”: il punto attraverso cui entra in noi



l’energia cosmica, necessaria per la nostra esistenza. Dal primo all’ultimo istante che trascorriamo sulla Terra, siamo continuamente nutriti da questa Fonte Cosmica nascosta.

Conoscendo la “sacra apertura” del midollo allungato, possiamo imparare a stimolarla in modo consapevole. Il nostro scopo, infatti, è di “spalancarla” con la forza di volontà, per potenziare il flusso dell’energia che entra in noi. «È necessaria una grande quantità di energia, che deve essere *attirata consapevolmente* dalla sua Sorgente illimitata» spiega Yogananda. Durante la pratica degli esercizi di ricarica, quindi, cerchiamo di sentire o di visualizzare l’energia cosmica che entra copiosamente in noi attraverso il midollo allungato.

In questo modo, la tecnica psico-fisica degli esercizi di ricarica ci insegna a collegare la nostra piccola corrente interna con la potente energia cosmica che circonda continuamente il nostro corpo.

In breve: con gli esercizi di ricarica impariamo ad attingere, attraverso il midollo allungato, una maggiore quantità di intelligente energia cosmica direttamente dalla sua Fonte illimitata. Impariamo i metodi metafisici per vivere in modo straordinario, usando la forza di volontà per collegarci *consapevolmente* con la Sorgente inesauribile della forza vitale, con il potere illimitato di Dio.

Ecco perché iniziamo sempre la pratica degli esercizi di ricarica con una preghiera, come ad esempio questa, di Paramhansa Yogananda:

O Spirito Infinito,

ricarica il mio *corpo* con la Tua energia cosmica,
ricarica la mia *mente* con la Tua concentrazione,
ricarica la mia *anima* con la Tua gioia sempre nuova.

O eterna giovinezza del corpo e della mente,
dimora in me per sempre, per sempre, per sempre.

Lo strumento principale: la forza di volontà

Il midollo allungato è il centro supremo della vita in noi, poiché è il centro vitale attraverso cui l’energia vitale entra nel nostro corpo. Tutti gli altri centri – il cuore, il cervello, i *chakra* nella spina dorsale (coccigeo, sacrale, lombare, dorsale e cervicale) – sono centri minori, che ricevono la forza vitale dal midollo allungato e agiscono come centri di distribuzione.

Ma come si fa ad attingere un potente flusso di energia dal midollo allungato? Attraverso la forza di volontà, che è il “motore” dell’energia: la volontà controlla il flusso dell’energia. Ecco come funziona.

Il midollo allungato è il polo “negativo” (cioè *ricettivo*, come un’antenna) del sesto *chakra*. Il suo polo “positivo” (*attivo*) è l’occhio spirituale tra le sopracciglia, che è la sede della forza di volontà in noi. Questi due poli sono strettamente collegati fra loro, come i due poli di una batteria. Più noi utilizziamo la forza di volontà concentrata nell’occhio spirituale, maggiore è l’energia cosmica che entra nel nostro corpo attraverso il midollo allungato. Ecco da dove nasce l’assioma fondamentale degli esercizi di ricarica:

«Più forte la volontà, più forte il flusso di energia».

Quando pratici gli esercizi di ricarica, applica la massima forza di volontà. Non farti distrarre da niente e da nessuno, e tieni gli occhi chiusi e sollevati verso l’occhio spirituale (la sede della volontà). Ecco un’ottima affermazione da fare prima degli esercizi, che ci stimola ad applicare una potentissima forza di volontà durante la pratica:

Io comando che l'Energia Vitale mi ricarichi,
con la volontà divina voglio che mi ricarichi
attraverso i nervi e i muscoli tutti,
i tessuti, gli arti e ogni altra cosa.
Con il fuoco vibrante e stimolante,
con l'ardente potere gioioso
nel sangue e nelle ghiandole,
con sovrano comando
io ti ordino di fluire.
Con il mio comando
ti ordino di ardere.
Con il mio comando,
ti ordino di ardere.

Oppure scegli quest'altra affermazione di Yogananda, per sintonizzarti con il rapporto tra la forza di volontà e l'energia che entra dentro di te dal midollo allungato. Per questa affermazione specifica, Yogananda insegna a concentrarsi sul midollo allungato, a chiudere gli occhi e a sentire o visualizzare la luce in quel punto, ripetendo:

La Tua corrente cosmica
fluisce in me,
fluisce in me,
attraverso il midollo allungato
fluisce in me, fluisce in me.
Io *penso e desidero*
che la corrente fluisca,
che la corrente fluisca
in tutto il corpo.
Io sono ricaricato, io sono guarito,
io sono ricaricato, io sono guarito.
Lampi di luce mi attraversano.
Io sono guarito, io sono guarito.*

*Queste due affermazioni e altre citazioni sono tratte dal libro *Come essere sani e vitali* di Paramhansa Yogananda (Ananda Edizioni).

Il giusto tipo di volontà

È tuttavia essenziale comprendere quale tipo di volontà vada usata: non quella fredda, ferrea, che ci fa stringere i denti e applicare uno sforzo eccessivo o ostinato per ottenere qualcosa a tutti i costi, bensì la voglia di fare, l'entusiasmo, la gioia, il desiderio del cuore di compiere una determinata azione.

Yogananda, infatti, definisce la forza di volontà come il desiderio che dimora nel cuore. La sua definizione è questa:

**Volontà = Desiderio + Energia,
diretti verso uno scopo**

Gli esercizi di ricarica, quindi, vanno fatti con una forte volontà, animata dal desiderio profondo che il proprio corpo venga pervaso dall'energia cosmica. Come dice gioiosamente Yogananda: «Quando ti svegli la mattina, dai al tuo corpo una *colazione di energia*».

La consapevolezza profonda

Un aspetto importante degli esercizi di ricarica è che contribuiscono a spiritualizzare la nostra consapevolezza: invece di percepire noi stessi solamente come esseri fisici («Io sono un corpo»), impariamo a percepirci a livello dell'energia (il livello *astrale*). È necessaria una continua e profonda consapevolezza durante la pratica, per poter percepire l'energia che sta dietro alla contrazione fisica. L'ascolto è essenziale.

Yogananda, infatti, insegna questo secondo assioma fondamentale per gli esercizi di ricarica:

«Tendi con volontà, rilassa e senti».

Egli dice: «Praticando queste tecniche, probabilmente percepirai per la prima volta la differenza tra la carne e l'energia».

La seguente affermazione, anch'essa di Yogananda, è utile per rendere sempre più acuta la nostra consapevolezza dell'energia durante la pratica degli esercizi di ricarica:

Sotto la nostra carne
scorre un'incredibile corrente.
Grazie ai picconi della realizzazione del Sé
ho ritrovato quell'Energia Vitale.
Mio Padre e io siamo Uno.
Io non sono carne.
Sono un fascio di elettricità
dietro questo corpo.

Riferendosi agli esercizi ginnici, Yogananda scrive che, concentrandoci solo sui muscoli, stimoliamo in noi una coscienza poco evoluta: «Gli esercizi meccanici ci stimolano solitamente a concentrarci sui muscoli e a considerarci soltanto degli “esseri muscolari”. Essi aiutano a stimolare la *coscienza animale* nell'essere umano, non la sua natura sottile». È opportuno, a quanto pare, concentrarci sul *prana*!

Gli occhi durante la pratica degli esercizi di ricarica

Durante gli esercizi di ricarica, gli occhi rimangono chiusi (tranne durante gli esercizi su una gamba sola, nei quali è difficile mantenere l'equilibrio a occhi chiusi); questo per potersi concentrare meglio sull'energia all'interno del corpo e per non disperdere il *prana* attraverso gli occhi. Al tempo stesso, lo sguardo rimane sempre rivolto in alto verso il punto tra le sopracciglia, l'occhio spirituale. Così facendo, durante la pratica degli esercizi di ricarica stimoliamo la sede della forza di volontà e rimaniamo allo stesso tempo in uno stato supercosciente.

L'AUM, la vibrazione sacra

Per chi è interessato a conoscere gli aspetti più esoterici degli esercizi di ricarica, ecco un approfondimento: secondo gli antichi insegnamenti yogici, la creazione dell'universo è avvenuta attraverso una potente vibrazione primordiale che lo Spirito ha emanato. Gli yogi la chiamano il suono dell'*AUM*. Da questa grande vibrazione è stato crea-

to tutto ciò che esiste. La Bibbia espone la stessa verità: «In principio era il Verbo, il Verbo era presso Dio e il Verbo era Dio. Egli era in principio presso Dio: tutto è stato fatto per mezzo di lui, e senza di lui niente è stato fatto di tutto ciò che esiste» (Gv 1,1-3).

Gli esercizi di ricarica ci insegnano a ricevere la potente vibrazione cosmica dell'*AUM*, e sono quindi esercizi profondamente spirituali. Rappresentano una speciale forma di unione con l'*AUM*, con l'eterno “Verbo” di Dio. Ecco perché, prima di praticarli, si ripete una preghiera o un'invocazione rivolta allo Spirito dal quale emana l'*AUM*.

Yogananda ha così spiegato questo principio nella sua celebre *Autobiografia di uno yogi*:

«La batteria del corpo umano non è alimentata soltanto dal cibo materiale (pane), ma anche dall'energia cosmica vibratoria (il Verbo o *AUM*). Il potere invisibile affluisce nel corpo umano attraverso la porta del midollo allungato. Questo sesto centro corporeo è situato nella nuca, alla sommità dei cinque *chakra* spinali (termine sanscrito che indica le “ruote” o centri dai quali si irradia la forza vitale). Il midollo allungato è il principale punto di accesso attraverso il quale il corpo viene alimentato con la forza vitale universale (*AUM*) ed è direttamente collegato alla forza di volontà dell'essere umano, concentrata nel settimo centro, o centro della coscienza cristica (*Kutastha*), situato nel terzo occhio fra le sopracciglia».*

In un altro brano (nelle *Praecepta Lessons*) egli specifica:

«Questa energia cosmica, che è la stessa energia con cui siete stati creati tu e tutto ciò che esiste nell'universo, circonda e pervade tutta la creazione, dentro e fuori, tutto il tempo. Essa entra attraverso la *bocca di Dio* [il midollo allungato] ed è il Verbo invisibile [*AUM*], che sostiene ogni forma di vita».

Ecco perché Yogananda chiama il midollo allungato anche “il midollo dell'*AUM*”. Egli afferma inoltre: «Il centro del midollo allungato, nella parte posteriore della testa, e il centro divino sulla fronte, contengono entrambi la coscienza cristica e sono i suoi due poli».

* Di solito Yogananda definisce l'occhio spirituale e il midollo allungato i due poli del sesto *chakra*; il settimo è il *sahasrara*. Qui li descrive come due *chakra* separati, forse per sottolineare il fatto che ognuno di essi ha un compito distinto, ugualmente importante.

**Pratica gli esercizi di ricarica
seguendo queste linee-guida
di Yogananda:**

«Gli studenti dovrebbero ricordare che gli esercizi Yogoda (gli esercizi di ricarica) all'inizio devono essere praticati *lentamente*, con delicatezza e in maniera ritmica, mai bruscamente. Ogni movimento deve essere armonioso. Se una qualsiasi parte del tuo corpo è particolarmente indebolita, manda l'energia in quel punto, lentamente e con delicatezza, impiegando soltanto la bassa tensione. Quella parte del corpo verrà gradualmente rafforzata ... Puoi sentire realmente la corrente di energia che si accende nel tuo corpo, in qualsiasi punto desideri. La vibrazione che percepisci in un muscolo non è un movimento volontario: è provocata dalla carica di energia nel corpo ... Esegui gli esercizi molto lentamente, con partecipazione ed entusiasmo, a occhi chiusi. Quando tieni gli occhi chiusi, la concentrazione è maggiore e le correnti di energia non si disperdono attraverso gli occhi».



4 LA PRATICA ILLUSTRATA degli esercizi di ricarica

Ricorda bene gli elementi importanti della pratica:

- Pratica ogni esercizio da tre a cinque volte. Leggi bene le istruzioni che seguono.
- All'inizio pratica lentamente. Quando avrai imparato gli esercizi, saranno sufficienti 12-15 minuti per completare l'intera serie.
- Fai il doppio respiro quando è indicato: due inspirazioni (breve-lunga) dal naso; due espirazioni (breve-lunga) dalla bocca.
- La tensione è graduale fino a far vibrare i muscoli; anche il rilassamento è graduale. La tensione aumenta gradualmente, con bassa, media, alta tensione fino alla vibrazione. Anche il rilassamento è graduale: alta, media, bassa tensione fino al rilassamento completo.
- Usa una potente volontà: «Più forte la volontà, più forte il flusso di energia».
- Percepisci con concentrazione l'energia che entra nel corpo dal midollo allungato.
- Riempi consapevolmente la parte del corpo che vuoi ricaricare.
- Ascolta sempre: «Tendi con volontà, rilassa e senti».
- Impara la sequenza corretta.*
- Se un esercizio ha due lati, comincia dal lato sinistro.
- Tieni gli occhi chiusi e lo sguardo rivolto in alto, tra le sopracciglia.
- Comincia con una preghiera, rivolgendoti all'energia cosmica.

* Esiste anche un poster, utile per imparare la sequenza, pubblicato da Ananda Edizioni-Sangha. È possibile acquistarlo presso il centro Ananda Assisi oppure tramite il sito di *Inner Life*: <http://innerlife.it/articolo/479/Poster-degli-esercizi-di-ricarica.html>

GLI ESERCIZI *di* RICARICA



Preghiera

O Spirito Infinito,
ricarica il mio *corpo* con la Tua energia cosmica,
ricarica la mia *mente* con la Tua concentrazione,
ricarica la mia *anima* con la Tua gioia sempre nuova.
O eterna giovinezza del corpo e della mente,
dimora in me per sempre, per sempre, per sempre.

1

Doppio respiro con i palmi che si toccano

Con le braccia aperte ai lati all'altezza delle spalle e con una doppia espirazione, chiudi le braccia di fronte a te unendo i palmi delle mani e flettendo le ginocchia. Con una doppia inspirazione tendi tutto il corpo dal basso verso l'alto, come in un'onda, mentre raddrizzi le gambe e spingi verso l'esterno e indietro le braccia, come se ti contrappolessi a una forza opposta. Con una doppia espirazione rilassa il corpo, richiudendo le braccia e flettendo le ginocchia.



2

Ricarica del polpaccio con

3

rotazione della caviglia

Portando il peso sulla gamba destra, alza la gamba sinistra piegando il ginocchio e tendi i muscoli del polpaccio come se stessi tirando un peso. Rilassa brevemente, poi spingi la gamba verso il basso come contro un peso. Pratica tre o più volte, quindi ruota il piede con tensione alla caviglia, tre volte in ciascuna direzione. Ripeti con l'altra gamba.



4

Polpaccio e avambraccio, coscia e braccio

Con il peso sulla gamba destra posiziona la gamba sinistra leggermente avanti. Tendi simultaneamente il polpaccio e l'avambraccio con tensione graduale bassa, media e alta, poi fai vibrare. Rilassa gradualmente in ordine inverso. Ripeti l'esercizio con i muscoli della coscia e della parte superiore del braccio. Alternando i muscoli superiori e quelli inferiori, pratica tre volte con la parte sinistra, quindi tre volte con la parte destra. Poi, bilanciando equamente il peso sulle gambe, tendi entrambi i polpacci ed entrambi gli avambracci simultaneamente, rilassa, di seguito tendi entrambe le cosce ed entrambe le parti superiori delle braccia, rilassa. Ripeti l'esercizio almeno tre volte.



5

Ricarica dei glutei e dei pettorali

Tendi gradualmente e fai vibrare il gluteo sinistro e il pettorale sinistro contemporaneamente, rilassa gradualmente, ripeti sulla parte destra. Alterna sinistra e destra almeno tre volte.





Ananda

Fondata nel 1968 da Swami Kriyananda, Ananda è un insieme di comunità spirituali con centinaia di centri e gruppi di meditazione negli Stati Uniti, in Europa e in India.

Nelle colline adiacenti ad Assisi sorge una delle comunità Ananda. Vi risiedono circa cento persone che sperimentano, vivendo in armonia, gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda.

In questo luogo di pace giungono ogni anno migliaia di ricercatori spirituali provenienti da ogni parte del mondo, in cerca di riposo e rigenerazione interiore. Nello splendido Tempio di Luce, dedicato a tutte le religioni, vengono offerti tutto l'anno corsi della durata di cinque giorni o di un fine settimana, con pratiche di yoga, meditazione e lezioni, in un'atmosfera di profonda tranquillità.

Gli insegnamenti presentati esprimono il messaggio universale alla base delle discipline spirituali di Oriente e Occidente: l'antico insegnamento della realizzazione del Sé. Ogni programma comprende l'istruzione nelle tecniche di base del *Kriya Yoga*, con la pratica guidata degli esercizi di ricarica e sessioni di meditazione ogni mattina e sera, sia per principianti sia per praticanti più esperti.

Se desideri maggiori informazioni su Ananda, puoi visitare il sito internet www.ananda.it oppure telefonare allo 0742.813.620.



Raja Yoga

Il manuale completo di yoga e meditazione

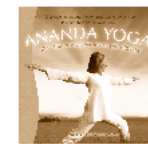
Swami Kriyananda

Raja Yoga è molto più di un libro, è un corso completo sullo yoga e la meditazione in cui l'antica scienza dello yoga emerge in tutta la sua gloria. Assolutamente unico nel suo genere, questo manuale contiene tutto ciò che serve per ispirare il ricercatore spirituale con entusiasmo e determinazione. Il corso, con spiegazioni dettagliate sull'essenza del Raja Yoga (lo "yoga regale"), è articolato in 14 lezioni, con pratiche ed esercizi per studenti di ogni livello. 408 pagine, con fotografie a colori e ricette.

Ananda Yoga

Per una consapevolezza più elevata

Swami Kriyananda



Basato sugli insegnamenti del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, l'*Ananda Yoga* ci offre l'*Hatha Yoga* così come era originariamente inteso: come strumento per elevare la coscienza e contribuire allo sviluppo spirituale. Insegna a sintonizzarsi con la coscienza di ogni posizione, per raggiungere attraverso la pratica un maggiore benessere fisico, atteggiamenti positivi, chiarezza mentale e una consapevolezza più elevata. Con indicazioni sugli aspetti spirituali di ogni posizione. Un gioiello per chiunque pratichi lo yoga. 252 pagine con foto a colori.



Respira che ti passa! con CD

Tecniche di respirazione per l'autoguarigione

Jayadev Jaerschky

L'"arte del respiro" è uno degli strumenti principali per una vita equilibrata, sana e felice. Nel mezzo dello stress, un singolo respiro profondo crea un senso di tempo illimitato e uno spazio per pensare. Il respiro può sembrare vuoto, ma contiene un potere profondo: può contribuire alla guarigione fisica, può dissolvere difficoltà psicologiche di vario genere ed è anche una chiave fondamentale per penetrare nel mondo spirituale. Questo libro, basato sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda, offre strumenti pratici per utilizzare il potere del respiro: comprende numerose pratiche, "segreti" di respirazione e una sequenza di Ananda Yoga per approfondire il respiro. 144 pagine, con fotografie.

Il CD allegato contiene esercizi di respirazione guidati per corpo, mente e anima. 45 minuti circa.