



# Introduzione

Il Kundalini Yoga è “la scienza che unisce il finito con l’Infinito e l’arte di sperimentare l’Infinito dentro al finito”. Non è solo un flusso di energia dentro ai nostri corpi, è il flusso di energia della consapevolezza di tutti i maestri di Kundalini Yoga dai tempi antichi fino al presente. Per praticare il Kundalini Yoga per prima cosa connettiamo la nostra energia a quel flusso di consapevolezza, che è chiamato “Catena d’Oro”. Ci connettiamo alla Catena d’Oro vibrando l’*Adi Mantra*: *Ong Namō, Guru Dev Namō*.

*Ong Namō* vuol dire “Mi inchino al Creatore dell’ Universo, la totalità di tutte le cose che esistono”. *Guru Dev Namō* vuol dire “Mi inchino alla Sagghezza Divina dentro alla mia consapevolezza”.

## ❧ Come recitare l’Adi Mantra ❧

Sedete in Posizione Facile con le mani che premono fra loro, a contatto al centro del petto nel Mudra della Preghiera. Fate pressione con i pollici contro lo sterno. Chiudete gli occhi e focalizzate lo sguardo al terzo occhio. Inspirare profondamente e vibrare il mantra tutto in un respiro. (Se il vostro respiro non è in grado di far questo, prendete un po’ d’aria dopo “Ong Namō” e poi vibrare il resto del mantra, allungando il suono il più possibile. Il suono “dev” è vibrato alla terza minore superiore rispetto agli altri suoni del mantra).



Vibrate questo mantra almeno 3 volte prima di cominciare la vostra pratica di Kundalini Yoga.

## Fare pratica dei Kriya

L'istruzione più frequentemente indicata in questo manuale è “sedete con la schiena diritta, mento in dentro e petto in fuori”. Chiunque può fare questo, allo stesso tempo probabilmente è la tecnica più difficile da perfezionare.

Nel praticare il *pranayama* è molto importante tenere la colonna vertebrale allungata verso l'alto senza curvature o blocchi, così l'energia è libera di fluire e autoregolarsi. Per tenere la schiena ben diritta, è utile suddividere la colonna in “zone d'allungamento” gestibili.

Il bacino forma la base della nostra postura da seduti. Ci sono due ossa appuntite nel bacino, sotto ai glutei, chiamate ischi. Quando siamo seduti correttamente, siamo in equilibrio su queste ossa che ci ancorano al pavimento.

Sopra agli ischi, il primo tratto da allungare è la parte inferiore della cassa toracica. Se, a partire da quel punto, solleviamo il peso del torace in alto, creiamo una zona di allungamento nella colonna tra la cassa toracica e gli ischi.

Il riferimento successivo per l'allungamento è la base del collo, o la 7<sup>a</sup> vertebra cervicale, che si trova in cima alla cassa toracica. (Per localizzarla, piegate la testa in avanti e portate il mento verso il petto. Con la mano sentite la vertebra che sporge di più). Potete creare una seconda zona di allungamento da quella vertebra in giù fino alla base della cassa toracica.

La zona finale di allungamento è tra la base del collo (7<sup>a</sup> vertebra cervicale) e il retro del cranio. Con la testa diritta, tirate in dentro il mento per allineare il resto del cranio con la 7<sup>a</sup> vertebra cervicale. Poi, delicatamente, sollevate la testa a partire dalla base del cranio per creare un allungamento tra la base del cranio e la base del collo.

Una volta che avrete comodamente disteso tutte e tre le sezioni, avrete un allungamento dalla base della colonna fino alla base del cranio.

## Ampliare l'estensione del vostro respiro normale

Una parte vitale del lavoro legato al *prana* è studiare accuratamente i fondamenti del respiro “normale”. Le abitudini del respiro che portate nella pratica dei kriya di questo manuale influenzeranno molto i risultati che raggiungerete. È saggio investire del tempo nell'esplorare i fondamenti del respiro e lavorare sull'ampliare la capacità respiratoria. Ci sono molti testi eccellenti sui fondamenti del respiro e un buon testo da cui cominciare è *Respira – Salute e vitalità con un respiro consapevole* di Donna Farhi (Macro).

## ❧ Consapevolezza del respiro ❧

Per ottenere in pieno i benefici dal *pranayama*, è essenziale meditare sul respiro mentre pratichiamo. Possiamo anche tenere altre cose nella nostra consapevolezza, ma sempre mantenendo l'attenzione al respiro. Ecco alcuni modi per mantenere la vostra attenzione sul respiro:

1. Ascoltate il suono del respiro, fate attenzione alla tonalità, al ritmo, alla velocità, e alla tensione (difficoltà o scorrevolezza del respiro).
2. Visualizzate il respiro che entra nel corpo, riempie i polmoni, e poi lasciate che il corpo e i polmoni si svuotino.
3. Visualizzate il diaframma toracico che si muove verso il basso nell'inspirazione e verso l'alto nell'espirazione.
4. Sentite il respiro attraverso l'espansione e la contrazione della cassa toracica.
5. Sentite il respiro mentre entra dalle narici, passa attraverso la gola, entra nei polmoni e poi fa il percorso inverso.
6. Sentite la temperatura nelle narici, il respiro è più fresco all'ingresso, e più caldo all'uscita.

## ❧ Consigli generale sulla pratica del pranayama ❧

1. Fate pratica a stomaco vuoto, ma non quando siete così affamati da distrarvi.
2. Mantenete la postura corretta: schiena diritta, petto sollevato, mento in dentro. Fate spazio nella parte superiore del corpo in modo che i muscoli primari della respirazione possano fare il loro lavoro.
3. Seguite attentamente tutte le istruzioni date, non improvvisate. Potete accorciare i tempi di pratica dei kriya, ma non aumentarli oltre il tempo indicato.
4. Siate più rilassati che potete. Verificate che non ci siano aree di tensione non necessaria: muscoli addominali, muscoli facciali, gola, e lingua (non irrigiditela e non premetela contro il palato o i denti, sempre che non sia richiesto nelle istruzioni). Mantenete le labbra rilassate quando è il caso. Permettete all'energia di fluire liberamente attraverso tutte le articolazioni maggiori (caviglie, ginocchia, anche, vertebre, spalle, gomiti e polsi).
5. Mantenete la consapevolezza del suono e del flusso del respiro, così che rimanga ritmico e non forzato.
6. Non superate il limite entro il quale vi sentite a vostro agio. Non vi sforzate e non vi fate

del male per lo sforzo di fare un kriya. Cominciate da un livello per voi adeguato e a un passo ragionevole e datevi la possibilità di progredire gradualmente, arrivando a tempi pieni e piena intensità.

## **Rilassamento**

È importante rilassarsi dopo aver fatto un kriya. Permette al corpo di assorbire l'energia che è stata messa in circolo. Dopo aver concluso un kriya, rilassatevi in Posizione Facile o sdraiandovi sulla schiena nella Posizione del Cadavere per 3-11 minuti. Dopo il rilassamento, date tempo sufficiente al corpo e alla mente per tornare alla regolare consapevolezza, prima di riprendere le normali attività.

## **Risorse**

Il KUNDALINI RESEARCH INSTITUTE (KRI) è la vostra Fonte di informazioni sul Kundalini Yoga come insegnato da Yogi Bhajan, i Corsi di Formazione per insegnanti, le risorse online, le pubblicazioni e la ricerca.

La Biblioteca degli insegnamenti di Yogi Bhajan (The Yogi Bhajan Library of Teachings) è una ricca e preziosa fonte a cui potete accedere liberamente, in ogni momento. Fate subito una donazione per mantenere viva l'eredità di Yogi Bhajan