



*La pratica dello yoga ci pone di fronte
alla straordinaria complessità del nostro essere.*

– SRI AUROBINDO

Mi sono imbattuta per la prima volta nello yoga all'inizio del 1975. All'epoca non si trovavano classi numerose o seminari di yoga, né tantomeno riviste serie sull'argomento; c'erano pochi insegnanti, erano attivi pochi corsi e si trovava in circolazione solo una manciata di libri esoterici. La maggior parte delle persone credeva che la parola *yoga* si riferisse a un certo tipo di latticini fermentati che venivano venduti in piccole tazze di plastica. I *chakra* erano qualcosa di ancor più oscuro.

Le lezioni per sei o al massimo otto studenti si svolgevano nel soggiorno di case private. Indossavamo ampi pantaloni bianchi e magliette. Invece di utilizzare materassini, ci stendevamo su asciugamani. Le posizioni erano semplici e venivano mantenute a lungo, accompagnate da respiri profondi e lenti. Mi ricordo che l'insegnante accendeva un incenso e cantava alcune frasi in una lingua che non capivo, ma tutto ciò mi risultava piacevole e mi lasciava l'impressione di essere stata in chiesa. Ero conquistata.

Comprai tutti i libri che riuscii a trovare sull'argomento e li sparpagliai per il mio appartamento, cercando di imitare le posizioni nel modo migliore possibile (quindi so bene cosa significa studiare yoga su un libro). Mi sentivo fortunata se riuscivo a fare una di quelle posizioni "attorcigliate", non importa se la eseguivo correttamente o no, completa di tutte quelle sottili attenzioni che vengono indicate nei corsi oggi giorno. Praticavo e respiravo, cantavo e meditavo tutti i giorni, finché tutto ciò iniziò a trasformarmi.

Mi sentivo eccezionalmente bene e non riuscivo a capire come mai tutti non praticassero yoga. In breve tempo divenni una di quelle insopportabili "invasate" che non sanno parlare d'altro. Ben presto le persone iniziarono a chiedermi di mostrare loro quello che facevo, di spiegare alcune posizioni. Incuriositi, i miei amici mi domandarono di guidare delle lezioni. All'epoca non conoscevo nessun corso di formazione per insegnanti e non sapevo nulla di tecniche di allineamento corretto, ma, ingenuamente, iniziai a insegnare ciò che sapevo.

Leggevo tutto ciò che potevo che avesse come tema la coscienza, la psicologia, la metafisica, il misticismo e la spiritualità. E fu nel classico testo di Ram Dass, *L'unica danza* [Feltrinelli, Milano,

1983, attualmente fuori catalogo; titolo originale: *The Only Dance There Is*; N.d.R.] che lessi per la prima volta la parola *chakra*. Fu come se una scarica di energia mi percorresse tutto il corpo. In qualche modo, sapevo che in quel momento avevo trovato una chiave essenziale che, simultaneamente, liberava e teneva insieme ogni aspetto della vita. Non riuscivo a smettere di pensarci.

A quel tempo praticavo spesso anche la meditazione: avevo ricevuto l'iniziazione in Meditazione Trascendentale [MT, il metodo portato in Occidente nel 1958 da Maharishi Mahesh Yogi; N.d.R.] nel 1972 e dormivo solo circa quattro ore ogni notte perché meditavo a lungo. Un giorno, durante una sessione, ebbi la mia prima e unica esperienza extracorporea: vidi me stessa seduta nella posizione del loto con un libro in grembo. Era un libro sui chakra, e c'era il mio nome sulla copertina. In quel momento seppi che il sistema dei chakra sarebbe diventato il lavoro della mia vita.

In quel periodo mi guadagnavo da vivere come artista (se possiamo definirlo “guadagnarsi da vivere”), e dipingevo grandi murali con paesaggi visionari. Scoprii che il mio stato di coscienza influenzava la definizione dei miei dipinti, perciò iniziai a purificare in modo sistematico la mia alimentazione, eliminando il caffè, la carne e – per quanto mi costi ammettere di essere stata una fumatrice – le sigarette. Avevo compilato la richiesta di iscrizione a una scuola d'arte di New York, ma dopo la visione del libro sui chakra la cestinai, e cambiai drasticamente il corso della mia vita.

Iniziai a insegnare yoga secondo i concetti del sistema dei chakra, strutturando la pratica su una serie di sette settimane, ciascuna delle quali si focalizzava su un singolo chakra. Le persone si trasformavano davanti ai miei occhi! Quattro decenni dopo, il sistema dei chakra mi ha portato a studiare e insegnare in tutto il mondo, e a scrivere numerosi libri di successo, iniziando da *Chakra Ruote di Vita*, pubblicato nel 1987, per culminare nel volume che avete ora tra le mani. Il sistema dei chakra è diventato il mio archetipo di integrità e il mio “santo graal”.

Oggi i centri yoga vengono fondati ovunque, come le chiese sorgevano nei primi secoli della Cristianità. I materassini si allineano da parete a parete, lasciando poco spazio libero, in classi di centinaia di persone. Secondo uno studio condotto nel 2016 da *Yoga Journal* in collaborazione con *Yoga Alliance*¹, oltre 36 milioni di americani praticano yoga, spendendo ogni anno più di 16 miliardi di dollari in lezioni, seminari, prodotti e riviste di settore. Alcuni lo trovano semplicemente un metodo per avere un corpo più sano e agile. Altri lo praticano per ridurre lo stress. Altri ancora – ne sono certa – fanno yoga perché va di moda. Eppure, al di là di ciò che può portare una persona sul suo materassino, i doni profondi dello yoga alla fine si manifestano comunque. Un corpo più sano produce uno stato di coscienza più affinato e una maggiore sensibilità. La flessibilità fisica concede nuove forme di libertà, non solo nel corpo ma nella vita. La forza permette di superare situazioni difficili. Le energie sottili diventano “meno sottili”, stimolando la curiosità riguardo alla nostra natura più profonda. La coscienza emerge come una nuova frontiera. La filosofia dello yoga pervade progressivamente la vostra visione della vita. Più che una semplice pratica di tipo fisico, lo yoga inizia a svilupparsi come un percorso di vita – un arazzo multicolore di filosofia, pratiche, norme di comportamento e opinioni – e uno strumento di accesso verso un altro mondo.



Il mio cammino personale nello yoga non è stato semplice, né lineare. Circa dieci anni dopo aver iniziato a praticare, venni colpita da una grave forma di malattia di Lyme [o borreliosi, infezione causata dal batterio *Borrelia; N.d.R.*], che per cinque anni non venne diagnosticata costringendomi quasi su una sedia a rotelle, anche se alla fine l'esito della vicenda non fu così drammatico. I miei tessuti erano talmente sensibili che non potevo appoggiare gli avambracci sul bordo di un tavolo o battere le mani; a causa del dolore alle mani e ai gomiti era impensabile per me mantenere la posizione del Cane con la testa in giù. Le articolazioni mi dolevano compiendo qualsiasi movimento, e ogni aspetto dello yoga ne risentiva: la flessibilità, l'equilibrio, la forza, la chiarezza mentale e la capacità di sostenere la pressione su qualsiasi parte del mio corpo. Persino stare in ginocchio sul materassino mi causava dolore. Sono stati necessari quindici anni per riorganizzare il mio corpo e riconquistare di nuovo la mia forza, e un tempo ancora più lungo mi è servito per accettare che non sarei più riuscita a toccarmi la nuca con i piedi, a camminare per la stanza sulle mani o a comparire sulla copertina di *Yoga Journal* in una postura stravagante. Tuttavia sono certa che lo yoga è una delle ragioni per cui sono stata poco debilitata dalla malattia di Lyme rispetto a tante altre persone che ne vengono colpite, e di ciò sono immensamente grata.

Ora che ho più di sessant'anni, vedo quale benedizione questa esperienza sia stata nella mia vita, perché mi ha obbligato a scoprire un livello più profondo dello yoga: lo yoga del corpo sottile e la rivelazione del mondo interiore del risveglio, rispetto al mondo esteriore della prestazione. Lavorare con un corpo compromesso mi ha costretto ad ascoltare con attenzione l'insegnamento recondito di ogni posizione. Ho imparato a usare le posizioni per far scorrere la mia energia sottile e migliorarne il flusso piuttosto che per perfezionare la forma esteriore della mia postura.

Spesso, essendo troppo timida per frequentare lezioni in cui avrei destato l'aspettativa di una pratica al di sopra delle mie possibilità, ho approfondito la pratica personale a casa, seguendo i segnali dall'interno. Non che non abbia studiato con degli insegnanti – man mano che la mia salute migliorava, ho studiato di tutto, dall'Anusara allo Zen – ma il laboratorio fondamentale era il mio corpo. Il mio guru interiore divenne il mio miglior maestro mentre sperimentavo sul materassino, compiendo le mie scoperte personali.

Inoltre, seguii una formazione come psicoterapeuta somatica, focalizzandomi sulle tematiche della bioenergetica e dei traumi, affiancando così il mio amore per la psicologia ai meccanismi del corpo, conseguendo infine il dottorato sul tema della medicina corpo-mente. La bioenergetica, i cui progenitori sono Wilhelm Reich e i suoi studenti John Pierrakos e Alexander Lowen, è un approccio terapeutico alla psiche umana che lavora sui processi energetici del corpo. Questo metodo cerca di sciogliere le difese psicologiche e le corazze del corpo liberandone la forza vitale, che nella filosofia dello yoga si chiama *prana*. Attraverso i miei studi e la pratica professionale come psicoterapeuta somatica, individuai delle tecniche per smuovere tale energia sottile nei miei pazienti e studenti, e successivamente le organizzai nel format di un seminario in modo da poterle condividere con gli altri.

Il risultato è il mio stile unico di yoga, basato sui chakra e combinato a tecniche di bioenergetica, che ho insegnato per oltre vent'anni tramite seminari in tutto il mondo. Questo yoga riguarda più il mondo interiore che quello esteriore. Si concentra maggiormente sull'energia sottile più che sugli aspetti meccanici di una posizione. Adotta i chakra come un cammino profondo verso il risveglio del Divino nel nostro tempio interiore, e questo è ciò che lo yoga è sempre stato.

Il presente libro è il mio tributo alla via regale dello yoga e a tutto ciò che mi è stato insegnato. È l'umile offerta della mappa che ho usato per navigare lungo il sentiero dei chakra. Usando questa mappa potrete salire a splendide altezze o annidarvi in meravigliose profondità, risplendere di forza o aprire il vostro cuore all'intimità più tenera. Una volta compresa questa mappa, potete usarla per il resto della vostra vita per andare ovunque desideriate. Potrete individuare i vostri squilibri e bilanciarli usando tecniche e posture che vi trasformeranno, non istantaneamente, ma in modo sistematico, nel tempo.

Sono onorata di offrire questo libro, questa guida per il viaggio interiore lungo il mitico arcobaleno che rappresenta i sette chakra e connette il cielo e la terra tramite il centro di ciascuna persona. Credo che il nostro compito come esseri umani sia di imparare a creare il cielo *sulla* terra, e imparare a conoscere le pietre miliari dei chakra è un modello per la trasformazione degli individui e delle culture in cui viviamo. Questa mappa vi dice come realizzare questo compito. Possa il vostro cammino condurvi in un viaggio meraviglioso.

Namaste.