

LA SPIRITUALITA'
DELLO
YOGA

Maria Pirola

Ringrazio Silvana per aver collaborato alla revisione dei testi
Disegni di Lino Maceri

Prefazione

Per aver letto con gioia e attenzione il testo di Maria Pirola, vorrei sottolineare alcuni aspetti che ne fanno la sua originalità e la sua misura.

E' innanzitutto la rielaborazione di un'allieva tutt'ora riconoscente al suo Maestro dell'insegnamento ricevuto e per il quale conserva una gratitudine iscritta nella parola "sempre". L'iniziazione allo yoga da parte di un Maestro costruisce infatti un legame di filiazione spirituale paragonabile a quello genitoriale e forse anche più elaborato. Ritrovato il suo Maestro negli ultimi anni della sua esistenza, conclusasi nel 2008, Maria ha potuto toccare con mano come la sua uscita dalla cronaca terrena sia coincisa con la sua piena realizzazione yogica, "piena presenza senza nostalgia né illusioni"

Ma l'insegnamento a cui si è ispirata l'allieva di Carlo Patrian e che ci trasmette nelle successive pagine, è oggi ricco della sua più che trentennale esperienza di insegnante e si è arricchito dei colori della sua anima e della sua femminilità. In questo senso è stato "un passaggio di testimone" a cui lei ha dato un'ulteriore, o più disvelata, impennata di religiosità.

I testi che Maria ci propone sono squisitamente suoi. Al punto da condividere con noi lettori, e speriamo praticanti dello yoga, non solo le sue fatiche e le sue ricerche ma anche la bellezza del cammino e la contentezza dell'approdo sempre in crescere. E' per certi aspetti quasi un testo che profuma di autobiografia, la sincerità della sua pratica si è trasmessa nella sua codificazione e nella scrittura. E' la sua esperienza di vita e di insegnante yoga che ci consegna, con tutto quanto al tempo stesso di originale e di circoscritto ci sia in questa scelta. Una scelta editoriale realizzata con la laboriosa semplicità di chi ha dovuto fare coi soli propri mezzi tecnici.

Vorrei a nome di quanti leggeranno e seguiranno le pratiche di questo testo ringraziare Maria Pirola per averlo "messo al mondo" con travaglio e con amore, con trepidazione e con convinzione, con altruismo e con fedeltà al suo proprio cammino.

Come Lei stessa scrive nella conclusione "Nella ruota della vita ognuno sceglie la sua strada. Chi cerca la Verità trova per sé stesso quella che gli viene indicata" e certamente ognuno di noi è sempre in cammino su questa strada che gli viene indicata. Ci auguriamo che questo testo, oltre che essere la testimonianza di un cammino di Verità possa anche essere al meno un pò di Verità nel nostro cammino alla ricerca della pace.

Om, shanti shanti shanti

Silvana Panciera

INTRODUZIONE CON DEDICA

Dedico questo libro al mio Maestro Carlo Patrian, il quale ha dato tutta la sua vita per la divulgazione dello Yoga in Italia con encomiabile esempio fino alla fine dei suoi giorni.

A tutti coloro che vogliono intraprendere il cammino dello Yoga trasmetto i suoi consigli ed avvertenze per questa disciplina, che sia praticata individualmente o in gruppo.

- 1) Collaborare alla realizzazione del silenzio nell'ambiente, come premessa per giungere al silenzio interiore.
- 2) Dimenticare i problemi della giornata, lasciandoli fuori insieme alle calzature, simbolo dell'attività esteriore.
- 3) Conservare sempre il volto disteso nel corso degli esercizi oltre che durante il giorno
- 4) Eliminare lo spirito di competizione sia verso gli altri che verso sé stessi; ma isolarsi mentalmente e concentrarsi.
- 5) Non pretendere di raggiungere a tutti i costi la posizione, ma tentarvi progressivamente senza sforzare e nei limiti di una “dolce costrizione”.
- 6) Le Asana non sono esercizi di forza. Agiscono da sole e mai attraverso la sollecitazione violenta.
- 7) Essere sempre presenti ad ogni gesto che si compie, impedendo al pensiero di distrarsi e di vagare lontano.
- 8) Osservare il movimento eseguito dall'insegnante, chiudere gli occhi e ripetere il gesto seguendo l'immagine mentale, che dovrà diventare sempre più nitida nel tempo.
- 9) Procedere con regolare lentezza, rallentando ulteriormente il gesto quando si sta per raggiungere il proprio limite, la lentezza dei movimenti è essenziale per l'efficacia dello Yoga. Passare impercettibilmente dal movimento all'immobilità e mantenerla per tutto il tempo prescritto.
- 10) Contrarre solo i muscoli indispensabili al movimento delle Asana e rilassare tutti gli altri.

- 11) Fra una posizione e l'altra, rilassarsi globalmente per sbloccare le energie ferme nei punti di tensione e lasciarle circolare liberamente. Al termine dell'esercizio ritrovare rapidamente questo stato di decontrazione generale.
- 12) Passare da una posizione all'altra senza fretta, armoniosamente, sempre consapevoli dei propri movimenti. Anche il ritorno alla posizione di partenza deve essere eseguito molto lentamente.
- 13) Durante tutta la seduta di Yoga, controllare la respirazione fino a renderla calma, profonda, regolare e ritmica e questo per tonificare il sistema nevoso, calmare la mente, regolarizzare la circolazione sanguigna ed il cuore.
- 14) Mantenere la colonna vertebrale sempre ben diritta, correggendo costantemente la verticalità e la simmetria
- 15) Terminare sempre la seduta con il rilassamento “Savasana” La posizione del morto (sdraiati a terra supini)

IMPORTANTE:

- Praticare gli esercizi a stomaco vuoto, avendo sgombrato vescica ed intestino.
- Respirare sempre attraverso il naso, liberando le narici da ogni ostruzione.
- CONTROINDICAZIONI: nel caso di pressione troppo alta o bassa, ipertiroidismo o ipotiroidismo, affezioni cardiache acute e malattie polmonari, chiedere il parere del medico o parlarne con l'insegnante che provvederà ad evitare gli esercizi inadatti. Le donne durante il ciclo mestruale dovranno evitare le posizioni capovolte.