

# Candra Namaskara

Ho esplorato vari metodi alla ricerca di come migliorare la qualità del sonno, o recuperare il controllo in generale e quello del sistema nervoso in particolare; per non parlare del ritrovamento della fiducia in se stessi e nel mondo, del quale molti soggetti sono, attualmente, profondamente delusi.

Le mie sperimentazioni mi hanno condotto allo yoga, remota disciplina indiana di indagine esistenziale, che con le sue luci e le sue ombre oggi si presenta, in veste moderna come un variegato sistema in grado di aiutare a risolvere molti problemi psicofisici e di vita.

Lo Yoga, ha le radici nella più profonda antichità dell'India misteriosa e spirituale. Una volta in più, analizziamo il significato di questa parola (yoga) per vedere se potrebbe già di per sé fornirci utili indicazioni. Si tratta di un vocabolo della antica lingua sanscrita che deriva dalla radice del verbo Yuj e che significa aggioare. Era usato, ad esempio, per indicare l'atto di aggioare i buoi al carro. Il suo significato accorda a questo sistema il ruolo di disciplina se si intende aggioare la personalità, soprattutto istintuale, presente nella natura umana, per orientarla e finalizzarla verso scopi più alti.

Chi pratica questa disciplina, infatti, inizialmente si esercita, in ambito psicosomatico ad aggioare mente e corpo per ottenere una perfetta armonia e sperimentare gli stati piacevoli che una mente organizzata può donare.

Riorganizzare la propria mente: questo secondo me è uno dei punti chiave intorno a cui si può lavorare per migliorare la qualità dell'esistenza.

Si sa, tuttavia, che mente e corpo sono strettamente correlati tra loro, pertanto, possiamo, per il momento, partire molto più facilmente dall'analisi di tecniche Yogiche, considerate più propriamente corporee, che donano salute, giovinezza ed elasticità al corpo; che tendono a bilanciare in modo armonico le energie presenti nell'entità umana ed indirettamente agiscono anche sul mentale.

Ho scelto, con questo fine, tra le centinaia di procedimenti che lo yoga suggerisce il "Surya Namaskara" (saluto al sole) e le pratiche ad esso comparabili, ad esempio il "Candra Namaskara" (saluto alla luna) di mia ideazione, una pratica che mi sembra un "fai da te" semplice da apprendere ma che presenta enormi vantaggi di acquisizione energetica, di corretto atteggiamento interiore e di scioglimento del corpo.

Il "Saluto al Sole" è relativamente giovane, se si considera che la nascita dello yoga si perde nella notte dei tempi, ma si esegue ancora oggi negli "Ashram" indiani (comunità yogiche), rigorosamente al sorgere del sole, per poter meglio sfruttare un particolare aspetto dell'energia solare presente in quel momento. La sua funzione oltre quella cosiddetta "Bhakti" (devozionale) nella quale si impara ad aprire i propri centri alla energia solare, considerata di origine divina, può essere, nel nostro caso, anche quella di sciogliere sapientemente il corpo e prepararlo ad affrontare lo stress della giornata.

Il "Surya Namaskara" rappresenta una dijos\_ trazione di come lo Yoga non sia soltanto statico, come normalmente si è portati a credere, ma, talvolta, attraverso azioni più dinamiche, tenti di accelerare il processo di evoluzione.

Il rapporto sia psicologico, sia fisico, con questo splendente astro, pone tuttavia in relazione solo con l'energia maschile e l'emisfero sinistro del cervello, spesso già troppo attivo nella società occidentale. Per questa ragione, ho ritenuto importante elaborare una mobile sequenza che creasse i presupposti per una relazione con l'altro aspetto, ed un recupero di alcuni importanti valori presenti nell'espressione femminile della manifestazione.

Il "Candra Namaskara", vuole dunque essere un devoto omaggio a ciò che il femminile è, sia nel macrocosmo, sia nel complesso psicosomatico microcosmico.

Come potete facilmente intuire, le posizioni di questa sequenza, rievocano alcuni aspetti della luna e stabiliscono con essa una relazione basata sul risveglio interiore di un tipico atteggiamento di apprezzamento. La luna, come tutti sanno, è in grado di interferire nei ritmi biologici di chiunque ma, ancor più di chi per nascita o per scelta si trovi in maggiore relazione con essa. Basti pensare a cosa accade in un reparto di maternità quando c'è la luna piena o agli artisti (l'arte è femminile) i quali di notte si svegliano e sentono risvegliarsi i loro impulsi più creativi.

Le posture che qui presento fanno parte della sequenza relativa al saluto alla luna (candra namaskara). Durante l'esecuzione l'interiorizzazione può portare questa pratica a divenire una meditazione in movimento, soprattutto se dopo un po' di esperienza si conquista l'abilità di eseguire ad occhi chiusi.

In generale si inspira durante le posture di espansione del torace e si espira durante la sua compressione.

Per stimolare simmetricamente il corpo, posso raccomandare di effettuare sequenze sia utilizzando un lato del corpo, sia l'altro per portar fuori in modo equilibrato tutti gli effetti benefici che la pratica può donare.