



Yoga Educazione

La Rivista **Yoga educazione** è stata registrata al n° 12/11, presso il Tribunale di Trani – Ufficio Stampa in data 10/11/2011.

Direttore Responsabile
Felice Abbattista

Direttore editoriale
Maria Cavalluzzi

Redazione
Stefania Lisena – Anna Chiusolo – Beatrice De Gennaro – Nicola Nesta – Katia Baldassarre – Stefania Sgherza

Editore
Associazione Nazionale
Yoga Educazione

Comitato Scientifico della rivista:

prof. V. A. Baldassarre (docente Università di Bari), prof. M. Baldassarre (ricercatore Università di Bari), Alessia Mandato (dottore di ricerca in sociologia), dott.ssa Maria Cavalluzzi (pedagogista), A.M. Bufi (dirigente scolastico), F. Castellini (dirigente scolastico), R. Sebastio (dirigente scolastico), M. Biscotti (dirigente scolastico).

Progetto grafico editoriale ed Editing
Maria Cavalluzzi

Il Dharma e il comportamento morale ed etico

*di Sn. Mridulananda (Maria Cavalluzzi)
Cultore della materia in Pedagogia Sperimentale*

In tutti i percorsi di crescita personale, la promozione di una personalità strutturata e allo stesso tempo flessibile, capace di sviluppare abilità ed interagire in modo adeguato con il mondo, è obiettivo trasversale di tutte le culture, escludendo chiaramente gli estremismi.

Nella tradizione orientale si parla di Dharma come quello che ogni persona ha bisogno di sviluppare. Se non compiamo alcuno sforzo per capire il nostro dharma (la nostra direzione esistenziale più profonda che è collegata alla realizzazione piena di noi stessi, all'espressione dei nostri talenti) e realizzarlo, sentiremo un senso d'inadeguatezza, di vuoto che cercheremo di compensare in modi diversi: sesso, droga, vita sregolata ecc... Ogni essere umano dovrebbe cercare di connettersi con il suo Dharma e creare armonia tra l'essere nel mondo e la dimensione spirituale.

Quando sei connesso con il tuo Dharma la vita è vista come un banco di prova in cui le esperienze e la riflessione su di esse ci aiutano nel percorso di crescita. Nel 200 a.c. Patanjali, a tale proposito, raccogliendo la trasmissione orale dei rishi, individuò i principi di base per realizzare il Dharma, cioè una autentica conoscenza, gestione, e realizzazione del sé.



Sommario

Il dharma e il comportamento morale ed etico p.1

Yoga a Scuola p. 4

Libri per espandere le frontiere della mente p 6

Insegnamenti p. 7



Nel libro Yoga Sutra sono sintetizzati tali insegnamenti in 200 aforismi. Molti di essi sono ermetici e senza la guida di un maestro sono comprensibili solo in parte. Secondo l'autore nel cammino spirituale proposto dallo yoga, prima di passare al lavoro con il corpo, il respiro, la concentrazione e la meditazione, ogni persona dovrebbe lavorare su di sé per sviluppare Yama e Niyama; esse sono regole di comportamento che aiutano il praticante a connettersi con il proprio Dharma.

Yama si riferisce alla condotta da avere verso gli altri, Niyama ai comportamenti verso se stessi.

Yama a sua volta contiene cinque indicazioni per una condotta appropriata verso gli altri .

La prima è Ahimsa si riferisce alla capacità dell'adepto di agire per la promozione della non violenza intesa anche, come comportamenti adeguati alle situazioni tesi a produrre cambiamento culturale e sociale.

La seconda, Satya, si riferisce alla pratica della verità e dell'onestà. In questo caso la sfera presa in esame è quella emozionale. Ad esempio i meccanismi di giudizio tesi a denigrare gli altri (io definisco me stesso svalutando gli altri e questo mi fa sentire migliore), oppure l'atteggiamento di sfida costante delle norme sociali creando conflitti aperti con chi detiene l'autorità sono un'aberrazione della mente e non hanno niente a che vedere con il Dharma. Inoltre l'onestà richiede una pratica introspettiva costante che col tempo ci conduce a cogliere l'essenza del nostro Dharma.

La ricerca della verità e l'onestà sono dunque aspetti fondamentali molto importanti nel cammino verso la realizzazione piena di se stessi. La terza indicazione, Asteya, si riferisce al non rubare non solo in senso materiale. Questa dimensione riguarda la sfera della definizione del sé. Quando il soggetto è in connessione con se stesso, non ha bisogno di rubare, la sua energia è incanalata nell'espressione dei propri talenti.

Brahmacharya è il quarto yama e significa «vivere in Dio»: consiste nel sentire la presenza divina in ogni esperienza ed in ogni momento, trasformando ogni azione in un atto sacro che conferisce pieno significato alla nostra esistenza. Questo termine è anche tradotto come astinenza sessuale finalizzata all'asceti (tale percorso è praticato o dovrebbe essere praticato dai sannyasi).

L'energia sessuale è sublimata per accelerare i processi di sviluppo spirituale



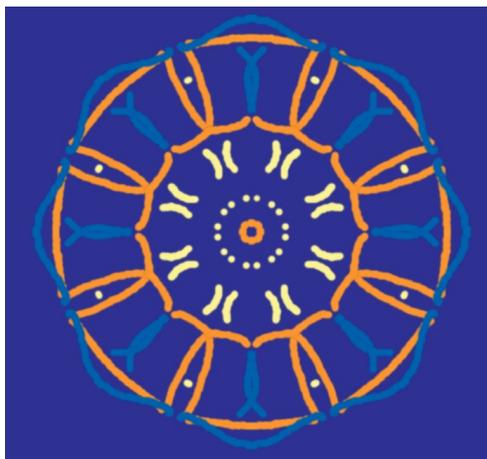


Aparigraha è l'ultimo Yama e si riferisce alla capacità del praticante di vivere in modo semplice rinunciando agli eccessi al lusso. Dunque, la non violenza, la verità, l'onestà, vivere nel divino, vivere semplicemente sono le dimensioni o competenze che ogni soggetto dovrebbe sviluppare per connettersi in modo adeguato agli altri esseri ed agire per migliorare il mondo.

Niyama sono invece i comportamenti che il praticante dovrebbe avere verso se stesso.

Per quanto concerne le regole personali, l'autore individua anche qui cinque punti importanti per la cura di se stessi: "Shaucha" si riferisce alla cura fisica, mentale e dell'ambiente, il rispetto degli animali, senza dimenticare il dovere di aiutare le persone che hanno bisogno di una mano. Il secondo, Santosha, è la capacità dell'adepto di accontentarsi di quello che ha, cioè non significa che l'adepto rinuncia a praticare azioni che migliorano la vita personale e sociale, ma che agisce senza attaccamento e desiderio. Il terzo principio è Tapah, cioè la capacità di aiutare gli altri senza pretendere nulla in cambio. Si dona e non si chiede niente in cambio. Il quarto punto è Swadhyaya, che significa studio e conoscenza del Sé e dei testi spirituali per capire profondamente le scritture che fanno parte della tradizione dello Yoga. Il quinto, Ishwara Pranidhana, indica l'accettazione del divino e l'abbandono ad esso per raggiungere la meta più elevata della propria esistenza.

La realizzazione del proprio Dharma passa attraverso questo lavoro che l'autore pone alla base di un cammino di cui questi sono solo i primi due aspetti considerati fondamentali.





Yoga a Scuola: un'esperienza d'insegnamento dell'italiano in palestra

Dott.ssa Katia Baldassarre

Docente di scuola primaria - 3°C.D. "Don Milani" di Modugno (BA)



Lo yoga, come afferma Sw. Satyananda Saraswati, è un mezzo per equilibrare ed armonizzare il corpo, la mente e le emozioni. Nel percorso di formazione scolastica degli alunni spesso alle tre dimensioni non vengono dedicati tempi sufficienti, prediligendo i contenuti disciplinari, rivolti al soggetto-alunno, anziché cogliere le possibilità offerte dagli aspetti interdisciplinari, che a loro volta permettono lo sviluppo di competenze e abilità fruibili dal soggetto-persona.

Nell'anno scolastico 2015/2016, in collaborazione con l'Università di Bari e l'Associazione Nazionale Yoga Educazione, abbiamo avviato, a partire da novembre, un percorso di ricerca sull'uso dello yoga applicato alla didattica in classe. La ricerca ha coinvolto l'intera classe 1[^]: 25 alunni, di cui 1 disabile con diagnosi di "Disturbo pervasivo dello sviluppo a basso funzionamento".

Nelle lezioni sono stata affiancata dalla docente di sostegno, che ha potuto aiutare il bambino non solo nella parte didattica, opportunamente individualizzata, ma anche nella esecuzione delle asana.

Presentata sia agli alunni che ai genitori come nuova metodologia in affiancamento alla didattica disciplinare dell'Italiano, la ricerca si è sviluppata come "appuntamento" sistematico in cui, una volta a settimana per una durata di 1 ora, abbiamo svolto la lezione di Italiano in palestra. La strutturazione della lezione è stata fatta con l'intento di nutrire le tre dimensioni corpo – mente – emozioni ed ha seguito il seguente modello:

- esecuzione di alcune posizioni (asana), per "risvegliare" il corpo;
- pratica di concentrazione (trataka), per "accendere" la mente unidirezionale;
- attività didattica di Italiano;
- pratica di rilassamento (yoga nidra), per consolidare gli apprendimenti ad



- elaborazioni grafiche, al fine di far emergere la creatività propria di ogni alunno.

Data l'età dei bambini, all'inizio ho ritenuto opportuno presentare le asana in modo estremamente ludico senza badare troppo alla corretta postura. Man mano che i bambini hanno acquisito maggiore padronanza del proprio corpo, dell'uso del tappetino e delle asana stesse (nei primi incontri ho preferito non variare molto), ho provveduto a correggere le posture e ad affiancare il controllo della respirazione.

La pratica di concentrazione è stata fatta con l'uso di un foglio bianco al cui centro è presente un punto nero. I bambini, mantenendo il foglio ad una giusta distanza, in modo da non avere altro nel proprio campo visivo, si sono concentrati sul punto, chiudendo gli occhi e mantenendo la visualizzazione del punto stesso.

Nella seguente parte didattica gli alunni si sono mostrati attenti alle spiegazioni ed estremamente concentrati nelle esecuzioni individuali degli esercizi. In particolare, gli alunni con maggiori difficoltà sono riusciti a svolgere le attività con maggiore concentrazione e senza ansia. Per quanto riguarda l'alunno H si è osservato un maggiore coinvolgimento nelle attività proposte.

La pratica di rilassamento ha fatto sì che gli alunni introiettassero ulteriormente gli apprendimenti ed al contempo sperimentassero la "pausa" dalla frenesia che, purtroppo, caratterizza la vita di ogni giorno. Tutti gli alunni hanno mostrato, via via che si è proceduto con il progetto, una maggiore calma e autocontrollo. In particolare nell'alunno H abbiamo osservato la diminuzione consistente delle ecolalie.

L'attività finale di elaborazione grafica ha permesso agli alunni di esprimere liberamente e creativamente quanto sperimentato durante l'intera sessione, mostrando, con il passare del tempo, un miglioramento nelle abilità compositive e di espressione. Il successo delle lezioni, sia dal punto di vista degli alunni sia da quello dell'apprendimento, ha consolidato in me la convinzione della ricerca come "buona pratica".



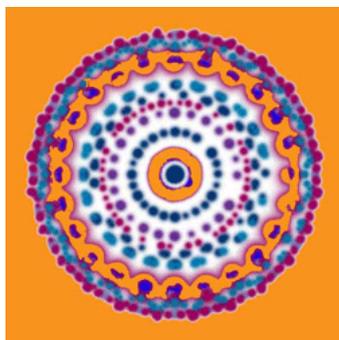


Libri per espandere le frontiere della mente

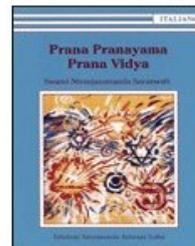
di Sara e Giuliana Bartoli

Swami Niranjanananda Saraswati – Prana Pranayama Prana Vidya — Edizione Satyananda Ashram Italia

Il testo Prana Pranayama Prana Vydia di Swami Niranjanananda, continuatore del lavoro del suo guru Swami Satyananda, si occupa delle complesse teorie della scienza yogica del prana e delle tecniche avanzate per sperimentarlo, secondo l'approccio della Bihar School Of Yoga. Che cos'è il prana: nella sua forma macrocosmica è energia cosmica universale e onnipervadente (Mahaprana), un'energia insieme elettromagnetica e mentale molto complessa ed anche forza vitale. In questa forma è difficile afferrarne appieno il significato, nell'individuo, quindi nella sua forma microcosmica, possiamo dire che il prana è percepibile nella respirazione, ma sarebbe un errore identificarlo con l'ossigeno che immettiamo nel corpo. Anche nella sua forma microcosmica è qualcosa di molto più complesso, basti dire che senza il prana non potremmo vivere neanche per un istante, nulla potrebbe esistere e il nostro corpo sarebbe un guscio vuoto. Nel capitolo "Prana e Coscienza", si parla del concetto filosofico della polarità presente nel pensiero indiano antico, concetto fondamentale senza il quale non sarebbero comprensibili tutte le tecniche di pranayama e prana vidya. Il Samkhya afferma l'esistenza di due realtà dalle quali ha avuto origine tutto ciò che è manifesto: esse sono Purusha, la Coscienza, il Principio Spirituale e Prakriti, l'Energia, Il Principio Materiale. La prima realtà, la Coscienza, è Essere e Consapevolezza ma inerte, la seconda realtà cioè il Prana è una forza attiva, ma senza volontà. Una non può esistere senza l'altra affinché la manifestazione dell'intero universo abbia luogo. Coscienza e Prana sono poli opposti di uno stesso principio e di una stessa forza cosmica. Le tecniche di pranayama e prana vidya presentate in questo testo, partono dal principio proprio del Tantra per cui il ricercatore, non può sperimentare il potenziale insito nella Coscienza, se prima non si ha un risveglio a livello del Prana cioè dell'energia all'interno della materia.



Abbiamo quindi il pranayama come un insieme di tecniche atte ad aumentare, attivare, assimilare la riserva di prana che è in ognuno di noi. Questa scienza è basata sulla ritenzione del respiro (kumbaka). Aumentando la durata della ritenzione del respiro possiamo agire sulla mente e quindi sulla coscienza. La tecnica di prana vidya (conoscenza del prana), comprende invece espansione, contrazione, localizzazione e visualizzazione del prana ed ha come scopo giungere, con uno sforzo cosciente, alla consapevolezza del prana per poi manipolare e dirigere la forza pranica al risveglio della coscienza. In queste tecniche sono sempre presenti i due poli di Prana e Coscienza, considerati come due forze divine universali, ma presenti nell'individuo. Tutte le pratiche descritte nel testo in modo dettagliato, sono finalizzate al raggiungimento dell'evoluzione dell'uomo dal punto di vista spirituale.



Insegnamenti: *Siate Buoni e Fate il Bene (Be Good, Do Good)*

“Agisci sempre senza attaccamento, fai le azioni che dovrebbero essere fatte; perché eseguendo le azioni senza attaccamento, l'uomo raggiunge il Supremo.” – (Gita II-19).

“Quando il sentimento del bene diventa parte integrante dell'essere dell'uomo, allora egli non coltiverà più nessun cattivo pensiero nella sua mente. Egli proverà immenso piacere nel servire e nel fare del bene agli altri. Si prova una particolare gioia ed Ananda (Beatitudine) nel fare il servizio altruistico.

Espandete, purificate il vostro cuore, vivete nel vero spirito del servizio altruistico. Vivete ogni secondo per il vostro ideale, per l'obiettivo della vita. Allora e solo allora, realizzerete la vera gloria del servizio altruistico. Possiate risplendere come un dinamico Yogi con la pratica del servizio altruistico! Possiate godere la vera beatitudine dell'Eterno”.

Pensiero tratto dal libro: *“Light, Power and Wisdom”*
di Sw. Sivananda

Questa rivista è uno spazio di riflessione sui temi dello yoga e della crescita umana, realizzata attraverso il contributo gratuito (karma Yoga), di tutti coloro che collaborano. Se ritenete valida, l'iniziativa editoriale diffondete l'indirizzo del sito ai vostri contatti, affinché più persone possano riflettere e condividere tale esperienza.

