

56 ESERCIZI

V
i
v
e
r
e
l
o
Y
o
g
a

La coerenza

UNA QUALITÀ CHE RISPECCHIA IL PROCESSO
ENERGETICO DEL PENSIERO

di Silvia Salvarani – foto Claudio Buzzi




SILVIA SALVARANI

Ha cominciato a fare Yoga sin da giovanissima, e oggi è fra i più noti insegnanti italiani. Vive e lavora a Milano e da oltre vent'anni si occupa di Rebirthing, Tai Chi. Ha organizzato e diretto numerosi seminari di Yoga, Reiki, Rebirthing, e 5 Tibetani in varie città italiane. Ha pubblicato i due videocorsi "I Cinque Tibetani" e "Saluto al sole" editi da MacroVideo. Per informazioni: tel. 333 9448783

S spesso ci capita di rilevare la mancanza di coerenza nelle persone che non danno seguito con la giusta azione ad una parola data; ogni volta che questo accade, ci irritiamo profondamente, perché mettiamo subito in discussione la fiducia accordata al nostro interlocutore. La capacità di essere coerenti in ciò che ci si propone è di fondamentale importanza nei rapporti interpersonali. Proviamo a immaginare che disastri accadrebbero se la maggior parte delle persone fossero incoerenti! Ogni nostra intenzione e pensiero mette in moto un'energia che si manifesterà nella materia.

La coerenza è la qualità che rispetta quel processo energetico che abbiamo messo in atto col pensiero, lo rende fluido e limpido e fa sì che l'espressione finale sia in sintonia con l'intento iniziale, rendendo l'azione che ne segue incisiva ed efficace.

Per essere autentica però, la coerenza deve includere tutto il percorso, dalla motivazione iniziale all'uso dei modi e dei mezzi con cui si procede, inoltre il tutto deve essere supportato da una chiara coscienza di sé.

La coerenza non è una qualità innata; la maggior parte delle volte entrano in gioco meccanismi mentali inconsci che possono condurci a un comportamento contraddittorio con la nostra coscienza. Non di rado infatti i nostri desideri si scontrano con le nostre convinzioni oppure mal valutiamo la portata della nostra energia fisica, in queste condizioni il nostro comportamento mancherà di coerenza e produrrà disarmonia e confusione. La legge di causa ed effetto ci invita costantemente alla riflessione su come ogni azione sia condizionata dalla precedente e del valore della responsabilità di ogni nostro comportamento. 

HASTA UTTANASANA POSIZIONE DELLE BRACCIA IN ALTO

Questa posizione di apertura e di piegamento indietro ci apre ad un confronto inusuale con il nostro corpo e la nostra psiche, le domande che emergono sono: "fino a che punto posso piegarmi senza correre rischi?" Oppure "quanto sono disposto ad aprirmi?" Per essere coerenti è necessario conoscere i nostri limiti in modo tale da non illudere o illuderci.

TECNICA

Mettetevi in piedi con le gambe unite, sollevate le braccia in alto inspirando, poi contraendo i glutei spostate leggermente il bacino in avanti e cominciate la flessione del busto indietro.

A ogni inspirazione successiva tirate con energia le braccia verso l'alto e a ogni espirazione provate ad intensificare la flessione indietro avendo cura di non chiudere il petto anziché aprirlo. La posizione va mantenuta come sempre fino a che la nostra consapevolezza è totale.



58 ESERCIZI

V
i
v
e
r
e
l
o
Y
o
g
a



PADAHASTASANA POSIZIONE DELLE MANI AI PIEDI

Questa posizione di chiusura rappresenta COERENTEMENTE la naturale successione all'azione precedente; il corpo si piega in avanti il tronco si unisce alle gambe, c'è una coesione, un'unione della parte superiore con l'inferiore, inoltre è la parte superiore del corpo che scende. La domanda che può sorgere è "che rapporto ho con le mie energie inferiori?" Oppure "fino a che punto posso abbassare la testa?"

TECNICA

La postura inizia dalla stazione eretta, ispirate portando le braccia in alto, poi spingendo il bacino indietro inclinatevi in avanti espirando, procedete gradualmente con l'aiuto del respiro, in modo tale da sfruttare al massimo la forza di gravità, fino a raggiungere la chiusura completa.

TRIKONASANA POSIZIONE DEL TRIANGOLO

Con questa posizione si completa un ciclo che comprende le 4 direzioni (avanti-dietro e destra -sinistra) e riflette la logica; inoltre il triangolo, che rappresenta il compimento: pensiero+azione=risoluzione è la forma fluida ed armonica che ne esprime la completezza.

TECNICA

Mettetevi ancora in piedi, divaricate le gambe poco più della larghezza delle spalle, ispirate sollevando le braccia sulla linea delle spalle, spostando il bacino a destra flettete il busto a sinistra espirando e cercando di portare la mano sinistra a terra di fianco al piede, le braccia si pongono entrambe sulla perpendicolare, il busto deve trovarsi sullo stesso piano delle gambe.

Mantenete la posizione cercando di fare dei profondi respiri e aprendo il torace.

Risalite ripercorrendo la stessa modalità dell'andata, quindi invertite la posizione.

