YOGA-PARIPURNA: L'ARTE DI UNIRE IL CORPO CON LA MENTE

Lo Yoga in generale, viene considerato una scienza del benessere psicofisico, una filosofia e un sistema di vita per raggiungere il proprio equilibrio fisico-mentale-spirituale. Yoga è l’Unione delle due polarità positiva e negativa e mette in equilibrio i due emisferi cerebrali. Lo Yoga che propongo è stato definito da Rishi e Sadhu indiani, che hanno assistito alle lezioni, come Yoga-Paripurna (full, total): uno yoga completo, dunque “Yoga=unione, “purna =pieno”, “pari =più, che si basa su uno yoga molto antico e tradizionale, idoneo, ad ampio spettro, sia agli adulti che agli adolescenti, sia alle persone anziane che ai bambini. Quindi lo Yoga Paripurna è un’autodisciplina veramente utile, che prende in considerazione l'essere umano nel suo complesso (full, total). Per quanto riguarda quello che verrà proposto in quest’incontro e che si potrà trattare ampliamente, si definisce Lila-Yoga-Paripurna (Lila significa Gioco) che prende in considerazione solo la parte dedicata ai bambini ma che va molto al di là del gioco. Un lavoro profondo di crescita del bambino ma proposto come un gioco divertente. Questo è pure il tema del prossimo libro già in lavorazione e che sarà dedicato al bambino cominciando dall’Imprinting (i primi 3 anni di vita i più importanti per la formazione del bambino) fino alla scuola primaria.

Mi occupo di Yoga da 54 anni e ancora continuo, trovando sempre universi nuovi da scoprire e sperimentare come un percorso che si rinnova continuamente, niente è dato come scontato niente è obsoleto e la cosa più interessante è che queste porte che si aprono rivelano sempre più scenari sconosciuti e affascinanti.

Come dire… non ci si annoia mai!

Questo è un momento storico degli eccessi per cui anche il corpo è diventato un pensiero dominante e a volte non si comprende che, questo corpo che prende tanto spazio nella nostra mente, è solo un involucro da tenere in buono stato per consentire lo sviluppo di mente e anima… come un'automobile, che serve per il lavoro o per il divertimento, e si deve tenere in ordine altrimenti, ci lascia a piedi su una qualche strada isolata, ma da non dargli eccessivo spazio e importanza. È solo una macchina che non inviteremmo mai a pranzo e a dormire con noi… al massimo siamo noi a dover andare a dormire con lei in caso di sfratto o di terremoto.

In questo attuale modo di pensare… l'eccesso, diventa un Modus Vivendi e si perde il senso della realtà.

Si dovrebbe dare il giusto valore alle cose e cercare di comprenderne le priorità.

Vediamo che cos'è lo Yoga in generale: lo Yoga è considerato una scienza del benessere psicofisico, una filosofia e un sistema per raggiungere il proprio equilibrio fisico mentale e spirituale, puntualizzo: non religioso ma spirituale, che è cosa ben diversa. Yoga è Unione del positivo e del negativo in modo da mettere in equilibrio i due emisferi cerebrali.

Yoga Paripurna si basa su uno yoga molto antico e tradizionale… anche per questo non ho voluto dare un nome specifico ma semplicemente “più che completo” suggerito decine di anni fa da sadhu e rishi indiani che hanno assistito alle mie lezioni e dissero “Full, total” tradotto in sanscrito è “Paripurna”. questo termine l'ho sentito subito consono e l'ho adottato.

Quindi Yoga Paripurna è un’autodisciplina veramente utile che prende in considerazione l'essere umano nel suo complesso (full, total).

Yoga-paripurna è dunque uno yoga completo “Yoga=unione, “purna =pieno”, “pari =più” quindi significa “Unione assoluta”. Pertanto, Paripurna (ovvero più che completo), vuol dire che l'utilizzo è dedicato ad ampio spettro sia agli adulti sia agli adolescenti, sia alle persone anziane sia ai bambini e può servire moltissimo anche in un periodo di pandemia come questo. Infatti l’ho utilizzato molto dal 2020 nella scuola quando abbiamo dovuto sospendere le lezioni in presenza x il lockdown, e fino a settembre abbiamo tenuto lezioni yoga gratuitamente online.

Lo yoga è una forma di Unione, è una filosofia di vita, e aiuta moltissimo anche a viverla la vita, essendo una scienza di benessere psicofisico che denota una conoscenza precisa.

Vediamo l’ampio spettro dello Yoga Paripurna;

 1 Lila Yoga Paripurna è dedicato ai bambini dalla materna fino alla quinta elementare

 2 Yoga Paripurna è dedicato ad adolescenti e adulti

 3 Sandhya YOGA Paripurna è dedicato alla terza età o età d'argento

Altre varie specifiche particolari, dentro queste tre tipi di yoga poi, c'è tutto un mondo ma oggi parlerò solamente dello yoga adatto ai bambini…

Per arrivare a vivere in modo ottimale questo “gioco della vita” è utile conoscere un altro tipo di “gioco” che è il Lila-Yoga-Paripurna (Lila=gioco, Yoga= unione, legame, insieme, controllo, armonia, disciplina, Paripurna= completo o più che completo) e cominciare dall'inizio……….

Quando però sono arrivata più o meno sulle 200 pagine del libro dedicato ai bambini mi sono chiesta come si fa a insegnare a dei bambini a essere consapevoli? per avere dei bambini consapevoli la prima cosa che si pensa è che dovrebbero esserci dei genitori consapevoli.

Ho così interrotto il libro dedicato al bambino e ho preso in considerazione i genitori, ho lasciato quelle 200 pagine e ho portato la mia attenzione sui genitori, e in effetti questo libro è dedicato completamente ai genitori e dal primo pensiero arriva fino alla nascita del bambino e adesso sto cercando di terminare quello che riguarda il bambino.

Già da dentro la pancia della mamma insomma, perché è sempre meglio prevenire che curare….. e quindi ho portato avanti questo passaggio del bambino dal concepimento poi fino alla nascita in questo libro IL MIRACOLO DELLA VITA dove per prima cosa era il caso di farsi la domanda sul perché si vuole un figlio, le motivazioni, poi quando la decisione presa, lavorare su se stessi con pratiche di asana, le posture, una buona respirazione, yoga nidra rilassamenti coscienti, mantra e meditazioni, tecniche millenarie per preparare sia il seme dell'uomo (vajiroli) sia preparare la donna a concepire facilmente asana (viparita Karani e bandha) e in seguito sviluppare l’attenzione, per far sì che la coppia vive l'attesa con gioia e serenità, massaggi e pratiche per preparare la gestante a un parto senza dolore sempre con le tecniche consolidate dello yoga. Il Miracolo della vita è un manuale che si è rivelato utilissimo sia alla coppia sia gli insegnanti e istruttori yoga che vogliono approfondire la loro formazione.

Così ora, avendo finito il primo libro, sto ora proseguendo il secondo libro di questa trilogia sul bambino, sia per i genitori, sia per gli insegnanti yoga o delle Scuole e a tutti coloro che si occupano di bambini. Questo non è il solito manuale che spiega le posizioni per bambini con i nomi di animali. Si fa un lavoro che pesca più nel profondo. E giochini vari si utilizzano solo per aiutare bambini stressati, già con stati di ansia arrivati al limite oppure per piccoli già imbottiti di tranquillanti perché hanno assorbito tensioni e cattive abitudini consolidate dall'ambiente circostante. Per il resto si lavora moltissimo con tecniche di concentrazione, di intelligenza, di intuizione, di elaborazione mentale, di sensibilità, di etica, di manualità per lavorare sui due emisferi cerebrali aiutando l’equilibrio e così via.

Si deve partire dalla base, alle origini, dall’imprinting molto importante e con pratiche di asana posture idonee, respirazioni idonee, rilassamenti coscienti yoga nidra, la meditazione dhyana e mantra specifici, e così via utilizzando tecniche millenarie ma sempre attuali.

Quindi come suggerito da Claudio posso proporre il lila yoga paripurna dedicata ai bambini… suggerendolo a chi si occupa dei bambini, per le scuole, per i professori, per i maestri, dalla materna fino alle medie, e pure ai genitori e puericultrici per presentare una fase importantissima “l'imprinting” in questo secondo libro della trilogia.

Il Miracolo della Vita l'ho dedicato solo ai genitori, infatti ci sono consigli per come prepararsi a iniziare una gravidanza anche mentalmente, e poi portarla avanti nel migliore dei modi. Questo libro già pubblicato lo si trova su Amazon, sia in e-book sia in cartaceo ed è dedicato alle persone che vorrebbero avere un figlio e poi accompagna la coppia fino al parto.

E presto sarà pronto pure quello dedicato al bambino (che ha già a circa 200 pagine) da quando nasce a quando va a scuola di sicuro e forse se non diventa troppo corposo fino alla fine dell’elementari