

Agni

L'integrità della disciplina



Nei *Rig Veda* Agni è il dio fuoco; il fuoco del Sole, delle stelle, dei fulmini, il fuoco che ci anima nei nostri propositi. Il fuoco è anche il mezzo per onorare gli dei, dalla notte dei tempi, attraverso pire e altari. Attraverso il fuoco l'uomo si trasformava e si evolveva per passare dal mondo terreno a quello celeste e gli dei comunicavano con gli uomini passando dal mondo celeste a quello terreno. Era un sorta di portale che metteva in comunicazione uomini e dei. In sanscrito *agni* significa fuoco mentre *stambha* è il ciocco di legno.

Un tempo la regina Sita, moglie del re Ram, fu rapita dal demone dalle dieci teste Ravana che la portò presso il suo palazzo, sull'isola di Lanka, per unirla al proprio harem. Sita riuscì, con la sua fermezza e la sua integrità, a eludere tutti i tentativi di Ravana, che le offrì ricchezze e ogni tipo di privilegio rispetto alle altre donne dell'harem. Sita si rifiutò anche solo di entrare a palazzo e decise di rimanere nel giardino al di fuori delle mura, circondata da demoni che cercavano di confonderle la mente e di lusingarla in ogni modo, mettendo alla prova la sua fermezza e il suo amore per Ram.

Dopo la sua liberazione per mano di Hanuman (vedi p. 68), Sita fece ritorno presso il suo regno, a fianco di Ram. Come spesso purtroppo accade, le malelingue la accu-

sarono di avere cospirato segretamente col proprio rapitore contro il marito e di aver avuto con questo una relazione durante la sua permanenza a Lanka, così Sita decise di dimostrare a tutti la propria purezza e innocenza per ristabilire fiducia ed equilibrio nel regno.

Fu organizzato un falò rituale al quale si sarebbe sottoposta pubblicamente. Arrivata davanti al fuoco sacrificale Sita entrò tra le fiamme che divampavano ma queste non la bruciarono. Dalla pira uscì il dio del fuoco in persona, Agni, sorreggendo tra le braccia la regina, vestita di rosso, con una ghirlanda di fiori al collo. Agni, rivolgendosi a Ram, così parlò: "Ecco tua moglie Sita. È senza peccato. Non ti è mai stata infedele, né con le parole, né con le azioni, né con i pensieri e nemmeno con lo sguardo. Quindi, Ram, riprendila a cuore aperto". Sita era una divinità troppo pura e potente e Agni invece di toccarla la protesse.

L'**asana** dedicato ad Agni, che apre e allunga la zona di anche e inguine, lavora in modo eccezionale anche su quello che viene chiamato, nello yoga, fuoco gastrico. L'Ayurveda insegna che il fuoco gastrico, chiamato appunto agni, si trova all'altezza dell'ombelico. Per stimolare l'azione di assimilazione e trasformazione del carburante che consumiamo sotto forma di cibo, è sufficiente, una volta entrati in questo asana,

piegarsi leggermente in avanti e respirare profondamente.

La pratica dello yoga ci aiuta a digerire e trasformare quanto ci accade. Il corpo ci restituisce, attraverso le sue aperture e chiusure, il nostro atteggiamento e le nostre attitudini. Possiamo decidere di forzare il nostro corpo o di rimanere in ascolto per individuare quale punto sia chiuso e bloccato e il perché, trovando le corrispondenze tra il nostro corpo e il nostro vissuto quotidiano, il nostro modo di praticare e il nostro atteggiamento di fronte agli accadimenti del-

la vita. Il nostro corpo è il veicolo che ci può portare verso la liberazione, è l'altare del nostro fuoco sacro. Come "digeriamo" le prove che la vita ci pone davanti?

Il fuoco della pratica yoga è anche tapas, la dedizione e la disciplina che mettiamo nel nostro percorso. A volte sembra difficile, quasi impossibile trovare la forza e il desiderio di praticare. Possiamo decidere di abbandonarci alla pigrizia o accendere il nostro personale falò. È solo una questione di scelta.

Verso l'asana



Ardha Baddha Padmottanasana



Baddha Konasana



Eka Pada Rajakapotasana



Gomukhasana



Prasarita Padottanasana



Upavista Konasana

Compensazioni

Semplici torsioni seguite da profondi allungamenti in avanti



Ananta



L'infinito



Mayura

Leggerezza e coraggio

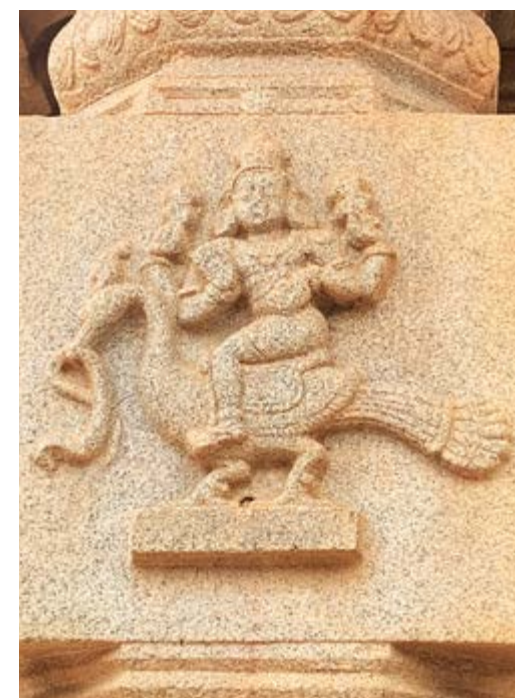


Mayura, il pavone, è il veicolo di Skanda (o Kartikeya). In quanto divinità che sovrintende le guerre, Skanda ha bisogno di un veicolo di grande forza e luminosità.

Il pavone è conosciuto per la sua regalità mentre il suo aspetto feroce e aggressivo è molto meno popolare. È l'unico animale a non temere il veleno dei serpenti ma è anche simbolo di fedeltà e luminosità. Quando un pavone muore il suo compagno rimane da solo per il resto dei suoi giorni. La leggenda vuole che, la maggior parte delle volte, muoia di crepacuore. Il suo incedere leggiadro è la rappresentazione di sattva guna; conduce la propria vita con la serenità e l'equilibrio che tanto ricerca lo yogi.

Al pavone e a Shiva si riferisce il racconto del Samudra Manthan, il racconto del mescolamento del mare di latte. Deva e asura erano in guerra tra di loro per ottenere amrita, il nettare dell'immortalità. Per porre fine alla guerra Vishnu propose loro di unire le forze e collaborare per estrarre il nettare dall'oceano cosmico. Avrebbero dovuto mescolare l'oceano con il monte Mandara. Deva e asura cominciarono a mescolare. Il monte iniziò ad affondare e apparve kurma, la tartaruga che sostiene la montagna sul suo enorme e solido guscio. Tutti attendevano la comparsa del nettare, ma, al suo posto, comparve un terri-

bile veleno. Deva e asura chiesero allora aiuto a Shiva che, per salvare tutti gli essere viventi, bevve il veleno trattenendolo in gola per non ingoiarlo e morirne. La gola si colorò di blu, come la gola del pavone, *mayura* in sanscrito, e Shiva fu chiamato anche Mayuresha o Signore dei pavoni.

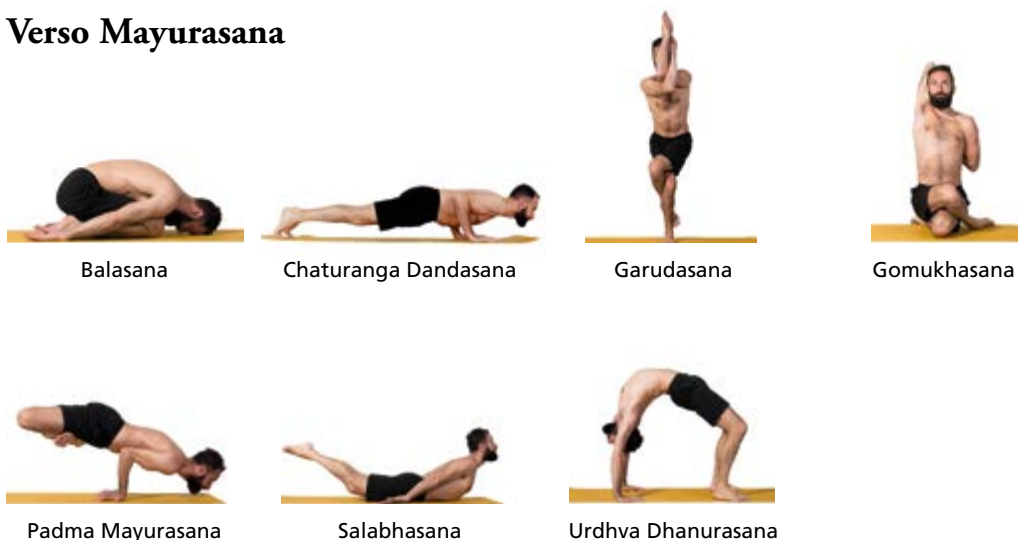


Il pavone, Mayura, rappresenta l'immortalità. Per questo è strettamente legato alla divinità dell'eterna giovinezza, Kartikeya.

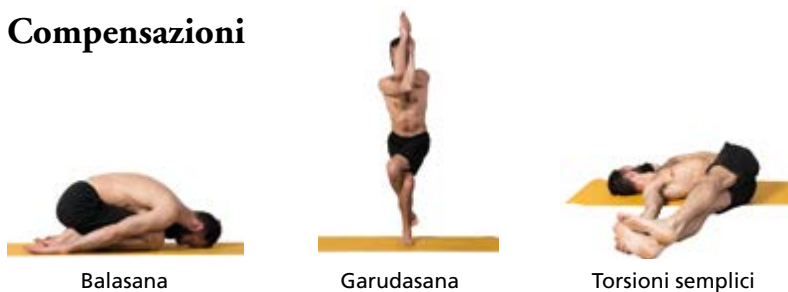
Al pavone sono dedicati tre **asana**. Mayurasana e Padma Mayurasana prevedono che il corpo sia sostenuto dalle sole mani. Le gambe sono distese indietro o nel loto. Questo richiede un grande equilibrio e una grande capacità di ascolto. Se ci facciamo prendere dalla foga e dall'ansia di "fare" l'asana, anziché ascoltarlo e sentirlo nel proprio corpo, per capire come spostarsi dolcemente e lentamente, come un pavone, diventa uno sforzo quasi insostenibi-

le. Premendo coi gomiti sulla parete addominale, questo asana migliora le capacità digestive, caratteristica che rispecchia la capacità del pavone di digerire il veleno del cobra. Pincha Mayurasana è un asana di equilibrio sugli avambracci e rappresenta la piuma del pavone quando viene colpita dal vento e si solleva nell'aria. In questo asana celebriamo la leggerezza che occorre per salire e la lucidità che occorre per mantenerla.

Verso Mayurasana



Compensazioni



Verso Pincha Mayurasana

