

Kundalini Yoga - Hatha Yoga

Karamleen Kaur - Sujan Singh

Leggendo vari articoli nel web ci si rende conto di quanta confusione ci sia riguardo lo Yoga in sé e le sue diverse forme. Sembra che ognuno cerchi di portare l'acqua al proprio mulino, arrivando anche a denigrare le altre tecniche, dimenticando che lo Yoga è semplicemente uno strumento e noi siamo l'energia che permette a questo di "funzionare".

Come raccontava Tiziano Terzani, una volta un monaco tibetano parlando di meditazione gli disse: "Ho visto tante galline restare immobili per giorni sulle proprie uova, ma nessuna ha mai raggiunto l'illuminazione".

Esistono molteplici forme di Yoga: Kundalini, Hatha, Bhakti, Karma, Laya Yoga e ancora altre (in questo articolo abbiamo deciso di considerare le prime due in quanto a oggi sono quelle più conosciute e praticate). Ognuna di esse ha il medesimo scopo, l'unione dell'anima individuale con l'anima universale (rispettivamente "jivatman" e "paramatman") ossia, in termini più pratici, il raggiungimento di un vero e proprio "ben-essere" attraverso la piena e totale integrazione del piano mentale, fisico e spirituale. Quel che cambia è solo la via per perseguirla, attraverso il corpo, il suono, la devozione etc.

Il Kundalini Yoga (la nostra esperienza ci porta a riferirci alla Scuola conosciuta grazie agli insegnamenti del maestro indiano Yogi Bhajan) è una forma di Yoga destinata ai "capifamiglia": persone che affrontano le sfide di ogni giorno nel lavoro, nella famiglia e nelle fonti di stress che la società frenetica di oggi porta con sé. È lo Yoga che permette all'individuo di agire in piena consapevolezza e forza, senza dover rinunciare alla "normalità" della vita quotidiana. Yogi Bhajan spiega: "L'esperienza della kundalini non significa che andate in trance profonda senza respiro e vi trovate al di là di questo mondo... essa ti integra pienamente con la realtà, ti dà una visione più ampia e la sensibilità così da poter agire in modo più efficiente" ("Kundal" in sanscrito significa "il ricciolo dell'amato" e si rifà alla rappresentazione grafica dell'energia kundalini, raffigurata come un serpente arrotolato tre volte e mezzo su se stesso che giace dormiente alla base della colonna vertebrale, mentre "ini" ne è la connotazione femminile di tale energia – la Shakti che nelle raffigurazioni tantriche si muove in una danza vorticoso sopra il corpo di Shiva, la coscienza universale, per unirsi al suo amato).

È lo Yoga “degli angoli e dei triangoli” (riferendosi alla precisione che determinate posizioni rivestono al fine di ottenere il risultato atteso) e il suo lavoro costante tramite asana (posizioni), pranayama (tecniche di respirazione), mudra (posizioni delle mani, “sigilli”), bandha (contrazioni muscolari o “chiusure”) e mantra permette al nostro sistema corpo-mente-anima di rafforzarsi, purificarsi e trasformarsi da pietra grezza in diamante, per poter affrontare con successo le sfide che la vita ci pone dinanzi. I suoi movimenti (anche) molto dinamici e i kriya (sequenze complete meditative e fisiche insegnate così come tramandate) con le loro diverse caratteristiche favoriscono il riequilibrio e la secrezione ghiandolare (aspetto fondamentale per il benessere essendo le ghiandole considerate da Yogi Bhajan come “guardiane della salute”), avendo così un effetto diretto anche sulla nostra stabilità emotiva. Per quanto sintetizzato sopra, attraverso la pratica di questa disciplina, si può ottenere un corpo sano e sviluppare una mente equilibrata, riducendo (fino a neutralizzarlo) l’impatto che lo stress ha sul nostro sistema. Si entra in contatto con la propria parte infinita e con la propria innata saggezza interiore, andando ad aprire una porta sul nostro pieno potenziale.

L’Hatha Yoga, o Hatha Vidya, è purtroppo comunemente frainteso e travisato come semplice esercizio fisico, senza obiettivi spirituali (o legati ad altri piani). Al contrario, anche questa è una scienza completa e integrata, in grado di condurre anche verso un’evoluzione dei piani più sottili. È una disciplina in senso pieno, che si rifà all’Ashtanga Yoga (otto “passi” dello Yoga identificati da Patanjali nel testo “Yoga Sutra”): si va quindi a fare esperienza degli aspetti morali individuali e sociali (Yama e Niyama), delle posture (asana), delle tecniche di respirazione (pranayama), dei mudra, dei bandha, delle tecniche di pulizia del corpo (Shat Karma) e delle regole alimentari. Sintetizzando, l’Hatha Yoga ha un suo primo impatto fondamentale sul corpo per arrivare poi a disciplinare la mente: i praticanti, assumendo posizioni precise e stabili per lungo tempo vengono preparati alla meditazione grazie a una “costrizione” (non in un’accezione negativa o coercitiva) all’auto-osservazione data dalla pratica stessa. La grande conoscenza del corpo, della postura, del respiro e l’attenta osservazione di se stessi hanno come conseguenza il padroneggiare il proprio stato fisico (imparando a rilasciare le tensioni), dello stato emotivo (attraverso le respirazioni, potendo influire sul ritmo cardiaco, sulla pressione sanguigna etc.) e lo stato energetico (stimolando la concentrazione della mente e di conseguenza il ritiro dei sensi verso l’interno – Dharana – per arrivare come fine ultimo al Samadhi).

Ogni tipo di Yoga, scienza olistica (dal greco “olos”, “tutto”) per definizione, parte quindi da uno dei triplici aspetti corpo-mente-energia per lavorare come riflesso anche sugli altri.

Il Kundalini Yoga ha come focus il livello “energia”, L’Hatha Yoga il livello “corpo”. Nel primo lavoriamo sull’energia (nei modi indicati sopra) per avere un effetto tangibile e immediato a livello psico-fisico-spirituale; nel secondo lavoriamo sul corpo per interiorizzare i sensi, per prepararlo alla meditazione e per attivare l’osservatore interno – accedendo così ai piani più sottili di mente e spirito.

Una differenza sostanziale tra i due, può ritracciarsi (oltre alla diversa dinamica della pratica, sia questa in un gruppo o che sia personale) nelle diverse tempistiche di acquisizione dei benefici dati dalla pratica.

Nella pratica dell’Hatha Yoga il beneficio può sentirsi anche dopo molto tempo, non per una inefficacia della disciplina, ma solo ed esclusivamente per una questione “ambientale”. Nell’Era dell’Acquario, nella società odierna in cui siamo continuamente bombardati da informazioni e molteplici stimoli, la nostra mente e il nostro corpo sono sempre in movimento, sotto stress e indisciplinati mentre, da par suo, l’Hatha Yoga si muove in direzione diametralmente opposta, richiedendo stabilità, fermezza e osservazione. La difficoltà dell’individuo di oggi, soprattutto in Occidente, è proprio quella di non riuscire a restare fermo, in silenzio, il non voler o non saper guardarsi dentro, a cui si aggiunge una paura-resistenza a rimanere soli con se stessi (come si può facilmente immaginare, tutto ciò implica una maggiore difficoltà nell’esecuzione della pratica per chi non possiede già di suo un indole meditativa e introspettiva). In sostanza, lasciando il praticante in situazioni di “assorbimento” (da qui la scelta degli abiti neri), in stato di rilassamento profondo, si entra in forte contrasto con l’aspetto frenetico del nostro ambiente, rendendo così difficoltoso l’approccio con l’esterno.

D’altro canto, il Kundalini Yoga, attraverso le proprie tecniche, porta sì la mente verso il silenzio e in piena armonia con l’ambiente circostante, ma lo fa utilizzando l’energia del movimento dinamico, del respiro e del potere dei mantra (una vera e propria tecnologia vibrazionale che influisce in ogni modo, consapevoli o non, sul nostro intero sistema), strumenti che si rivelano utili a combattere lo stress “moderno” e a preparare il praticante ad affrontare in maniera equilibrata le difficoltà della realtà che lo circonda. In pratica, non si viene a creare un divario tra interno ed esterno ma, al contrario, si armonizzano questi due piani in un’unica volontà, in un’unica ed equilibrata “verità”. Si viene proiettati in espansione, pronti ad agire in ogni situazione con il giusto equilibrio. Il Kundalini Yoga pone il praticante, sin dall’inizio, nell’esperienza delle varie forme di energia e gli insegna a equilibrarle, trasformarle e gestirle, mentre l’Hatha Yoga fa sì lo stesso,

ma partendo da un livello fisico (richiedendo quindi tempistiche di assimilazione dei benefici diverse). Il primo può essere rappresentato come energia centripeta, il secondo come energia centrifuga: da questo punto di vista, non è casuale l'uso del mantra "Ong" nel Kundalini Yoga, che porta l'attenzione del praticante alla "energia infinita che è dentro di sé" – per potersi poi fondere con il flusso di vita che è oltre il piano fisico e mentale), rispetto all'uso del pranava mantra "Om" nell'Hatha Yoga, che ha il fine di preparare il praticante alla meditazione e ad attivare l'osservatore interno per collegarsi con l'energia universale.

Quale dei due è migliore (o quale dei due dovrei scegliere)?

La risposta è semplice: poiché ognuno di noi nasce con un "dono", una peculiarità, essendo di fatto unici, si può scegliere il percorso yogico che più si sente in sintonia con il proprio modo di essere, con il proprio stile di vita e con il proprio sentire.

La chiave certa è nel provare, sentire e, infine, nel fidarsi del proprio sentire. Nessun altro potrà mai rispondere al nostro posto.

Piuttosto, è molto più facile rispondere alla domanda "Cosa non dovrei fare?". Non ci si dovrebbe mai affidare alle "mani" o alle cure di insegnanti non qualificati o improvvisati. Facile, no?

Buona pratica!

*Karamleen Kaur insegna presso "Shanti Paath"