

La prima volta al Tantra Yoga Bianco...

*Kyla Rose Maher
(tratto da blog.longtimesunapparel.com)*

6 punti essenziali da conoscere prima di partecipare
per la prima volta alla giornata di Tantra Yoga Bianco

Probabilmente, se stai leggendo questo articolo, hai già sentito parlare del “Tantra (Yoga) Bianco” e forse ne sei rimasto talmente incuriosito da aver deciso di iscriverti. Io non entrerò nel merito della definizione di “Tantra (Yoga) Bianco”, né spiegherò come funziona, perché puoi trovare tutte le informazioni nel sito dedicato – www.whitetantricyoga.com. Al contrario, nel sito appena citato potresti non aver trovato i 6 suggerimenti utili che sto per darti, frutto della mia esperienza e di quella di molti altri praticanti di Kundalini Yoga.

Vestiti in modo adeguato – OK, penso che sappiamo tutti che ci si deve vestire di bianco e che si deve coprire la testa (a proposito ? conosco una fantastica azienda che vende capi di alta qualità appositamente studiati per la pratica del Kundalini Yoga. Giusto per dire... ?) Ma ciò a cui molti spesso non pensano, quando scelgono come vestirsi per una giornata da dedicare al Tantra Yoga Bianco, è di vestirsi a strati. Non si sa mai che temperatura ci sarà all’interno della sala (o fuori, se si partecipa a un Tantra in occasione del Solstizio d’estate o d’inverno) e non si sa mai di che tipo di energia potremmo fare esperienza. Suggerisco anche di leggere i tre consigli utili da seguire quando si indossano pantaloni bianchi da Yoga, dati nell’articolo “3 Tips For Wearing White Yoga Pants”.

Non stressarti se non hai un partner – Ci scommetto che la prima cosa che stressa la gente quando decide di partecipare a una giornata di Tantra Yoga Bianco è quella di trovare un partner. Se sei in qualche modo riuscito a convincere il tuo amico che non pratica yoga ad accompagnarti, innanzitutto scrivimi un’e-mail e dimmi come ci sei riuscito... e, in secondo luogo, fagli leggere il resto di questo articolo. Per tutti gli altri, parola mia, trovare un partner non è per niente un problema. Di solito, prima di iniziare, un facilitatore dirà al microfono: “chi non dispone di un partner, alzi la mano”. Poi si incontra lo sguardo di qualcuno ancora senza partner, ci si siede l’uno di fronte all’altro e si è pronti per cominciare. Di solito si finisce per essere in coppia esattamente con la persona con la quale si doveva essere. E se non hai voglia di affidarti all’Universo (va bene, piccoli passi), il mio consiglio è che quando il facilitatore chiede a chi non ha un partner di alzare la mano, di

tenerla bassa, di guardarti intorno nella sala per vedere chi ha la mano alzata, e una volta che incroci uno sguardo amichevole (anche se, fidati, i praticanti di yoga hanno tutti uno sguardo amichevole), di alzarti e chiedere di lavorare in coppia. Facile come bere un bicchier d'acqua.

Porta degli spuntini – QUESTO NON E' APPROVATO DALLA 3HO. Quindi, sii discreto... e assicurati di sederti vicino a me così posso mangiare anche io un po' di quello che hai portato :-)

Mettiti comodo – Porta un cuscino sul quale sederti, anche due. Starai seduto tutto il giorno, quindi vorrai star comodo. Un altro consiglio importante: cuscini da collo o asciugamani arrotolati per le ginocchia.

Varie – Ecco alcune cose che potresti voler avere con te: lozione, burro cacao, fazzolettini, collirio, crema per le articolazioni doloranti. Ma ricordati anche che il tutto durerà un giorno, non una settimana! Alla maggior parte dei corsi di Tantra Yoga Bianco viene detto di mantenere le file libere da ingombri, il che significa togliere la propria roba di mezzo. Yogi Bhajan ha detto: “Viaggia leggero, vivi leggero, diffondi la luce, sii la luce” (orig. “Travel light, live light, spread the light, be the light”).

Esprimi gratitudine – C'è moltissimo lavoro dietro la realizzazione di una pratica tantrica che concorre a lasciarti un'esperienza che durerà in te per sempre. Non dimenticarti di ringraziare l'organizzatore, il facilitatore, i monitor e tutti i volontari. Significa molto!

*Traduzione e adattamento in italiano
a cura di Nimrita Kaur e Sujan Singh*