

# Yoga Nidra per correggere le abitudini negative

(Tratto da *Natrix.it*)

Capire che la mente umana si organizza per schemi è stata una importante intuizione.

Lo è stata per coloro che attraverso una semplice tecnica di rilassamento hanno potuto offrire all'uomo la possibilità di estirpare i suoi "vizi" comportamentali. La scoperta, ha fornito ai maestri indiani, la possibilità di costruire ordinate tecniche attraverso le quali, i loro fruitori, potevano e possono mettere in atto cambiamenti anche quando l'insuccesso sembra scontato.

Vi sto parlando delle antiche tecniche di rilassamento indiane, ribattezzate da un conosciuto maestro (*Swami Satyananda Saraswati*) con il nome di "Yoga Nidra".

A tali tecniche si ispira anche il Training Autogeno, ma oserei dire che le tecniche orientali si presentano più capaci e affrontano anche altri aspetti che non riguardano solo il rilassamento fine a se stesso. Esse mettono in atto esperienze di risveglio dello stato dell'attenzione, poi della consapevolezza e infine una indagine conoscitiva profonda, paragonabile a quella della meditazione, nella quale il soggetto arriva a conoscere stati di coscienza inusuali, ritrovandosi a stretto contatto con la sua essenziale natura.

Uno di questi importanti aspetti è rappresentato dal "Sankalpa" (proposito), da esprimere al momento giusto, in relazione a un cambiamento che si desidera mettere in atto.

La nostra vita è disseminata di tentativi di cambiamento il più delle volte umiliati dall'insuccesso. Bisogna innanzitutto comprendere cosa succede e, in particolare, come funziona la nostra mente. Affrontare nemici forti come le cattive abitudini con ignoranza, porta sicuramente al disastro e un disastro psicologico, rischia di indebolire la personalità, rendendola sempre più vulnerabile.

Ogni tentativo, per esempio, "andato in fumo" per smettere di fumare, fa di noi esseri caratterialmente deboli e fragili, e, tale debolezza, trova sicuramente ripercussione anche in altri aspetti della nostra esistenza. Attenzione dunque a mettere in atto tentativi solo quando si è abbastanza determinati e sicuri di poter uscire vittoriosi. Diversamente si pagherà un caro prezzo.

Sforziamoci allora di comprendere alcune cose: come ho detto all'inizio, la mente umana si organizza per schemi. Cosa significa: che la mente legge per buone tutte le abitudini acquisite e tende a difenderle. Anzi considera le "abitudini diverse" come nemiche.

È per questa ragione che talvolta tendiamo a disprezzare chi fa le cose diverse da noi. In altri termini intendo chiaramente dire che, dello schema, fanno parte anche le sue difese. Per questa ragione, quando vogliamo cambiare, diventa difficile.

Pensate ai bambini e, per esempio, alle loro abitudini alimentari. Vogliono mangiare sempre le stesse cose: la pastasciutta col pomodoro, le patate fritte... nonostante proponiate loro le pietanze più appetitose. Sì, perché la mente del bambino ha acquisito quei pochi cibi come "buoni" e li difende.

E pensate anche a un'altra fatto ancora più evidente: se vi ricordate, quando avete voluto iniziare a fumare, avete avuto grosse difficoltà. Forse anche voi avete voluto imparare a fumare per essere "grandi".

Lo schema mentale di quel momento, tuttavia, vi ha avvertito che stavate facendo qualcosa di non corretto. Avete impiegato la volontà necessaria andando addirittura contro natura per modificare quello schema. È stata dura... avete pagato con disturbi fisici, vomito, mal di testa, ma alla fine ce l'avete fatta... Oggi pretendereste di smettere di fumare senza l'impiego di altrettanta energia.

Ma, a parte il fumo, ciò vale anche per gli altri aspetti del problema denominato "cambiamento".

Il mercato offre tanti metodi per affrontarlo... dalla psicanalisi allo Yoga, dalle terapie americane a quelle cinesi... dal risveglio del senso di colpa a chi più ne ha più ne metta... Personalmente consiglio metodi naturali e dolci.

Ecco perché in questo articolo vi propongo le tecniche indiane. Esse partono da una scoperta: la mente quando è rilassata è meno reattiva e facilmente si lascia sorprendere da un proposito che può passare le sue linee di difesa e insinuarsi oltre le stesse. Ciò significa che se un soggetto è messo in condizione di operare una decisa scelta (proposito), in profondo stato di rilassamento esprimendola con forza interiore, essa può divenire

“passante” come una freccia scagliata oltre le mura del castello mentale.

Questo pensiero “intruso” una volta che si trova al di là delle “difese” non può che essere preso in considerazione dalla mente e “lavorato”. Ne consegue un aggiustamento, qualche volta, almeno all’inizio, disorientante per la mente stessa. Essa è obbligata a produrre un nuovo schema del quale va a far parte il proposito di cambiamento che, se continuamente rinforzato, porta a sicura realizzazione.

La situazione, tuttavia, non deve essere presa con leggerezza. Bisogna tenere conto che, durante il periodo di assestamento, il soggetto trattato o che si autotratta, può stare un po’ male, o per lo meno non essere in perfetta forma. Non è difficile capire il perché. Mi sento tuttavia di sostenere che, se una persona è fortemente turbata da quelle che potremmo definire “cattive abitudini”, senza aver trovato altre risorse per combatterle, può sicuramente ricorrere alle tecniche di Yoga Nidra\*. Esse consistono in pratiche che si possono trovare anche incise su audiocassetta: sdraiati sul pavimento, in posizione comoda, ci si lascia guidare dalla voce di un esperto, prima nella presa di coscienza del piano fisico, poi l’emozionale e infine il mentale.

Le pratiche procurano certamente più benefici se eseguite in ambiente idoneo come una scuola di Yoga, sotto gli occhi di un buon maestro.

*\* Il libro originale di Swami Satyananda Saraswati, tradotto in italiano, si trova qui: <http://www.edizioniyogasatyananda.it/dettview.php?cod=LBO4>*

*Amadio Bianchi*