

**A.S.D. Yoga Citra - Via del Santo 30, 35123 Padova**

[www.asdyogacitra.com](http://www.asdyogacitra.com)

Telefono: +39 333 4145 141 - Email: [asdyogacitra@gmail.com](mailto:asdyogacitra@gmail.com)

Scuola di Formazione per Insegnanti Yoga Citra Padova, riconosciuta da Yoga Alliance International® Divisione Italia e Ginnastica Yoga CSEN

**Paolo Proietti**

M° Esperto Formatore CSEN/CONI, Master Yoga Teacher Recognized by Yoga Alliance International.

# Yoga e Alchimia Interiore

Ascolto ed Enterocezione nelle Pratiche dello Yoga Tradizionale

## Abstract:

Il mio intervento riguarda la possibilità di utilizzare alcune tecniche dello *Hathayoga* tradizionale nel trattamento dei traumi e del disturbo traumatico da stress. Lo scopo finale non è quello di stabilire quali siano le tecniche di *Hathayoga* – ovvero le tecniche sia hindu sia buddhiste descritte nei testi medioevali e insegnate nelle scuole tradizionali – teoricamente utilizzabili nel trattamento dei traumi e del “disturbo post traumatico da stress” secondo la mia duplice esperienza di praticante e insegnante di yoga da quasi 50 anni e di responsabile dal 2003 al 2012 del progetto “Superdiverso” del V° dipartimento del Comune di Roma, finalizzato all’integrazione di individui con disabilità fisiche o psichiche sia congenite sia derivanti da traumi.

## Argomenti:

- Breve descrizione e discussione sulla pratica dell’EMDR (dall’inglese *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*, Desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari) nel trattamento di traumi e del disturbo post traumatico da stress (PTSD, *post traumatic stress disorder*).
- Breve descrizione delle sperimentazioni sul ciclo nasale di David S. Shannahoff–Khalsa.
- Breve descrizione delle esperienze di Gopi Krishna sull’energia *Kundalini* e delle relative osservazioni dello psicologo James Hillman<sup>1</sup>.
- Descrizione della pratica dell’ascolto interiore e l’integrazione delle emozioni negative nello *Hathayoga* e nello Yoga Buddhista.

---

<sup>1</sup> Vedi: G.Krishna, J.Hillman, “*Kundalini, L’Energia Evolutiva dell’Uomo*”; Ubaldini Editrice, Roma (1978). ISBN-10 - 8834002342

# 1. EMDR

La desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari (in inglese *eye movement desensitization and reprocessing* da cui l'acronimo EMDR), è un metodo nel trattamento dei traumi e del disturbo post traumatico da stress (PTSD, *post traumatic stress disorder*), adottato da diversi Servizi Sanitari europei e inserito nei protocolli terapeutici di vari paesi del mondo.

EMDR è stato messo a punto nel 1989 da Francine Shapiro, laureata in Letteratura Inglese presso la *New York University*, accreditata di un dottorato di ricerca in psicologia ottenuto presso un'istituzione non riconosciuta, la non più esistente *Professional School of Psychological Studies of San Diego*.

Si dice che nel 1987, durante una passeggiata in un bosco, Shapiro, avrebbe notato come il movimento oculare riducesse o sembrasse ridurre lo stress causato da ricordi traumatici. Negli anni seguenti mise a punto l'EMDR, un metodo basato sulla rievocazione degli eventi traumatici, e sull'utilizzazione dei movimenti oculari, insieme spesso a stimoli tattili e sonori, per “distrarre”, per così dire, il paziente.

Secondo Shapiro nell'essere umano esisterebbe “*un sistema di elaborazione delle informazioni progettato per affrontare gli eventi disturbanti*”<sup>2</sup> garantendo la salute mentale anche dopo eventi traumatici. In pratica gli stimoli percettivi legati ad un evento traumatico tornano alla coscienza fin quando non si giunge ad una “risoluzione adattiva”, cioè all'integrazione dell'evento traumatico e all'apprensione di ciò che dell'esperienza traumatica possa risultare utile.

Ma come funziona l'EMDR?

In genere durante una seduta di EMDR il paziente riceve un duplice stimolo: gli si chiede di riportare alla coscienza tutti gli stimoli sensoriali e le elaborazioni mentali legati all'evento traumatico (stimolo interno) e viene sottoposto ad una “stimolazione bilaterale alternata”, intesa come una serie di veloci stimoli visivi alternati (destra-sinistra) che hanno lo scopo di produrre i cosiddetti “movimenti saccadici degli occhi”, ovvero le rapide attivazioni dei muscoli oculari finalizzate a far coincidere il centro della retina (fovea) con un oggetto di percezione. Questi movimenti oculari congiunti alla rievocazione dell'evento traumatico dovrebbero condurre alla cosiddetta “*attivazione interemisferica*”, che secondo Shapiro, “*permetterebbe di accedere al nostro “sistema di auto-guarigione”, lenendo l'ansia, il dolore, la sofferenza e la paura*”.<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> Vedi: <https://www.fabriziodigirolamo.com/le-m-d-r-al-microscopio/>

<sup>3</sup> Ibidem: <https://www.fabriziodigirolamo.com/le-m-d-r-al-microscopio/>

Nonostante la sua popolarità l'EMDR è stato oggetto di numerose critiche nella comunità scientifica, sia per il suo effettivo valore terapeutico – messo spesso in discussione - sia per una serie di non trascurabili effetti collaterali<sup>4</sup>, sia per la non totalmente esaustiva spiegazione dei meccanismi psicologici da cui dovrebbero insorgere la guarigione e/o l'integrazione del ricordo dell'evento traumatico<sup>5</sup>.

Comunque sia, a prescindere dall'efficacia, vera o presunta del sistema EMDR, ciò che mi preme evidenziare è che, nonostante non venga esplicitamente collegato alle discipline psico-fisiche orientali, fa riferimento a teorie e pratiche ben conosciute dai praticanti di *Hatthayoga* e di Yoga tibetano.

Accennerò, adesso al lavoro sul “ciclo nasale” di *David S. Shannahoff-Khalsa*, in cui è possibile rintracciare i fondamenti del metodo di Francine Shapiro ed alle esperienze di Gopi Krishna sul cosiddetto “risveglio di *Kundalini*”, esperienze che tra gli anni '60 e gli anni '70 del secolo scorso, suscitavano l'interesse di scienziati come l'astrofisico *Carl Von Weizsäcker* (Max Planck Institute for the Life Sciences) e psicologi come l'analista junghiano James Hillman.

## 2. Ciclo Nasale

Tra la fine degli anni '70 e i primi anni '80 cominciarono le ricerche per dimostrare il legame tra l'alternanza delle narici nel processo respiratorio e la cosiddetta “dominanza emisferica cerebrale”, ovvero il predominio di un emisfero celebrale rispetto all'altro. Tra il 1983 e il 1987 un'équipe guidata da David S. Shannahoff-Khalsa – un discepolo di Yogi Bhanjan, attualmente membro del “*Center for Integrative medicine*” della *University of California of San Diego*, dimostrò sperimentalmente la possibilità di attivare volontariamente uno o l'altro dei due emisferi cerebrali decongestionando la narice del lato opposto del corpo.

---

<sup>4</sup> Vedi ad esempio: Hudson, J.I., Chase, E.A., Pope, H.G. (1998). *Eye movement desensitization and reprocessing in eating disorders: Caution against premature acceptance*. International Journal of Eating Disorders, Vol. 23, n.1

<sup>5</sup> Vedi: Lilienfeld, S.O., Lynn, S.J., Lohr, J.M. (2004). *Science and Pseudoscience in Clinical Psychology*, Guilford Press.

Le modalità degli esperimenti di Shannahoff–Khalsa e del team di ricercatori che lo coadiuvava sono descritte in numerose pubblicazioni scientifiche<sup>678</sup> e i risultati delle loro ricerche, tutt’oggi considerati, in genere, attendibili, gettano, tra l’altro, una nuova luce sulle tecniche operative dello *Hat̥hayoga* medioevale dimostrando come sia possibile, modificando la postura, alterare i “ritmi ultradiani” del corpo umano.

Per “ritmo ultradiano” si intende un ciclo biologico che si ripete regolarmente all’interno del “ritmo circadiano”, ovvero dell’alternarsi di luce e buio nell’arco delle 24 ore, così come per “ritmo infradiano” si intende un ciclo biologico di durata superiore alle 24 ore, come ad esempio, il ciclo mestruale.

Questi tre ritmi – infradiano, circadiano e ultradiano – seguono l’andamento “dell’onda”, nel senso che sono caratterizzati da una fase ascendente – “luminosa”, “attiva”, potremmo definirla “Yang” – ed una fase discendente – “oscura”, “ricettiva”, “Yin” – che nascono l’una dall’altra, e negli “organi pari” – ovvero quelli formati da due strutture simmetriche come i reni, le gonadi o gli emisferi cerebrali – si alternano secondo la logica della lateralizzazione: se la narice destra, ad esempio, è congestionata – fase “yin” – la sinistra viene decongestionata – fase “yang” – e viceversa.

Questo fenomeno viene definito dominanza, nel senso che per un certo periodo di tempo “domina” l’organo pari di sinistra e per un eguale periodo di tempo “domina” invece l’organo pari di destra.

Esempi di ritmi ultradiani sono:

1. Il ciclo di 90 – 120 minuti delle fasi del sonno (REM – Rapid Eyes Movement – e non REM);
2. Il ciclo della circolazione sanguigna;
3. Il battito delle ciglia;
4. Il battito del polso;
5. La frequenza cardiaca;
6. La minzione;
7. Le attività intestinali;
8. La secrezione ormonale;
9. Il ciclo nasale.

---

<sup>6</sup> Werntz DA, Bickford RG, Shannahoff-Khalsa DS, “Selective Hemispheric Stimulation by Unilateral Forced Nostril Breathing”, *Human Neurobiology* (1987),6:165-171.

<sup>7</sup> Werntz DA, Bickford RG, Bloom FE, Shannahoff-Khalsa DS: “*Alternating Cerebral Hemispheric Activity and the Lateralization of Autonomic Nervous Function*”. *Human Neurobiology*, 1983, 2:39-43.

<sup>8</sup> Shannahoff-Khalsa DS, “Lateralized Rhythms of the Central and Autonomic nervous Systems, *International Journal of Psychophysiology*, 1991, 11:225-251.

La cosa interessante, per ciò che riguarda il lavoro fisico dello yoga, è che questi cicli possono essere facilmente alterati con un semplice spostamento di peso o con la pressione su determinati punti del corpo; in altre parole, l'essere umano ha la possibilità di rendere volontariamente “dominante”, ad esempio, la narice sinistra rispetto alla narice destra per un tempo indefinito. Provate, ad esempio, a rimanere in equilibrio sulla gamba destra volgendo leggermente lo sguardo a sinistra: immediatamente si decongestionerà la narice sinistra che resterà “dominante”, fino a quando non cambieremo posizione. Le implicazioni di questa osservazione – la possibilità di rendere volontariamente dominante una narice rispetto all'altra – sono maggiori di quanto si possa immaginare: il team di Shannahoff-Khalsa ha infatti dimostrato sperimentalmente che alla dominanza della narice sinistra corrisponde una maggior attività dell'emisfero cerebrale destro e, di conseguenza, una probabile alterazione di tutti i ritmi ultradiani, compreso, quindi il ciclo delle secrezioni ormonali.

### 3. Gopi Krishna

Gopi Krishna non era un maestro di Yoga, ma un Wrestler, un lottatore che praticava *Hathayoga* da autodidatta.

Nel 1947, all'età di 34 anni, durante una meditazione mattutina, sperimentò una condizione da lui stesso definita “risveglio di *Kundalini*”. Credo che valga la pena leggere la descrizione che lui stesso fece dell'esperienza nella sua autobiografia<sup>9</sup>.

*“Improvvisamente, con un fragore simile a quello di una cascata [o ad un ruggito] ho sentito un flusso di luce liquida entrare nel mio cervello attraverso il midollo spinale.*

*Completamente impreparato a un simile sviluppo, sono stato colto di sorpresa, ma sono riuscito a riconquistare il mio autocontrollo, mantenendo la mia mente sul punto di concentrazione. La luce divenne sempre più brillante, il ruggito più forte, e cominciai a dondolare; poi mi sentii scivolare fuori dal mio corpo, interamente avvolto da un alone di luce. È impossibile descrivere l'esperienza con precisione. Ho sentito il punto di coscienza che ero io stesso allargarsi circondato da onde di luce. Si allargò sempre di più, verso l'esterno mentre il corpo, normalmente l'oggetto immediato della percezione, sembrava ritirarsi in lontananza finché non ne diventai del tutto inconsapevole. Ora, ero tutto coscienza senza alcun contorno, senza alcuna idea di appendice corporea, senza alcun sentimento o sensazione proveniente dai sensi, immerso in un mare di luce,*

---

<sup>9</sup> Gopi Krishna, “*Living with Kundalini*”; (Shambhala, 1993 ISBN 0-87773-947-1)

*contemporaneamente cosciente e consapevole in ogni punto, disteso, per così dire, in tutte le direzioni, senza alcuna barriera o ostruzione materiale. Non ero più me stesso, o per essere più precisi, non più come sapevo di essere, un piccolo punto di consapevolezza confinato in un corpo, ma invece ero un vasto cerchio di coscienza in cui il corpo era solo un punto, leggero, immerso in uno stato di esultanza e felicità impossibile da descrivere.”*

In seguito, Gopi Krishna osservò una serie di trasformazioni sia fisiche che psichiche -: cominciò a mangiare carne, da vegetariano che era, per esempio, ed acquisì una serie di abilità che alcuni definirebbero paranormali, come il saper parlare e scrivere in lingue prima sconosciute - ed elaborò una teoria sulla *Kuṇḍalinī* intesa come energia evolutiva dell'essere umano, ovvero come causa di un processo che, nel prossimo futuro, avrebbe trasformato, in meglio, l'intera umanità.

Non è questo l'ambito per discutere delle teorie di Gopi Krishna, ma è importante per noi, porre l'attenzione:

1. Sul concetto di flusso da lui descritto – *“Improvvisamente, con un fragore simile a quello di una cascata [o ad un ruggito] ho sentito un flusso di luce liquida entrare nel mio cervello attraverso il midollo spinale.”*
2. Sull'interesse dell'analista junghiano Hillman riguardo all'esperienza di Gopi Krishna.

Il flusso - nel buddhismo *Citta Samāna* - va inteso come causa e al tempo stesso effetto di ciò che nello Yoga, a seconda delle diverse scuole viene definito “Liberazione” (*mokṣa*) o “Stato Naturale” (*sahaja*).

Dal nostro punto di vista, è una delle chiavi fondamentali dei possibili effetti terapeutici della pratica dello *Hāthayoga*.

Per ciò che riguarda Hillman, immagino che tutti in questo ambito conoscano il suo lavoro sugli archetipi, identificati con gli dèi, ma penso possa essere comunque utile riassumerne brevemente le teorie; secondo Hillman

1. *La guarigione passa attraverso l'identificazione e la comprensione dell'archetipo in azione nella persona sofferente;*
2. *La proiezione degli elementi negativi (e quindi l'intrusione di ricordi e suggestioni negative) in un unico simbolo o una unica figura che racchiude il male, o comunque le ragioni dello stato patologico, è erronea, in quanto in un archetipo gli elementi negativi e distruttivi coesistono con gli elementi positivi e creativi;*
3. *Le nostre anormalità, patologie e disturbi psichici rispecchiano le anormalità originarie degli dèi/ archetipi.*

Intenzionalmente o meno Hillman si rifà al percorso dell'integrazione delle emozioni negative e alla pratica dell'*iṣṭa-devatā* (*Ydam* in tibetano), di cui parleremo alla fine di questo intervento.

Sintetizziamo quando abbiamo detto fino a questo momento:

1. Uno dei metodi più popolari per il trattamento di traumi e del disturbo post traumatico da stress (PTSD, *post traumatic stress disorder*) è l'EMDR messo a punto da Francine Shapiro. L'EMDR si basa principalmente sulla “stimolazione bilaterale alternata”, e sui “movimenti saccadici degli occhi”, movimenti che condurrebbero alla cosiddetta “*attivazione interemisferica*”, cioè all'attivazione del corpo calloso che ha il compito di gestire l'attività dei due emisferi cerebrali; questa attivazione potrebbe essere intesa semplificando come un funzionamento contemporaneo dei due emisferi cerebrali.
2. Alla base della teoria dell'EMDR ci sono gli studi di Shannahoff-Khalsa che negli anni '80 dimostrò la possibilità di attribuire dominanza all'uno o all'altro degli emisferi cerebrali e quindi di modificare i ritmi ultradiani, attraverso la pratica della tecnica yogica chiamata *prāṇāyāma*, nello specifico, la pratica della respirazione a narici alternate..
3. Negli anni '70 del XX secolo diversi scienziati e terapeuti occidentali, tra i quali lo psicologo junghiano James Hillman, si interessarono all'esperienza del “Flusso o risalita di *Kuṇḍalinī*” - descritta da Gopi Krishna in libri e conferenze;
4. Hillman in accordo con le pratiche di integrazione delle emozioni negative del tantrismo, porta avanti con la teoria degli archetipi, la necessità di comprendere e accettare, a fini terapeutici, la coesistenza in una figura archetipale, di elementi negativi/distruttivi ed elementi positivi/creativi.

## 4. Alchimia interiore

Veniamo adesso all'aspetto operativo dello *Hāṭhayoga*.

Cominciamo con il definire lo *Hāṭhayoga* e le sue finalità:

1. lo *Hāṭhayoga* è un insieme di **tecniche fisiche** (*prāṇāyāma*, *āsana*, *bandha*, *mudra*), **recitazione di mantra** (*japa*), **visualizzazioni** (*lakṣya*), **concentrazione** (*dharana*) e **meditazione** (*dhyāna*):
2. Il fine dello *Hāṭhayoga* è non tanto *mokṣa* inteso come “Liberazione dalla catena delle rinascite” o come identificazione con un “Principio Supremo”, quanto *sahaja*, lo “**Stato Naturale**”, una condizione che si accompagna alla realizzazione della **salute**, della **longevità**, della **bellezza** e di particolari **abilità fisiche e “psichiche”** definite *siddhi*.

Come funziona lo *Hathayoga*?

Le “tecniche operative” (*prāṇāyāma, āsana, bandha, mudrā, japa, lakṣya, dharana, dhyāna...*) hanno innanzitutto la funzione di sciogliere gli ostacoli o i blocchi che impediscono la piena espressione delle abilità di un individuo, ovvero la piena espressione delle sue capacità fisiche, mentali ed emotive.

L'evento traumatico con le sue conseguenze, ovvero l'intrusivo insorgere di ricordi e pensieri legati all'evento, va considerato come un blocco tra virgolette fisico, “materiale”, una “emozione fossile”, che impedisce il flusso delle energie fisiche, psichiche e mentali;

le tecniche operative dovrebbero servire a generare un flusso in grado di sciogliere le “emozioni fossili”.

Per semplificare diciamo che l'essere umano, per lo *Hathayoga*, si esprime attraverso tre diversi linguaggi

1. Il linguaggio della mente o dello Spirito, ovvero il linguaggio articolato in parole e frasi e il linguaggio matematico;
2. Il linguaggio della vita o delle emozioni, ovvero i suoni inarticolati come gemiti, sospiri, risate;
3. Il linguaggio dell'anima, ovvero il gesto.

L'essere umano “intero” è il frutto dell'integrazione di tutti e tre i linguaggi, e l'integrazione è resa possibile dall'esperienza del flusso che scioglie i blocchi espressivi.

Lo scioglimento dei blocchi espressivi è una fase della pratica assai delicata, che necessita di tecniche diverse a seconda delle predisposizioni del praticante, ma in ogni tecnica è possibile riconoscere:

- A. Un lavoro sulla mente;
- B. Un lavoro sulle emozioni;
- C. Un lavoro sul gesto.

#### **A. Lavoro sulla mente.**

Per lo *Hathayoga* la mente - dotata di varie funzioni definite *manas* (mente sensitiva, ovvero ciò che organizza gli stimoli percettivi e le risposte agli stimoli) *citta* (mente/memoria) e *buddhi* (intuizione legata agli archetipi) - è una realtà fisica - che deve scorrere nel corpo attraverso canali definiti *nāḍī*.

L'esperienza, stravagante per alcuni - di “circolazione della mente” nel corpo può essere molto facile da sperimentare: provate ad esempio a visualizzare un liquido piacevole al tatto, al gusto e all'odorato, che inspirando si accumula nell'addome ed espirando esce dal sincipite lasciando la mente fresca e rilassata.



Contemporaneamente alla visualizzazione ispirando *penso* “*LA MIA MENTE*”, nell’apnea naturale tra inspiro ed espiro *penso* “*È*”, ed espirando *penso* – per tutta la durata dell’espiazione – “*CALMA E RILASSATA*”.

Dopo un po’ – viene consigliato di ripetere per cicli di 9 ripetizioni o, a seconda delle condizioni e delle capacità del praticante, multipli di 9 fino a 108 ripetizioni - si avrà una sensazione tattile, oggettiva e ripetibile, al sincipite e nella zona cervicale. [N.B. Alla fine della pratica l’insegnante/terapeuta dovrà sempre portare l’attenzione dell’allievo/paziente sugli effetti fisici del lavoro proposto, chiedendogli di notare eventuali sensazioni di freddo, calore, pesantezza, leggerezza, o vibrazioni sottili nelle mani, nei piedi, lungo la colonna vertebrale ecc.].

## **B. Lavoro sul respiro.**

Il respiro è il principale suono della vita, reso nello Yoga con la parola *Hamṣa*, che significa “Cigno” o “Oca Cosmica”. Nello specifico *Ham* è il suono della espiazione e *Sa* il suono della inspirazione. Una volta che si è sperimentata l’integrazione tra parola, respiro e visualizzazione nell’esercizio precedente, si suggerisce di ripeterlo sostituendo alle parole “*LA MIA MENTE*” la sillaba “*Sa*”, alla “*È*” un istante di vuoto mentale e alle parole “*CALMA E RILASSATA*” la sillaba “*Ham*”.

Anche in questo caso viene consigliato di ripetere per cicli di 9 ripetizioni o multipli di 9 fino a 108 ripetizioni.

[N.B. Alla fine della pratica l’insegnante/terapeuta dovrà sempre portare l’attenzione dell’allievo/paziente sugli effetti fisici del lavoro proposto, chiedendogli di notare eventuali sensazioni di freddo, calore, pesantezza, leggerezza, o vibrazioni sottili nelle mani, nei piedi, lungo la colonna vertebrale ecc.]

## **C. Lavoro sulla postura.**

[N.B. Occorre ovviamente tener conto delle condizioni e abilità fisiche dell’allievo/paziente: in alcuni casi si dovrà proporre di praticare l’esercizio sdraiati comodamente, in altri seduti su una sedia cercando di tenere la schiena allungata ma non tesa].

La postura nello *Hatthayoga* è estremamente importante. Le cosiddette posture di meditazione, a parte la posizione in ginocchio con gli ischi poggiati sui talloni simile al *seiza* giapponese, sono asimmetriche: il peso sia nella classica postura del loto sia in quella detta *Siddhāsana* è, o dovrebbe essere, sull’ischio destro.

Questa asimmetria dovrebbe portare ad una lateralizzazione ovvero ad un maggior decongestionamento della narice sinistra con conseguente “dominanza” dell’emisfero destro.

Per non affaticare la schiena occorre tener conto dell’equilibrio tra la terza vertebra lombare, in direzione dell’ombelico (deve essere sospinta in avanti rispetto al sacro), la quinta vertebra dorsale, in direzione dello sterno (deve essere sospinta indietro o sulla stessa linea del sacro) e la quarta vertebra cervicale, in direzione dell’osso ioide (deve essere sospinta in avanti sulla linea della terza lombare); [N.B. Se si rispetta

l'equilibrio tra le tre vertebre “chiave” il sincipite o fontanella posteriore dovrebbe trovarsi sull'asse del perineo].

Parliamo adesso dello sguardo:

Innanzitutto, è meglio non tenere gli occhi chiusi, giacché l'intrusione di sensazioni e pensieri legati ad esperienze passate è meno frequente con gli occhi aperti. La condizione ottimale è, appunto, con gli occhi aperti, ma, nel caso si riscontrassero difficoltà è consigliabile tenere gli occhi socchiusi.

La focalizzazione dello sguardo, *dr̥ṣṭi* in sanscrito, è uno degli aspetti determinanti per ottenere la corretta postura di meditazione, in quanto influenza il respiro e di conseguenza la mente. Per rendersene conto è sufficiente spostare entrambi gli occhi prima in direzione del centro della fronte, quindi, dopo qualche respirazione, a sinistra, e infine, sempre dopo qualche respirazione, a destra:

Verificheremo facilmente che se si portano entrambi gli occhi verso l'alto si decongestionano entrambe le narici, verso destra si decongestiona la narice destra e, viceversa, verso sinistra si decongestionerà la narice sinistra.

Per ottenere la corretta postura di meditazione condurremo lo sguardo, a seconda delle sensazioni spiacevoli o piacevole che derivano dalle diverse direzioni, (1) verso il centro della fronte o (2) verso il centro delle sopracciglia o (3) verso la punta del naso (o paralleli rivolti ad un punto verso terra in linea con la punta del naso).

Una volta raggiunta una posizione relativamente corretta si ripete l'esercizio precedente (9, o multipli di 9 ripetizioni fino ad un massimo di 108) con la visualizzazione del liquido che, accompagnato dalla ripetizione mentale della sillaba “*Sa*” si accumula nel ventre in inspirazione e accompagnato dalla sillaba “*Ham*” esce dal sincipite in espirazione ((9, o multipli di 9 ripetizioni fino ad un massimo di 108).

[N.B. Alla fine della pratica l'insegnante/terapeuta dovrà sempre portare l'attenzione dell'allievo/paziente sugli effetti fisici del lavoro proposto, chiedendogli di notare eventuali sensazioni di freddo, calore, pesantezza, leggerezza, o vibrazioni sottili nelle mani, nei piedi, lungo la colonna vertebrale ecc.]

Prendere confidenza con questi esercizi – che abbiamo definito “lavoro sulla mente”, “lavoro sul respiro”, “lavoro sul gesto/postura fisica” – significa prendere confidenza con la corretta pratica della concentrazione – *dharana* – e della meditazione - *dhyana* – come insegnato nello *Hathayoga* tradizionale, pratica che potremmo così sintetizzare:

- Giusta postura;
- Giusta respirazione;
- Giusto stato della mente.

## 5. Visualizzazione e immaginazione

A questo punto il praticante/paziente dovrebbe avere compreso la possibilità di considerare la mente come un qualcosa di fisico, in grado di fluire nel corpo, influenzando i processi fisiologici.

Perché la pratica abbia successo è necessario che l'insegnante/terapeuta conduca continuamente l'attenzione dell'allievo/paziente alla sfera fisica, alla cosiddetta coscienza di veglia (*Viśva* in sanscrito) ovvero alla percezione sensoriale della realtà.

Cosa si intende, nello Yoga, per coscienza di veglia?

Possiamo considerare nell'essere umano tre possibilità di coscienza definite:

- 1) Stato di veglia (*Viśva*);
- 2) Stato di sogno (*Tajasa*);
- 3) Stato di sonno profondo (*Prajña*).

L'intrusione nel quotidiano dei ricordi dell'evento traumatico passato è assimilabile all'intrusione delle immagini di sogno nello stato di veglia; Noi occidentali, probabilmente per motivi culturali, attribuiamo spesso all'intrusione del sogno nello stato di veglia una valenza positiva e la colleghiamo alla sfera degli dei, del magico e del meraviglioso.

Se nella nostra civiltà il sogno e l'immaginazione, vengono avvicinati alla dimensione del sacro, nello *Hathayoga* e nel buddhismo delle origini<sup>10</sup>, sono visti, piuttosto, come ostacoli.

Nonostante il fatto che in molte scuole che si ispirano - o dicono di ispirarsi - allo Yoga, si faccia un frequente uso dell'immaginazione - "*sei su una spiaggia, ti fai cullare dal suono del mare, ti immergi nell'azzurro del cielo*" ecc. ecc. - nello *Hathayoga* si utilizza solo la visualizzazione in tre diverse modalità chiamate "*trilakṣya*" - ovvero:

- 1) *Antarlakṣya*: con "*antar*" che significa "dentro", dentro il corpo, ovvero si visualizzano organi interni, ossa, processi fisiologici ecc.
- 2) *Bahirlakṣya*: con "*bahir*" che significa "altro da sé" "fuori", ovvero si visualizzano sia oggetti esterni - statue, grafici ecc. - sia ciò che è visibile del nostro corpo (la punta del naso, le mani, ecc.);
- 3) *Madhyamalakṣya*: con *madyama* che significa "centrale", "medio", ad indicare una visualizzazione né interna né esterna: si visualizzano, cioè un certo colore o una forma geometrica o un simbolo grafico.

---

<sup>10</sup> Vedi ad esempio, per il buddhismo, "Kālāma Sutta (AN 3:66)  
[https://www.dhammadata.org/suttas/AN/AN3\\_66.html](https://www.dhammadata.org/suttas/AN/AN3_66.html)

In altre parole, nei tre tipi di *lakṣya* si visualizza solo ciò che già esiste e può essere oggetto dei cinque sensi o della enterocezione, ovvero oggetti o processi fisici che rientrano nell’ambito della possibilità di esperienza percettiva nella coscienza di veglia.

Un cavallo alato che vola sulle nuvole rosa può essere un’immagine che provoca sensazioni piacevoli, ma appartiene alla sfera del sogno, del non percepibile allo stato di coscienza di veglia.

Per lo *Hatthayoga* non è spingendo l’allievo/paziente in una dimensione onirica che lo si condurrà alla “presenza” e allo scioglimento dei blocchi espressivi (*granthi*, in sanscrito) o, nel nostro caso, all’integrazione di esperienze traumatiche.

Certo, ci può essere un sollievo, momentaneo o duraturo, ma è un qualcosa che ha a che vedere più con l’ipnosi che con lo *Hatthayoga*.

Alla visualizzazione, e in genere a tutte le pratiche di *Hatthayoga*, fa seguito una sospensione delle attività mentali - coincidente sempre, o quasi, con la sospensione del respiro - che possiamo definire “*ascolto senza scelta*”.

L’ascolto senza scelta è una delle fasi più importanti, se non la più importante, della pratica.

## 6. Trasformazione delle emozioni negative

Veniamo adesso alla pratica di elaborazione delle emozioni negative.

A seconda delle diverse scuole possono cambiare dettagli e definizioni, qui, prenderemo come riferimento le teorie e la simbologia dello Yoga Tibetano.

L’infelicità, la sofferenza e l’innata ansia di incompiutezza dell’essere umano dipendono da cinque classi di emozioni negative:

1. Rabbia ed avversione;
2. Gelosia e invidia;
3. Passione e brama di possesso;
4. Orgoglio e presunzione;
5. Ignoranza e ottusità.

Nella nostra società a parte alcune eccezioni – la rabbia agonistica, il furore del guerriero, la passione degli amanti... – l’espressione di rabbia, gelosia, presunzione ecc. ha una forte valenza negativa, per cui è considerato normale attivare meccanismi di controllo e repressione.

Per il Tantra – questo sarebbe il nome corretto della disciplina di cui stiamo parlando – le emozioni negative sono invece determinazioni delle cinque principali energie creative della manifestazione, identificabili, con cinque elementi primari, divinità o archetipi.

- La rabbia corrisponde alla divinità dell’Acqua e al “Dhyani Buddha” blu;
- La gelosia e l’invidia alla divinità dell’Aria e al “Dhyani Buddha” verde;
- La passione alla divinità del Fuoco e al “Dhyani Buddha” rosso;
- L’orgoglio e la presunzione alla divinità della Terra e al “Dhyani Buddha” giallo;
- L’ignoranza e l’ottusità alla divinità dello Spazio e al “Dhyani Buddha” bianco.

Ricordate ciò che diceva Hillman?

4. *La guarigione passa attraverso l’identificazione e la comprensione dell’archetipo in azione nella persona sofferente;*
5. *La proiezione degli elementi negativi (e quindi l’intrusione di ricordi e suggestioni negative) in un unico simbolo o una unica figura che racchiude il male, o comunque le ragioni dello stato patologico, è erronea, in quanto in un archetipo gli elementi negativi e distruttivi coesistono con gli elementi positivi e creativi;*
6. *Le nostre anormalità, patologie e disturbi psichici rispecchiano le anormalità originarie degli dèi/ archetipi.*

Per sciogliere i blocchi espressivi e permettere quindi al “flusso descritto da Gopi Krishna” di circolare liberamente, occorre integrare le emozioni negative con il loro aspetto positivo, luminoso.

L’insegnante/terapeuta interverrà innanzitutto usando il linguaggio della mente: Mostrerà, ad esempio le relazioni tra Acqua e Rabbia, tra Gelosia ed Aria ecc. facendo uso di temi artistici e letterari che siano ben conosciuti dall’allievo/paziente; se decidiamo di far riferimento all’arte e alla letteratura occidentale, per esempio, potremmo suggerire la relazione tra *rabbia* e *Acqua*, creando un parallelo con “*Moby Dick*” di Melville, la relazione *gelosia* e *Aria* parlando dello Jago shakesperiano che soffiava il sospetto nelle orecchie di Otello ecc.

Quindi l’insegnante/terapeuta dimostrerà sempre utilizzando il linguaggio della mente, la coesistenza, nelle forze della Natura di elementi distruttivi ed elementi creativi; per esempio “*l’acqua dello tsunami che travolge e sommerge è la stessa che disseta e rinfresca... il fuoco che distrugge e arde è lo stesso che riscalda d’inverno ecc.*”

Ovviamente se l’evento traumatico è legato al fuoco o all’acqua l’insegnante/terapeuta dovrà misurare le parole e scegliere le immagini con delicatezza, e, soprattutto, dovrà cercare di porre l’allievo/paziente nel ruolo del testimone, ovvero dell’osservatore distaccato.

A questo punto si passerà ad utilizzare il linguaggio che abbiamo definito “della vita”, legato alle esperienze sensoriali e ai suoni non articolati.

Ognuno dei cinque elementi – Acqua, Aria ecc. – verrà collegato ad un suono senza significato - una sillaba seme - *Bija mantra* – ad un colore, e ad uno dei cinque sensi [N.B. la scelta dei legami tra organi di senso, suoni ed elementi, qualora lo si ritenesse opportuno, potrebbe essere lasciata all'allievo/paziente che deciderà in base alle sue esperienze e alla sua cultura]:

- La Terra verrà collegata al suono *LĀM̐*, al colore giallo, al senso dell'odorato;
- L'Acqua verrà collegata al suono *VĀM̐*, al colore blu, al senso del gusto;
- Il Fuoco verrà collegato al suono *RĀM̐*, al colore rosso, al senso della vista;
- L'Aria verrà collegata al suono *YĀM̐*, al colore verde, al senso del tatto;
- Lo Spazio verrà infine collegato al suono *Har̐m̐*, al colore bianco e al senso dell'udito.

Passiamo adesso al *linguaggio del gesto*:

Si sceglieranno coppie di oggetti rappresentativi di ciascun elemento, per esempio:

- Due ciotole piene di terra o sabbia per la Terra;
- Due ciotole piene di acqua per l'Acqua;
- Due candele per il Fuoco;
- Due ventagli per l'Aria;
- Due specchietti per lo Spazio.

Quindi si chiederà all'allievo di mettere in relazione Terra, Acqua, Fuoco ecc. (e le emozioni negative corrispondenti) con uno dei plessi – *cakera* - tradizionalmente connessi con i cinque elementi [N.B. esistono a seconda delle scuole e delle pratiche da effettuare varie disposizioni, qui ne proporrò due, tra le quali l'allievo dovrà scegliere quella che sente più “giusta”, “logica”, “benefica”]:

- 1) Perineo=Terra;  
Genitali=Acqua;  
Ombelico=Fuoco;  
Cuore=Aria;  
Gola=Spazio;
  
- 2) Genitali=Aria;  
Ombelico=Fuoco;  
Cuore=Terra;  
Gola=Acqua;  
Fronte=Spazio.

Dopo aver stabilito le corrispondenze tra plessi fisici, Elementi, suoni e colori, si fanno sfregare le mani all'allievo fino a quando non ne percepirà il calore; gli si chiederà poi di porle all'altezza del cuore con i palmi uniti e le dita rivolte in alto proponendo questa visualizzazione: “*immagina di ispirare, dolcemente allargando il cuore e il torace e di far uscire l'aria dalla punta delle dita*”.

Quando – l’allievo - avvertirà alle dita e al palmo una sensazione tattile in qualche modo non ordinaria – pesantezza, leggerezza, fresco ecc. – si fanno aprire dolcemente le mani facendogli notare l’eventuale cambiamento della percezione dovuto alla visualizzazione.

Lavoriamo adesso con gli oggetti:

Si fanno prendere con dolcezza i due specchietti ponendoli davanti, ad esempio, alla fronte.

Inspirando si chiede di visualizzare una luce bianca che dagli specchietti penetra il cosiddetto “terzo occhio”, espirando si fa pronunciare il suono *HĀM*. Il tutto viene ripetuto fin quando l’allievo non percepisce – o crede di percepire - una sensazione fisica alla fronte (pressione, vibrazione, calore, corrente di aria fresca ecc.)

Si ripete con tutti gli oggetti e i suoni (ventagli, Aria, *YĀM*, colore verde, candele, Fuoco, *RĀM* - colore rosso, Terra - *LĀM* - colore giallo, Acqua – *VĀM* – colore blu) e infine si propone di rimanere “in ascolto”, con gli occhi socchiusi, visualizzando l’aria come un fluido trasparente che entra da tutti i pori della pelle inspirando ed esce da tutti i pori della pelle espirando.

Per ciò che riguarda la respirazione deve essere sempre “sottile” e naturale. Sconsiglio di proporre a chi non ha una notevole esperienza di *Hathayoga* esercizi complessi di controllo del respiro, dato che ciò viene chiamato *prāṇāyāma* è una tecnica che necessita di una conoscenza molto approfondita dei muscoli respiratori e degli effetti causati dell’apnea prolungata o dell’inspiro o dell’inspiro forzati.

## 7. La pratica dell’Ydam

Ritorniamo per un attimo all’EMDR. Come abbiamo visto questo metodo, caratterizzato dalla rievocazione dell’evento traumatico accompagnata da rapidi movimenti oculari, si basa sul fatto che, secondo Shapiro, “*nell’essere umano esisterebbe un sistema di elaborazione delle informazioni, progettato per affrontare gli eventi disturbanti garantendo la salute mentale anche dopo eventi traumatici?*”.

A quanto mi risulta le neuroscienze non confermano l’esistenza di un simile “*sistema di elaborazione degli effetti disturbanti?*”, ma il concetto in sé si avvicina all’idea di uno stato naturale, *sahaja*, caratterizzato da un flusso di energia - *Kuṇḍalinī* (?) – che nutre e rigenera corpo, parola e mente.

Il sistema di elaborazione degli eventi disturbanti teorizzato da Shapiro potrebbe in qualche modo essere collegato allo Stato Naturale dello *Hqthayoga*, una condizione in cui i blocchi fisici e psichici vengono disciolti ed elaborati da un flusso di energia che è già presente nell'essere umano, ma deve essere in qualche modo “risvegliato”; in modo da permettere all'essere umano di **vivere nel presente, senza essere incatenato alle esperienze del passato o alle aspettative del futuro.**

Il trauma in qualche modo dà luogo ad una cristallizzazione di pensieri, sensazioni ed emozioni che blocca il flusso vitale.

Ogni stimolo, ogni immagine reale o sognata che entra in risonanza con pensieri, sensazioni ed emozioni legati al trauma provoca sofferenza e la sofferenza alimenta la cristallizzazione.

Ciò che definiamo cristallizzazione è frutto di una difesa: se visualizziamo la sfera di sogno – forse potremmo parlare di inconscio? – come un lago o uno stagno, la coscienza di veglia sarà, insieme, la superficie dell'acqua e le terre circostanti.

Per difesa si tenderà ad appesantire l'emozione fossile, a cristallizzarla sempre più nella speranza che non emerga alla coscienza di veglia;

si tenderà a non farla più riemergere, a farla sprofondare nella parte più oscura dello stagno, con la consapevolezza, purtroppo che prima o poi farà come la palla che sospinta sotto l'acqua riemerge tanto più violentemente quanto più in fondo tenteremo di sospingerla.

Per sciogliere i nodi espressivi e le emozioni fossili, lo Yoga tantrico propone come metodo ciò che io definisco **shock informativo**. Vediamo di che si tratta:

Gli esercizi che abbiamo proposto fino ad ora hanno lo scopo preparare il praticante al percorso alchemico chiamato pratica dell'*Ydam*.

La pratica dell'*Ydam* si articola in due fasi chiamate *samaya sattva* (oggetto/potere dell'offerta) e *jñana sattva* (“oggetto/potere della conoscenza”).

Innanzitutto, bisogna scegliere un'immagine che per l'allievo sia carica di valenze positive: può essere la statua o l'immagine pittorica di una divinità, l'immagine di una persona amata – o la persona in carne ed ossa nel caso di “meditazione a coppia - oppure un simbolo religioso.

L'immagine dovrà evocare solo sentimenti e sensazioni positive, per cui l'insegnante/terapeuta dovrà proporre rappresentazioni e simboli in accordo con la personalità, la storia personale e le credenze dell'allievo/paziente.



Per fare un esempio, descriverò adesso, in prima persona, la pratica dell'*Ydam* relativamente alla dea tantrica *Tārā*.

**A- Samaya sattva.**

1. Mi siedo cercando di raggiungere la giusta postura, il giusto respiro e il giusto stato mentale, davanti ad una immagine di *Tārā* verde.
2. Contemplo l'immagine osservandola nei minimi dettagli.
3. Ad occhi chiusi (stavolta) cerco di visualizzare l'immagine, come se la dipingessi nella mente, recitando per 108 volte il mantra di *Tārā*,

**OM TĀRE TUTTĀRE TURE SVĀHĀ**

[N.B. Il mantra dipende dalla forma della divinità scelta, dalla cultura e dalle credenze dell'allievo/paziente].

Quando saremo in grado di visualizzare ad occhi chiusi un'immagine abbastanza simile all'originale procederemo alla fase successiva.

**B- jñana sattva.**

4. Contemplo l'immagine di *Tārā*, recitando mentalmente e velocemente il mantra **OM TĀRE TUTTĀRE TURE SVĀHĀ** per 108 volte;
5. Inspirando visualizzo un raggio di luce di colore bianco che dalla fronte di *Tārā* penetra nella mia fronte, espirando visualizzo un raggio di luce bianca che dalla mia fronte penetra nella fronte di *Tārā*; ripeto poi visualizzando un raggio di luce rossa alla gola, un raggio di luce di colore blu al cuore, un raggio di luce di color giallo all'ombelico ed un raggio di luce verde ai genitali;
6. Ad occhi chiusi creo l'immagine mentale di *Tārā* e cerco di percepire i miei occhi come i “suoi” occhi, le mie labbra come le sue labbra ecc. ecc.
7. Una volta completato l'*inventario* visualizzo il mio intero corpo come il corpo di *Tārā*; quindi, apro gli occhi e contemplo l'immagine.

Più precisa sarà la visualizzazione, più forte sarà lo *shock informativo*, in un certo senso vivrò l'esperienza del “vedersi visti”, realizzando o avvicinandomi a realizzare **l'identità tra soggetto di conoscenza (io), oggetto di conoscenza (Tārā), e conoscenza.** (l'atto di contemplare un'immagine che al tempo stesso è dentro e fuori di me).

L'esperienza del “vedersi visti” spesso è così forte da far scolorire le impressioni causate da avvenimenti passati e si accompagna sempre ad uno stato di piacevole rilassamento e “apertura” intesa come attivazione dei cinque sensi: i colori sembreranno più vivaci, si avrà la sensazione di udire suoni che prima non udivamo ecc.).

In seguito, nella maggior parte dei casi, sarà sufficiente sedersi e recitare mentalmente il mantra, per sperimentare nuovamente la sensazione di benessere causata dalla pratica dell'*Ydam*.

## References:

- Davidson, P.R., Parker, K. (2001) EMDR: A Meta-Analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Vol. 69, n. 2.
- Devilly, G.J., Spence, S. (1999) The Relative Efficacy and Treatment Distress of EMDR and a Cognitive-Behavior Trauma Treatment Protocol in the Amelioration of Posttraumatic Stress Disorder, *Journal of Anxiety Disorders*, Volume 13, Issues 1-2, January-April 1999.
- Gerald M. Rosen, Jeffrey M. Lohr, Richard J. McNally, James D. Herbert. *Power Therapies, Miraculous claims, and the cures that fail. Behavioural and Cognitive Psychotherapy* (1998), 26: 99-101, Cambridge University Press
- Guidelines for the management of condition specifically related to stress [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/85119/1/9789241505406\\_eng.pdf?ua=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/85119/1/9789241505406_eng.pdf?ua=1)
- Hudson, J.I., Chase, E.A., Pope, H.G. (1998). Eye movement desensitization and reprocessing in eating disorders: Caution against premature acceptance. *International Journal of Eating Disorders*, Vol. 23, n.1
- Lilienfeld, S.O., Lynn, S.J., Lohr, J.M. (2004). *Science and Pseudoscience in Clinical Psychology*, Guilford Press, pag.249 e segg.
- Mirza, N., Kroger, H., Doty, R.L., 1997. Influence of age on the 'nasal cycle'.
- Paolo Proietti e Laura Nalin, "Estasi e Conoscenza: Il Ruolo della Donna nel Tantra". Aldenia Edizioni. Firenze 2018.
- Paolo Proietti e Laura Nalin, "I RITI EROTICI DI ŚAMBHALA: Lo Yoga del Sesso secondo il Kālacakra Tantra". ISBN-13: 979-8634507781
- Paolo Proietti e Laura Nalin, "IL TERZO OCCHIO". ISBN-13: 979-8702018263
- Paolo Proietti, *Hathayoga La lingua Perduta dei Veggenti*; Aldenia Edizioni. Firenze 2016.
- Shannahoff-Khalsa DS, "Lateralized Rhythms of the Central and Autonomic nervous Systems, *International Journal of Psychophysiology*, 1991, 11:225-251.
- Shapiro, F & Forrest, M S (2004) *EMDR: The Breakthrough Therapy for Overcoming Anxiety, Stress and Trauma*. Basic books. ISBN 0-465-04301-1
- Shapiro, F (2001) *Eye Movement Desensitization and Reprocessing: Basic Principles, Protocols, and Procedures*. Guildford Press. ISBN 1-57230-672-6
- Shapiro, F (2002) (ed) *EMDR as an Integrative Psychotherapy Approach: Experts of Diverse Orientations Explore the Paradigm Prism*. APA. ISBN 1-55798-922-2
- Shapiro, F (2007) *Handbook of EMDR and Family Therapy Processes*. Wiley. ISBN 0-471-70947-6
- Werntz DA, Bickford RG, Bloom FE, Shannahoff-Khalsa DS: "Alternating Cerebral Hemispheric Activity and the Lateralization of Autonomic Nervous Function". *Human Neurobiology*, 1983, 2:39-43.
- Werntz DA, Bickford RG, Shannahoff-Khalsa DS, "Selective Hemispheric Stimulation by Unilateral Forced Nostril Breathing", *Human Neurobiology* (1987),6:165-171.
- Wilson et al. sul *Journal of Behaviour Therapy and Experimental Psychiatry*, 1996.