

KRZYSZTOF STEC

SURYA NAMASKARA

SALUTO AL SOLE

I SUOI EFFETTI SULLA SALUTE
DEL CORPO, DELLA MENTE E DELLO SPIRITO

L'OPERA PIÙ AUTOREVOLE E COMPLETA
SULL'ANTICA SEQUENZA DI 12 ASANA



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

KRZYSZTOF STEC

Sūryanamaskāra

Saluto al sole

I suoi effetti sulla salute
del corpo, della mente e dello spirito

Indice

Prefazione	15
Saggio introduttivo sullo sviluppo dello yoga moderno.....	18
Nota dell'autore.....	29
Ringraziamenti.....	31
Prologo	33
Codice standard internazionale di traslitterazione	36

PARTE I

1. Il sole nelle tradizioni del mondo	39
--	-----------

PARTE II

2. Sūryanamaskāra ed esercizio fisico.....	45
I livelli della pratica del Sūryanamaskāra in sintesi.....	49
Il Sūryanamaskāra è per tutti	51
Numero e durata.....	52
Punti utili prima di iniziare.....	53
3. La pratica.....	57
Āsana e Vyāyāma	57
Elementi costitutivi del Sūryanamaskāra	62
Il primo livello della pratica del Sūryanamaskāra.....	74
Il secondo livello della pratica del Sūryanamaskāra	86
Il terzo livello della pratica del Sūryanamaskāra.....	90
Il quarto livello della pratica del Sūryanamaskāra.....	94
Il metodo ayurvedico della pratica del Sūryanamaskāra	106

4. Śavāsana	109
Descrizione sintetica dello Śavāsana	111
Descrizione completa dello Śavāsana.....	112
La “scansione conscia del corpo” o “rotazione della consapevolezza”	113
Tecnica preparatoria per persone tese e stressate.....	115
5. Mantra utilizzati per il Sūryanamaskāra	117
Sūrya Mantra o Mantra Solari (12)	117
Bīja Mantra.....	123
Sūrya Mantra o Mantra Solari (108)	126
Altri Mantra	128
6. Centri psichici e attivazione dei <i>cakra</i>	129
7. Considerazioni dietetiche	133
Confronto tra la visione occidentale e orientale del cibo	133
La concezione indiana del cibo.....	134
Il cibo yogico	135

PARTE III

8. Esperienze personali	145
9. Benefici della pratica del Sūryanamaskāra	159
Benefici per la forma fisica	160
Benefici fisiologici	162
Benefici mentali ed emozionali	164
Profilassi delle potenziali malattie	166

APPENDICI

Āsana con la denominazione tradizionale.....	170
Āsana con la denominazione di Kṛiṣṇamācārya.....	172

Saluto al sole per le persone con problemi fisici	174
Tabella degli Āsana, Mantra e Cakra nella Serie R̥ṣikesh del Sūryanamaskāra	176
Purna-Sūryanamaskāra: pratica intensiva con il metodo Mahāyoga.	178
Eccezionale capacità di adattamento dell'organismo umano.....	190
Glossario	213
Bibliografia.....	231

INDICE DELLE TABELLE

Tabella 1: Confronto tra le caratteristiche dell'esercizio fisico convenzionale e quelle dello yoga e del Sūryanamaskāra per un praticante esperto.....	59
Tabella 2: I diversi nomi usati per indicare le posture (āsana)	75
Tabella 3: Frequenze cardiache massime e zona di allenamento sensibile per l'attività aerobica di uomini e donne di varie età	101
Tabella 4: Scala di Borg per valutare l'intensità relativa dell'esercizio	101
Tabella 5: Āsana con i corrispondenti Sūrya e Bija mantra.....	123
Tabella 6: Āsana con i corrispondenti Bija mantra uniti ai Sūrya mantra.....	124
Tabella 7: Āsana con i corrispondenti doppi Bija mantra uniti ai Sūrya mantra.....	125
Tabella 8: Āsana con i corrispondenti cakra.....	132
Tabella 9: Sintesi degli alimenti salubri e insalubri.....	140
Tabella 10: Parametri positivi e negativi della salute umana.....	166

Prologo

Il sistema solare è una realtà nota di questo universo. Il suo punto centrale è il sole, intorno a cui orbitano vari pianeti grazie alla loro inerzia. La Terra non fa eccezione. Essa segue il suo percorso intorno all'astro, dal quale riceve luce, e inoltre ruota intorno al suo asse dando luogo al fenomeno del giorno, della notte e delle stagioni. È l'unico pianeta vivente del sistema su cui esiste una vita vegetativa.

Il processo di fotosintesi nelle piante inizia in presenza di luce solare. Il ciclo giorno-notte crea negli esseri viventi il ritmo circadiano che governa i loro processi biochimici, fisiologici e comportamentali. Il calore generato dai raggi del sole è principalmente responsabile dell'evaporazione su vasta scala dell'acqua del mare, dei fiumi, dei laghi e di altri bacini aperti. Quest'acqua torna poi depurata alla Terra in forma di pioggia, che dà vita alle piante, agli animali e a tutte le creature, incluso l'uomo. Il sole è la perenne fonte di energia che permette alla vita di continuare sul nostro pianeta. Alcuni testi prescrivono l'uso terapeutico dei suoi raggi. Comprendendo l'importanza del sole e la sua utilità nella conservazione della vita, fin dai tempi preistorici l'uomo iniziò ad adorare il dio Sole.

Antiche scritture indiane come i *Veda*, le *Upaniṣad*, i *Purāṇa*, i poemi epici e gli altri classici della letteratura contengono lodi e preghiere offerte al dio. In questi testi si trovano vivide descrizioni del sorgere del sole e del suo splendore, dei movimenti e del canto degli uccelli all'alba, dei meravigliosi colori che illuminano l'orizzonte e il cielo, e così via. Gli indiani conoscono il dio Sole con venti nomi diversi. In India esistono ancora enormi templi costruiti nell'antichità per venerarlo. Il famoso *Sūrya Mandir* di Konark, nello Stato dell'Orissa, è incluso nell'elenco dei monumenti del patrimonio culturale dell'umanità.

Non c'è da meravigliarsi, quindi, che i culturisti fisici e i protagonisti-

sti della cultura yogica del passato abbiano considerato il dio Sole un simbolo di forza ed energia, e concepito un sistema di esercizi per accompagnare la sua adorazione con movimenti ritmici e ripetitivi intesi a esercitare tutto il corpo. Per praticare questo metodo, che chiamarono “Sūryanamaskāra”, essi scelsero le prime ore del mattino. Anche gli *āsana* yogici vengono eseguiti nello stesso periodo del giorno, in quanto ritenuto il più adatto per svolgere attività fisica. L’energia cosmica viene rilasciata prima del sorgere del sole, quando la purezza dell’aria atmosferica è al suo livello ottimale e la temperatura è gradevole. Questa pratica è considerata estremamente benefica per lo sviluppo del nostro fisico e viene continuata ancora oggi nelle scuole tradizionali degli *Ākhara* e dei *Vyāyāmsālā*. Anche i testi *ayurvedici* (sull’antica medicina) raccomandano di fare “*Vyāyāma*” (esercizio) al mattino presto. Un simile sistema di cultura fisica sembra adatto alle persone che vivono nelle regioni tropicali.

Il Sūryanamaskāra è un genere di esercizio che combina in successione *āsana* con *bandha* e *mudra*. Inoltre, ha un tipico ritmo di “*pūraka*”, “*kumbhaka*” e “*recaka*” – le tre fasi dei movimenti respiratori yogici – che occorre sincronizzare con le flessioni e gli allungamenti per ottenere il massimo beneficio.

Il metodo tradizionale di esercizio sviluppato in India molti secoli fa e tuttora praticato deve essere esaminato scientificamente per scoprirne l’importanza nell’epoca attuale. Esso presenta caratteristiche particolari. Si dice che promuova salute e forma fisica. È adatto a tutti, indipendentemente dal sesso e dall’età. Richiede poco spazio. È economico, in quanto non prevede particolari attrezzature. Produce effetti fisiologici sui vari sistemi del corpo simili a quelli che si ottengono con altri tipi di esercizio, e include un certo numero di forme. Il Sūryanamaskāra è un metodo a cui Krzysztof Stec si interessa per motivi scientifici. Egli si trova attualmente in India per condurre una ricerca sul particolare stile del Sūryanamaskāra dinamico. Basandosi sulle indagini svolte, riporta le sue osservazioni in questo libro istruttivo. La sua opera in questo ambito appare pionieristica, soprattutto considerando che è scritta da uno straniero studioso della forma tradizionale di esercizio indiana denominata Sūryanamaskāra.

L’autore prende in esame la letteratura antica e moderna sul culto del

sole nella cultura indiana e altrove. Fornisce anche informazioni scientifiche sul potere dei raggi solari e parla delle terapie sviluppate in base a studi condotti da precedenti ricercatori. Inoltre, spiega varie tecniche e modi di praticare il culto del sole descritti nella Serie R̥ṣikesh. La terza parte del libro presenta la ricerca psico-fisiologica svolta nel corso degli anni in diversi laboratori e i risultati ottenuti da questo genere di esercizio. Tale riesame dell'indagine scientifica include:

1. Le ricerche che vengono condotte in tutto il mondo sul tradizionale metodo indiano di esercizio fisico. Fornendo queste informazioni, l'autore rende un utile servizio ai lettori desiderosi di apprendere.
2. La vasta raccolta di dati scientifici, la loro interpretazione e lo studio approfondito riflettono la mente analitica dell'autore e la sua dedizione all'argomento. Verso la fine del libro, egli fornisce solide prove sotto forma di riferimenti e appendici.

Krzysztof Stec merita tutte le lodi possibili per aver realizzato un testo così istruttivo su basi scientifiche. Sono certo che quest'opera conquisterà il mercato internazionale.

DOTTOR S.H. DESHPANDE

Direttore del S.H.V.P. Mandal
Amravati, Mahārāṣṭra



Parte I

ORIGINE

—

STORIA

—

SCIENZA DEL SOLE

Capitolo 1.

IL SOLE NELLE TRADIZIONI DEL MONDO

L'atto di adorare è un istinto fondamentale dell'uomo. Si tratti di barbari o di persone civili, tutti venerano qualche sorta di divinità. I dati storici ci dicono che il culto del sole risale almeno a quattro o cinque millenni prima di Cristo.

Popoli di molte tradizioni e culture hanno pregato il Sole in quanto dispensatore di vita, luce e calore, considerandolo un benefattore dell'umanità. La sua gloria, potenza e splendore, il suo ruolo essenziale nel creare e conservare la vita, la sua regolarità nell'illuminare la Terra, gli hanno assicurato una posizione di primaria importanza fin dagli albori della razza umana. Esso era considerato una manifestazione visibile delle forze naturali e soprannaturali, il vincitore delle tenebre, il portatore di calore e di vita.

Un rapido sguardo alle diverse culture del mondo ci fornisce un'idea del posto speciale e unico che il sole occupa nella mente degli uomini. Per esempio, l'antico dio persiano Mitra era collegato all'astro, mentre in Mesopotamia le civiltà assira e babilonese veneravano il dio Sole. E in America, per adorarlo gli aztechi e i maya costruirono enormi piramidi che possiamo ammirare ancora oggi.

I maya erano matematici e astrologi esperti, capaci di calcolare il tempo e la durata dell'anno solare con notevole precisione. La loro cosmologia venerava il dio solare Itzamna, chiamato anche Kinich Ahau, come l'unica divinità suprema del cielo. La piramide del Sole di Chichen-Itza è una delle più grandi del Messico. L'allineamento con i raggi dell'astro è talmente esatto che in primavera la sua ombra appare

come un serpente che entra nella Terra, mentre in autunno sembra un serpente che ne esce. Un'altra grande costruzione analoga a Teotihuacan, realizzata con la stessa precisione, ha il sole direttamente allo zenit in due giorni dell'anno, il 19 maggio e il 25 luglio. Il cuore della città è la grotta del santuario interno della piramide, intorno al quale tutti gli altri edifici sono allineati.

Il sole veniva adorato anche in Perù, dove l'astro era considerato l'antenato e il fondatore dei potenti Inca. Questi ultimi fecero del suo culto la religione di Stato, regnando come rappresentanti del dio Sole. L'adorazione del sole era altresì il principale culto delle tribù caucasiche in Asia. E in Cina, a Pechino, c'è il tempio Ri-Tan dedicato all'astro, dove gli imperatori cinesi celebravano ogni anno i loro riti.

Anche l'ebraismo, l'islam e il cristianesimo considerano la luce una forma di Dio, della virtù e di profonda spiritualità. Per secoli la menorah (candelabro a sette bracci) ebraica ha tenuto accesa la fiamma della speranza durante i periodi bui successivi alla distruzione di Gerusalemme da parte dei romani. Nella XXIV sura del Corano, il libro sacro dell'islam, si legge che "Dio è la Luce del Cielo e della Terra". Nella visione cristiana del mondo, Cristo è Vera Luce e i cristiani sono figli della Luce in perpetua lotta con le forze del male. Molti degli uomini divini per i quali in questo mondo si fanno o si fecero sacrifici hanno il loro tradizionale genetliaco il 25 dicembre (Natale). Ciò rappresenta l'antico riconoscimento (dalla prospettiva dell'emisfero settentrionale) del fatto che il sole compie ogni anno una discesa verso sud fino al 21 o 22 dicembre, quando si ferma per tre giorni per poi ricominciare la sua ascesa verso nord. Molto tempo fa, si credeva che il "dio Sole" fosse "morto" per tre giorni e "rinato" il 25 dicembre. Dopo tale data l'astro si muove di un grado, questa volta verso nord, prefigurando giorni più lunghi. Pertanto, si diceva che il sole moriva sulla croce e restava morto per tre giorni, ma solo per risorgere o rinascere. Si considerino le seguenti affermazioni. Il sole è la "*luce del mondo*" (Giovanni 8, 12). Il sole che sorge al mattino è il "*Salvatore dell'umanità*", nonché il "guaritore" o "liberatore" diurno; il sole ha una corona, una "corona di spine" o aureola, "*Perché Dio, il Signore, è sole...*" (Salmi 84, 11). "*Ma per voi che temete il mio nome si leverà il*

sole della giustizia, e la guarigione sarà nelle sue ali” (Malachia 4, 2). “E fu trasfigurato davanti a loro; il suo volto brillò come il sole e le sue vesti divennero candide come la luce” (Matteo 17, 2). “Io sono la luce del mondo; chi segue me, non camminerà nelle tenebre, ma avrà la luce della vita” (Giovanni 8, 12).

Un altro Paese che sviluppò una grande “civiltà della consapevolezza” fu l’Egitto, dove il sole fu adorato come “Ra” fin dalla quinta dinastia, ovvero a partire dal 2500 a.C. La mitologia dell’antico Egitto è piena di riferimenti al dio “Ra”, il creatore, l’ideatore della regalità e il primo re. Il Re-Sole attraversa ogni giorno il cielo nella sua barca da un milione di anni. Tutti i faraoni erano incarnazioni del dio Sole e, come tali, considerati divini e sacri dagli egizi. Quando morivano, venivano accolti dagli dei nell’aldilà e trionfavano sulla morte, come il sole trionfa ogni giorno sulle tenebre della notte.

Dall’Egitto il culto del sole si diffuse in Grecia e nell’Europa occidentale. Infatti, il termine “radiazione” deriva dal nome del dio Sole “Ra”. In quel tempo, sia i greci che i barbari si prosternavano davanti al sole all’alba e al tramonto, rendendo omaggio al dio Helios. Il dio greco del sole Apollo, “lo splendente”, è di solito raffigurato su un cocchio in corsa verso l’astro. Anche i romani veneravano questo grande corpo luminoso, che chiamavano Mitra, e costruirono molti templi in tutto l’impero per adorarlo. La tradizione del culto di Mitra ebbe origine in Persia, e questo dio venne spesso identificato con Helios, il dio Sole dei greci.



Parte II

**SŪRYANAMASKĀRA
ED ESERCIZIO FISICO**

—

LA PRATICA

—

ŚAVĀSANA

—

MANTRA

—

CENTRI PSICHICI

—

CONSIDERAZIONI NUTRIZIONALI

Capitolo 2.

SŪRYANAMASKĀRA ED ESERCIZIO FISICO

La pratica del Sūryanamaskāra come completa e perfetta fusione di movimento, respiro e concentrazione è applicata in molte scuole e āsram indiani. Anticamente, in India era considerata una forma di *kriya* (purificazione), ovvero un'oblazione del corpo, che avrebbe portato salute, vitalità ed elevazione spirituale in abbondanza. Il fatto che alcuni autori la chiamino *kriya* indica le sue potenti qualità purificatrici.

La routine varia notevolmente da una fonte all'altra per quanto riguarda il ritmo raccomandato del movimento, il numero di ripetizioni, la sequenza degli *āsana* e l'approccio emozionale, secondo la sua pratica come forma rituale o esercizio fisico. Nella prima i movimenti vengono eseguiti molto lentamente, con devozione e ripetendo dei mantra; la postura centrale è l'*Aṣṭāṅga Namaskāra*. La seconda versione, d'altro canto, richiede un considerevole numero di ripetizioni da eseguire rapidamente, di solito più di 200 sequenze in meno di 20 secondi ciascuna.

Il dottor Svāmi Gītānanda dell'Ānanda Āsram di Pondicherry affermava di poter identificare 17 distinte routine di Sūryanamaskāra. Altre fonti ne menzionano fino a 50, praticate in diverse parti dell'India. Una tale molteplicità di forme di questa sequenza di *āsana* rende assai improbabile che il Sūryanamaskāra possa essere un metodo moderno ideato nel diciannovesimo secolo¹. Poiché in genere erano ese-

1 Alcuni studiosi occidentali hanno una visione ristretta della parola "origine" e met-

guite come parte di un rituale, queste routine venivano spesso ribattezzate, e oggi troviamo nomi come *Candra Namaskār*, *Guru Namaskār*, *Hanumān Namaskār*, *KṣatrianKriya* ecc. Ovviamente, esse differiscono nei movimenti del corpo, ma il concetto alla base del *Sūryanamaskāra* originale rimane invariato.

Per esempio, nell'introduzione al suo libro *Guru Namaskāra*, Svāmi Śrī Raghavendra afferma che "il *Sūryanamaskāra* è un metodo di adorazione del sole, mentre il *Guru Namaskār* è un metodo di adorazione di Śrī Maruti (Hanuman)... È anche un antico metodo di *sādhana*". Inoltre, egli scrive:

"I nostri antichi ṛṣi lo chiamavano *Upāsana* o venerazione, e crearono un sistema completo che comprendeva anche esercizi fisici come *āsana* e *prāṇāyama*. Praticare sia *Sūrya* che *Guru Namaskār* fornisce un movimento armonioso a tutto il corpo del *sādhaka*. Inoltre, tale pratica favorisce la crescita spirituale, perché include un metodo di adorazione che integra devozione, fede e spiritualità".

Nel suo libro sul *Sūryanamaskāra*, il dottor Svāmi Gitānanda tratta cinque stili: il *Sūryanamaskāra Semplice* (11 movimenti), che risale all'epoca dei *Veda*; un metodo insegnato dal defunto Yogiraj M.R. Rāja Rao (11 movimenti); la Serie *Ṛṣikesh* diffusa dai discepoli del fu Śrī Svāmi Shivānanda ed eseguita la prima volta dal compianto Shri-mant Balasahib Pandit Pratinidhi B.A., Rāja di Aundh (varianti da 11 a 14 movimenti); il *Sūryanamaskāra in Tre Parti* (27 movimenti o un'altra variante con 33 movimenti); e il *Candra Namaskar* (16 movimenti). Egli conclude: "La più antica forma di culto sul nostro pianeta fu probabilmente l'adorazione del centro della nostra esistenza naturale, il sole, la grande stella". Dopo la meditazione e le abluzioni mattutine, gli yogi gettano acqua verso i raggi solari, eseguono esercizi

tono in dubbio le antiche origini del *Sūryanamaskāra*. A loro avviso, perché il metodo possa essere considerato antico dovrebbe esistere un vecchio manoscritto con l'esatta sequenza dell'intera pratica, e pertanto lo classificano come un esercizio fisico contemporaneo ideato dal rāja di Aundh. Occorre notare, però, che lo stesso rāja di Aundh non affermò mai di aver creato il *Sūryanamaskāra*, di cui peraltro sottolineò le antiche origini.

di *prāṇāyāma*, recitano mantra, gesticolano e si genuflettono davanti al sole, che considerano un dio. Tuttavia, le differenze tra gli stili tradizionali non sono poi tanto notevoli, e spesso possono ritenersi insignificanti. Oltre a questi stili e varianti, nel suo libro *Sūrya Namaskār – An expression of our gratitude to life* il dottor Ananda Balayogi Bhavanani menziona tre differenti forme di Sūryanamaskāra vedico, due versioni di Aruṇa Sūrya Namaskār, Maha Sauri Sūrya Namaskār, e un paio di tecniche usate per propiziare la divinità solare, chiamate Jñāna Sūrya Kriya e Sūrya Prāṇa Mudrā.

La maggior parte degli *āsana* della sequenza è stata documentata nella letteratura. Il *ṣaṣṭhāṅga dandavat*, l'*āsana* centrale del Sūryanamaskāra, viene praticato in India da tempi immemorabili come manifestazione di rispetto e totale abbandono a Dio. Il *bhujāṅgāsana* è classificato come uno dei 32 *āsana* più importanti nella *Gheraṇḍa Saṃhitā* (risalente al 1650 d.C. circa), che descrive lo yoga prevalente nell'India del nord-est. L'*adhomukhaśvānāsana* è trattato nel vecchio testo di tecniche di lotta *Mallapurāṇa* (datato prima del 1750). *Sarpāsana* (*bhujāṅgāsana*), *gajāsana* (*adhomukhaśvānāsana*), *uttanāsana* e la serie di posture consecutive simile al Sūryanamaskāra sono tutti illustrati nello *Śrītattvanidhi*, scritto su richiesta di Krishnaraja Wodeyar III (1799-1868) affinché vi fosse descritta la conoscenza tradizionale indiana dell'epoca nella sua completezza.

Nemmeno l'uso del Sūryanamaskāra come esercizio fisico è moderno. A pagina 61 del libro *A Short History of Aryan Medical Science*, pubblicato nel 1896, Bhagavat Simhaji dichiara:

“Esistono vari generi di esercizio fisico al coperto e all'aperto. Alcuni indù, tuttavia, riservano una parte delle loro pratiche religiose quotidiane ai saluti al sole, che eseguono prosternandosi. Questo metodo di venerazione richiede una tale attività muscolare da sostituire almeno in parte l'esercizio fisico”.

Fonti storiche affermano che nel diciassettesimo secolo il grande eroe nazionale dell'India e in particolare dello Stato del Mahārāṣṭra, Śivaji Mahārāj, applicò la pratica del Sūryanamaskāra all'addestramento del

suo esercito di combattenti della resistenza per prepararlo ad affrontare gli invasori musulmani. Numericamente molto inferiori, costretti ad agire in segreto e lottando secondo i principi della guerriglia, essi non potevano praticare apertamente le loro tecniche. Ecco perché la sequenza di esercizi chiamata *Sūryanamaskāra*, che richiedeva non più di due metri quadrati di spazio, era così utile. Shivaji Maharaj l'aveva appresa dal suo guru, uno dei più famosi saggi e riformatori del Mahārāṣṭra, Śrī Samarth Ramdas, che a sua volta da giovane l'aveva praticata assiduamente nella città santa di Nashik, sulle rive del fiume Godavari. Ramdas ne parla nel suo trattato filosofico *Dāsboḍh*. Documenti storici riportano che egli eseguiva ogni giorno più di 1.200 sequenze di *Sūryanamaskāra*. Non sorprende il fatto che una persona così interessata allo sviluppo spirituale dedicasse tanto tempo ed energia all'allenamento fisico. In India, quasi tutte le pratiche fisiche (*vyāyāma*) sono basate su valori spirituali, e la pratica spirituale è da tempo considerata parte dell'esercizio fisico. L'addestramento con il *Sūryanamaskāra* consentì ai partigiani (Maratha), di gran lunga numericamente inferiori agli avversari, di vincere la maggior parte delle battaglie contro il più potente esercito dei conquistatori mongoli.

I benefici del *Sūryanamaskāra* sono talmente straordinari e numerosi che, per esempio, nella seconda metà degli anni Quaranta Shri-mant Bhavanrao Pant Pratinidhi (1868-1951), raja di Aundh (1909-1947), ne rese la pratica obbligatoria nell'ambito del programma di educazione fisica nelle scuole del suo regno. Egli contribuì a diffondere questo metodo come semplice esercizio fisico per il pieno sviluppo degli individui. Analogamente P.K. Bhattacharia, direttore del Dipartimento di educazione fisica dello Śrī Aurobindo Aśram, scrive nel suo opuscolo:

“... un ciclo completo di *Sūryanamaskāra* consiste di dieci o dodici movimenti... grazie ai quali si ottiene un buon allungamento e un ottimo esercizio per tutto il corpo, che quindi diventa forte, flessibile, agile e sano. Il *Sūryanamaskāra* è un metodo adatto a chiunque”.

In effetti alcuni esperti, inclusi vari medici ayurvedici, lo considerano

“il non plus ultra degli esercizi”. È talmente apprezzato, che interi libri sono stati scritti su quest’unica pratica.

L’applicazione e la versatilità del Sūryanamaskāra lo rendono uno dei metodi più utili e completi per favorire salute e vigore, e preparare nello stesso tempo gli adepti ai più profondi processi dello yoga. Esso è basato su tre elementi: ritmo, energia e forma. La forma è evidente nei 12 *āsana*, che vengono sempre eseguiti nella stessa sequenza. Questa uniforme e continua successione di posture, che sono coordinate dal respiro, attiva la sottile energia chiamata *prāṇa*. Il flusso costante e regolare riflette il ritmo dell’universo, come i bioritmi del corpo, che in passato furono espressi dalla scienza delle 12 fasi dello zodiaco. La ritmica sovrapposizione della forma e dell’energia del Sūryanamaskāra sul nostro organismo psicosomatico è una forza trasformatrice, perché stimola il corpo psichico in maniera completamente diversa dagli sport moderni.

In questo libro ci occuperemo soltanto di una forma della sequenza del Sūryanamaskāra nota come Serie R̥ṣikesh, sviluppata da Svāmi Shivānanda di R̥ṣikesh e in seguito diffusa dal suo discepolo Svāmi Satyānanda della scuola di Yoga del Bihar. La Serie R̥ṣikesh sembra essere lo stile predominante, specialmente nel nord dell’India.

I principi fondamentali della pratica del Sūryanamaskāra non sarebbero completi senza considerare alcune questioni nutrizionali e la loro rilevanza per un allenamento efficace. Si tratta di un argomento talmente importante che testi classici di *Hat̥ha Yoga* come lo *Hat̥hapradīpikā* o la *Gheraṇḍa Saṃhitā* affrontano i temi legati al cibo già nel primo capitolo (*Prathamopadeśab*).

I LIVELLI DELLA PRATICA DEL SŪRYANAMASKĀRA IN SINTESI

Esistono alcuni livelli di pratica e padronanza di questa tecnica. Per esempio, secondo l’orientamento ayurvedico i metodi di pratica sono tre, ciascuno inteso a facilitare uno dei tre *doṣa*: *vata*, *kapha* o *pitta*. Le linee guida yogiche, invece, indicano quattro livelli.

I principianti dovrebbero iniziare ad apprendere la sequenza lentamente, prestando particolare attenzione a ogni postura e ai suoi aspetti più rilevanti. Pertanto, dopo averne assunta una, occorre mantenerla per la durata di qualche respiro prima di passare alla successiva. Durante questa fase, bisogna prendere nota e correggere eventuali problemi prima di proseguire. Questo è il livello preliminare.

Il secondo comincia quando il praticante ha memorizzato tutte le posture, è in grado di coordinare ciascuna di esse con la respirazione, e il movimento fluisce agevolmente e senza scosse. A questo livello, la pratica non dovrebbe più richiedere grandi modifiche, ma solo correzioni minime.

Il terzo inizia quando il coordinamento tra movimento e respirazione è ormai spontaneo, in modo che il praticante possa concentrare tutta la sua attenzione sui mantra. A questo livello di pratica si possono ripetere ad alta voce o silenziosamente alcuni *bīja mantra* o particolari *Sūrya mantra* (*mantra* solari).

Il quarto è considerato il livello più avanzato e richiede di impiegare per ogni sequenza del *Sūryanamaskāra* circa 7,5 secondi, eseguendone 40 in 5 minuti. Secondo un testo recentemente scoperto, *Āsana Yoga – Hathabhāṣyapaddhati* di Kapalakurantaka, bisogna completarne almeno qualche centinaio in questa maniera. I *sādhaka* più esperti possono aumentare il numero delle sequenze ad alcune migliaia.

Il *Sūryanamaskāra* non dovrebbe mai essere trattato come un semplice esercizio fisico o come qualcosa di secondario che precede o segue gli *āsana* dello yoga. Pertanto, prima di iniziarlo è consigliabile pregare *Sūrya* affinché ci conceda la fortuna di avere solo pensieri positivi, di ascoltare e pronunciare solo buone parole, e di ottenere un corpo sano e forte, in modo da poter vivere una vita appagante e identificarci con il *Paramātmā*. T. Kṛiṣṇamācārya, uno dei più noti insegnanti del secolo scorso, suggeriva spesso di ripetere interiormente questa affermazione prima di iniziare la pratica del *Sūryanamaskāra*: “Onoro la divinità del mio cuore con tutto il calore e l'affetto della mia mente”.

IL SŪRYANAMASKĀRA È PER TUTTI

Qualsiasi persona con un corpo sano, quali che siano la sua condizione sociale e il suo background può, a partire dall'età di otto anni, cominciare la pratica e proseguirla per tutta la vita. In genere, non è consigliabile per i bambini sotto gli otto anni perché sono sempre in movimento e fisicamente molto attivi. È adatta a uomini, donne e ragazzi, più o meno giovani, magri o grassi, in buona o cattiva salute (dopo un controllo medico), e di ogni credo o fede. Le dodici posizioni saranno particolarmente benefiche per gli individui dai trentacinque anni in su che conducono un'esistenza sedentaria. Non è mai troppo tardi per iniziare il Sūryanamaskāra, ma un giovane può trovarlo più facile e impiegare meno tempo ad apprendere le posture e la sequenza. Chi è sovrappeso o pelle e ossa raggiungerà la giusta massa corporea e forma fisica dopo pochi mesi di pratica continua. Per esempio, una persona esile svilupperà muscoli forti e proporzionati, e forse metterà su qualche chilo, mentre una pingue può perdere un po' di grasso e acquisire un buon tono muscolare. Qualunque individuo malato o con gravi problemi alle estremità inferiori può sperimentare alcuni dei benefici del Sūryanamaskāra. La forma ideale della pratica come prāṇāyāma, riservata a chi ha ormai raggiunto un livello molto avanzato, è invece trattata nell'appendice a p. 178 (*Pūrṇa-Sūryanamaskāra: pratica intensiva per mezzo del Metodo Mahāyoga*) e viene chiamata *Pūrṇa Sūryanamaskāra*. In questo caso si può usare anche la Serie R̥ṣikesh, illustrata in dettaglio nel presente libro. Una volta appresa la routine, potrai servirtene come di una "cassetta degli attrezzi" per forgiare il corpo, la mente e lo spirito, quali che siano i tuoi fini: per esempio, sviluppare forza o resistenza cardiovascolare, aumentare la flessibilità, perdere tessuto adiposo, rendere più profonda la tua spiritualità e così via. Nello stabilire simili obiettivi, occorre buonsenso come in ogni altra attività della vita.