



POLARITY E YOGA

Traduzione dall'inglese a cura di
Anna Zanardelli

Affinché i nostri corpi funzionino in modo efficiente e salutare è importante che i vari tessuti ed organi trovino le condizioni ottimali e lo spazio necessario per svolgere il loro lavoro. Generalmente questo significa avere un corpo rilassato ed aperto con una buona postura e tono muscolare. Tensione e trattiamenti del corpo restringono il naturale flusso sanguigno, inibiscono il funzionamento degli organi e rendono i tessuti disidratati e logori. I fluidi naturali del corpo sono letteralmente spazzati via da certe zone e lasciano i tessuti aggrovigliati, contratti e devitalizzati.

Al fine di aprire ed espandere le aree dove c'è restrizione e tensione, possiamo utilizzare l'esercizio ma non il tipo di esercizio che s'intende normalmente. Quello che è necessario non è un esercizio aerobico ma esercizi iniziali studiati per aprire e delicatamente stirare il corpo in vari modi. Nel fare ciò, si incrementa la consapevolezza mentre si stimola la circolazione del sangue ed energia che fluiscono verso quelle zone. Allungando semplicemente il corpo ed osservando dove sono presenti dei blocchi si può operare per rilassare quelle zone ma questa è solo una parte della risposta. Per energizzare il corpo deve essere dedicata un'attenzione speciale al respiro. Attraverso una consapevolezza maggiore siamo in grado di connetterci con quelle parti del corpo dimenticate, rinnovando la conoscenza delle esperienze passate che abbiamo messo sotto chiave e rilasciandole quando i tessuti si rilassano. Possiamo pensare a queste esperienze come spiacevoli e pertanto può esserci una iniziale resistenza a prenderne nuovamente coscienza ma, il rilascio di questi vecchi eventi è sempre seguito da un travolgente senso di sollievo e libertà, poiché la paura si è dissolta. Quello che avviene dopo è un rafforzamento del nostro sé, una riconnessione con i vari sé che sono rimasti intrappolati. Non dimenticatevi che anche le esperienze positive possono essere immagazzinate nei tessuti del corpo e l'accesso

a queste sensazioni ne è la ricompensa. Una volta che il corpo si è aperto per rivelare i suoi tesori, il rilassamento dei tessuti che accompagna questo stato concede sangue fresco ed ossigenato, ricco in prana, che arriva nelle zone stagnanti rinfrescando, energizzando e rivitalizzando. Ci si sente ricollegati perché si inizia a sperimentare il corpo in modo integrale e a fare amicizia con quelle parti negate e con le quali abbiamo perso il contatto. Questo senso di rinnovamento è accompagnato da una pulizia del sistema che elimina le vecchie tossine dai tessuti ed organi come rappresentazione fisica della pulizia emozionale che si sperimenta.

Un altro modo per incoraggiare il rilascio è attraverso l'utilizzo del suono. Utilizzare il suono insieme



a una serie di esercizi può avere un potente effetto sul corpo e la psiche, anche se può sembrare strano. Mentre emettiamo certi suoni, ci stiriamo e muoviamo il corpo, manteniamo la consapevolezza anche sul respiro. Frequentemente durante gli esercizi, o nell'espletare qualsiasi mansione che richieda la nostra concentrazione, è molto comune trattenerne il respiro, anche se non ce ne accorgiamo. Emettere suoni focalizza l'attenzione sulla respirazione e perciò non è possibile bloccarla.

Permettere al suono di arrivare

fino al limite dell'espiazione, obbliga l'inspirazione ad essere non solo naturale, ma imperativa. Focalizzarsi sull'espiazione permette al corpo di rilassarsi e rispondere, poiché è molto difficile trattenere la tensione, o il respiro, quando espiriamo. Emettere il suono ha anche altre importanti qualità che ci possono aiutare. Il suono è una vibrazione ed emettere suoni diversi incoraggia i tessuti del corpo a vibrare in risposta e a risuonare con una vibrazione specifica. La vibrazione incoraggia il corpo a lasciar andare aiutata dal movimento. L'emissione del suono è fondamentale per gli umani. Possediamo uno strumento come la voce e confidiamo, più delle altre specie, nella nostra abilità di produrre suoni per comunicare e per esprimere noi stessi. Quindi, con l'emissione dei suoni, non solo incoraggiamo il corpo ad aprirsi e muoversi liberamente, ma incoraggiamo anche la nostra abilità d'espressione, così che venga riconosciuta ed udita.

Se desideriamo focalizzarci su una zona del corpo per rilasciarla, ci si dovrebbe ricordare che il corpo è un'unica entità e che tensioni o blocchi in una zona, possono influenzare un'altra. Tutti gli esercizi dovrebbero essere eseguiti con consapevolezza e delicatezza.

Il sistema di riequilibrio energetico di polarity è una sintesi unica di arte orientale e occidentale di guarigione naturale che può essere d'aiuto a studenti e insegnanti di yoga desiderosi di comprendere meglio come le posizioni yoga lavorano con la mente, il corpo e lo spirito. Attraverso l'addestramento, la persona si abitua a riconoscere il flusso o l'ostruzione della corrente energetica del corpo. Si può diventare estremamente sensibili nel riconoscere quali alimenti, emozioni, esercizi, asana e condizioni ambientali aumentano la vitalità, o quali sono le attività che incrementano invece la tensione e rallentano l'energia

Il riequilibrio di Polarity può dare una maggiore comprensione del significato di hatha yoga. "Ha" significa sole, "tha" movimen-

to, e "Yoga" significa unione, o matrimonio del sole con la luna. Questi sono i tre poli del tentativo d'unione, o la funzione trina della corrente di polarity. L'energia della luna è la corrente di segno negativo che riceve, il sole è la corrente di segno positivo che emana. La loro unione, quando sono in equilibrio, ci conduce in uno spazio neutro in cui la corrente fluisce nel nucleo e verso l'alto attraverso i chakra (centri psico energetici spirituali) fino al sesto chakra, il terzo occhio tra le sopracciglia. In questo modo il bilanciamento di polarity può portare a uno stato meditativo in cui si verifica un maggior senso di benessere e chiarezza di pensiero, così come un corpo più rilassato.

Quando il flusso delle correnti di polarity è in equilibrio, sia per mezzo delle asana dello Hatha Yoga, esercizi di polarity, cibo e erbe, manipolazioni o qualsiasi altro modo che rispetti la natura, il corpo e le tensioni mentali si rilassano. Questo rilassamento porta cambiamenti nel sistema nervoso centrale e autonomo, nel corpo strutturale, nelle funzioni degli organi e in tutto il territorio. Quando studiamo l'effetto di una asana particolare sul sistema nervoso e gli organi, stiamo studiando la discesa della corrente energetica. Assumendoci la consapevolezza diretta dell'energia e i suoi molteplici riflessi sugli arti, il viso, gli occhi, siamo in grado di trattare direttamente con la causa del blocco energetico che l'energia può risolvere da sola, e capire come sfruttare meglio questa fonte, ridistribuendola al resto del corpo.

Hatha yoga ha le sue radici filosofiche nella consapevolezza della corrente energetica degli individui. Ciò che è nuovo è la comprensione e il bilanciamento di questa corrente dato a noi, come occidentali, dal fondatore di Polarity, Dr Randolph Stone. Quasi 50 anni fa il dott. Stone, naturopata, chiropratico e osteopata di formazione occidentale, si è recato molte volte in tutto il mondo a studiare le arti

della guarigione naturale. Ha imparato l'agopuntura e la medicina delle erbe in Cina, l'energia del potere del seme nelle piramidi in Egitto, e i movimenti di danza dei pacifici isolani del Mare del Sud. In India, ha studiato i testi vedici e la loro relazione con tutto lo yoga, così come la medicina ayurvedica e gli insegnamenti di uno yogi che divenne suo maestro spirituale. Ha anche studiato gli effetti di oro e argento, gemme e acqua calda e fredda, la riflessologia e molte altre tecniche che si conoscono da noi solo ora. Ha poi combinato questi metodi orientali con la sua capacità occidentale, progettando un sistema immediatamente utile anche allo studente iniziale.

Nello studio delle asana, per esempio, polarity insegna che le braccia sono riflessi acuti del tronco, l'al-



lungamento della parte superiore del braccio invia energia ai piedi, mentre la parte inferiore del braccio influenza le correnti di energia nella zona degli organi addominali al di sotto del diaframma. Riflessi cronici del tronco invece si trovano nelle gambe. Così, quando allunghiamo le gambe, stiamo lavorando sui blocchi energetici che abbiamo avuto per molti anni. Vecchi risentimenti si sciolgono lentamente mentre i muscoli dietro le ginocchia si rilassano e l'energia che passa attraverso il diaframma permette al respiro di farci aprire.

Ogni volta che un muscolo viene allungato, l'energia cristallizzata all'interno comincia a sciogliersi e disperdersi nuovamente nel flusso della corrente portando maggior rilassamento e un più profondo rilassamento per i muscoli come risultato di un aumento energetico. Le asana di Polarity o serie di asana, oltre agli allungamenti permettono anche dei contatti benefici con i poli negativo, positivo e neutro degli elementi interessati e i relativi riflessi negli arti, mani e piedi e sono maggiormente efficaci in termini di bilanciamento energetico. Le "posture di allungamento facile" del dott. Stone, tra cui le variazioni della postura "dell'accovacciamento" utilizzato regolarmente da molte persone nel mondo, sono progettate secondo le leggi di polarity e della natura: i tre principi del negativo, positivo e neutro, i cinque elementi (etere, aria, fuoco, acqua e terra), i chakra, le correnti trasversali e verticali che nascono dagli stessi e tengono insieme il corpo come un giroscopio, la relazione della Kundalini (energia psico-spirituale) verso gli altri fattori del flusso energetico e l'importanza di bilanciare l'energia prima di risvegliare la kundalini. Infine, anche le emozioni come parte del sistema di eliminazione. Comprendere polarity può aiutare quando si lavora con un aspetto più sottile dell'energia praticando una qualsiasi delle arti per la guarigione della New Age come pure l'antica arte e scienza dello Yoga.

Traduzione dall'inglese a cura di Anna Zanardelli
Operatrice e insegnante di Polarity
Membro del Polarity Network e Polarity Education Alliance
e-mail: Zanardelli.anna@libero.it