**Yoga terapeutico**

 La maggior parte delle malattie che affliggono l’umanità oggi ha origine psicosomatica e sono il risultato di una non armonia con la vita e con noi stessi. Per recuperare lo stato di salute e benessere è necessario recuperare quest’armonia perduta e tornare a riconsiderare il nostro stile di vita e le nostre credenze.

 Lo Yoga si riferisce alla terapia come ***Chikitsa***, che significa agire contro la malattia. La malattia nello Yoga viene definita col termine ***duhkha***, che significa dolore, e indica una condizione di disagio, di costrizione mentale, di circostanze non favorevoli, e può manifestarsi in molti modi, tra la depressione e la rabbia. Il contrario è ***sukha*** , in sanscrito piacere, e l a massima manifestazione di questo benessere é ***Ananda*** (Beatitudine), quando si ha una sensazione di espansione mentale, di leggerezza e libertà.

Possiamo osservare che, nonostante siamo sottoposti fin dal momento della nascita a ripetuti e diversi stati di malattia, c’è comunque continuamente al lavoro dentro di noi un potere invisibile che tende verso la guarigione e la reintegrazione. Possiamo quindi dire che la guarigione è un dono naturale che esiste potenzialmente in ognuno, e che, nelle giuste condizioni, tende a mantenere il nostro sistema in uno stato di equilibrio e salute.

 Nella persona ordinaria, la connessione tra mente e corpo è molto sentita, e qualunque disturbo alla struttura fisica o alla funzionalità corporea viene percepito come un disagio anche a livello mentale. In presenza di una malattia fisica non riusciamo a rimanere mentalmente sereni, e quanto meno a meditare. Di conseguenza possiamo affermare che il nostro benessere mentale è molto condizionato dal benessere fisico.

Nello yoga terapia possiamo individuare 4 componenti: il medico, il paziente, la cura e l’operatore.

 La Coscienza cosmica è il medico.

 L’allievo è il paziente.

 Le asana, il pranayama, la meditazione, una dieta equilibrata e il giusto atteggiamento mentale sono la cura.

 L’insegnante yoga è l’operatore.

A parte condizioni genetiche, lo stato di malattia è prodotto da uno squilibrio energetico che impedisce al prana di fluire in determinate aree del corpo. Questo stato di squilibrio, porta man mano a dei veri e propri blocchi energetici che sfociano nei sintomi della malattia.

A livello più sottile, questi blocchi derivano da un cattivo funzionamento della mente, squilibri o stati emozionali negativi più o meno intensi che perdurano nell’arco del tempo e si riflettono come blocchi energetici a livello dei chakra connessi con quel tipo di emozione, i quali, a loro volta, inviano segnali sintomatologici a livello delle parti del corpo ad essi annesse.

Il procedimento dello yoga terapia si fonda sulla selezione di determinate asana che vadano a comprimere e ad estendere alcune parti del corpo, rilassandone altre.

In linea generale, è bene lavorare con delle sequenze complete, enfatizzando la tenuta e l’esecuzione delle asana che sono di maggiore aiuto nel caso specifico.

Il principio è quello di lavorare sempre sull’insieme, e non solo sul particolare, prendendo in considerazione il nostro sistema corpo/mente come un insieme armonico, nel quale ogni singola parte è collegata e funzionale al tutto e che il funzionamento di ogni parte condiziona il buon funzionamento dell’insieme e viceversa.

Altro principio è quello di lavorare intorno alla parte colpita, risanando e riequilibrando la sua periferia, per poter poi andar col tempo direttamente alla parte colpita.

Anche nel caso di menomazioni gravi o congenite, dove le asana non possono produrre un pieno recupero, esse danno comunque sollievo alla sofferenza prodotta dalla malattia.

Questo avviene grazie a una aumentata fiducia in se stessi, e a un innalzamento naturale della soglia del dolore e della resistenza.

Irrorando le varie parti del corpo di sangue e ripristinandone la circolazione nel modo più efficiente, con le asana andiamo a produrre un vero e proprio lavaggio delle aree che trattiamo, nutrendole e purificandole.

La linfa scorre efficientemente e il sistema immunitario funziona meglio, e a livello sottile, i vari chakra sono stimolati e il prana scorre in modo equilibrato in ogni nadi, portando vita in ogni cellula.

Secondo lo Yoga, la maggior parte delle malattie nasce da un cattivo funzionamento dell’apparato digestivo e dei suoi organi, che induce a un accumulo e conseguente assorbimento di ama (tossine) nel sistema.

Gli organi interni dell’addome sono compressi e massaggiati profondamente durante la pratica delle asana, del pranayama e di bandha, il che produce un vero e proprio lavaggio purificante e decongestionante per questi organi, le tossine vengono eliminate e l’intero sistema digestivo comincia a funzionare efficientemente.

Da sottolineare il valore delle asana di inversione, che, oltre a regolarizzare le principali ghiandole endocrine (ipofisi e tiroide in particolare), fanno un lavoro particolare sugli organi interni dell’addome che, durante la vita di tutti i giorni, subiscono un vero e proprio “ammassamento” dovuto alla stazione eretta, seduta e allo stile di vita molte volte sedentaria.

In sirsasana e sarvangasana, gli organi interni vengono rovesciati e quindi “dis-ammassati”, ricevendo un massaggio eccezionale dalla respirazione profonda eseguita durante il mantenimento di tali asana, rigenerandosi e ritornando letteralmente a nuova vita. Le impurità che risiedono nel basso addome vengono eliminate e bruciate.

Tutte le asana di piegamento in avanti e l’espirazione sono contrazione*(langhana)* , mentre un’ampia torsione e l’inspirazione sono espansione (brahmana).

Un esempio classico di movimento terapeutico di contrazione è dato dal trattamento dell’obesità, in cui andiamo a ridurre cibo, sale, e a lavorare intensamente sul corpo con molti piegamenti in avanti e pranayama con enfasi su rechaka (espirazione) allo scopo di ridurre il grasso corporeo.

In caso di persone sottopeso, si fa il lavoro opposto, verso l’espansione aumentando gradualmente il cibo, con enfasi su puraka (inspirazione) pranayama e più riposo.

Con il passare degli anni il pranayama diventa man mano l’elemento più importante per mantenere il corpo e soprattutto la mente in condizioni eccellenti, aumentando notevolmente la longevità. Esso può essere praticato da chiunque,con risultati eccellenti.

Anche chi per motivi gravi di malattia e infermità non può fare altro, potrà sempre fare delle respirazioni profonde yogiche senza kumbhaka e lavorando semplicemente su puraka e rechaka, con delle profonde inspirazioni ed espirazioni da seduti o anche da sdraiati.

Il pranayama, come le asana sarà adattato alla persona, prendendo in considerazione età, condizione psicofisica, costituzione individuale e stagione.

**Therapeutic yoga**

 Most of the diseases that afflict humanity today have a psychosomatic origin and are the result of a non-harmony with life and with ourselves. To recover the state of health and well-being it is necessary to recover this lost harmony and return to reconsider our lifestyle and our beliefs.

 Yoga refers to therapy as Chikitsa, which means acting against disease. Illness in Yoga is defined by the term duhkha, which means pain, and indicates a condition of discomfort, mental constriction, unfavorable circumstances, and can manifest itself in many ways, between depression and anger. The opposite is sukha, in Sanskrit pleasure, and the maximum manifestation of this well-being is Ananda (Bliss), when you have a feeling of mental expansion, lightness and freedom.

We can observe that, despite being subjected to repeated and different states of illness from the moment of birth, there is still an invisible power at work within us that tends towards healing and reintegration. We can therefore say that healing is a natural gift that potentially exists in everyone, and that, in the right conditions, it tends to keep our system in a state of balance and health.

 In the ordinary person, the connection between mind and body is deeply felt, and any disturbance to the physical structure or bodily function is perceived as a discomfort also on the mental level. In the presence of a physical illness, we are unable to remain mentally peaceful, and at least to meditate. Consequently, we can say that our mental well-being is very conditioned by physical well-being.

In yoga therapy we can identify 4 components: the doctor, the patient, the care and the operator.

Cosmic Consciousness is the doctor.

• The student is the patient.

• Asanas, pranayama, meditation, a balanced diet and the right mental attitude are the cure.

• The yoga teacher is the operator.

Aside from genetic conditions, the disease state is produced by an energy imbalance that prevents prana from flowing into certain areas of the body. This state of imbalance gradually leads to real energy blockages that lead to the symptoms of the disease.

On a more subtle level, these blockages derive from a malfunction of the mind, imbalances or more or less intense negative emotional states that persist over time and are reflected as energy blocks at the level of the chakras associated with that type of emotion, which in turn, they send symptomatic signals at the level of the parts of the body attached to them.

The procedure of yoga therapy is based on the selection of certain asanas that go to compress and extend some parts of the body, relaxing others.

In general, it is good to work with complete sequences, emphasizing the tightness and execution of the asanas that are of greater help in the specific case.

The principle is to always work on the whole, and not only on the particular, taking into consideration our body / mind system as a harmonious whole, in which every single part is connected and functional to the whole and that the functioning of each part affects the good functioning of the whole and vice versa.

Another principle is to work around the affected part, restoring and rebalancing its periphery, in order to then be able to go directly to the affected part over time.

Even in the case of severe or congenital impairments, where the asanas cannot produce full recovery, they still give relief to the suffering produced by the disease.

This occurs thanks to increased self-confidence, and a natural rise in the threshold of pain and endurance.

By spraying the various parts of the body with blood and restoring its circulation in the most efficient way, with the asanas we are going to produce a real washing of the areas we treat, nourishing and purifying them.

The lymph flows efficiently and the immune system works better, and on a subtle level, the various chakras are stimulated and the prana flows balanced in each nadi, bringing life to each cell.

According to Yoga, most diseases arise from a malfunction of the digestive system and its organs, which induces an accumulation and consequent absorption of amo (toxins) in the system.

The internal organs of the abdomen are deeply compressed and massaged during the practice of asanas, pranayama and bandha, which produces a real purifying and decongestant wash for these organs, toxins are eliminated and the entire digestive system begins to work efficiently.

To underline the value of the inversion asanas, which, in addition to regularizing the main endocrine glands (pituitary and thyroid in particular), do a particular job on the internal organs of the abdomen which, during everyday life, undergo a real and its "massing" due to the upright, seated and often sedentary lifestyle.

In sirsasana and sarvangasana, the internal organs are turned upside down and then "de-massed", receiving an exceptional massage from deep breathing performed while maintaining these asanas, regenerating and literally returning to new life. The impurities that reside in the lower abdomen are eliminated and burned.

All forward bending asanas and exhalation are contraction (langhana), while a large twist and inspiration are expansion (brahmana).

A classic example of therapeutic contraction movement is given by the treatment of obesity, in which we go to reduce food, salt, and to work intensively on the body with many forward bends and pranayama with emphasis on rechaka (expiration) in order to reduce fat body.

In the case of underweight people, the opposite work is done, towards expansion by gradually increasing food, with emphasis on puraka (inspiration) pranayama and more rest.

Over the years, pranayama gradually becomes the most important element to keep the body and above all the mind in excellent condition, greatly increasing longevity. It can be practiced by anyone, with excellent results.

Even those who for serious reasons of illness and infirmity cannot do anything else, will always be able to take deep yogic breaths without kumbhaka and simply work on puraka and rechaka, with deep inhalation and exhalation while sitting or even lying down.

Pranayama, like the asanas, will be adapted to the person, taking into account age, psychophysical condition, individual constitution and season.