Scuola dei 7 Riti Tibetani

WORKBOOK & TRAINING PROGRAM

MODULO 6



Formazione Professionale
Sette Riti Tibetani

Revisione 3.0

AUTORE: Silvia Salvarani
EDITORE: Hairesis Training
SITO INTERNET: **www.settetibetani.it**

Attenzione! Questo documento contiene dati criptati al fine di un riconoscimento in caso di pirateria. Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con alcun mezzo senza l'autorizzazione scritta dell'Autore e dell'Editore. È espressamente vietato trasmettere ad altri il presente libro, né in formato cartaceo né elettronico, né per denaro né a titolo gratuito.

Ciao e benvenuto/a.

Quello che stai leggendo adesso è il tuo primo e potentissimo “Training Program”: un libro strategico e prezioso contenente il distillato più sintetico dei miei video training oltre a una serie di efficaci esercizi con istruzioni passo passo che ti invito caldamente a sperimentare.

E’ molto importante che tu sia equipaggiato con carta e penna: questo Workbook è stato pensato per **aumentare profondamente il tuo potere**!

In questo corso ho messo insieme per te una formidabile “summa” di tutte le mie conoscenze (davvero, senza trattenere nulla!) nel campo dei riti tibetani, e le ho riversate in un programma unico.

I primi training seguiranno un “filo logico”: fai molta attenzione, perché è lo stesso filo logico che ho seguito **io** per arrivare a queste conoscenze.

Buon lavoro!

Silvia Salvarani

www.settetibetani.it - Copyright © 2014 Hairesis Training

SESTO RITO
UDDYANA BAHNDA

"La pratica di Uddiyana Bandha, come viene descritta dagli yogi, è facile da eseguire e, con l'abitudine costante ad essa, persino un uomo anziano ringiovanisce".

Hatha Yoga Pradipika

INTRODUZIONE

La parola sanscrita uddiyana significa 'sollevare' o 'volare alto', mentre banda - lo sappiamo già - vuol dire 'chiudere, bloccare'. La pratica di *Uddiyana Bandha* viene dunque definita con questi termini perché la chiusura obbliga la risalita del diaframma verso il petto. E, nel tempo, un esercizio simile migliora nettamente la Circolazione di ritorno, alleggerendo vistosamente il cuore nelle sue funzioni di pompaggio.

Nello Yoga si sa infatti che chi usa intelligentemente il diaframma è come se avesse 'un secondo cuore'. Tale infatti è la potenza di uddiyana bandha, e, per questo motivo, esso entra di diritto in molti pranayama di cui esalta le finalità e la forza.

Ma esiste anche un'altra spiegazione al termine predetto e che consiste nella spinta che questo Bandha impone all'energia che risale lungo Sushumna (il condotto centrale, energetico, che corrisponde al midollo spinale).

> “Nella sua ascesa verso l'alto il *Prana* risveglia tutti i Chakra”

www.settetibetani.it - Copyright © 2014 Hairesis Training

Nella sua ascesa verso l'alto il prana risveglia tutti i chakra (noi li definiamo plessi nervosi); via via, l'abitudine a riconoscere il passaggio dell'energia in sushumna incrementa la consapevolezza individuale.

L'accrescimento della consapevolezza porta inevitabilmente a un ventaglio di stati di coscienza, tra loro correlati, e il traguardo finale è la Liberazione/illuminazione.

> "Il respiro accompagna la vita allo stesso modo dell'ombra che accompagna un oggetto, Uddiyana è la pratica che si contrappone all'agitazione del respiro".
>
> *Baraha Upanishad*

PRATICA

La posizione migliore per praticare uddiyana bandha sarebbe padmasana - la posizione del loto - ma anche siddhasana o swastikasana servono allo scopo.

Resta il fatto che la pratica integrale del Kriya richiederebbe tassativamente *padmasana*, soprattutto durante l'esecuzione di *mudra* e mantra.

Ma non è questo il caso perché qui ci si riferisce a un kriya inteso come movimento di preparazione, non a una pratica mentale. Nella fase di apprendimento uddiyana bandha si può sperimentare in posizioni diverse:

- quadrupedia
- quadrupedia alta o in piedi
- con le gambe leggermente flesse e le mani poggiate sulle ginocchia.

www.settetibetani.it - Copyright © 2014 Hairesis Training

Quale che sia la posizione prescelta, si inizia con una espirazione totale, con la bocca, contraendo gli addominali e la gabbia toracica; i polmoni dovrebbero essere svuotati al massimo.

Trattenere il respiro a vuoto, eseguire jalandhara bandha e poi, su una falsa inspirazione, sollevare il diaframma verso l'alto in modo che l'addome risulti estremamente concavo. I muscoli addominali restano passivi.

I palmi delle mani fortemente compressi contro le ginocchia e le braccia tese favoriscono la tenuta di uddiyana bandha. Questa è la posizione finale.

Il respiro viene trattenuto a lungo, il più possibile.

Infine, rilasciare dolcemente il respiro, rilasciare jalandhara bandha e l'addome riacquisterà la sua forma abituale.

Dopo una breve pausa, ripetere l'intero esercizio, più volte fino ad assumerlo con facilità e comprendendone poco alla volta tutte le sfumature.

Da praticare al mattino, prima della colazione, dunque **tassativamente a stomaco vuoto**

BENEFICI

Tutto l'addome viene strizzato come una spugna, gli organi interni vengono stimolati nelle loro funzioni e rivitalizzati e questo aiuta a prevenire o a ridurre un gran numero di disturbi tra cui costipazione, indigestione, coliti, purché non siano in forma grave.

www.settetibetani.it - Copyright © 2014 Hairesis Training

"Si osserva un incremento dell'attività delle surrenali con un riequilibrio del tono generale dell'individuo".

Il plesso solare, considerato nello Yoga 'il cervello addominale' poiché ad esso, in primis, corrisponderebbero tutte le nostre emozioni, subisce un'importante fase di riequilibrio, sia nella distribuzione dell'energia attraverso i vari canali - nadi - sia in uno stato complessivo di sinergia tra le varie funzioni psicofisiche dell'organismo.

E la Gheranda Samhita conclude 'Di tutti bandha, questo è il migliore. La sua esecuzione rende facile l'emancipazione'.

“Incremento dell'attività delle surrenali con un riequilibrio del tono generale dell'individuo”

www.settetibetani.it - Copyright © 2014 Hairesis Training

OSSERVAZIONI SULLA MIA PRATICA.

Scrivi qui sotto tutti i tuoi appunti e le tue domande da farmi.

www.settetibetani.it - Copyright © 2014 Hairesis Training