

# Durvasa

*Grandi poteri, grandi responsabilità*



Un giorno Durvasa, saggio dal temperamento iracondo e vendicativo, stava camminando in un campo quando scorse Indra sul suo maestoso elefante. Decise di rendergli omaggio lanciandogli una corona di fiori, che arrivò proprio sulla testa del capo dei Deva. Questi, pensando di fare un gesto di gratitudine, si tolse la corona e la mise su una delle zanne dell'elefante, il quale, spaventato dall'oggetto, si scrollò e lanciò lontano la corona. Inutile dire che Durvasa non ne fu contento. Maledisse immediatamente Indra per il suo gesto maleducato e ingrato e gli fece perdere la sua immortalità e la sua energia vitale. Nemmeno Vishnu poté restituirgli i suoi poteri o forse non volle, desideroso che Indra ricevesse una lezione di umiltà. Indra dovette infatti collaborare con gli Asura per estrarre dall'oceano di latte delle possibilità, il nettare Amrita dell'immortalità. Vishnu collaborò con i Deva imbrogliando di fatto gli Asura; li fece collaborare senza poi dar loro la parte di nettare che li avrebbe resi immortali come i Deva. Nella letteratura vedica compaiono tanti aneddoti relativi all'utilizzo buono o cattivo dei poteri yogici, e spesso quando leggiamo un racconto mitologico stentiamo a comprendere come questi Rishi (letteralmente "veggenze, che vede al di là del velo dell'illusione") possano essere considerati saggi. Tuttavia, spesso le maledizioni acquistano significato se si osservano dal punto di vista più ampio della

ruota karmica, che include tutti i personaggi del racconto, comprese le divinità, che sono comunque soggette alla legge karmica.

Un racconto sicuramente esemplare è quello che vede protagonisti il re Ambarisha e nuovamente il saggio Durvasa. Durvasa Muni era un asceta molto esperto, che aveva raggiunto poteri psichici elevati e per questo era chiamato Siddha ("essere perfetto o perfezionato"). Il Siddha è una persona nella quale i tre Guna sono in equilibrio e quindi riceve maggiormente l'influenza di Sattva, o luce spirituale, non essendo più disturbato da Rajas né appesantito da Tamas.

In realtà Durvasa era una persona molto irascibile, che tutti temevano sia per il suo carattere sia per i suoi poteri. Un giorno, nel suo errare, capitò alla corte del re Ambarisha, devoto di Vishnu e praticante di yoga. Durvasa accettò di essere ospite presso la sua corte, ma chiese al re di ritardare la cena, perché desiderava prima fare un bagno nel fiume. Il re Ambarisha finiva proprio quel giorno un digiuno che gli era stato prescritto per la sua salute, ma non avrebbe toccato cibo finché il suo ospite non fosse stato servito per primo al suo ritorno dal fiume. Dal momento che Durvasa tardava a ritornare, si chiese se potesse avere almeno un goccio d'acqua, assetato com'era. Quando Durvasa lo seppe andò su tutte le furie e maledisse il re scagliandogli contro un Asura per tendergli un'imboscata e ucciderlo.

Il re era, in realtà, una persona molto umile e,



Nei templi dedicati a Vishnu è possibile ammirare bassorilievi raffiguranti i famosi Dashavatara, o 10 reincarnazioni del dio.

nonostante tutto il lusso di cui poteva disporre, non era affatto attaccato ai beni materiali, perché ne conosceva la natura impermanente. Amava condurre una vita frugale ed era devoto alla sua pratica e a Vishnu. Per questa ragione non poteva essere toccato dal demone e il Chakra di Vishnu non solo spazzò via l'Asura all'istante, ma si rivolse contro Durvasa, che lo aveva scagliato. Terrorizzato dalla scena e dalla ruota di Vishnu, Durvasa si rivolse a Shiva e Brahma per chiedere loro aiuto, inutilmente. Finalmente decise di rivolgersi direttamente a Vishnu, il quale gli rispose che non poteva fare nulla, perché solo Ambarisha, se lo avesse perdonato, avrebbe potuto disattivare il Sudarsana Chakra.

Così andò a chiedere perdono ad Ambarisha, che non ebbe alcun problema, umile come era, a concederglielo. La devozione e l'umiltà nel cuore possono avere un potere che va ben oltre quello delle tanto celebrate Siddhi.

Nello *Hathayoga Pradipika*, e in altri testi tantrici sull'Hatha yoga, si dice che meditare in Siddhasana per un periodo di dodici anni (riteniamo di poter integrare con "non continuamente") porti alla perfezione nello yoga. Potremmo interpretare questo aforisma valutando le qualità intrinseche di Siddhasana, posizione nella quale lo yogi può meditare e dedicarsi a pratiche di controllo ed evoluzione psichica quali il pranayama e la meditazione. Tale posizione dona stabilità, crea spazio nel corpo e aiuta la mente ad avere una base solida nel corpo per calmarsi e iniziare l'osservazione del Sé superiore.

**Durvasasana** mostra la difficoltà di ergersi, quindi di elevarsi verso il cielo, quando si ha un grosso peso sulle spalle. Nella fattispecie, questo peso è rappresentato dalla rabbia e dall'orgoglio che condannano Durvasa a una vita irta di difficoltà e conflitti. Per preparare

questa posizione decisamente impegnativa, dovremo creare molto spazio nella rotazione esterna dei femori, ed estendere quanto possibile le catene muscolari posteriore e anteriore così da sopportare il peso della gamba appoggiandola sulle spalle affinché non gravi sulla testa. Sperimentaremo così il rapporto che c'è tra quanto ci inchiniamo per portare la testa sotto la gamba e quanto riusciamo a elevarci quando questo peso non ci schiaccia più.

In relazione al racconto, potremmo ricordare che Patanjali, già nei suoi primi *Sutra*, mette bene in chiaro che i risultati dei propri sforzi dovrebbero essere dedicati al divino (e non all'ego) e che la base imprescindibile per poter avere accesso alle conoscenze dello yoga dovrebbero essere Yama e Niyama, fondamento etico che sicuramente preserva da un utilizzo simile a quello fatto da Durvasa delle Siddhi.

## Verso Durvasasana



Prasarita Padottanasana



Titthibasana



Kurmasana



Eka Pada Gharbapindasana



Surya Yantrasana



Parivritta Parighasana



Eka Pada Shirsasana



Kashyapasana



Hanumanasana

## Compensazioni



Urdhva Mukha Svanasana



Matsyasana



Sethu Bandha Dhanurasana

# Ganesha

## *Il sacrificio per la meta*



**I**l saggio Vyasa fu testimone degli eventi raccontati nell'epica conosciuta come *Mahabharata*, tuttavia i suoi ricordi erano mescolati e confusi nella sua mente. In profonda meditazione, ricevette da Brahma il suggerimento di chiedere a Ganesha di mettere per iscritto l'opera. Così, decise di invocare il dio dalla testa di elefante affinché lo aiutasse a fare chiarezza, dipanando i nodi della sua memoria, organizzando i pensieri e, infine, mettendoli nero su bianco. Ganesha si prestò, dunque, a fare da scribe a Vyasa, impegnandosi a riportare, sotto dettatura e senza interruzioni, la grande opera epica che contiene ogni conoscenza.

Durante la dettatura, tuttavia, la penna con la quale stava scrivendo Ganesha si ruppe improvvisamente. Il dio, non avendone un'altra a portata di mano e avendo promesso di non interrompersi, decise di sacrificare una delle sue zanne. Senza pensarci due volte la spezzò e la intinse nell'inchiostro per portare avanti il proprio compito, antepo- nendo la conoscenza e la saggezza alla bellezza.

In un altro racconto si narra che un giorno Ganesha, dopo aver riempito la propria voluminosa pancia di dolci, mentre andava in giro trasportato dal proprio topo, si trovò davanti un cobra, spuntato inaspettatamente da un cespuglio, tagliandogli la strada. Il topo, che già non era il più sicuro e stabile dei trasporti per un corpo così voluminoso,

spaventatosi fece cadere Ganesha. A causa dell'urto violento la pancia di Ganesha esplose facendo volare via tutti i dolci. Subito il dio si affrettò a recuperarli e li risistemò uno dopo l'altro nella pancia, legandola poi con il cobra, che aveva causato l'incidente, per evitare che potesse riaprirsi. Alla vista di questa scena Chandra, la luna, eruppe in una fragorosa risata che offese enormemente Ganesha. Questi, in preda alla collera si staccò la zanna destra e la lanciò verso la luna spegnendone la luce e condannando così il mondo a essere illuminato solo dal sole. Dopo qualche giorno, gli dei si riunirono e decisero di chiedere a Ganesha di spezzare la maledizione e restituire la luce della luna al mondo perché la sua assenza avrebbe causato troppa sofferenza e la distruzione dell'amore tra gli esseri umani. A loro parere, non potevano esserci amore, quiete, pace e armonia sotto la sola luce del sole. La luna era necessaria per bilanciare il sole, equilibrandone le vibrazioni di azione, attività, espansione ed espressione con il suo ruolo di musa ispiratrice della quiete, del sentimento, dell'impressione e della costruzione lenta e profonda.

Fu così che Ganesha acconsentì a un patto che questa luce fosse irradiata pienamente solo una volta al mese e che, per il resto del tempo, la luna dovesse rinunciare a parte della propria luce e rappresentasse le due zanne di Ganesha, una delle quali era stata sacrificata nello scatto di rabbia. Lui stesso avrebbe

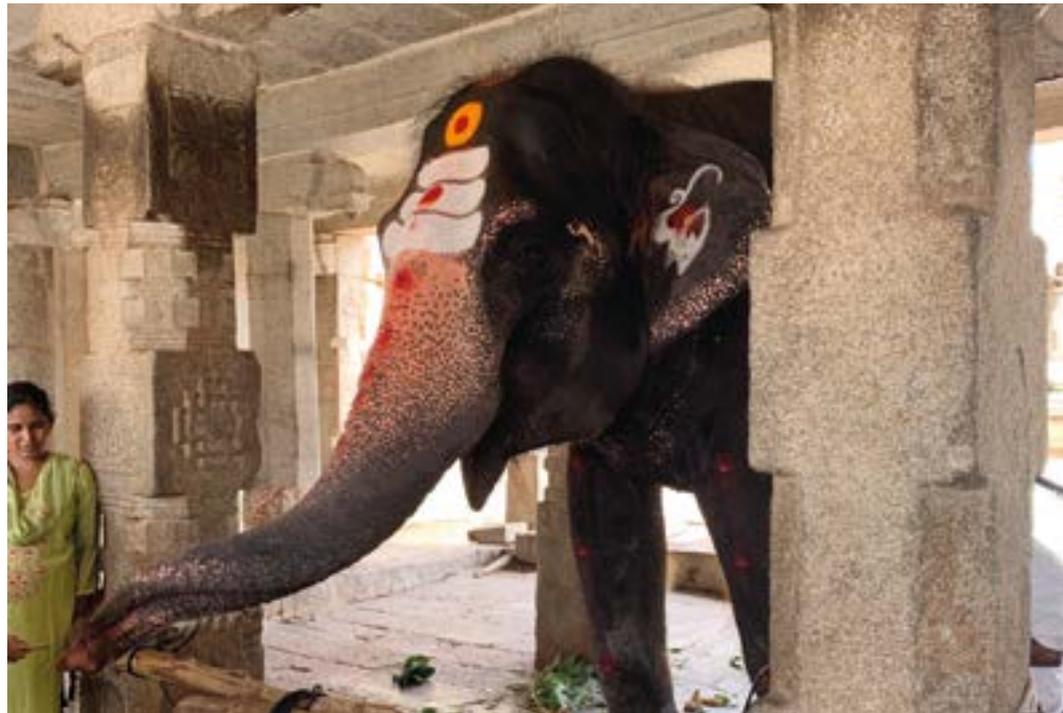
portato per sempre il segno dello squilibrio generato dalla rabbia, avendo una sola zanna intatta mentre l'altra, la destra, sarebbe stata spezzata per sempre a rappresentare l'effetto di questa perdita di equilibrio interiore.

Ganesha è senza dubbio una ricca fonte d'ispirazione e la simbologia legata a questa divinità può sfociare in svariati orizzonti di significato.

Nella storia che riguarda Vyasa, Ganesha sacrifica una parte del suo corpo senza pensarci due volte per rispettare l'impegno preso e per non interrompere il flusso. Ed è proprio sul concetto di flusso che vi chiediamo di mantenere la concentrazione quando eseguite **Gajasana**. Flusso è un concetto che può essere applicato anche ai movimenti più pic-

coli o invisibili – come quelli viscerali – o ai movimenti ideali, visualizzati nella mente. Ogni movimento può essere eseguito a scatto o in modo fluido, assecondando appunto un flusso, come per esempio quello del respiro o quelli che provengono da stimoli esterni, quali un suono o una musica.

In Gajasana si "sacrifica" una gamba come Ganesha fa con la propria zanna e fino a quando non si è capaci di abbandonarsi a un flusso che sposti i pesi generando una compattezza mobile del corpo; appoggiare la gamba sul braccio all'esterno verrà vissuto come un sacrificio. Tuttavia, con il tempo e la pratica, comprendendo come scaricare il peso a mano a mano durante il flusso, capiremo come e quando usare quella gamba, così come la zanna di Ganesha che non può esse-



L'elefante è uno degli animali più amati dagli indiani. Si dice che porti fertilità e favorisca l'arrivo di nuvole portatrici di acqua, tanto preziosa in India.

re usata per scrivere prima di essere intinta nell'inchiostro, ma che una volta intinta gli permette di scrivere perfino il *Mahabharata*. Quando apprendiamo come affidarci al flusso e spostare il peso in avanti e agganciare con la gamba, al momento giusto, il punto di scarico del peso a terra, riusciamo a sollevarci senza sforzo e diventiamo leggeri come Ganesha, che nonostante la sua mole può essere trasportato da un topolino. Ganesha è colui che rimuove gli ostacoli e

che talvolta ci sprona ad affrontarli con il necessario coraggio. Saper spostare in avanti il proprio peso negli *arm balance* – di cui questo asana è un importante precursore, così come può essere importante preliminarlo ai vinyasa di salto indietro da una posizione seduta – è indice di coraggio, fiducia e di quella forza che scopriamo di avere proprio quando, dopo esserci preparati a dovere per una sfida, accettiamo di correre il rischio di affrontarla.

### Verso Gajasana



Adho Mukha Svanasana



Dandasana



Go Mukhasana



Janu Shirsasana



Marichiasana A



Tiryang Mukha Eka Pada Paschimottanasana

### Compensazioni



Balasana



Jataro Parivartanasana



Paschimottanasana yin

# Indice

<b>Introduzione</b> .....5	<b>Chakra</b> .....28	<b>Kashyapa</b> .....54	<b>Shalabha</b> .....95
	Il movimento dell'universo	La pazienza	Abbandonarsi all'ignoto
	<i>Chakrasana</i>	<i>Kashyapasana</i>	<i>Shalabhasana</i>
<b>Bala</b> .....7	<b>Dhanura</b> .....31	<b>Krishna</b> .....57	<b>Shava</b> .....99
Un tesoro prezioso	Il simbolo del Dharma	L'universo dentro di noi	L'umiltà di essere umani
<i>Ananda Balasana</i>	<i>Akarna Dhanurasana</i>	<i>Krishnasana</i>	<i>Shavasana</i>
<b>Bhadra</b> .....10	<b>Durvasa</b> .....34	<b>Krauncha</b> .....61	<b>Setubandha</b> .....102
L'interdipendenza	Grandi poteri, grandi responsabilità	La sofferenza che diventa poesia	La forza della convinzione
<i>Bhadrasana</i>	<i>Durvasasana</i>	<i>Kraunchasana</i>	<i>Setubandhasana</i>
<b>Bhairava</b> .....13	<b>Ganesha</b> .....38	<b>Kukkuta</b> .....65	<b>Skanda</b> .....106
La libertà dai bisogni	Il sacrificio per la meta	La libertà si esercita	Dalla nascita all'evoluzione
<i>Bhairavasana</i>	<i>Gajasana</i>	<i>Kukkutasana e Urdhva Kukkutasana</i>	<i>Skandasana</i>
<b>Bheka</b> .....17	<b>Hamsa</b> .....42	<b>Mala</b> .....68	<b>Shirsa</b> .....112
Superare l'attaccamento	L'equilibrio nella responsabilità	Uno strumento di pratica	Cambiare punto di vista
<i>Bhekasana</i>	<i>Hamsasana</i>	<i>Malasana</i>	<i>Shirsasana</i>
<b>Bhuja Pida</b> .....21	<b>Kaka</b> .....46	<b>Marjala</b> .....71	<b>Tola</b> .....116
La dedizione	I risvolti dell'arroganza	Fiducia e abbandono	Accettare la realtà
<i>Bhujapidasana</i>	<i>Kakasana</i>	<i>Marjaryasana</i>	<i>Tolasana</i>
<b>Chakora</b> .....25	<b>Karandava</b> .....50	<b>Markata</b> .....74	<b>Tripada</b> .....119
L'amore incontaminato	Il distacco dai sensi	Apprendere attraverso l'abbandono	Il segreto della rigenerazione
<i>Chakorasana</i>	<i>Karandavasana</i>	<i>Markatasana</i>	<i>Tripadasana</i>
		<b>Matsya</b> .....78	<b>Trivikrama</b> .....122
		Fidarsi e affidarsi	La liberazione dall'ego
		<i>Matsyasana</i>	<i>Trivikramasana</i>
		<b>Paschima e Purva</b> .....82	<b>Ustra</b> .....126
		Perdersi per ritrovarsi	La contentezza
		<i>Paschimottanasana e Purvottanasana</i>	<i>Ustrasana</i>
		<b>Pinda</b> .....87	<b>Utkata</b> .....130
		Il passaggio	Saper controllare le emozioni
		<i>Pindasana</i>	<i>Utkatasana</i>
		<b>Shakti</b> .....91	<b>Varaha</b> .....133
		La forza dell'energia femminile	Grazie Madre Terra
		<i>Durgasana</i>	<i>Varahasana</i>

<b>Vatayana .....</b>	<b>136</b>	<b>Virancy .....</b>	<b>146</b>
Ti seguirò per amore		La ciclicità del tempo	
<i>Vatayanasana</i>		<i>Virancyasana</i>	
<b>Vimana .....</b>	<b>140</b>	<b>Vriscika .....</b>	<b>149</b>
Perdere l'equilibrio per ritrovarlo		Al di fuori di ogni linearità	
<i>Vimanasana</i>		<i>Vriscikasana</i>	
<b>Vira.....</b>	<b>143</b>	<b>Ringraziamenti .....</b>	<b>153</b>
L'eroismo nella maturità		<b>Bibliografia.....</b>	<b>155</b>
<i>Virasana</i>			