

SHATKARMA - Tecniche di purificazione dell'Hatha Yoga

In accordo con la tradizione, le pratiche di Hatha Yoga, non consistono solamente in Asana (posizioni), pranayama (tecniche che fanno espandere l'energia attraverso il respiro) o come siamo spesso abituati in occidente in difficili posture fisiche da contorsionisti, ma anche in tecniche che purificano il corpo e di riflesso la mente e le emozioni: queste tecniche sono conosciute con il nome di SHATKARMA. Shat significa "sei" e karma significa "azione", gli Shatkarma sono essenzialmente sei gruppi di pratiche di purificazione.

Gli Shatkarma vengono utilizzati soprattutto per riportare in equilibrio le varie mucose, i tre dosha o umori nel corpo: kapha - muco, pitta - bile, e vata - aria. In accordo con l'Hatha yoga e l'ayurveda, uno squilibrio dei dosha ha come conseguenza la malattia.

L'effetto, che si prova dopo aver effettuato le pratiche di ShatKarma, è quello di una rivitalizzazione generale a livello fisico, mentale ed emozionale, oltre ad avere una migliore predisposizione alla concentrazione e alla consapevolezza.

In realtà, queste pratiche di Hatha Yoga, nonostante siano semplici pratiche fisiche, dove non è necessario alcuno sforzo o controllo mentale, hanno **lo scopo di equilibrare le due nadi principali**: Ida meridiano principale sinistro collegato alla narice sinistra e Pingala meridiano principale destro collegato alla narice destra, il loro equilibrio è lo scopo dell'Hatha yoga ed è rappresentato dalla salute fisica.

Gli Shatkarma sono sei gruppi di pratiche (quindi vi sono più tecniche similari per uno stesso gruppo):

Jala Neti: pulizia e purificazione delle narici e dei seni nasali

Dhauti: una serie di tecniche per la pulizia divise in tre gruppi principali: antar dhauti, o purificazione interna, sirsha dhauti, o pulizia della testa (tradizionalmente chiamata idanta dhauti e hrid dhauti o pulizia toracica).

Le tecniche interne puliscono l'intero canale alimentare dalla bocca all'ano e si dividono in quattro pratiche:

Shankhprakashana (varisara dhauti) e Laghu Shankhprakashana- pulizia dell'intestino:

Agnisar kriya (vahnisara dhauti), attivazione del fuoco digestivo

Kunjal (vaman dhauti), pulizia dello stomaco con l'acqua

Vatsara dhauti, pulizia degli intestini con l'aria

Nauli: un metodo per massaggiare e rinforzare gli organi addominali

Basti: tecniche per lavare e tonificare l'intestino crasso

Kapalbhati: manipolazione del respiro che purifica la regione frontale del cervello

Trataka: la pratica di fissare intensamente un punto o un oggetto ha lo scopo di aumentare la concentrazione, migliora la vista e induce rilassamento mentale ed emozionale e aiuta a formulare pensieri utili e chiari.

Tradizionalmente gli SHATKARMA potevano conoscerli ed impararli solo chi era stato istruito da un guru, ed era così autorizzato ad insegnare ad altre persone. È essenziale essere istruiti personalmente su come e quando praticare, in base alle necessità specifiche di ogni singolo individuo, evitando il fai-da-te.

Il Tara Center – Scuola di Yoga Satyananda Val Musone organizza incontri individuali o di gruppo per apprendere alcune delle pratiche relative agli ShatKarma:

Laghu Shankhprakashana: pulizia dell'intestino breve con acqua salata;

Kunjal Kriya: pulizia dello stomaco con acqua;

Jala Neti: pulizia dei passaggi nasali con acqua e sale;

Kapalbhati: purificazione frontale del cervello con tecniche di respirazione;

Trataka: fissare un punto o la fiamma di una candela.



NetiLota.com

Respira Bene, Vivi Meglio!

**PULIZIA E LAVAGGIO
DEL NASO CON ACQUA**

Per informazioni e per ordinazioni:

071 7575847

info@netilota.com

www.netilota.com

JALA NETI

Pulizia e lavaggio del naso con acqua

La pratica di Jala Neti, pulizia e lavaggio del naso, è un'antica tecnica dell'Hatha Yoga, ed è considerata una delle principali pratiche di purificazione.

Jala Neti viene effettuata con uno speciale recipiente chiamato Neti Lota.

L'apposito recipiente va riempito con acqua tiepida (temperatura corporea) salata.

La dose è un cucchiaino raso di sale fino per 400/500 ml. di acqua.

Si consiglia il sale dell'Himalaya per le sue particolari proprietà.

Tecnica

Inserite il beccuccio della lota nella narice sinistra in modo delicato. Procedete inclinando lentamente la testa verso destra in modo che l'acqua fluisca dentro la narice sinistra.

È importante respirare con la bocca, in modo da evitare che l'acqua possa andare nella gola.

L'acqua dovrebbe fluire passando dalla narice sinistra per poi uscire da quella destra, tutto ciò avverrà in maniera naturale se la posizione della Lota e l'angolo della testa saranno corretti e la respirazione avviene con la bocca aperta.

Lasciate quindi che l'acqua fluisca attraverso le narici. Togliete la Lota e soffiare il naso con vigore ma senza forzare, in modo da liberarlo totalmente.

Lo stesso procedimento va ripetuto in modo opposto, quindi inclinate la testa verso sinistra e versate l'acqua nella narice destra.

Come asciugare il naso

Al termine della pratica il naso va completamente pulito ed asciugato nel seguente modo: mantenere una posizione eretta e portate le mani dietro la schiena, inclinatevi in avanti all'altezza della vita fino a quando la testa non è capovolta e rimanete in questa posizione.

Ciò permetterà la totale uscita di acqua dal naso. Quindi, sempre in questa posizione chiudete le narici, prima una e poi l'altra, premendole gentilmente con un dito, e soffiare con energia 10 volte, in modo che ogni goccia d'acqua venga espulsa.

Lo stesso procedimento eseguitelo infine con entrambe le narici aperte. Ripetere fino a quando il naso non è completamente asciutto.

Consigli generali

Non si esclude la sensazione di bruciore durante le prime pratiche.

Questo può accadere perché le mucose non sono abituate al contatto diretto con l'acqua, o perché vi è troppo o poco sale.

Anche gli occhi potrebbero dare segni di arrossamento ma queste sensazioni spariranno dopo alcune volte che si ripete la pratica.



Frequenza

Per ottenere dei buoni risultati, è consigliata una pratica costante e quotidiana al mattino o alla sera; anche più volte al giorno in caso di raffreddori.

Indicazioni e benefici

Questa pratica è utile per rimuovere lo sporco e il muco carico di batteri presenti nei passaggi nasali. È consigliato praticare jala neti al mattino, comunque, se necessario può essere praticata in qualsiasi momento della giornata, tranne che subito dopo i pasti.

Questa antica tecnica aiuta a prevenire e a curare i disturbi alle prime vie respiratorie e all'apparato bronco-polmonare, alleviando sinusiti, allergie, raffreddori, riniti e disturbi alle orecchie, alla gola e agli occhi ed emicranie.

È utilizzato anche in ortodonzia e dai logopedisti. Inoltre calma la mente, riduce l'ansia e la depressione; equilibra il respiro nelle due narici armonizzando a livello generale.

Stimola l'intuizione e riattiva Agya Chakra (il sesto chakra).

Precauzioni

L'acqua dovrebbe passare solo attraverso il naso, quindi se entra in bocca o in gola significa che la posizione della testa è scorretta.

Sistematicamente la testa finché l'acqua scorra solo attraverso il naso.

Assicuratevi che dopo la pratica di Jala Neti, il naso sia ben asciutto per evitare che i passaggi nasali si irritino manifestando sintomi tipici del raffreddore.

Limiti

La pratica è sconsigliata, salvo consiglio di un esperto, a tutte le persone che soffrono di emorragia cronica.