

*Corpo senza età.*

*Mente senza tempo.*

**TERRA, ACQUA,  
FUOCO, ARIA,  
ETERE:**

**LO YOGA E GLI  
ELEMENTI**

# **TERRA, ACQUA, FUOCO, ARIA, ETERE:** **LO YOGA E GLI ELEMENTI**

## **PERCHE' PRATICHIAMO LO YOGA?**

La pratica dello yoga ci permette di migliorare la qualità della nostra vita. Lo yoga equilibra le nostre funzioni. Facilita la regolazione e la coordinazione involontaria del funzionamento estremamente complesso del corpo. E' attraverso l'equilibrio del corpo, l'equilibrio fisiologico, che creiamo le condizioni per un equilibrio psicologico, psichico, di cui noi siamo profondamente mancanti. E così creiamo una condizione di salute.

## **CHE COS'E' LA SALUTE?**

La risposta a questa domanda è condizionata dalla nostra cultura, dall'educazione che abbiamo ricevuto, dalle nostre convinzioni personali, dall'attività lavorativa che svolgiamo e dal contesto sociale in cui viviamo. E' ovvio quindi che possiamo trovare diverse definizioni di salute, ma probabilmente la maggior parte di noi direbbe che la salute è uno stato di assenza della malattia e che quindi essere sano (cioè un essere "in salute") vuol dire non avere malattie. Il concetto di salute è in effetti molto più ampio e abbraccia diversi aspetti della nostra vita.

Nel 1948 l'Organizzazione mondiale della sanità, il massimo organo sovranazionale che si occupa di salute pubblica, ha definito la salute con la seguente espressione:

**"... UN COMPLETO STATO DI BENESSERE FISICO, PSICHICO E SOCIALE E NON LA SEMPLICE ASSENZA DI MALATTIA O INFERMITA' "**

Questa definizione ha incontrato molte difficoltà a diffondersi o meglio a tradursi in politiche di salute che coprano il suo intero significato. Fino a oggi infatti la maggior parte degli interventi si è concentrata principalmente sul benessere fisico, senza tenere conto che per ottenere un buon livello di salute non basta combattere le malattie attraverso le cure e l'assistenza sanitaria. Servono invece anche altri requisiti fondamentali, quali l'attenzione alle cause della malattia (e non solo ai sintomi) e la ricerca di un'armonia tra le componenti fisica, mentale, emozionale e spirituale dell'individuo. Per mantenere lo stato di salute e prevenire le malattie, si possono rinforzare le difese naturali e potenziare le risorse di autoguarigione del corpo.

**La medicina tradizionale allopatrica** si è progressivamente imposta a livello mondiale, tanto da penetrare anche in Paesi con culture e tradizioni profondamente diverse; ma nonostate gli stupefacenti progressi tecnologici, la medicina moderna sembra però aver dimenticato lo spirito più puro della medicina ippocratica cui deve la nascita. **IPPOCRATE**, il celebre medico dell'antica Grecia, vedeva la pratica medica come un'arte, un momento creativo in cui le conoscenze sulla malattia e il suo trattamento non erano disgiunti dalla partecipazione attiva del malato al processo di guarigione. Compito del medico era quello di rendere l'individuo consapevole e favorire le capacità di autoguarigione del proprio assistito.

Tra **le medicine non convenzionali** riconosciute dal consiglio Nazionale Medico (tenutosi a Terni nel Maggio 2002) accogliendo le indicazioni del Parlamento e del Consiglio Europeo, c'è **la medicina ayurvedica, la medicina tradizionale indiana**, conosciuta e praticata da oltre cinquemila anni. L'ayurveda si fonda sull'assunto che gli elementi, le forze e i principi che regolano la natura siano gli stessi che governano l'uomo e che la mente e il corpo non siano da considerarsi come due entità diverse ma una vera e propria unità. Lo Yoga, condividendone gli assunti, si pone come una disciplina psicofisica complementare all'ayurveda.

Nato più di cinquemila anni fa' come scienza indiana dello spirito, lo **YOGA** era praticato da pochi individui in perfetta salute psico-fisica. Attualmente è studiato e accettato in tutto il mondo per le sue numerose proprietà curative e rilassanti. Sono appunto queste proprietà che lo qualificano come **un'importante forma di medicina preventiva**.

## PERCHE' UN LAVORO SUGLI ELEMENTI?

*Dovremmo proprio partire da alcune nozioni della medicina Ayurvedica per meglio comprendere come gli elementi della natura possono inserirsi nella pratica yoga. Siamo un microcosmo specchio del macrocosmo e quindi gli elementi, come vedremo, sono allo stesso tempo, dentro e fuori di noi.*

*Quando siamo a contatto con la natura ci sentiamo bene, completi, non isolati. Perché? E' come se qualcosa vibrasse dentro e fuori di noi in modo armonico, una sintonia di vibrazione, sensazione: ci sentiamo parte di un tutto.*

*Ricerchiamo la natura, a volte con difficoltà, spingendoci nei posti meno affollati e/o più selvaggi proprio per "sentirla" meglio. Ci "abbeveriamo" alla fonte della natura, traiamo energia dagli elementi che la costituiscono, perché ci costituiscono.*

*Ci circondiamo di elementi naturali quando possiamo: dall'arredamento (vedi proprio le ultime tendenze del Salone del Mobile di Milano: la pietra e il legno come materiali dominanti), all'alimentazione, ai tessuti. Sentiamo che ci fanno bene. C'è anche una maggior consapevolezza nei confronti dell'ambiente, della sua tutela, della rarità delle sue risorse.*

*"Gaia" il pianeta che vive, la Terra, ha i suoi canali di energia, le sue Nadi, e i suoi chakra. Comunica con noi, è sotto stress come noi, si fa sentire con eventi forti e catastrofici quando non la ascoltiamo, quando alteriamo i suoi elementi pensando di poterli controllare. E ci regala la speranza di un'alba e di un tramonto ogni giorno. Forse anche portando un equilibrio tra gli elementi che sono dentro di noi possiamo contribuire all'equilibrio del pianeta.*

## LO YOGA E GLI ELEMENTI

Lo yoga è una via pratica che tutti possono percorrere e che si basa sul concetto di unione. Possiamo considerare questa unione fra tre componenti:

**corpo, mente, spirito**

attraverso sei organi di percezione

**olfatto, gusto, vista, tatto, udito, sensazione**

dove con “sensazione” intendiamo ciò che si riesce a percepire “nel profondo” e che permette di sentire gli altri, di entrare in contatto con l’anima.

Le tre componenti e i sensi sono le vie di comunicazione tra il microcosmo uomo/donna e il macrocosmo che li circonda. Ci permettono di entrare in contatto con gli elementi che costituiscono l’universo e che sono presenti anche nel corpo individuale.

<p><b>Terra</b> ⇔ <b>olfatto/odori/naso</b> <b>Acqua</b> ⇔ <b>gusto/sapori/lingua</b> <b>Fuoco</b> ⇔ <b>vista/colori/occhio</b> <b>Aria</b> ⇔ <b>tatto/sensazioni fisiche/pelle</b> <b>Etere</b> ⇔ <b>udito/suoni/orecchie</b> <b>Spirito</b> ⇔ <b>sensazioni profonde, spazio</b></p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Questo ci porta a capire qualcosa di più **sull’individuo come “totalità”**, come “fonte di energia in continua trasformazione”, come microcosmo che avendo in se stesso tutte le caratteristiche del macrocosmo di cui fa parte, deve ricercare prima di tutto un’armonia individuale per potersi armonizzare con il mondo circostante, conquistando così l’equilibrio psicofisico.

Lo Yoga, e più precisamente l’Ashtanga yoga o yoga dalle otto membra, propone un cammino fatto di otto tappe evolutive basato sul corpo e su una precisa fisiologia.

Indica il corpo come attraversato da innumerevoli canali energetici (**NADI**) e percorso verticalmente da un canale centrale (**SUSHUMNA**).

Come ogni affluente va nel fiume e il fiume scorre verso il mare, così ogni piccola nadi del corpo umano scorre verso la grande nadi centrale che attraversa la colonna vertebrale, per ricongiungersi, dalla base al vertice, al cosmo. Lo yoga ci insegna che non c’è divisione tra il dentro e il fuori di noi: **la colonna vertebrale non è altro che un canale di congiunzione tra terra e cielo.**

Lungo la colonna vertebrale ci sono dei punti focalizzatori di energia chiamati **CHAKRA**. Ogni chakra è in relazione con uno dei cinque grossi elementi. Ogni elemento ha un suo movimento, suono, vibrazione, colore e si relaziona con il respiro e con gli organi interni. I chakra sono la sintesi di tutti i movimenti energetici del cosmo concentrati nel microcosmo umano

**Terra, Acqua, Fuoco, Aria ed Etere che compongono l'Universo, sono iscritti nel nostro corpo, lungo la colonna portante, vertebrale, con una collocazione ben precisa, che si può leggere dal basso all'alto, cioè dalla terra al cielo, o dall'alto verso il basso, dal cielo alla terra.**

Se consideriamo i chakra vere e proprie tappe nel cammino della consapevolezza, possiamo leggerli a partire dalla **Terra**, il primo elemento, il più grosso. E' nella **Terra** dove l'individuo deve calarsi, giù fino a Mula, la radice, la base effettiva dell'essere. E' l'energia che occorre assimilare e trasformare per poterla rendere cosciente, e continuare poi il cammino attraverso ogni chakra, su fino al vertice del capo.

## GLI ELEMENTI

*“Con la **Terra**, vediamo la **Terra**,  
con l'**Acqua**, l'**Acqua**,  
e con il **Fuoco**, il **Fuoco**,  
e l'**Aria**, con l'**Aria**,  
e con l'**Etere**, l'**Etere**,  
e con l'Amore, vediamo l'Amore...  
è questo il modo che dagli uomini è chiamato pensiero”  
Empedocle  
(Poema Fisico N. – v. 55 – 58)*

Ogni sostanza nel nostro mondo è composta dalla combinazione degli elementi ed è classificata in base all'elemento predominante: ad esempio, una montagna è costituita primariamente dall'elemento terra e sarà classificata come tale anche se contiene acqua, fuoco ed etere, ma in minore quantità.

Perché avvenga una manifestazione oggettiva, deve esserci prima lo spazio entro cui possa avvenire: l'**Etere** è l'elemento dello spazio puro.

Quindi deve esservi la locomozione entro lo spazio ed ecco l'elemento dell'**Aria**, che è il moto entro quello spazio.

Quindi deve porsi in essere il principio dell'espansione, che è l'elemento del **Fuoco**.

Segue quindi il principio della contrazione che è l'elemento dell'**Acqua**.

Infine, il principio della solidità e coesione, che è l'elemento **Terra**.

A livello **eterico** possiamo solo udire.

L'**Aria** può essere udita e sentita.

Il **Fuoco** può essere udito, sentito e visto.

L'**Acqua** udita, sentita, vista e assaporata.

La **Terra** udita, sentita, vista, assaporata, annusata.

## **LA TERRA – chakra: MULADHARA – olfatto**

Rappresenta lo stato solido della materia. E' legata ai concetti di stabilità, continuità e resistenza. Nel nostro corpo parti come ossa, denti cellule e tessuti sono tutte manifestazioni della Terra che è considerata una sostanza salda ed equilibrata.

Benché associata al femminile e alla Dea in quanto madre oscura di tutto ciò che vive, tuttavia nella Terra i generi sono ancora allo stato indifferenziato di semi in attesa di germinare e realizzare le potenzialità che riacchiudono.

**La Terra si accontenta di restare dove è e non vuole muoversi o passare ad un altro stato.**

## **L'ACQUA – chakra: SVADHISTHANA – gusto**

Rappresenta lo stato liquido e contraddistingue il cambiamento. E' necessaria per la sopravvivenza di tutti gli esseri viventi.

Nel corpo umano, composto in gran parte di acqua, il sangue, la linfa e altri fluidi si muovono tra le cellule e i vasi trasportando energia, allontanando sostanze di scarto, regolando la temperatura corporea, trasferendo informazioni.

L'acqua è una sostanza senza stabilità.

L'acqua, elemento di fertilità e quindi grembo materno di protezione e nutrimento dell'esistenza, evoca il concetto della libera espansione e della capacità di colmare ogni vuoto. L'acqua, rappresentazione di un femminile che si espande in ogni dove, è uno dei più importanti elementi di purificazione.

Solo l'acqua rende possibile la vita, ne crea la qualità. Dalle sorgenti ai pozzi, ai templi, alle terme, dai primi bagni rudimentali sino alla bellezza e allo stile degli ambienti più moderni, l'Acqua ci racconta attraverso i secoli la storia dell'uomo e del suo benessere.

**L'Acqua vuole fluire verso il basso e quindi contrarsi.**

## **Il FUOCO – chakra: MANIPURA – vista**

E' la potenza trasformatrice capace di modificare lo stato di ogni sostanza, mutare i solidi in liquidi, i liquidi in gas e i gas nuovamente in solidi.

Il fuoco è presente nella terra, dove si manifesta nello sfregamento di due legni o di due pietre, nell'acqua, che racchiude un'energia ignea che si sublima e si condensa in cielo nelle nuvole, dove il fuoco riappare nella sua terza forma, quella celeste, come lampo e fulmine.

All'interno del nostro organismo il fuoco è la forza che lega insieme i nostri atomi, che trasforma gli alimenti in sostanze nutritive e in riserve energetiche per i tessuti, che crea gli impulsi dello stimolo nervoso, i sentimenti e le passioni, il processo di pensiero.

**Il fuoco è forma senza sostanza.**

Nel chakra MANIPURA, la sua funzione primaria è la trasformazione dell'energia cosmica in energia individuale.

Anche se tutti gli elementi sviluppati alla massima potenza possono essere ingovernabili dall'uomo, il fuoco è particolarmente adatto ad essere ostico anche quando si trova sotto forma di brace, quindi ai minimi termini.

E' il fuoco, elemento maschile, che brucia, consuma e trasforma l'energia materiale in energia sottile e spirituale.

Il Fuoco accende la vita dell'uomo, la illumina di calore, benessere, gioia. Dai focolari primitivi, dalle prime antiche cucine fino alla tecnologia avanzata e al design elegante e specializzato di oggi, dal passato al futuro, il fuoco è scoperta continua.

**Il Fuoco vuole espandersi e quindi consumare.**

## **L'ARIA – chakra: ANAHATA – tatto**

E' la forma gassosa della materia ed è legata ai concetti di movimento e di dinamismo.

All'interno dell'organismo l'aria (l'ossigeno) è la base di tutte le reazioni chimiche e fisiche di trasferimento dell'energia.

L'aria è esistenza senza forma.

L'aria è relata ad un mondo intermedio che separa la terra (in cui sono inclusi anche acqua e fuoco) dal cielo.

L'aria, in quanto respiro, è l'elemento di comunicazione tra l'individuo e il cosmo.

**L'Aria vuole muoversi verso un luogo diverso da quello in cui si trova e quindi entrare in relazione con qualcosa d'altro.**

## **L'ETERE – chakra: VISHUDDHA, AJNA, SAHASRARA – udito**

E' lo spazio in cui tutto accade. E' allo stesso tempo sorgente della materia e spazio in cui la materia esiste. L'etere è solo la distanza che separa la materia.

La principale caratteristica dell'etere è il suono, come intero spettro della vibrazione.

Gli studi scientifici hanno chiaramente dimostrato che il 99.9% di ogni particella solida di materia è spazio vuoto.

**L'Etere è lo spazio in cui operano i quattro elementi Terra, Acqua, Fuoco, Aria.**



## LE SEQUENZE: ASANA ED ELEMENTI

### LE POSTURE DELLO YOGA (ASANA)

**lavorano sul piano fisico:** mantengono flessibile e forte la colonna vertebrale, aumentano la circolazione sanguigna in certi punti (attraverso stiramenti, allungamenti e chiusure), massaggiano gli organi vitali e stimolano le ghiandole endocrine;

**agiscono sul piano mentale:** potenziano le capacità di concentrazione e di memoria;

**favoriscono il rilassamento e la circolazione dell'energia:** agiscono sul sistema nervoso autonomo attraverso la respirazione lenta e profonda.

Con la pratica degli asana, tappa fondamentale del percorso yogico, sperimentiamo e ricerchiamo l'equilibrio tra le forze del micro e del macro-cosmo.

Ognuno degli elementi che formano il cosmo – **Terra, Acqua, Fuoco, Aria, Etere** – è infatti concentrato in un punto focale di energia (cakra = ruota, cerchio) localizzato nel corpo umano, lungo la colonna vertebrale, in una specie di spirale luminosa e colorata.

La pratica si basa sull'esecuzione di una sequenza di movimenti con andamento graduale e armonico, partiremo da quello che è il nostro corpo e il nostro respiro in quel momento, senza copiare né imitare.

Cercheremo di fissare il mentale sul movimento del corpo, sul suo ritmo, sul respiro, sulla posizione nello spazio, sulle sensazioni fino ad arrivare, con **l'attenzione costante**, a vivere **simbolicamente il significato dell'asana**.

Il movimento lento e consapevole ha la particolarità di sviluppare la capacità di **rilassamento** e di **ascolto**.

Ci renderemo conto che esiste una relazione continua tra il fuori (macrocosmo), lo stato del corpo, del respiro e la condizione interiore in cui ci troviamo (microcosmo) e quindi proprio partendo dal corpo miglioreremo queste relazioni.

Una volta riconosciuta l'esperienza diverrà inevitabile portarla nei fatti e nei gesti della vita quotidiana.

**Gli asana sono nati dalle intuizioni e dall'osservazione della natura dei grandi maestri yoga e rappresentano tutti i mondi: minerale, vegetale, animale, umano e divino.**

Per esempio nell'eseguire la posizione della montagna possiamo fare l'esperienza del corpo eretto, solido ed immobile come una montagna; nella posizione del grillo l'esperienza della leggerezza, della musicalità; nella posizione della madre di tutti gli dei l'esperienza del femminile che è in ogni uomo e donna ecc.

Attraverso il loro nome simbolico, gli asana indicano le infinite possibilità dell'individuo di sperimentare differenti processi, partendo dal grande strumento che ha a disposizione: **il suo corpo**.

## LA SEQUENZA ALLA TERRA

*La Terra si accontenta di restare dove è e non vuole muoversi o passare ad un altro stato.*



**TADASANA**  
*posizione della montagna*



**CHATUSKONASANA**  
*posizione quadrangolare*



**UTTHITA UTKATASANA**  
*posizione potente estesa*



**ADHARA UTKATASANA**  
*posizione potente*



**UTTANA DWIPADAHASTASANA**  
*posizione delle mani sotto i piedi*



**LAKSMI ASANA**  
*posizione della Dea Laksmi*



**PHRITHIVIASANA**  
*posizione della Dea Phrithivi*



**SAPURNA KURMASANA**  
*posizione parziale della tartaruga*



**BADRASANA**  
*posizione gentile o propizia*



**ARDAKUSUMASANA**  
*posizione del fiore chiuso*



**KUSUMASANA**  
*posizione del fiore aperto*



**PARVATASANA**  
*posizione della montagna sacra*

**ANDAKARA PRANA** – *respirazione ovale*

## LA SEQUENZA ALL'ACQUA

*L'Acqua vuole fluire verso il basso e quindi contrarsi.*



**SHIVANATARAJA ASANA**  
*posizione di Shiva danzante*



**GANESANI ASANA**  
*posizione di Ganesani*



**ARDHACANDRA ASANA**  
*posizione della mezza luna*



**LAKINI ASANA**  
*posizione della Dea Lakini*



**ADITY ASANA**  
*posizione delle Dea Adity*



**MAHAMUDRA ASANA**  
*posizione del grande gesto*



**SALABHASANA**  
*posizione della locusta*



**BUJANGA ASANA**  
*posizione del cobra*

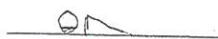


**PARINA ASANA**  
*posizione della foglia piegata*

*respirazione del PESCE*

## LA SEQUENZA AL FUOCO

*Il Fuoco vuole espandersi e quindi consumare.*



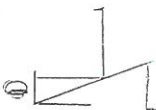
**DANDA ASANA**  
*posizione del bastone*



**BHASTRIKASANA**  
*posizione del mantice*



**ARANISUTA ASANA**  
*posizione di Aranisuta*



**KARTTIKEYA ASANA**  
*posizione di Karttikeya*



**SAVASI ASANA**  
*posizione di Savasi*



**NAVA ASANA**  
*posizione del vascello*



*posizione di passaggio*



**PASIMOTTANASANA**  
*posizione della pinza*



**BHARADVAJA ASANA**  
*posizione di Bharadvaja*



**SETUBADDHA ASANA**  
*posizione di un ponte legato*



**STAMBHA ASANA**  
*posizione del pilastro*



**BHASTRIKASANA**  
*posizione del mantice*

*respirazione del MANTICE*

## LA SEQUENZA ALL'ARIA E ALL'ETERE

L'Aria vuole muoversi verso un luogo diverso da quello in cui si trova e quindi entrare in relazione con qualcosa d'altro.

L'Etere è lo spazio in cui operano i quattro elementi **Terra**, **Acqua**, **Fuoco**, **Aria**



**PARVATI ASANA**  
*posizione della foglia piegata*



**SASI ASANA**  
*posizione della lepre*



**KAKINI ASANA**  
*posizione di Kakini*



**SADHAKA ASANA**  
*posizione dell'adepto*



**MARJARA MUDRA**  
*gesto del gatto (variante)*



**PARIGA ASANA**  
*posizione del cancello*



**SAKUNA ASANA**  
*posizione dell'avvoltoio*



**KRAUNKA ASANA**  
*posizione dell'airone*



**SAKINI ASANA**  
*posizione di Sakini*



**JHILLI ASANA**  
*posizione del grillo*



**VARTAKA ASANA**  
*posizione del colombo*



**SUPARNI ASANA**  
*posizione di Suparni*

*respirazione del VENTO*

*“ Io non sono i miei atomi: gli atomi vanno e vengono.  
Io non sono i miei pensieri, anch’essi vanno e vengono.  
Io non sono il mio ego, l’immagine di me stesso è mutevole.  
**Io sono oltre, al di là: sono il testimone, l’interprete, il sé che  
trascende l’immagine.**  
Questo sè è senza età e senza tempo”:*

**Deepak Chopra**

(da “Corpo senza età. Mente senza tempo.  
La nuova filosofia della giovinezza interiore”)

**FONTI:**

G. Cella – “Ayurveda e salute. Come curarsi con l’antica medicina indiana” – 1994, Sonzogno

G. Cella – “Krya yoga. La via pura” – 1998, Xenia

G. Cella – “Yoga-Ratna. Il gioiello dello yoga” – 1998, Feltrinelli

P. Marzorati, A. Pellai – “L’altra medicina” – 2003, Mc Graw Hill, Edizioni SanPaolo

P. Rendel – “Introduzione ai chakra” – 1980, Hermes Edizioni