

Surya

L'energia del sole nella pratica Yoga

La tradizione indiana parla dei benefici della luce solare e propone una pratica antichissima: una sequenza di posizioni da eseguire all'alba per assorbire l'energia cosmica e riscoprire il nostro sole interno.

Carmen Tosto

Savitr, il Dio valente, dall'aurea mano, sta passando fra Terra e Cielo. Egli vince la malattia, guidando il sole e sale fino al cielo attraverso l'oscuro spazio

(RV 1,35/9)

L'adorazione del sole è stata la prima e la più naturale forma di espressione interiore dell'uomo; la maggior parte delle tradizioni più antiche include una forma di adorazione al sole, incorporando vari simboli e divinità solari; ma solo la cultura vedica ha preservato in modo ideale queste tradizioni. Infatti l'omaggio al sole è ancora oggi praticato come rito quotidiano in molte parti dell'India.

Il sorgere del sole, come il suo tramonto, sono i momenti liturgicamente più importanti della giornata, in cui si celebrano i sacrifici principali. Al sole è dedicato il famoso Gayatri Mantra che si recita all'inizio dello studio dei Veda e che viene recitato ogni giorno in ambito hindu ortodosso. Ancora oggi esistono diverse sette di adoratori del Sole, e anche se sembra che l'adorazione sia rivolta al sole fisico, il vero oggetto di adorazione in realtà resta Brahman, l'Assoluto, e le sue manifestazioni di creatore, conservatore e distruttore di cui il sole è solo un simbolo.

Un'immagine del divino

Il sole è al centro della creazione, al centro delle sfere, sopra di lui sono le sfere non manifeste, sotto di lui le sfere del mondo manifesto, quelle della luna e della terra. Egli rappresenta il limite, il punto dove i mondi manifesti e non manifesti si ricongiungono. In quanto fonte della luce fisica, mentale e spirituale, il sole è l'immagine più vicina al divino che possiamo concepire.

Il Signore Savitr è benevolo verso gli uomini, distribuisce i suoi favori con magnanimità, allontanando tristezze e pericoli, vincendo le malattie e scacciando demoni e stregoni. Il suo è il regno della luce, della bellezza e del benessere, ed è a lui che gli uomini si rivolgono quando hanno paura dell'oscurità, sia quella della notte o quella della sofferenza e quando desiderano luce, salute e gioia.

Il sole del mattino come terapia

I grandi saggi (rsi) dell'India antica, attraverso un'introspezione attenta e una continua sperimentazione giunsero a cogliere la natura più intima della terra e degli abitanti di ogni regno, umano, animale, vegetale e minerale.

Compresero quindi le profonde relazioni che legano l'uomo all'ambiente e agli elementi della natura, come anche il Sole da cui dipende tutta la nostra esistenza. I benefici che la luce solare, in particolare quella del primo mattino, hanno per l'organismo umano vennero chiamati Usas-sakti ovvero il potere di Usas, la divinità dell'alba, simbolo della nascente luce divina.

Gli yogin, investigando profondamente negli elementi della natura, compresero l'importanza degli effetti della luce solare ed elaborarono varie tecniche al fine di utilizzarla al meglio. Di norma la giornata dello yogin inizia all'alba, e in questo momento della giornata i raggi solari sono particolarmente dolci e quindi adatti, per esempio, per esporre gli occhi alla luce del primo mattino e ottenere così un efficace stimolo per il cervello e la vista. Da questa osservazione nasce la pratica

Dossier

Il mito di Savitr, l'astro rifulgente

Vi sono molti templi solari in India, il più famoso fu costruito a Konark nel XIII sec. d.C. Gli altri principali templi solari si trovano in Kashmir, Gujarat e nell'Andhra Pradesh.

Surya, ma anche Savitr, il Rifulgente: così viene chiamato in sanscrito il sole, o meglio la divinità che viene rappresentata nel sole. È figlio di Dyaus, ma viene chiamato anche occhio del Cielo od occhio di Mitra (divinità solare vedica) e Varuna (divinità del Firmamento, custode dell'ordine cosmico). Savitr vede da lontano, è la "spia" del mondo intero.

Gli adoratori del sole dell'India antica svilupparono anche un'analisi scientifica del sistema solare. Il Suryasiddhanta è un antico testo di astronomia che si occupa della misurazione del tempo, dei movimenti planetari, eclissi ed equinozi.

Nell'Atharva Veda, Surya, riveste un significato cosmogonico, è lui che sorveglia l'universo intero, ed è da lui che l'uomo ottiene le proprie capacità visive (secondo la tradizione egiziana gli Dei ebbero origine dalla bocca del dio del Sole e gli uomini dai suoi occhi. Socrate affermava la stretta affinità dell'occhio con il sole).

Surya possiede proprietà medicamentose ed è dunque il protettore della vita e, in quanto luce, simboleggia la vita immortale.

Viene raffigurato seduto sopra un trono d'oro, trainato da un cavallo a sette teste, sorveglia i mondi girando in tondo con la notte. L'auriga del Sole è conosciuto per la sua saggezza e si chiama Aruna (Rosso), è considerato il dio dell'aurora, sta ritto sul carro davanti al Sole e il suo corpo robusto protegge il mondo dalla furia solare.



di fissare il sole nascente ma solo in questo preciso momento della giornata, ovvero la prima mezz'ora dopo l'alba; dopo questo tempo, i raggi diventano troppo forti e l'osservazione diretta può provocare danni alla vista.

Il saluto al sole

Dedicata al sole è la famosa sequenza di posture dello Yoga chiamata "Surya Namaskara", ovvero il Saluto al Sole (si veda box nella pagina a destra).

I praticanti di Yoga ben conoscono questa tecnica che viene solitamente eseguita all'inizio di una sessione: è una pratica completa e ben bilanciata che viene proposta in numerose varianti secondo le differenti scuole.

Caratteristica comune è quella di esprimere in forma dinamica e armonica una serie di 12 posture classiche che vengono eseguite seguendo il ritmo del respiro. Si esegue di preferenza al sorgere del sole, rivolti ad esso, considerandolo come dispensatore di salute e longevità.

Generalmente si esegue di fronte al sole che sorge, ogni gesto e passaggio di posizione viene scandito da respirazioni complete purificanti e profonde che possono trasformarsi anche in recita di particolari mantra che riguardano i dodici nomi del sole.

Secondo varie scuole e tradizioni il Surya Namaskara può essere ripetuto diverse volte, è prevista

l'esecuzione per un minimo di 2 volte e fino a 12 ma si può arrivare anche, con una buona pratica, a 108 esecuzioni.

I benefici della pratica

Numerosi sono i benefici che questa pratica eseguita regolarmente, apporta al corpo ed alla mente, ogni singola posizione stimola e lavora su una diversa parte del corpo.

La pratica permette al corpo di eseguire una serie ottimale di allungamenti e piegamenti all'indietro compensati con piegamenti in avanti, di stiramenti verso l'alto e verso il basso che migliorano la flessibilità della colonna vertebrale, tonificano tutti gli organi addominali migliorando la digestione e l'eliminazione, alleviando quindi la congestione e migliorando l'energia in tutto l'organismo.

Durante l'esecuzione delle posture la respirazione profonda e completa, regolare e rilassata, ne aumenta gli effetti benefici e migliorano la circolazione sanguigna e linfatica, influenzando positivamente sui processi metabolici.

Verso una consapevolezza superiore

Ricordiamo che ogni posizione dello Yoga agisce inoltre a livello fisico, fisiologico e psicologico.

Secondo una lettura "yogica" più profonda, la pratica di Surya Namaskara risveglia gli aspetti solari della

natura umana e libera questa energia che è vitale per lo sviluppo di una consapevolezza superiore. Il sole interiore è percepito dallo Yogi in fondo al suo cuore come una sorgente abbagliante di luce che egli paragona ad un fuoco senza fumo: Il dio Sole, infatti, è lo spirito stesso che abita la nostra anima.

Per questo motivo è indispensabile, durante l'esecuzione di Surya Namaskara, concentrarsi su ogni movimento con partecipazione attiva e cosciente della mente, pensare al sole e assorbire la sua energia dispensatrice di vita sulla terra. Occorre concentrarsi sulla potenza cosmica che si manifesta attraverso il sole; questo atteggiamento aggiunge un contenuto più elevato e uno spirito particolare a Surya Namaskara, che cessa così di essere un banale esercizio muscolare per toccare la sfera di anima-corpo-mente.

Il sole dentro di noi

La fisiologia mistica indiana, particolarmente lo Yoga e il Tantra, attribuisce al Sole una regione "fisiologica" determinata, opposta a quella della Luna. Lo scopo comune di tutte le tecniche mistiche indiane è quella di unificare questi due centri cosmico-fisiologici, cioè di conseguire la reintegrazione dei due principi polari.

Secondo la visione yogica della fisiologia sottile al centro del nostro corpo c'è un centro energetico chiamato Manipura cakra che è posizionato in corrispondenza con il plesso solare e viene considerato il centro della forza e della vitalità.

Come eseguire Surya Namaskara, il saluto al sole

1. IN PIEDI, a piedi uniti e mani giunte al petto che premono una contro l'altra, eseguire tre profondi respiri poi,
2. INSPIRANDO, portare in alto le braccia e inarcare leggermente il busto (mantenere i glutei ben stretti per proteggere la parte bassa della schiena);
3. ESPIRANDO, scendere in avanti con il busto dritto e cercare di porre le mani a terra a lato dei piedi, fronte verso le ginocchia (arrivare dove possibile tenendo le ginocchia distese);
4. INSPIRANDO, stendere indietro la gamba sinistra appoggiando a terra il ginocchio e il dorso del piede, con lo sguardo rivolto verso l'alto e le mani ben salde a terra;
5. TRATTENENDO per un attimo il respiro a polmoni pieni, portare indietro anche l'altro piede

- (assumendo la forma di una V rovesciata) lasciare la testa rilassata fra le braccia e stirare bene gambe e schiena, cercando di appoggiare a terra i talloni;
6. ESPIRANDO profondamente, scendere a terra piegando le ginocchia e porsi in posizione prona, le mani sono ai lati del petto;
 7. INSPIRANDO, sollevare il busto a braccia tese, lo sguardo in avanti;
 8. ESPIRANDO, tornare nella posizione 5 a V rovesciata e stirarsi bene;
 9. INSPIRANDO, riportare in avanti il piede sinistro come nella posizione 4
 10. ESPIRANDO, riunire i piedi e a ginocchia tese

- portare la fronte verso le ginocchia come nella posizione 3;
11. INSPIRANDO, ritornare su con il busto dritto e le braccia allungate a lato delle orecchie e inarcarsi indietro come nella posizione 2;
 12. ESPIRANDO, riportare le mani giunte al petto come nella posizione di inizio.



RICORDA
Attendere che il respiro sia tranquillo e poi ripetere alternando la posizione della gamba (ora sarà la destra) che si porta indietro (posizione 4) e poi di nuovo in avanti (posizione 9). È possibile ripetere più volte il Surya Namaskara, ma sempre in numero pari.

