

L'erotica mistica dello yoga tantrico

LO YOGA È IL METODO
PRINCIPALE CHE IL TANTRISMO
CERCA DI INFONDERE IN OGNI
ASPETTO DELLA VITA

di Maya Swati Devi

Lo yoga tantrico è lo yoga per eccellenza: mistico, simbolico, erotico, sacro, arcaico. Ha una visione cosmologica unitaria, ma polare nel principio assoluto, dove tutto è "Uno". **Nel Tantrismo il corpo è considerato come tempio del divino.** All'interno e per mezzo di esso, inteso come microcosmo, è possibile sperimentare e conoscere l'intero universo, il macrocosmo, in quanto sono entrambi composti degli stessi elementi costitutivi: aria, acqua, terra, fuoco ed etere. Il corpo è quindi il miglior strumento che l'uomo ha a disposizione per il suo progresso spirituale. Ogni attività umana è un mezzo per realizzare ed esprimere lo yoga interiore, che porta all'evoluzione e alla consapevolezza divina.

L'ORIGINE DEL TANTRA YOGA

La tradizione del Tantra Yoga è stata fondata da *Sadashiva*, nell'India orientale, più di settemila anni fa. *Sadashiva* è il mitico danzatore, la figura primordiale dello yogi,



MAYA SWATI DEVI

Maestra di Tantrismo tradizionale, Yogini, danzatrice di danze indiane e Sufi, autrice del libro "La danzatrice tantrica" (MIR). Diffonde gli insegnamenti del Tantra dell'antica tradizione secondo il testo sacro "Mahanirvana Tantra" e l'unione di "Siva e Sakti" della scuola Kaula, la venerazione delle Dasha Mahavidya (Le dieci dee tantriche della saggezza) e della grande Madre del Tantrismo Sakta.
www.devitantrayoga.com

un essere sospeso tra Terra e Cielo, Maestro in cui il Divino si incarna per dare forma al Mondo, il fondatore dei costumi, dell'amore, della musica, dell'arte e del tantrismo. *Śiva* è il Signore di tutti gli yogin, l'asceta perfetto, simbolo del dominio sui sensi e sulla mente, eternamente immerso nella beatitudine (ānanda) e nel **samādhi**. Raffigurato calmo e concentrato, raccolto in sé stesso e immerso nella meditazione (dhyāna),



eternamente immobile, eternamente beato, eternamente cosciente di sé, gli occhi chiusi per metà, con la schiena eretta, seduto nella posizione del loto. Egli è il più calmo e perfetto tra gli asceti (**mahāyogin**), ma è anche lo sfrenato e sensuale danzatore cosmico (Naṭarāja), colui che, con il corpo nudo, danza la sua Tandava distruggendo i mondi (danza cosmica) o si unisce in un amplesso mistico con la Shakti. È il signore dell'evoluzione spirituale che dona ai praticanti la forza necessaria per perseverare nella propria pratica (sādhana) e che distrugge gli ostacoli dello yoga; è il protettore degli yogin e delle yogini, dei sādhu, di tutti gli aspiranti spirituali che hanno scelto la via della Verità verso la liberazione finale (mokṣa).

L'ALCHIMIA MISTICA DEL TANTRA YOGA

I benefici del Tantra Yoga si manifestano sui diversi livelli: dal manifesto al non manifesto, dalla materia al piano sottile-energetico, dalla dimensione corporea a quella mentale ed emozionale fino a giungere alla realizzazione della nostra verità interiore. Nello yoga tantrico l'energia sessuale, che nasce dal cakra della radice (*muladhara*), viene trasformata, sublimata e diretta nei centri energetici più alti.

Le posture (asana), percepite come trasformazione interiore, vengono eseguite con lentezza, rispetto e naturalezza per il corpo, che viene lasciato fluire, allungando i muscoli e le articolazioni, stimolando gli organi interni. **La pratica delle asana diventa una danza, che mette in collegamento il microcosmo con il macrocosmo**, sviluppa ascolto intimo e meditazione profonda, apre le nostre *Nādi* (canali sottili nel corpo), induce il corpo e la mente al rilassamento, attingendo dalla nostra sacralità interiore.

La pratica dei *Mantra* stimola processi di purificazione profondi: producendo frequenze acute attraverso suoni sacri, permette una ricarica della corteccia cerebrale e un rinnovamento delle nostre cellule. Il Mantra unito al pranayama agisce sul nostro sistema endocrino, attivando le ghiandole pituitaria e pineale, sedi del nostro risveglio spirituale. Durante la pratica del Tantra Yoga sviluppiamo l'ascolto del nostro corpo su tutti i livelli, impariamo a vivere nel momento presente, l'unico posto dove esiste la vita.

Tradizione

LO YOGA È DANZA

Nella pratica del Tantra yoga viene avvertito il "soffio divino". Lo si percepisce come un formicolio o vibrazione sottopelle. Una vibrazione che diviene sempre più profonda e sottile man mano che, tramite le asana e la pratica della meditazione, si sciolgono i blocchi psicofisici.

La percezione dell'effervescenza dell'energia sessuale può produrre ciò che viene chiamato "**CAVALCARE LA TIGRE**" e può nascere solo dalla libertà e dalla verità interiore.

Nel Tantra Yoga, l'energia sessuale viene scoperta, trasmutata e sublimata per permettere all'individuo di raggiungere stati elevati di coscienza fino alla perfetta comunione con la Coscienza Universale. **È l'unione dei due aspetti, Shiva e Shakti**, femminile e maschile, lunare e solare, che porta alla creazione, a tutta la manifestazione.

Lo yoga si trasforma in una danza interiore, dove i corpi dei danzatori, così frequenti nelle rappresentazioni pittoriche, nelle sculture e nella simbologia tantrica, rendono visibile l'invisibile, Lo yoga tantrico non si occupa del corpo fisico e della mente nel loro stato ordinario ma mira a portarli ad uno stato di quiete affinché non ostacolino più la coscienza del Se, l'unica dimensione che ci può liberare.

◇ TANTRIC SADHANA

Il *Surya Namaskar Tantrico* è una sequenza di Asana mirati a ribilanciare il maschile e femminile dentro di noi, accogliendo la danza eterna di Shiva e Shakti nel nostro tempio sacro: il corpo. In lingua sanscrita: *Surya*, sole e *Namaskara*, saluto) nel Tantra yoga ha una simbologia complessa che si basa sul sistema delle *Nadi*, *Ida* (canale lunare) e *Pingala* (canale solare) che si intrecciano lungo *Susumna* (il canale centrale, la spina dorsale). Sono simili a steli di loto rivolti verso il basso, si appoggiano alla colonna vertebrale e assumono la forma di sole, luna e fuoco. Le asana dello yoga tantrico, come in tutti gli yoga tradizionali, sono 12 e le ripetizioni sono 12.

La particolarità del *Surya Namaskara* tantrico è l'esecuzione lenta e fluida, in totale equilibrio tra respiro (*pranayama*), posture (*asana*), mantra (invocazioni) *mudra* (gesti delle mani). Le mani si muovono lentamente nella transizione tra un'asana e l'altra, creando un movimento fluido, come ali di farfalla (vedi video linkato sotto). Il praticante può iniziare con 3 o 6 serie della sequenza con il movimento delle mani e l'allineamento del corpo in ogni asana. Una volta memorizzata la sequenza il praticante potrà memorizzare le 12 invocazioni (Mantra) del sole. La pratica è completa quando si realizzano 12 ripetizioni del saluto al sole con le invocazioni dei Mantra dedicati al sole.



Ecco il link per
VEDERE il VIDEO
con l'ESECUZIONE
CORRETTA:
<https://youtu.be/r4LRDmV5FXU>

NOTA BENE: Lo yoga non è una pratica autodidatta e si consiglia sempre la trasmissione diretta da Maestro/a ad allievo/a per poter comprendere meglio il significato e la simbologia di ogni pratica. La trasmissione del *Surya Namaskar tantrico* del lignaggio Kaula è stato tramandato in forma orale secondo la *Gurushisha parmpatra* da Swami Sri Anand Guptananda a Maya Swati Devi.



ASANA	INVOCAZIONE
Pranamasana	om mitrāya namaḥ <i>Saluti all'amico di tutti</i>
Hasta Uttanasana	om ravaye namaḥ <i>Saluti a colui che risplende</i>
Padahastasana	om sūryāya namaḥ <i>Saluti a colui che induce l'attività</i>
Ashwa Sanchalanasana Ajna Asana	om bhānave namaḥ <i>Saluti a colui che illumina</i>
Dandasana	om khagāya namaḥ <i>Saluti a colui che si muove veloce attraverso il cielo</i>
Ashtanga Namaskara	om puṣṇe namaḥ <i>Saluti a colui che dà forza</i>
Bhujangasana	om hiranya garbhāya namaḥ <i>Saluti al Sè cosmico dorato</i>
Adho Mukha Svanasana*	om marīcaye namaḥ <i>Saluti al Signore dell'alba</i>
Ashwa Sanchalanasana Ajna Asana	om ādityāya namaḥ <i>Saluti al figlio di Aditi</i>
Padahastasana	om savitre namaḥ <i>Saluti alla benevolente madre</i>
Hasta Uttanasana	om arkāya namaḥ <i>Saluti a colui che è degno di essere lodato</i>
Pranamasana	om bhāskarāya namaḥ <i>Saluti a colui che conduce all'illuminazione</i>

* La mattina salire a polmoni pieni, la sera a polmoni vuoti.