



GUARIRE CON LA
FORZA
VITALE

APPENDICI
PARTE 4 | Sezione L

ESERCIZI DI RICARICA



“*Gli esercizi di ricarica, aumentando la forza di volontà, insegnano a ricaricare la batteria corporea con fresche correnti vitali. Rafforzano e ricaricano i muscoli, non solo complessivamente, ma individualmente, con la forza vitale e insegnano come circondare ogni cellula con un anello di energia vitale super-carica che le mantiene libere dal decadimento o dall’invasione batterica. Essi mantengono in perfetta salute non solo i muscoli, ma tutti i tessuti del corpo (ossa, midollo, cervello e cellule) e favoriscono la resurrezione delle cellule morenti e delle facoltà ormai logorate, nonché la formazione di miliardi di nuove cellule.*”

~ *Paramhansa Yogananda* ~



⇒ **INDICE** ⇐

Linee guida per la pratica **2**

Esercizi di ricarica **5**

LINEE GUIDA PER LA PRATICA DEGLI ESERCIZI DI RICARICA

Consapevolezza dell'energia cosmica

Mentre ti concentri al centro del muscolo o dei muscoli che stai tendendo, cerca di diventare sempre più consapevole del flusso di energia cosmica, che entra nel corpo attraverso una "porta" sottile situata nel midollo allungato, alla base del cervello, e scende verso il basso, diretto dalla forza di volontà. Dopo aver imparato gli esercizi, cerca di farli a occhi chiusi con lo sguardo rivolto in alto verso il punto fra le sopracciglia, il centro della volontà.



Utilizza consapevolmente la volontà

Il flusso di energia viene diretto verso le varie parti del corpo tramite due strumenti: la forza di volontà e la mente concentrata. Cerca di mettere in pratica con ogni esercizio l'assioma di Yogananda: *"Più forte è la volontà, più forte è il flusso di energia"*.



"Tendi con volontà, rilassa e senti"

Durante la fase di tensione, in ogni esercizio, portiamo deliberatamente e gradualmente ogni muscolo da una tensione bassa a una tensione alta, quindi lo facciamo vibrare con grande forza di volontà. La fase di vibrazione dovrebbe essere fatta con quanta forza possibile, senza però arrivare al punto di danneggiare il muscolo. Durante la fase di rilassamento portiamo gradualmente il muscolo a uno stato di rilassamento totale, percependo il flusso di energia che si diffonde nella zona energizzata. Entrambe le fasi di tensione e rilassamento dovrebbero essere dolci e graduali, crescendo e decrescendo in un ritmico fluire. In questo modo portiamo il flusso del prana sotto il nostro controllo cosciente, un'abilità che potremo poi utilizzare in tutti gli aspetti della nostra vita.



Doppio respiro

Qualcuno degli esercizi prevede il "doppio respiro", mentre in altri non è necessario oppure facoltativo. Il doppio respiro ti consente di inspirare ed espirare più profondamente e di ossigenare il sangue. La doppia inspirazione si effettua con il diaframma, inspirando dalle narici (con la bocca chiusa): un'inspirazione rapida e breve seguita da un'inspirazione forte e lunga. La doppia espirazione segue lo stesso schema: un'espirazione breve seguita da un'espirazione più lunga effettuata attraverso il naso e la bocca, producendo il suono: "ha-haaaa".



Isola ciascun muscolo

Fai del tuo meglio per focalizzare l'attenzione su un singolo muscolo alla volta (in qualche esercizio è richiesta concentrazione su due o quattro muscoli contemporaneamente), facendo vibrare solo quello. Ovviamente ci sono muscoli interconnessi fra loro, per cui non è sempre possibile isolarne uno in particolare. Per ottenere il massimo beneficio da questi esercizi, cerca di visualizzare e di concentrarti al centro del muscolo o dei muscoli coinvolti, mantenendo gli altri rilassati. L'energia segue il pensiero e il prana arriva nelle zone su cui la mente è focalizzata.



Dove praticare

Questi esercizi possono essere praticati quasi ovunque, l'ideale è comunque praticarli all'aria aperta, oppure davanti a una finestra aperta. Se mancano le condizioni (per esempio, se ci troviamo in un aereo) è comunque possibile praticare molti degli esercizi anche in posizione seduta, o perfino da sdraiati.



Pratica spesso e regolarmente

Più pratici gli esercizi e più diventi abile nell'attrarre il *prana* nel tuo corpo e nella tua mente a comando. Cerca di praticare l'intera sequenza almeno una volta al giorno, preferibilmente due e utilizza la ricarica delle 20 parti il più spesso possibile. In situazioni che non ti consentono la pratica in piedi (sui mezzi di trasporto pubblico, nei momenti di malattia quando si è costretti a letto ecc.), puoi far vibrare fisicamente certi muscoli ed energizzarne altri mentalmente.



Precauzioni

Se soffri di pressione alta, durante gli esercizi utilizza una tensione media piuttosto che un'alta tensione. Se un muscolo ha subito lesioni dovrebbe essere ricaricato con una leggera tensione, se possibile, altrimenti fai l'esercizio solo mentalmente. Se ti trovi in una condizione che non ti consente di praticare alcuni degli esercizi secondo le istruzioni, cerca di farli meglio che puoi, oppure praticali mentalmente. Se necessario, gli esercizi possono essere eseguiti stando seduti su una sedia.



Pratica con gioia

La forza di volontà utilizzata negli esercizi di ricarica non è né arcigna né severa. Yogananda preferiva il termine "disponibilità" per indicare un atteggiamento di apertura e piacere nel donare al corpo un "pasto" di energia nutriente. Le cellule gioiscono quando vengono ricaricate. Tieni a mente questa affermazione: "Svegliatevi! Gioite, cellule del mio corpo!".



ESERCIZI DI RICARICA LA PRATICA

Pratica ciascun esercizio da tre a cinque volte o più, se preferisci. Negli esercizi che prevedono la ricarica alternata di entrambe le parti del corpo, inizia sempre con la parte sinistra.



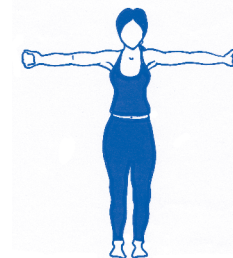
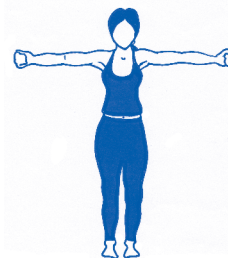
PREGHIERA

"O Spirito Infinito,
ricarica il mio corpo con la Tua energia cosmica,
la mia mente con la Tua concentrazione
e la mia anima con la Tua gioia sempre nuova.
O eterna giovinezza del corpo e della mente,
dimora in me per sempre, per sempre".

1

Doppio respiro con i palmi che si toccano

Con le braccia aperte ai lati all'altezza delle spalle e con una doppia espirazione, chiudi le braccia di fronte a te unendo i palmi delle mani e flettendo le ginocchia. Con una doppia inspirazione tendi tutto il corpo dal basso verso l'alto, come in un'onda, mentre raddrizzi le gambe e spingi verso l'esterno e indietro le braccia, come se ti contrapponessi a una forza opposta. Con una doppia espirazione rilassa il corpo, richiudendo le braccia e flettendo le ginocchia.





2

Ricarica del polpaccio con

3

rotazione della caviglia

Portando il peso sulla gamba destra, alza la gamba sinistra piegando il ginocchio e tendi i muscoli del polpaccio come se stessi tirando un peso. Rilassa brevemente, poi spingi la gamba verso il basso come contro un peso. Pratica tre o più volte, quindi ruota il piede con tensione alla caviglia, tre volte in ciascuna direzione. Ripeti con l'altra gamba.



4

Polpaccio e avambraccio, coscia e braccio

Con il peso sulla gamba destra posiziona la gamba sinistra leggermente avanti. Tendi simultaneamente il polpaccio e l'avambraccio con tensione graduale bassa, media e alta, poi fai vibrare. Rilassa gradualmente in ordine inverso. Ripeti l'esercizio con i muscoli della coscia e della parte superiore del braccio. Alternando i muscoli superiori e quelli inferiori pratica tre volte con la parte sinistra, quindi tre volte con la parte destra. Poi, bilanciando equamente il peso sulle gambe, tendi entrambi i polpacci ed entrambi gli avambracci simultaneamente, rilassa, di seguito tendi entrambe le cosce ed entrambe le parti superiori delle braccia, rilassa. Ripeti l'esercizio almeno tre volte.



5

Ricarica dei glutei e dei pettorali

Tendi gradualmente e fai vibrare il gluteo sinistro e il pettorale sinistro contemporaneamente, rilassa gradualmente, ripeti sulla parte destra. Alterna sinistra e destra almeno tre volte.

~ 6 ~



6

Ricarica del dorso

a) Tendi e rilassa i muscoli della parte bassa della schiena, nella zona lombare, alternando tre volte la parte sinistra e la parte destra. b) Quindi procedi con i muscoli della parte media, fra le scapole, c) infine con i muscoli della parte alta, sopra le scapole.



7

Rotazione delle spalle

Con i polpastrelli appoggiati sulle spalle ruota le spalle con tensione facendo ampi cerchi, tre o più volte in ciascuna direzione.

8

Ricarica della gola

Tendi e rilassa tutta la gola e i muscoli del collo tre volte, poi alterna la parte sinistra e la parte destra del collo per tre volte.



9

Ricarica del collo

Con una doppia espirazione rilassa lentamente la testa e abbassala fino a che il mento tocca o si avvicina al petto il più possibile. Come se il mento fosse legato al petto e con una doppia inspirazione, alza lentamente la testa e spingila all'indietro, facendo vibrare i muscoli del collo. Rilassa lentamente verso il basso con una doppia espirazione. Ripeti varie volte.



10

Rotazione del collo, assestamento cervicale

Con tensione nei muscoli interni ed esterni del collo ruota la testa tre volte in una direzione, quindi nell'altra direzione. Ripeti le rotazioni senza tensione.



~ 7 ~



11

Assestamento delle vertebre inferiori

Con le gambe divaricate e le braccia piegate leggermente all'altezza dei fianchi ruota i fianchi e la parte inferiore del corpo in una direzione, mentre le spalle e le braccia si muovono nella direzione opposta. I movimenti sono rapidi e definiti, da sinistra a destra parecchie volte.

12

Rotazione della spina dorsale

Con le gambe divaricate, le mani sulla vita, la testa allineata alla spina dorsale e lo sguardo dritto avanti, piegati leggermente in avanti inarcando la spina dorsale. Con tensione nella spina dorsale arcuata ruota la parte superiore del corpo almeno tre volte in ciascuna direzione, mantenendo fermi gambe e fianchi.

13

Allungamento laterale

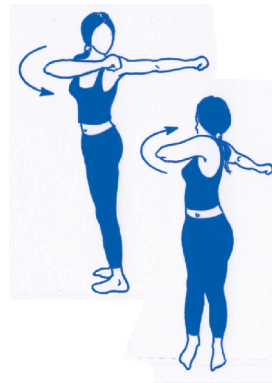
Le gambe sono sempre divaricate e le mani sono sui fianchi. Con tensione nella spina dorsale spingi piegandoti a sinistra, poi a destra, varie volte.

14

Assestamento delle vertebre

Piegati leggermente in avanti con i pugni che premono sui muscoli a lato della spina dorsale. Iniziando dalla base e premendo verso l'interno e verso l'alto con le nocche, inarca la spina dorsale e piega all'indietro la parte superiore del corpo, alzandoti sulle punte dei piedi. Ripeti questo movimento posizionando le nocche sempre più in alto ad ogni ciclo, vertebra dopo vertebra.

~ 8 ~



15

Assestamento delle vertebre superiori

Con le gambe divaricate e le braccia tese davanti al corpo all'altezza delle spalle, tenendo fermi fianchi e gambe, spingi con tensione le braccia verso il lato sinistro, portando la mano destra al petto. Rilassa e torna alla posizione iniziale, quindi ripeti sul lato destro. La testa segue il movimento delle braccia.

16

Ricarica delle cellule cerebrali

Colpisci vigorosamente tutto il cranio e la fronte con le nocche, stimolando l'energia nelle cellule cerebrali.

17

Massaggio del cuoio capelluto

Premi con fermezza i polpastrelli sul cuoio capelluto, muovendolo avanti e indietro, a sinistra e a destra, poi ruotalo in ogni direzione. Muovi le dita e ripeti fino a massaggiare tutta la testa.

18

Esercizio del midollo per la memoria

Unendo indice, medio e anulare di ciascuna mano posiziona i polpastrelli sul midollo allungato e ruotali con pressione, facendo più volte piccoli cerchi in entrambe le direzioni. Quindi porta lentamente la testa indietro con una doppia inspirazione, facendo pressione con le dita. Con una doppia espirazione rilassa la tensione, porta il mento fino al petto con un movimento deciso ma non violento. Ripeti varie volte.

~ 9 ~



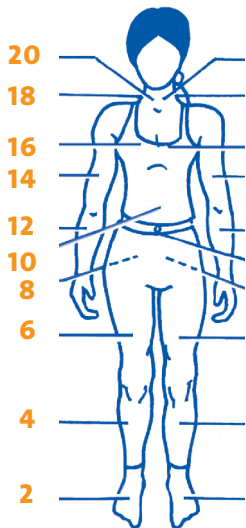
19

Ricarica dei bicipiti

Con le mani giunte sopra la testa oppure appoggiate alla testa tendi gradualmente, fai vibrare e poi rilassa i bicipiti, alternando sinistro e destro varie volte.

20

Ricarica delle venti parti del corpo



19

PRIMA FASE: Con una doppia inspirazione tendi gradualmente tutti i muscoli del corpo simultaneamente (bassa-media-alta tensione), fai vibrare con forza tutto il corpo, quindi rilassa gradualmente in ordine inverso (alta-media-bassa tensione), con una doppia espirazione.

17

15

13

11

9

7

5

3

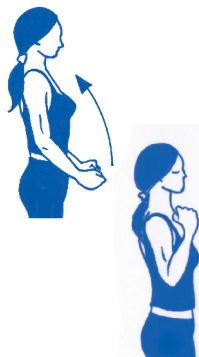
1

SECONDA FASE: Tendi e rilassa gradualmente ciascuna delle 20 parti del corpo singolarmente, alternando sinistra e destra: piedi, polpacci, cosce, glutei, addominali bassi e alti, avambracci, parte alta delle braccia, pettorali, collo (parte sinistra, destra, fronte e retro).

TERZA FASE: Ripeti l'esercizio, questa volta mantenendo una tensione media in ogni parte, inspirando lentamente. Quando tutto il corpo è teso, fallo vibrare brevemente con forza, poi...

QUARTA FASE: Inizia portando il mento al petto per rilassare le 4 parti del collo; poi espirando lentamente rilassa ciascun muscolo, questa volta prima il destro e poi il sinistro di: pettorali, parte alta delle braccia, avambracci, addominali alti e bassi, glutei, cosce, polpacci, piedi.

QUINTA FASE: Tenendo il mento al petto fai una doppia inspirazione tendendo gradualmente e facendo vibrare tutto il corpo, quindi rilassa gradualmente con una doppia espirazione.



21

Sollevamento pesi

Con le braccia distese lungo i fianchi e i pugni chiusi che si fronteggiano, tendi le braccia come se stessi sollevando dei grossi pesi. Facendo vibrare i muscoli porta i pugni al petto, rilassa brevemente quindi spingi verso il basso tenendo sempre i pugni uno di fronte all'altro. Ripeti varie volte. Se vuoi, puoi fare la doppia inspirazione mentre sollevi e la doppia espirazione mentre spingi verso il basso.

22

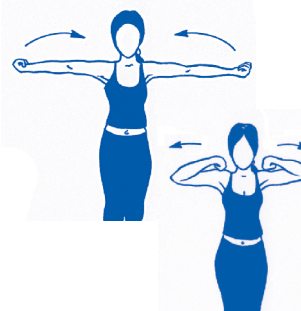
Doppio respiro con i gomiti che si toccano



Con i gomiti piegati alza le braccia ai lati della testa, all'altezza delle spalle. Con una doppia espirazione porta i gomiti vicini davanti al petto, piegandoti sulle ginocchia. Con una doppia inspirazione, fai vibrare e riporta le braccia in posizione iniziale, tendendo il corpo dal basso verso l'alto, in modo simile al primo esercizio. Ripeti varie volte.

23

Sollevamento pesi laterale

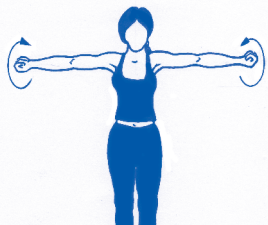


Con le braccia aperte ai lati, all'altezza delle spalle e parallele al pavimento, stringi i pugni rivolgendoli verso l'alto e tira gli avambracci verso la testa, come se stessi tirando dei grossi pesi verso di te. Rilassa brevemente e spingi di nuovo gli avambracci verso l'esterno facendoli vibrare. Ripeti varie volte. Se vuoi, puoi praticare la doppia respirazione.

24

Rotazione delle braccia in piccoli cerchi

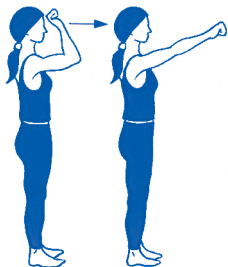
Con le braccia aperte ai lati, all'altezza delle spalle, e i pugni rivolti in alto, ruota le braccia in piccoli cerchi, aumentando via via la tensione. Rilassa brevemente, poi ruota nella direzione opposta.



25

Sollevamento pesi frontale

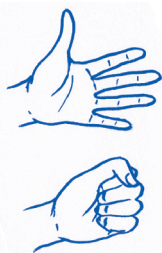
Inizia con i dorsi delle mani a pugno vicino alla fronte. Allunga le braccia in avanti, facendole vibrare come se spingessi dei pesi. Rilassa brevemente, poi tira i pesi indietro. Se vuoi, puoi praticare la doppia respirazione.



26

Ricarica delle dita

Con le braccia rilassate, distese ai fianchi, apri e chiudi vigorosamente le mani varie volte, con tensione. Ripeti l'esercizio con le braccia aperte lateralmente, poi con le braccia distese davanti a te e infine con le braccia alzate sopra la testa.

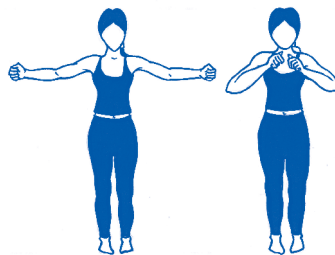


~ 12 ~

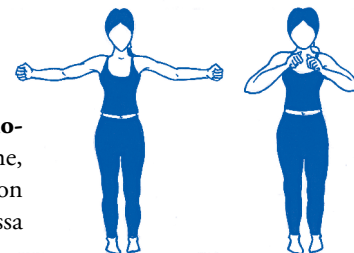
27

Ricarica delle braccia in quattro parti

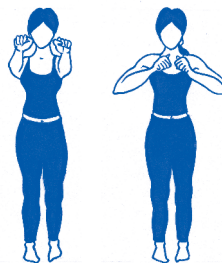
Porta i pugni al petto, nella posizione di partenza.



(a) Inspirando con una **singola inspirazione**, apri le braccia ai lati con tensione, rilassa brevemente, poi riportale con tensione nella posizione iniziale, rilassa brevemente.



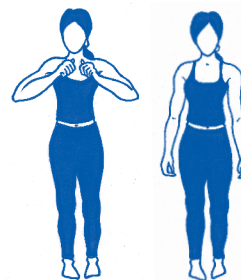
(b) Con tensione nelle braccia e una **singola espirazione** spingi le braccia di fronte a te, rilassa brevemente, poi riportale con tensione nella posizione iniziale.



(c) Con tensione e una **doppia inspirazione** alza le braccia sopra la testa, alzandoti sulle punte dei piedi.



(d) Con le braccia rilassate e una **doppia espirazione** porta i pesi giù, dapprima al petto, quindi lungo i fianchi.



~ 13 ~



28

Sollevamento pesi sopra la testa

Tendi il braccio sinistro come se stessi tenendo in mano un peso, fai una doppia inspirazione mentre lo sollevi sopra la testa, alzandoti in punta di piedi. Con una doppia espirazione rilassa il braccio mentre lo riporti giù. Ripeti varie volte alternando le braccia.



29

Sollevamento pesi laterale

Con le gambe divaricate, tendi il braccio sinistro come se stessi tenendo un peso e con una doppia inspirazione portalo in alto lateralmente fino a fargli toccare la testa, piegandoti leggermente sul lato destro. Con una doppia espirazione rilassa il braccio verso il basso. Ripeti varie volte alternando le braccia.



30

Camminata sul posto

Cammina sul posto con un marcato passo di marcia, portando le ginocchia in alto e dondolando il braccio opposto: fai 50 – 100 passi consapevole dell'energia che fluisce verso e attraverso il corpo.

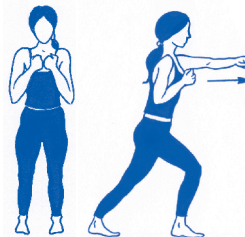


31

Corsa sul posto

Corri sul posto sollevando le ginocchia come prima e allo stesso tempo portando i talloni in alto fino a toccare i glutei, se riesci. Le braccia rimangono ferme, piegate. Fai 50 – 100 passi.

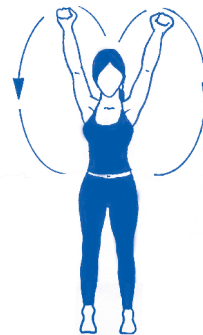
~ 14 ~



32

Scherma

Con entrambi i pugni al petto fai un passo avanti con la gamba sinistra e, con una doppia espirazione, spingi davanti a te il braccio e il pugno destro, come se stessi spingendo una porta pesante. Tieni la spina dorsale dritta e tesa, con tensione anche al petto, nella gamba e nel braccio distesi, mentre ti muovi dalla posizione di stasi a quella di stoccata. Le piante dei piedi aderiscono al pavimento. Con una doppia inspirazione rilassa e torna alla posizione iniziale. Ripeti l'esercizio con l'altra gamba e l'altro braccio, poi alterna varie volte.



33

Rotazione delle braccia in ampi cerchi

Mentre inspiri ruota le braccia tese in un ampio arco sopra la testa, con l'espirazione portale giù dietro di te, rilassandole. Ripeti almeno tre volte in ogni direzione.

34

Ricarica dello stomaco

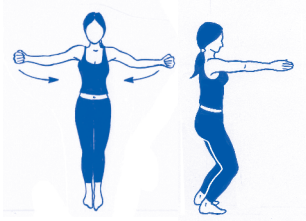
PRIMA FASE: conosciuta come *udiyana bandha*. Espira completamente mentre pieghi in avanti la parte superiore del corpo, appoggiando le mani sulle cosce. Trattene il respiro tira in dentro con forza lo stomaco e tienilo schiacciato contro la spina dorsale più a lungo che puoi.



Fasi avanzate di questo esercizio vengono mostrate nel video

SECONDA FASE: Espira di nuovo e torna nella posizione piegata; questa volta tira in dentro lo stomaco e poi spingilo fuori più volte che puoi.

~ 15 ~



35

Doppio respiro con i palmi che si toccano

Questo esercizio è lo stesso del numero uno.



36

Ricarica del polpaccio con

37

rotazione delle caviglie

Questo esercizio è una ripetizione del numero due.



38

Ricarica delle anche

Bilanciando il peso sulla gamba destra ruota la gamba sinistra tenendola dritta e facendo dei cerchi di media grandezza con il piede vicino al pavimento: fai tre o più cerchi in ogni direzione. Ripeti con la gamba destra.

39

Doppio respiro senza tensione

Concentrando la mente nel punto fra le sopracciglia e fissando lì lo sguardo con gli occhi chiusi porta, chiudendole, le mani al petto. In totale rilassamento e con una doppia espirazione distendi lentamente le braccia e le mani davanti a te. Fai una pausa, godi il flusso di energia che senti in tutto il corpo. Con una doppia inspirazione riporta lentamente le braccia al petto, fai di nuovo una pausa per percepire il flusso di energia. Ripeti varie volte.

