

## ESERCIZI DI RICARICA CON LA FORZA VITALE

### LINEE-GUIDA PER LA PRATICA AVANZATA

*Nayaswami Shivani*



«Sebbene alcuni Esercizi possano sembrare ampiamente conosciuti, il fatto di coordinare simultaneamente la respirazione, la tensione muscolare e l'Energia Vitale, diretta attraverso la Volontà, rende questi esercizi unici nel loro genere».

—SWAMI YOGANANDA

**M**entre si studiano gli Esercizi di ricarica, la cosa migliore da fare è concentrarsi solo sulle istruzioni essenziali che vengono fornite nei video e nell'opuscolo che puoi trovare nelle altre appendici di questa Parte. Quando sarai in grado di eseguirli facilmente e li avrai imparati a memoria, puoi prendere in considerazione gli aspetti più avanzati che vengono forniti di seguito.

Per chi già pratica gli Esercizi in modo regolare, questi commenti contribuiranno a comprenderli ed eseguirli in modo più profondo. Saper dirigere il flusso di *prana* applicando la consapevolezza e un'intenzione specifica aumenta l'effetto risanante degli Esercizi.

Alcuni dei seguenti commenti sono tratti dalle lezioni di Yogananda, altri dagli scritti di Swami Kriyananda, altri ancora dagli appunti che ho preso nel 1971 durante una lezione di Kriyananda sulla pratica corretta degli Esercizi. Ho incluso anche alcuni aspetti che ho imparato durante i miei cinquant'anni di pratica.



#### Promemoria di Yogananda \*

- Non dimenticare mai che, quando stai tendendo determinare parti con volontà, stai inviando nuova Energia Vitale dal cervello alle cellule di quelle parti: stai ricaricando la batteria del corpo dai centri motori del cervello. Cerca di percepire che è esattamente questo ciò che stai facendo, quando esegui gli Esercizi. Attraverso il potere della volontà, il cervello riceve un apporto maggiore di Energia Vitale dall'Energia Cosmica che risiede nel corpo e lo circonda.
- Fai gli Esercizi molto lentamente, con buona volontà e con piacere, tenendo gli occhi chiusi. Mantenere gli occhi chiusi rende più acuta la concentrazione e impedisce alle correnti energetiche di sfuggire attraverso gli occhi.
- Più gli Esercizi sono eseguiti *lentamente*, applicando *in modo intenzionale la Forza di Volontà* alle parti che stai ricaricando, maggiore sarà il flusso di Energia Vitale che fluirà dal cervello a quelle parti, e più armoniosamente questo flusso si coordinerà con l'energia presente nelle cellule dei tessuti.
- Prima di eseguire gli Esercizi, arieggia la stanza quanto più possibile. In inverno, se necessario, chiudi le finestre prima di iniziare.
- In caso di disturbi fisici particolari o per favorire l'asestamento di determinate parti del corpo, il numero delle ripetizioni di alcuni Esercizi specifici può essere aumentato.
- Mentre tendi, o eserciti in altro modo, le varie parti del corpo, inviando loro Energia Vitale attraverso la Volontà consapevole, non dimenticare di risvegliare in te, con reverenza, la profonda consapevolezza che stai cercando di contattare l'Onnipotente Energia Spirituale Cosmica, che dona vitalità al tuo corpo.

\*Swami Yogananda, *Yogoda Tissue Will system of Physical Perfection*, Boston, Massachusetts: Sat-Sanga, 1925.

## Prima di iniziare

**L'invocazione.** Yogananda ci ha lasciato una serie di invocazioni, preghiere e affermazioni, che possono essere recitate prima di iniziare la pratica. Il principio alla base di tutte è quello di invocare sinceramente l'Energia Cosmica Intelligente, cooperando con essa piuttosto che presumere che sia al nostro servizio. L'invocazione che viene generalmente usata nelle pratiche insegnate ad Ananda è la seguente:

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, per sempre!

L'affermazione usata da Yogananda nella sua introduzione al sistema *Yogoda*, nel 1925, è la seguente:

Energia Eterna, risveglia in me volontà cosciente,  
vitalità cosciente, salute cosciente.  
Benevolenza a tutti, vitalità a tutti.  
Buona salute a tutti.

Ed eccone un'altra, tratta da *Meditazioni Metafisiche*:\*

O Spirito, insegnami a risanare il corpo ricaricandolo con la Tua Energia Cosmica;  
a risanare la mente con la concentrazione e i sorrisi;  
e l'anima con l'intuizione che nasce dalla meditazione.

Questa, invece, è la sua preghiera-richiesta, tratta da *Sussurri dall'Eternità*,<sup>†</sup> per ricaricare la batteria del corpo:

O Energia Cosmica Cosciente,  
Tu sola sostieni direttamente il mio corpo.  
Gli alimenti solidi, liquidi e gassosi sono spiritualizzati e trasformati in energia  
dalla Tua Energia Cosmica. Quell'energia sostiene il mio corpo.  
Insegnami, o Spirito, a vivere sempre più direttamente attraverso l'Energia Cosmica  
e sempre meno attraverso il cibo.  
La Tua energia arde nelle lampadine dei miei cinque sensi.  
Mi ricarico con la Tua onnipresente Energia Cosmica.<sup>‡</sup>

**Visualizzazione.** In piedi, con il corpo rilassato e il peso distribuito in modo bilanciato su tutte e due le gambe, chiudi gli occhi e immagina di essere circondato da un mare di onde di Energia Cosmica. Percepiscile mentre lambiscono il tuo corpo e cercano un modo per penetrarvi.

Ora, con le tre dita centrali di ogni mano, premi sul midollo allungato e massaggia vigorosamente l'area, disegnando dei cerchi in entrambe le direzioni. Rilassa le braccia e, respirando in modo naturale e consapevole, immagina che, con l'inspirazione, le onde di energia entrino attraverso questa porta e, con l'espiazione, vengano distribuite in tutto il corpo. Esegui qualche ciclo e poi inizia la tua pratica degli Esercizi.

\* Swami Yogananda, *Metaphysical Meditations*, Los Angeles, California: Self-Realization Fellowship, 1932.

† Paramhansa Yogananda, *Sussurri dall'Eternità*, Ananda Edizioni.

‡ Paramhansa Yogananda, *Sussurri dall'Eternità*, Ananda Edizioni.

## Ricorda

- Concentrati al centro della parte che stai ricaricando e, allo stesso tempo, sii consapevole del *flusso* di energia che dal midollo allungato giunge in quella parte. «È la tua concentrazione su quella parte che fa fluire l'energia in quel punto, quindi questo deve essere il tuo focus principale. Mantieni gli occhi chiusi, con lo sguardo fisicamente concentrato sul terzo occhio, ma rivolgi la tua attenzione nelle varie parti del corpo». –SWAMI KRIYANANDA
- «Gli Esercizi [...] devono essere tutti praticati lentamente, con gentilezza e in modo ritmico. Non muoverti mai di scatto. Ogni movimento deve essere armonioso». –PARAMHANSA YOGANANDA
- In ogni Esercizio, dà la stessa importanza e dedica lo stesso tempo alla fase di tensione e a quella di rilassamento.
- Il *doppio respiro* è una componente importante in molti degli Esercizi, in quanto aumenta l'apporto di ossigeno e di *prana*, e permette l'eliminazione delle tossine e dell'anidride carbonica con l'espiazione. Usa il diaframma per inspirare ed espirare in modo energico.

## Esercizi di resistenza

Il principio del “tendi con volontà, rilassa e senti” si applica, in questi esercizi, anche in un altro modo. Invece di tendere gradualmente i muscoli, la seconda modalità inizia con un livello di tensione già alto, che viene mantenuto per tutta la prima parte dell'esercizio, a cui poi segue la fase di rilassamento. Questi sono Esercizi di resistenza, che gli esperti del settore medico raccomandano persino agli anziani, con lo scopo di acquisire una certa forza, conservare una buona densità ossea e migliorare l'equilibrio, la coordinazione e la mobilità.

La resistenza viene creata applicando dei pesi immaginari o esercitando un'opposizione con il corpo stesso.

Prova i seguenti Esercizi, che fanno parte della sequenza completa.

### Sollevamento pesi

Con le braccia distese lungo i fianchi, afferra con le mani dei pesi immaginari, che sono così pesanti da far vibrare le tue braccia mentre li sollevi.

Tendi fino a far vibrare entrambe le braccia prima di iniziare a sollevare i pesi, e mantieni quella tensione mentre li porti alle spalle.

Poi rilassa qualche secondo e tendi nuovamente al massimo mentre riporti i pesi verso il basso.

Ripeti più volte, poi rilassa e senti gli effetti dell'Esercizio.

### Ricarica del polpaccio

Immagina di avere un grosso peso attaccato alla caviglia sinistra. Concentrando la tua attenzione al centro del polpaccio, tendi e fa' vibrare i muscoli mentre sollevi la gamba, alzando il ginocchio e avvicinando il tallone alla parte posteriore della coscia. Rilassa per un momento e tendi nuovamente al massimo, mentre riporti la parte inferiore della gamba e il piede al pavimento. Ripeti più volte, poi rilassa e senti l'effetto dell'Esercizio.

## Commenti a ogni Esercizio

**1. Doppio respiro con i palmi che si toccano.** Questo Esercizio costituisce un ottimo riscaldamento per i muscoli, la volontà e la concentrazione. Mentre l'onda della tensione risale dai piedi fino agli arti superiori, apri le braccia spingendo con forza contro una resistenza, e facendole vibrare al massimo dell'intensità. Mantieni la vibrazione contando fino a tre; poi, con una doppia espirazione torna alla posizione iniziale, facendo una breve pausa prima di ripetere l'esercizio. La spina dorsale va mantenuta eretta e le braccia dritte durante tutto l'esercizio.

**2. Ricarica del polpaccio.** Questo è un esercizio di resistenza, che si esegue immaginando di avere un grosso peso attaccato alla caviglia. Portando la concentrazione al centro del gruppo muscolare, tendi con forza prima di sollevare la parte inferiore della gamba e il ginocchio verso l'alto, facendo vibrare i muscoli. Rilassa la tensione quando la gamba è sollevata al massimo, poi tendi con forza la parte e falla vibrare mentre riporti la gamba verso il basso, nella posizione iniziale. Non dondolare la gamba in avanti, portala verso il basso dritta, fa' una breve pausa e poi ripeti l'Esercizio.

**3. Rotazione della caviglia.** Tendendo il piede, la caviglia e il polpaccio, ruota lentamente la caviglia, immaginando sempre di avere un peso attaccato a essa ed eseguendo un ampio movimento, con consapevolezza. Ottimo per la flessibilità e la mobilità di tendini e legamenti.

**4. Ricarica del polpaccio e dell'avambraccio.** In questo Esercizio esercitiamo una tensione e un rilassamento graduale. Non c'è nessun peso sulla gamba che stiamo ricaricando, che spostiamo leggermente in avanti, mantenendo il peso sull'altra.



Cerca di tendere e rilassare con la stessa intensità entrambi i muscoli, aumentando gradualmente la tensione fino al massimo e rilasciandola gradualmente fino al completo rilassamento. Quando esegui l'Esercizio sui muscoli di entrambe le gambe e le braccia, cerca di tenderli e rilassarli con la stessa intensità.

**5. Ricarica dei glutei e dei pettorali.** Anche in questo Esercizio, applica il principio della gradualità nella tensione e nel rilassamento. Cerca di tendere e rilassare le parti con la stessa intensità. Le donne dovrebbero concentrarsi con attenzione soprattutto sui muscoli pettorali intorno al seno, e farli vibrare con forza, portando Energia Vitale risanante a queste parti. Yogananda ha affermato: «Per isolare e tendere i pettorali, inizialmente premi leggermente con il braccio sinistro contro il lato sinistro del corpo quando tendi il pettorale sinistro. Ripeti allo stesso modo a destra».

**6. Ricarica del dorso.** Applica anche in questo Esercizio il principio della gradualità. Sulla schiena si accumulano molte tensioni. Esegui questo Esercizio lentamente e con consapevolezza, portando la massima attenzione a ogni parte, tendendo quanto più gradualmente possibile fino alla massima vibrazione, per poi rilassare, sempre con gradualità.

**7. Rotazione delle spalle.** In questo esercizio si applica il principio della resistenza. Si raggiunge la massima efficacia quando i gomiti sono rivolti verso il basso e le mani sono appoggiate sulla parte superiore delle spalle. Prima di iniziare a muovere le spalle, tendile e portale in vibrazione. Per iniziare, solleva le spalle verso le orecchie, poi allungale all'indietro, sempre con tensione, e rilassale riportandole verso il basso. Ripeti allo stesso modo in entrambe le direzioni. Esegui questo esercizio lentamente, con consapevolezza, muovendo le articolazioni delle spalle nel modo più ampio possibile. Questo esercizio rilascia le tensioni e dà sollievo anche ai muscoli deltoidi e al trapezio.

**8. Ricarica della gola.** Di nuovo si applica il principio della gradualità, con profonda concentrazione nella gola. Questo Esercizio e il prossimo sono benefici per la gola, le corde vocali, i muscoli del collo, le vertebre cervicali e la tiroide. Esegui nella zona centrale della gola varie ripetizioni e poi alterna la parte sinistra e quella destra del collo, sempre rispettando le fasi della massima tensione e del completo rilassamento. Yogananda ha osservato: «Il collo è il ponte tra il cervello e il corpo».

**9. Ricarica dal collo.** In questo Esercizio si applica il principio della resistenza. Nella posizione iniziale, il mento preme saldamente sul petto e una forte resistenza cerca di mantenerlo in questa posizione. Facendo vibrare con forza i muscoli del collo e mantenendo la vibrazione, porta il mento verso l'alto e all'indietro e poi, rilassando completamente, riporta la testa in avanti e il mento nella posizione iniziale. Yogananda ha detto: «Questo Esercizio aumenta la circolazione del sangue nel cervello e migliora la memoria e l'efficienza mentale. Favorisce, inoltre, l'assestamento delle vertebre superiori». Ha anche un effetto armonizzante sulla ghiandola tiroidea.

**10. Rotazione del collo.** Kriyananda spiega: «Tendi con forza i muscoli interni ed esterni del collo. Disegna dei piccoli cerchi, se così facendo riesci a sentire la tensione, ma va anche bene fare delle rotazioni più ampie, se ne hai bisogno per percepire la tensione. Lo scopo è quello di rafforzare i muscoli del collo senza che questo perda il suo assetto corretto, e di allineare le vertebre cervicali. Ruota il collo con una tensione alta, ma senza farti del male. Poi esegui delle ampie rotazioni senza tensione».

**11. Assestamento delle vertebre inferiori.** In questo Esercizio, la resistenza viene esercitata dalla spina dorsale eretta e tesa, e dalle gambe dritte e immobili. Kriyananda spiega: «La spina dorsale rimane allineata e funge da asse attorno a cui si muovono i fianchi e le spalle. Le mani rimangono sotto la vita, con le braccia in basso, quasi completamente dritte. La distanza tra le mani non cambia. Per raggiungere la massima torsione, ruota le spalle in modo tale che, a un estremo del movimento, la mano sinistra si trovi davanti al corpo e la mano destra dietro, mentre, all'estremo opposto, la mano destra sia davanti e la mano sinistra dietro».

**12. Rotazione della spina dorsale.** Anche in questo caso la resistenza viene esercitata dalla spina dorsale tesa, che forma un leggero arco all'indietro per poter percepire la tensione nella parte inferiore della schiena. Kriyananda spiega: «Con le gambe aperte come le anche, piegati in avanti inarcando schiena, fino a quando non senti tensione nella parte bassa. Mantieni la tensione nella schiena e poi ruotala più volte nella stessa direzione, come se stessi spingendo contro una resistenza, rilassala brevemente e poi ruotala nella direzione opposta».

**13. Allungamento laterale.** Alla tensione della spina dorsale si aggiunge una resistenza esercitata da una forza immaginaria, che cerca di mantenere la spina dorsale eretta. Kriyananda spiega: «Piegati da un lato all'altro come se dovessi vincere il desiderio della spina dorsale di restare dritta». I movimenti laterali sono minimi e richiedono l'applicazione della forza di volontà per muovere il corpo. La testa rimane allineata alla spina dorsale.

**14. Assestamento delle vertebre.** Kriyananda spiega: «Esercita una pressione decisa con i pugni, in modo uniforme e controllato, facendo vibrare le braccia. Non portare la testa troppo indietro nel piegamento all'indietro e non venire troppo in avanti nel piegamento in avanti».



**15. Assestamento delle vertebre superiori.** La resistenza viene esercitata tendendo la spina dorsale e le gambe, che sono aperte quanto le anche e ben salde.

**16. Ricarica delle cellule cerebrali.** I prossimi due Esercizi sono molto importanti, perché stimolano l'attività cerebrale, favoriscono la neurogenesi e la plasticità cerebrale, e contribuiscono alla prevenzione dei disturbi neurodegenerativi. I colpi sul cranio devono essere vigorosi ed eseguiti a lungo e su tutta la testa, includendo anche la fronte. Yogananda suggerisce anche il prossimo Esercizio per migliorare la memoria.

**17. Massaggio del cuoio capelluto.** Mentre il precedente Esercizio stimola la testa e le cellule cerebrali, questo rilassa le tensioni presenti sulla superficie del cuoio capelluto. Le dita devono essere appoggiate con fermezza sul cuoio capelluto, come se si volesse mobilizzare questa fascia muscolare. Kriyananda spiega: «Inizia posizionando le mani sulla cima della testa. Muovile avanti e indietro (con le mani che cercano di separare le due metà della testa), poi da un lato all'altro, e ancora in modo circolare in entrambe le direzioni. Poi espandi questi cerchi verso l'esterno, per coprire tutta la testa, e termina nell'area del midollo allungato».

**18. Massaggio del midollo allungato.** Questo è il punto in cui il corpo astrale si collega con il corpo fisico e dove la Forza Vitale entra nel corpo. L'esercizio aiuta ad aprire questo punto di contatto, consentendo un maggiore flusso di energia.

La resistenza, in questo esercizio, viene esercitata applicando una forte pressione con le dita nella fossetta che si trova alla base del cranio, durante la fase del massaggio e quando si solleva la testa. Kriyananda spiega: «Sempre premendo con le dita, spingi la testa all'indietro con tensione nelle braccia (porta i gomiti all'indietro per incrementare la tensione). Mantieni la tensione e la pressione delle dita sul midollo allungato. Poi rilassa lentamente in avanti (mantenendo la pressione). Lo scopo della tensione nelle braccia è solo quella di mantenere la pressione sul midollo allungato».

Yogananda ha fornito le seguenti indicazioni: «Piega la testa verso il basso, con il mento che tocca il petto. Congiungi le tre dita centrali di una mano con quelle dell'altra, e appoggia le sei dita sul midollo allungato, esercitando una pressione. Massaggia con un movimento circolare da sinistra a destra per 5 volte. Poi, mantenendo la pressione delle dita sul midollo allungato, piega la testa all'indietro verso la spina dorsale, tendendo al massimo la ventesima parte (la parte posteriore del collo). Rilassa. Poi abbassa rapidamente la testa verso il petto, sempre mantenendo le dita in posizione. Ripeti l'Esercizio 3 volte».\*



**19. Ricarica dei bicipiti.** Con questo esercizio torniamo al principio della gradualità nella tensione e nel rilassamento, che verrà applicato anche nel prossimo Esercizio delle venti parti.

**20. Ricarica delle venti parti o Ricarica di tutto il corpo con la Forza Vitale.** Questo esercizio è stato descritto in dettaglio a pagina 280 del libro. Alla fine delle cinque fasi, resta immobile per almeno dieci secondi, con il corpo completamente rilassato, e cerca di percepire gli effetti della ricarica.

**21. Sollevamento pesi.** Tutti gli Esercizi di sollevamento pesi fanno lavorare i muscoli delle braccia e delle spalle, ma anche i deltoidi e il trapezio nella parte superiore della schiena, oltre che le articolazioni delle spalle. In tutti questi esercizi, assicurati che le braccia siano completamente tese all'inizio e per tutta la prima fase. Esegui ogni movimento nel modo più ampio possibile. Le fasi di rilassamento sono brevi, ma vanno rispettate. Il movimento nella direzione opposta inizia applicando subito la massima tensione e va eseguito facendo un movimento più ampio possibile.

**22. Doppio respiro con i gomiti che si toccano.** La resistenza viene fornita da una pressione immaginaria contro la parte superiore delle braccia. Gli avambracci formano un angolo retto con la parte superiore delle braccia e la forte contrazione muscolare coinvolge i muscoli delle braccia, i deltoidi e il trapezio, ma anche i muscoli pettorali e le articolazioni delle spalle. I gomiti rimangono all'altezza delle spalle per tutto il movimento. Questo Esercizio, che prevede il doppio respiro durante i movimenti, aiuta a migliorare la respirazione e il funzionamento del muscolo cardiaco.

**23. Sollevamento pesi laterale.** Questo Esercizio coinvolge gli stessi muscoli che hanno lavorato nell'Esercizio precedente e fornisce gli stessi benefici. Mantieni le spalle rilassate e leggermente abbassate, non alzarle verso le orecchie.

**24. Rotazione delle braccia in piccoli cerchi.** La resistenza è fornita da pesi immaginari, tenuti in mano. La contrazione aumenta man mano che l'Esercizio procede e i pesi iniziano a essere più pesanti. Fermati e rilassa brevemente i muscoli, prima di eseguire l'Esercizio nella direzione opposta. Le spalle sono rilassate, come nell'Esercizio precedente.

**25. Sollevamento pesi frontale.** Stessa modalità e stessi benefici dell'esercizio precedente. Assicurati che i muscoli si tendano al massimo e vibrino sin dall'inizio dell'Esercizio; rilassa brevemente la contrazione, prima di continuare nella direzione opposta.

**26. Ricarica delle dita.** Kriyananda spiega: «Apri e chiudi tutta la mano con tensione ed esegui almeno 6 volte per ogni posizione delle braccia». Questo Esercizio scioglie le articolazioni delle dita e previene e allevia l'artrite.

\* Swami Yogananda, *Yogoda Course*, lezione 2, Los Angeles, California: Self-Realization Fellowship, 1925.

**27. Ricarica delle braccia in quattro parti.** Fa parte degli esercizi di sollevamento pesi. Quando le braccia si muovono, la resistenza provoca la tensione muscolare. Alla fine di ognuno dei quattro movimenti c'è una breve pausa di rilassamento, prima di iniziare il movimento successivo. Kriyananda spiega: «Tendi tutto il corpo con una doppia inspirazione e allungati verso l'alto, sollevandoti sulle punte dei piedi alla fine della sequenza».

**28. Sollevamento pesi sopra la testa.** Immagina di sollevare il peso da terra verso l'alto, esercitando una forte tensione già prima di iniziare il movimento, usando la doppia inspirazione quando sollevi il peso e la doppia espirazione quando lo abbassi, e rilassando la tensione durante quest'ultima fase.

**29. Sollevamento pesi laterale** Questo è un Esercizio di sollevamento pesi, non di allungamento laterale. La spina dorsale tesa esercita una forte resistenza. Kriyananda spiega: «Le gambe sono leggermente divaricate. Solleva i pesi in alto, vicino la testa, fino a toccare l'orecchio con la parte interna del braccio. Il pugno è rivolto nella direzione opposta alla testa».

**30-31. Camminata/corsa sul posto.** Questi sono esercizi aerobici (anche se tutti gli Esercizi sono benefici per il cuore e la respirazione) e apportano giovamento alle gambe, ma anche al muscolo cardiaco. Considera anche che, quando si portano le cosce abbastanza in alto da toccare l'addome, questi due Esercizi apportano benefici anche al sistema digestivo. Se soffri di problemi cardiaci o di pressione alta o bassa, esegui questo Esercizio con cautela, ascoltando il tuo corpo e seguendo i consigli del tuo medico. Una volta completati questi esercizi, fermati un momento per permettere al tuo cuore di tornare a un battito normale.

**Yogananda spiega:**\*

- Se eseguiti due volte al giorno al coperto, facendo entrare aria fresca, gli Esercizi della camminata e della corsa sul posto possono aiutarti a rimanere in forma.
- Quando sei stanco, pratica questi esercizi più volte, assieme agli Esercizi di tensione e rilassamento, fino a quando non sentirai più la stanchezza. (Chi soffre di problemi cardiaci non dovrebbe praticare la corsa sul posto.)
- Cammina o corri sul posto, sollevando alternatamente le ginocchia verso l'alto fino a toccare l'addome [...] con i talloni che toccano le cosce.

Qualche anno fa, mi sono preparata per un pellegrinaggio sull'Himalaya seguendo un rigoroso programma di allenamento, che prevedeva lunghe passeggiate in quota per molti mesi. Un'amica si è preparata in un altro modo: ha incluso nella sua pratica quotidiana degli Esercizi di ricarica venti minuti di camminata e di corsa sul posto, senza fare nessun altro tipo di esercizio. Il suo allenamento, alla fine, si è dimostrato efficace quanto il mio, e abbiamo camminato assieme sui ripidi sentieri di montagna.

**32. Scherma.** Kriyananda spiega: «Il pugno è leggermente inclinato verso l'interno, e la parte superiore del pugno si piega verso l'interno. Allunga il braccio sulla linea del petto, portando la spalla opposta all'indietro per accentuare l'allungamento. La tensione principale è nella parte posteriore della gamba, nella parte anteriore e posteriore delle spalle, nella schiena tra le scapole, nel petto e nel braccio che viene allungato». I talloni rimangono a terra e, di conseguenza, il movimento in avanti permette di allungare bene il polpaccio e il tendine di Achille.

**33. Rotazione delle braccia in ampi cerchi.** In questo Esercizio la resistenza viene fornita dalla tensione che viene applicata alle braccia, prima di portarle verso l'alto con un doppio respiro. Rilassa quando riporti le braccia verso il basso. I benefici di questo Esercizio interessano tutta la parte superiore del corpo e della schiena, come pure le articolazioni delle spalle.

**34. Ricarica dello stomaco.** Molte malattie sono causate da difficoltà digestive e da blocchi intestinali. Questo Esercizio è particolarmente importante ed è stato ampiamente commentato da Yogananda. Puoi praticarlo all'interno dell'intera sequenza, aumentando il numero di ripetizioni, o in modo indipendente in altri momenti, sempre a stomaco vuoto. Yogananda ha spiegato che «Deve essere praticato ogni giorno all'inizio della giornata, appena alzati, oppure la mattina presto e la sera. Questi sono Esercizi speciali per chi vuole, in maniera particolare, migliorare la propria digestione ed eliminare la stitichezza e altre problematiche addominali. Favoriscono, infatti, i movimenti peristaltici dell'intestino e le secrezioni delle ghiandole, come il fegato, il pancreas, ecc. Devono essere ripetuti almeno 15 volte, 20 o più se necessario [...] fino a 40 volte, aumentando il numero delle ripetizioni ogni giorno fino a raggiungere il massimo consentito. Chi non soffre di problemi addominali può trarne comunque beneficio, senza arrecare alcun danno. Questi esercizi sono indispensabili per tutti».†

**35-37.** Si ripetono gli Esercizi 1-3.

**38. Ricarica dell'anca.** La resistenza viene fornita dal peso della gamba che ruota.

**39. Doppio respiro senza tensione.** Questo è un Esercizio molto importante e dovrebbe essere ripetuto varie volte. È il momento in cui il corpo e la mente assorbono più profondamente l'energia che è stata attivata. È il "rilassa e senti" alla fine della pratica completa.

\* Swami Yogananda, *Yogoda Course*, lezione 3, Los Angeles, California: Self-Realization Fellowship, 1925.

† Swami Yogananda, *Yogoda Tissue Will System of Physical Perfection*, Boston, Massachusetts: Sat-Sanga, 1925.



***Durante l'intera pratica***, il battito cardiaco sarà accelerato. Con questo Esercizio finale, lasciando fluire il respiro in modo naturale e prolungando le pause tra inspirazione ed espirazione e tra espirazione e inspirazione, il cuore rallenta. Esegui vari cicli di questo Esercizio, finché la frequenza cardiaca non si normalizza.

Kriyananda spiega: «Trattieni brevemente il fiato dopo l'inspirazione (fino a quando riesci senza provare disagio), poi espira con una doppia espirazione, allungando le braccia in avanti, con le dita estese e i palmi rivolti verso il basso. Di nuovo, trattieni il fiato (fino a quando riesci senza provare disagio). Se possibile, mettiti controvento.