

Anusara Yoga

L'ENERGIA ASSOLUTA DEL CUORE

di Silvia Turrin

“ *L'essenza dell'uomo è puro amore. L'Anusara Yoga è una celebrazione del cuore, poiché mette al centro la gioia. È una pratica che ricerca e fa emergere la bellezza interiore e la bontà di ogni creatura* ”



Con profondo slancio emotivo, Piero Vivarelli ci introduce all'Anusara, un approccio yogico moderno rispettoso della tradizione. Creato nel 1997 dallo statunitense John Friend e nato come pratica tantrica, l'Anusara è una forma di Hathya Yoga che si basa sugli insegnamenti dello Shivaismo del Kashmir, filosofia tantrica secondo cui ogni essere (così come tutto l'universo) è la manifestazione della coscienza o energia universale, fonte di pura grazia e beatitudine.

«Attraverso la pratica ciascun essere umano ha la possibilità di sentire e sperimentare interiormente quell'energia e di manifestarla poi all'esterno, riconoscendola anche negli altri. L'intento di Anusara è riconoscere e sperimentare la beatitudine della coscienza al nostro interno», precisa Vivarelli, il primo e sinora unico insegnante italiano certificato da John Friend.

La celebrazione dell'unità fra mente, corpo e spirito

Gli asana, secondo questa visione, permettono di stabilire un collegamento con la Suprema Coscienza. Più la pratica e la consapevolezza diventano profonde, più si sente fluire dentro e fuori di sé uno stato di intensa armonia. Anusara significa infatti "fluire con la Grazia" ed è uno stile yogico che enfatizza la compartecipazione tra l'essere e il Divino, tra l'essere e gli altri, impiegando il linguaggio del cuore. Come tutte le pratiche tantriche, l'Anusara demolisce il muro illusorio tra l'individuo e la dimensione trascendentale, poiché la realtà interiore non esclude quella esteriore. L'energia cosmica è l'essenza di ogni individuo. Queste premesse filosofiche sostengono la pratica attraverso la creazione dei vari asana. L'aspetto teorico-spirituale è all'interno della pratica stessa.



Non vi è separazione, ma continuità. Le posture integrano ed esprimono i principi dello Shivaismo sulle cosiddette "tre A" di Anusara: attitudine, allineamento, azione. "L'attitudine nasce all'interno del sé, dal cuore, ed è l'intento che sostiene la pratica. Ogni incontro si ispira a uno specifico tema – spiega Vivarelli – che viene individuato ed espresso dall'insegnante. È un tema spirituale, generalmente riferito alla filosofia shivaista, e che guida tutta la lezione. L'allineamento fa riferimento alla consapevolezza e alla relazione tra le varie parti del corpo e l'azione è il risultato che si manifesta negli asana stessi. Questo è un aspetto importante dell'Anusara, perché le varie posture sono sempre orientate ai concetti filosofici e ne sono una diretta espressione».

Le posture esprimono i principi dello Shivaismo: attitudine, allineamento, azione

Consapevolezza ed equilibrio

Partendo da un'attitudine spirituale, suggerita dal maestro, viene eseguito l'allineamento del corpo secondo i cinque Principi Universali individuati da John Friend:

- **Aprirsi alla Grazia**, cioè al potere universale che è dentro in ogni essere. Un principio che invita a essere flessibili a ogni livello e a nutrire il desiderio di attingere all'energia suprema.
 - **Energia muscolare**. Attraverso l'attivazione dei muscoli si attira l'energia dalla periferia verso il centro per creare integrità e forza.
 - **Spirale di espansione o spirale interna**. Eseguita con movimenti orientati verso il piano posteriore del corpo porta l'individuo verso l'assoluto.
 - **Spirale di contrazione o spirale esterna**. Da dietro si muove verso la parte frontale per esprimere l'assoluto a livello individuale.
 - **Energia organica**. Si espande dal centro verso l'esterno in tutte le direzioni.
- Questi Principi Universali di Allineamento permettono di accrescere la propria consapevolezza e il flusso di energia interiore che, attraverso l'azione, si connette all'energia divina.
- «I Principi cardine dell'Anusara – sottolinea Vivarelli – si ripetono per tutte le persone e in tutte le classi, ma le forme variano in base alle caratteristiche.»



Attraverso la pratica è possibile sperimentare l'energia Universale



John Friend

Durante le lezioni non si ricerca la stessa postura per tutti i praticanti, poiché l'attitudine, indicata all'inizio

PER APPROFONDIMENTI

Per contattare Piero Vivarelli:
e-mail: info@atmastudio.it; info@pierovivarelli.it
cell. 348 3885966

<http://www.pierovivarelli.it> sito di Piero Vivarelli in cui è indicato anche un calendario dei seminari da lui condotti

<http://www.anusara.com> sito ufficiale di John Friend (in inglese)

dall'insegnante, si manifesta a seconda della specifica essenza individuale. L'energia con cui vengono realizzati e manifestati i vari asana, più di 250 con diverse varianti, è soggettiva». Con la pratica dell'Anusara si rafforza non solo l'interrelazione fra corpo, mente e spirito, ma anche la connessione fra il sé e il Divino. Il corpo non è considerato come semplice materia fisica, ma è esso stesso una manifestazione dello spirito, mentre i pensieri, i desideri e le

passioni non sono ostacoli verso il risveglio spirituale, ma strumenti da incanalare verso l'energia suprema. La visione è olistica, imperniata sulla filosofia tantrica shivaista, secondo cui non vi è dualismo tra terreno e ultraterreno, tra materia e dimensione trascendentale. Tutto ciò che è nel corpo è anche nell'Universo. L'Anusara Yoga accresce la sensibilità, la compassione e tutte le virtù positive che hanno sede nel cuore di ogni essere.