

Yogacharya BKS Iyengar L'importanza delle Inversioni¹

Sapete che l'effetto di Śīrṣāsana è quello di convogliare il sangue venoso verso la purificazione. Queste posizioni capovolte furono scoperte dai primi yogi per il semplice motivo che devono essere state individuate agli albori della civiltà.

Abbiamo sentito parlare dell'ipotalamo, situato alla base del cervello, che è la sede del centro emotivo. Recentemente, la scienza ha scoperto che è proprio l'ipotalamo a regolare il caldo e il freddo, il piacere e il dolore, cogliendo i messaggi.

Gli yogi hanno suddiviso il cervello in quattro parti negli Yoga Sūtra e in altri testi. Il cervello analitico, il cervello razionale, il cervello che percepisce gli alti e bassi degli stati d'animo della vita e la parte superiore del cervello come sede dell'individualità. Questi quattro lobi vengono quindi messi a confronto. Vitarka, Vicāra, Ānanda e Asmitā sono le parti del cervello che Patañjali ha spiegato nel primo capitolo. Ha quindi affrontato quella posizione. Allo stesso modo, con Śīrṣāsana e Sarvāṅgāsana, queste posizioni capovolte, si è scoperto che nel nostro corpo abbiamo tre sistemi nervosi, noti come sistema nervoso periferico, sistema nervoso autonomo e sistema nervoso centrale.

E l'Haṭha Yoga Pradīpikā indica chiaramente che questi sistemi sono controllati da Iḍā Nāḍī, Piṅgalā Nāḍī e Suṣumṇā Nāḍī. Piṅgalā significa solare, Iḍā significa lunare.

Quindi Iḍā significa luna, Piṅgalā significa sole; tutti conosciamo il plesso solare, il sistema nervoso simpatico. Quando svolgiamo le nostre attività quotidiane, attingiamo energia dal sistema solare, ovvero dal sistema nervoso simpatico. E poiché attingiamo energia dal sistema nervoso simpatico, ci sentiamo esausti, perché il sistema solare attinge energia da quello lunare per rifornirsi.

Quindi, quando eseguiamo l'equilibrio sulla testa e Sarvāṅgāsana, è il sistema lunare che, grazie alla pressione gravitazionale, neutralizza quello solare, attivandosi. In questo modo attinge l'energia dal sistema nervoso parasimpatico.

1 https://youtu.be/kCqgd85oOwc?si=2OI7Tnrs43_SUGBB

Il sistema nervoso parasimpatico viene quindi stimolato ad attivarsi nell'equilibrio sulla testa e nell'equilibrio sulle spalle. Ed è per questo che sono state introdotte queste posizioni. Il sistema nervoso centrale è un sistema molto difficile da gestire.

Ecco perché ho detto che la Kuṇḍalinī non può essere risvegliata.

Il sistema nervoso periferico funziona attraverso i sensi della percezione. Ed è per questo che oggi i giovani assumono droghe: perché ricevono prima di tutto la stimolazione sulla pelle. Quindi potete capire come collegare queste cose.

Il sistema nervoso autonomo è invece semi-volontario. Può essere controllato dalla volontà, ma può anche funzionare autonomamente. Ad esempio, l'inspirazione e l'espiazione avvengono continuamente. Ma è possibile aumentarle o diminuirle secondo la propria forza di volontà. Per questo rientra nel sistema semi-volontario, che dipende dalla mente. E il sistema nervoso centrale dipende dalla capacità discriminante della mente.

Un caso di poliomielite, di artrite o di ernia discale cervicale non può essere gestito senza un adeguato discernimento. Dobbiamo quindi esercitare un discernimento affinché il sistema nervoso centrale agisca, in modo che il sistema nervoso simpatico e parasimpatico, insieme al sistema nervoso periferico, agiscano con estrema precisione. Percepriamo così dal centro verso la periferia, o dalla periferia verso il centro, affinché il discernimento — il discernimento dell'intelletto — intervenga per allineare le parti del corpo che presentano disturbi. Ed è questa la bellezza.

Qui ciò che accade è che il sistema lunare è in funzione [Guruji sta indicando un allievo in Śīrṣāsana]. Quando il sistema lunare è in funzione, quello solare è inattivo; il sistema lunare fornisce l'energia, poiché ha sede alla base del cervello. Poiché poggia sulla base del cervello, anche il sistema nervoso centrale ne viene alimentato.

Questo è quanto spiega l'Haṭha Yoga Pradīpikā, dove viene illustrato molto bene a livello fisiologico. Li ho tenuti a lungo (in Śīrṣāsana), come potete vedere non è successo loro nulla.

Per questo lavoro si è utilizzata la AI.

Yogācārya BKS Iyengar The importance of Inversions²

You know the effect of Śīrṣāsana is that the venous blood is brought for purification. So these inverted poses were discovered by early yogis for the simple reason that it must have been found out when the civilization began.

We have heard the hypothalamus at the base of the brain, which is the seat of the emotional center. Recently, the science's has discovered that the hypothalamus is the one which maintains heat and cold, pleasure and pain, sensing the message.

The yogis have divided the brain into four parts in the Yoga Sūtra and all. The analytical brain, reasoning brain, the brain which feels the ups and downs of the moods of life, and the top of the brain as the seat of individuality. So these four lobes are compared. Vītarka, Vicāra, Ānanda, Asmitā is the part of the brain which Patañjali has explained in the first chapter. So he has dealt with that pose. So similarly, Śīrṣāsana and Sarvāṅgāsana, these inverted poses were found out, that we have got three nervous systems in our body, known as peripheral nervous system, autonomous nervous system, central nervous system.

And Haṭha Yoga Pradīpikā gives clearly these systems are controlled by Iḍā Nāḍī, Piṅgalā Nāḍī and Suṣūmṇā Nāḍī. Piṅgalā means solar, Iḍā means lunar.

So Iḍā means moon, Piṅgalā means sun, we all know about the solar plexus, sympathetic nervous system. So when we are doing our daily work, we draw the energy from the solar system, sympathetic nervous system. And because we draw the energy from the sympathetic nervous system, we get exhausted, because the solar system draws the energy from the lunar to supply.

So when we do the head balance and Sarvāṅgāsana, it is the lunar, due to the gravitational pressure, the solar is nullified, now lunar is activated. So it draws the energy of the parasympathetic nervous system.

So the parasympathetic nervous system is made to become active in head balance and shoulder balance. And that's why these poses were introduced. And central nervous system is a very difficult system to handle.

2 https://youtu.be/kCqgd85oOwc?si=2OI7Tnrs43_SUGBB

That's why when I said the Kuṇḍalinī cannot be awakened.

Peripheral nervous system functions from the senses of perception. And that's why today youngsters are taking drugs, because they get the stimulation on the skin first. So you can understand how to connect these things.

Then the autonomous nervous system is semi-voluntary. It can be done by volition, it can work on its own. For example, inhalation, exhalation, it's going on. But you can increase, you can decrease according to your willpower. So hence it comes under semi-voluntary system, which depends on the mind. And central nervous system depends upon the discriminative power of the mind.

A polio case, an arthritis case, a cervical slipped disc case, it cannot be handled without proper judgment. So we have to give a judgment for the central nervous system to act so that the sympathetic and the parasympathetic nervous, with the peripheral nervous system, act very accurately. So we feel from the center to the periphery, or from the periphery towards the center, so that the judgment, intellectual judgment, comes for them to align the disturbed portions of the body. And that is the beauty.

Here what happens, here the lunar system is working [Guruji is showing a student doing Śīrṣāsana]. The lunar system, when it is working, solar is quiet, lunar supplies the energy, because it is based on the base of the brain. Due to the resting on the base of the brain, the central nervous system also gets to feed.

That is the Haṭha Yoga Pradīpikā, where they explain very well on the physiological level. I kept them long (in Śīrṣāsana), you can see nothing has happened to them.

AI was used in this work