



# PRINCIPI GENERALI DELLO YOGA DINAMICO

di Vittorio Calogero

**L**o YOGA DINAMICO o OKI-DO YOGA è una sintesi di svariate discipline: yoga indiano, buddismo zen, medicina tradizionale cinese e medicina occidentale. Secondo lo Oki-Do Yoga la salute e la malattia non sono concetti opposti: anche la malattia è manifestazione della forza vitale che è dentro ognuno di noi. Per questo occorre collaborare con la naturale attività della forza autoguaritrice. Lo Yoga dinamico è basato sugli insegnamenti del maestro giapponese Masahiro Oki, che ha dedicato la sua vita alla ricerca dell'essenza della natura umana e, dopo anni di ricerche e di pratiche, ha sviluppato un sistema unico di yoga in movimento, che stimola la naturale attività della forza vitale e agisce sia sul piano fisico che su quello mentale. È così una pratica totale per il corpo e per lo spirito, tratta da differenti tradizioni e pratiche yoga, il cui scopo è creare benessere e gioia di vivere, in modo che ogni essere umano possa manifestare al massimo le proprie capacità, con spirito di collaborazione verso gli altri. Se praticato accuratamente, è capace di produrre cambiamenti profondi e di portare il corpo e la mente ad uno

stato naturale di rilassamento.

## ESERCIZI PREPARATORI

Prima di eseguire delle asana, che comportano un allungamento massimo di muscoli, tendini e legamenti, è opportuno preparare il corpo con degli esercizi che attivino la circolazione e stirino la colonna vertebrale, aiutando l'assunzione di una corretta posizione iniziale.

## ESERCIZI DI HATHA-YOGA

Sullo hatha-yoga, come del resto sulle altre branche e aspetti dello yoga, sono stati pubblicati innumerevoli testi. Perciò possiamo affermare che esiste una dovizia di letteratura e di esercizi, sia per principianti che per praticanti più avanzati.

Da parte nostra abbiamo ritenuto opportuno riportare nel nostro VIDEO-CORSO DI YOGA DINAMICO soltanto un limitato numero di ASANA, ("asana" significa facile, confortevole, ma di solito questa parola viene tradotta come "posizione stabile e senza sforzo"), selezionandone alcune tra quelle che nei testi classici dello hatha-yoga e secondo la nostra esperienza di molti anni, sono tra le più efficaci ed adatte all'uomo occidentale, che è stato condizionato, anche nella sua conformazione fisica, da una vita sedentaria e con scarsi, limitati movimenti. Tuttavia, siamo sicuri che la pratica diligente e costante degli esercizi riportati sarà sufficiente per riacquistare la propria naturale flessibilità. Molto probabilmente qualcuno di voi, dopo aver sperimentato la gioia e i benefici di questi esercizi, avrà deside-

rio di continuare nello studio, e a tal fine potrà rivolgersi ad una buona scuola di yoga o informarsi sui corsi avanzati tenuti dall'autore, utilizzando gli indirizzi indicati nella parte finale di questo manuale.

## TERAPIA ZEN YOGA

Dopo aver descritto ed eseguito alcune asana fondamentali, la nostra attenzione è stata rivolta all'esecuzione di esercizi più dinamici, creati dal maestro Masahiro OKI, presso il quale l'autore di questo manuale ha seguito nel 1985, in Giappone, un tirocinio per istruttore della durata di alcuni mesi. Il maestro OKI (1919-1985), ha dedicato la sua vita alla ricerca dell'essenza della natura umana. La pratica e la conoscenza profonda di svariate discipline come lo Yoga indiano, il buddismo zen, la medicina tradizionale cinese e quella occidentale, lo spinsero ad una continua ricerca, che gli permise di creare metodi e pratiche di salute globali, rivolte al fine ultimo di una più profonda conoscenza di se stessi. Per maggiori notizie sulla vita avventurosa del maestro Oki, sui suoi viaggi di studio e di insegnamento dedicati al servizio dell'umanità, rinviamo alla nota bibliografica. Menzioniamo soltanto che nel 1967 il maestro Oki aprì in Mishima, Giappone, una sua scuola, l'OkI Do Yoga dojo, affinché tutti gli interessati potessero beneficiare del sistema unico da lui sviluppato, dopo anni di ricerche e di pratiche, per il trattamento di abitudini malsane e malattie croniche. Secondo gli insegnamenti del maestro Masahiro Oki, la salute e la malattia non sono concetti opposti. La malattia è anch'essa una



manifestazione della forza vitale verso il ristabilimento della salute. Per questo, al fine di curare la malattia, occorre collaborare ed armonizzarsi con la naturale attività della forza vitale. La cura deve agire sia sul piano fisico sia su quello mentale, scaturendo dall'interno dell'organismo.

Le condizioni di vita innaturale, che possono creare la malattia, sono le seguenti:

- una postura scorretta;
- una respirazione ed alimentazione scorretta;
- un atteggiamento mentale inadeguato, che genera confusione, squilibri emotivi;
- eccessivo attaccamento alle cose e alle persone.

La vera salute è una condizione in cui la capacità di correggere ed eliminare gli stati patologici opera in modo naturale. In conclusione lo yoga, secondo il maestro Oki, è una pratica totale per il corpo e per il cuore, che deve valorizzare ogni aspetto utile per la vita, tratto da differenti tradizioni e pratiche yoga. Lo scopo dello yoga è di creare benessere, gioia di vivere, in modo che ogni essere umano possa manifestare al massimo le sue capacità, in uno spirito di collaborazione con gli altri.

Per correggere delle distorsioni bisogna bilanciare le cattive abitudini con una stimolazione contraria, per arrivare ad una condizione di EQUILIBRIO, riuscendo a creare armonia nella postura, nella respirazione, nel pensiero.

Questo si rifletterà nella vita quotidiana, la muscolatura sarà più elastica e tonica, la respirazione più profonda, il sistema nervoso più pronto ed armonico. Più specificatamente, le diverse pratiche mostrate nel video saranno esercizi di purificazione del sangue a seguito dell'attivato metabolismo, pratiche per rafforzare il corpo ed aumentare la potenza, per armonizzare il sistema nervoso ed ormonale. A livello mentale gli esercizi aiuteranno a non focalizzarsi sul dolore e ad aumentare la nostra consapevolezza.

### ESERCIZI CORRETTIVI

Gli esercizi correttivi, secondo la

visione e gli insegnamenti del Maestro Masahiro Oki, devono essere basati su una visione globale dell'organismo umano che, oltre all'aspetto fisico, possiede una sfera mentale e spirituale. Gli esercizi seguono dei principi naturali, sono graduali, globali, comportano l'armonizzazione delle funzioni fisiologiche con il sistema nervoso. Se praticati accuratamente, con mente calma e respirazione controllata, sono capaci di produrre cambiamenti profondi e portare il corpo ad uno stato naturale di rilassamento.

La fase del rilassamento è altrettanto importante perché durante la stessa, dopo che lo stimolo è arrivato ai muscoli e agli organi interni, la forza di guarigione opera al massimo nell'organismo. Sarà opportuno ripetere gli esercizi, fino a che la pratica sia agevole, e poi passare ad altri esercizi, evitando ogni forma di fissazione fisica e mentale.

Riguardo alla respirazione, il Maestro Masahiro Oki mette in evidenza come l'essere umano (a differenza degli animali) ha la possibilità di controllarla ed utilizzarla in modo consapevole e stabilire attraverso di essa una comunicazione tra la propria sfera materiale (corpo, organi, sangue) e quella immateriale (mente, spirito).

Durante la fase dell'inspirazione viene stimolato il sistema nervoso simpatico e cresce la tensione muscolare; durante l'espiazione viene stimolato il sistema nervoso parasimpatico, portando il corpo e la mente verso una condizione di rilassamento.

Durante l'interruzione del respiro (KUMBHAKA), eseguita alla fine della inspirazione ed alla fine dell'espiazione, si raggiunge una condizione di equilibrio fra tensione e rilassamento, con effetto rinforzante.

Altro elemento importante è l'immaginazione. Con questa parola intendiamo la capacità di dare una direzione al proprio impegno, durante l'esecuzione degli esercizi. Ciò crea potere e ci spinge nella direzione dei nostri obiettivi. Il nostro cervello non distingue tra qualcosa che abbiamo fervidamente immaginato e qualcosa che abbiamo realmente sperimentato.

Con sufficiente intensità emotiva e

ripetizione, il nostro sistema nervoso sperimenta qualcosa come se fosse reale, anche se non è mai accaduto. La chiave del successo è di crearsi un senso di sicurezza, di certezza circa il raggiungimento del nostro obiettivo.

Durante i movimenti occorre mantenere la consapevolezza sui punti che vengono stimolati, per essere sicuri di ottenere l'effetto desiderato.

Il Maestro Oki enfatizza l'importanza del movimento di torsione, soprattutto per eliminare stanchezza e stress. La torsione ha il baricentro nella terza vertebra lombare, permette una grande varietà di movimenti ed è in comunicazione con fegato, reni e milza, ecc.

### ESERCIZI IN COPPIA

Negli esercizi in coppia si sperimenta la capacità di comunicazione e l'attenzione verso l'altro. L'aiuto che ci si scambia reciprocamente può aumentare l'efficienza degli stiramenti, senza togliere nulla all'impegno personale, che viene stimolato durante le esecuzioni e la giocosa emulazione.

Ciascuno dei due aiuta il compagno ad assumere la posizione e gli permette di intensificarla. Il compagno diventa lo specchio della nostra pratica ed entrambi ci immergiamo nella dinamica del dare e dell'avere. È un'esperienza di abbandono, di scambio, di gioia, di creatività.

### RILASSAMENTO

Dopo aver completato l'esecuzione di ogni esercizio, è bene rilassarsi fino a che la respirazione ritorni normale. Il potere di autoguarigione dell'organismo si esprime al meglio quando il corpo e la mente sono in stato di rilassamento.

*Per coloro che vogliono avere un primo approccio pratico e diretto con lo YOGA dinamico, presentato in queste pagine (tratte dal videotesto VIDEOCORSO DI YOGA DINAMICO, Edizioni ISU, appena uscito), Vittorio Calogero sarà a Roma nei giorni 29/30 maggio per condurre uno stage introduttivo. Il programma è riportato in questa stessa rivista.*



# PSICOCIBERNETICA... in PILLOLE

di Stefano Fontana

I presupposti fondamentali della psicocibernetica, che qui ricordiamo, sono i seguenti.

**1** – Ognuno nasce dotato, intrinsecamente, di un “*sistema guida*”, funzione del cervello, e quindi di ogni sistema nervoso, tendente alla creazione ed al raggiungimento di determinati fini. Se, in ogni animale, questo sistema agisce in maniera *istintiva ed automatica*, senza concedergli apprezzabili possibilità di scelta e di varianti, nell’essere umano - animale evoluto, si dice... perlomeno, alcuni lo sono - questo si presenta assai più complesso ed elaborato.

**2** – Il *sistema guida* si fonda sull’*apprendimento*. Vivere, significa *apprendere continuamente*.

Accumulando incessantemente esperienze, ogni individuo impara dei modelli di azione e di reazione, ossia di *comportamento*. Ciò fa sì che il bagaglio personale costituito dalle esperienze di ognuno (gli anni dell’infanzia sono i più delicati ed influenzabili, ma non si smette mai di “assorbire” e d’imparare, sino all’ultimo) formi l’insieme delle nostre tendenze, credenze, valori, ecc. – in poche parole: *la nostra filosofia di vita ed esistenziale*, che è poi la *nostra* visione della realtà.

**3** – Sulla base delle esperienze via via acquisite ma, soprattutto, su *come* queste sono state da noi *elaborate*, il *sistema guida* sviluppa una *tendenza*, un atteggiamento che resterà la nostra emanazione e la nostra impronta. Questa tendenza, o *servomeccanismo* (così definito in quanto gode di vita autonoma ed agisce spontaneamente ed indipendentemente da noi e dalla nostra cosiddetta *vita cosciente*), manifesta sostanzialmente due attitudini: una diretta all’affermazione personale ed al “successo”; l’altra, orientata irrimediabilmente alla sconfitta e al “fallimento”.

**4** – Un *servomeccanismo* è, a sua volta, parte di uno schema più complesso. Questo schema si definisce “autoimmagine”, ed è la nostra personale programma di comportamento. L’autoimmagine che nutriamo, nel profondo di noi stessi, determina drasticamente le nostre possibilità e i nostri limiti ed è, in sintesi, la causa primaria della nostra *fortuna*, o della nostra *sfortuna*.

**5** – L’immagine di sé non è *immodificabile*. Proprio in virtù del fatto che noi si continua ad apprendere ed elaborare

costantemente, anche nuovi modelli di pensiero e di azione, è possibile modificare l’autoimmagine, fornendole connotati ed orientamenti diversi. È, dunque, possibile *cambiare*. E questa *possibilità* è il punto più importante.

**6** – Il cambiamento di uno *schema*, per quanto solidamente radicato, non può ottenersi mediante un cosiddetto *sforzo di volontà*. Si rivela, in questo caso più che mai, essere valida la *legge di Coué*, il quale affermava che “*in uno scontro diretto tra la volontà e l’immaginazione, è la seconda a prevalere*”. Un comportamento globale, o un’abitudine particolare, sono in noi talmente radicati e rafforzati dal tempo e dalle nostre costanti ripetizioni (la famosa *coazione a ripetere*), così sedimentati nel nostro inconscio, che uno sforzo volontario cosciente, per quanto giustificato dal buon senso, e per sentito e motivato che sia, quasi mai basta a variarlo, o perlomeno non a lungo. Per esempio, frenare o rinviare un’azione, non elimina il meccanismo interno che l’ha determinata, e prima o poi si riproporrà prepotentemente alla nostra attenzione. Senza contare, poi, il doloroso e travagliato conflitto che si genera in questa lotta contro se stessi, quasi sempre perduta in partenza.

**7** – Il cambiamento, paradossalmente, richiede meno sforzo di volontà di quanto si creda, se escludiamo l’impegno di cimentarsi costantemente nel lavoro interiore, ovviamente. Qualsiasi schema si sia creato nel tempo, per mezzo dell’immaginazione (intesa come *creazione di vivide immagini mentali*) è possibile fornire nuovi e diversi elementi alla nostra autoimmagine, modificandola sensibilmente. Questo “miracolo” accade in virtù di una scoperta sorprendente, che racchiude in sé il senso e l’anima della psicocibernetica:

*IL NOSTRO CERVELLO NON OPERA DISTINZIONE TRA REALTÀ VISSUTA E REALTÀ IMMAGINATA*. Durante l’esercizio di visualizzazione, infatti, sono messi in gioco gli *STESSI, IDENTICI, MECCANISMI DI APPRENDIMENTO ED ASSIMILAZIONE*, ed il cervello li elabora, di conseguenza, tali e quali,

ossia come *FOSSERO VERI*... ed è così che lo diventano realmente!

Ne consegue che *ciò che viviamo intensamente sul piano mentale si manifesta e si concretizza, prima o poi, sul piano fisico*.

È arbitrario e illogico affermare che “l’immaginazione è illusione”, e che il lavoro mentale che ne deriva sia soltanto *fantasia*, nei confronti della cosiddetta “realtà”.

Esaminando oggettivamente ed imparzialmente il mondo fisico che percepiamo con i nostri sensi, sia pure limitati nel loro ventaglio di ricezione, dovremo per evidenza dei fatti riconoscere che la materia viene plasmata, ed addirittura creata, dalle nostre idee, prima ancora che dalle nostre mani. Negarlo, equivarrebbe a ripudiare tutto ciò che il percorso dell’evoluzione umana è stato in grado di realizzare sino ad oggi, nel bene e nel male. Numerosi esperimenti ed esperienze comprovano l’assioma poco fa enunciato: atleti che si sono allenati soltanto *mentalmente*, hanno raggiunto quasi gli stessi risultati di altri colleghi che si erano allenati *realmente*. Studenti giudicati “negati” per una determinata materia scolastica, sono riusciti ad eccellere in quella stessa, modificando la loro *convincione di potere*. Numerosi esperimenti condotti sotto ipnosi, dimostrano che è possibile riuscire a far interpretare qualunque ruolo al soggetto ipnotizzato, fino a fargli manifestare possibilità fisiche e psichiche che, normalmente, nella sua esperienza abituale di vita, gli sono negate. Infine... noi stessi durante e subito dopo un sogno, non riusciamo a distinguere tra realtà e sogno stesso, e tutto ci sembra talmente realistico, tanto che poi non riusciamo a capacitarci di come si sia trattato *soltanto* di fantasia.



**Per coloro che vogliono avere un approccio pratico e diretto con l'argomento presentato in queste pagine (tratte dal video-testo con CD guidato "VIDEOCORSO DI PSICOCIBERNETICA", Edizioni ISU, recentemente uscito), è previsto un corso nei giorni 14/15 maggio. Il programma è riportato in questa stessa rivista.**

