

# Introduzione

*Esseri umani, piante e polvere cosmica:  
tutti danziamo su una melodia misteriosa  
intonata nello spazio  
da un musicista invisibile.*  
**Albert Einstein**

Che siate immersi nel silenzio di una libreria o nel trambusto di una metropolitana affollata, rilassati in vasca o distesi al sole, mentre leggete queste parole l'Universo è dentro di voi. Più precisamente, siete un frammento dell'Universo stesso, così come lo sono il legno dello scaffale dei libri, il metallo del mezzo che vi trasporta, la sabbia sotto i vostri piedi o l'acqua che vi avvolge.

Quando alziamo lo sguardo al cielo stellato, non siamo semplici testimoni della maestosità dell'Universo, ma diventiamo viaggiatori nel tempo. La luce dei corpi celesti che osserviamo oggi ha intrapreso un lungo viaggio prima di raggiungere i nostri occhi, portando con sé l'immagine dei primordi del cosmo. Un concetto che ci affascina, tanto quanto le antiche filosofie orientali e l'astrofisica moderna,

con la loro costante ricerca delle origini e del significato dell'esistenza.

La pratica spirituale mira a farci superare le illusioni di separazione, rivelando il legame che esiste tra tutte le forme di vita. In un'epoca in cui il bisogno di connessione è più sentito che mai, è fondamentale riconoscere e accogliere l'essenza dell'altro, per coltivare relazioni genuine e ambienti pieni di armonia, che si tratti della nostra famiglia, della società, delle comunità dei più piccoli o degli spazi di lavoro. Le azioni e i pensieri positivi che ne derivano potranno diffondersi e, seguendo il flusso del Karma, propagarsi all'intero cosmo...

*Yoga di Stelle e di Luna* vi propone un viaggio nel tempo e nello spazio, attraverso l'Universo, che da sempre ispira l'umanità, nell'ambito della spiritualità, della scienza e dell'arte. La

presenza di stelle, Sole e Luna nel cielo, con il loro splendore e il loro mistero, ha stimolato la curiosità umana, suggestionando le meravigliose visioni del mondo che oggi ritroviamo nei miti, nelle leggende e nelle simbologie. L'antica credenza che le stelle influenzino il destino di noi comuni mortali ha guidato speranze e desideri, così come la ricerca umana attraverso l'elaborazione di sistemi filosofici e teorie psicologiche. Jung, per esempio, interpreta il cielo come uno schermo per le nostre proiezioni interiori, mentre Freud cita, nella sua *Interpretazione dei sogni*, il motto *Per aspera ad astra*, che allude all'eterno sforzo umano di superare le avversità della vita aspirando alla bellezza delle stelle.

Nelle pagine di questo libro troverete spunti di riflessione e approfondimenti sull'Universo e i suoi corpi celesti. I singoli capitoli, che hanno come protagonisti le stelle, il Sole e la Luna, la loro energia e il loro influsso sulla pratica, sono arricchiti da racconti, sequenze fotografiche e descrizioni di posizioni yoga, oltre che da celesti meditazioni guidate. Una sezione è dedicata alle pratiche da effettuarsi in gruppo, con particolare cura per il benessere dei bambini e degli adulti che si trovano in contesti lavorati-

vi. Un'introduzione all'uso di yantra, mandala, favole, tamburi sciamani e campane tibetane mostra come tali strumenti permettano di potenziare gli effetti delle pratiche spirituali accompagnandoci nel nostro viaggio sul tappetino.

Ci auguriamo che questa lettura possa offrirvi spunti preziosi e, soprattutto, che possa essere un'occasione per contemplare con maggiore consapevolezza la bellezza dell'Universo che si estende sopra e dentro di noi.



i giochi di ombra e luce, con la magia delle aurore boreali e delle eclissi. Altrettanto affascinante è il pensiero che il Sole che osserviamo oggi è lo stesso che splendeva sulle prime forme di vita sulla Terra, riscaldava i grandi rettili preistorici e illuminava la via e le menti di grandi uomini di scienza di ogni era.

Nulla è più sorprendente ed evocativo di una camminata in montagna all'alba per poter ammirare da una vetta il primo raggio di Sole che illumina il nostro pianeta o del sedersi su uno scoglio respirando il profumo di salsedine mentre osserviamo il Sole che si tuffa nel mare, fino a fondersi con esso

e lasciare spazio alle stelle e alla Luna.

La parola "Sole" ha radici antiche, indoeuropee, quella lingua misteriosa di cui non c'è traccia scritta, ma che veniva parlata in tempi remoti dall'India all'Europa. La sua radice, \*svar-, è stata associata all'idea di "splendere", "brillare; in sanscrito diventa *surya*, in latino, *sol*, termine poi ereditato in italiano, spagnolo, portoghese e francese: *sole*, *sol*, *soleil*, utilizzata in molte culture per designare la stella centrale del nostro sistema planetario, che ha avuto un ruolo primario nei miti, nelle religioni e nelle rappresentazioni simboliche in tutto il mondo.

## L'EROE DAI MILLE VOLTI

*Il Sole è nuovo ogni giorno.*  
**Eraclito**

Il Sole è al centro del nostro sistema planetario e al centro della vita dell'uomo sin dai primordi, persino da quando si riteneva che la Terra fosse immobile e l'astro che la illuminava e riscaldava ruotasse servizievole intorno a lei. Simbolo potente e polisemico, viene visto sia come l'origine di tutto ciò che esiste, come colui che nutre, sia come principio distruttivo, che può causare siccità, aridità e desertificazione.

In generale, esso rappresenta l'immagine del principio maschile, guerriero, figlio del cielo (simbolo del padre), fratello dell'arcobaleno: il Sole è l'occhio potentissimo della divinità, l'attributo che tutto vede e tutto sa. Questa identificazione si ritrova trasversalmente in molte fra le principali culture: il Sole è l'occhio di Ra in Egitto, di Zeus, di Varuna, di Ahura Mazda in Persia, di Allah. Secondo l'antropologia, vi è una stretta correlazione tra il culto solare e le società cosiddette "storiche", ovvero quelle società che hanno sviluppato culture più avanzate e forme di organizzazione politica ben strutturate. Ciò è avvenuto principalmente in Eurasia e nell'America centrale in epoca precolumbiana (Maya e Aztechi), mentre in

altri luoghi (Africa, Australia, America del Nord e del Sud) gli elementi solari nella sacralità sono più inconsistenti. Il Giappone, paese del *Sol Levante*, prende da lui il nome (*Ni-hon*) e l'emblema, ancora oggi utilizzato.

Il Sole rappresenta in quasi tutte le culture l'Eroe, l'incarnazione della forza creatrice: tali sono Osiride, Baal, Mitra, Helios. Nella mitologia greca Apollo è il dio solare per eccellenza, un dio iniziatico le cui frecce sono raggi solari. Questi ultimi rappresentano le influenze celesti, rendono le cose visibili e manifeste, vengono rapportati alla geometria cosmica, come accade, per esempio, nel simbolismo pitagorico.

Nelle antiche narrazioni induiste il Sole è personificato dal dio Surya, dalla radiante chioma, che emerge ogni mattina dall'orizzonte orientale, portando con sé la promessa di un nuovo giorno. Il suo viaggio attraverso il cielo, si compie su un carro trainato da sette cavalli, che rappresentano ognuno i giorni della settimana. Le ruote del suo carro sono dodici, come i mesi dell'anno e ogni ruota possiede otto raggi in onore delle suddivisioni tradizionali della giornata.

È importante considerare che per molte popolazioni il Sole rappresenta il simbolo venerato del potere, l'epifania suprema del divino. Basti pensare al

## 8. Adho Mukha Svanasana - Cane a faccia in giù

### Un ponte fra Cielo e Terra

#### Significato

Adho = verso il basso

Mukha = faccia

Svana = cane

Asana = posizione

*Adho Mukha Svanasana*, o posizione del Cane a faccia in giù, è una delle asana più conosciute e praticate nello yoga. Questa posizione capovolta assomiglia alla forma di un cane che si stiracchia. È un eccellente esercizio di allungamento, che rivitalizza l'intero corpo, promuove la circolazione sanguigna verso la testa e allunga la catena posteriore delle gambe e del corpo in generale.

#### Benefici

Allunga spalle, mani, polsi, ischiocrurali, polpacci e piante dei piedi.

Rafforza braccia, spalle e gambe.

Migliora la circolazione sanguigna, soprattutto verso il cervello.

Calma la mente e aiuta ad alleviare lo stress.

Stimola la digestione.

#### Condizioni che richiedono cautela

Glaucoma o altre condizioni oculari gravi.

Infortuni alle spalle.

Se sperimentate dolore ai polsi, modificate la posizione posando gli avambracci a terra o su dei mattoncini yoga.



#### Come eseguire Adho Mukha Svanasana

- \* Da *Bhujangasana*, attivate gli addominali profondi e portate l'ombelico all'interno.
- \* Sollevate i fianchi verso l'alto e indietro, estendendo le braccia e le gambe.
- \* La testa si porta verso terra mentre rilassate i muscoli trapezi.
- \* Distribuite il peso in modo uniforme tra mani e piedi, spingendo verso il suolo, come per allontanarlo, allungando ulteriormente la colonna vertebrale.
- \* Cercate di abbassare i talloni verso il pavimento, ma non preoccupatevi se non aderiscono completamente; l'importante è sentire l'allungamento.
- \* Mantenete la testa in linea con le braccia, evitando di lasciarla appesa.
- \* Respirate profondamente, tenete la posizione per alcuni respiri.
- \* Per uscire dalla posizione, abbassate le ginocchia a terra e riposare in *Balasana*, la posizione del Bambino.

## 9. Surya Yantrasana - Bussola

### Navigando nel mio spazio interiore, trovo direzione e libertà

#### Significato

Surya = sole

Yantra = strumento o macchina

Asana = posizione

Tra le asana dedicate al Sole, *Surya Yantrasana*, o posizione della Bussola, è quella che maggiormente simboleggia l'apertura e l'orientamento verso la luce. Non solo allunga il corpo ma rappresenta anche la ricerca di direzioni nuove, guidate dalla luce del Sole. Richiede spalle e anche sane, e una buona flessibilità. Come se dal nostro corpo si sprigionasse un raggio di Sole pronto a illuminare gli angoli più segreti della Terra, con la stessa curiosità ci avviciniamo alla sua pratica. In *Surya Yantrasana*, vi muovete attraverso l'esplorazione dei vostri limiti fisici, come se utilizzaste una bussola interna per navigare il vasto territorio del vostro corpo. È una posizione che invita alla scoperta e all'ampliamento delle capacità fisiche e mentali, da affrontare senza pretese e senza traguardi da raggiungere ma con spirito di esplorazione, accogliendo ciò che verrà, senza giudizio. Tenete a portata di mano i mattoncini e una cinghia per yoga.

#### Benefici

Aprire le anche. Allunga i muscoli del fianco e della schiena.

Stimola gli organi addominali.

Migliora la concentrazione.

#### Condizioni che richiedono cautela

Problemi alle anche, spalle, cervicale e gomiti.



#### Come eseguire Surya Yantrasana

- \* Sedetevi con le gambe distese.
- \* Piegate il ginocchio destro e posizionate il piede destro sul pavimento, vicino all'inguine sinistro.
- \* Afferrate il piede sinistro con la mano destra.
- \* Portate la spalla sotto la linea del ginocchio sinistro, come se voleste caricarlo sulla spalla stessa.
- \* Piegate il gomito sinistro e posate bene il palmo della mano a terra.
- \* Lentamente, estendete la gamba sinistra verso l'alto e verso l'esterno, mantenendo la presa sul piede. Potete aiutarvi con una cinghia da yoga.
- \* Se possibile, estendete completamente il braccio sinistro, tenendo il piede con la mano destra.
- \* Ruotate il torace verso l'alto, aprendo il petto.
- \* Mantenete la posizione per alcuni respiri, poi rilasciate lentamente e ripetete dall'altro lato.



## 7. Chakrasana - Ruota o Ponte completo

### Sbloccare l'energia vitale nei chakra

#### Significato

Chakra = ruota, disco

Asana = posizione

In quest'asana, chiamata anche *Urdhva Dhanurasana*, il corpo assume una forma circolare come la volta celeste, mentre le mani sono ben radicate a terra. Un lato in ombra e uno esposto alla luce del Sole, stabilità *yin* e forza *yang*.

#### Benefici

Promuove la flessibilità e la forza della schiena. Tonifica i muscoli addominali e delle gambe. Apre il petto e le spalle, migliorando la postura e riducendo la tensione nella parte alta della schiena.

#### Condizioni che richiedono cautela

Lesioni alla colonna vertebrale, specialmente nella zona lombare o cervicale.

Disturbi cardiaci, ipertensione o altre condizioni mediche correlate.

Problemi alle spalle o alle braccia.

#### Come eseguire Chakrasana

- \* Sdraiati sulla schiena, piegate le ginocchia e portate i piedi a terra, vicini ai glutei.
- \* Posizionate le mani vicino alle orecchie, con le dita puntate verso i piedi.
- \* Sollevate il bacino e la parte superiore del corpo, estendendo completamente le braccia e le gambe.
- \* Mantenete il peso sulle mani e sui piedi, formando una ruota con il corpo.
- \* Per uscire dalla posizione, abbassate lentamente il corpo verso il pavimento.
- \* Appoggiate il corpo a terra gradualmente, una vertebra alla volta.
- \* Portate le ginocchia al petto e rilassate la schiena rullando a destra e a sinistra.



## MEDITAZIONE GUIDATA "UNA GOCCIA DI AMRITA"

★ Sdraiati in *Shavasana*, o in una posizione confortevole, sotto il manto argenteo della Luna Piena, che accarezza i tuoi sensi, in un paesaggio naturale a te caro.

★ Avvolgiti in una calda coperta, se ne senti il bisogno, permettendo al corpo di abbandonarsi dolcemente al suolo.

★ Chiudi gli occhi e inizia a respirare profondamente, lasciando che il respiro si mescoli con la frizzante aria notturna, permeata dalla magia lunare.

★ Rilassa ogni parte del corpo, sentendo la tensione sciogliersi come sabbia sotto le onde.

★ Immergiti in questo stato di quiete e visualizza di fluttuare fino a staccarti dal suolo.

★ La gravità perde il suo potere su di te, consentendoti di muoverti liberamente tra le stelle e le galassie. Ti senti leggero, come se il cosmo stesso ti abbracciasse con le sue braccia eteree.

★ Una scia di luce argentata si dipana all'orizzonte, una luminosità irresistibile che cattura la tua attenzione.

★ Fluttuando delicatamente, ti avvicini, trovandoti di fronte al mistico oceano di latte, descritto nelle antiche scritture. I suoi riflessi iridescenti, dall'argento al bianco all'oro, ti avvolgono.

★ Guardando oltre, un punto luminoso sorge all'orizzonte. È la Luna Piena, che emana raggi divini, abbracciando tutto l'Universo.

★ La sua luce ricopre ogni cosa compresa la tua pelle che ora scintilla come se fosse composta da piccoli cristalli luminosi.

★ Dalla Luna, scende una goccia d'oro, simile a miele liquido, che si posa delicatamente sul tuo terzo occhio, al centro della fronte.

★ È l'*Amrita*, il nettare dell'immortalità, un dono prezioso offerto dalla Luna stessa.

★ La goccia si fonde e cola in te, illuminando il tuo cranio dall'interno. Scorre lungo la colonna vertebrale. Una luce dorata si diffonde in ogni cellula, donandoti guarigione, ringiovanimento e nutrimento profondo.

★ Senti una profonda sensazione di benessere, che ti accompagna per il resto della giornata, della settimana, della vita.

★ Fluttuando lentamente ritorni verso terra, nella tua casa, sul tuo tappetino, nel tuo corpo, il tuo tempo.

★ Inizia ad avvertire i primi movimenti nelle dita delle mani e dei piedi, ruota il capo dolcemente da un lato all'altro.

★ Porta le ginocchia al petto, abbracciandole con le mani. Torna alla tua consapevolezza, al tuo spazio fisico.

★ Con calma, secondo i tuoi tempi, riportati seduto e procedi al risveglio.

★ Che la luce di questa meditazione ti accompagni, illuminando il cammino della tua vita.

INQUADRATE  
IL QR CODE



Khalsa, Sat Bir Singh, Cohen, L., McCall, T., Telles, S. *The Principles and Practice of Yoga in Health Care*, Handsprings Publishing, Edinburgh, 2016.

Klatt, M., Steinberg, B., Duchemin, A.M. "Mindfulness in Motion (MIM): An Onsite Mindfulness Based Intervention (MBI) for Chronically High Stress Work Environments to Increase Resiliency and Work Engagement." *J Vis Exp*. 2015 Jul 1;(101):e52359.

Lingiardi, V., *L'ombelico del sogno. Un viaggio onirico*, Einaudi, Torino, 2023.

Maddux, R.E., Daukantaitė, D., Tellhed, U. "The effects of yoga on stress and psychological health among employees: an 8- and 16-week intervention study." *Anxiety Stress Coping*. 2018 Mar;31(2):121-134.

Michaelsen M.M. , Graser J., Onescheit M., Tuma M.P. , Werdecker L., Pieper D., and Esch T. "Mindfulness in Motion (MIM): An Onsite Mindfulness Based Intervention (MBI) for Chronically High Stress Work Environments to Increase Resiliency and Work Engagement". *Mindfulness* (NY). 2023 May 11 : 1-34.

Namkhai Norbu, Chögyal *Yantra Yoga: lo yoga tibetano del movimento*, OM Edizioni, Quarto Inferiore, 2021.

Pearson, N., Prosko, S., Sullivan, M. *Yoga and Science in Pain Care: Treating the Person in Pain*, Singing Dragon, London and Philadelphia, 2019.

Puerto V., L.M., Weber, A., Spegel, H., Bögle, R., Selmani, A., Heinze, S., Herr, C. "Yoga in the workplace and health outcomes: a systematic review" *Occup Med (Lond)*. 2019 May 25;69(3):195-203.

Schmieke, M. *Mandala e Yantra: guarigione, armonia e potere*, Il punto d'incontro, Vicenza, 2013.

Searles, H.F. *The nonhuman environment*, International Univer. Press, 1960.

Tedeschi, C. *Piccolo yoga*. Macro Junior, Cesena, 2020.

Tucci, G. *La pittura sacra del Tibet*, Il Cerchio, Rimini, 2017.

Wei, M Groves, J.E. *La guida allo Yoga della Harvard Medical School: un programma di 8 settimane elaborato su base scientifica*, Mondadori, Milano, 2018.

Willey, K., Betts, A. *Respira insieme all'orso*, Il Castoro, Milano, 2020.

# Indice

<b>Prefazione</b>	<b>5</b>	Le posizioni yoga che connettono all'Universo	26
<b>Introduzione</b>	<b>6</b>	Meditazione guidata Yoga Nidra	35
<b>Universo e yoga: dissolvere i confini illusori</b>	<b>9</b>	<b>Il potere trasformativo del Sole</b>	<b>37</b>
Stelle e yoga: un ponte tra spiritualità e scienza	9	Una guida luminosa dall'origine dei tempi	37
<i>Manifestazioni dell'energia dell'Universo: i Gunas</i>	11	L'eroe dai mille volti	39
<i>I custodi del tesoro: i Koshas</i>	12	Messor lo Frate Sole, il più grande ispiratore di tutti i tempi	40
<i>Viaggiare nell'iperspazio</i>	14	Fulcro di vita e fonte di benessere per il corpo e per la mente	43
Unire i puntini: simboli e significati universali degli astri	15	Rappresentazioni e riflessioni	44
Passeggiate stellari fra letteratura e arte	19	La dualità del Sole	46
"Ove per poco il cor non si spaura": la mente umana di fronte all'immensità del cosmo	22	Fusi orari e ritmi circadiani: navigando nel tempo	48
<i>Il cielo come schermo per proiettare la nostra interiorità</i>	22	Le stagioni nel corpo: adattare la pratica al cambiamento	49
Tornare alle stelle: dove nasce il desiderio	24	Il Sole nella pratica yoga: un viaggio di gratitudine e rinnovamento	52
		Meditazione guidata del Raggio di Sole	65

<b>Luna e yoga: celebrare l'energia lunare</b>	<b>67</b>	<i>Stellina, la stella curiosa di conoscere il mondo</i>	105
Brillando tra mitologia, spiritualità e scienza	67	<i>Spunti di riflessione</i>	108
<i>La danza energetica delle fasi lunari</i>	70	Meditare con le stelle	109
Fra terra e cielo: una straordinaria mediatrice in costante divenire	73	<i>Meditazione guidata della stella cadente</i>	110
<i>La Luna e il mito dell'androgino</i>	76	Orbitare in sintonia nei luoghi di lavoro	111
<i>Animali lunari, creature magiche e riti di iniziazione</i>	77	<i>Yoga al lavoro</i>	111
<i>Fasi lunari e stagioni della vita</i>	78	Meditazione guidata dello spazio infinito	119
Luna, tra saggezza e follia	81	<b>L'altare celeste: scelta del luogo e del momento</b>	<b>121</b>
Uno sguardo dal di fuori	83	Abbracciati dalla natura	121
<i>Usare una visione periferica per ottenere nuove prospettive</i>	84	Gli indispensabili	122
Yin e yang, forze lunari e solari	86	Il tempio domestico: creare l'atmosfera	122
<i>Lequilibrio nella vita di tutti i giorni</i>	86	<b>Mini pratiche per tutti</b>	<b>125</b>
<i>Respiro di Luna</i>	87	Mini pratica dell'Universo	126
Chandra Shodana in una notte di plenilunio	89	Mini pratica del Sole	130
Le posizioni che connettono alla Luna	90	Mini pratica della Luna	134
Meditazione guidata "Una goccia di Amrita"	97	Come creare uno Yantra per la meditazione dell'Universo	138
<b>Vibrare in armonia sulle note dell'Universo</b>	<b>99</b>	<i>Yantra e meditazione</i>	139
A scuola dalle stelle	101	<i>Come realizzare lo schema base del proprio Yantra</i>	140
Yoga in favola, un ponte tra realtà e fantasia	103	<b>Bibliografia</b>	<b>141</b>
<i>Per dar vita alla magia</i>	103		