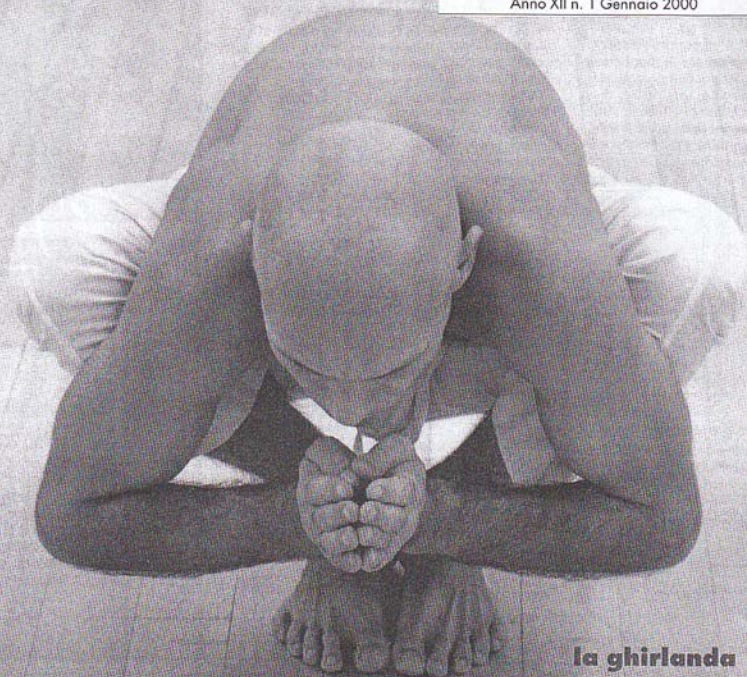


**VITALITY** Mensile  
di bellezza,  
salute,  
fitness,  
dietologia  
e cultura

Anno XII n. 1 Gennaio 2000



**la ghirlanda**

E' ideale per tonificare i  
muscoli addominali  
e allungare la schiena.

**rinascere  
con lo yoga  
sinergico**

**A**ffrontare la vita con serenità ed entusiasmo, riscoprire se stesse, amarsi di più: è l'obiettivo dello yoga sinergico, una nuova disciplina che trae le sue origini dallo yoga tradizionale, ma sfrutta al massimo tutte le nostre energie anche quelle profonde. Perché sinergico? Perché non si basa solo sugli esercizi fisici o sulla meditazione ma unisce questi due momenti, fondendoli anche con la danza energetica, l'emissione di suoni (mantra), la condivisione e il confronto con altri individui delle proprie esperienze di vita. Lo scopo finale: integrare armoniosamente corpo, spirito, emozioni.

**Una nuova, straordinaria disciplina che fonde yoga tradizionale con tecniche di respirazione, suoni, danza, introspezione: per conoscersi meglio e vivere in armonia**

di **Rossana Pessiono**  
foto di **Giorgio Mondolfo**

## Non solo asanas

"Le origini dello yoga sinergico vanno ricercate nei principi dello yoga tradizionale", spiega Gregorio Sil-

**il pavone**  
Serve a distendere la spina dorsale e a rilassare anche il sistema nervoso.

vestri, 33 anni, Maestro di yoga, ideatore del metodo. "Scopo di questa disciplina è integrare e armonizzare al meglio le capacità di un individuo, per aiutarlo ad affrontare la realtà attraverso una maggiore consapevolezza di se stesso".

Lo yoga non è uno solo, ne esistono diversi tipi: lo Hatha Yoga, per esempio, si fonda su una serie di esercizi fisici e di posizioni (asanas). Il Raja Yoga ha il suo cardine nella meditazione. "In entrambi i casi, una persona trae grande vantaggio dalla pratica fisica o meditativa", dice ancora il Maestro. "Lo yoga sinergico invece è una maturazione e un superamento di questi processi, perché non si limita ai soli esercizi fisici o spirituali: sfrutta tutte le potenzialità di una persona, e cioè corpo, spirito, esperienze, sentimenti, comunicazione con gli altri. Lo yoga sinergico insomma insegna a collegare tra loro questi elementi, per far affiorare il proprio Io a una nuova vita, in armonia con la natura".

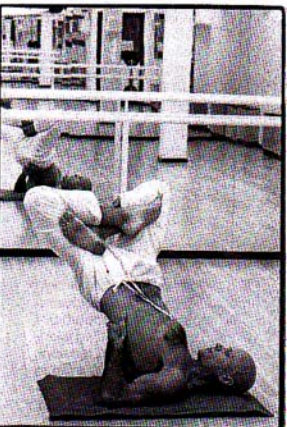
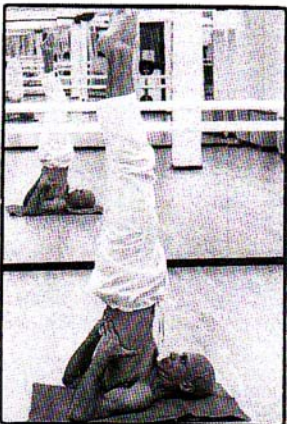
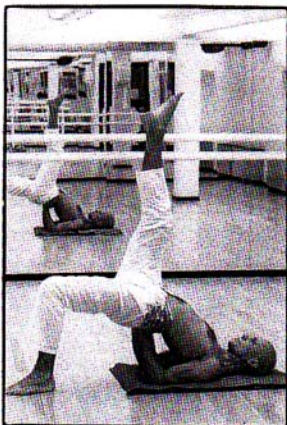
## la candela

Definita la regina degli asanas, stimola e rinforza il corpo nel suo insieme.

## Le 5 vie della serenità

Lo yoga sinergico parte dal presupposto che, per affrontare la propria esistenza con energia rinnovata, sia necessario passare attraverso una specie di rinascita. Soltanto con questa sorta di ritorno alla vita è possibile entrare a far parte del grande flusso di energia universale.

Per raggiungere lo scopo, non è più sufficiente però limitarsi soltanto agli esercizi fisici o spirituali, ma è necessario lavorare, potenziandoli, su tutti gli aspetti che compongono un essere umano. E in particolare su quelle che lo yoga sinergico chiama le 5 "ramificazioni". Ecco quali sono e come si susseguono durante una seduta di yoga sinergico.





## mente e corpo

### 1 La pratica fisica

Si basa sulle posizioni (asanas) dello yoga tradizionale (quelle codificate sono più di 80 mila, le praticate circa 300): statiche, dinamiche, di potenziamento muscolare, di stretching, ognuna delle quali è finalizzata alla fusione armonica delle varie polarità presenti dentro di sé e al raggiungimento di una maggior consapevolezza del corpo come totalità.

### 2 La scienza del respiro

Durante una seduta di yoga sinergico si impara a respirare per rilassarsi e regolarizzare i ritmi fisiologici. Grazie a tecniche di respirazione profonda (pranayama) che coinvolgono anche il sistema emozionale e hanno come scopo quello di far circolare e armonizzare l'energia corporea per raggiungere la tranquillità interiore.

### 3 Le parole medicina

Secondo la disciplina yoga, il corpo è concepito come uno strumento musicale. L'allievo durante la lezione è invitato a emettere

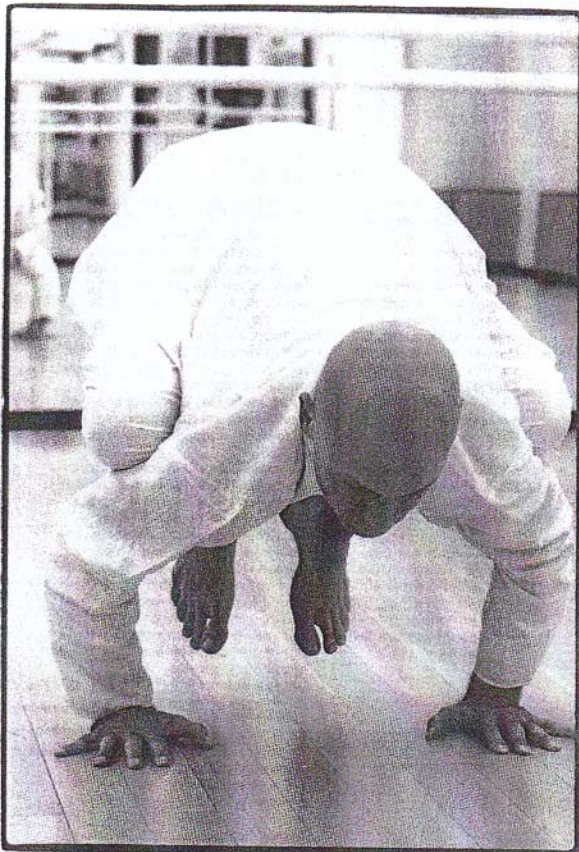
### la gru

Potenzia l'addome, le braccia, la spina dorsale e allena l'equilibrio.

suoni e vibrazioni (mantra) che risuonano nelle cavità effettuando una sorta di automassaggio dei tessuti e degli organi interni. Sono vere e proprie parole medicina di cui beneficia anche il sistema nervoso che si rilassa e la mente che così si predispone alla meditazione. In questa fase vengono pronunciati suoni sia vocalici sia consonantici in trascritto, una lingua iniziatica le cui origini si perdono nella notte dei tempi, e che hanno la proprietà di armonizzare le funzioni psico-fisiche. Suoni e vibrazioni (il più noto AUM) sono pronunciati concentrandosi su parti del corpo specifiche (i sette chakra ma anche gambe, piedi, ginocchia ecc.); nel frattempo la mente, che rimane vigile, raggiunge a poco a poco uno stato di pace molto simile al sonno profondo.

### 4 La danza energetica e liberatoria

Consiste in una serie di movimenti prima ritmici e volontari e poi sempre più involontari e automatici. I movimenti sono finalizzati ad allentare, sciogliere, liberare le tensioni, rientrare in contatto con il proprio



vissuto emotivo. La danza energetica, che insegna al corpo a muoversi in armonia con lo spazio che lo circonda, dà anche la forza necessaria per rivivere il passato.

### 5 L'introspezione e lo studio del Sé

E' il momento in cui si richiamano alla memoria le esperienze passate. In questo stadio i momenti negativi non vengono soltanto ricordati con il pensiero, ma rivissuti fisicamente su tutto il corpo perché le sensazioni

riaffiorano tali e quali come le abbiamo provate. "Se ci limitiamo al ricordo razionale di un'esperienza negativa, non potremo mai superarla", dice il Maestro. "Se invece ci passiamo attraverso rielaborandola anche emotivamente, riusciamo a considerarla con uno sguardo diverso, in una chiave interpretativa nuova". Questa disciplina insegna che qualsiasi pensiero negativo torna a svantaggio soltanto di chi lo vive: rielaborandolo in chiave positiva, questo non costituisce più un ostacolo al proprio benessere.

## Dove e quando

Le lezioni di yoga sinergico si svolgono a Milano, al Centro Get Fit, via Piacenza 4, e sono tenute dal Maestro Gregorio Silvestri, esperto in discipline yoga e ideatore del metodo. L'orario: tutti i mercoledì sera, dalle 20.40 alle 22.30 circa. Per informazioni, telefonare allo 02/5469900. Altre informazioni si possono richiedere presso l'Associazione yoga e benessere, via Europa 147, 36010 Cavazzale (VI). Telefono e Fax 0444/945266, sito internet [www.yogagreg.it](http://www.yogagreg.it).

## Come si svolge una lezione

Chi inizia si affida alla guida dell'esperto, per imparare a eseguire le posizioni, a respirare, a pronunciare i suoni nel modo corretto. In seguito, con una maggiore padronanza delle varie fasi, potrà eseguire qualche esercizio anche per conto proprio. Una seduta di yoga sinergico, disciplina adatta a tutti senza controindicazioni, dura circa due ore, ma chi ha già esperienza può continuare anche per tre o quattro ore: l'essenziale è essere ben allenati.

● E' necessario iniziare la seduta a stomaco vuoto perché l'organismo deve poter eliminare le tossine che si accumulano anche solo in seguito ai pensieri negativi.

● L'abbigliamento? In tessuti naturali, preferibilmente cotone per una maggior traspirazione e una migliore circolazione energetica.

● La lezione inizia con il riscaldamento attraverso l'attività fisica; quindi, si passa alle fasi successive di respirazione, danza energetica, suono, introspezione.

● Durante una seduta di yoga sinergico si suda moltissimo e quindi si perdono molti liquidi: questo non soltanto a causa dell'intensa attività fisica, ma anche perché le esperienze rivissute sulla pelle scatenano reazioni emotive che si manifestano con la sudorazione. Durante la lezione è quindi importante bere, per reintegrare la perdita dei sali minerali attraverso i liquidi.

● Dopo la seduta, una bella doccia, non soltanto per motivi igienici: l'acqua che scorre sul corpo libera dalle tossine accumulate con le esperienze negative che, se rimangono sulla pelle, possono essere riassorbite dall'organismo.

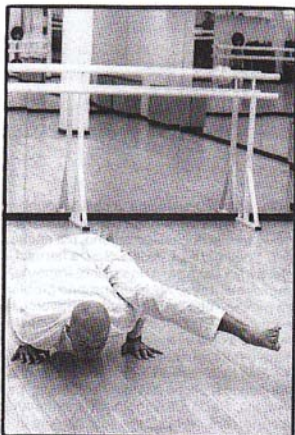
● Al termine della lezione si può dialogare con i compagni di corso, per condividere le proprie esperienze, scambiarsi impressioni e parlare delle sensazioni che si vivono durante la lezione.

● Anche il linguaggio deve essere adeguato alle circostanze: vietato pertanto usare monosillabi come "no", "non" e così via, che riportano immediatamente a un contesto di negatività spirituale. Un esempio di questo linguaggio al positivo? "Mai dire 'Non voglio fumare' - puntualizza il Maestro - questa affermazione suona come una proibizione, quindi come qualcosa di negativo. E' diverso invece dire 'Evito di fumare', un'affermazione tipica di una persona positiva e consapevole".

## il saggio

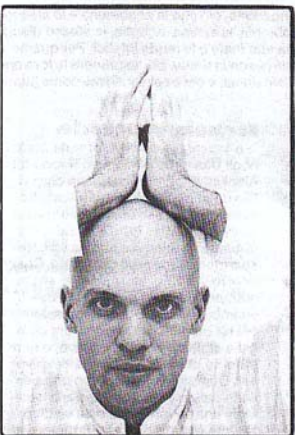
E' utile per rinforzare

braccia, addome e muscoli esterni della coscia.



## il sigillo

Per canalizzare l'energia nella parte alta del corpo (7° chakra, della corona).



## la mezza luna

Aumenta la flessibilità di gambe e braccia e tonifica la muscolatura del coccige.

