

Maurizio Morelli è il fondatore e responsabile della Libera Scuola di Hatha Yoga Hamsa di Milano, nonché ideatore del Metodo Pranayoga, un metodo di insegnamento preciso e al tempo stesso morbido, rispettoso dei limiti individuali e capace di valorizzare le potenzialità di ognuno. Nato nel 1951, praticante di yoga fin dalla prima giovinezza, ha studiato con un gran numero di maestri, in Italia e in India. Ha iniziato a insegnare Hatha Yoga verso la fine degli anni Settanta, pubblicando nel tempo diversi libri e dvd sullo yoga, circa quaranta, e scrivendo decine di articoli e saggi per riviste specializzate. www.thisisyoga.org

*Si ringrazia l'insegnante yoga Chiara Sacco per la disponibilità dimostrata come modella del servizio fotografico
corso Sempione 100, Borgomanero
www.chiara.yoga*

*Si ringrazia, inoltre, Yogassential
per aver fornito l'abbigliamento della linea Chakra
corso Garibaldi 77, Milano
www.yogaessential.com*

© 2018 red!
www.rededizioni.it

Fotografie: Giorgio Uccellini
Stampa: LEGO Spa, Lavis (TN)

red! è un marchio Il Castello Srl
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433
www.ilcastelloeditore.it

Questo libro non può sostituire in alcun modo il parere di un medico, che deve sempre essere consultato prima di intraprendere qualsiasi dieta, allenamento o programma per la salute.

Maurizio Morelli

YOGA CON GLI OLI ESSENZIALI





INTRODUZIONE

YOGA E OLI ESSENZIALI: UN ACCOPPIAMENTO VINCENTE

In questo volume prenderemo in esame la relazione tra lo yoga, il sistema dei chakra e gli oli essenziali, mostrando come un loro sapiente impiego possa supportare la pratica, potenziandone i benefici.

La regolarità nell'esecuzione degli esercizi, la comprensione dei principi guida, il rispetto dei valori etici e l'interpretazione corretta delle energie dei sette chakra evolutivi sono senza dubbio gli elementi fondamentali nel percorso yogico, quelli che fanno la differenza. Ma esistono altri fattori che possono facilitare il cammino: praticare in un ambiente sereno, pulito e purificato da vibrazioni di natura caotica e disgregante, avere un sottofondo di musica adeguata, luci discrete che favoriscano l'introspezione e un impalpabile velo di aromi avvolgenti e carezzevoli, messaggeri di stati d'animo luminosi, vibranti e consapevoli. È proprio quello che cercheremo di imparare da queste pagine: oltre agli esercizi specifici per ogni chakra an-

che quali essenze impiegare e come utilizzarle in sinergia con le sequenze yoga e più in generale in ogni situazione, in casa, in macchina, sui mezzi pubblici e nei luoghi di lavoro.

Non si tratta di mettere in campo una qualche raffinatezza estetica, piuttosto di includere nella pratica un senso poco utilizzato e negletto, l'olfatto, il più antico e fondamentale dei nostri sensi. Stimolare la percezione olfattiva significa espandere il nostro raggio di consapevolezza, riscoprire sensazioni dimenticate, aprire nuovi circuiti neuronali, risvegliare memorie e conoscenze sopite, recuperando alla coscienza le nostre radici e remote memorie biologiche, e implementando la rotondità della nostra Shadana (disciplina spirituale).

Significa anche sviluppare, attraverso il contatto profondo con gli oli essenziali, che sono lo spirito delle piante, un rapporto intenso e privilegiato con il mondo vegetale: alberi, erbe, fiori e frutti da cui dipende la vita di ognuno di noi e in cui sono riposti equilibrio, bellezza e infinite potenzialità di cui possiamo divenire partecipi.



MULADHARA CHAKRA



Centro della Base o della Radice

Muladhara significa sostegno, base, fondamento, ancoraggio, radice; è espressione e al tempo stesso generatore dell'energia terra. Terra o Gea, il pianeta su cui viviamo, è il solido punto di appoggio per tutti noi e fornisce la base per la crescita delle varie forme di vita, che sono manifestazione della coscienza e dell'energia divina. Ugualmente, il corpo fornisce le basi all'espansione della coscienza individuale. Abbiamo a che fare con una vibrazione che tende a dare solidità a ciò che, al livello vibrazionale appena superiore, appare fluido.

Tra i sette chakra evolutivi, Muladhara è il più elementare, ma questo non riduce la sua importanza che è fondamentale perché, stando in basso, sostiene tutto quanto sta sopra. Nel-

lo studio e nell'esperienza pratica, rispetto al sistema dei chakra, è essenziale iniziare da questo livello al fine, appunto, di creare delle solide radici, in grado di sostenere e nutrire ogni sviluppo e ampliamento successivo di consapevolezza.

L'energia che vibra in Muladhara è quella in grado di formare la materia solida, quella che dona durata alle manifestazioni della creazione. Questo chakra è collegato a tutto ciò che ha forma stabile nel tempo, che è coeso e solido. Riportando questo al nostro corpo, l'energia Muladhara è quella che dà origine e mantiene la forma che abbiamo, e anche quella che 'ci mantiene in forma'. Quando il Muladhara è in sofferenza è il nostro corpo che si modifica, ovvero ci 'deformiamo'.

tere stabilizzante è indicato per tutti i problemi emozionali, di aggressività, timidezza, ossessioni e traumi, specie se connessi alle funzioni di Svadhithana chakra. Rinforza la trama aurica e la purifica. Per gli squilibri dalla sessualità può essere usato con vantaggio in combinazione con il gelsomino. È ottimo per purificare la pelle, per la bronchite e le infezioni urinarie.

Zenzero

anche per Manipura

Proviene dalle regioni orientali e sudorientali dell'Asia. Lo zenzero è stimolante, eccitante, intrigante, stuzzicante, solleticante, intimo, riscaldante. È un attivatore energetico e sessuale, agisce sulla circolazione dei liquidi favorendo l'espulsione degli eccessi, stimola l'appetito e la digestione, invita alla socializzazione, al movimento, al contatto. È indicato per tutti quei soggetti che tendono a rinchiudersi in se stessi, che hanno spesso mani e piedi freddi e lividi, che soffrono di ristagni linfatici, debolezza, disappetenza, autarchia emotiva. È un buon febbrifugo, stimola il sistema immunitario, è di aiuto contro l'impotenza, la frigidità, le infezioni intestinali, gli stati influenzali.

Da sapere: può risultare irritante a contatto con la pelle; diluizione consigliata 2:100 di olio vettore.



MISCELA PER LA PRATICA RELATIVA A SVADHISTHANA

Svadhithana chakra è, tra i sette Loti, uno di quelli che più risente delle modalità ambientali e culturali in cui viviamo.

Da un lato, è iperstimolato da messaggi a sfondo sessuale che arrivano da ogni parte e che hanno l'effetto di intorbidirlo, congestionarlo e indurre dispersione, dall'altro, sono sempre più rare le condizioni per poter vivere in serenità ed equilibrio questa energia, che ha bisogno di spazio e libertà per esprimere al meglio l'immenso potenziale creativo che le è proprio. Per questo, oltre ad agire sul livello del Loto, è necessario creare collegamenti supplementari e circuiti virtuosi con tutti gli altri.

Olio essenziale di Alloro	g 5
Olio essenziale di Bergamotto.....	g 40
Olio essenziale di Cannella.....	g 15
Olio essenziale di Gelsomino	g 1
Olio essenziale di Ginepro.....	g 5
Olio essenziale di Lavanda	g 5
Olio essenziale di Maggiorana.....	g 21
Olio essenziale di Mandarino	g 40
Olio essenziale di Finocchio.....	g 5
Olio essenziale di Sandalo	g 5
Olio essenziale di Zenzero.....	g 65

Miscele per alcuni disturbi tipici di Svadhithana

Miscela Incontri

Le relazioni primarie sono di importanza fondamentale per il benessere di Svadhithana: la miscela indicata di seguito, diffusa nell'ambiente in cui è fissato l'incontro, aiuta la socializzazione, la comunicazione, lo scambio emotivo e sentimentale.

Olio essenziale di Alloro.....	g 5
Olio essenziale di Bergamotto.....	g 21
Olio essenziale di Cannella.....	g 30
Olio essenziale di Finocchio	g 5
Olio essenziale di Gelsomino	g 1
Olio essenziale di Ginepro.....	g 10
Olio essenziale di Lavanda	g 10
Olio essenziale di Limone.....	g 15
Olio essenziale di Mandarino	g 7
Olio essenziale di Mirra.....	g 11
Olio essenziale di Neroli.....	g 10
Olio essenziale di Patchouli.....	g 9
Olio essenziale di Sandalo	g 20
Olio essenziale di Santoreggia	g 12
Olio essenziale di Vetiver.....	g 11
Olio essenziale di Zenzero.....	g 20

Disturbi dell'alimentazione

Vaporizzare durante il sonno.

Olio essenziale di Cannella.....	g 14
Olio essenziale di Mandarino	g 70
Olio essenziale di Mirto.....	g 40
Olio essenziale di Timo	g 14
Olio essenziale di Limone.....	g 44

DISTURBI PSICOFISICI

- ✿ disturbi dell'alimentazione
- ✿ capelli (fragilità e caduta)
- ✿ cistite
- ✿ cellulite
- ✿ colite spastica
- ✿ disfunzioni sessuali
- ✿ ernia del disco in regione lombo-sacrale
- ✿ flebite
- ✿ lombaggine
- ✿ disturbi del mestruo
- ✿ piangere, sospirare e urinare spesso; difficoltà nelle relazioni e nello scegliere
- ✿ scarsa creatività
- ✿ ristagni emozionali



Cellulite

Massaggiare sull'area interessata sempre in direzione del cuore. Evitare l'area inguinale.

Olio vettore di Olio Iperico.....g	100
Olio essenziale di Finocchio.....g	3
Olio essenziale di Geranio.....g	1
Olio essenziale di Zenzero.....g	2
Olio essenziale di Elicriso.....g	5
Olio essenziale di Limone.....g	3

Disturbi del ciclo mestruale

Massaggio circolare su basso addome e sul sacro, una settimana prima del ciclo. Evitare in caso di sospetta gravidanza.

Olio vettore di Jojoba.....g	100
Olio essenziale di Finocchio.....g	4
Olio essenziale di Basilico.....g	3
Olio essenziale di Camomilla.....g	3
Olio essenziale di Maggiorana.....g	5
Olio essenziale di Ginepro.....g	2
Olio essenziale di Rosa.....g	1

Difficoltà nelle relazioni e nello scegliere, scarsa creatività, ristagni emozionali

Vaporizzare nell'ambiente durante il sonno.

Olio essenziale di Sandalo.....g	16
Olio essenziale di Mandarino.....g	49
Olio essenziale di Cannella.....g	11
Olio essenziale di Melissa.....g	11
Olio essenziale di Basilico.....g	6
Olio essenziale di Neroli.....g	46
Olio essenziale di Lavanda.....g	33

Sistema uro-genitale

Per un riequilibrio generico, diffondere nell'ambiente durante il sonno.

Olio essenziale di Sandalo.....g	45
Olio essenziale di Gelsomino.....g	9
Olio essenziale di Cannella foglie.....g	27
Olio essenziale di Cedro.....g	30
Olio essenziale di Ginepro.....g	30
Olio essenziale di Lavanda.....g	33
Olio essenziale di Arancio amaro.....g	21
Olio essenziale di Incenso.....g	10



PREPARARSI ALLA PRATICA

Gli esercizi descritti di seguito possono essere eseguiti prima della sequenza, come pure in momenti differenti della giornata e anche inseriti all'interno della pratica. Per ognuno di essi sono indicate le possibili varianti.

Purificazione della lingua

Jihva Dhauti

Simbolicamente, questa pratica rappresenta un impegno di verità, lingua pulita per discorsi sinceri, un bel modo per iniziare una nuova giornata.

Può essere inserito tra i rituali di igiene quotidiana e va eseguito al mattino appena svegli.

Si sorge completamente la lingua e, con uno spazzolino morbido, un bastoncino di legno di quelli dei gelati o un apposito raschietto, si passa tutta la lingua scendendo in profondità verso la gola. Si sciacqua la bocca e abbiamo già finito.

Benefici: libera il corpo da molte tossine che si accumulano sulla superficie della lingua durante il sonno, favorisce la salute del sistema digestivo e aiuta a mantenere l'alito fresco, migliora l'igiene orale e aiuta in caso di alito pesante, lingua impastata, difficoltà digestive, reflusso; affina il senso del gusto.



Gesto del Tuono (completo)

Vajroli Mudra

Abbiamo già esaminato questo esercizio come preparazione al Mula Bandha. Il Gesto del Tuono è però anche collegato a Svadhsthana. In questo caso viene proposta una versione più completa, una breve meditazione.

La tecnica di base è la stessa: retrazione con direzione verso l'alto dell'area sovrapubica. In questa versione aggiungiamo un particolare, ruotare la lingua verso il centro del palato e mantenere con esso un contatto delicato. Si crea così un canale tra Svadhsthana e Vishuddha, il Loto della gola; tra i due c'è una relazione molto stretta, essendo il secondo deputato principalmente alla procreazione fisica mentre nel quinto, nella gola e nel cavo orale, si generano i mondi virtuali attraverso i suoni, la parola e il canto.

Durante l'esercizio, che viene eseguito da seduti, mantenendo gli occhi chiusi, si visualizza prima l'area interessata dal movimento pulsante e poi il canale energetico che collega Svadhsthana al centro del palato. Dopo un centinaio di movimenti si mantiene immobilità e un silenzio consapevole per alcuni minuti.

Questo gesto può essere eseguito nella fase iniziale della pratica o separatamente da essa, a digiuno.



Per favorire l'interiorizzazione e il collegamento tra i due Lotti si può applicare nell'area sovrapubica, con un leggero massaggio circolare in senso orario, la seguente miscela:

Olio vettore di Jojoba.....g	100
Olio essenziale di Mandarino.....g	5
Olio essenziale di Lavanda.....g	3
Olio essenziale di Gelsomino.....g	1

Grandi onde

Questo esercizio rende elastico il diaframma, favorisce la purificazione del corpo e perfeziona la consapevolezza di tutta la regione addominale.

Supini, con le ginocchia flesse e la regione lombare completamente aderente al suolo. Dopo qualche respiro profondo, espellere almeno metà dell'aria contenuta nei polmoni, chiudere il naso e, in ritenzione, espandere al massimo il petto; poi chiudendo il petto espandere l'addome. Continuare in questo modo, sollevando e facendo scendere il diaframma, sino a quando non si avverte la

necessità di respirare nuovamente. È fondamentale che il movimento del diaframma, dal basso verso l'alto e viceversa, avvenga con movimenti morbidi e fluidi.

Prima di una nuova ripetizione ventilare a fondo per un minuto. Massimo cinque ripetizioni.

Diventando più esperti, espellere una quantità sempre maggiore di aria prima dell'esercizio, sino a raggiungere la pratica in ritenzione vuota, che risulta più potente.

Controindicazioni: disturbi cardiaci; ulcerazioni di qualsiasi natura in regione addominale. Questo gesto può essere eseguito nella fase iniziale della pratica o separatamente da essa, a digiuno.



MISCELA PER LA PRATICA RELATIVA AD ANAHATA

Anahata è al centro del sistema dei sette chakra evolutivi; esprime un livello energetico potente quanto instabile e il suo equilibrio dipende in gran parte dalla capacità di sviluppare relazioni vantaggiose con gli altri Loti, in particolare Muladhara e Sahasrara. Una buona sinergia con primo e settimo chakra garantisce una posizione equilibrata; possiamo immaginare una di quelle bilance con i due piattini: Anahata è l'asta centrale; un peso uguale su entrambi i piattini ci dà una situazione di buon equilibrio.

Olio essenziale di Arancio amaro.....g	10
Olio essenziale di Bergamotto.....g	60
Olio essenziale di Camomilla.....g	15
Olio essenziale di Elicriso.....g	15
Olio essenziale di Cipresso.....g	7
Olio essenziale di Ginepro.....g	9
Olio essenziale di Lavanda.....g	9
Olio essenziale di Neroli.....g	35
Olio essenziale di Patchouli.....g	10
Olio essenziale di Ravintsara.....g	11
Olio essenziale di Timo.....g	25

Miscele per alcuni disturbi tipici di Anahata

Disturbi del sistema respiratorio

Vaporizzare nell'ambiente durante il sonno.

Olio essenziale di Bergamotto.....g	80
Olio essenziale di Timo.....g	15
Olio essenziale di Ravintsara.....g	30
Olio essenziale di Maggiorana.....g	40
Olio essenziale di Mirto.....g	30

Potenziare il sistema immunitario

Vaporizzare nell'ambiente durante il sonno.

Olio essenziale di Elicriso.....g	40
Olio essenziale di Timo.....g	25
Olio essenziale di Vetiver.....g	15
Olio essenziale di Limone.....g	45
Olio essenziale di Zenzero.....g	30
Olio essenziale di Santoreggia.....g	45

Scarsa empatia, difficoltà nelle relazioni affettive

Vaporizzare nell'ambiente durante il sonno oppure mescolata in olio vettore al 3%, massaggiare sul petto due volte al giorno.

Olio essenziale di Rosa.....g	5
Olio essenziale di Neroli.....g	30
Olio essenziale di Bergamotto.....g	55
Olio essenziale di Timo.....g	17
Olio essenziale di Geranio.....g	10
Olio essenziale di Sandalo.....g	17
Olio essenziale di Mirto.....g	22
Olio essenziale di Arancio amaro.....g	30

Disturbi della pelle, generico

Massaggiare due volte al giorno le aree interessate, facendo sempre una prova per verificare eventuali allergie.

Olio vettore di Iperico.....g	200
Olio essenziale di Elicriso.....g	3
Olio essenziale di Neroli.....g	4
Olio essenziale di Camomilla.....g	2
Olio essenziale di Incenso.....g	2
Olio essenziale di Mirra.....g	2
Olio essenziale di Lavanda.....g	3
Olio essenziale di Cedro.....g	2

LA SEQUENZA PER ANAHATA

Mezzo ponte dinamico

Esercizio che attiva tutto il corpo, favorisce la distensione dell'area cardiaca e la mobilità in estensione di schiena e bacino. Inoltre tonifica glutei, muscolatura paravertebrale, spalle e arti inferiori.

Seduti con le gambe allungate in avanti, mani appena dietro i fianchi, mento al petto e polmoni vuoti. Inspirando, spingere dai piedi e dai glutei e sollevare il corpo rimanendo in appoggio solo su mani e piedi; il mento si apre allontanandosi dal petto.

Trattenere qualche secondo con i polmoni pieni, poi espirando ritornare nella posizione iniziale.

Da cinque a dieci ripetizioni, incrementando progressivamente.



Controindicazioni: gravi patologie della colonna vertebrale, debolezza cardiaca, artrosi, artrite o altre patologie di sensibile entità a spalle, gomiti e polsi.



LA SEQUENZA PER SAHASRARA

Preparazione a Siddha e Padma Asana

Specialmente per quanto riguarda Padma Asana è necessario comprendere che per alcuni soggetti la posizione non è realizzabile per motivi di conformazione fisica; se è il vostro caso limitatevi agli esercizi di preparazione esposti di seguito. Siddha e Padma Asana (vedi pp. 146, 147) possono essere sostituite con la posizione Comoda, Fulmine, Gentile o Mezzo Loto. Scopo di questi esercizi è rendere mobili, elastiche e resistenti le articolazioni degli arti inferiori e del bacino. Partenza in posizione seduta e con gli arti inferiori allungati in avanti e separati.



Flessione dorsale e plantare alternata dei piedi, con il movimento che parte dal bacino. Circondazione delle caviglie, coinvolgendo il piede e le dita.



Portare il tallone al gluteo, quindi, afferrando il piede dall'interno, stendere completamente l'arto inferiore. Mantenere per alcuni respiri.



Afferrare il piede con la mano opposta e ruotare verso l'esterno con il tronco. Mantenere per alcuni respiri.

Afferrare il piede con la mano corrispondente e tirare indietro flettendo il ginocchio. Mantenere per alcuni respiri.



Portare il tallone al gluteo e poi il piede nella piega del braccio opposto e, raddrizzando la schiena, cercare di avvicinare la caviglia al petto traendo contemporaneamente il ginocchio alzato verso l'esterno.



Portare il tallone destro all'inguine. Poggiare la mano sul ginocchio flessso ed eseguire rotazioni del tronco centrate sulla linea dei fianchi.



Flettere il tronco sulla gamba destra.



Controindicazioni: patologie dell'arto inferiore, in particolare del ginocchio.