

Metodologia

La sequenza di una classe di Dhyana Yoga

La **realizzazione di una classe di Dhyana Yoga**, è caratterizzata da una procedura ben precisa, partendo dal predisporre un ambiente comodo e confortevole. Anche la cura del corpo fisico, attraverso il rispetto di alcune semplici norme igieniche, permette di preparare alla pratica armonizzando la propria energia (lavare le mani ed i piedi), prima di cominciare la classe. Nel caso in cui non sia ancora interrotta l'abitudine di fumare, occorre evitare sigarette almeno due ore prima e dopo la pratica. Inoltre, occorre arrivare alla pratica a stomaco vuoto. All'inizio della classe, dopo essersi posti in posizione facile, per la Meditazione iniziale è importante stabilire un contatto iniziale con se stessi nel silenzio.

Questo permette allo studente di entrare in **relazione intima con se stesso**, attraverso la lettura dei pensieri e delle emozioni che sono presenti in quel momento, insieme alle principali sensazioni fisiche. Nello stesso tempo, lo studente prepara, attraverso il respiro lento e costante, che diviene sempre più lento e profondo, il corpo alla pratica.



All'arrivo dell'insegnante, ha inizio la **fase di scioglimento del corpo fisico**: nelle fasi più avanzate può essere svolto in autonomia, attraverso l'attivazione di asana e movimenti, idonei agli obiettivi dello studente. Al termine dello scioglimento, con la guida dell'insegnante, gli studenti vengono invitati a leggere una lettura, collegata ad un determinato **seme** (argomento) di riflessione ed interesse spirituale.

In questo modo, si realizza la fase detta dell'**immissione consapevole della nota mentale** che dirige e modella la pratica successiva, in modo da richiamare l'energia dal basso verso l'alto. L'attivazione mentale permette un **richiamo magnetico dell'energia verso i chakra più elevati**. In alcuni casi, più rari, la nota mentale può riguardare la condivisione di esperienze e riflessioni inerenti la vita del gruppo.

Dopo la condivisione di riflessioni e pensieri sul tema teorico, ha inizio la **sequenza di posizioni e movimenti**. La pratica procede con il susseguirsi dei movimenti e delle posizioni. L'obiettivo è quello di muovere l'energia interna, attraverso il graduale passaggio della stessa all'interno dei chakra, progressivamente. La pratica è essenzialmente di attivazione e di armonizzazione. Le posizioni e i movimenti che attivano, solitamente si alternano a posizioni di ascolto, rilassamento e scioglimento, in modo che possa essere raccolta l'energia attivata, ascoltata nella sua profondità. Le classi, man mano che si progredisce, per intensità ed ascolto, possono essere focalizzate all'attivazione di un chakra in particolare e divengono più complesse.