



iviConsapevole

Il magazine di macrolibrarsi.it

53

L'Arte delle Relazioni

SCOPRI COME IL MODO IN CUI STIAMO CON NOI STESSI, CON GLI ALTRI
E CON L'AMBIENTE INFLUENZA IL NOSTRO BENESSERE PSICO-FISICO

Speciale

- Empatia e comunicazione non violenta: come si fa?
- Quel legame speciale che dura tutta la vita: il bonding neonatale
 - Conflitti: perché nascono e come risolverli
- Cellulare amore mio: la tecnologia ci rende soli

Medicina olistica

- PNEI: come la psiche influenza la nostra salute
- Emozioni e malattia in medicina tradizionale cinese
 - Una vita senza stress è possibile?

Cucina naturale

- 10 alimenti per sconfiggere il caldo



Numero 53
€4,10 (Gratis)
Giu-Ago 2018

 **Macrolibrarsi Fest**

15 settembre 2018
SAVE THE DATE macrolibrarsifest.it

La relazione: la più alta forma di yoga

Una lettura della polarità maschile e femminile alla luce dell'Umanologia nel Kundalini Yoga

Dharma Kaur per Le Vie del Dharma

Yogi Bhajan, il maestro che ha portato il Kundalini Yoga in Occidente, diceva che "il maschile e il femminile formano un'unione e questa unione completa è **la più grande forma di yoga**". Questa frase racchiude una visione della relazione molto interessante, che la nostra disciplina affronta in una sua parte specifica chiamata Umanologia, dalla parola Hu, "raggio" o "radianza", e Man, "mente"; quindi "Hu-man" prende il significato di "la radianza della mente".

L'Umanologia dà indicazioni preziose per vivere una vita armoniosa e felice con se stessi e gli altri, con lo scopo di realizzare il potenziale umano nella sua espressione totale: mente, corpo e spirito.

L'**Umanologia** si occupa concretamente di noi umani, con consigli per le varie fasi della vita (essere un uomo, una donna, la relazione, la sessualità, la maternità, la nascita e la morte e tanto altro) e proponendo **medi-**

tazioni, sequenze di yoga, suggerimenti alimentari, psicologici e relazionali.

Le polarità di base: il maschile e il femminile

Siamo esseri sociali, fatti per condividere ed è proprio la ricchezza di scambio nella comunità che può trasportarci verso l'Infinito. Viviamo mille relazioni nella nostra vita: madre, padre, figli, sorelle, fratelli, amici, colleghi... probabilmente una delle più importanti è lo scambio che avviene nell'incontro di un uomo con una donna.

L'Umanologia analizza in modo molto sofisticato le differenze e i giochi molto complessi che avvengono tra un uomo e una donna



Meditazione di coppia per favorire la comunicazione

Il Kundalini Yoga propone pratiche rivolte alla coppia, tra le quali vi suggerisco questa meditazione per la comunicazione: comunicando con amore e intenzione, una coppia potrà trovare il modo di andare avanti e costruire invece di distruggere. Parlatevi, datevi il tempo per farlo: fuggendo per due giorni lontano dal lavoro e dai ritmi settimanali, andando a cena, trovando e tutelando due ore per passeggiare, fare l'amore e, semplicemente, stare assieme.

Per la meditazione, visita il sito: <https://goo.gl/Z5Lfc8>

La **relazione d'amore di coppia**, che sia vissuta nel matrimonio, in una convivenza, nell'essere semplicemente insieme o fidanzati (come a me piace dire scherzosamente), presenta **situazioni di difficoltà, momenti meravigliosi, incontri, scontri, rabbia, solitudine, allegria**. Fondamentalmente sono tutte enormi opportunità di apprendimento e di crescita. Ma non sempre è facile vivere una relazione in modo positivo e arricchente. Molto del conflitto che può diventare irrecuperabile, ma anche del successo, dipende da quanto conosciamo chi siamo, come donne e come uomini.

Incarnarsi in un uomo o in una donna

Lo yoga insegna che siamo esseri spirituali, oltre al corpo e alla mente abbiamo un'anima, un'essenza immortale e misteriosa che non ha sesso ed è oltre le polarità. Quando l'anima decide di incarnarsi, lo fa scegliendo di diventare una donna o un uomo.

Sembra scontato affermare che una donna è diversa da un uomo e viceversa, ma non lo è affatto: se come donne non sappiamo chi siamo, come possiamo accettare e comprendere l'altro? Stessa cosa per gli uomini.

Molti conflitti nelle relazioni nascono proprio da questa ignoranza, dal non conoscere in profondità come funziona una donna o un uomo: se ci allontaniamo da chi siamo veramente in questa identità incarnata, possono nascere caos, smarrimento, incomprensione e anche tanta sofferenza. Solo attraverso la conoscenza delle rispettive diversità potremo vivere una relazione felice e duratura.

Chi è una donna? Chi è un uomo?

È una domanda importante, che spesso si rinnova nell'incedere dell'esperienza della vita. Yogi Bhajan ha condotto due archetipi importanti alla base di questa polarità: la luna per la donna e il sole per l'uomo. Ha invitato a studiarne il simbolismo e il potere, così da comprendere meglio la natura maschile e femminile.

La donna è influenzata dalla luna alla nascita e successivamente dal ciclo ormonale, che è a sua volta influenzato dalla luna. L'uomo è governato dal sole.

L'Umanologia analizza in modo molto sofisticato le differenze e i giochi molto complessi che avvengono tra un uomo e una donna. Qui non abbiamo lo spazio per af-

frontare tutto, ma alcune differenze eclatanti possono essere un buon inizio di riflessione e scoperta. Ve le elenco.

Le undici lune della donna

Yogi Bhajan insegna che la donna è governata da un ciclo di undici lune. L'energia della luna si muove in un'orbita da un punto lunare al successivo ogni 2 giorni e ½, in un ciclo di 28 giorni e 4 ore. Ogni punto lunare prende il nome da una parte del corpo ed è collegato a uno stato umorale diverso, che condiziona lo stato emotivo della donna.

Ogni donna ha dalla nascita il suo ciclo lunare personale. La sequenza per una donna potrebbe essere, ad esempio, dalle sopracciglia alla bocca, poi al seno e così via, mentre per un'altra donna potrebbe procedere dal seno al collo, alle cosce... La sequenza personale di una donna rimane la stessa per tutta la vita, a meno che non passi attraverso un'esperienza molto traumatica (è comunque un'evenienza molto rara).

"Avere 11 lune" per una donna significa che la sua stabilità umorale fluttua in continuazione, a volte in modo imprevedibile per gli altri, soprattutto per gli uomini. La stabilità emotiva può essere difficile da raggiungere e spesso siamo definite "lunatiche" in una accezione negativa. La realtà dei fatti è che lo siamo davvero, ma in positivo: **abbiamo una ricchezza emotiva molto sofisticata**, che ci permette di **vivere empaticamente con gli altri**, di cogliere le sfumature di noi e della vita in generale. È utile per una donna ricostruire il proprio ciclo lunare, così da aiutarsi nei vari passaggi emotivi con azioni mirate a contenerli o direzionarli.

La luna dell'uomo

L'uomo al contrario ha solo una luna. La sua collocazione energetica è sul mento e la cosa interessante è che, se un uomo ha la barba, questa luna viene neutralizzata completamente, perché i peli hanno il dono di assorbire energia solare e canalizzarla verso il corpo. In lui l'aspetto di stabilità emotiva e solarità è molto forte rispetto alla donna e questo nel gioco delle diversità è fondamentale: essendo la donna fluttuante, **l'uomo può dare alla coppia e alla relazione un centro di stabilità emotiva importante**. Pensate al momento del parto, in cui la parte maschile può davvero fare molto per sostenere e aiutare la sfida che la donna sta vivendo.

La donna e le sue 6 tracce mentali

Ogni donna sa, d'istinto, che può fare più cose contemporaneamente: mentre cucina può parlare al telefono e anche annaffiare le piante. È quello che oggi chiamiamo *multitasking*. Il Kundalini Yoga riconosce come una delle principali caratteristiche femminili questa capacità e afferma che una donna ha 6 tracce mentali. È un grande dono, anche se ha un piccolo lato negativo: il sistema nervoso ne risulta molto sollecitato. Se la donna non si prende tempo per rilassarsi e rigenerarsi diventa fortemente stressata e, come dice Yogi Bhajan, finisce con il "perdere la propria grazia, pazienza e disponibilità".



► LIBRO CONSIGLIATO

Guru Rattana Kundalini Yoga e la Meditazione

*L'evoluzione a un mondo
centrato sul cuore*

Macro Edizioni, 2016



Thich Nhat Hanh L'arte di Comunicare

*Nutri le tue relazioni con
amore e rispetto*

Macro Edizioni, 2014



Puoi acquistarlo su macrolibrarsi.it

Ogni donna ha il dovere verso se stessa di prendersi cura del proprio sistema nervoso e trovare regolarmente momenti per rilassarsi. Cosa fare è personale, ogni donna deve capire cosa va bene per lei: forse dormire? Danzare? Vedersi tra amiche? Praticare yoga? È una scelta personale. Anche fare Kundalini Yoga può essere un valido aiuto, dato che propone meditazioni e sequenze specifiche proprio per il sistema nervoso.

La traccia mentale dell'uomo

L'uomo ha solo una traccia e quindi una grande capacità di focalizzazione e concentrazione su ciò che sta facendo, ma ha necessità di fare una cosa alla volta. Sicuramente è capitato a molte donne di parlare al com-

pagno, figlio o collega di qualcosa mentre è davanti al computer o sta leggendo e si saranno accorte di essere pressoché ignorate. A volte gli uomini si innervosiscono persino. Non lo fanno apposta e non è rivolto a voi personalmente: stanno semplicemente usando al meglio la loro unica traccia mentale.

Comprendere le differenze per migliorare la relazione

Le differenze sono tante, ma già quelle di cui abbiamo parlato aprono riflessioni. Per esperienza posso affermare che è molto semplice dimenticarle e trovarsi a discutere, sentirsi incompresi, allontanarsi. Portare nella vita di tutti i giorni questa consapevolezza è davvero "la forma di yoga più alta". Provate a osservare quando si verificano queste situazioni e quanto influenzano la vostra relazione con l'altro. Il mio augurio per voi tutti è che questo articolo possa essere un seme di comprensione per migliorare la vostra relazione, un aiuto per portare pace nella vostra identità di donne e di uomini.

Dharma Kaur

Dharma Kaur incontra il Kundalini Yoga nel 2000, nel 2006 diventa insegnante certificata KRI di primo livello e nel 2007 di Yoga per la Gravidanza Consapevole (KRI Conscious Pregnancy®). In questi anni ha dedicato la sua vita a diffondere questa tecnica con dedizione e amore, insegnando tra Bologna, Rimini e Cesena e fondando l'associazione Le Vie del Dharma. È responsabile della collana editoriale di yoga per il Gruppo Editoriale Macro e direttrice del Centro Yoga Le Vie del Dharma, a Cesena.

Leggi di più

Scopriamo la Kundalini

