

SHAKTI CHALANA MUDRA

Shakti Chalana Mudra è un tema vasto, tanto che si potrebbe dedicare un intero libro solo a questa pratica.

Il termine *Shakti Chalana* significa letteralmente “mettere in movimento la forza”. Ma di quale forza si parla?

Shakti e Kundalini sono entrambi nomi che indicano il Divino Femminile. I due termini vengono spesso usati come sinonimi, ma con una sfumatura diversa:

- *Kundalini* si riferisce più specificamente alla forza creatrice che si risveglia e ascende all'interno del corpo, mentre
- *Shakti* è il principio universale, l'energia che genera e sostiene l'intero cosmo.

Shakti Chalana, nella sua forma completa, non è una tecnica isolata. Generalmente integra *Bandha*, *kumbhaka*, *asana*, *kriya* e altri *mudra*.

La tradizione sostiene che Shakti Chalana possa essere praticato pienamente solo dopo aver consolidato le basi degli altri Mudra principali.

Un elemento ricorrente nelle pratiche di Mudra e Bandha è l'inversione del naturale flusso discendente di *Apāna*, attraverso posture, contrazioni e controllo del respiro. In Shakti Chalana, però, è necessario un ulteriore fattore: *Agni*, il fuoco interiore. Quando *Apāna* e *Agni* vengono stimolati e direzionati correttamente, creano le condizioni per il risveglio di Shakti. È un'immagine potente: come l'energia necessaria a lanciare un razzo, serve una forza concentrata e ben canalizzata.

Indipendentemente dall'approccio più fisico o più sottile c'è un altro elemento che non può mancare, lo *Yoni Mudra*. Questa pratica rappresenta un passaggio fondamentale per integrare Shakti Chalana, perché favorisce il ritiro dei sensi e stabilizza la consapevolezza, rendendo possibile un lavoro energetico profondo.

Il rigoroso percorso verso Shakti Chalana

Viviamo in un'epoca orientata alla velocità, poco tempo, poca pazienza, ricerca costante di risultati immediati. Questo atteggiamento, inevitabilmente, ha influenzato anche il modo in cui lo yoga viene proposto e praticato. Tecniche profonde come Shakti Chalana vengono talvolta presentate in forma semplificata, rese più accessibili o più facilmente “trasmissibili”, ma private del loro contesto originario. Quando però si elimina la preparazione graduale, quando si trascurano l'etica, la disciplina e il lavoro interiore, si rischia di svuotare la pratica del suo significato reale.

È importante essere chiari che Shakti Chalana non è una tecnica da affrontare con leggerezza. Non è un'esperienza da provare per curiosità, né un elemento da aggiungere alla propria routine per renderla più intensa. È un processo che richiede basi solide, stabilità mentale e una certa maturità nella pratica. Nello yoga non esistono scorciatoie reali. Esiste il tempo, la continuità e una trasformazione che si costruisce progressivamente, passo dopo passo.

Nei testi dell'Hatha Yoga, Shakti Chalana viene trattata con grande rispetto. È considerata una pratica da tenere segreta, non perché debba rimanere avvolta nel mistero, ma perché richiede una preparazione profonda e il divulgarla porterebbe a sminuire la sua importanza.

Non è qualcosa che si improvvisa. Prima di avvicinarsi a questo lavoro occorre aver costruito basi solide, percorsi anche sui cinque elementi che permettono di armonizzare ciò che accade dentro di noi prima di cercare trasformazioni più avanzate. Senza questa preparazione, rischia di rimanere solo un'idea affascinante, ma priva di radici. È quindi evidente che non si tratta di entusiasmo momentaneo. Significa essere disposti a dedicare tempo, energie e anni di pratica, mantenendo un atteggiamento di umiltà.

Considerazioni

Shakti Chalana è una pratica che richiede coerenza non solo durante la sessione, ma anche nella vita quotidiana. I testi tradizionali sottolineano con chiarezza l'importanza del celibato e del *Mitahara*, ovvero un'alimentazione moderata, equilibrata e consapevole. Quando si lavora con l'energia vitale, ogni scelta dal cibo alle abitudini quotidiane incide direttamente sulla qualità e sulla stabilità della pratica.

Anche la durata può variare sensibilmente dai venti ai novanta minuti, in base alla preparazione e alla centratura del praticante. Non sono aspetti secondari nemmeno l'ambiente, la postura seduta o l'abbigliamento. A questi livelli, ogni dettaglio contribuisce a creare uno spazio adeguato, raccolto e realmente favorevole al lavoro interiore.

Per chi desidera approfondire, i testi classici dell'Hatha Yoga restano un riferimento prezioso, la Hatha Yoga Pradipika, la Gheranda Samhita e la Siva Samhita offrono un quadro articolato di queste pratiche.

Detto questo, è importante essere onesti, leggere non è sufficiente. Le basi vanno costruite con pazienza e cura. Sarà poi la pratica stessa, nel tempo, a indicare quando è il momento di andare più in profondità.

Dall' Hatha Pradipika

105. Come una porta si apre facilmente con la chiave, così lo Yogi, con l'Hatha-Yoga, apre la porta della liberazione per mezzo di Kundalinî.

106. La grande Dea è addormentata, e ostruisce con la sua testa l'ingresso della via che occorre affrontare per raggiungere il soggiorno di Brahman, dove non esiste la sofferenza.

107. La Shaktî Kundalî è assopita sul Kanda per la liberazione dello Yogi, e la schiavitù degli uomini ignoranti. Chi la conosce, conosce lo Yoga.

108. Kundalinî è descritta da tutti arrotolata come un serpente. Chi muove questa Shaktî senza dubbio diventa libero.

109. A metà strada fra i fiumi Gangâ e Yamunâ, siede la giovane vedova ascetica. Ci si deve impadronire di lei con violenza, così si rivela il supremo trono di Vishnu.

110. Idâ è il felice Gangâ e Pingalâ è il fiume Yamunâ. La giovane vedova a metà strada fra Idâ e Pingalâ, è Kundalinî.

111. Bisogna svegliare questo serpente addormentato, afferrandolo per la coda. Per mezzo dell'Hatha-Yoga, la Shakti è svegliata e si solleva in alto con forza.

112. Ogni giorno, mattina e sera, per un'ora e mezzo, bisogna scuotere con movimenti circolari il serpente femmina che si trova là, afferrandolo come si rimette la spada nella guaina (Paridhana), ispirando dalla Nâdî del sole.

113. Il Kanda è alto una spanna e largo quattro dita, morbido e bianco, viene descritto come simile ad una stoffa arrotolata.

114. Nella posizione Vajrâsana, tenendo ben fermi i piedi con le mani, premere forte il Kanda, che viene a trovarsi vicino alla regione delle caviglie.

115. Lo Yogi, seduto in Vajrâsana, ha così mosso Kundalinî, poi deve eseguire subito Bhastrikâ Prânâyâma, per svegliarla rapidamente.

116. Egli deve contrarre il sole, e impegnarsi a far muovere Kundalinî. Anche se si trova fra le fauci della morte, lo Yogi non deve temerla più.

117. Bisogna continuare senza timore a sollecitare Kundalinî per due Muhûrta (un Muhûrta è quarantotto minuti); quando comincia ad alzarsi un po' in Sushumnâ, la si attira verso l'alto.

118. Grazie a questo esercizio, Kundalinî si sposta sicuramente dell'ingresso di Sushumnâ e subito il Prâna vi entra.

119. Ecco perché si deve sempre muovere Arundhatî tranquillamente addormentata. Solo con la sua sollecitazione, lo Yogi è definitivamente libero da tutte le malattie.

120. Lo Yogi che muove questa energia è degno della realizzazione suprema. Che dire di più? Egli conquista la morte come se fosse uno scherzo.

121. Lo Yogi che si impegna a muovere Kundalinî, raggiunge il successo in quaranta giorni, se osserverà la regola della continenza, e mangerà il cibo consigliato in quantità moderata.

122. Dopo aver mosso Kundalinî per attivarla, è particolarmente indicato l'esercizio di Bhastrikâ. Chi mette in pratica questo metodo, osservando le restrizioni, come potrà temere la morte?

123. Quale altro mezzo conosciamo per purificare le settandadue mila Nâdî, se non la pratica regolare di muovere Kundalinî?

Dalla

GHERANDA SAMITHA

Versi 61-72

Nel *mooladhara*, dove la kundalini dorme sotto forma di serpente con tre e mezzo giri, un essere vivente rimane nello stato animale (ignoranza) finché la kundalini rimane addormentata. Pertanto, si dovrebbe praticare costantemente finché la conoscenza non si manifesta.

Proprio come una porta si apre solo quando la serratura viene aperta con una chiave, allo stesso modo il *brahmarandhra* (la porta del Brahman, sahasrara) può essere aperto solo quando la kundalini è risvegliata. Questa pratica deve essere eseguita in un luogo appartato, con l'ombelico coperto da un panno fissato con un filo intorno alla vita. La pratica di questo mudra nudi in pubblico è proibita.

Un pezzo di tessuto morbido (circa 10 cm di larghezza e 23 cm di lunghezza) viene fissato intorno all'ombelico con un filo legato alla vita. Si spalma cenere sul corpo, ci si siede in *siddhasana* e, mentre si prende il *prana*, lo si fonde con l'*apana*. L'ano viene contratto mediante *ashwini mudra* finché il passaggio della *sushumna* non è liberato o "illuminato". Così, trattenendo il respiro con il *kumbhaka*, la kundalini sotto forma di serpente si risveglia e si erige nel passaggio.

Il *yoni mudra* non può essere perfezionato senza la pratica dello *shakti chalini mudra*. Prima si pratica lo *shakti chalini mudra*, poi il *yoni mudra*.

O Chandakapali! Così, pratica quotidianamente questo *shakti chalini mudra*, come ti ho insegnato, e mantienilo segreto quanto possibile. Chiunque lo pratici ottiene tutti i *siddhi*, inclusa la *vigraha siddhi*, e tutte le malattie vengono distrutte o superate.

Questi versi sullo *shakti chalini mudra*, affermano che questa mudra è una delle tecniche yogiche per il risveglio della kundalini.

Il saggio Gheranda spiega al suo discepolo, Chandakapali, che l'*atma shakti*, energia spirituale, risiede nel *mooladhara chakra* come kundalini, sotto forma di serpente con tre e mezzo giri, e

“Finché questa energia rimane dormiente nel corpo umano, la vita di quella persona è come quella di un animale. La coscienza non si sviluppa e la persona segue le modificazioni della mente (*cittis*), proprio come un animale. Così come un animale non pensa né discrimina, quella persona mangia quando ha fame, dorme quando sopraggiunge il sonno e rimane sotto l'influenza dei *guna*, della passione e dei desideri. In questo stato, un essere umano non può ottenere conoscenza né espandere la coscienza.”

Udghaatayet-kavaatam cha yathaa kunchikayaa-hathaat, kundalinyaah prabodhena brahmadvaaram prabhedayet

Proprio come una serratura non può essere aperta senza chiave, allo stesso modo il *brahmadvara*, la porta del Brahman (sahasrara), non può essere aperta senza il risveglio della kundalini.

Dal punto di vista yogico, il *brahmadvara* rappresenta la porta tra i mondi *para* e *apara*, tra le esperienze dei mondi materiale e spirituale. Solo quando questa porta si apre grazie al risveglio della kundalini, l'essere umano può ottenere conoscenza.

Mudreyam paramaa gopyaa jaraamarananaashinee

Questa pratica è segretissima. È un rimedio che distrugge vecchiaia e morte.

Tasmaadabhyasanam kaaryam yogibhih siddhikaankshibhih

Gli yogi desiderosi di ottenere *siddhi*, padronanza o perfezione, dovrebbero praticarla con sincerità.

Tecnica

Prendere un pezzo pulito e morbido di tessuto bianco, lungo circa 23 cm e largo 10 cm. Avvolgerlo intorno all'area dell'ombelico e fissarlo legandolo in vita con un filo sottile di cotone, in modo che non scivoli.

Sedersi in *siddhasana* con cenere sacra applicata sul corpo. Inspirare profondamente l'aria (*prana vayu*) attraverso le narici, portando il respiro **non nel petto**, ma nell'addome, nella regione di *apana vayu*. Trattenere il respiro per 5 secondi.

Successivamente, con l'aiuto di *uddiyana bandha*, far risalire l'*apana vayu*, unendolo al *prana vayu*. la pressione dell'aria all'interno del corpo si dirige verso il retto, dove viene eseguito l'*ashwini mudra* per indirizzare l'energia verso l'alto. Rilasciare *ashwini mudra*, seguito da *uddiyana bandha*, e quindi espirare delicatamente.

Il saggio Gheranda afferma che questa pratica deve essere eseguita finché la *kundalini shakti* non viene risvegliata e fatta salire verso l'alto.

Respirazione: Dopo l'inspirazione, trattenere il respiro per 5 secondi. Dopo aver rilasciato *ashwini mudra* e *uddiyana bandha*, espirare.

Durata: Questa è una pratica segreta, che può essere perfezionata con la pratica quotidiana. Nella *Hatha Yoga Pradipika* si consiglia di praticare per un'ora e mezza; questa istruzione è rivolta a praticanti esperti. Per chi ha ricevuto l'insegnamento, fino a sette o nove cicli al giorno sono sufficienti per diversi anni.

Sequenza: Il saggio Gheranda consiglia di praticare prima lo *shakti chalini mudra* e poi il *yoni mudra*.

Benefici: Chi pratica quotidianamente (*nityam yo'bhyasate yogee siddhistasya kare sthita*) otterrà molte *siddhi*. Il praticante di questo mudra ottiene *vighraha siddhi*, è liberato da tutti i disturbi fisici e sviluppa una grande capacità di percezioni.