

Seminario su 7° Lojong e Yantra Yoga nella Germania del sud

Date : July 23, 2019

Con Zhenya Rud



Dopo un seminario che si è svolto in un precedente fine settimana su Harmonic Breathing e Kumbhaka a Monaco e il successivo primo ritiro estivo che si è svolto in Baviera sul 7° Lojong con Zhenya (Evgeny) Rud, istruttore di Yantra Yoga di secondo livello, molti di noi non vedevano l'ora di partecipare al seminario di dieci giorni di approfondimento dal 22 febbraio al 3 marzo 2019.

La sede ad Höfen, un piccolo e remoto villaggio, è un accogliente e invitante centro della famiglia Vogel, conosciuta da molti anni da praticanti Dzogchen vicini e lontani. Il nostro scopo questa volta è stato quello di imparare il primo e secondo Pranayama di [Yantra Yoga](#) in modo più approfondito e senza sforzo, come anche il Kumbhaka, il Saltong e i Parlung e poi come applicare gli Tsigjong, i Lungsang e gli Tsadul dello Yantra.

All'inizio del seminario Zhenya ha sottolineato che questo è il momento per raccogliere quello che il nostro Prezioso Maestro ci ha dato e apprezzare quello che abbiamo ricevuto in eredità per ottenere i frutti invece di inseguire altre numerose vie e metodi. Nei seguenti dieci giorni di intenso studio la nostra attenzione è stata portata sempre all'essenza della pratica esplorando come le tre porte siano interconnesse e come lavorino insieme: la mente governa l'energia (fantino e cavallo), i movimenti del corpo sostenendone il flusso e sperimentando come ciascuna delle tre porte influenzi le altre reciprocamente per tornare allo stato di chiarezza e vacuità. Usando i diversi esercizi in modo non lineare – i preliminari come le serie – ci è stato insegnato, e lo abbiamo percepito, come in ciascun movimento Yantra lavorino gli stessi principi, fare in modo che la mente guidi il prana (discriminando il prana dalla respirazione), scoprendo come i movimenti siano sottili – per esempio stirando le dita e la schiena, la rotazione della giuntura per aprire le spalle – e come tutto questo muova l'intero senso dell'esistenza.

Allenarci in questo modo è stato un viaggio avventuroso e pieno di sorprese: pensi di aver padroneggiare almeno le nove respirazioni di purificazione? Che errore! Sei convinto che non riuscirai mai a padroneggiare i pranayama della prima serie? Ci puoi scommettere! Lentamente e con attenzione, passo passo, individuando i segni di tensione e di sforzo, trovando modi per rilassarsi e gioire, le cose si evolvono. Grazie ai quattro Thun al giorno di due ore ciascuno iniziando alle 06.30 (grazie agli istruttori e grazie al riscaldamento) in cui si sono alternati esercizi, studio e ore di pratica personale, abbiamo condiviso quello che abbiamo scoperto durante le ore di pratica collettiva.

Zhenya ha mostrato un'enorme pazienza, umorismo e inventiva considerando che avevamo diversi livelli di conoscenza, senza mai lasciare indietro nessuno ma aiutando ognuno con grande attenzione e lasciando anche spazio a chi voleva praticare privatamente il Saltong o che non riuscivano più ad assorbire ulteriori informazioni.

Ho immagini indimenticabili (come respirare dal basso gentilmente tra le galline senza disturbarle mentre depositavano le uova, muoversi elegantemente come in una cerimonia del tè o respirare dalle narici fino in basso per arrivare al canale centrale) che hanno reso la pratica viva per tutti mentre ci veniva detto di non credere e copiare gli istruttori ma lasciare che sia il nostro corpo e la nostra energia ad insegnarci ad ascoltarli profondamente e trovare il giusto flusso.

L'effetto rinvigorente della nostra pratica si è visto tra un Thun e l'altro: abbiamo avuto tempo per cucinare insieme pasti adatti al lung sotto la guida del nostro cuoco Kordula, mangiando e pulendo in un flusso continuo, facendo lunghe passeggiate, prendendo del tempo per noi o condividendolo con gli altri in modo gioioso e non ci ha fermato nemmeno un virus influenzale.

Alla fine abbiamo chiesto a Zhenya di tornare e continuare in modo che sia aperto per neofiti ma che rafforzi anche la nostra pratica e tornerà verso la fine dell'autunno. A la la ho!

P. S.: That is now taking shape: 15 – 24 November 2019 a Deepening Course on Kumbhaka, Parlung, 2nd and 3rd Pranayama of Yantra Yoga and the practice of the 7th Lojong with Zhenya will take place in [Höfen](#). Topics of this event may include Saltong (7.2) of 7th Lojong, supported

by the application of Rhythmic Breathing and by Yantras according to the needs and capacities of participants. The announcement for this event will be published on Norbunet.

P:S: Ora sta prendendo forma: 15-24 novembre 2019 Seminario di approfondimento su Kumbhaka, Parlung, 2° e 3° Pranayama di Yantra Yoga e la pratica del 7° Lojong con Zhenya che si svolgerà ad [Höfen](#). Gli argomenti principali potrebbero essere il Saltong del 7° Lojong con l'applicazione della respirazione ritmica e gli Yantra adatti ai bisogni e alle capacità dei partecipanti. L'annuncio di questo evento sarà annunciato su Norbunet.

Dorothea Hoeling