



# SHANTI MARGA

## Centro Yoga

### **Meditazione della luna piena**

L'8 aprile 2020 alle 4,35 è stata Luna Piena.

In questo periodo, più che «fare» sarebbe consigliabile concentrarci sull'«essere», anche perché così facendo sentiremo meno la mancanza di tutto quel «fare» che caratterizza le nostre vite.

Il *virus* «che si muove con le nostre gambe» ci sta forse dicendo che esageriamo con il nostro fare-fare-fare? C'è un insegnamento che possiamo trarre da questo periodo in cui molte cose non le possiamo più «fare».

Faccio yoga, diciamo di solito. Ora non possiamo più farlo – almeno non nella sala/nel modo cui siamo abituati. Se c'è una cosa che lo yoga cerca di insegnarci è il cambiamento, giusto? C'è addirittura un detto che recita «non c'è insegnamento senza cambiamento»; inoltre occorre accettare quello che ci capita, soprattutto se non possiamo cambiarlo né prevederlo. Ecco perché preferisco proporvi di stare insieme nella meditazione di Luna piena. «Essere» invece di «fare», stare immobili invece di muoverci, andare «dentro» invece di restare «fuori», ascoltare la mancanza – anche dello yoga – per apprezzare meglio quando potremo di nuovo fare ciò che ora non possiamo fare. Sapete no, perché nello yoga ci capovolgiamo? Per cambiare il punto di vista.

Dunque sediamoci da qualche parte, purché a contatto con la Terra/terra (se stiamo su una sedia assicuriamoci di appoggiare bene i piedi sul pavimento) e chiudiamo gli occhi; così possiamo sentire meglio se la nostra schiena è diritta – e casomai raddrizziamola.

Respiriamo liberamente per qualche volta, quindi ripieghiamo sul palmo della mano destra l'indice e il medio e usiamo il pollice per chiudere la narice destra e inspirare dalla sinistra,



e continuiamo così un po' di volte, tranquillamente: inspiro da sinistra/espiro da destra; il respiro è normale, né più profondo né più lungo.

Poi rilassiamo il braccio e riprendiamo a respirare in modo spontaneo, da entrambe le narici.

**Suggerimento** (di cui ringrazio Sandra Ingerman per il suo libro *The Book of Ceremony*, Sounds True©, ottobre 2018 e pubblicato in «Yoga Journal», dic 2018-gen 2019, p. 12)

«Negli insegnamenti sciamanici, ogni atto spirituale che eseguiamo è una cerimonia. Quando riconosciamo la sacralità di ogni momento, i miracoli accadono». La creazione di cerimonie sacre durante le transizioni stagionali e lunari ci aiuta a navigare sulle onde dei cambiamenti dentro e fuori di noi stessi. È importante celebrare l'alba, il tramonto, la luna nuova e la luna piena e i cambiamenti stagionali come eventi connessi tra loro piuttosto che separati. [...] Quando la luna passa da nuova a piena, percepisci come questo ciclo ti influenza in modo profondo sia fisicamente che emotivamente[...] Proprio come le fasi lunari influenzano le maree, anche tu puoi sentire i cambiamenti che accadono dentro di te durante le fasi lunari. [...] la luna piena è un momento potente per eseguire cerimonie [...]. Ogni giorno puoi mettere in pratica delle semplici cerimonie per esprimere gratitudine e rispetto al luogo in cui vivi, a tutti gli esseri viventi, ai quattro elementi terra, acqua, aria e fuoco, e alla tua stessa vita».

Buona pratica,  
*Cinzia*

Per info: [info@shantimarga.it](mailto:info@shantimarga.it) - [www.shantimarga.it](http://www.shantimarga.it) - tel. 011534861

Centro Yoga Shanti Marga Via Assarotti 9, Torino