

## KUNDALINI

Il terzo capitolo dello Hathayoga-Pradipica è un'esposizione del kundalinî-yoga cioè dei complessi metodi per provocare il risveglio della forza latente localizzata alla base della colonna vertebrale e consentirne la risalita attraverso i vari livelli (chakra). Vengono inoltre descritti i bandha e i mudra (gesti, sigilli). "esse sono complesse situazioni corporali in cui si combinano insieme posizioni, contrazioni, concentrazione ...che arrestano il prana all'interno del corpo stesso, modificandone il flusso naturale allo scopo di conseguire il distacco dal piano ordinario dell'esistenza" (commento a cura di Gisepe Spera).

Arthur Avalon nella sua opera "Il potere del serpente" definisce la Kundalini come la forza creatrice dell'universo; essa è presente allo stato latente anche nel corpo umano.

Emilio Servadio nel suo saggio "Yoga e psicanalisi" , rifacendosi ad Avalon definisce il Kundalini Yoga come un sistema yoga sviluppato soprattutto nelle scuole tantriche:" Ecco in breve la teoria. Il prana o forza vitale, attraversa l'organismo sotto forma di respiro per mezzo di due canali o nadi, Ida e Pingala, le cui estremità superiori sono le narici mentre quelle inferiori si trovano in un luogo situato presso la base della colonna vertebrale.

Questi canali passano rispettivamente a spirale, a sinistra e a destra della colonna vertebrale, come pure di un terzo canale, verticale, chiamato Susumna, che si trova al centro del midollo spinale e che è di solito chiuso al passaggio del prana. La forza vitale non può passare lungo susumna sino a tanto che alla sua base sta addormentata kundalini, colossale riserva di potenza che viene rappresentata come un serpente arrotolato su se stesso e situato in un centro chiamato muladhara.

Questo è il più basso dei sei o sette centri o chakra.....se si arriva attraverso speciali esercizi di respirazione, concentrazione, ecc a svegliare Kundalini, una corrente di energia sale attivando una dopo l'altra le Shakti o potenze dei chakra.....