

Sesso Sacro

SPECIALE YOGA E SESSUALITÀ

miti da sfatare

REALI BENEFICI
DELLO YOGA
E LEGGENDE
METROPOLITANE
A CONFRONTO

di Stefania Cunsolo

“**H**o rinunciato a uscire con una ragazza che praticava yoga perché avevo paura di fare sesso con lei: come avrei potuto essere all'altezza?”. Ethan frequenta regolarmente le classi di yoga da qualche anno e mi racconta con un sorriso questo episodio verificatosi prima che iniziasse a praticare. «**Non avevo idea che lo yoga servisse a molto di più che aumentare le abilità a letto!**» Come Ethan, molte persone sono affascinate dal mito del super sesso collegato alla pratica dello yoga, nella speranza forse di emulare Sting e le

sue leggendarie performance tantriche. Un pregiudizio che va a discapito della sicurezza in se stessi e a favore dello stress all'interno della relazione di coppia. Forse non tutti sanno che lo stesso Sting, in un'intervista rilasciata a *The Guardian* nel 2003, ha detto riguardo al Tantra: «È un percorso, non un mezzo per durare otto ore a letto! Io ci scherzo su ma, in effetti, trovi importanti informazioni sulla coppia e su come essere in relazione e il sesso è solo una piccola parte (...). **Il Tantra vuol dire riconnettersi con il mondo dello spirito attraverso le cose di ogni giorno.**».

La vera tradizione

Al pensiero di Tantra o Kamasutra, in Occidente si associa quasi esclusivamente l'atto sessuale. La comunicazione mediatica, di fronte alla domanda di un pubblico più facilmente attirato dal gusto del proibito, ha collegato queste pratiche yogiche al sesso, esclusivamente come insieme di tecniche per aumentare il piacere.

In realtà solo una piccola parte del Kamasutra – testo indiano risalente al IV secolo a.C. – è dedicata alle posizioni sessuali: il trattato parla anche di politica ed economia e, soprattutto, l'atto sessuale è considerato come un'unione divina.

Anche per quanto riguarda il Tantra, l'accento è sull'amore sacro. Nella visione tantrica, la realtà è percepita come un tessuto in cui le parti si uniscono nel tutto e in cui il tutto si riflette in ogni parte (in sanscrito "tantra" significa "rete, intreccio"): la vita stessa è uno strumento per l'evoluzione spirituale, perciò i bisogni primari, sesso compreso ma non solo, costituiscono parte integrante dell'esperienza per arrivare all'unione di corpo, mente e anima. Un'unione che significa consapevolezza, amore verso se stessi e relazione autentica, non necessariamente posizioni complicate oppure prestazioni sessuali che durano giorni.

La realtà oltre il mito

In che modo lo yoga fa bene al sesso? Applicare tecniche sotto le lenzuola potrebbe innescare troppo la mente a discapito del rilassamento, che è invece necessario per creare lo spazio in cui uomo e donna possano fondersi. **Fare esercizio sul tappetino è già sufficiente per migliorare la vita sessuale:** praticare

YOGA PER I MUSCOLI DEL SESSO

Un ottimo modo per tonificare il pavimento pelvico e stimolare il movimento dell'energia kundalini che risiede negli organi sessuali è il Mulabhandha (letteralmente "blocco della radice"): consiste nel contrarre per qualche secondo i muscoli nella zona del retto, degli organi sessuali e dell'ombelico (spinto indietro verso la colonna).



yoga con regolarità tonifica il pavimento pelvico e i muscoli addominali, aumenta la flessibilità, migliora il flusso del sangue e la respirazione, aiuta a rilassarsi rilasciando tossine e stress, equilibra il sistema nervoso e quello endocrino. Ma soprattutto, lo yoga fa bene all'anima. **Yogi Bhajan, maestro che ha portato il Kundalini yoga in Occidente, ricorda che l'energia sessuale è importante per la spiritualità: «Non siamo fatti per il celibato!» diceva. «L'importante è non vivere nei tre chakra inferiori».** Lo yoga, attraverso l'esercizio, il Pranayama e la meditazione, guarisce, ringiovanisce e sviluppa la spiritualità a qualunque età.

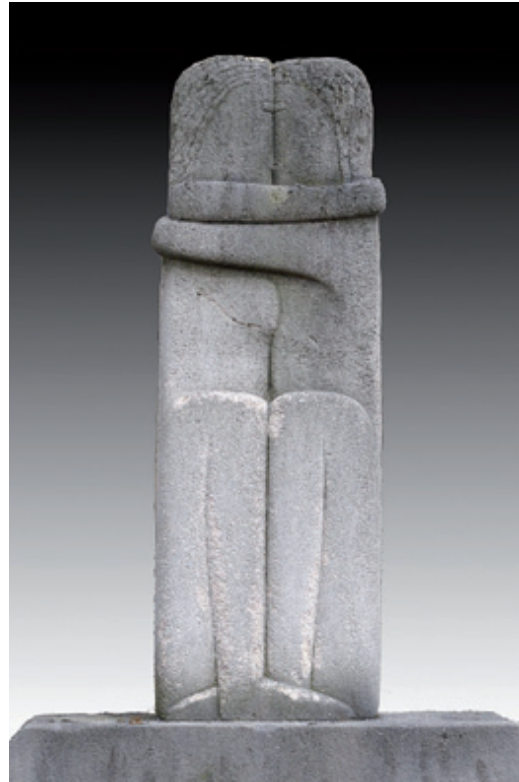
L'esperienza Kundalini

Al centro yoga dove insegno negli Stati Uniti incontro Sat Kartar Singh, allievo di Yogi Bhajan. Insegna Kundalini yoga ed è un musicista della GuruGanesha Band. Quando gli chiedo di condividere con i lettori di Yoga Journal la sua esperienza sul tema della sessualità, mi trovo di fronte il suo sguardo sereno e luminoso di sempre. «Sono sposato con la stessa adorabile donna, Ravi Inder Kaur, da quasi 36 anni», mi racconta. «L'energia sessuale, certo, è molto importante in una relazione e non c'è niente di giusto o sbagliato riguardo a ciò che avviene tra due

persone in camera da letto. **Però bisogna coltivare e sviluppare la sacralità nella coppia anche fuori dal letto. Secondo gli insegnamenti di Kundalini yoga, il sesso sacro inizia ore e giorni prima dell'atto: è una pratica consapevole che riguarda ogni momento nella relazione, non perché si vuole ottenere qualcosa, ma perché ci si impegna l'uno con l'altro.** E quanto al sesso tantrico, aggiunge: **«Il matrimonio è tantra 24 ore su 24, 7 giorni su 7! Anche quando sei lontano dalla tua amata, sta accadendo.** A volte io viaggio e sono lontano da casa per settimane, eppure sono coinvolto, c'è connessione, c'è comunicazione, attraverso questi intrecci sottili... è sempre lì. Non è solo negli organi sessuali per essere stimolato, eccitato e rilasciato... è ovunque! **Sapete come costruire un matrimonio di successo? Ascoltare, ascoltare, ascoltare; humour, humour, humour; chiedere scusa e avere umiltà, grazia e soprattutto impegno, impegno, impegno... non cercando le uscite di sicurezza ogni volta che le cose diventano difficili!».**

La fonte creativa

La kundalini è alla base della spina dorsale, negli organi sessuali, ma è lì proprio per essere trasformata in energia spirituale e aumentare la consapevolezza. Molti falsi miti sono legati all'energia kundalini. Alcuni fra i miei studenti che oggi praticano con più impegno e assiduità si sono avvicinati inizialmente con sospetto al Kundalini yoga, con l'idea che fosse pericoloso risvegliare questa energia. Yogi Bhajan diceva: «Il denaro è pericoloso? È solo energia!» Una pratica regolare induce un livello più profondo di consapevolezza delle proprie risorse interiori. **«Oggi in classe da un certo punto in poi non ho faticato più. Mentre tenevo la posizione del triangolo ho sentito qualcosa che mi sosteneva, come un'energia che fluiva attraverso il mio intero corpo. Che cos'era?»**, mi chiede Beth, una mia allieva. Chi pratica yoga per un po' di tempo può avere l'esperienza della propria energia creativa, come sottolinea Sally Kempton in "Awakening Shakti": «Forse i tuoi movimenti sembrano fluire da soli, oppure percepisci quello che l'insegnante sta per dire prima che lo dica, oppure vieni a una



lezione con un problema che senti dissolversi alla fine della prima sequenza». La kundalini è potere creativo, forza e vitalità, una risorsa già dentro di noi. Anche durante il sesso.

Unione di coppia

Lo yoga rilassa ed elimina le fissazioni. **Non c'è niente da dimostrare o da ottenere. Come dico ai miei studenti in classe, non importa fare l'asana perfetto: la perfezione arriva quando smetti di lottare per raggiungere l'obiettivo.** I benefici legati allo yoga per ciò che riguarda le relazioni di coppia e anche il sesso si basano sullo stesso presupposto: **aprendo il cuore e amando prima di tutto se stessi con accettazione e armonia, allora si può amare con autenticità anche l'altro.** Oggi, fra i tanti tipi di classi di yoga, esistono diverse possibilità per chi vuole migliorare la propria vita di coppia e quella sessuale: qualunque classe di yoga fa bene di per sé, ma ci sono anche quelle che coinvolgono attivamente entrambi i partner.

Nel Kundalini yoga i Venus Kriya, esercizi da fare in coppia, includono asana, mudra, mantra, pranayama e meditazione allo scopo di pulire il subconscio e aumentare la consapevolezza per promuovere l'unione attraverso le polarità maschile e femminile.

Lo yoga non è mito ma esperienza e, in quanto tale, arreca benefici a corpo, mente e spirito. L'unione che avviene dentro se stessi, una volta lasciati andare i blocchi e imparato a volersi bene accettandosi, è la base per l'unione felice con il partner, sesso compreso. Se poi praticando yoga i rapporti sessuali hanno una durata maggiore e il numero degli orgasmi si moltiplica, meglio ancora: basta non attaccarsi alle leggende e continuare a fluire nella realtà.



Il Loto del Cuore: una meditazione di coppia

Il Loto del Cuore è un Venus Kriya molto semplice da praticare: i partner siedono uno di fronte all'altra e si guardano negli occhi contemplandosi il cuore e l'anima dell'altro. Le mani sono aperte come in un loto, di fronte al cuore, solo i lati dei pollici e dei mignoli si toccano e le basi dei polsi sono unite. I mignoli dell'uomo sono sospesi sotto i mignoli della donna, ma senza toccarli. Dopo un minuto e mezzo, entrambi i partner portano le proprie mani sul cuore, una sopra l'altra, e meditano a occhi chiusi sul proprio cuore per un altro minuto e mezzo. Alla fine dell'esercizio si inspira ed espira profondamente per tre volte, poi ci si rilassa. Come secondo la tradizione del Kundalini yoga insegnato da Yogi Bhajan, prima di praticare l'esercizio si recita il mantra d'apertura «ONG NAMO GURU DEV NAMO» per tre volte. Alla fine, il mantra di chiusura: un lungo «SAT - NAM.»



Fonte: *Yogi Bhajan, Ph.D., Relax & Rejoice: a Marriage Manual, Volume 1, p.62, © The Teachings of Yogi Bhajan*

STEFANIA CUNSOLO

Stefania Cunsolo è copywriter e consulente di comunicazione. Istruttrice certificata di Kundalini yoga e Kundalini yoga per la gravidanza, cristalloterapeuta e terapeuta Reiki, da qualche anno insegna negli Stati Uniti, nell'area di Washington DC. Tornerà a Roma nel 2015. È autrice del lifestyle blog "Still Words" (www.stillwords.it), do-

ve utilizza la creatività per ispirare benessere e percorsi di crescita personale. Spesso, spera, a nostra insaputa.

