

Corso di formazione per insegnanti di yoga per bambini

Metodo Balyayoga®

Il Kaoshikii: la danza dell'espansione mentale

Il 6 settembre 1978, Shrii Shrii Anandamurti, su richiesta di un gruppo di donne inventò una nuova danza tantrica, studiata apposta per l'organismo femminile, chiamata Kaoshikii.

Il termine Kaoshikii significa "espansione mentale".

Il Kaoshikii può essere praticato dalle donne anche nel periodo mestruale (a differenza delle asana) e durante la gravidanza, aiutando proprio a prepararsi al parto.

Anche se è stata studiata appositamente per le donne, possono praticarla anche gli uomini, a differenza del Tandava che invece è solo per gli uomini.

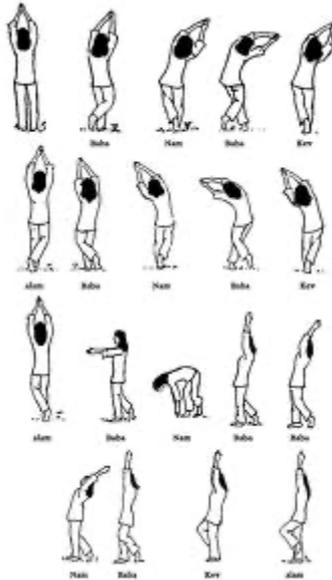
Il tempo di esecuzione di questa danza non ha limiti: bastano tre minuti al giorno per iniziare ad avere benefici, ma più la si pratica e più gli effetti saranno positivi (con 21 minuti al giorno si diventa "donne super!!!!")

Esecuzione

Nel Kaoshikii si battono alternativamente gli alluci dietro il tallone della gamba opposta. A differenza del Lalita Marmika del Kiirtan, però, non bisogna battere solo la punta dell'alluce, ma tutto il dito piegato, poiché eseguendolo in velocità la pressione esercitata sarebbe troppo forte.

Battere gli alluci alternativamente per terra, porta alla stimolazione delle cellule cerebrali e della ghiandola pineale. Di conseguenza si avrà anche un incremento del potenziale psichico e spirituale: proprio per questo è chiamata danza dell'espansione mentale.

I movimenti sono in tutto 19, compresa la posizione di partenza.



Si parte con le braccia, sollevate sopra la testa e parallele alle orecchie, ma senza mai intrecciare i pollici delle mani.

I piegamenti laterali vanno eseguiti cercando di arrivare a formare con le braccia e il corpo un angolo di 45°.

Ogni mudra (movimento) è legato anche ad un'ideazione:

le mani alzate al di sopra della testa significano:

“Cerco di entrare in contatto con la Coscienza Suprema”

I mudra verso destra significano:

“Conosco la via giusta per arrivare a Te”

i mudra verso sinistra significano:

“so come esaudire ogni Tuo desiderio”

I mudra in avanti significano:

“ a Te mi abbandono completamente”

I mudra all'indietro significano:

“ per Te supererò ogni ostacolo che incontrerò”

Gli ultimi due passi battuti per terra significano:

“ danzo ripetendo il Tuo Ritmo Cosmico”.

E' importante avere in mente questa ideazione durante l'esecuzione del Kaoshikii, poiché è la concentrazione mentale sull'ideazione che permette l'avanzamento a livello spirituale.

Nella visione filosofica la creazione l'universo è rappresentato come un'eterna danza di tutti gli esseri attorno ad un Nucleo Supremo. Il Kaoshikii rappresenta appunto tale danza, che porta all'unione del microcosmo con il macrocosmo.

Il Kaoshiiki può essere eseguito anche prima della meditazione: i suoi movimenti e la sua ideazione predispone la mente alla concentrazione.

Eccovi un link su you tube sull'esecuzione del Kaoshikii, anche se è in inglese

http://www.youtube.com/watch?v=AuSMiU_hRjc

I benefici fisici, psichici e spirituali

Queste sono le parole del discorso di Shrii Shrii Anandamurti sul Kaoshikii:

“Si sa, inoltre, che gli esseri umani soffrono, a volte, di varie malattie e che spesso incontrano diverse difficoltà per quanto riguarda il Sadhana (n.d.t. meditazione). Questi ostacoli possono essere piccoli o grandi. Per esempio, piccoli disturbi come il mal di fegato, possono dare problemi di tanto in tanto e per eliminare questo tipo di inconvenienti, il 6 settembre 1978, ho inventato la danza del Kaoshikii (“espansione della mente”). Questa danza serve come antidoto contro ventidue tipi di malattie. I benefici del Kaoshikii nrtya sono:

1. *Massaggia tutte le ghiandole e fa fare esercizio a tutti gli arti dalla testa ai piedi;*
2. *Aumenta la longevità;*
3. *Facilita il parto;*
4. *Rende la spina dorsale più flessibile;*
5. *Elimina l'artrite dalla spina dorsale, dal collo, dalle anche e dalle altre articolazioni;*
6. *Elimina la gotta dalla spina dorsale, dal collo, dalle mani e dalle anche;*
7. *La mente diventa forte e acuta;*
8. *Regola il ciclo mestruale;*
9. *Regola la secrezione ghiandolare;*
10. *Cura i disturbi alla vescica e all'uretra;*
11. *Aiuta ad avere un maggior controllo sugli arti;*
12. *Aumenta la bellezza e la luminosità del viso e della pelle;*
13. *Elimina le rughe;*
14. *Elimina la letargia;*
15. *Cura l'insonnia;*

16. Cura l'isteria;
17. Elimina i complessi di paura;
18. Elimina la disperazione;
19. Aiuta ad esprimersi e a sviluppare le proprie potenzialità;
20. Cura i dolori alla colonna vertebrale, le emorroidi, l'ernia, l'idrocele negli uomini, dolori nervosi e disturbi nervosi;
21. Cura disturbi ai reni e alla cistifellea, disturbi gastrici, dispepsia, acidità, dissenteria, sifilide, gonorrea, obesità, magrezza e malattie del fegato;
22. Aumenta la capacità di lavorare fino a 75-80 anni.

Questa danza mira innanzitutto ad assicurare un adattamento oggettivo e di conseguenza vibra Cittanu (la sostanza mentale od ectoplasma) che a sua volta viene concentrata su un certo cakra (Guru Cakra o ghiandola pineale) che tocca la sede dell'anima, dove si trova Parama Purusa (la Coscienza Suprema)."

*9 novembre 1978, Calcutta
Da "Song Dance and Instrumental Music"
Prout in a Nutshell part 10*

BalYayOgO