



KAYA STHAIRYAM

In Sanscrito Kaya significa corpo e Sthairyam immobilità.

Attraverso questa pratica è possibile sviluppare la capacità e l'abilità di mantenere il corpo stabile e immobile nella posizione meditativa creando le basi per le successive pratiche di dharana (concentrazione) e dhyana (meditazione).

Quando il corpo diviene stabile e immobile, anche la mente riflette questa condizione.

Kaya Sthairyam può essere utilizzata come pratica meditativa a se stante, per rilassare e rigenerare la mente.

Uno dei presupposti della meditazione è di dimenticare il corpo.

Invece nella pratica che faremo diventeremo completamente consapevoli del corpo escludendo qualsiasi altra cosa. Potrebbe sembrare un paradosso, ma la mente è come un piccolo bimbo.

Se gli ordiniamo di dimenticare qualcosa, farà molto spesso l'esatto opposto.

Se forzate la mente a dimenticare il corpo essa lo troverà estremamente affascinante. Conoscendo la tendenza della mente, questa pratica adotta l'approccio esattamente opposto.

Obbligheremo la mente a pensare intensamente al corpo, a diventare consapevole del corpo.

La mente che generalmente si ribella, si distrarrà completamente dal corpo, e ciò è lo scopo che vogliamo raggiungere.

La mente dopo Kaya Sthairyam si indirizzerà automaticamente all'interno. La pratica induce la stabilità del corpo.

Tempo:

Dipende dal tempo a disposizione. Molte persone passano anche ore seguendo questa pratica

Comunque 5 o 10 minuti prima di una altra tecnica meditativa è un ottimo esercizio