



Omkar
Dhyana

la
meditazione
yogica

MARZIA MICHELIZZA

Indice

La meditazione yogica	3
Ricerca scientifica e meditazione	4
Al corso di yoga	5
Questione di obiettivi	6
Tornando ad OMKAR DHYANA	7

Omkar Dhyana, la meditazione yogica

Omkar dhyana è una tecnica di meditazione che si appoggia sul controllo del respiro, della concentrazione e che introduce allo stato meditativo mediante il suono OM. Se ne rintracciano le radici nelle Upanishad e si pratica nello yoga moderno. Quest'ultimo, sviluppatosi nelle più disparate forme, riprende aspetti spesso eterogenei della cultura e della filosofia indiana, sussumendoli sotto la terminologia "yoga" e ritracciandone le origini in antichi testi quali Yogasutra di Patanjali (datato in modo dubbio tra il 300 e il 500 dC) e Hathayogapradipika (databile forse poco successivamente al recedente), tra i tanti. La meditazione è uno degli aspetti essenziali delle pratiche antiche, nonostante sia passata in secondo piano nelle pratiche yogiche contemporanee. Tuttavia, per comprendere la tecnica omkar, è necessario avere un'idea di cos'è il percorso yogico e di come questa tecnica si inserisce.



La meditazione yogica

Se ci atteniamo al testo di Patanjali, dhyana (meditazione), è il settimo gradino del cammino yogico. Il precedente è la concentrazione (dharana), che si raggiunge dopo aver praticato una corretta vita etico-morale, aver mantenuto la propria persona, come unità psicofisica, pulita e in salute, e aver acquisito il controllo della propria sottile energia vitale (prana). Il cammino yogico, che mira ad andare oltre lo stato meditativo, prevede l'uso di tecniche tra loro correlate per poter lavorare contemporaneamente su diversi aspetti dell'individuo. La visione yogica dell'individuo, infatti, non si limita ad evidenziare gli aspetti fisici e mentali ma si sofferma in una sottile analisi in cui anche caratteristiche spirituali, esistenziali, ed energetiche vengono portate alla luce e correlate. Tutte devono essere curate per conseguire lo stato meditativo e trascenderlo.



Ricerca scientifica e meditazione

I due passaggi citati, dhrana e dhyana, sono affini a due passaggi che in molte delle tecniche di meditazione e contemplazione antiche e contemporanee sono presenti e ben studiati, soprattutto relativamente alle tecniche buddiste e tibetane di meditazione. Si tratta di stati mentali che i ricercatori contemporanei hanno definito attenzione focalizzata (FA) e del monitoraggio aperto (OM). [maggiori dettagli qui]. La prima, dharana, si riferisce al momento in cui riusciamo a mantenere la mente immobile, focalizzata su un unico oggetto; con dhyana invece l'attenzione è aperta e rivolta ad ogni manifestazione presente alla coscienza.

Nella meditazione OMKAR, questo avviene gradualmente, procedendo per tentativi, fino ad esperire quell'istante di eternità che schiude la porta dello stato meditativo. Per giungere alla capacità di produrre volontariamente questo processo, il praticante non può ignorare tutti i passaggi precedenti a dharana e dhyana: le sopracitate tecniche di condotta etico-morale, la capacità di rendersi statici (asana, le posture dello yoga che possono riassumersi nell'unica postura seduta del meditante), le tecniche respiratorie di controllo dell'energia vitale (i noti pranayama dei nostri corsi di hatha yoga moderno).

Al corso di yoga

Focalizziamoci ora su asana e pranayama. Abbiamo detto che è possibile praticare anche esclusivamente l'unica postura seduti, anzi, Patanjali suggerisce esclusivamente la postura seduti e in DhyanaBindu Upanishad, dhyana è da performare in padmasana (postura del loto). In generale, la parola "asana" è traducibile come "postura"; tuttavia, come si legge nella bella introduzione a Yogasutra edito da Einaudi, si traduce anche come "stasi". Questa stasi è quella che dovrebbe dominare tutte le asana che nell'hatha yoga moderno performiamo per distinguere tali posture da semplici esercizi ginnici. Una stasi che vuole essere preparatoria a dhyana, e che come minimo necessita un qualche tipo di attenzione focalizzata per essere preparatoria ad una seria meditazione. Le asana, quindi, non hanno l'unico scopo di mantenere il corpo in salute. Non solo, non hanno neppure lo scopo di compiere miracoli spirituali: non è incatenando una postura dietro l'altro che ci libereremo e otterremo una chiara visione esistenziale. Lo stesso dicasi dei pranayama. Quando praticati esclusivamente come tecniche respiratorie hanno ovviamente un ottimo influsso sul nostro corpo e sul nostro benessere psichico, aiutano a calmare la mente agendo sul sistema nervoso autonomo e questo è naturalmente di grande beneficio per l'aspirante meditatore. Certamente, quindi, agiscono sulla nostra sottile energia vitale. Tuttavia, solo praticati con attenzione focalizzata e profonda possono aiutarci nel cammino verso la meditazione e la conoscenza. Non faranno miracoli mobilitando le nostre energie occulte, anche se ci daranno dei benefici innegabili.

Questione di obiettivi

Quello che si deve capire, e che non è mai abbastanza esplicitato durante i corsi di yoga, è che qualunque tecnica messa in atto non agirà mai senza la nostra piena coscienza. Nessuna delle tecniche proposte dalle tradizioni spirituali ha la possibilità di compiere trasformazioni in noi senza il nostro impegno nel percorso di trasformazione, senza che la trasformazione in atto sia conoscenza della metamorfosi. Questa conoscenza si ottiene solo con l'esperienza, quindi con una pratica assidua e sincera e con una coscienza viva e attenta che prende atto dell'esperire. Il resto, secondo l'esperienza di chi scrive, sono favole.



Tornando ad **OMKAR DHYANA**

La pratica dei pranayama e la successiva pratica del suono om, nelle varianti proposte dalla tecnica omkar, sono strumenti per muoversi nei diversi livelli del cammino yogico e ci consentono quell'attenzione focalizzata e qual monitoraggio aperto che necessariamente ci servono alla conoscenza profonda alla quale si va incontro. Quanto è da conoscere è già presente, la tecnica ci aiuta solo a vederlo. Si deve quindi evitare di praticare meccanicamente, come degli yoga-robot, quasi si trattasse di gesti magici. Per praticare correttamente la tecnica è necessaria la sua contestualizzazione, è importante comprenderne la struttura e praticare con consapevolezza.



Marzia Michelizza è nata in Italia nel 1983. Nel 2016 ha sostenuto una tesi di dottorato in Filosofia (Univ. Paris 1 Sorbonne) e Scienze della Complessità (Univ. Urbino Carlo Bo) sulla relazione mente e corpo e la coscienza.

È istruttrice di yoga Y200 (AETO, Lisbona, PT), Y300 (Vinyasa Yoga Accademy, Rishikesh) e facilitatrice Mindfulness. Con Alessandra Morini ha fondato il Centro Studi Asclepio (PU) per la ricerca e l'informazione sulle Medicine Tradizionali, Alternative e Complementari, sulle scienze contemplative e le filosofie orientali.

E' membro esterno dell'unità di ricerca FESVEM (Università di Firenze). Si è dedicata anche allo studio della filosofia indiana, in particolare del buddismo antico, e della neurofenomenologia. Oggi approfondisce la filosofia dello yoga e ayurveda. Organizza e partecipa a seminari e conferenze accademiche e divulgative sulle medicine tradizionali.



Comincia il tuo percorso!

La meditazione è esperienza! Ora è il tuo momento per iniziare.

A me piace condividere le tecniche e le conoscenze filosofiche connesse con chi decide di praticare con me per offrire un'esperienza consapevole.

Sperimenta!

[Learn more](#)

Omkar Dhyana

La meditazione yogica

Il Pranava, la recitazione del mantra om secondo diverse modalità, è una pratica di cui si trova già notizia nelle Upanishad.

Questa brevissima guida introduttiva si propone di illustrare gli aspetti teorici della tecnica e il suo rapporto con altre pratiche yogiche.

Marzia Michelizza si occupa di ricerca e divulgazione in scienze contemplative ed è istruttrice esperta di yoga.