

LEZ. 17 c. LE TRE NADI PRINCIPALI

Delle innumerevoli nadi, ne emergono per importanza *tre*: *Ida*, *Pingala*, *Sushumna* che formano *Kundalini*.

Nei trattati di yoga si parla di Kundalini al femminile, poiché rappresenta la polarità negativa nel corpo e la separazione dell'anima dal principio positivo Purusha, lo Spirito. Questo potere negativo ha due volti, il Drago e la grande potenza custodita gelosamente nella Kundalini attorcigliata come un serpente, in tre spire e mezza. Il Dragone con il suo respiro di fuoco punisce coloro che vorrebbero rubare il suo tesoro per fini egoistici. Il polo positivo ha la sua sede nella parte superiore del cervello.

Il Kanda nel Muladhara chakra è il punto d'incontro delle tre nadi principali ed è noto come *Yukta Triveni* (Yukta: "combinato", tri: "tre", veni: "ruscelli"). Nel Muladhara, Shakti, la Kundalini statica non manifestata, è simboleggiata da un serpente avvolto in tre cerchi e mezzo attorno all'asse centrale Svayambhu-linga alla base della spina dorsale. Il serpente giace all'ingresso di Sushumna, bloccando il canale centrale con la bocca. La Sushumna Nadi rimane chiusa alla sua estremità inferiore finché Kundalini non viene risvegliata.

In Ajna chakra l'incontro delle tre nadi principali è chiamato *Mukta Triveni* (Mukta: "liberato"). Continuando oltre Ajna chakra, Ida e Pingala terminano rispettivamente nelle narici sinistra e destra.

Queste tre 3 Nadi principali sono definite *Trividha Nadi*. Shiva Samhitha afferma che tra *Trividha Nadi*, c'è una Nadi in una forma più sottile (*Sookshma*) chiamata *Chitra Nadi*.

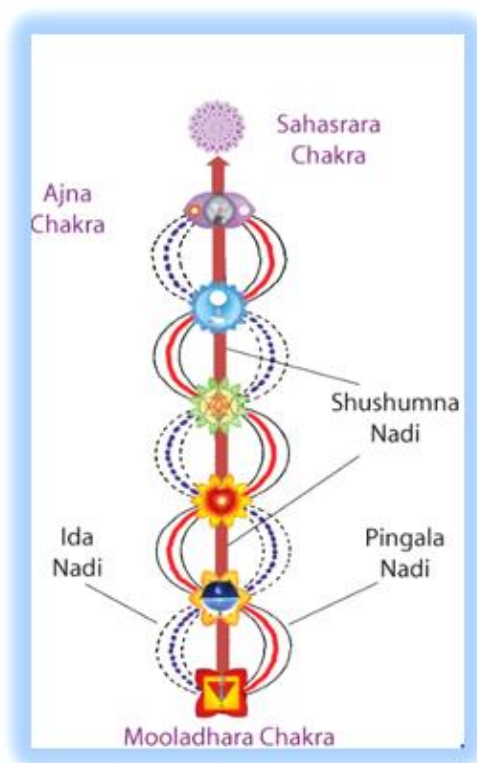
FIGURA 1. LE TRE NADI PRINCIPALI

Trividha Nadi o le *Tre Nadi* principali si trovano vicino alla colonna vertebrale, simile al gambo di loto rivolto verso il basso (*Adhomukha Padma*).

Ida e Pingala girano attorno alla Sushumna Nadi simile alla doppia elica del DNA umano. Si incrociano in determinati punti lungo la colonna vertebrale, formando i Chakra ruote o vortici energetici. Sushumna Nadi è situata al centro della colonna vertebrale come midollo spinale tra Ida e Pingala Nadi.

La Nadi Ida è associata all'energia della luna, rappresenta l'aspetto femminile della nostra personalità e viene spesso mostrato come bianco. È anche l'elemento Yin della filosofia cinese. Ida controlla la funzione del sistema nervoso parasimpatico che calma la mente e il corpo.

La Nadi Pingala, associato con l'energia del sole, rappresenta l'aspetto maschile della nostra personalità e viene spesso mostrato come rosso. Controlla il sistema nervoso simpatico e stimola le attività e la pianificazione del corpo e della mente. Pingala nadi è responsabile dell'intelletto logico, razionale e analitico. Pingala è anche l'elemento Yang della filosofia cinese.



La Nadi Sushumna è il canale centrale dell'energia nel corpo umano che corre dalla base della colonna vertebrale alla corona della testa e porta l'energia Kundalini. Negli esseri umani, Shakti, l'aspetto femminile è chiamato Kundalini. Si dice che questa energia potenziale si riposi avvolta alla base del midollo spinale. La migliore autorità sul Kundalini è l'Hatha Yoga Pradipika. Dice: "Kundalini dorme, chiudendo la porta della Sushumna. Dorme sopra il Kanda o dove i Nadi si uniscono. Dà liberazione agli Yogi e schiavitù agli sciocchi".

Sushumna Nadi si apre e scorre liberamente quando Ida e Pingala sono equilibrati.

Su entrambi i lati della spina dorsale ci sono due fori che permettono il passaggio dei nervi. Questi due canali sinistro e destro corrispondono alle Nadi Ida e il Pingala. Pingala è di colore rosso fuoco, Ida è di colore blu.

Le Nadi Ida e il Pingala rappresentano la dualità fondamentale dell'esistenza. È questa dualità che tradizionalmente personifichiamo come Shiva e Shakti.

SUSHUMNA NADI

La Sushumna si estende dal Muladhara chakra (seconda vertebra della regione coccigea) al Brahmarandhra. L'anatomia occidentale ammette che nel midollo spinale c'è un canale centrale chiamato 'canalis centralis', e che il midollo è fatto di materia cerebrale bianca e grigia. Il midollo spinale è sospeso, o calato, nella cavità della colonna spinale. Allo stesso modo, la Sushumna è calata dentro il canale spinale ed ha sezioni sottili; è di colore rosso, come il fuoco (Agni).

Il midollo spinale era chiamato Sushumna Nadi dagli yogi del passato. Il midollo spinale non è diviso, o separato, dal cervello, ma è contiguo ad esso. Tutti i nervi cranici e spinali sono connessi con il midollo. Ogni nervo del corpo vi è connesso. Gli organi di riproduzione, minzione, digestione, circolazione sanguigna e respirazione sono tutti controllati dal midollo spinale. L'anatomia occidentale si occupa della forma e delle funzioni grossolane del midollo spinale, mentre gli yogi dei tempi antichi si occupano della natura sottile (sukshma) delle cose.

Sushumna Nadi si situa nel Merudanda (Danda: bastone; Meru: la montagna asse del mondo della mitologia Indu), cioè nell'asse cerebrospinale (la spina dorsale) che parte dall'estremità inferiore del tronco fino ad arrivare all'estremità della testa, la cosiddetta corona. Sushumna viene descritta come di colore rosso fuoco e affiancata, a destra e a sinistra dalle due Nadi Ida e Pingala (Shashi e Mihira). Considerando la colonna vertebrale, ogni vertebra ha un foro vertebrale attraverso cui passa il midollo spinale, costituito da materia grigia (internamente) e bianca (esternamente). L'ubicazione di Sushumna Nadi appare analoga, o quanto meno parallela, a quella del midollo spinale e sembra rispettarne anche la struttura (materia bianca più esterna composta da fibre nervose, materia grigia più interna composta da cellule nervose ed, ancora più internamente, l'ependima, il sottilissimo canale entro il quale fluisce il liquido cefalorachidiano (che circonda, tutela e nutre tutto il sistema nervoso).

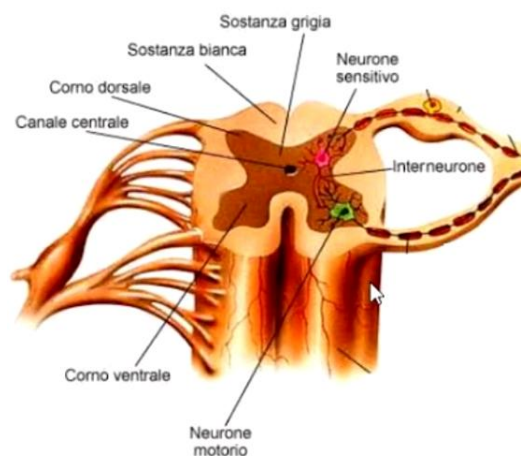


FIGURA 2. SEZIONE DEL MIDOLLO SPINALE

Come le tre Guna o qualità della materia, Sushumna Nadi si manifesta in modo triplice ed è chiamata trigunamayi in quanto comprende le tre qualità che rappresentano il sole, la luna e il fuoco. Le qualità di Agni, Surya e Chandra (Fuoco, Sole e Luna) sono i tre aspetti del shabda Brahman.

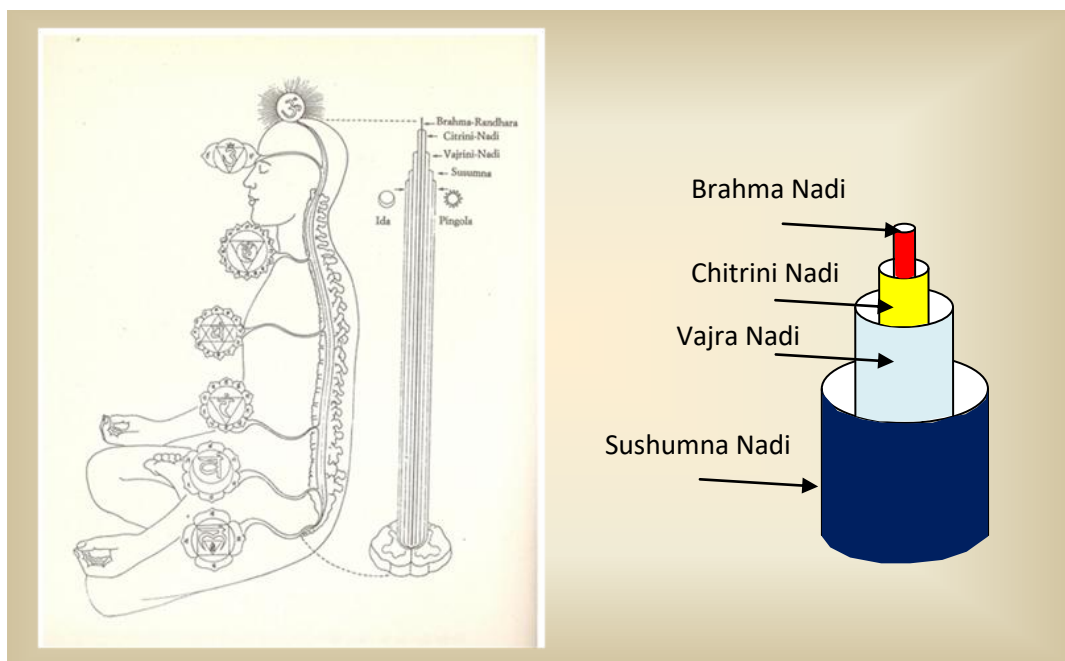


FIGURA 3. STRUTTURA DI SUSHUMNA NADI

La formazione di Sushumna Nadi comprende tre sottili Nadi (Nadikas) che si trovano una all'interno dell'altra: Vajra Nadi, Chitra o Chitrini Nadi, e Brahma Nadi.

Dentro Sushumna c'è una nadi chiamata Vajra, che è luminosa come il sole (Surya), ed ha qualità rajasiche.

Dentro Vajra Nadi c'è un'altra nadi chiamata Chitra, che è di natura sattvica e di colore pallido. Chitra è la più alta e la più amata dagli yogi. È come un filo sottile di loti; splendente di cinque colori, è il centro della Sushumna. È la parte più vitale del corpo

Dentro questa Chitra c'è un minuscolo canale sottile Brahmanadi (conosciuto come 'canalis centralis'), tramite esso, Kundalini, quando è risvegliata, passa dal centro energetico basale al centro della testa o coronale detti Muladhara e Sahasrara chakra. Tutti i sei chakra principali sono collegati energeticamente a questo canale centrale.

L'estremità superiore della Chitra Nadi termina nel cervelletto, mentre quella inferiore situata nel centro basale è chiamata Brahmawara, cioè la porta di Brahman, poiché l'energia Kundalini deve passare attraverso questa porta per raggiungere il Brahma-randhara, che significa il buco di Brahman. È la casa di residenza dell'anima umana; è conosciuto anche come 'dasamdhwara', la decima apertura, o porta.

Sushumna Nadi è chiamata Brahma Nadi, perché questa è dentro la Sushumna. Anche il canale dentro la Chitra è chiamato Sushumna, perché questo canale è dentro la Sushumna. Riepilogando Sushumna Nadi:

- Può essere visualizzata come il canale centrale del midollo spinale.

- È il canale centrale dell'energia sottile.
- Si estende dal livello del Chakra basale o Muladhara (più precisamente di Kanda) fino al livello del chakra al centro della testa o Sahasrara.
- È impregnata di fuoco (Agni), di natura tamasica.
- Permette la relazione dei chakra tra di loro; parte dal cocchige per finire nella cavità cervicale al "buco di Brahma"
- Contiene al suo interno un'altra Nadi chiamata Vajra Nadi (o Vajrini Nadi), che è essenzialmente solare e splendente come il Sole (Surya), di natura rajasica.
 - All'interno di questa Nadi c'è un'altra chiamata *Chitra* (o Chitrini Nadi) attraverso quale circola il nettare d'argento (Chandra) di colore pallido e *di natura sattvica*.
 - All'interno di Chitra Nadi c'è un canale energetico molto sottile chiamato Brahma Nadi. Nel centro del midollo spinale c'è un piccolo canale, chiamato canale centrale, la Brahma Nadi scorre lungo questo canale, dal Muladhara al Sahasrara chakra; è attraverso questa nadi che Kundalini, quando destata, passa al Brahmrandhra.
 - L'estremità inferiore di Chitra Nadi è chiamata Brahmawara o "la porta di Brahma" in cui risiede Kundalini (il serpente attorcigliato tre volte e mezzo) che passa attraverso questa "apertura" una volta risvegliato.
 - Chitra (Citrini) Nadi è anche chiamata la Via della Felicità Suprema. Alla Chitra Nadi sono attaccati i Nadi sottili come un millesimo di capello.
 - Solo la Chitra Nadi si divide in due parti alla radice della Sushumna. Una parte della Chitra si muove al suo interno, si estende verso l'alto fino all'apertura di (randhra) di Brahma alla sommità della testa sopra il chakra Sahasrara. questa è la porta allo Spirito Supremo (Parabrahman). L'altra parte di Chitra si sposta verso l'organo generativo per lo scarico del seme.
- La costruzione di Sushumna Nadi è progressiva.
- La sua energia è neutra: è l'asse della Vita e della Sensibilità.

FIGURA 4. BIFORCAZIONE SUPERIORE DI SUSHUMNA NADI

