

Cristina Bonanomi

I TAROCCHI DELLO YOGA RATNA

Il potere trasformativo dei simboli



PREFAZIONE

di Gabriella Cella

fondatrice della Scuola Yoga Ratna

La S.I.Y.R. (Scuola di formazione Insegnanti Yoga Ratna) è stata definita una «scuola anarchica» e, dato che anarchia per me significa libertà, questo appellativo mi fa piacevolmente sorridere. Ciò che è importante è riuscire a portare in superficie quello che potenzialmente è già iscritto in ogni persona; questo dovrebbe essere il compito di un insegnante e a questo scopo ci viene particolarmente incontro lo Yoga Ratna basato sul mondo simbolico che giace nella profondità di ogni individuo e che va solo stimolato a emergere.

In questo particolare momento storico in cui evidentemente c'è più bisogno di maggiore spiritualità, nascono continuamente nuove correnti di ricerca in questi campi; nello yoga in particolare si verificano approcci spesso lontanissimi dalla tradizione ortodossa, ma che comunque in qualche modo possono portare ad una ricerca di maggior equilibrio energetico, a livello sia fisico, sia mentale.

Cristina Bonanomi frequenta la S.I.Y.R. e come tesi finale ha voluto unire le due passioni che da anni la interessano: lo yoga e le carte dei Tarocchi; lei è una persona speciale e particolarmente onesta ed è per questo che ho accettato di fare questa breve presentazione delle sue carte *I Tarocchi dello Yoga Ratna*.

Sinceramente, devo dire che al primo impatto ho avuto una sorta di ribellione a questa visione che mi portava troppo lontana dalla matrice dello yoga, ma in fondo anche le carte dei Tarocchi vengono da una tradizione antica e di base spirituale, e poi la presentazione di Cristina mi ha portata a vederla anche come una sorta di gioco, che comunque fa riflettere per il risultato che viene dalla descrizione finale della sequenza di forme scelte dal praticante a occhi chiusi.

Io stessa ho provato a scegliere cinque carte, dopo aver formulato un pensiero che si è riproposto tale e quale nella descrizione del suo significato simbolico.

Per riprendere dall'inizio la «scuola anarchica», ciò che mi interessa maggiormente è far affiorare le potenzialità che credo siano giacenti in ogni persona; non voglio però che la cosa venga interpretata come «il fine giustifica i mezzi»; è la libertà di ogni individuo comunque che mi interessa, anche se mi rendo perfettamente conto di quanto sia più difficile il percorso che propongo; è logicamente molto più facile avere delle direttive ben precise, dei «contenitori» e delle regole a cui attenersi: la libertà non è proponibile a tutti.

Per una maggior correttezza vengono segnate con un asterisco tutte le forme che ho ideato in questi cinquanta anni di pratica e ricerca di yoga, perché non si faccia confusione facendole appartenere allo Hatha Yoga classico.

DA DOVE NASCE L'IDEA?

L'idea di queste carte nasce da una necessità e unisce quello che per me è sempre stato oggetto di grande attrazione ovvero i **Tarocchi**, alla mia grande passione: la pratica dello **yoga**.

La mia unione passa attraverso il corpo.

E allora è nata l'idea di abbinare ai 22 Arcani Maggiori dei Tarocchi di Marsiglia 22 *asana* dello Yoga Ratna.

Il tutto è stato reso possibile grazie alla maestra **Gabriella Cella** che, nel suo libro *Yoga-Ratna. Il gioiello dello yoga*, ha codificato 108 posizioni tra *asana* dello yoga tradizionale e dello Yoga Ratna. Tale sistema è stato ideato e realizzato direttamente da lei, nel suo intenso percorso di vita dedicato interamente allo Yoga Ratna.

E così, l'unione delle due passioni ha dato vita a queste carte.

COMPONENTI

- Le carte riproducono i 22 Arcani Maggiori e l'*asana* relativo.
- Nel libretto che li accompagna sono riportate le principali caratteristiche dei Tarocchi e delle posizioni abbinata, con benefici e controindicazioni.
- Ci sono anche le rappresentazioni grafiche dei 6 *yantra* corrispondenti ai 6 *maha chakra*. Questi presentano i colori della tradizione, riprendendo le medesime tonalità di quelli utilizzati nei Tarocchi.

COME SI USANO?

Le carte hanno una doppia valenza: possono essere utilizzate dando primaria importanza al simbolo del Tarocco oppure privilegiando l'*asana* raffigurato.

L'utilizzo più semplice: mescola il mazzo dei 22 Arcani Maggiori e chiedi mentalmente di ricevere un' indicazione sul tuo stato attuale o su qualcosa che ti sta a cuore.

Estrai una carta **con la mano sinistra** e soffermati dapprima a osservarla, se vuoi leggi il suo significato simbolico, poi prova a prendere la posizione riportata per il tempo che vuoi*, dopodiché sciogli la posizione e resta in ascolto.

Senti cosa ti è rimasto, resta in osservazione della posizione che hai sciolto e lasciala agire ancora per qualche istante; mettiti in una posizione comoda che ti permetta di meditare utilizzando lo *yantra* che rappresenta il *chakra* attivato che troverai nella descrizione che segue.

Ognuno di noi ha una sensibilità diversa, così anche la posizione agisce in maniera differente.

Puoi anche utilizzare *I Tarocchi dello Yoga Ratna* per creare una tua sequenza mescolando le carte, aprendole a ventaglio davanti a te e scegliendone 5 o 7 con la mano sinistra.

**Attenzione: le posizioni sono da tenere solo il tempo che il tuo corpo consente; non forzare mai. Se senti anche un solo piccolo disagio, un senso di nausea o qualunque sintomo che ti arrechi fastidio, sciogli la posizione.*

COSA SONO GLI YANTRA?

Sono forme geometriche che servono per la concentrazione. Si situano nel più ampio contesto delle pratiche di origine tantrica che si servono di particolari supporti per favorire la trasformazione e l'espansione della coscienza.

Spesso la parola *yantra* viene sostituita dal termine *màndala*.

COME USARE GLI YANTRA

Ponetevi davanti a un muro bianco, scegliete la carta sulla quale è riprodotto lo *yantra* e mettetela a terra davanti a voi: portate gli occhi a fissare il puntino centrale del disegno e mantenete la concentrazione per 3 minuti circa, sbattendo le palpebre ogni volta che ne avvertite l'esigenza per mantenere la giusta umidità degli occhi, ma senza mai spostare lo sguardo dal punto focale.

Durante tutto il tempo della concentrazione il respiro deve avere un ritmo calmo e regolare. Togliendo poi lo sguardo dal disegno fissate un punto preciso sulla parete che avete di fronte in modo da poter rivedere la forma dello *yantra* che si proietta sulla parete con colori complementari a quelli del disegno: il giallo diventa viola, il viola diventa giallo, l'arancione diventa turchese e il turchese arancione, il rosso diventa verde e il verde diventa rosso.

L'UNICO METODO CHE UNISCE YOGA, SIMBOLO E TAROCCHI

I Tarocchi dello Yoga Ratna nascono dall'unione, attraverso il simbolo, dell'energia dei **Tarocchi di Marsiglia** con l'energia dello yoga e rispecchiano la chiave di lettura del maestro **Alejandro Jodorowsky**, secondo cui ogni carta rappresenta una tappa del nostro viaggio di crescita personale.

**La lettura delle carte dello Yoga Ratna
ci indica la via e ci svela la sequenza
che, giorno dopo giorno,
ci permetterà di trasformare noi stessi
e raggiungere i nostri obiettivi.**

CRISTINA BONANOMI *si diploma alla scuola Isyco di Torino come insegnante di Hata Yoga e consegue la specializzazione per insegnare yoga ai bambini. Attualmente studia e pratica con la maestra Gabriella Cella, ideatrice del metodo Yoga Ratna.*

NON VENDIBILE
SEPARATEMENTE
DAL COFANETTO

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com