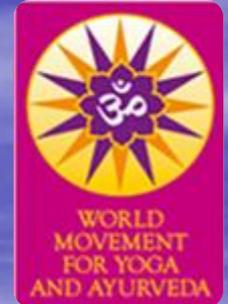
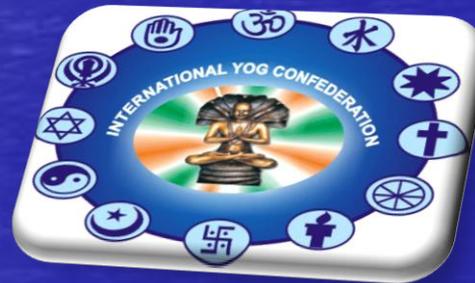




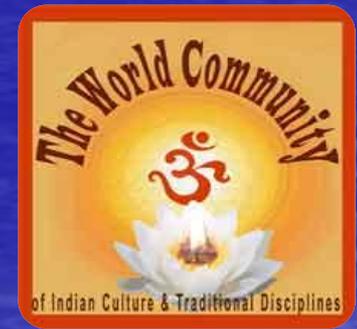
**MM.Yogacharini Pandit Emy Blesio  
Gayatri Devi**



# YOGA: Varutha Kriya



The World Community of Indian Culture & Traditional Disciplines  
International Yog Confederation  
Suryanagara



# Cos'è Varutha Kriya???

- Prendiamo in considerazione il significato
- **Varutha** = protezione
- **Kriya** = azione (da **kr** = fare, agire)
  
- Quindi si può dire che Varutha Kriya sia azione di protezione, una tecnica che agisce... per proteggere ...

# Stress... Paura... Tensioni...

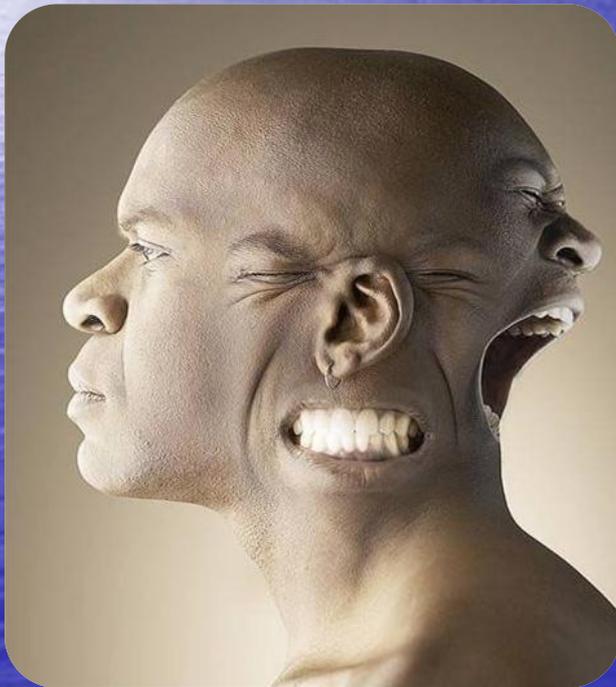


**Varutha Kriya è una tecnica che ho codificato parecchi anni fa dopo aver incontrato durante il mio percorso molte persone che si sentivano a volte nervose, irritabili e insofferenti senza alcun motivo.**

**Sono sensazioni che tutti possono provare nel corso della propria vita.**

**E la maggioranza delle volte non provengono propriamente da noi ma da un ambiente esterno: gruppi di persone in attesa ansiosa, oppure anche componenti della propria famiglia che stanno vivendo un particolare stato di tensione.**

**E più le situazioni sono create dalla paura, dall'ansia o dalla rabbia, e più noi sentiamo le classiche "farfalle nello stomaco" che vengono codificate come prodotte da noi stessi.**



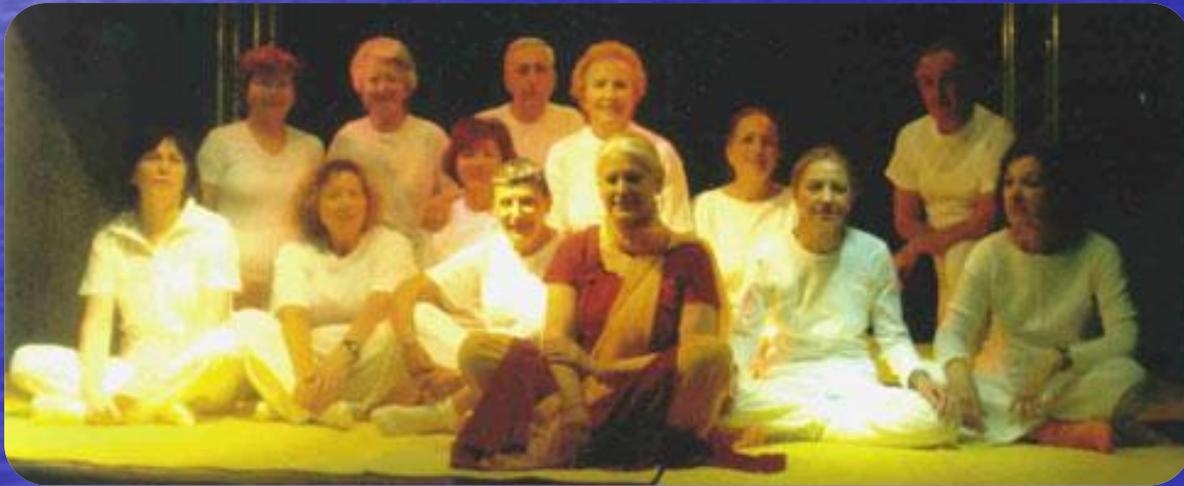
# Utilizzo di Varutha Kriya.....

**Ho eseguito test per confermare questa scoperta e nel corso degli anni, e dopo varie ricerche, e viaggi in India, ho codificato questa tecnica che propongo regolarmente.**

**Essendo riuscita a difendere me stessa... ho iniziato a insegnare a difendersi, a produrre uno schermo che permetta a tutti di proteggersi e, nel contempo, di espandere alle stesse persone che lanciano queste energie negative (inviata consciamente o inconsciamente), la positività.**

**Utilizzando alcune delle tecniche più idonee, pescate dalla mia esperienza nella millenaria scienza dello yoga, avevo codificato un nuovo mezzo per migliorare la vita.**

**E, ovviamente, dopo averla testata su di me, come sempre faccio prima di proporre qualsiasi nuova ricerca, ho cominciato a passare quest'esperienza anche ai miei studenti, e a chi ne ha bisogno, con ottimi risultati.**



# Quindi ...

- **Varutha Kriya permette di conoscere ed eliminare i problemi, difendere dalle negatività che provengono dall'esterno e, nel frattempo, consente un ottimale equilibrio psico-fisico e insegna a espandere una positività e un benessere che a poco a poco cambiano beneficamente anche l'ambiente intorno.**
- **Queste tecniche di protezione si attuano gradualmente passando attraverso l'affioramento indotto di problematiche immagazzinate nell'inconscio, al bilanciamento delle due polarità, positiva e negativa, fino al raggiungimento di uno stato di espansione della propria personalità depurata da tensioni e problematiche.**

# E... ora vediamo da che cosa ci si dovrebbe proteggere...

Le persone più sensibili, i bambini, gli animali... come per esempio i cavalli, i cani... parlando di animali domestici... ma anche i selvatici... a volte hanno reazioni di aggressività improvvisa perché codificano la paura, della persona che li affronta, come propria e, pertanto, si difendono. Quante volte è successo che soprattutto chi ha timore venga morso da un cane o venga gettato a terra da un cavallo, anche il più mite?



# Le negatività influenzano il mondo attorno a noi...



Tutti possono essere influenzati dalle tensioni degli altri. Se una persona torna a casa nervosa e trova il suo partner sereno, finisce piano piano a coinvolgerlo nel suo nervosismo se questi non si è fatto lo schermo Varutha Kriya, e, come in una partita di ping-pong, il nervosismo rimbalza da uno all'altro caricandosi sempre più, fino ad arrivare a una tensione insopportabile che a volte, trascende, con conseguenze estreme anche molto molto gravi.

**Diversamente sarebbe, se ci fosse questa capacità di schermarsi dallo stress e di lasciar espandere la positività interna.**





e.....

se al contrario ci lasciamo coinvolgere, rischiamo di compromettere le relazioni interpersonali perché si finisce con il perdere spesso la calma, la serenità, di lasciarsi prendere dallo stress, dal malumore, dalle tensioni e finiamo trascinati in discussioni, diverbi sterili e inutili, anche se non vorremmo, e di cui, dopo, ci pentiamo ... perché in effetti non siamo noi ma siamo quello che di noi riflette l'esterno...



- Quando siamo in grado di proteggerci, possiamo affrontare il tutto con più serenità e calma e, alla fine, riuscire a influenzare beneficamente anche l'antagonista momentaneo...



ma non possiamo usare  
strumenti esterni per  
difenderci...



E nemmeno affidarsi a  
qualcun altro, anche se fosse  
un amico disponibile... fosse  
anche a un maestro, una  
guida, insomma un qualcosa  
o qualcuno che è al di fuori di  
noi.....



E allora...??



# Ci si deve proteggere dal... didentro... partendo con:



- Estrarre
- Analizzare
- Conoscersi
- Purificare
- Attivare
- Ricaricare
- Consolidare
- Equilibrare
- Espandere
- Proteggere

# Da dove si comincia?

Semplicemente da dove nascono le problematiche, perché si tratta di voler risolvere quelle, ovvero, ciò che fa nascere i disagi. Da quello che sta alla base.

**L'INCONSCIO** ha una specie di filtro, una specie di autocensura della psiche che gli consente di non far riconoscere, far emergere, dare significato, a idee, ricordi, fantasie, desideri e pulsioni immagazzinati, tenendoli celati al **CONSCIO**.

Questi elementi agiscono continuamente, profondamente e segretamente, anche a livello fisico, ma restano preclusi alla coscienza di superficie.

Si manifestano, nei momenti di minor controllo della ragione, attraverso il **SUBCONSCIO**: per esempio nei sogni, nelle visioni, ma anche attraverso gli atti mancati, i lapsus, i caratteri originali, gli atteggiamenti e il linguaggio.

E se questi filtri possono condizionare la nostra vita..... attraverso un processo inverso, possiamo, attraverso questi mezzi, indurre l'affiorare delle sensazioni immagazzinate, valutarle e risolverle: con l'autoanalisi, gli stimoli, le tecniche respiratorie, che fanno affiorare le emozioni dimenticate, le visualizzazioni.

# Come si procede dunque?

## Far affiorare ... ESTRARRE...

- Si può cominciare attraverso alcuni esercizi di valutazione e individuazione delle caratteristiche psichiche e caratteriali dei praticanti. Per esempio, con il disegno, gli stimoli prodotti con suoni, sensazioni, contatti, oggetti, ecc. e i sogni indotti da tecniche yogiche utilizzate per aiutare il praticante alla conoscenza di sé e a far affiorare le proprie problematiche o traumi immagazzinati nell'**inconscio**. Traumi, o anche solo le emozioni, che hanno attraversato i potenti filtri del **conscio** e del **subconscio** andando a mettere radici nell'**inconscio** e lì, fruttificare.... Condizionando certi nostri atteggiamenti ed emozioni che, se non è possibile in primo momento rimuovere, si devono almeno estrarre, per conoscerli, analizzarli e ridimensionarli alla valenza del momento cercando di ripulirli per non riporre il tutto con le stesse emozioni collegate.

# ANALIZZARE: Analisi del disegno

## L'ALBERO

- **Le radici**  
simboleggiano il  
passato...
- **Il tronco**  
simboleggia il  
presente, il centro...
- **La chioma**  
simboleggia il  
futuro, il domani, la  
fiducia in sé...



# Analisi del disegno: la Figura Umana

- Il disegno della figura umana è la proiezione dell'immagine soggettiva del proprio IO.
- Qui vi è l'identificazione delle proprie caratteristiche



# CONOSCERSI: ANALISI ATTRAVERSO I SOGNI

*...il sogno...  
i simboli sono chiarificatori*

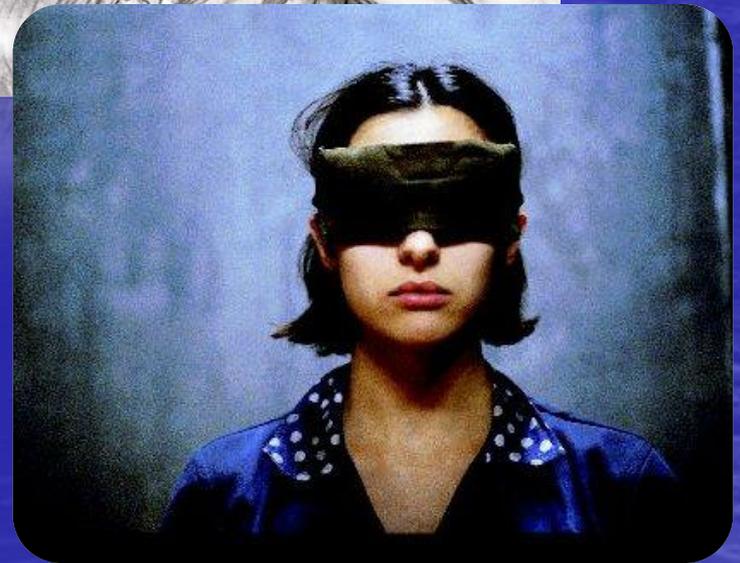
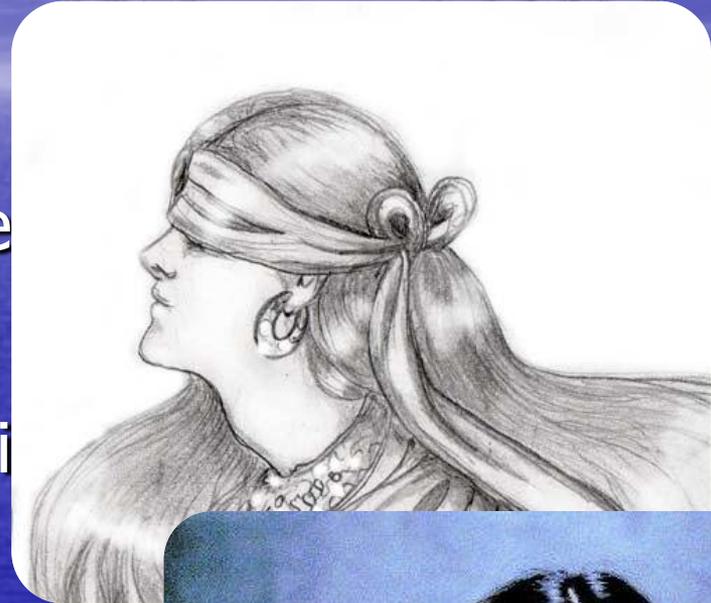


I sogni indotti da appropriate tecniche sono chiamati “sogni rivelatori” e sono quelli che si producono pochi istanti prima del risveglio. Dopo le tecniche usate, si consiglia di andare a letto procurandosi carta e penna. Al risveglio scrivere subito l'ultimo sogno. È un sogno evanescente che si dissolve subito, quindi deve essere fermato su un foglio prima che svanisca. È importante ricordarsi di descrivere anche le emozioni provate e più particolari possibili. Interpretare il sogno è sempre un'autoanalisi.

# PROVOCAZIONI:

## Quali reazioni davanti a stimoli?

- Esercizi di regressione, con presa di coscienza e individuazione personale delle proprie problematiche, vengono effettuati con particolari suoni e musiche.
- In questo caso si utilizzano delle bende per riuscire a essere maggiormente spontanei nelle proprie azioni, espressioni, esternazioni... e per conoscersi meglio...



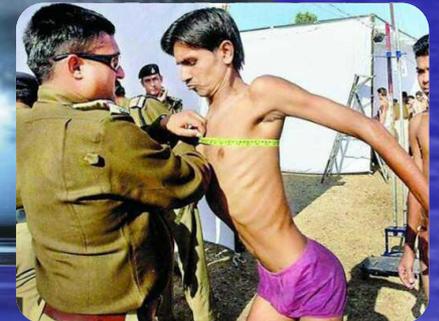
# Lo specchio: chi sono? Mi conosco?

Utilizzare uno specchio per entrare in se stessi attraverso l'analisi del proprio volto, dello sguardo, delle proprie emozioni, e perché no? anche del proprio pudore ... per arrivare all'accettazione di se stessi.



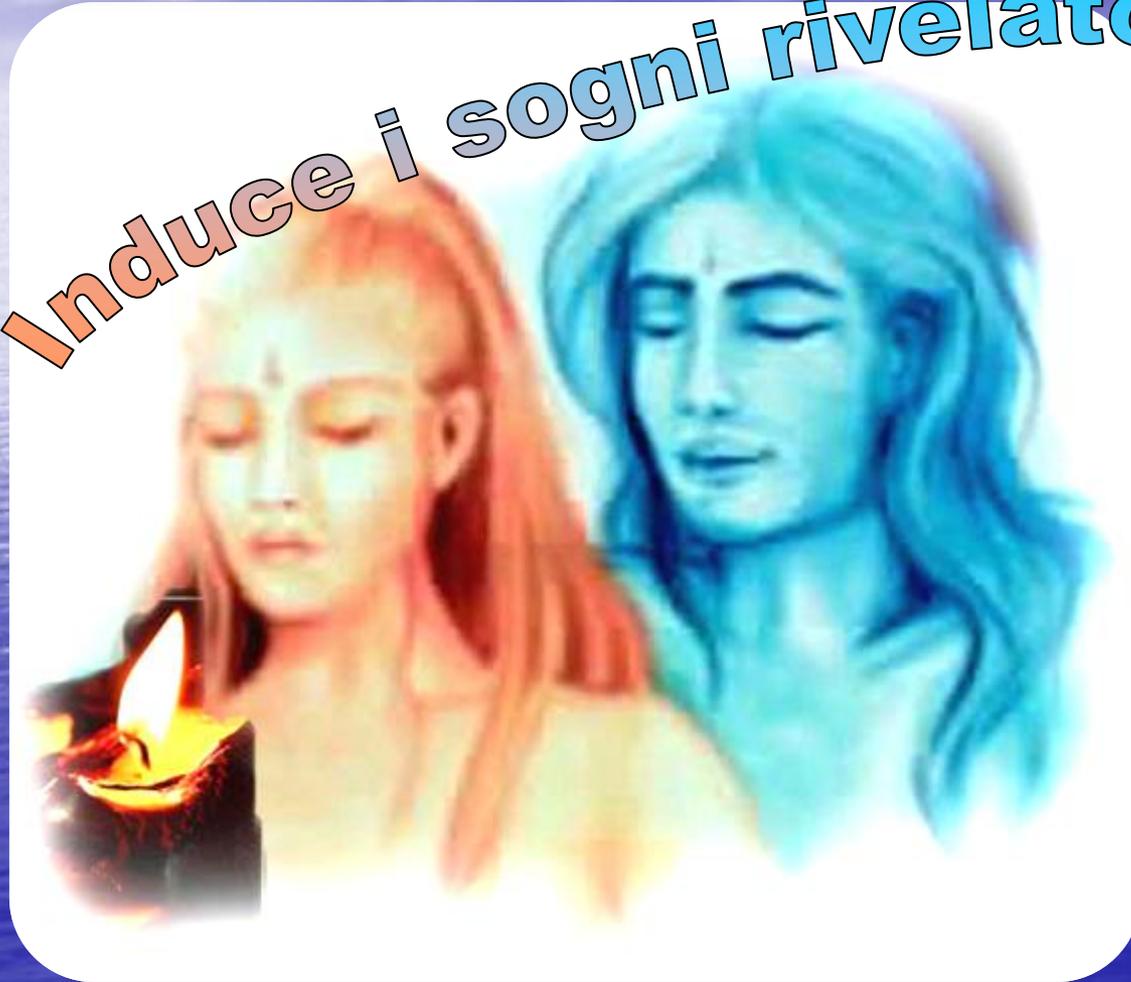
# Accettazione di sé

- Accettarsi non è arrendersi ... è comprendere la propria meravigliosa diversità e natura, e non voler essere qualcun altro.
- È ... aver il coraggio di cambiare quello che può essere cambiato



# Trataka, la concentrazione

Induce i sogni rivelatori



- **TRATAKA** è in grado di calmare la psiche, facilita la concentrazione mentale, l'astrazione sensoriale e la meditazione; rafforza la volontà e il raccoglimento; previene l'apatia, rimuove la pigrizia e la sonnolenza; è usato nella terapia per le nevrosi e ansie; aumenta la stabilità e la lucidità mentale.
- E.....
- **Induce i sogni rivelatori**

# PURIFICARE: Pranayama: controllo del respiro



Il pranayama è una  
tecnica necessaria...  
basilare...

Esercizi di  
purificazione, ed  
eliminazione di  
tensioni interne, si  
attuano con  
opportune tecniche  
respiratorie...

# Spiegazione filosofica della parola PRANAYAMA Una chiave di lettura esoterica....

- **PRA | NA | YA | MA**



**VIA PRAVRITTI**

- **LA CREAZIONE DAL PRA**

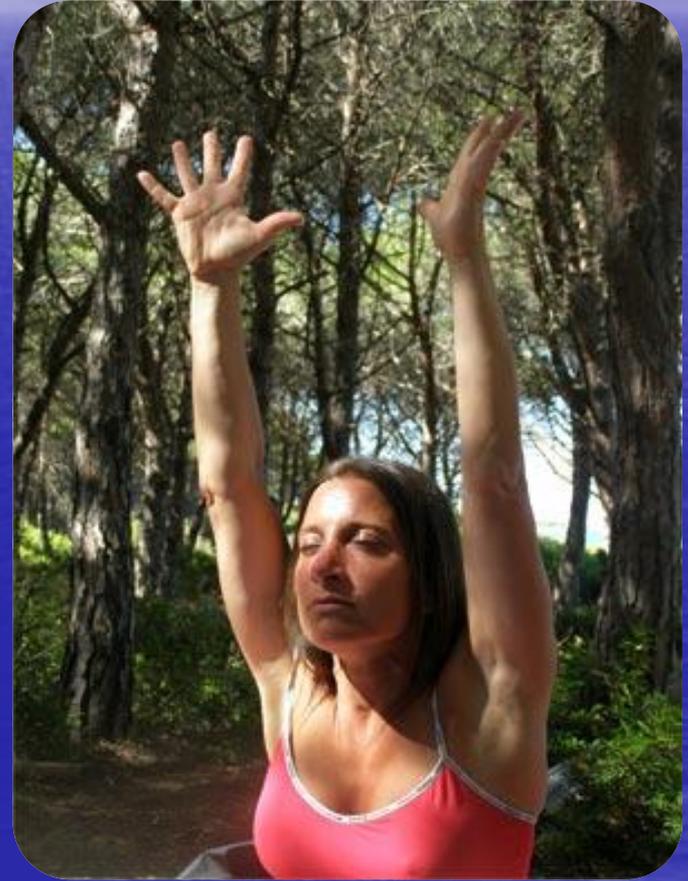


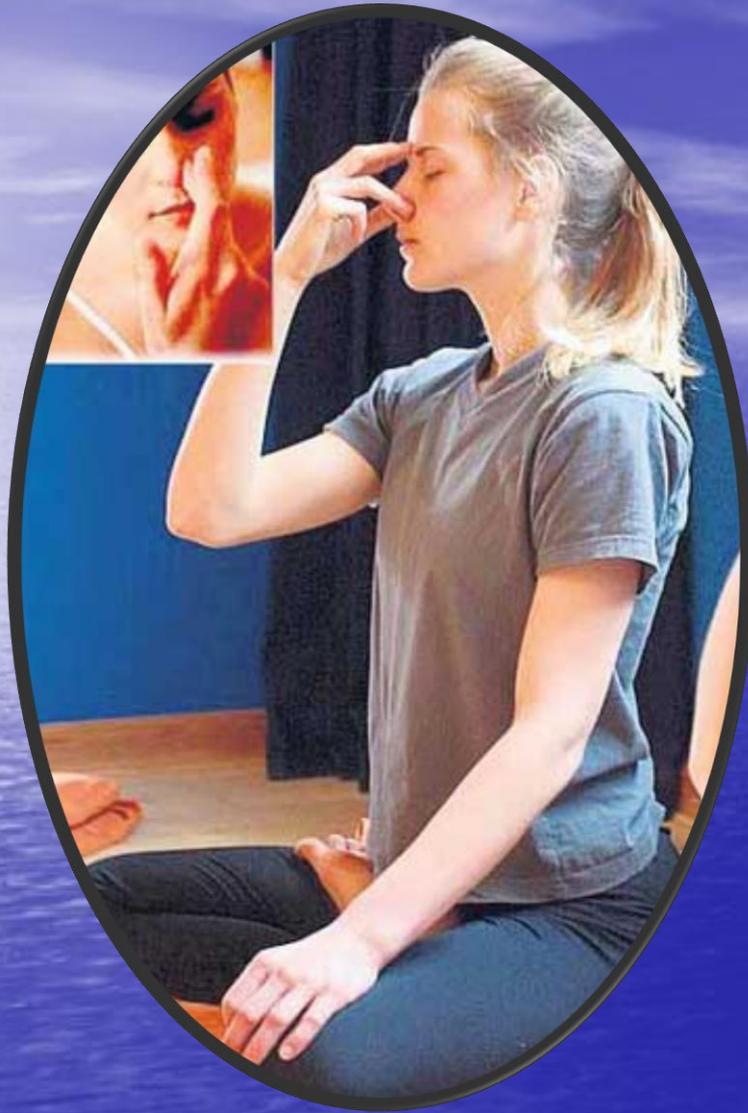
**VIA NIVRITTI**

- **LA DISSOLUZIONE NEL PRA**

**RICARICARE:** parte importante di questo percorso sono gli esercizi di consolidamento e ricarica energetico con tecniche appropriate di respirazione.

*Virakina*





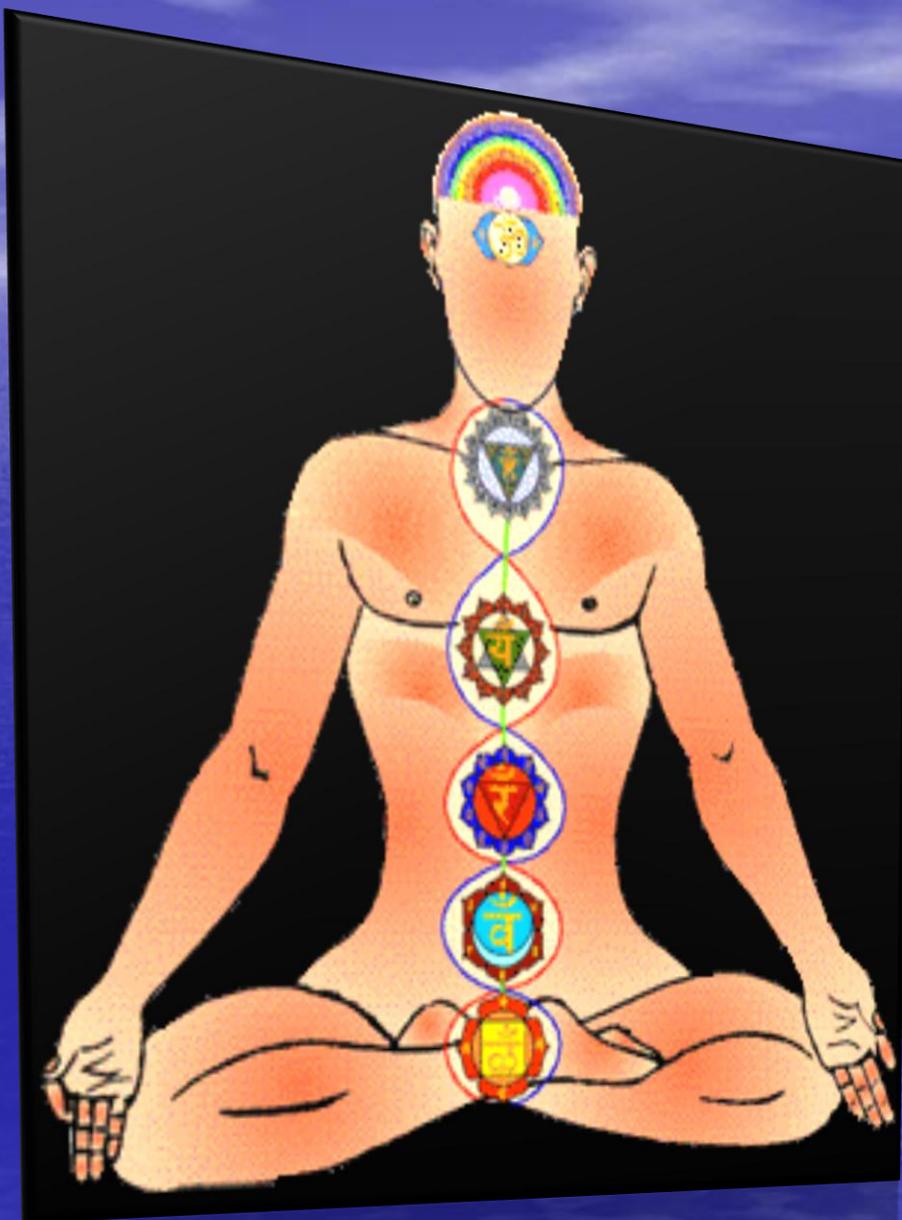
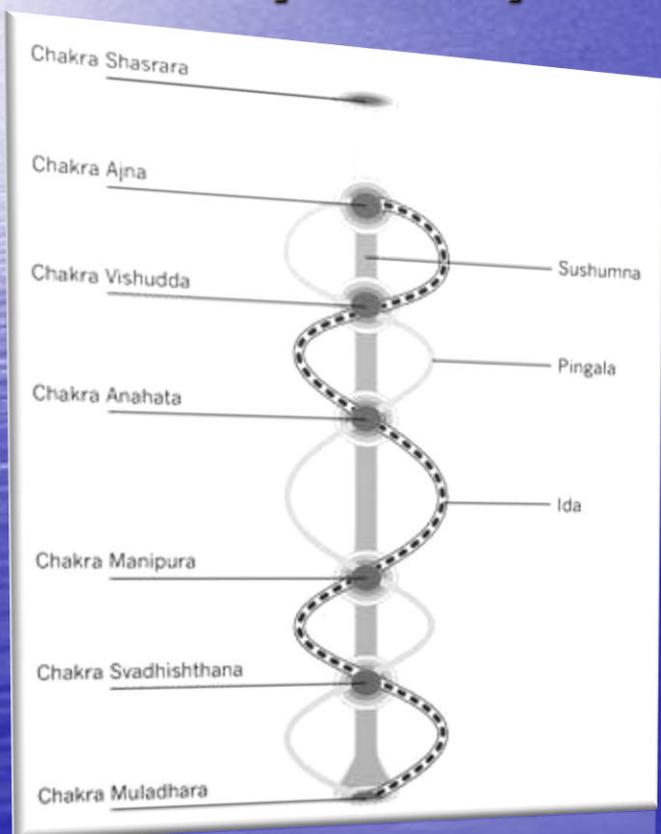
# Tecniche di Pranayama...

Per ottenere  
un buon  
equilibrio  
psicosomatico  
e del sistema  
simpatico e  
parasimpatico

# CONSOLIDARE: ATTIVAZIONE DELLE NADI, I CANALI DI ENERGIA

**IDA PINGALA  
SUSHUMNA**

**Le tre principali**



# Equilibrare...

Con esercizi di sincronismo dei due emisferi cerebrali attraverso vibrazioni ed emissioni vocali mirate  
**(I MANTRA)**

- I **bija mantra** agiscono direttamente sui chakra (centri energetici) localizzati all'interno della colonna vertebrale.
- Sono vibrazioni molto potenti che possono modificare la qualità di questi centri di energia e agire decisamente sull'attività psico-fisica.
- Praticare **Japa Mantra** può risolverne i blocchi e gli ingorghi energetici che provocano malesseri, causa di malattie anche gravi.



# Sillaba sacra OM (AUM) - L'ORIGINE... il suono primordiale... e il suo significato esoterico



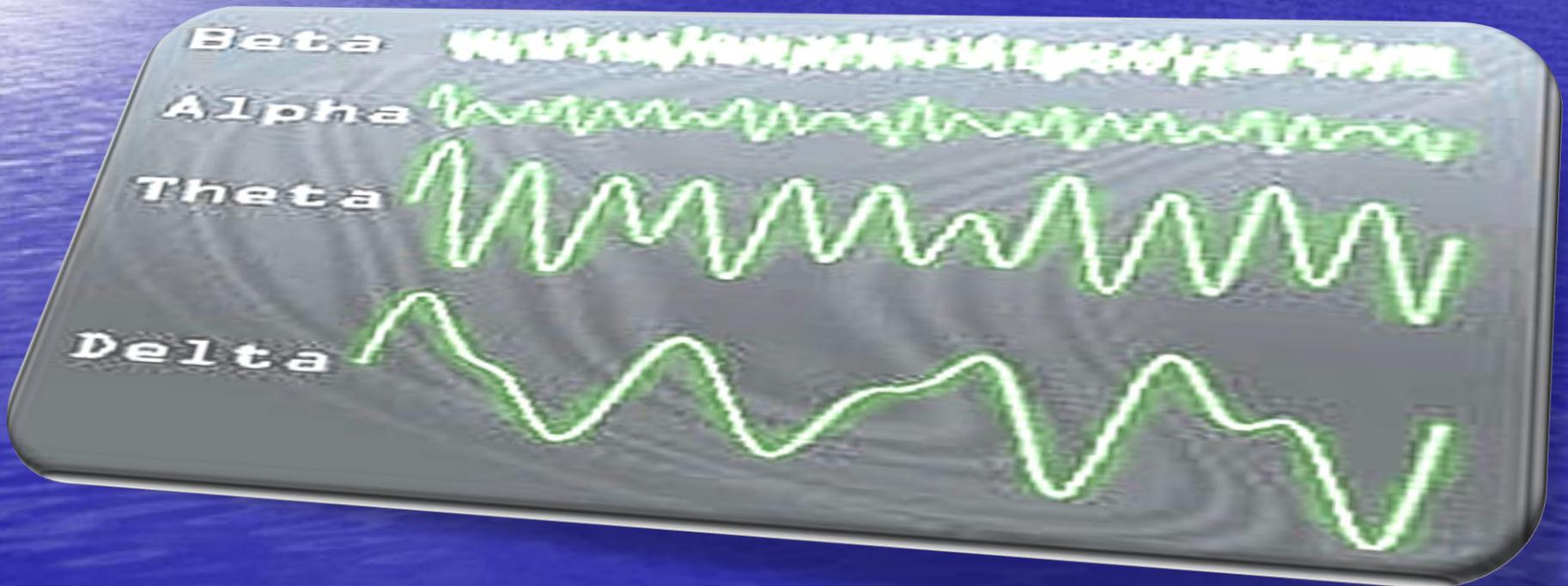
- Stato di sonno con sogni (MA)
- Stato di sonno senza sogni (YA)
- Stato di veglia (NA)
- Stato di identificazione con il Principio (PRA)



# Effetto della recitazione del mantra

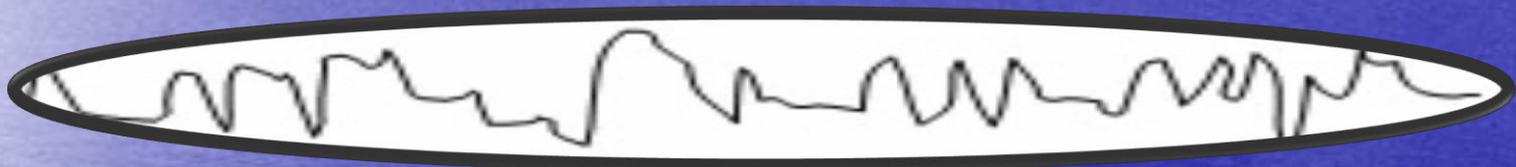
## MANTRA E SCIENZA

L'efficacia dei Mantra è stata provata con delle misurazioni effettuate sulle onde cerebrali con un elettroencefalogramma. Durante la normale attività, nello stato di veglia, sono maggiormente identificabili le onde cerebrali che sono chiamate onde Beta.

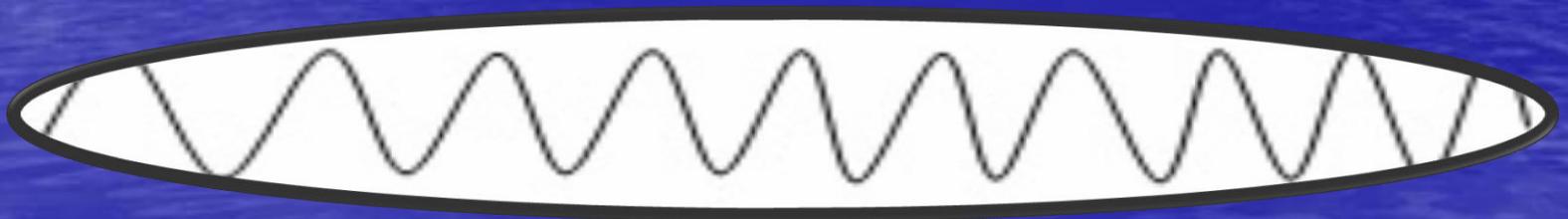


# Effetto della recitazione del mantra

Durante uno stato di calma vigile invece, il cervello emette le onde Alfa che hanno un ritmo di 8 cicli al secondo



Quando viene ripetuto mentalmente un Mantra adeguato, le onde Alfa rallentano il loro ritmo fino a 4 cicli al secondo trasformandosi nelle onde Theta.



# Effetto della recitazione del mantra

- Con la ripetizione continua e concentrata del Mantra il ritmo continua a rallentare dando origine alle onde Delta che hanno il ritmo di 1 ciclo al secondo.



- Il cervello si trova così in una situazione al pari del coma, ma con una differenza che si è coscienti. Man mano che le onde cerebrali rallentano, la mente si rilassa e uno stato di calma e benessere si instaura. Questo aiuta ad affrontare la vita con più entusiasmo e semplicità. Inoltre quando siamo sereni con noi stessi anche il nostro stato di benessere fisico e psichico migliora.





# GAYATRI Mantra

ॐ

भूर्भुवः स्वः  
तत्सवितुर्वरेण्यं  
भर्गो देवस्य धीमहि  
धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं  
भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

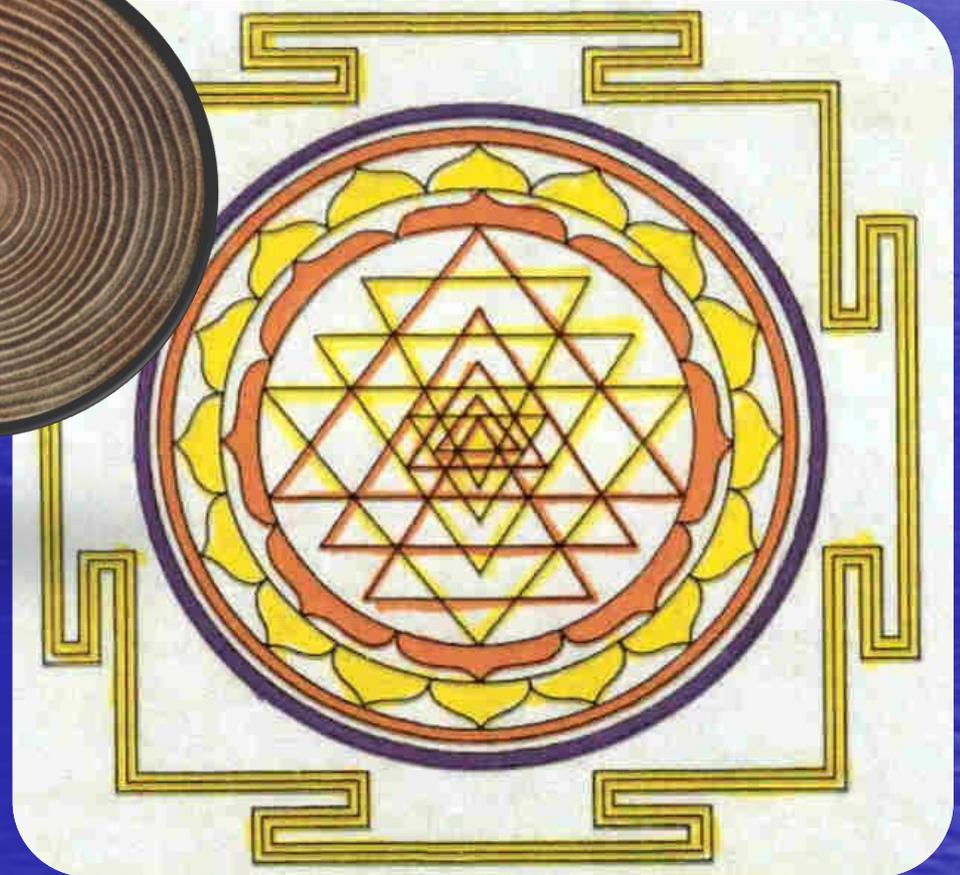
गयत्री मंत्रपुस्तिका

ॐ नमः शिवाय

# ESPANDERE: con appropriate tecniche ...

**Esercizi di  
visualizzazioni  
e rilassamento  
cosciente.**

**Yoga Nidra e  
Antah Vikrama**



# Esercizi di protezione...



**E ora si è arrivati alle tecniche di protezione vere e proprie.**

Ora che conosciamo noi stessi, abbiamo conseguito l'energia che ci necessita, e ben consolidata, abbiamo purificato i nostri sensori, i nostri canali energetici, e abbiamo consolidato bene il lavoro che abbiamo intrapreso, superato le paure, lo stress, le tensioni, e abbiamo equilibrato i tre livelli psico-fisico-spirituale, e imparato a espandere la nostra positività....

Insomma, ora che abbiamo completato il nostro percorso, è giunto il momento di proteggerci dalle negatività che ci giungono dall'esterno...

Con il lavoro che abbiamo fatto fino qui, siamo in grado di utilizzare tutto ciò che abbiamo imparato ...

**e con successo**

# Feed-back

## Le TESTIMONIANZE...

**Daniela Slanzi, 36 anni,  
responsabile gestionale  
e assistente  
sociale aziendale**

«A occhi chiusi ti porgono un oggetto che poi ti viene sottratto. Che fai? Dalla tua reazione puoi capire se sei rigido o duttile. Nel lavoro non siamo abituati al fatto che possiamo perdere tutto in un minuto. E questo primo esercizio ti aiuta moltissimo a non vivere la perdita in modo terrificante. In un altro momento immaginiamo che tutto il nostro corpo sia colorato di rosso e di blu. Inspirando bisogna pensare di riempirsi di rosso dalla testa, espirando di coprirsi di colore blu che esce dai piedi. È un modo per capire i propri confini. Con il mio lavoro, anche se sono continuamente a contatto con le persone, questi confini vengono continuamente invasi. Tutti noi cerchiamo un distacco dalle cose, di non farci coinvolgere per riuscire a gestirle meglio. Purtroppo è difficilissimo, perché ci sentiamo sempre totalmente presi da quello che stiamo facendo. Così continuiamo ad assorbire energie negative dagli altri. A me capitava spesso di avere molti scontri con i compagni di lavoro, superiori e non. Di sentirmi anche tirata dentro situazioni che non avrei voluto vivere, per poi pentirmene subito dopo. E lo stress aumentava. Finché diventava inso-

stenibile. Gli strumenti per riuscire a proteggersi li abbiamo dentro di noi ma non lo sappiamo. Il mio incontro con questo metodo è avvenuto dopo aver fatto per qualche tempo yoga. Non pensavo che potesse essere proprio il mio corpo a essere lo strumento della mia salvezza. È stato un lento ritornare a sentirlo, che mi permette adesso di mettere una barriera tra me e gli altri. Molto efficace, sotto questo aspetto, la sessione di "battaglia coi cuscini": qualcuno ti prende a cuscinate a occhi chiusi e tu cominci a capire qual è il tuo livello di difesa rispetto all'esterno. Se colpisci, se ti lasci sopraffare. Affiora sempre qualche cosa di cui non sei cosciente. Ricepire il proprio perimetro ti aiuta a proteggerti. Io ora la sera torno a casa rilassata, contenta. Una volta vedere al mattino un collega con la faccia arrabbiata era come prendere un pugno nello stomaco. Minava il mio equilibrio di tutto il giorno. Oggi penso semplicemente che è lui quello sfortunato, perché non ha gli strumenti. E il suo umore resta un problema davvero tutto suo».

*Tecnica di protezione Yari 's Kryia  
Per informazioni: Saryanagara, via  
Teramo 5, Milano, tel. 0289150917*

ELLE Aprile 2001

- “...ho rivissuto momenti particolari della mia infanzia..., la morte di mia madre... e per la prima volta con serenità”

**Lara.**

“...ho visto dove sono iniziati i miei problemi, e avendoli fatti riaffiorare, mi sono accorto che non erano poi così importanti come nel momento che li ho immagazzinati nell'inconscio”

**Maurizio.**

“...quando ero piccola ho letto una mia emozione come una cosa terribile che mi ha condizionato la vita e mi ha provocato una fastidiosa timidezza. Con questa pratica sono andata a ri-analizzarla e come dice la mia maestra sono riuscita a dare a quella emozione il valore di oggi. Ovviamente quando si è bambini si vedono le cose con emozioni più intense... io ho superato la mia esagerata timidezza e le mie insicurezze ridando un valore più 'Reale' a quello che mi era accaduto... in questo modo l'ho annullata e ho superato i miei blocchi.!”

**Federica.**

“Dapprima non mi è piaciuta questa tecnica ma ho voluto ugualmente continuare fino alla fine... così ho potuto capire che il mio rifiuto era per la paura che avevo di guardare dentro di me... ora mi posso dire sereno ed è un bel risultato, per una persona che soffriva di depressioni violente...”

**Carlo.**

“Io vivo nell'ambiente dello spettacolo e ho dovuto, per ovvi motivi, lavorare individualmente con la mia maestra. Anche se, come mi diceva, si ottiene molto di più in gruppo, devo dire che questo personal training mi è servito moltissimo. Prima, a volte, dovevo ricorrere a tranquillanti che mi lasciavano inebetito e senza la voglia di andare avanti. Ora faccio il mio lavoro con gioia e, di tranquillanti.... niente più! Vorrei però che non si pubblicasse **il mio nome**, grazie.

“Io non sono riuscito a vedere il fondo. Il mio fondo... A togliere il tappo delle mie problematiche, devo lavorare un po' di più. Ma quello che ho fatto mi ha aiutato moltissimo ad accettarmi, a non pretendere da me l'impossibile e, pertanto, riuscire a vivere con serenità.” **Alfonso**.....

# **VARUTHA KRIYA: TECNICHE DI PROTEZIONE**

**Il percorso di insegnamento prende in considerazione le caratteristiche del praticante, quindi ogni corso potrebbe essere di volta in volta diverso anche se segue un tracciato di base.**

**Ciò che guiderà il maestro sarà la sensibilità, l'amore, l'esperienza, il rispetto, la competenza e..... IL BUONSENSO**



# Suryanagara - Milano

**Emy Blesio**

**Ambasciatrice di Pace UPF**

**(Mahamandaleshwar Yogacharini Pandit Gayatri Devi)**

**Presidente di:**

**International Yog Confederation, Delhi, India,**

**The World Community of I.C.&T.D.**

**WORLD.M.I.F.A. World Movement for Indian Fine Arts**

**C.U.I.D.Y. Confederazione Ufficiale Italiana Di Yoga**

**SURYANAGARA, Scuola Internazionale di Yoga, Arte, Cultura**

**Presidente Internazionale di:**

**WIN Women International Network (Women Power)**

**Creator & Art Director di**

**Festival dell'India- MITICAINDIA e del Simposio "Raggi di un'Unica Luce"**

**Ambassador di:**

**E.Y.F. European Yoga Federation**

**WORLD M.Y.A. World Movement for Yoga & Ayurveda**

**02 89150917 338 3116126**

**info@suryanagara.it**

**<http://www.suryanagara.it>**

**<http://www.confederazioneyoga.it>**

**<http://www.theworldcommunity.com>**