

# Vestirsi di bianco

*“Nessuno vi dirà di indossare qualcosa. Nessuno vi dirà: ‘Fate questo’. Nessuno vi dirà ‘Fate quello’. Perché ci vestiamo di bianco? La nostra proiezione è bianca. La nostra vita è bianca. È un aiuto. Non fa alcuna differenza. Gli altri colori non sono male, ma il bianco li contiene tutti quindi è qualcosa di grande. È una scienza e un’arte che aiuta a migliorarvi”*  
Yogi Bhajan

## Da 3HO.org

È comune vedere insegnanti e praticanti di Kundalini Yoga indossare abiti bianchi e larghi, idealmente in fibre naturali. Ma nel mondo occidentale dello Yoga fatto di spandex e leggings, perché lo si fa?

Il Kundalini Yoga è orientato ad aumentare la sensibilità, a potenziare la bioelettricità e a rafforzare il sistema nervoso. Vestirsi di bianco è un altro strumento per potenziare la proiezione e la consapevolezza cosciente.

Come in ogni disciplina, i praticanti sono liberi di scegliere ciò che funziona per loro e di lasciare andare il resto. Non ci sono dogmi e non ci sono regole rigide. Ma esploriamo le ragioni per le quali vestirsi di bianco è una pratica comune tra i Kundalini yogi.

## **Anatomia del bianco**

Secondo la prima ipotesi, vestirsi di bianco, auspicabilmente usando abiti di cotone, seta, lana o fibre naturali, espande e nutre l’aura. L’insegnamento tradizionale era “Se avete avuto una brutta giornata, fate una doccia fredda e vestitevi completamente di bianco”.

Il bianco è ciò che vediamo quando tutte le lunghezze d’onda della luce vengono riflesse contemporaneamente.

Simbolicamente, vestirsi di bianco è un invito a deviare ciò che sta accadendo fuori di noi e a rivolgerci all’interno per trovare risposte e orientamenti. Il pigmento nel colore bianco è totalmente riflettente. Questo protegge la vostra aura e permette di centrare la vostra pratica e la vostra forza.

Chiedetelo a qualsiasi yogi amante del “latte d’oro” ([www.yogajap.com/golden-milk](http://www.yogajap.com/golden-milk)) e della curcuma e concorderà che il bianco è anche difficile da tenere pulito! Vestire di bianco ci obbliga a prestare più attenzione a ciò che mangiamo, a dove siamo seduti e all’impatto generale delle nostre azioni. In questo modo, l’atto di indossarlo aumenta la nostra consapevolezza di noi stessi.

## Fibre naturali

I coloranti chimici e i tessuti sintetici possono interferire con il campo magnetico del corpo e possono interrompere il nostro flusso naturale di energia. Sebbene non possiamo evitarlo del tutto, la scelta di indossare nella pratica abiti completamente naturali e neutri può essere davvero d'aiuto. Le fibre naturali sono piacevoli da indossare e permettono alla pelle di respirare.

### **Devo vestirmi di bianco se frequento un Corso di Kundalini Yoga?**

Certo che no! Lo Yoga può essere praticato con qualsiasi colore e stile di abbigliamento (purché riusciate a muovervi!). Se siete curiosi, potreste provare a vestirvi di bianco e a prestare attenzione a come vi sentite.

Al centro della pratica del Kundalini Yoga c'è la consapevolezza. Vestirsi di bianco è un'opportunità per esplorare la vostra consapevolezza e per approfondire le vostre osservazioni sottili. L'esperienza è vostra. Notate semplicemente qualsiasi cambiamento.

### **Da [spiritrisingyoga.org](http://spiritrisingyoga.org)**

Ciò che scegliete di indossare dovrebbe riflettere la vostra esperienza personale. Perché deve essere reale per voi stessi, non deve servire a compiacere qualcun altro, o a voler apparire diversi per attirare l'attenzione, o a interpretare un ruolo.

È un privilegio avere sempre un bell'aspetto e apparire sempre regali. Abbiate un bell'aspetto perché siete buoni, apparite maestosi perché siete regali nella vostra coscienza. Lasciate che i vostri abiti proiettino la vostra vera identità.

Il modo in cui vi vestite può sempre essere una scelta personale. Scegliere di vestirvi con grazia, dignità, modestia ed eleganza può rafforzare la vostra proiezione e diventare uno strumento per aiutarvi a espandere la vostra coscienza.

### **Proiezione e impatto**

Un elegante abito bianco vi rende visibili alle persone. Vi dà impatto e proiezione. L'unico modo in cui potete connettervi con qualcuno in modo che possa ricordarsi di voi è se lo colpite con la vostra proiezione. Vestirvi di bianco può espandere la vostra proiezione e la vostra energia, molto, molto di più di quando vi vestite come tutti gli altri. Quando il vostro stile nel vestire è un riflesso del vostro impegno verso la vostra realtà interiore, create una comunicazione sottile con le altre persone. L'impatto e la proiezione dicono a qualcuno: "Questa persona è diversa. Devo parlare con questa persona. Forse questa persona può aiutarmi".

Noi vogliamo servire gli altri. Vogliamo essere in grado di proteggere gli altri. Come potete servire o proteggere se le altre persone non sanno nemmeno che siete lì? Dovete

essere visibili, cosa che richiede coraggio. Richiede che voi siate sicuri di voi stessi e che vi piaccia ciò che siete in relazione al vostro Sé superiore. Allora, potete servire e proteggere dal cuore della vostra purezza e della vostra coscienza.

### **Espandete la vostra aura**

Ogni giorno, potete espandere la vostra aura e aumentare la vostra apertura e neutralità indossando abiti degni di colore bianco o avorio, in cotone, seta o lana. Vestirsi di bianco espande la vostra aura e crea una potente interfaccia tra voi e i vostri ambienti. Lo spettro di energia luminosa che compone il colore bianco contiene le energie di tutti i colori. Vestendosi di bianco, tutti i colori sono disponibili per supportare e rinforzare l'aura e gli otto chakra. Le fibre naturali agiscono come condotti energetici. Le fibre interagiscono con l'ambiente circostante per condurre il prana verso l'interno e filtrare l'energia negativa o caotica.

#### *Yogi Bhajan sull'indossare il bianco*

*“Noi ci vestiamo di bianco perché è un semplice fatto scientifico che ogni pezzo di materia o di materiale ha un'aura di 45 centimetri. Ogni animale ha un'aura di circa 1 metro. Ogni essere umano ha un'aura di circa 2,70 metri. E se indossiamo cotone e indossiamo il bianco, questa cromoterapia ci dà circa 30 cm di aura in più”.*

*“Confido che i miei studenti si comporteranno bene. Qualora si comportino come animali, avranno comunque un margine, un limite. È questo il punto. Dovete indossare una fibra naturale e dovete vestirvi di bianco. È una vera terapia del colore e si chiama terapia aurica del colore”.*

*“Noi abbiamo adottato questo colore per via del nostro ambiente e per supportare il nostro sviluppo. Vi chiediamo di vestirvi di bianco in modo da riflettere ciò che è fuori e per andare dentro voi stessi: è quello che i vestiti bianchi possono fare per voi”.*

*“Quando siete completamente vestiti di bianco, l'intero viso lo riflette e allora è molto difficile entrare in intimità. Vestirsi di bianco richiede che l'altra persona si relazioni con voi a un livello superiore, perché quella persona deve concentrarsi per progredire”.*

*“La cosa più difficile su questo pianeta è vestirsi di bianco dalla testa ai piedi; ma è anche la terapia più grande. Alcune persone pensano che stiamo facendo un viaggio. Noi non stiamo facendo fare un viaggio a nessuno. Vestiamo di giallo. Vestiamo di blu. Conosciamo questi colori e conosciamo la loro reazione. Sedetevi nel vostro soggiorno con un turbante giallo e poi con un turbante bianco. Scoprirete la differenza. I colori creano un'azione incontrollabile nella vostra mente subconscia di ispirazione, rendimento ed espansione. I colori hanno un effetto smisurato sulla coscienza”.*

*“Noi volevamo sviluppare un metodo molto veloce, progressivo, spirituale e tecnico riguardo tutti i colori, quindi abbiamo adottato l'unico colore composto dai sette colori, che è il bianco. Per voi, il bianco è solo un colore, ma per me è l'equilibrio totale di sette colori”.*

*Da mysticyogini.wordpress.com (Serafina)*

Turbante bianco. Pantaloni bianchi. Camicia bianca.

Cos'hanno di speciale questi Kundalini yogi e i loro abiti bianchi?

I loro abiti non si sporcano facilmente? Perché gli insegnanti di Kundalini Yoga vestono sempre di bianco (almeno quando tengono le loro lezioni)?

Vestirsi di bianco nel Kundalini Yoga non è solo un modo per far risaltare i Kundalini yogi dal resto del mondo yogico e oltre. Il bianco viene indossato per motivi molto particolari, proprio come lo è indossare un turbante.

I colori che indossate e dei quali vi circondate hanno un effetto sulla mente subconscia. Di solito è molto sottile, ma è sicuramente ancora lì. Nel movimento New Age occidentale la cromoterapia è diventata un modo comune e semplice per provocare cambiamenti nella mente subconscia, e i decoratori diranno che dipingere un ambiente con colori caldi o freddi ha un effetto su come noi ci sentiamo.

Secondo Yogi Bhajan, tutti i vestiti aggiungono da circa 30 a circa 45 cm al campo aurico della persona. Questo è un aumento notevole! E il colore dell'abito determina cosa fanno quei 30-45 cm in più di aura per la persona.

Il colore bianco crea un campo aurico più forte che protegge la persona. Lo fa per tre motivi:

1. Il bianco differenzia qualcosa da qualcos'altro. È un colore spesso usato nell'abbigliamento per indicare qualcosa di speciale, come quando una donna si sposa. Siamo inconsciamente programmati a vedere i vestiti bianchi come "speciali". Le persone che vestono completamente di bianco sono spesso automaticamente viste come diverse e c'è una ragione per cui si vestono così.

2. Il bianco riflette verso l'esterno lo stato interiore della persona che lo indossa e viceversa. Aiuta a ricordare alla persona che lo indossa di andare verso l'interno e di essere presente: vestirsi con abiti bianchi può essere una sfida per mantenerli puliti, lo sapete?!? Ma crea anche un riflesso più forte per le persone che interagiscono con una persona che indossa abiti bianchi. Per "riflesso" intendo il modo nel quale le persone vi percepiscono, spesso come un riflesso di una parte di sé che desidera attenzione, nel bene o nel male.

3. Il bianco aiuta anche a far sì che la nostra radianza interiore venga mostrata a pieno. Amplifica la vostra radianza e crea un campo di forza di protezione attorno al vostro campo aurico. Questo, di per sé, chiede automaticamente agli altri di farsi avanti e di interagire con voi a un livello di coscienza più elevato perché state trasmettendo a pieno il vostro sé autentico, dal quale proviene la vostra radianza.

Vestirsi di bianco è una tecnica utilizzata per agevolare e accelerare il percorso evolutivo del Kundalini yogi.

Viene utilizzato per potenziare l'efficacia degli insegnamenti impartiti e per creare un'esperienza specifica per gli studenti, consentendo loro di ricevere tali insegnamenti.

Quando uno studente si presenta a lezione e il suo insegnante è vestito in modo formale, con un abbigliamento molto diverso dalla vita di tutti i giorni, psicologicamente lo studente è entrato in un luogo "fuori dalla norma" della vita quotidiana e la mentalità cambia da "vita" a "spazio e tempo sacri".

Questo sottile cambiamento mentale consente allo studente di accettare pienamente gli insegnamenti che provengono dall'insegnante.

Per l'insegnante è un promemoria della sacralità del lavoro che deve fare lì: guidare e permettere agli insegnamenti di permeare lo studente. Gli insegnanti di Kundalini Yoga guidano gli studenti ad aprirsi agli insegnamenti dello Yoga.

"Un insegnante indossa abiti di cotone bianco mentre insegna. Gli abiti bianchi vi fanno apparire divini come insegnanti e rappresentano la luce. Il colore bianco rappresenta i sette colori. Il cotone è il fiore della Terra. Fa bene alla vostra psiche, alla vostra energia e al vostro sistema nervoso. Il vostro modo di vestire dovrebbe essere santo e farvi risplendere di grazia. Dovreste apparire come dei saggi e dei principi o delle principesse di pace e divinità. Un Insegnante è un Ph.D. - Principe o Principessa di Alta Divinità". Yogi Bhajan

### **Esperienza**

Indossare un abito bianco fa la differenza. Il giorno nel quale mi sono vestita completamente di bianco, ovunque, non solo nel Centro Yoga, mi hanno detto che ero radiosa. E mi sentivo come se fossi raggiante!

Ho anche notato che, poiché il bianco è difficile da mantenere pulito, ero molto più consapevole e presente nelle mie interazioni quotidiane, perché volevo mantenermi pulita.

*Traduzione e adattamento in italiano a cura di Sujan Singh & Nimrita Kaur*