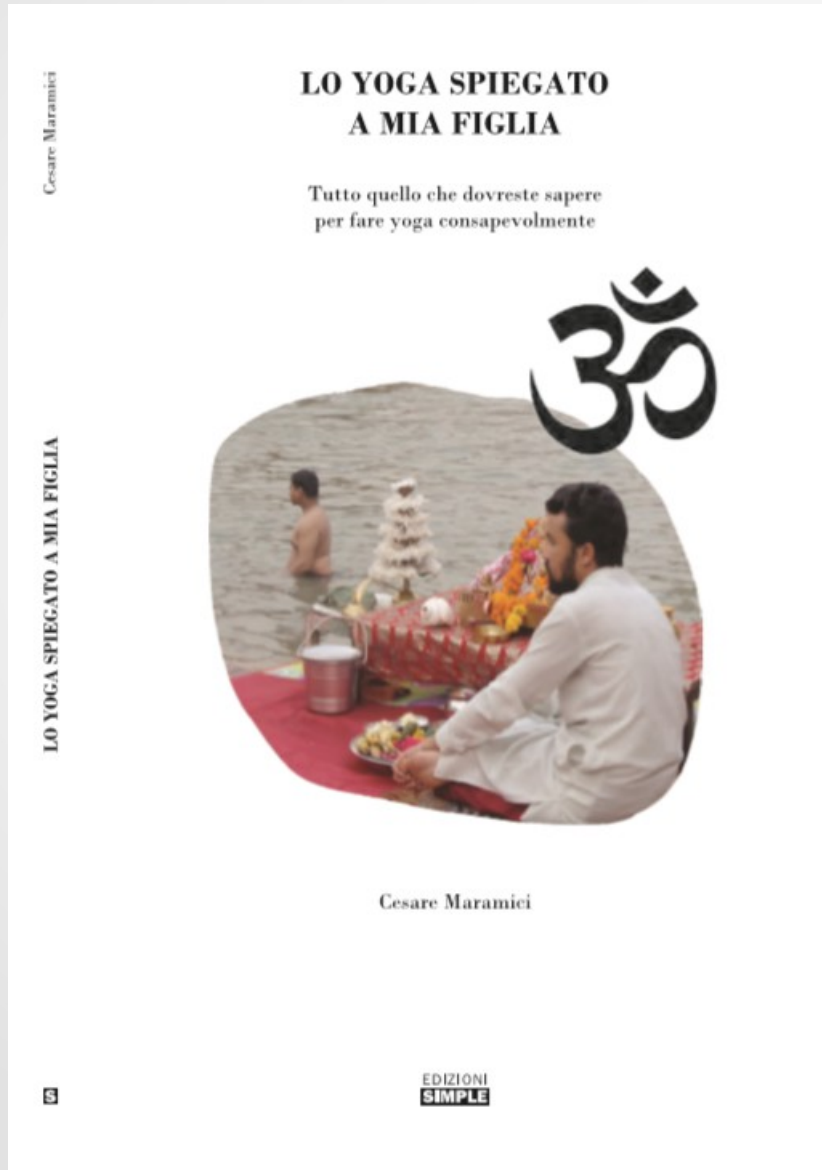


# Lo yoga spiegato a mia figlia



# Il contenuto del libro

Questo breve saggio cerca di spiegare, usando un linguaggio volutamente semplificato sotto forma di dialogo, cosa sia lo yoga ed illustra gli elementi imprescindibili da conoscere prima di iniziare questo cammino.

Se il lettore avrà voglia di approfondire, ha a disposizione i riquadri di approfondimento su vari argomenti e le note a piè di pagina. Inoltre, il lettore potrà avvalersi di una breve spiegazione, delle vere e proprie pillole, sui principali testi che sono stati citati nei dialoghi ed una ricca bibliografia.

E' indirizzato a chi si avvicina per la prima volta a questa pratica millenaria che mira, non soltanto al miglioramento della condizione umana ma anche ad una sua più profonda trasformazione che trova una nuova risonanza e pertinenza nella nostra società, confrontata oggi ai limiti delle sue risorse, all'inadeguatezza dei suoi sistemi e risposte e alla necessità di un cambiamento di mentalità.

Lo yoga può dare un contributo significativo per riformulare una nuova etica, estremamente necessaria oggi, per ottenere un mondo migliore.

# Lo yoga è condivisione

- Questo saggio riporta, inoltre, il percorso fatto dall'autore in questa nobile disciplina.
- Illustra le tappe fondamentali dell'incontro tra Oriente ed Occidente
- Illustra il rapporto tra scienza e spiritualità.
- 
- E' stato scritto per orientarsi sul cammino dello yoga, concordando nello spirito di Carlo Patrian:
- «Diffondete ogni cosa, sempre, non tenete segreti né nulla solo per voi. Lo yoga vive nello spirito della condivisione, aiutate gli altri a capire».

## La vita non è un mero fenomeno transitorio

- Lo yoga e la filosofia indiana sono immensi come il cosmo e la coscienza e trenta secoli di filosofia ne fanno un tesoro inesauribile.
- Le persone che hanno perso fiducia negli ideali delle religioni canoniche ed hanno cominciato a porsi domande sulla vita interiore e sulla spiritualità, hanno cominciato a capire che la loro vita non è un mero fenomeno transitorio e naturale.
- L'unico modo per scoprire la verità racchiusa in se stessi è la disciplina yoga.

# “Yoga sutra” di Patanjali

- Lo yoga, come sistema a sé, indica un cammino speculativo e un sistema salvifico indiano che si fonda su un testo, gli “Yoga sutra” di Patanjali che data tra il II e VI secolo d.C. Sulla base di questo testo nasce una scuola a sé che si chiama yoga, **un darsana**, un sentiero

- Dall'altro c'è un modo di intendere **la parola yoga, paleo indiana** che esisteva prima, durante e dopo ed ha influito sul pensiero indiano, c'era una yoga buddhista, yoga jainista, yoga vedanta, una parola quindi più ampia e più antica.

-

# Il Sè essenziale

Il Sè essenziale è in realtà l'unica cosa che esiste.

Il mondo, l'anima individuale e Dio sono apparenze al suo interno

# Alla ricerca del Sè essenziale

- Lo scopo dello yoga è ricostruire questo legame tra la dimensione umana, il sé individuale e quella divina, il sé universale.
- Lo yoga è un cammino che aiuta a tuffarsi dentro se stessi e percepire il “Sé essenziale, che in realtà è l’unica cosa che esiste. Il mondo, l’anima individuale e Dio sono apparenze al suo interno”.
- E’ soprattutto un lungo percorso per trascendere i limiti della realtà fenomenica e percepire i più alti stati di coscienza ed arrivare al samadhi, uno stato particolare di consapevolezza.
- La descrizione della tecnica psicofisica e dello stato alterato di coscienza raggiunto fanno sì che lo yoga abbia molto in comune con le discipline psicologiche e, in particolare, con la psicoterapia.

## La coscienza è la vera essenza dell'individuo

- Lo yoga è una disciplina millenaria che comprende una serie di pratiche fisiche e mentali utilizzate per pervenire alla conoscenza spirituale e a percepire la manifestazione del Divino in noi.
- 
- Tutti gli studiosi sono concordi nel ritenere che il termine yoga indichi le diverse “vie” indiane per l'unificazione o la trasformazione della coscienza che è la vera essenza dell'individuo.



# Chi sono io?

- In molte parti delle Upanishad la domanda fondamentale è “Chi sono io?” Conosci te stesso, è la domanda che tutti i sistemi sapienziali pongono.
- Quale è la mia l'essenza, la mia identità, se scarto tutte le manifestazioni esteriori? Noi soffriamo perché in realtà non sappiamo chi siamo.
- Il vero sé esiste quando scarto tutto quello che non sono.
-

# Racconto. L'atman

**Incontro tra un saggio brahmano e un re.** Il re chiede il permesso di poter fare delle domande, Il brahmano che in India è superiore al re, glielo concede,

Il re chiede: Quale luce illumina l'uomo? Il sole,

Si, ma durante la notte? La luna,

Quando è tramontato il sole e la luna non c'è? Il fuoco illumina l'uomo.

Ma quando il sole non c'è, la luna non c'è, il fuoco non c'è, che cosa illumina l'uomo? La parola,

Ma quando c'è silenzio quale è la luce che illumina l'uomo?

Il saggio rispose: "l'atman",

ed il re chiese: cosa è l'atman?

Il saggio rispose : **quell'essenza che noi chiamiamo coscienza.**

# Bhahman e Atman

- Quello che sono io, questa sorgente misteriosa da cui viene il mio sguardo sul mondo, quello che vede tutto, quello che percepisce tutto è **l'Atman** e coincide con tutto quello che appare, con il fondamento della realtà, io non sono solo questo corpo, questa mente, io sono l'universo intero.
- Il **Brahman** è la sostanza con cui è fatto tutto, il fondamento di tutto, noi non la vediamo perché non ha forma, assume tutte le forme. Esempio dell'oro che può assumere tutte le forme.

# La coscienza, il simbolo AUM

- Quando noi abbiamo eliminato tutto ciò che cambia, rimangono due cose, quello che rimane è **il fatto che ci sono, e sono cosciente.**
- **Lo yoga è un lungo percorso per scoprire la nostra vera essenza, la coscienza.**

- 2 - è la veglia, la coscienza  
l'illusione che spinta all'esterno  
separa i due stati,

4 - è Maya,

- 1 - il sonno, l'inconscio  
coscienza in stato di beatitudine

5 - è la

- 3 - il sogno, la coscienza  
rivolta all'interno



# Tipi di yoga

Lo yoga Sadhana, la pratica spirituale dello yoga, è un cammino yogico che unisce i vari sentieri dello yoga:

- hatha, lo yoga dello sforzo,
- karma, lo yoga dell'agire senza aspettative,
- bhakti, lo yoga della devozione,
- jnana, lo yoga della conoscenza,
- raja, lo yoga regale della meditazione secondo la tradizione di Patanjali.

# Lo yogi

Sii uno yogi, Arjuna, perché lo yogi è superiore a coloro che seguono solo il sentiero dell'ascetismo, o della conoscenza, o dell'azione.

Bhagvad Gita cap. VI, .46

# Gli “Yoga sutra”

- Cap. 1. Samadhi pāda (51 sutra o versi). Il primo capitolo parla della pura coscienza
- Cap. 2 Sadhana pāda. (55 sutra). Contiene la teoria dei klesa, le cinque affezioni che disturbano l'equilibrio della coscienza ed un'analisi magistrale della sofferenza che la vita umana comporta.
- Cap. 3. Vibhuti pāda. (56 sutra). Questo capitolo tratta delle tecniche che portano al controllo interiore e delle siddhi (poteri, capacità) a cui queste naturalmente portano.
- Cap. 4. Kaivalya pāda (34 sutra). In questo capitolo vengono esposti i problemi filosofici essenziali che lo studio e la pratica dello yoga affrontano

# Il kaivalya, la liberazione

- Gli “Yoga sutra” descrivono dettagliatamente il Kaivalya, la liberazione, la trance estatica che è il vero scopo dello yoga.
- La trance estatica è uno stato alterato di coscienza e di pura beatitudine in cui si sperimenta il Sat-Chit-Ananda, la coscienza di pura esistenza.



# Aspetti esoterici dello yoga

Lo yoga non è costituito solo da esercizi fisici, ma include molti aspetti esoterici come:

- la pratica del pranayama, che è il controllo del respiro e dell'energia,
- le invocazioni del Divino attraverso mantra, kirtan, puja e mudra,
- le pratiche di purificazione chiamate shatkarma. In India non ti fanno nemmeno iniziare la pratica di yoga se non esegui preliminarmente degli esercizi di purificazione.

# La disciplina e il ritiro dei sensi

- Nello yoga la disciplina è importantissima ed è una delle due ali dello yoga.
- L'altra ala è il ritiro progressivo dei sensi dal mondo esteriore e l'aprirsi al mondo interiore abbandonandosi al Divino.
- Lo yoga è inteso come "unione mistica", e questa unione non può verificarsi se non si ha una grande autodisciplina e non si è "distaccati" o "ritirati" dal mondo.

# I Veda e le Upanishad

Con la parola Veda, che significa in sanscrito “il sapere” si indica un insieme di testi sacri fra i più antichi dell’umanità, tramandati oralmente da saggi indiani chiamati rishi.

- Ancora oggi molti indiani sono in grado di recitarli interamente a memoria. Propongono un approccio di fede monoteista e separano l’effimero dall’eterno.
- Le 108 Upanishad sono ripartite in questo modo nei 5 Veda:
- il Rig Veda contiene 10 Upanishad;
- lo Shukla Yajur Veda contiene 19 Upanishad;
- il Krishna Yajur Veda contiene 32 Upanishad;
- il Sama Veda contiene 16 Upanishad;
- l’Atharva Veda contiene 31 Upanishad.

# Le Upanishad

L'essenza delle Upanishad è espressa in questi brevi aforismi:

- Io sono il Brahman (Aham Brahmasmi);
- Tu sei quello (Tat Tvam Asi);
- L'atman (l'essenza di ogni essere vivente) è il Brahman (Ayam atma brahma);
- La coscienza - conoscenza è il Brahman (Prajnanam Brahman).

# La Bhagavad Gita

- La Bhagavad Gita o “il canto del beato” è un breve poema sanscrito composto da 18 capitoli e settecento sloka o versetti.
- Inserito nel grande poema epico Mahābhārata contiene, l’episodio in cui il Dio Krishna spiega al guerriero Arjuna perché deve partecipare alla battaglia imminente.
- La Bhagavad Gita è il riassunto delle Upanishad ed è il cuore della scuola Vedanta e nello stesso tempo rappresenta un testo di riferimento della società ario-Brahmanica. Infatti, ribadisce costantemente il concetto di dharma, ossia l’adempiere nel modo più corretto dei propri doveri di casta. Ciò porterà alla evoluzione karmica e alla liberazione finale.

# Hatha yoga

- In passato, lo yoga non era una pratica disponibile al pubblico, che poteva essere studiata casualmente o con un diverso grado di serietà...
- la conoscenza dello yoga dava al praticante il potenziale per trascendere il piano dell'esistenza umana conducendolo ad uno stato simile al divino, e per questo era ristretto a guru esperti o ai loro discepoli più capaci".
- 
- Haṭha yoga è una attitudine mentale, una ferma intenzione a portare a compimento uno scopo o raggiungere un obiettivo. Per questo motivo haṭha yoga è spesso connesso al tapasyā (austerità).

# Hatha yoga

- Haṭha yoga è necessario per la pratica di tapasyā (austerità);
- Haṭha yoga è connesso al prāṇāyāma;
- Haṭha yoga significa unione del sole e della luna
- Haṭha yoga è un insieme di kriyā (è una particolare forma di Raja Yoga, l'ultimo dei percorsi yoga descritti da Patañjali, definito la Via Regale di unione con Dio attraverso la meditazione).
- Haṭha Yoga è descritto come 'ciò il cui scopo è quello di fermare il respiro'.
- Haṭha Yoga è un metodo fisico che produce la soppressione volontaria del respiro nel corpo per ottenere vari stadi mentali.

# Le basi dello Hatha yoga

- Shaṭkarma (purificazioni),
- Asana (posture),
- Prāṇāyāma (controllo del respiro),
- Mudrā (“sigilli”) è un gesto simbolico che in varie religioni viene usato per ottenere benefici sul piano fisico, energetico e/o spirituale,
- Bandha (chiusure) sono contrazioni fisiche volontarie che coinvolgono determinati gruppi di muscoli e tendini, servono a canalizzare il respiro e l'energia vitale.





# L'energia Kundalini

- La pratica dell'hatha yoga dovrebbe iniziare con le sei pratiche di purificazione ed avere come obiettivo immediato il controllo e la purificazione del corpo per arrivare ad un controllo successivo della mente e dell'energia.
- Il cuore dello hatha yoga è il risveglio della kundalini, l'energia che si trova alla base della colonna vertebrale e che inizia a salire lungo il canale energetico (sushunna nadi) che si trova al centro della colonna, risvegliando tutti i chakra e unendo i due canali energetici laterali ida e pingala in ajna chakra (un centro di energia che si trova al centro delle sopracciglia).
- Lo yoga è la tappa ulteriore: l'ascesi della kundalini fino all'ultimo chakra, (il centro energetico che si trova sulla sommità della testa e conosciuto anche come "brahmarandhra", la porta di Dio) per poter così unire l'energia individuale con la coscienza suprema.

# La giornata mondiale dello yoga

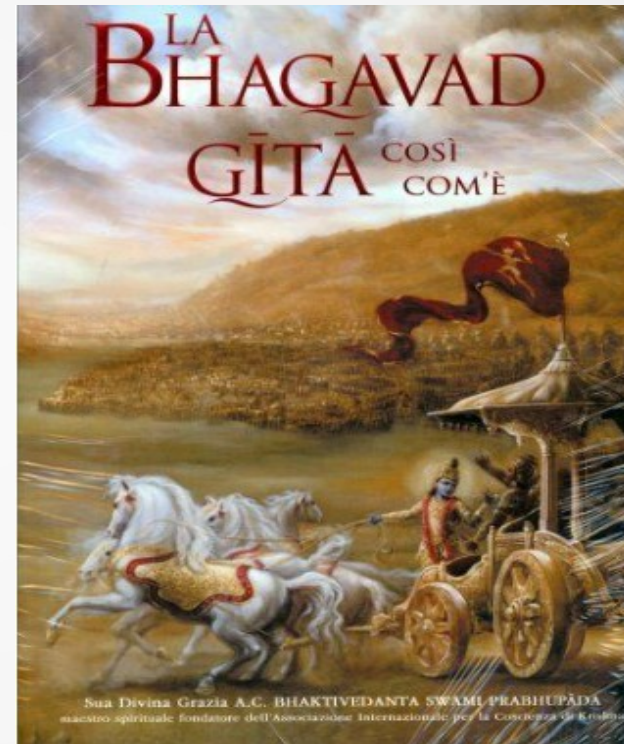
- Oggi lo yoga è considerato una pratica promotrice di benessere e di progresso in tutto il mondo.
- Nel 2014, Narendra Modi, il primo ministro indiano fa istituire dalle Nazioni Unite, un giorno ufficiale per celebrare lo yoga.

## Gli elementi imprescindibili di una pratica di yoga.

- 1. l'immobilità della posizione;
- 2. la capacità di essere maestri di noi stessi, ossia la capacità di capire i vari processi interni;
- 3. la capacità di portare avanti contemporaneamente i vari aspetti dello asthanga yoga;
- 4. l'importanza del mantra (ripetizione di un suono) e del pranayama (controllo dell'energia vitale tramite il respiro) nella pratica per cercare di entrare in contatto con la nostra parte inconscia;
- 5. il riferimento ai testi classici dello yoga;
- 6. il raccoglimento spirituale alla fine della lezione.

## I testi indispensabili per comprendere lo yoga

- “La Bhavagad-Gita”,
- “Yoga sutra” di Patanjali, con commenti di Vyasa,
- “Yoga tattva Upanishad”,
- “HathaYoga Pradipika”,
- “Gheranda Samitha”,
- “Shiva Samitha”.



# Mondo accademico e praticanti

- Per me è stata una grande scoperta, capire che il corpo è pervaso da una misteriosa coscienza interiore ed energia, e che lo yoga possiede un linguaggio che, attraverso le posizioni, le respirazioni, le meditazioni, permette di comunicare con questa coscienza e questa energia.
- 
- Il mio auspicio è che il mondo accademico entri in contatto con la comunità dei praticanti per creare una sinergia tale, da diffondere in modo corretto questa nobile disciplina.

# Illuminazione e liberazione

- Al di là delle differenze tra Oriente e Occidente, religione, spiritualità, ateismo e laicità, si dovrebbe cercare di riformulare una nuova etica per ottenere un mondo migliore alla quale, credo fortemente, lo yoga possa dare un contributo significativo.
- Il passaggio dall'illuminazione alla liberazione si ottiene, solo quando questa presa di coscienza viene messa in pratica e cioè trasferita nella pratica quotidiana.
- Nel caso dello yoga, la liberazione si ottiene mettendo in pratica la consapevolezza che noi e gli altri siamo davvero la stessa entità, il che si traduce, con il mettersi al servizio degli altri in maniera altruistica e disinteressata.

FINE

Grazie per l'attenzione