



Hatha yoga e yoga sadhana tra i sādhu indiani

DANIELA BEVILACQUA
SOAS UNIVERSITY OF LONDON

Hatha Yoga Project

<http://hyp.soas.ac.uk/>

THE HATHA YOGA PROJECT

The Hatha Yoga Project (HYP) is a five-year (2016-2020) research project funded by the European Research Council and based at SOAS, University of London which aims to shed the history of physical yoga practice by means of genealogy, i.e. the study of local and regional practices and their evolution over time. The project team consists of four researchers based at SOAS and two at the *University of Cambridge*.

The project's primary outputs will be critical editions and annotated versions of key Sanskrit texts on hatha yoga, their genealogy and a range of related articles, book chapters and digital media content. In September 2016 a workshop for invited scholars working on critical editions of Sanskrit texts on yoga was held at SOAS and at SOAS, SOAS. A public conference will be held at SOAS in 2016.

Critical editors: critical editions, audio files, gallery, presentations from the **Technological Research Centre for Health and Wellbeing**, University of Oxford.

Logos: European Union flag and ERC logo.

Encouraged by excellent funding from the European Union's Seventh Framework Programme for research, technological development and demonstration under grant agreement number 630893.

Copyright 2016 Hatha Yoga Project. All Rights Reserved. | Website by: Visual Creative and Company

“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”.

(Sears, T. I. (2013), “From Guru to God: Yogic Prowess and Places of Practice in Early-Medieval India”, in *Yoga: The Art of Transformation*, edited by Debra Diamond. Washington, D.C.: Arthur M. Sackler Gallery, pp. 47-57 2013:47)

Ascetismo indiano

Mondo altamente differenziato le cui caratteristiche dipendono dalla *sādhanā* (disciplina religiosa) che si pratica che, a sua volta, dipende dall'importanza data alla pratica devozionale, al mondo esterno e al corpo come mezzo di liberazione, o come mezzo per raggiungere Dio.

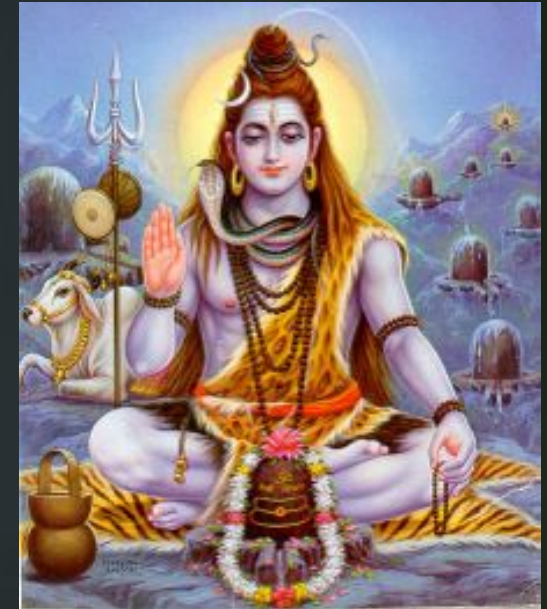
Ascetismo dei rinuncianti

Ordini ascetici

Secoli XVI-XVII: organizzazione di comunità ascetiche.

Śiva: Nāth, Daśnāmi, Udāsīn

Viṣṇu: Rāmānandī





Asceti Rinuncianti



Che cosa è l'Haṭha yoga per gli asceti?

- ▶ *Haṭha yoga* è necessario per la pratica di *tapasyā*;
- ▶ *Haṭha yoga* è connesso al *prāṇāyāma*;
- ▶ *Haṭha yoga* significa unione del sole e della luna
- ▶ *Haṭha yoga* è un insieme di *kriyā*

Hatha yoga strettamente connesso al tapasyā

8

- ▶ *Haṭha* yoga è una attitudine mentale, un *dṛḍh saṅkalpa*: una ferma intenzione a portare a compimento uno scopo o raggiungere un obiettivo.
- ▶ Per questo motivo *haṭha* yoga è spesso connesso al *tapasyā* (austerità).



Tapasyā

- ▶ **Tap** = rendere caldo, "essere caldo"
- ▶ **Tapas** = "calore", "ascetismo"
- ▶ **Tapasyā** = prodotto dal calore austerità



Varie tipologie di tapasyā

- ▶ Camminare scalzi, digiunare, vivere esponendo il corpo nudo o semi alle intemperie, non dormire per lunghi periodi, seguire una dieta di sola frutta o solo latte... (tutte pratiche definite come haṭha yoga)
- ▶ Considerati come mezzi per facilitare il distacco dal mondo materiale e il piacere sensuale e sviluppare così la forza di volontà necessaria a preparare l'individuo a forme religiose più rigorose.

→ eseguite in specifici periodi dell'anno:
i.e. *dhūni tap*, *jal tap*, *jau tap*

→ eseguite per un numero fisso e duraturo
di anni: i.e. *khareśvarī* e
ūrdhvabāhu... (questi definiti come forme
di haṭha yoga)

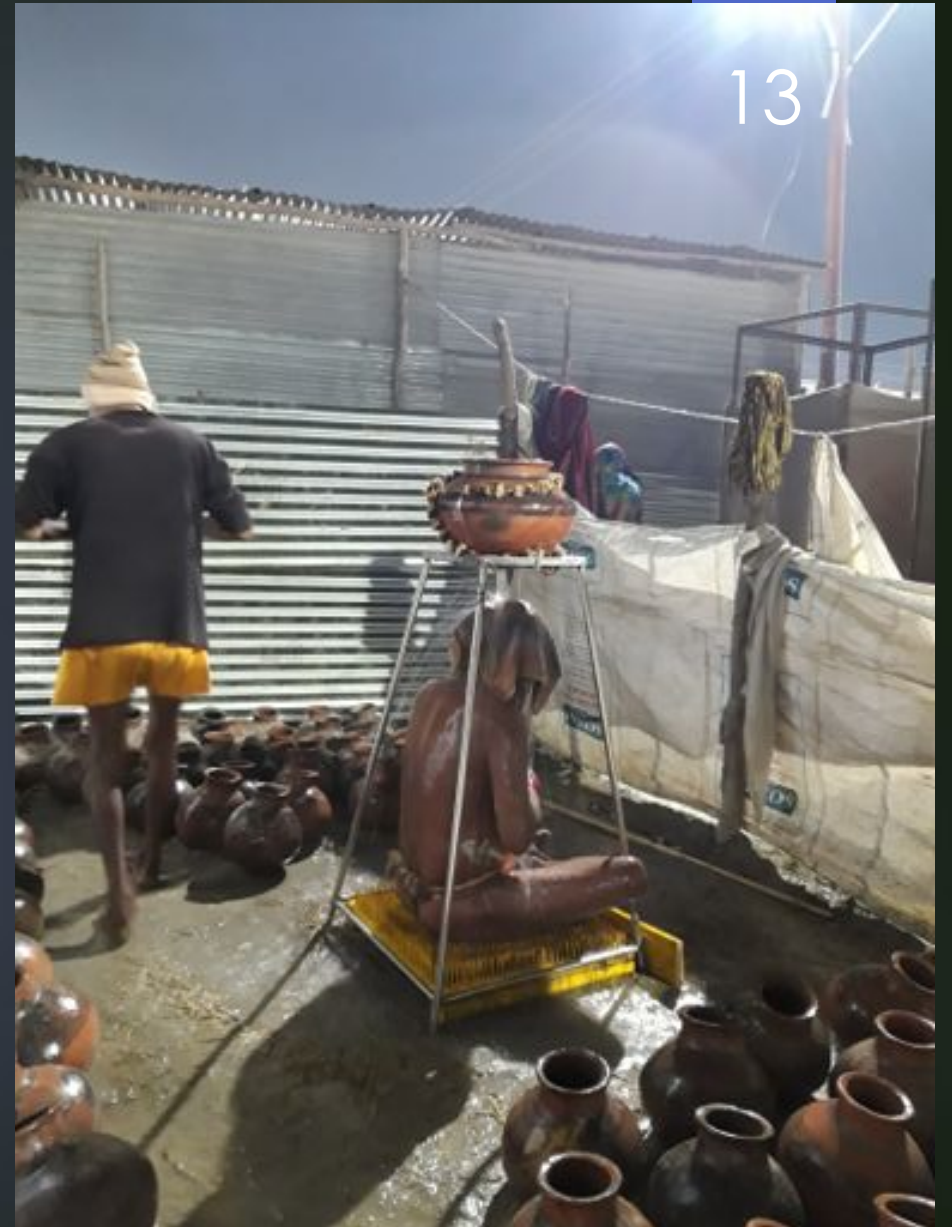


Dhūnī tap

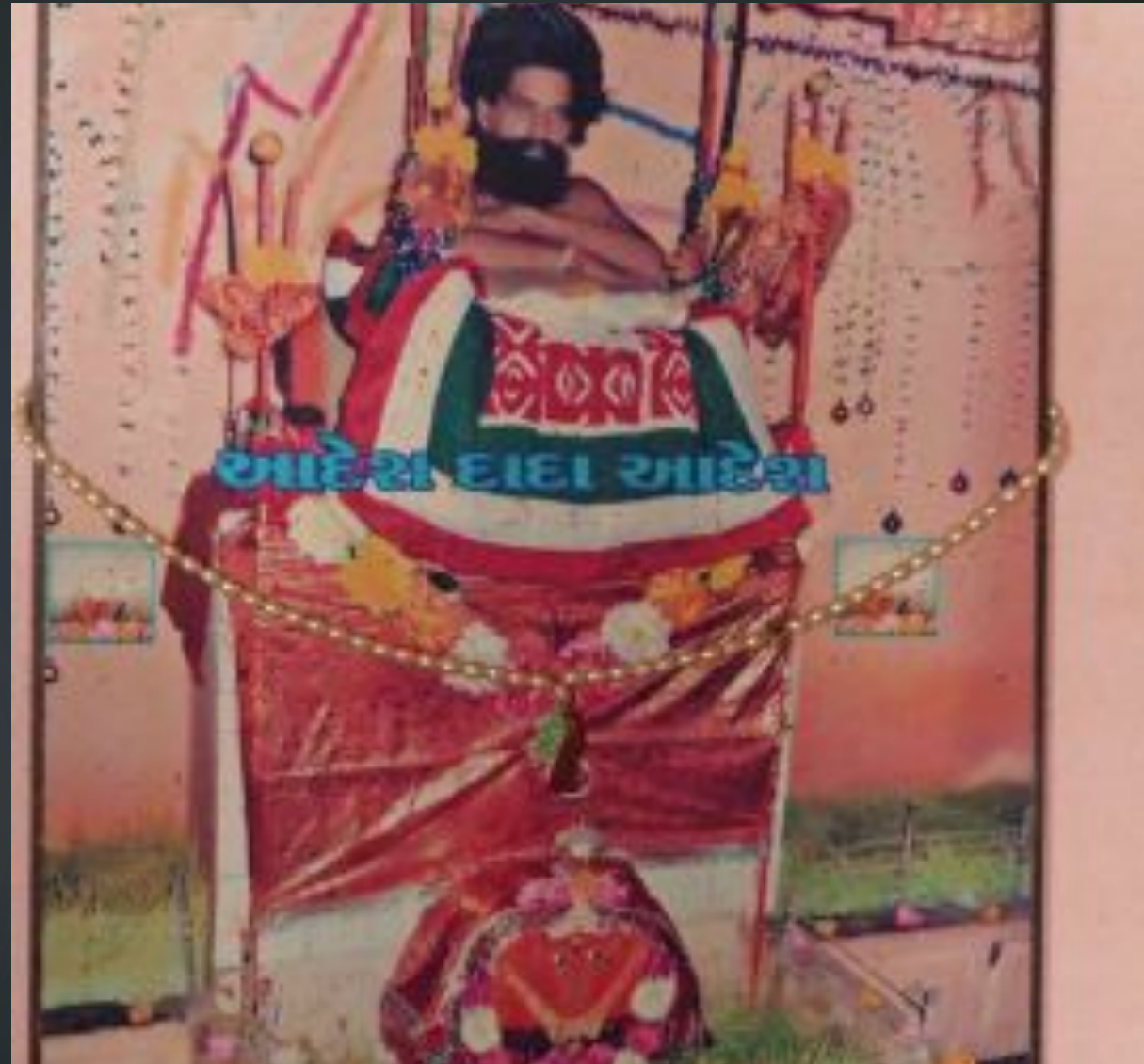
5, 7, 12, 84 ...



Jal tap



Jau tap



Khareśvarī





ūrdhvabāhu

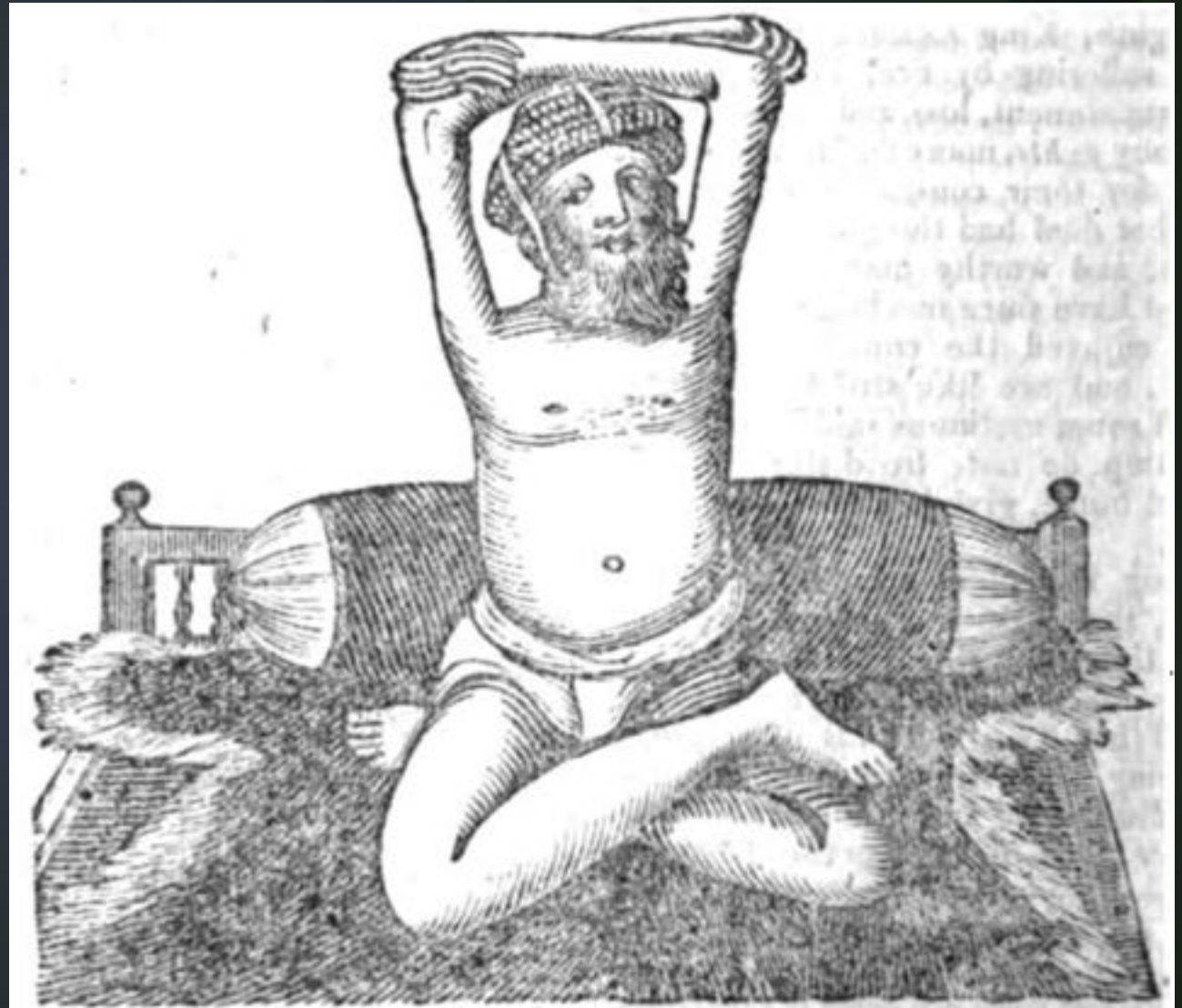


Connessioni āsana e tapasyā

17

Jonathan Duncan
descrive la tapasyā di
Purn Puri scelta tra un
elenco di tapasyā tra cui
compare caurāsi āsan,
contorsioni difficili da
mantenere per ore.

→ Caurāsi āsana come
tapasyā, idea ancora
presente: l'asceta deve
eseguire 84 āsana per
completare l'austerità.



Ha- il sole e ṭha- la luna

- ▶ Pochi asceti danno questa spiegazione
- ▶ Alcuni testi:
 - ▶ *Amṛtasiddhi* (11th-12th century) interpreta yoga –ma no haṭha yoga– come l'unione del sole e della luna
 - ▶ Il testo tantrico *Jayadrathayāmala* associa le sillabe *ha* e *ṭha* con il sole e la luna
 - ▶ Un testo Pāñcarātra, il *Jayākhyasaṃhitā* compare il sole alla inspirazione e alla *ha*,
 - ▶ Abhinavagupta nel suo *Tantrāloka* eguaglia il sole e la luna con l'inspirazione e l'espiazione

Haṭha yoga come manipolazione dei vāyus

- ▶ Mahant Garuḍ Dās jī Mahārāj : “lo scopo dell'*haṭha* yoga è raggiungere *keval kumbhak* e da lì il *samādhi*... Dunque, lo *haṭha* yogi raggiunge uno stadio in cui non respira più se non lo ritiene necessario, ma così facendo porta il suo corpo alla morte.
- ▶ Nel *Amaraughaprabodha* (14th century) l'*Haṭha* Yoga è descritto come ‘ciò il cui scopo è quello di fermare il respiro’.
- ▶ Briggs definisce *Haṭha* Yoga come il metodo fisico che produce la soppressione volontaria del respiro nel corpo per ottenere vari stadi mentali (1938: 273).

- ▶ Hatha yoga anche collegato alla diminuzione del respiro ...
- ▶ Ram Caran Das: “Quando il *prāṇa* non è espirato va nella *trikuṭī* e questo conduce al *samādhi*, perché quando internalizzi il tuo respiro anche la tua visione diventa una visione interna e questo ti permette di visualizzare Dio dentro di te”

Haṭha yoga come kriyā

- ▶ *kriyā* (azione) tecniche e pratiche presenti nella disciplina yogica per ottenere uno specifico risultato.
- ▶ *neti, dhauti, kuñjal, gaṇeś, khecarī, vajrolī*
...

- ▶ Vishwot Girī: Si riconosce lo *yogī* dalla sua abilità di fare *kriyā* perchè vuol dire che ha piena conoscenza e controllo del corpo.
- ▶ Esempio: se vomiti usando le dita non fai un *kriyā*, ma se sai far risalire il vomito quello è *kriyā*.
- ▶ Ci sono tanti *kriyā* quante sono le tradizioni e nuovi *kriyā* sono costantemente inventati.

Yogi Raj

23

- ▶ Praticante di
- ▶ *ṣaṭ karma* (purificazioni), *āsana* (posture), *prāṇāyāma* (controllo del respiro), *mudrā* (“sigilli”) and *bandha* (chiusure)
- ▶ Yogic Kriyā



Riflessioni

- ▶ Non si può parlare di un Haṭha yoga
 - il termine era usato e ancor oggi è usato per indicare varie pratiche o approcci
- ▶ Haṭha yoga fu adottato e sviluppato in due contesti:
 - Per una «audience laica» haṭha yoga divenne un sistema perlopiù di pratiche fisiche,
 - Per gli asceti manteneva connessioni con pratiche più intense, associabili al tapasyā

- ▶ In entrambi i casi haṭha yoga è visto come propedeutico per raggiungere lo Yoga
 - Da una parte pratiche come tapasyā, rendono in grado l'individuo di verificare se ha la determinazioni giusta per raggiungere lo stadio del *samādhi*.
 - Dall'altra, le pratiche fisiche dell'Haṭha yoga sono viste come propedeutiche per il Raja yoga

Yoga sādhanā

- ▶ Yoga è una disciplina religiosa che sorge da una spinta spirituale
- ▶ Yogī Durgā Bhārati: “quando uno vuole veramente rispondere alle domande sul sé, allora è tempo di lasciare la vita sociale poiché la *sādhana* deve essere propriamente esperita e *vairāgya* (distacco) e *tyāga* (rinuncia) devono sorgere”.

- ▶ “Il sentiero dello yoga è molto difficile, è come camminare su una spada. Un fachiro può farlo, non tutti. Non tutti possono diventare yogi”.
- ▶ “ci sono sei nemici nel nostro corpo (lussuria; rabbia; avarizia, arroganza, attaccamento, gelosia) devi vincerli ...ci sono anche cinque elementi, devi controllarli.. Quando hai trovato il tuo guru, allora devi praticare molto. Lo Yoga si può ottenere solo con yama niyam, āsana, prāṇāyāma, pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna ..poi samādhi, che è qualcos'altro. Dopo samādhi non c'è null'altro, non devi raggiungere null'altro. Con samādhi *man* è libero...”

Jogi Baba: “nel nostro corpo c'è tutto, ma devi risvegliare questa consapevolezza, chiedendo a te stesso, chi sei tu. Prima di tutto devi avere conoscenza del tuo corpo... E puoi ottenere questa conoscenza attraverso vari percorsi: arti, puja, arcana, seva, ma anche yoga e tapasyā.

Ma devi ricordare che queste pratiche hanno lo scopo di ottenere la benedizione da Dio. È la visione di Dio, l'Unione con Dio, la presenza di Dio che crea questa consapevolezza.”

- ▶ Inizialmente il corpo è centrale per la pratica perché l'individuo deve imparare a controllarlo, non solo a livello muscolare e respiratorio ma anche nei suoi istinti e sensi, soprattutto deve controllare la sua sessualità. Attraverso tale controllo le parti interne della sādhanā, quelle che portano effettivamente allo Yoga possono essere intraprese.

Aṣṭāṅga Yoga

Esterne

- ▶ Yama
- ▶ Niyama
- ▶ Āsana
- ▶ Prāṇāyāma
- ▶ Pratyāhāra

Interne

- ▶ Dhāraṇā
- ▶ Dhyāna
- ▶ Samādhi

Come gli asceti vedono gli *āsana*

Gli āsana sono pratiche il cui scopo è rendere il corpo sano e stabile, perchè quando il corpo è stabile allora la mente lo diventa e la meditazione migliora.



Ci sono gli *āsana* usati per praticare *dhyāna*, in particolare *sukhāsana*, *siddhāsana* e *padmāsana*...



Ci sono gli āsana il cui scopo è mantenere il corpo sano e prevenire malattie e problemi fisici. ..

- ▶ Sādhu non interessati a eseguire tutti gli asana: imparano solo quelli necessari alla pratica e a supportare il corpo durante la pratica.
- ▶ Sādhu che diventano **Yogi raj**. Spesso dipende dalla età del sādhu
- ▶ Secondo i sādhu si possono eseguire perfettamente gli āsana se vengono appresi durante l'infanzia.

Come apprendono i sādhu?

- ▶ Guardando e ascoltando il guru praticando in modo assiduo.
- ▶ Da altri sādhu incontrati durante raduni religiosi.
- ▶ Il primo āsana che un guru insegna è usualmente padmāsana.

- ▶ Sādhu apprendono un āsana alla volta, i.e. passano giorni e ore per eseguire perfettamente un āsana

- ▶ Nel *Jogapradīpyakā* ci sono indicazioni di tempistiche simili: per esempio, *Paścimotānāsana* (*Jogapradīpyakā* 70-78), che richiede anche una dieta speciale, è praticata per 168 giorni continuamente, e tenuta per almeno 84 giorni (Birch 2015).

- ▶ Padroneggiare un āsana significa che è diventata *siddh*, i.e. perfetta.
- ▶ Quando un āsana è *siddh*, non c'è bisogno di praticarla se non quando necessario.

“Ci sono 84 lakhs di asana (8,400,000), ma le principali sono 84, e tra queste, 32 sono importanti; tra queste 32, 16 sono importanti e tra loro 8; tra queste 8, 4 sono importanti e alla fine solo 1 è veramente necessaria: *siddhāsana*, la postura che usi per meditare“

(Rām Caraṇ Dās)

- ▶ Non bisogna perdere tempo a praticare gli āsana → non sono la parte importante della sādhanā.
- ▶ **RAD**: “quelli che non hanno un buon guru ritengono che gli āsana siano importanti e che tramite gli āsana possono ottenere tutto, ma non è così.. gli āsana e i prāṇāyāma non sono fondamentali per dhyāna e samādhi, sono solo di sostegno. Ma alcune posizioni devono essere perfette. Non puoi fare dhyāna se non fai prima bene sukhāsana... āsana e prāṇāyāma non hanno alcun valore spirituale...”

Dimostrazioni di āsana

- ▶ *Gli āsana sono mostrati da dukān-dārī sādhus, quelli che “hanno un negozio” e vogliono farci i soldi*
- ▶ *Gli yoga āsana possono diventare un natak, un atto teatrale per il pubblico*
- ▶ *Mostrare particolari āsanās o kriyā è fatto per la folla, per dare loro Ānand “blessing”.*

Nonostante il loro uso temporaneo, gli āsana possono essere uno step iniziale fondamentale per la pratica meditativa: praticare un āsana per lungo tempo aumenta la perseveranza e l'intenzione del praticante, così che potrà usare la stessa persistenza per seguire e raggiungere i suoi obiettivi religiosi.

Sono poi importanti per tenere «in forma» il sādhu sia dopo pratiche più impegnative che in generale per permettergli una buona salute.

Prāṇāyāma

42

Aiutare a purificare il corpo

- ▶ Rendere le *nāḍī shudd*
- ▶ Rendere il corpo pulito e in salute
- ▶ i.e. anulom-vilom kapalbhati.

Imparare a fermare il respiro

- ▶ Purak kumbhak rechak (16 secondi per inalare, 32 per fermarlo, 64 rilasciarlo).
- ▶ kevala kumbhaka

Allungare la vita

- ▶ Il numero di respiri è fisso in una vita, se uno diminuisce la respirazione vive più a lungo

Far risalire la kuṇḍalinī

- ▶ Attraverso kumbhaka prolungato: mantenere il respiro in muladhara dove risiede kuṇḍalinī → diventa caldo

Kuṇḍalinī : prāṇśakti, personificazione del prāṇa, che deve essere mosso/manipolato

Facilitare la concentrazione

- ▶ Quando i venti fluiscono propriamente, prāṇa è sotto controllo, allora anche la mente può essere portata sotto controllo.

Pratyāhāra

- ▶ Quando l'individuo è in grado di controllare le sue azioni, sensi, corpo e respiro può iniziare a lavorare sulla sua mente.
- ▶ L'asceta sa sedere e creare fermezza dentro di sé, può procedere con la pratica del pratyāhāra.

Dhāraṇā, dhyāna e samādhi sono antarang yog, antarang significa che i loro kriyā avvengono all'interno del corpo.

- ▶ **Dhāraṇā**: concentrare la mente su una cosa specifica
- ▶ **Dhyāna**: concentrazione continua che porta alla meditazione
- ▶ **Samādhi**

Dhāraṇā

All'inizio dhyāna può essere difficile, per questo uno deve esercitarsi con la concentrazione.

- ▶ “focalizza la mente su un punto, falla concentrare su un punto, ekagrata... per rendere la mente ekagrata puoi concentrarti su una parte del corpo o sulla forma di Bhagvan. Solo quando la concentrazione sull'oggetto è stabile e ferma allora di può parlare di meditazione”

- La *sādhanā* yogica per eccellenza è la meditazione che porta al *samādhi*.
- Attraverso la meditazione si può ottenere l'unione tra *Ātmā* e *Parmātmā* –l'anima e il Supremo– e questo porta ad una forma differente di conoscenza che permette allo Yogi di vivere nel mondo ma con una attitudine differente.

- ▶ Rādhe Purī: ‘Sedendo in *padmāsana* con la mente fissa e gli occhi aperti, visualizzi Paramātmā davanti a te. Lentamente questa visualizzazione diventa interna. Paramātmā entra dagli occhi, poi tutte le visioni appaiono davanti a te, non c’è più bisogno di andare a meditare nella giungla. Dio è ovunque tu sia. Quando questa unione accade gli occhi si chiudono e il sādhu entra in *samādhi*. Il corpo è come una scatola, lo puoi muovere ma il sādhu non percepisce nulla’.
- ▶ Garuḍ Dās: ‘Il corpo dello yogi diventa un corpo vuoto. Egli è presente nel corpo, ma la sua anima può distaccarsi. Una volta che ha percepito e completamente compreso il suo corpo, egli non è più interessato né sensibile a quello che accade ad esso’.

Lo Yogi per i sādhu è colui che dopo aver ottenuto la piena conoscenza del corpo e della mente, raggiunge un livello superiore di conoscenza della divinità e della realtà, la controlla e può dunque decidere se rimanere a far parte di questo «mondo» o librare la sua anima su altri livelli dell'essere.

Conclusioni generali

Abbiamo visto che il corpo dell'asceta può avere un doppio uso: può essere “mortificato” attraverso tapasyā, o può essere mantenuto in una buona condizione attraverso pratiche fisiche di yoga.

L'asceta non mira a migliorare la sua vita quotidiana né a risollevare il proprio ego, piuttosto l'opposto.

L'attenzione verso il sé è rivolta a capire la vera **natura del sé**, che porta l'asceta inizialmente ad essere consapevole di del corpo, ma per superare il corpo fisico, e successivamente per superare il sé individuale attraverso la piena realizzazione dell'unione con l'amina universale o dio.



Grazie!