

anno 13

numero 1

Yoga Panorama



Rivista di Yoga

RITIRI YOGA LUGLIO - OTTOBRE 2026

**Yoga Sadhana Ashram - M.te Ascensione - Rotella
ASCOLI PICENO - MARCHE - ITALIA**



Ritiro Yoga di Sabato 4 e Domenica 5 Luglio

LO YOGA E L'IMPORTANZA DELLA TRADIZIONE

Maestro (Guru) e Discepolo - Cos'è il Mantra Yoga?

Il rapporto Guru-Discepolo nella tradizione yogica - La trasmissione della conoscenza - Introduzione al Mantra Yoga - Asana di rilassamento - Tecniche per espandere la capacità respiratoria - Yoga Nidra - Guru Bhakti Yoga Sadhana

Ritiro Yoga di Agosto - Venerdì 14 fino a Giovedì 20 Agosto

PRANA, PRANAYAMA E LA DIMENSIONE ENERGETICA

Il corpo sottile e l'energia vitale

Fisiologia della respirazione - Fisiologia del naso - Prana e coscienza - Fisiologia del Pranayama - I cinque Kosha (involucri dell'essere) - Le Nadi (canali energetici) - Sperimentare il corpo pranico ed espandere la capacità respiratoria - Asana meditative da Padmasana e in posizione eretta (I parte) - Yoga Nidra: teoria e pratica

Ritiro Yoga di Venerdì 4, Sabato 5 e Domenica 6 Settembre

YOGA NIDRA 1: ARTE DEL RILASSAMENTO

Cosa è Yoga Nidra?

Teoria dello Yoga Nidra - Pratica guidata e approfondimento - Asana in posizione eretta (II parte) - Introduzione a Nadi Shodhana Pranayama - Kumbhaka (ritenzione del respiro) - Guru Bhakti Yoga Sadhana

Ritiro Yoga di Sabato 17 e Domenica 18 Ottobre

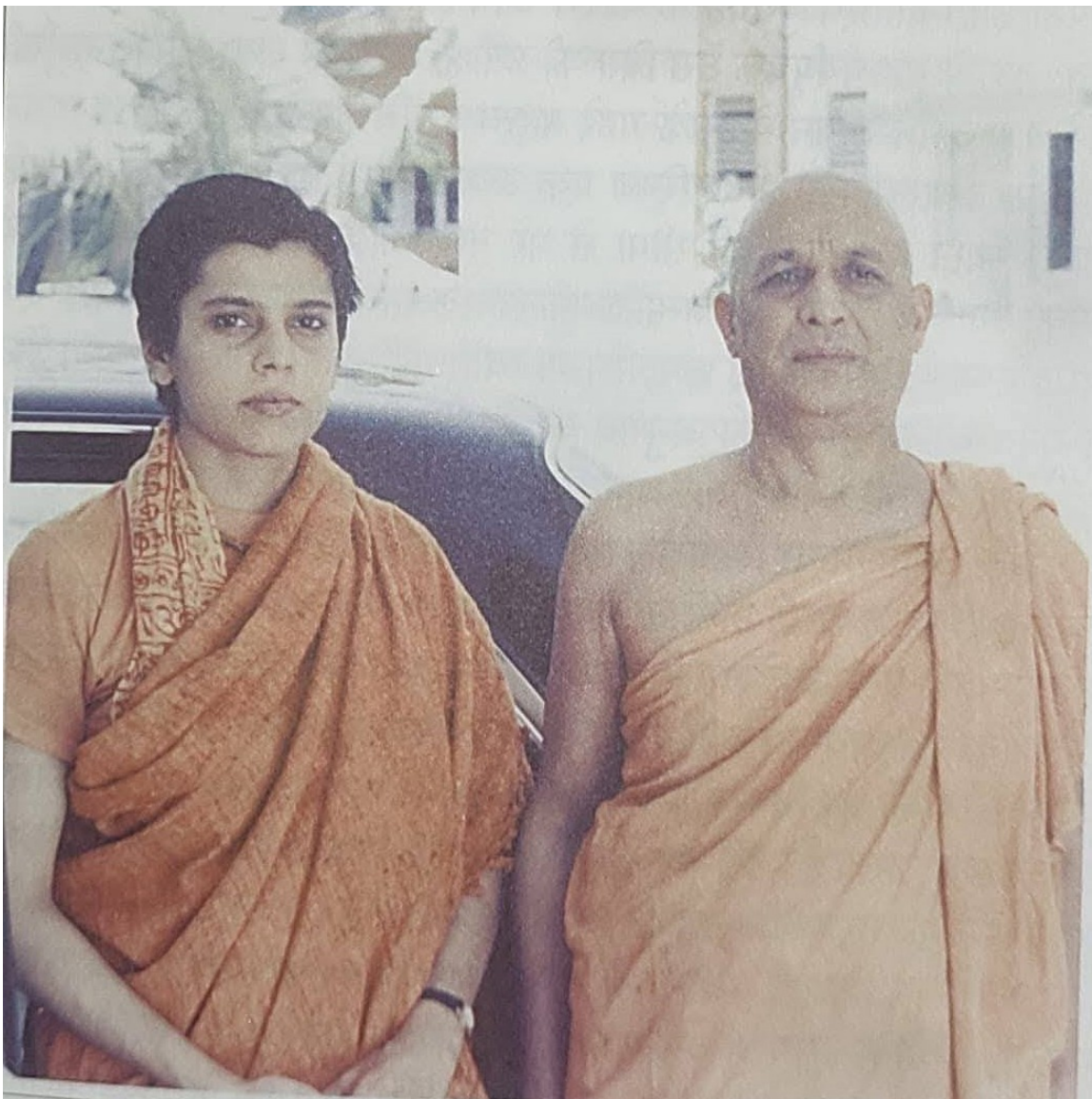
LO YOGA COME METODO DI PURIFICAZIONE

Togliere ciò che è superfluo per scoprire la vera essenza

Pratica degli Shatkarma (sei azioni di purificazione) - Nadi Shodhana Pranayama (purificazione dei canali) - Kapalbhata Pranayama (pulizia del cranio) - Introduzione ai Tattwa: gli elementi sottili dell'esistenza - Asana: riepilogo generale - Yoga Nidra

Indice

Vivere lo Yoga	p. 2
Hatha Yoga – Oltre il Corpo	p. 4
Prana e Guarigione Pranica	p. 11
Il Ruolo degli Shatkarma	p. 14
Verso Pratyahara	p. 17
Glossario dei termini in Sanscrito	p. 22



Vivere lo Yoga

Swami Niranjanananda Saraswati

Esistono due tipi di *yoga*. Uno è lo *yoga* classico, in cui pratichiamo e progrediamo in *asana*, *pranayama*, *yama*, *niyama*, *pratyahara*, *dharana* e così via. L'altro è lo *yoga* di Swami Sivananda, che è uno *yoga* espressivo, il cui tema principale è il servizio.

Finché seguiamo gli obiettivi dello *yoga* classico, lo *yoga* rimane un processo da perfezionare. Ma se seguiamo lo *yoga* di Sivananda, lo *yoga* diventa uno stile di vita.

Quando la nostra vita inizia a esprimere lo *yoga*, lo *yoga* non rimane più una pratica di un'ora da fare una volta al giorno. Diventa un atteggiamento e una consapevolezza con cui viviamo ventiquattro ore al giorno. A questo punto, lo *yoga* ci permette di esprimere maggiore creatività e partecipazione al mondo.

Il risultato finale dello *yoga* non è isolarci dal mondo, ma coinvolgerci più profondamente nelle vicende del mondo, conoscendo il nostro posto in esso, i nostri doveri e come possiamo fare la differenza nella vita degli altri. Questo è ciò che Swami Sivananda chiamava la "vita divina".

Swami Sivananda affermava che possiamo continuare con le nostre pratiche yogiche di *asana*, *pranayama* e *mantra*; tuttavia, dovremmo anche essere in grado di esprimere lo *yoga* nel nostro ambiente abituale, quando non stiamo eseguendo le pratiche. Perché ciò accada, i concetti yogici devono essere radicati nella nostra vita.

Dopotutto, un computer funziona solo in base alla sua programmazione e al suo software. Quindi, dobbiamo

sostituire il software interno e aggiornare la programmazione della nostra mente. Ma dove troviamo un software del genere? Dove troviamo un programma che ci permetta di modificare le prestazioni del nostro computer? Questa possibilità è riscontrabile nelle 18 "ità" di Swami Sivananda."

Fonte: Crescere con le "Ities" di Swami Niranjanananda Saraswati, satsang in Bretagna, Francia, luglio 2006



Hatha Yoga – Oltre il Corpo

Swami Niranjanananda Saraswati

Ci sono sette *bhumika*, condizioni, definite dall'*hatha yoga*. La prima è *shodhanam*, che significa purificazione o disintossicazione. Qualunque pratica facciate, compresi i *pawanmuktasana*, il primo risultato è la disintossicazione e la purificazione. Che si tratti di *asana* o di *shatkarma*, porterà prima alla purificazione dei sistemi corporei e all'equilibrio dei tre umori: *pitta*, *kapha* e *vata*, bile, muco e gas.

Dopo la purificazione e l'equilibrio arriva la seconda condizione: *sthairyam*, immobilità. Gli *Yoga Sutra* presentano *sthairyam* come *sthiram sukham asanam*. L'immobilità del corpo indica che si è in grado di gestire il movimento e l'attività dei sensi. La padronanza delle attività sensoriali porta all'immobilità. Finché le attività sensoriali sono iper, l'immobilità non verrà sperimentata. Anche se chiudete gli occhi, i bulbi oculari possono muoversi rapidamente, rendendovi agitati, disturbati e decisamente distratti. Qualsiasi attività degli organi di senso romperà lo stato di immobilità ed equilibrio, sia fisico che psicologico.

La terza condizione è *drirhata*, fissità. Abbiamo fatto la pratica in cui avete visualizzato voi stessi seduti su un triangolo e poi avete racchiuso il corpo in una piramide. In quel momento, siete diventati fissi. C'era immobilità e

fissità del corpo. Non una singola parte del corpo si muoveva e c'era comodità in quello stato. La fissità implica una condizione di comfort immutabile: comfort assoluto e totale, senza distrazioni o disturbi di alcun tipo.

La quarta condizione è *dhairyam*, pazienza. La pazienza è una conseguenza della fissità. Qui si passa dal corpo alla mente, perché la pazienza è una qualità della mente mentre la fissità è una qualità dei sensi. Quando la mente è ferma, c'è pazienza. Quando la mente è agitata, c'è impazienza. La pazienza è uno stato o una condizione mentale in cui nulla la turba e in cui si riesce a rimanere in quello stato in modo piuttosto confortevole.

È difficile per le persone tollerare la pace e la quiete mentale. Sebbene tutti cerchino la pace, nessuno può raggiungerla. La pazienza è una condizione che si instaura nella mente quando non c'è distrazione dalle attività sensoriali, dai *karmendriya* e dai *jnanendriya*. Questa condizione influenza la mente, che diventa calma e pacifica. Una volta che i sensi e la mente diventano calmi e tranquilli, si sperimenta il quinto stadio: *laghavam*, la leggerezza del corpo.

Nell'antichità, i monaci camminavano sulla carta di riso per testare il loro livello di concentrazione e controllo dei sensi. Se riuscivano a camminare senza lasciare alcuna impronta, si riteneva che avessero padroneggiato i sensi e raggiunto la leggerezza del corpo. Questa è una delle prove delle arti marziali Shaolin, poiché il controllo del

prana alleggerisce il corpo. Più ci si concentra, più il corpo diventa leggero.

Laghavam, o leggerezza del corpo, è considerato il risultato naturale dell'armonia tra i sensi e il comportamento mentale. L'attività dei sensi rappresenta l'attività pranica e la pazienza rappresenta l'attività mentale; pertanto, quando l'attività mentale e l'attività pranica sono in equilibrio, si sperimenta la leggerezza.

Dalla leggerezza emerge *pratyaksham* che è uno stato in cui si è in grado di identificarsi con ciò che si sta sperimentando. Nella lezione mattutina vi è stato chiesto di identificare quanto eravate consapevoli in ciascuna delle cinque componenti della pratica delle *asana*. Se applicate la consapevolezza al cento per cento in ognuna delle componenti, quello è *pratyaksham*: completo assorbimento e identificazione con ciò che si sta facendo e sperimentando. Si diventa un tutt'uno con il movimento, un tutt'uno con l'esperienza del *prana*, un tutt'uno con il respiro, con la visualizzazione, con i *chakra* e con il *mantra*. Quel suono risuonerà in voi; non sarà solo una ripetizione mentale; diventerà un'esperienza viva. Visualizzazione, respiro, *prana*, diventeranno tutte esperienze di vita. Ciò può accadere ed accadrà, con il tempo. Quindi, *pratyaksham* significa vivere un'esperienza.

Pratyaksham conduce alla settima condizione, *nirlipta*, uno stato di non coinvolgimento mentale. Non si è coinvolti, si è semplicemente testimoni, *drashta*. Non si è il *bhokta*,

colui che gode o sperimenta. Una volta che si è in grado di essere testimoni delle proprie esperienze si diventa *nirlipta*. Coltivate la capacità di vedere, di diventare osservatori.

Queste sette condizioni devono svilupparsi con la pratica dello *yoga* fisico. Una volta padroneggiate, si passa allo *yoga* mentale. Che si tratti di *shatkarma*, *asana*, *pranayama*, *mudra*, *bandha* o qualsiasi altra pratica fisica, vi guiderà attraverso queste sette condizioni, indicando il progresso del vostro *sadhana*. Queste sono il risultato delle pratiche fisiche. Se si praticano gli *shatkarma* si otterrà *shodhanam*; se si praticano *asana* e *pranayama* si otterranno *sthairyam* e *dhairyam*; se si perfeziona il *pranayama* si otterrà *laghavam*. In questo modo, qualunque pratica vogliate svolgere, questa vi condurrà ad una condizione, ad un gradino, poiché questo è l'obiettivo o lo scopo della pratica.

Yama e Niyama

Mentre eseguite una pratica fisica, c'è un altro aspetto da tenere in considerazione: la consapevolezza mentale, l'atteggiamento o la condizione che si crea per facilitare il progresso del vostro *sadhana*. La pratica è fisica e l'atteggiamento è mentale. Questo atteggiamento è stato identificato come *yama* e *niyama*.

Yama e *Niyama* sono stati tradotti come etica, moralità e discipline dello *yoga*. Questo non trasmette il loro significato corretto. *Yama* significa trattenere, mantenere

qualcosa che siete diventati. Quando diventate qualcosa e mantenete quello stato, state sperimentando uno *yama*. È un'indicazione che avete attraversato qualcosa, che è negativo, e siete diventati qualcosa, che è positivo. Pertanto, *yama* significa tenere a mente il positivo, diventare l'esperienza del positivo nella vita.

Ci sono due campi in cui potete muovervi. Uno è il campo della positività, della speranza e della felicità. L'altro è il campo della negatività, della disperazione e della sofferenza. Sta a voi scegliere in quale campo desiderate muovervi. La tendenza intrinseca della vita è quella di andare verso il negativo, mentre sperate e aspirate al positivo. Mentre sperate ed aspirate al positivo, tutte le risposte e le reazioni della vita quotidiana sono influenzate dal negativo. La vostra aggressività, rabbia, frustrazione, avidità ed ego sono influenzati dal negativo. Questo è ciò che state vivendo, ed indica che la naturale inclinazione della vita è verso il campo più oscuro.

La vostra direzione deve cambiare. Dovete connettervi con il campo più leggero, luminoso e positivo. È qui che entra in gioco l'atteggiamento. Con l'aiuto della consapevolezza, potete trasformare gli aspetti negativi del vostro atteggiamento in positivi e crearne un altro. Questo è *pratipaksha bhavana* propagato da Swami Sivananda. *Pratipaksha bhavana* non è altro che la coltivazione di diversi *yama*, o qualità positive, nella vita. Gli *yama* non sono quelli menzionati negli *Yoga Sutra*; gli *yama* sono tutte quelle qualità che fanno emergere il lato creativo e

positivo. Swami Sivananda lo ha indicato dicendo: “Trasforma sempre il negativo in positivo, un cattivo pensiero in un pensiero positivo”. Tuttavia, questo è difficile. La mente gravita sempre verso il negativo e il dannoso; non cerca il positivo e l’ottimismo. Questa è la sfida più grande nello *yoga*: gestire la mente.

Il *Raja Yoga* sembra molto bello, ma in voi ha funzionato? Meditate da tanto tempo, avete notato qualche miglioramento nella vita? Dovete vedere cosa vi è accaduto, cosa avete guadagnato dalla vostra pratica.

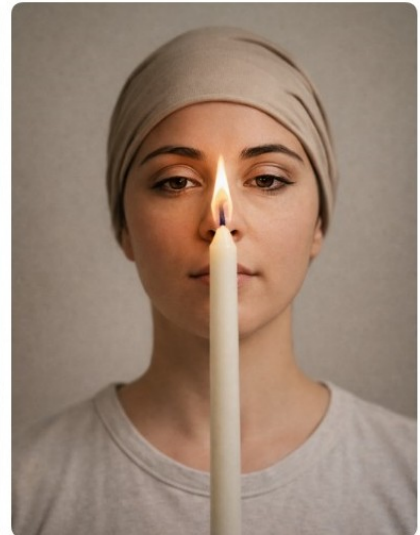
Nella dimensione fisica dello *yoga*, ci sono venti *yama* e venti *niyama*. Sono schemi di pensiero che modificano la risposta della mente da peggiore a migliore. Se seguite un’idea fino in fondo, cambierà la natura della mente. Quando mettete un panno sporco e del sapone in lavatrice, dopo un po’ di tempo i vestiti escono puliti. Allo stesso modo, quando il sapone positivo strofina la mente, tutta la sporcizia negativa viene gradualmente lavata via e la mente luminosa emerge. Questo è il risultato di *yama* e *niyama*. Gli *yama* sono la consapevolezza di come si risponde, e se si risponde in modo positivo, costruttivo e creativo oppure no. È una messa a punto della mente attraverso la coltivazione di pensieri, *samskara* e idee positive ed edificanti.

I *niyama* sono condizioni che regolano lo stile di vita e introducono ordine, sistema, sequenza e progressione nella routine. Pertanto, perfezionare la routine quotidiana

attraverso la pratica porterà al raggiungimento delle sette condizioni, mentre perfezionare l'atteggiamento migliorerà la natura umana.

Publicato in “Progressive Yoga Vidya Training, Serie 5, Understanding Yoga Vidya”.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2020s/2021/2108/2108hath.html>



Prana e Guarigione Pranica

Il respiro, guidato dal pensiero sotto il controllo della volontà, è una forza vitalizzante e rigenerante che potete utilizzare consapevolmente per il vostro sviluppo personale, per guarire molte malattie incurabili del vostro organismo, per guarire gli altri e per altri scopi utili. Chi pratica *pranayama* può impartire il proprio *prana* agli altri per la guarigione e anche per ricaricarsi di *prana* in pochissimo tempo praticando *kumbhaka*. Non pensate mai di esaurire il vostro *prana* distribuendolo agli altri. Più ne darete, più fluirà verso di voi dalla fonte cosmica, *hiranyagarbha*. Questa è la legge della natura.

Se c'è una persona che soffre di reumatismi, massaggiategli delicatamente le gambe con le mani. Mentre eseguite il massaggio, praticate *kumbhaka* e immaginate che il *prana* fluisca dalle vostre mani verso la persona. Connettetevi con *hiranyagarbha* o il *prana* cosmico e immaginate che l'energia cosmica fluisca attraverso le vostre mani verso quella persona. La persona sentirà immediatamente calore, sollievo e forza.

È possibile curare mal di testa, coliche intestinali o qualsiasi altra malattia con il massaggio e con il tocco magnetico. Quando si massaggia il fegato, la milza, lo stomaco o qualsiasi altra parte o organo del corpo, si può parlare alle cellule e impartire loro ordini: "Oh cellule! Svolgete correttamente le vostre funzioni. Vi ordino di farlo". Obbediranno ai vostri ordini. Hanno anche un'intelligenza subconscia. Ripetete il vostro *mantra* quando trasmettete il *prana* agli altri. Provateci in alcuni casi e acquisirete competenza.

Si può ottenere una straordinaria capacità di concentrazione, una forte volontà e un corpo perfettamente sano e forte praticando regolarmente *pranayama*. Dovrete dirigere il *prana* consapevolmente verso le parti del corpo malate.

Supponiamo di avere un fegato pigro. Sedetevi in *padmasana*, chiudete gli occhi e praticate *sukha purvaka pranayama*. Dirigete il *prana* verso la regione del fegato e concentrate la mente lì. Fissate l'attenzione su quell'area e immaginate che il *prana* compenetri tutti i tessuti e le cellule dei lobi del fegato, svolgendo lì la sua opera curativa, rigenerante e costruttiva. Fede, immaginazione, attenzione e interesse svolgono un ruolo molto importante nella cura delle malattie, portando il *prana* alle aree malate. Durante l'espiazione, immaginate che le impurità del fegato vengano espulse. Ripetete questo processo dodici volte al mattino e dodici volte alla sera. La pigrizia del fegato scomparirà in pochi giorni.

Durante il *pranayama*, potete portare il *prana* a qualsiasi parte del corpo e curare qualsiasi tipo di malattia, acuta o cronica.

Guarigione a distanza

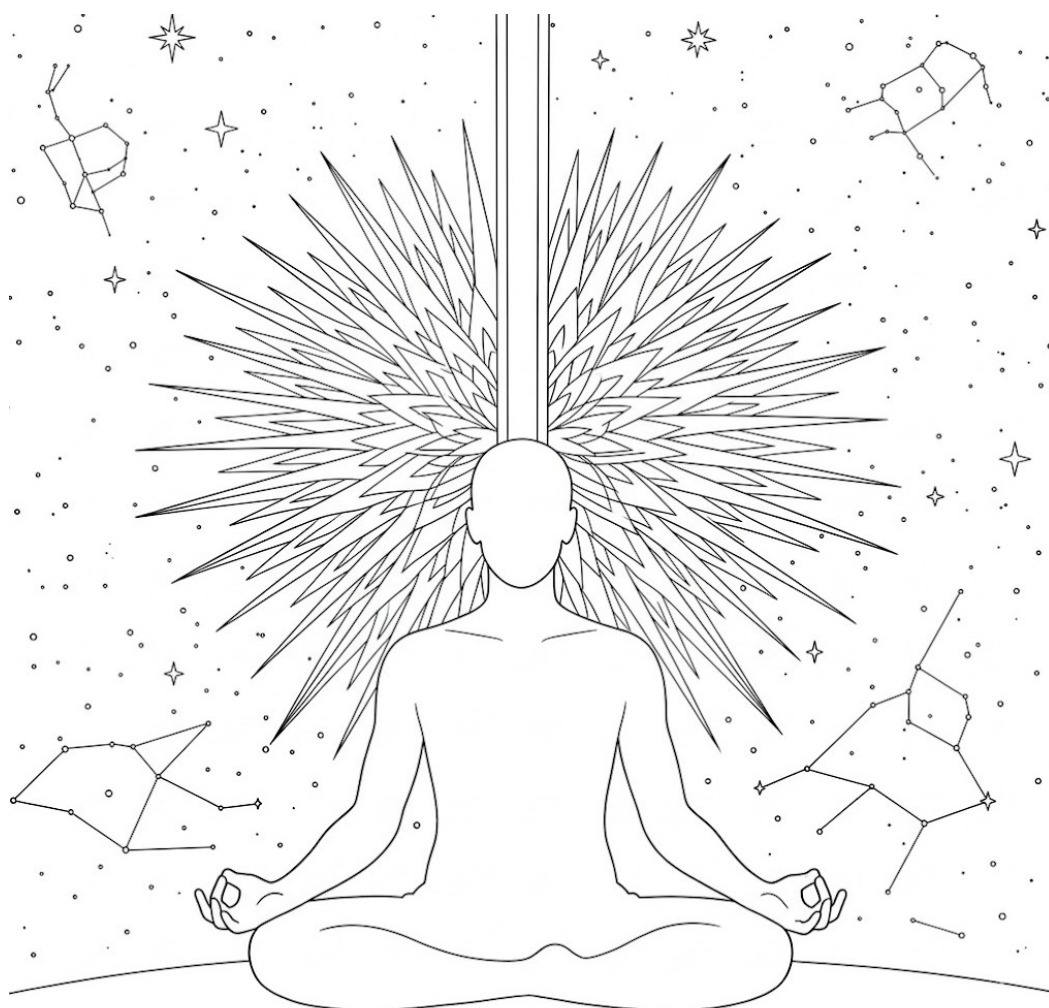
È possibile trasmettere *prana* attraverso lo spazio a un amico che vive lontano, a condizione che vi sia un atteggiamento mentale ricettivo. Dovete sentirvi in sintonia (in relazione diretta e in simpatia) con le persone che state curando.

Potete fissare l'orario dell'appuntamento con loro tramite corrispondenza. Puoi scrivere loro: "Preparatevi alle 20:00. Mantenete un atteggiamento mentale ricettivo. Sdraiatevi

su una poltrona. Chiudete gli occhi. Trasmetterò il mio *prana*".

Dite mentalmente alla persona: "Sto trasmettendo una scorta di *prana*" e, mentre inviate il *prana*, praticate anche *kumbhaka* e la respirazione ritmica. Immaginate mentalmente che il *prana* lasci la vostra mente, attraversi lo spazio ed entri nel sistema dell'altra persona. Il *prana* viaggia invisibile come le onde radio e lampeggia come un fulmine nello spazio. Successivamente, potete ricaricarvi di *prana* praticando *kumbhaka*. Questo richiede una pratica lunga, costante e regolare.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2000s/2009/0908/0908prph.html>



Il Ruolo degli Shatkarma

Conversazioni sulla Scienza dello Yoga,

“Hatha Yoga Book 3: Shatkarma”

Swami Niranjanananda: nella corretta applicazione dello *yoga*, tutti devono sottoporsi alle pratiche dell'*hatha yoga*, comprese le tecniche di purificazione, per liberare il corpo dalle tossine accumulate sia a livello macroscopico che sottile.

Qual è il bisogno di una persona? Perché ci si avvicina allo *yoga*? Se qualcuno si avvicina allo *yoga* per un beneficio temporaneo, come l'eliminazione di un problema, una malattia, uno stress o una tensione, e lo *yoga* viene utilizzato come metodo di guarigione alternativo, non fa alcuna differenza quale tipo di *yoga* venga praticato. Tutto può essere praticato: la qualità della salute e della vita, del corpo e della mente possono essere migliorate e, una volta raggiunti i propri obiettivi, la pratica dello *yoga* può essere completamente abbandonata. Questo è un modo di vedere lo *yoga*, ed è la tendenza seguita dalla maggior parte delle persone.

L'altro metodo consiste nel decidere se lo *yoga* diventerà o meno una disciplina nella propria vita. Se viene adottato come disciplina, diventa un modo per trascendere i limiti dei sensi, della mente e della personalità. Se si aspira a questo tipo di trasformazione qualitativa per favorire il processo evolutivo e ad un risveglio interiore che avvicini

al mondo in cui si vive con gli altri, lo *yoga* deve essere praticato con un *sankalpa* appropriato e applicato correttamente nella vita, non limitandosi a prendere un granello qua, uno lì e un altro là.

Bisogna inoltre iniziare l'allenamento, l'autoeducazione della mente, poiché lo stato di purezza fisica e di disintossicazione porta ad un equilibrio tra le energie fisiche e le energie mentali, tra *prana shakti* e *chitta shakti*, la forza vitale e la forza mentale, la forza solare e la forza lunare, lo yang e lo yin. Entrambe confluiscono in *ajna chakra*. Lo scopo dell'*hatha yoga* è risvegliare queste due forze interiori e ristabilire l'equilibrio nelle loro funzioni.

L'*hatha yoga* è una branca specifica dello *yoga* il cui scopo è purificare i canali di *prana shakti*: questa purificazione è nota come *nadi shuddhi*. Le sei tecniche di purificazione dell'*hatha yoga* puliscono l'intero organismo, dalla testa fino al perineo, includendo esofago, stomaco, intestino tenue e crasso: si tratta di un sistema di pulizia completo per tutto il corpo. Dopo che il corpo è stato purificato con le pratiche di *neti*, *dhauti* e *basti*, si insegna il *pranayama* per garantire che *prana shakti* fluisca attraverso le *nadi*, i canali che vengono purificati. Si insegna la concentrazione e si stimola l'attivazione dei *chakra* attraverso specifici *kriya*.

Cosa viene dopo *neti*, *dhauti* e *basti*? *Kapalbhati*. *Kapalbhati* non è solo una pratica di *pranayama*, ma una serie di metodi per controllare il movimento del *prana* nel

corpo. *Trataka* è il modo più semplice per focalizzare la mente senza dover lottare e combattere con sé stessi. *Nauli* è un *kriya* specifico per attivare un particolare centro psichico nello spazio del *chakra manipura*, il deposito di *prana shakti*, la fonte generatrice di *prana shakti*.

Insieme a queste tecniche di purificazione e *kriya* specifici, ci sono i *bandha*, le chiusure energetiche e i *mudra*, le tecniche per deviare il flusso di energia nel corpo. Devono essere appresi, perché solo così si possono trarre i benefici reali e appropriati dalle pratiche di *raja yoga*. La tradizione yogica afferma chiaramente che prima di praticare *raja yoga*, bisogna perfezionare l'*hatha yoga*. E prima di tentare di praticare gli *yoga* superiori, bisogna perfezionare il *raja yoga*: è una sequenza, c'è un processo.

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2010s/2016/1611/1611shat.html>



Verso Pratyahara

Swami Niranjanananda Saraswati

L'*hatha yoga* inizia con le pratiche di purificazione, gli *shatkarma*, per disintossicare il corpo. Dopo la purificazione, si passa alle pratica di *asana* e poi al *pranayama*. Le *asana* dell'*hatha yoga* sono dinamiche e i *pranayama* sviluppano il controllo sul respiro e sulla respirazione. Anche i *mudra* e i *bandha* fanno parte dell'*hatha yoga*, attraverso i quali si sviluppano le capacità di dirigere il flusso di energia. A ciò seguono pratiche di concentrazione per focalizzare la mente. Tutto ciò costituisce l'*hatha yoga*.

Quando si raggiunge questo livello di perfezione, si arriva al *raja yoga*. È come finire la scuola elementare prima di entrare alle medie. Proprio come ci sono diverse classi nella scuola elementare, ci sono diversi livelli nell'*hatha yoga*. Se uno studente della prima elementare dicesse: "Voglio andare alle medie", l'insegnante glielo permetterebbe? No. Tuttavia, gli ipocriti nella vita spirituale lo permettono. Quindi coloro che sono sinceri nella vita spirituale devono capire che l'*hatha yoga* deve essere perfezionato prima di poter passare al *raja yoga*.

Nell'*hatha yoga* si inizia con gli *shatkarma* per purificare il corpo, per poi passare attraverso una sequenza progressiva di *asana*, *pranayama*, *mudra*, *bandha* e specifiche tecniche di concentrazione e meditazione. Si

prepara una dimensione della propria esistenza: *annamaya* e *pranomaya kosha*. Nel *raja yoga* si ha a che fare con *manomaya* e *vijnanamaya kosha*, e quindi il *raja yoga* inizia con *yama* e *niyama*. Il primo passo del *raja yoga* non è l'*asana*, come tutti pensano, ma *yama* e *niyama*.

Yama e *niyama* sono pratiche per armonizzare *manomaya* e *vijnanamaya kosha*, non *annamaya* o *pranomaya*. Sono rivolte alla mente, ne modificano lo stato. Gli *yama* creano un condizionamento positivo, uno stato d'animo, e i *niyama* rafforzano tali condizioni. Le persone ignorano *yama* e *niyama*, e questo è l'errore principale quando si cerca di raggiungere la disciplina mentale. Ad esempio, quando si medita, si cerca di svuotare la mente, di eliminare tutto ciò che la disturba. E poi? Si aprono gli occhi. La meditazione termina quando la mente è svuotata. Il problema è che, nel momento in cui apri gli occhi, la mente si riempie di nuovo di pensieri che vi hanno disturbato, il che indica che durante la meditazione non avete creato uno stato mentale che potesse mantenersi anche ad occhi aperti. Avete svuotato la mente, ma non l'avete riempita di qualcosa di positivo quando era vuota; perciò, il risultato della meditazione non viene mai sperimentato. Vi limitate a dire: "Oh, mi sento bene, mi sento rilassato, mi sento in pace, mi sento tranquillo." Al di là di queste sensazioni fugaci, non c'è un'esperienza più profonda nella meditazione.

Quando si ha a che fare con la mente, dopo aver eliminato le scorie, bisogna introdurre elementi positivi. Quando c'è un vuoto interiore, quando si è svuotato il vaso mentale da ansia, stress, preoccupazioni, distrazioni e sprechi, è necessario riempirlo con contenuti positivi che possano rimanere con noi per un certo periodo di tempo. È qui che entrano in gioco *yama* e *niyama*. Quando vi concentrate su uno *yama* durante la meditazione, la vostra mente si tinge di quello *yama* e, col tempo, diventa un'espressione naturale. Diventa uno stato mentale, non un'etica o una morale imposte. Lo *yoga* non parla di etica e di morale; vi conduce in stati di percezione, purificazione, esperienza ed espressione nel senso più positivo del termine.

L'obiettivo del *raja yoga* è creare uno stato mentale positivo. Le *asana* e i *pranayama* del *raja yoga* servono anche ad approfondire lo stato meditativo, lo stato di concentrazione mentale. Quando si pratica un'*asana*, la priorità è trovare *sthirata*, la stabilità nella posizione. Nell'*hatha yoga* si sviluppa proprio *sthirata*. Quando ci si avvicina al *raja yoga*, quella stabilità dovrebbe essere già presente. Pertanto, quando i praticanti di *raja yoga* definiscono l'*asana*, dicono che l'*asana* è una posizione in cui si è già saldi, stabili e a proprio agio. Nel *raja yoga* non si cerca la stabilità, che si ottiene nell'*hatha yoga*. Nel *raja yoga* si mantiene semplicemente quello stato di stabilità e benessere per approfondire l'esperienza mentale, non quella fisica.

Nel *raja yoga*, le *asana* sono definite come *sthiram* e *sukham*. *Sthiram* significa stabile, fisso, e *sukham* significa comodo. Il comfort è una conseguenza di uno stato mentale felice. Se non si è felici, non ci si sentirà a proprio agio. Non si tratta solo di uno stato fisico; la felicità mentale e la stabilità fisica si uniscono per creare l'esperienza del comfort. La mente deve essere sempre positiva per raggiungere quello stato di benessere. Pertanto, le *asana* del *raja yoga* sono posizioni statiche che aiutano ad interiorizzare la mente.

Lo stesso vale per il *pranayama*. L'*hatha yoga* descrive molti tipi diversi di *pranayama*, mentre Patanjali afferma: "Inspira, espira, trattieni il respiro: questo è il *pranayama*". Questa descrizione del *pranayama* viene spesso citata. Pur praticando il *pranayama* dell'*hatha yoga*, queste persone parlano del concetto di *pranayama* del *raja yoga*. Gli insegnanti di *yoga* insegnano *bhastrika* o *kapalbhati* ai loro studenti, e poi dicono: "Il saggio Patanjali dice che il *pranayama* consiste nell'inspirare, espirare e trattenere il respiro". Questo non è un *pranayama* del *raja yoga*, è un *pranayama* praticato per uno scopo diverso.

Che si tratti di *yama*, *niyama* o *asana* e *pranayama* del *raja yoga*, per raggiungere *chitta vritti nirodhah*, ovvero il controllo delle modificazioni interiori, è necessario conseguire una fase importante del *raja yoga*: *pratyahara*. Pertanto, tenete a mente *chitta vritti nirodhah* e *pratyahara*. Queste due sono le direzioni del *raja yoga*.

Pratyahara inizia con la consapevolezza che “lavorerò con la mia mente, mi osserverò, mi libererò dallo stress, osserverò il flusso di pensieri, visioni ed esperienze che si svolgono nella mia mente”. *Pratyahara* è la condizione che dovete raggiungere quando praticate *raja yoga*, non *dharana*, non *dhyana*, non *samadhi*. L'intero concetto del *raja yoga* ruota attorno a *pratyahara*.

22 Ottobre 2016, Ganga Darshan, Munger, “Raja Yoga Training” - Modulo 1 (Estratto)

Tratto da: <http://www.yogamag.net/archives/2010s/2017/1702/1702twpt.html>



Glossario dei termini in Sanscrito

Ajna Chakra: centro psichico/pranico situato nel midollo allungato, in cima alla colonna vertebrale, corrispondente alla ghiandola pineale.

Annamaya Kosha: il corpo fisico.

Asana: posizione/postura di yoga.

Bandha: chiusura psico-muscolare dell'energia.

Bhastrika Pranayama: respirazione a mantice.

Bhokta: colui che gode o sperimenta.

Bhumika: condizioni.

Chakra: letteralmente "ruota" o "vortice"; centro psichico del corpo sottile, responsabile di specifiche funzioni fisiche e psichiche.

Chitta Shakti: la forza della mente.

Dhairyam: pazienza.

Dharana: concentrazione, sesto gradino dell'ashtanga yoga di Patanjali.

Drashta: osservatore.

Drirhata: fissità.

Hatha Yoga: sistema di yoga che include pratiche per la purificazione fisica, mentale e la canalizzazione dei prana (forze vitali) nel corpo.

Hiranyagarbha: l'uovo dorato; simboleggia l'"utero d'oro" o "uovo cosmico dorato"; rappresenta l'origine primordiale della creazione

Jnanendriya: organi di conoscenza. Sono: orecchie, occhi, naso, lingua e pelle.

Kapalbhati Pranayama: purificazione frontale del cervello.

Kapha: uno dei tre umori del corpo secondo la medicina Ayurvedica, muco, flemma.

Karmendriya: organi di azione. Sono: mani, piedi, corde vocali/lingua, ano e sesso.

Kriya: azione, tecnica o pratica particolare.

Kumbhaka: ritenzione del respiro.

Laghavam: la leggerezza del corpo.

Manipura Chakra: centro psichico/pranico situato dietro l'ombelico nella colonna vertebrale, corrispondente al plesso solare.

Manomaya kosha: il corpo mentale.

Mantra: vibrazione sonora sottile; ripetizione di un suono con una particolare frequenza e per un certo periodo di tempo. *Man*, *manas*, "mente"; *Tra*, *trayati*, "liberare": "strumento per liberare la mente".

Mudra: gesto che canalizza l'energia.

Nadi: canale per la distribuzione del prana nel corpo, corrente psichica.

Nadi Shuddhi: pulizia delle nadi.

Neti: lavaggio dei seni nasali con acqua e sale.

Nirlipta: uno stato di non coinvolgimento mentale.

Niyama: osservanze, regole stabilite.

Padmasana: posizione del loto.

Pawanmuktasana: posizioni che liberano l'elemento aria.

Pitta: uno dei tre umori del corpo secondo la medicina Ayurvedica; bile.

Prana: forza; energia vitale; essenza della vita che permea l'intera creazione macro e microcosmica.

Prana Shakti: la forza del prana; energia solare o vitale.

Pranayama: tecniche per l'espansione del prana.

Pranomaya kosha: corpo o involucro energetico.

Pratyahara: ritiro dei sensi; quinto stadio del raja yoga, o ashtanga yoga di Patanjali.

Pratyaksham: uno stato in cui si è in grado di identificarsi con ciò che si sta sperimentando.

Raja Yoga: una branca dello yoga. Tecniche di yoga superiori, "regali", che includono differenti pratiche speciali che vengono impartite da un maestro realizzato (guru). Nel linguaggio corrente ci si riferisce al Raja Yoga come lo "yoga regale", un'esposizione del Rishi Patanjali chiamato appunto Patanjali Yoga o Ashtanga Yoga

Sadhana: intensa e regolare pratica di yoga per ottenere l'esperienza interiore e la liberazione dalla schiavitù della propria mente.

Samadhi: realizzazione del Sé; ottavo stadio dell'ashtanga o raja yoga di Patanjali.

Samskara: impressioni immagazzinate nell'inconscio, archetipi.

Sankalpa: proponimento; risoluzione.

Shatkarma: pratiche di purificazione dell'Hatha Yoga.

Shodhanam: purificazione, disintossicazione.

Sthairyam: immobilità.

Trataka: pratica di concentrazione consistente nel fissare un punto o un oggetto.

Vata: uno dei tre dosha, umori, secondo la medicina Ayurvedica; vento e gas.

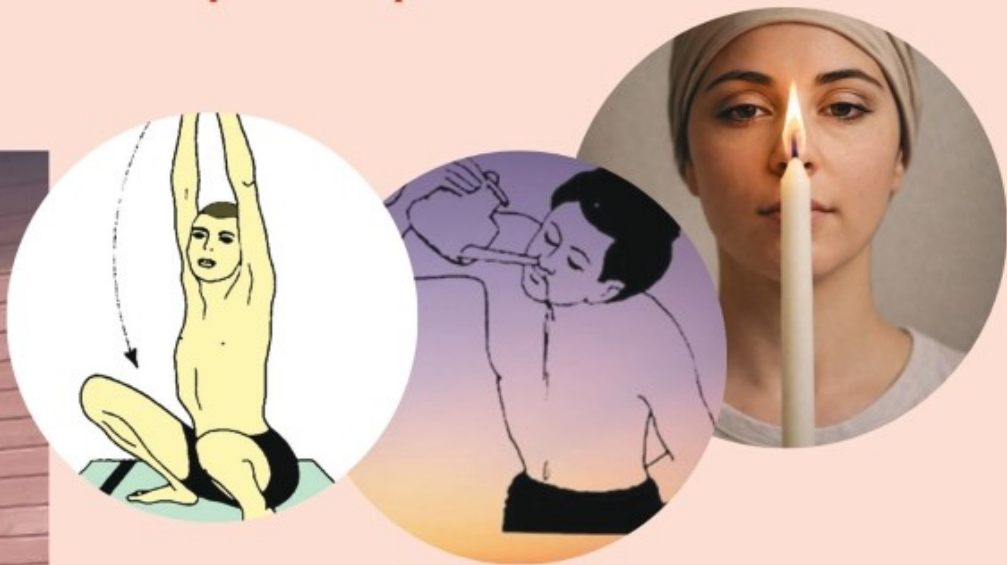
Vijnanamaya Kosha: il corpo astrale o psichico.

Yama: autocontrollo.

Yoga: "unione"; scienza sistematica; processo di unione delle forze contrapposte nel corpo/mente con lo scopo di realizzare l'essenza interiore.

Introduzione all'Hatha Yoga

Incontro teorico-pratico ed esperienziale.



Sabato 21 e Domenica 22 Marzo

Shatkarma – Tecniche di purificazione dell'Hatha Yoga.

Lo Yoga come metodo di purificazione fisica e mentale e come sistema di gestione di alcuni disturbi comuni di natura fisica e psicologica.

Asana per gli organi addominali e l'apparato digerente.

Respirazione naturale e diaframmatica.

il programma si terrà presso:
YOGA SADHANA ASHRAM
C.da San Benedetto, 1
M.Te Ascensione
Rotella (AP)

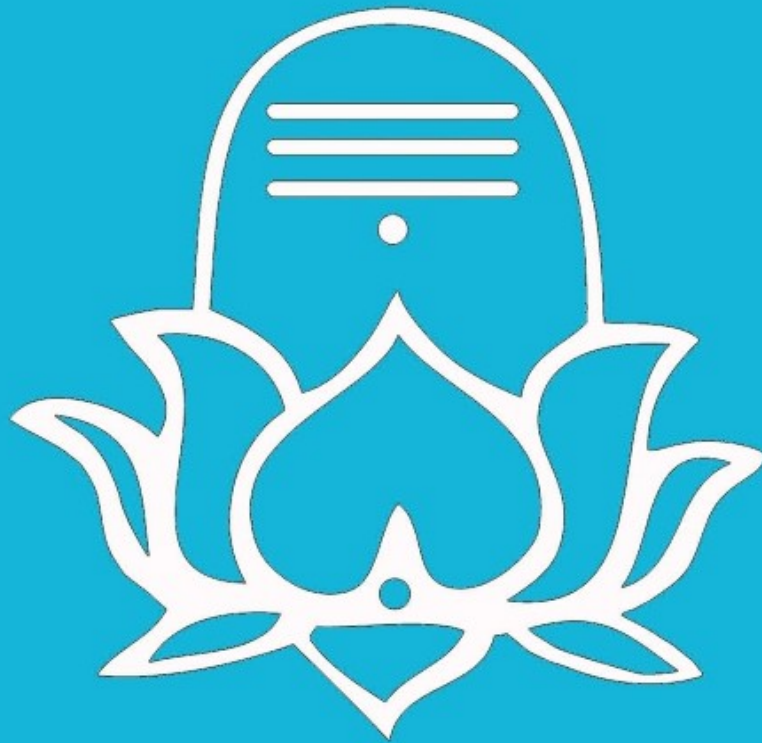


**Centro Hara
Scuola di Yoga asd/ps**

Info e prenotazioni :
+39 393 4836897
<https://centrohara.net/>
108chsy@gmail.com

“per partecipare all'attività occorre essere soci o tesserati all'associazione”

Centro Hara



Scuola di Yoga

Sede Legale:

Contrada S.Benedetto, 1 - Monte Ascensione - 63071 Rotella (AP)

393 4836897

108chsy@gmail.com - centrohara.net