

I TESTI FONDAMENTALI DELLO YOGA

1) YOGA SUTRA

LO YOGA, CONSIDERATO UNO DEI SEI GRANDI SISTEMI FILOSOFICI DELL'INDIA, E' RIMASTO SEGRETO PER SECOLI E RISERVATO AD UNA STRETTA CERCHIA DI ILLUMINATI. QUESTO SPIEGA , FORSE, PERCHE IL PAESE D'ORIGINE, L'INDIA, NON ABBA TRATTO MAGGIOR SVILUPPO SIA SOCIALE CHE ECONOMICO. DA QUESTO SISTEMA FILOSOFICO.

LO YOGA HA LA SUA MASSIMA FORMULAZIONE NEGLI YOGASUTRA , UN TESTO COMPOSTO DA 194 AFORISMI SUDDIVISI IN 4 LIBRI ATTRIBUITO A PATANJALI E REDATTO, FORSE, VERSO IL 300 a.C.

IL PRIMO LIBRO E' IL SAMADHI PADA IN CUI P. SPIEGA LA NATURA DEL SAMADHI E LE TECNICHE DI MEDITAZIONE, IL SECONDO LIBRO E' IL SADHANA PADA, IL LIBRO DEL METODO, IL TERZO E' IL VIBHUTI PADA, IL LIBRO DEI POTERI, OSSIA DELLE ENERGIE LATENTI DA LIBERARE, IL QUARTO, IL KAIVALYA PADA, E' IL LIBRO DELL'ILLUMINAZIONE IN CUI P. ANALIZZA LE STRUTTURE DELLA MENTE E IL LORO FUNZIONAMENTO.

NEL SECONDO LIBRO PATANJALI SPIEGA CHE PER RAGGIUNGERE LA SERENITA' E PROSEGUIRE VERSO LA VIA DELL'ILLUMINAZIONE, BISOGNA ATTRAVERSARE 8 STADI :

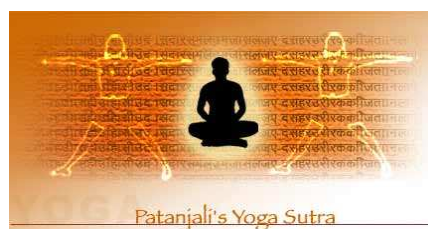
YAMA (LA DISCIPLINA IL LAVORO ESTERNO) . AHIMSA LA NON VIOLENZA
SATYA LA VERITA
ASTEYA NON RUBARE
BRAHMACHARYA CONTROLLO
APARIGRAHA NON ESSEREPOSSESSIVI

NYAMA (IL DOVERE IL LAVORO INTERNO) SAUCHA PULIZIA, PUREZZA
SANTOSHA ACCONTENTARSI
SERENITA
TAPA ARDORE, LA DEVOZIONE AL
LAVORO SU DI SE'
SWADHYAYA STUDIO LIBERO DA
PREGIUDIZI
ISVARAPRANIDANA ABBANDONO
DI ATTI DI PAROLE A QUALCOSA
CHE CI SOVRASTA
INVITO A USCIRE DA OGNI
ATTEGGIAMENTO EGOCENTRICO

ASANA LA POSTURA IN PARTICOLARE LA POSTURA MEDITATIVA

PRANAYAMA LE TECNICHE DI RESPIRAZIONE PSICHICA E RITMICA NELLE SUE 4 FASI:

1. **PRATYAHARA** DOMINIO DEI SENSI , CONSISTE NELL'ELIMINAZIONE DI TUTTE LE PERCEZIONI ESTERNE UNO STADIO CHE PREPARA ALLA COMCENTRAZIONE
2. **DHRARANA** LA CONCENTRAZIONE O DOMINIO DELLA MENTE
3. **DHYANA** LA MEDITAZIONE CONCENTRAZIONE SU DI UN PUNTO UN OGGETTO ELIMINANDO OGNI ALTRO PENSIERO
4. **SAMADHI** ESTASI L'ILLUMINAZIONE FINALE STATO DI UNIONE



2) BHAGAVAD GITA

“*Il canto del glorioso Signore*” (Il secolo a.C.) è, insieme con le *Upanishad* (*stare seduti presso il maestro*) l’opera dell’antica letteratura religiosa indiana in lingua sanscrita più largamente conosciuta in tutto il mondo. Considerata un *Vangelo* da milioni di hinhu.



Formato da 700 strofe, è un piccolo episodio del **Mahabharata** l’epopea indiana. Il principale insegnamento del Mahabharata e quindi della Bhagavad gita è il **DHARMA**, la norma eterna , il comportamento etico di ogni uomo che varia a seconda della posizione che questi occupa e della funzione che è chiamato a svolgere all’interno della società.

Il testo della **Bhagavad gita** si presenta sotto forma di colloquio fra l’eroe **Arjuna** (il bianco) e il suo auriga, che altri non è che **Krsna** (il nero),

principe-uomo-dio, avatara di Visnu. Il dialogo si svolge sul carro da guerra di Arjuna, confuso e disorientato dal fatto di dover combattere e uccidere i suoi famigliari e simili.

Il contenuto della gita è sia metafisico che etico. Il filo conduttore della gita sta **nell’azione priva di attaccamento ai suoi frutti e priva di desiderio**. E’ **questo il vero yoga**, la via maestra che può consentire all’uomo di passare attraverso l’esperienza terrena senza essere contaminato o senza contrarre legami che gli impediscano di raggiungere l’auto realizzazione. Il dubbio di Arjuna sul combattere e uccidere offre a Krsna l’occasione di enunciare due principi fondamentali:

1) la realtà presente in ciascun uomo non muore con il corpo;

2) bisogna compiere il proprio dovere senza attaccamento ai frutti che derivano dell’azione.



3) HATHA YOGA PRADIPIKA

Si tratta di uno dei primi testi in cui si espongono in dettaglio le varie tecniche dello yoga. Letteralmente significa “ **La lanterna dello hatha yoga**”, ovvero, come è spiegato nel verso III “ **la guida indispensabile per muoversi nell’oscurità delle innumerevoli opinioni**”



Oggi esistono molte contaminazioni e stili di yoga germogliati nei secoli, ma l’origine, la base di tutti gli yoga che pongono l’accento sulla pratica fisica è l’Hatha Yoga Pradipika. La parola **Hatha** è composta da HA **sole** e THA **luna** e insieme significano anche sforzo energetico, quindi **yoga del sole e della luna come principio maschile e femminile** e anche **yoga dello sforzo**. Si tratta quindi di una pratica energetica che contempla una serie di tecniche:

ASANA – posture con lo scopo di render il corpo forte e flessibile, migliorando la circolazione generale

PRANAYAMA esercizi di respirazione per il controllo, la distribuzione e l’assorbimento dell’energia vitale

SATKARMA pratiche di purificazione psicofisica per pulire e rinforzare occhi, vie respiratorie, organi addominali

MUDRA E BANDHA gesti o sigilli posizioni particolari di mani, lingua e corpo utili come le asana

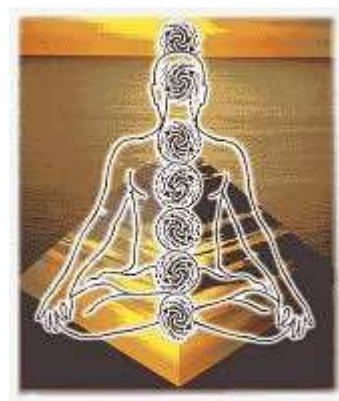
SAMADHI stato totale di benessere e illuminazione che si raggiunge dopo tanta pratica.....

L’autore è **SVATMARAMA** e il testo è forse stato redatto verso il 1400.

Dalla scrittura degli Yogasutra a quello dello Hatha Yoga Pradipika passano 1000 anni. Non bisogna dimenticare che la tradizione era solo orale fino ad un certo momento, e che, probabilmente, le tecniche descritte nella HYP sono state tramandate, segretamente, da maestro a discepolo.

La contraddizione maggiore tra i due testi più antichi, la BHAGAVAD-GITA e YOGASUTRA con lo HATHA YOGA

PRADIPIKA, è il diverso peso dato all’esecuzione di asana e altre tecniche. Nei primi due



lo yoga è solo una pratica meditativa in cui lo yogi si dedica ogni giorno al pranayama e al flusso concentrazione-meditazione in una sola asana, quella meditativa.

Invece secondo lo “**Hatha Yoga Pradipika**” gran parte del tempo della pratica viene dedicato alle asana. E in questo testo le asana principali sono 15. **Praticare**, secondo HYP, è **purificare e rinforzare il corpo fisico per renderlo più adatto alla meditazione e al successivo raggiungimento del samadhi. Lo Hatha Yoga è, quindi, la disciplina , la via, per chi aspira a raggiungere la sommità del Raja Yoga.**

Quello che ignoriamo ancora è se e quanto queste tecniche fossero praticate e conosciute dagli autori di Yogasutra e Bhagavad-gita e dai loro predecessori.

