



GOVERNO DELL'INDIA

GIORNATA INTERNAZIONALE DELLO YOGA 21 GIUGNO 2015

PROTOCOLLO COMUNE DI YOGA

**MINISTERO DELL'AYURVEDA, DELLO YOGA E NATUROPATIA, UNANI, SIDDHA E OMEOPATIA
(AYUSH)**

Questo libretto è stato preparato con la consulenza dei massimi esperti di Yoga e dei direttori di rinomate Istituzioni Yoga dell'India.

Pubblicato da:

**Ministero dell'AYUSH (DELL'AYURVEDA, DELLO YOGA E NATUROPATIA, UNANI, SIDDHA E
OMEOPATIA)**

Governo dell'India

AYUSH Bhawan, B-Block, GPO Complex, INA, New Delhi-110 023

Messaggio

«Lo Yoga è un dono inestimabile dell'antica tradizione Indiana. Esso incarna unità di mente e corpo, pensiero e azione, equilibrio e realizzazione; armonia tra uomo e natura e un approccio olistico alla salute e al benessere. Lo Yoga non tratta di posizioni ma della scoperta del senso di unità con noi stessi, il mondo e la Natura. Modificando il nostro stile di vita e creando consapevolezza, può aiutarci ad affrontare il cambiamento del clima. Impegniamoci per l'adozione di una Giornata Mondiale dello Yoga».

Discorso del Primo Ministro dell'India Shri Narendra Modi nel corso della 69a sessione dell'Assemblea Generale delle Nazioni Unite il 27 settembre 2014.

PROTOCOLLO COMUNE DI YOGA

INTRODUZIONE

Rivolgendosi alla 69a sessione dell'Assemblea Generale delle Nazioni Unite (AGNU) il 27 settembre 2014, il Primo Ministro dell'India, Shri Narendra Modi, ha sollecitato la comunità mondiale ad adottare una Giornata Mondiale dello Yoga.

«Lo Yoga è un dono inestimabile dell'antica tradizione indiana. Esso incarna unità di mente e corpo, pensiero e azione, equilibrio e realizzazione; armonia tra uomo e natura e un approccio olistico alla salute e al benessere. Lo Yoga non tratta di posizioni ma della scoperta del senso di unità con noi stessi, il mondo e la Natura. Modificando il nostro stile di vita e creando consapevolezza, può aiutarci ad affrontare il cambiamento del clima. Impegniamoci per l'adozione di una Giornata Mondiale dello Yoga» ha affermato Shri Modi.

L'11 dicembre 2014, i 193 membri della AGNU hanno approvato la proposta all'unanimità con 177 nazioni co-promotrici, il numero più elevato di consensi mai raggiunto per una risoluzione dell'Assemblea Generale dell'ONU per proclamare il 21 giugno Giornata Mondiale dello Yoga. Nella sua risoluzione, l'AGNU ha riconosciuto che lo Yoga fornisce un approccio olistico alla salute e

al benessere e una più ampia divulgazione delle informazioni sui benefici della pratica dello Yoga per la salute della popolazione mondiale. Lo Yoga porta anche armonia in tutti i percorsi di vita e perciò è riconosciuto per la prevenzione di malattie, la promozione della salute e la gestione di molti disturbi correlati alla stile di vita.

Questo libretto si propone di dare una sintetica visione d'insieme sullo Yoga e la pratiche Yogiche per orientarsi verso una salute globale per l'individuo e la comunità.

Che cos'è lo Yoga?

Lo Yoga è essenzialmente una disciplina spirituale basata su una scienza estremamente sottile, la quale si focalizza nel portare armonia tra mente e corpo. Si tratta di un'arte e scienza per vivere in modo salutare. La parola "Yoga" deriva dalla radice sanscrita *yuj* che significa "connettere", "aggiogare" o "unire".

Secondo le scritture dello Yoga, la pratica dello Yoga conduce all'unione della coscienza individuale con la coscienza universale. Secondo gli scienziati moderni, ogni cosa nell'universo è soltanto una manifestazione dello stesso firmamento quantico. Chi sperimenta questa unità dell'esistenza si trova in una condizione di Yoga ed è definito uno yogi che ha raggiunto uno stato di libertà, chiamato *mukti*, *nirvaṇa*, *kaivalya* o *moksha*.

"Yoga" si riferisce anche a una scienza interiore che comprende una varietà di metodi attraverso i quali gli esseri umani possono raggiungere l'unione tra il corpo e la mente e ottenere la realizzazione del sé. Lo scopo della pratica Yoga (*saḍhana*) è di portare al superamento di tutti i tipi di sofferenza, il quale conduce a un senso di libertà in ogni ambito della vita con salute olistica, felicità e armonia.

Sintetica storia dello Yoga e suoi sviluppi

La scienza dello Yoga ha le sue origini migliaia di anni fa, molto prima che la prima religione o i primi sistemi di credenze fossero nati. Secondo le **Tradizioni Yogiche**, Shiva ha inviato il primo *yogi* o *aḍiyogi* e il primo *guru* o *aḍigurū*. Molte migliaia di anni fa, sulle rive del lago Kantisarovar nell'Himalaya, l'*aḍiyogi* ha riversato la sua profonda conoscenza nei leggendari *saptarishis* o "sette saggi". Questi saggi hanno portato questa potente scienza Yogica in differenti parti del mondo, inclusi l'India, il Medio Oriente, l'Africa settentrionale e il Sud America.

È interessante sottolineare che gli studiosi moderni hanno notato e provato meraviglia per gli stretti parallelismi trovati tra antiche culture in tutto il mondo. Tuttavia, fu in India che il sistema Yogico trovò la sua espressione più elevata. Agastya, il *saptarishi* che viaggiò attraverso il sub-continente Indiano, plasmò questa cultura attorno a un nucleo di stile di vita Yogico.

Lo Yoga è ampiamente riconosciuto come un "prodotto culturale immortale" della civiltà della valle dell'Indo Saraswati – la cui datazione si fa risalire al 2700 AC – e si è rivelato in grado di soddisfare sia l'elevazione materiale sia quella spirituale dell'umanità. Numerosi sigilli e resti fossili della civiltà della valle dell'Indo Saraswati con motivi Yogici e figure che rappresentano *Yoga saḍhana* (pratiche Yoga), suggeriscono la presenza dello Yoga nell'India antica. I sigilli e gli idoli della Divinità matriarcale sono evocativi del *Tantra* Yoga. La presenza dello Yoga si rinviene anche nelle tradizioni popolari, nell'eredità culturale dei *Veda* e delle *Upanishad*, nella tradizioni buddhista e gianista, nei *Darshana*, nell'epica della *Mahabharata*, comprese la *Bhagavad Gita* e il *Ramayana*, nelle tradizioni teistiche Shivaite e Vishnuite e nelle tradizioni Tantriche. Sebbene lo Yoga fosse praticato nell'età pre-Vedica, fu il grande saggio Maharishi Patanjali a sistemizzare e codificare le

pratiche Yogiche allora esistenti, il loro significato e la loro conoscenza correlata attraverso gli *Yoga Sutras*. Dopo Patanjali, molti saggi e maestri di Yoga contribuirono grandemente alla preservazione e allo sviluppo di questa disciplina campo attraverso pratiche e letteratura ben documentate. Lo Yoga si è diffuso in tutto il mondo attraverso gli insegnamenti di eminenti maestri di Yoga dai tempi antichi al giorno d'oggi. Oggi, tutti credono nella validità delle pratiche Yoga per la prevenzione di malattie, il mantenimento e la promozione della salute. Milioni e milioni di persone in tutto il mondo hanno beneficiato della pratica della Yoga e la pratica della Yoga sta fiorendo e crescendo in maniera sempre più attiva giorno dopo giorno.

I fondamentali dello Yoga

Lo Yoga agisce a livello del corpo, della mente, delle emozioni e dell'energia. Su questa base, sono state create quattro ampie classificazioni dello Yoga: *Karma Yoga*, nel quale si utilizza il corpo; *Jnaṇa Yoga* nel quale si impiega la mente; *Bhakti Yoga* nel quale si utilizzano le

emozioni e *Kriya Yoga* nel quale si usa l'energia. Ogni sistema di Yoga che pratichiamo, ricade nella gamma di una o più di queste categorie.

Ogni individuo è una combinazione unica di questi quattro fattori. Solo un *guru* (maestro) può raccomandare l'appropriata combinazione dei quattro sentieri fondamentali che è più adatta a ogni ricercatore. «Tutti gli antichi commentari sullo Yoga hanno sottolineato che è essenziale lavorare sotto la guida di un *guru*».

Scuole tradizionali di Yoga

Le differenti filosofie, tradizioni, lignaggi e *guru-shishya paramparas* (trasmissione diretta dal maestro al discepolo) dello Yoga, conducono alla nascita di diverse scuole tradizionali. Esse comprendono *Jna^{na} Yoga, Bhakti Yoga, Karma Yoga, Pa^{tan}jala Yoga, Kund^{alini} Yoga, Hatha Yoga, Dhya^{na} Yoga, Mantra Yoga, Laya Yoga, Ra^{ja} Yoga, Jain Yoga, Bouddha Yoga* etc ... Ogni scuola ha il proprio approccio e le proprie pratiche che conducono agli obiettivi e allo scopo finale dello Yoga.

Pratiche Yogiche per la salute e il benessere

Le pratiche dello Yoga ampiamente diffuse comprendono: *Yama, Niyama, A^{sana}, Pra^{na}ya^{ma}, Praty^{aha}ra, Dha^{rana}, Dhya^{na}, Sama^{dhi}, Bandha e Mudra, Shatkarmas, Yukta^{ha}ra, Mantra-japa, Yukta-karma* etc ...

Gli *Yama* sono astinenze e gli *Niyamas* sono osservanze. Essi sono considerati pre-requisiti per le successive pratiche Yogiche. *A^{sana}*, in grado di portare alla stabilità di corpo e mente; “*kuryat-tadananam-sthairyam*”, comporta l'adozione di vari schemi corporei psico-fisici e conferisce la capacità di mantenere una posizione del corpo (una consapevolezza stabile della propria esistenza strutturale) per un lungo periodo di tempo.

Il *Pra^{na}ya^{ma}* consiste nello sviluppare la consapevolezza del proprio respiro, seguita da una regolazione volontaria del respiro quale base funzionale o vitale della propria esistenza. Esso aiuta nello sviluppare la consapevolezza della propria mente e a stabilire un controllo sulla mente. Nei suoi stadi iniziali, ciò viene ottenuto sviluppando la consapevolezza del “flusso dell'inalazione e dell'esalazione” (*sva^{sa}-prasva^{sa}*) attraverso le narici, la bocca e altre aperture corporee, i suoi percorsi interni ed esterni e i luoghi di destinazione.

In seguito, questo fenomeno viene modificato attraverso una inalazione controllata e guidata (*sva^{sa}*), che porta alla consapevolezza dello spazio corporeo che viene riempito (*puraka*), dello spazio/degli spazi che restano in una condizione di riempimento (*kumbhaka*) e del suo svuotamento (*rechaka*) durante una esalazione controllata e guidata (*prasva^{sa}*).

Praty^{aha}ra indica la dissociazione della propria consapevolezza (ritiro) dai sensi che mettono in collegamento con gli oggetti esterni.

Dha^{rana} indica un campo d'attenzione ad ampia base (all'interno del corpo e della mente) che è solitamente compreso come concentrazione.

Dhya^{na} (meditazione) è contemplazione (attenzione focalizzata all'interno del corpo e della mente) e *Sama^{dhi}* (integrazione).

Bandha e *Mudra* sono pratiche associate al *Pra^{na}ya^{ma}*. Essi sono considerati come le pratiche yogiche più avanzate che adottano principalmente dei gesti fisici assieme al controllo del respiro. Ciò facilita ulteriormente il controllo sulla mente e apre la strada al conseguimento degli stadi più avanzati dello Yoga. Tuttavia la pratica di *dhya^{na}*, che conduce verso la realizzazione del sé e la trascendenza, è considerata l'essenza dello *Yoga Sa^{dhana}* (le pratiche dello Yoga).

S^{at}karma sono delle procedure disintossicanti che sono cliniche in natura e aiutano a rimuovere le tossine accumulate nel corpo. *Yukta^{ha}ra* fornisce raccomandazioni per un'alimentazione e abitudini alimentari appropriate per una vita salutare.



सत्यमेव जयते

Embassy of India
Rome