

La nascita dello yoga

Tracce dello yoga risalgono ai primordi della storia della religione indiana. (**IV sec. a.c.- inizio II sec. a.c.**)

Nei **Veda**, scritti religiosi indiani 1600-1200 circa a.c. e

nelle **Upanishad** 800-600 a.c. si cita lo yoga come disciplina di esercizi e terapeutica.

Probabilmente nel III-II sec. a. c. si possono datare i **Yoga Sutra** di **Patanjali**, 185 aforismi dello yoga ed il poema epico ,

la Bhagavad Gita



Yoga

deriva dal termine sanscrito yuj, che
significa

“ legare insieme”.

Il riferimento è all'unione
tra l'Uomo e il Cosmo /L'Essere,
ma anche tra corpo, mente e spirito.

L'etimologia della parola ci ricorda che
il fine principale di ogni pratica yogica
è il **raggiungimento di un'armonia
consapevole,**

verso la liberazione da ogni costrizione
materiale e immateriale.



Tanti modi per dire Yoga

Tante forme, rami di Yoga:

L'ottuplice via di **Patanjali** (Asthanga Yoga)

Le 3 vie principali della **Bhagavad Gita**

Hatha yoga, karma yoga, Bhakti yoga, Jnani
yoga Kundalini yoga, Kriya yoga, IYengar
yoga, Vinyasa yoga...

**Lo yoga è il controllo delle onde pensiero della mente,
è l'acquietamento dei movimenti della mente.
(Patanjali)**

L'obiettivo dello yoga
è l'acquisizione **dell'*aurea mediocritas***,
il giusto mezzo, la continua ricerca dell'omeostasi,
l'impulso unificante della vita che fa sempre confluire
correnti diversificate in un'unica forza.

Lo yoga è equanimità.

Una pratica corretta genera un equilibrio interiore della
mente che rimane stabile e serena anche in mezzo
allo scompiglio.

Il corpo fisico , per la disciplina dello yoga,
non è altro che la manifestazione
grossolana di energie universali
più raffinate e sottili.

Il corpo fisico è uno dei 5 involucri.
Ciò che accade ad un “ corpo “ influenza
tutti gli altri “ corpi “

Lo yoga è “ isometrico “ :
un opporsi di forze interne le une sulle altre,
una competizione interna, intima,
tra la forza di volontà e l'inerzia che è insita
nel corpo fisico.

Con le asana si promuove una
consapevolezza speciale, un'intimità unica
di mente e respiro,
una sottile armonia nel corpo fisico.

Le otto discipline dello yoga

1. **Yama:** disciplina sociale, stare disponibilmente con gli altri
2. **Niyama:** disciplina interiore, imparare a stare con se stessi
3. **Asana:** disciplina fisica, stare con il proprio corpo
4. **Pranayama:** controllo e padronanza dell'energia vitale, stare con il respiro
5. **Pratyahara:** disciplina dei sensi e dei desideri, stare con le percezioni, emozioni
6. **Dharana:** concentrazione, arte di focalizzare la mente
7. **Dhyana:** meditazione, stare con l'oggetto
8. **Samadhi:** assorbimento dell'oggetto contemplato, consapevolezza, beatitudine

Non solo asana

Lo yoga comprende:

Asana	posture statiche
Kriya	movimenti dinamici strutturati
Mudra	posizioni delle mani per l'energia
Pranayama	controllo del Prana
Mantra	suoni sacri manifestazione di vibrazione originaria
Bandha	contrazione per interrompere il flusso dell'energia

Asana

Questa parola, che normalmente si traduce come «posizione», significa «ciò che è saldo e comodo» e sottintende per chi pratica, tutte le posizioni del corpo in cui sono presenti

stabilità, immobilità, assenza di sforzo.

Queste condizioni sono indispensabili perché le posizioni siano definite yogiche, in quanto le *âsana* danno modificazioni a livello profondo solo se la posizione viene mantenuta a lungo.

Mantenere la posizione con consapevolezza
“ sentendosi, vivendo “ l’asana praticata.

Quando eseguiamo una posizione dobbiamo sentirci nella nostra **totalità**:
spirito, corpo, mente tesi all'unità.

I benefici delle *âsana*

Gli effetti fisici delle *âsana* sono molti: tra gli altri esse risvegliano le attività dei muscoli che normalmente tendono ad atrofizzarsi, perché poco utilizzati, specialmente quelli del torace, della parete addominale, del dorso, ecc. Alcune *âsana* potenziano il **tono muscolare**, mentre altre esercitano un'azione di allungamento su tendini e muscolatura. Ciò migliora la mobilità delle articolazioni, rendendo il corpo più sciolto e mobile. Inoltre ogni *âsana* ha un'azione specifica su alcuni organi interni e porta **equilibrio** al sistema nervoso centrale.

Gli **effetti energetici** o «pranici» delle posizioni sono però ancora più importanti. Infatti esiste un corpo energetico o fluidico in tutto aderente al corpo fisico; le loro funzioni sono strettamente correlate. Gli organi principali del corpo pranico sono appunto i chakra, ricettori, accumulatori e distributori della forza pranica.

Ogni *âsana* agisce su di un *chakra* o su più d'uno. La compressione o distensione subita dalle parti del corpo umano che hanno corrispondenza diretta nei *chakra* si ripercuote sulle funzioni dei *chakra* medesimi.

Sappiamo infatti che l'*hatha-yoga* non agisce solo sul corpo come una comune ginnastica, ma crea **armonia** su tutti i piani (fisico, mentale, spirituale).

Le *âsana* sono molte - più di otto milioni secondo le scritture! - tuttavia è sufficiente praticarne un numero limitato per conservare un perfetto equilibrio fisico e psichico.