

Max Gandossi, Silvia Romani

Guida per preparare le lezioni di HATHA YOGA

Ai nostri angeli che sono andati avanti

© 2016 red!
www.rededizioni.it

Impaginazione: Giralacarta, Milano
Fotografie: Sara Ottanà, Marzia Cavana e Max Gandossi
Stampa: Starprint

red! è un marchio Il Castello Srl
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445
www.ilcastelloeditore.it



Introduzione

Lo scopo di questo testo è di fornire un supporto didattico all'aspirante insegnante di hatha yoga durante un corso di formazione, pertanto si rivolge a chi ha già maturato una esperienza nella pratica degli asana e dei processi psicosomatici dello yoga tradizionale.

Inoltre occorre precisare che non esiste un solo modo di fare yoga o un modo "giusto" in assoluto, tuttavia per preparare l'insegnante, indipendentemente dalla sua precedente esperienza, che sicuramente arricchisce e personalizza il bagaglio tecnico che gli sarà proprio nell'insegnamento, sono stati scelti programmi di lavoro funzionali allo sviluppo di abilità motorie complete, di una buona consapevolezza del corpo che promuove una crescita costante e rispettosa del praticante.

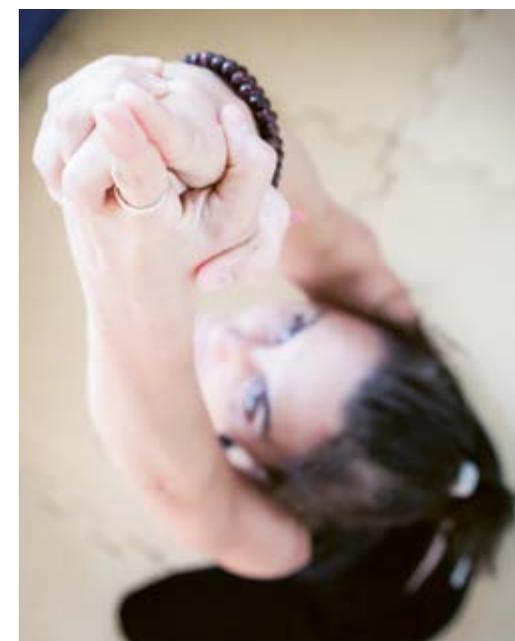
Uno degli scopi della pratica dello yoga è certamente il superamento dei propri limiti, in modo sempre ragionevole e partendo dalla conoscenza delle proprie abilità e delle proprie aree di miglioramento, sviluppando una sempre maggiore consapevolezza di tutti i livelli di espressione del sé, dal corpo alla mente e allo spirito.

Conoscere le proprie emozioni, così come il proprio corpo, identificarne i limiti e le qualità è una scoperta affascinante che dura un'intera esistenza. Non bisogna avere fretta di arrivare in fondo, altrimenti si rischia molto facilmente di scendere in esaltazioni che producono effetti molto deleteri e rischiano di minare la reale continuazione del percorso.

La crescita non deve essere mutuata dalla

frustrazione per l'irraggiungibilità di modelli troppo ambiziosi ma dall'ispirazione che i grandi maestri passati e presenti possono fornire con il loro esempio di vita.

In fondo si può provare a spiegare molte tecniche a parole ma il vero insegnamento si attua solo con l'esempio e questo presuppone una forza e un coraggio nel conoscere se stessi e affrontare i propri vizi e limiti, imparando anche a rispettarne i tempi di risoluzione, senza erigere dittature interiori destinate sempre e comunque a fallire, come ogni dittatura che si rispetti.



Questo libro

Questo libro accompagna le lezioni che si svolgono nel corso di formazione insegnanti che teniamo nella nostra scuola e, per chi non ha la possibilità di seguirlo, fa da sostegno a una pratica attenta ai particolari non solo tecnici ma anche relazionali.

Questo è forse il maggiore tratto distintivo del metodo di formazione proposto dal Centrolistico: una grande attenzione alla definizione del ruolo dell'insegnante, dei suoi compiti, responsabilità e limiti e degli strumenti relazionali ed espressivi che gli permettono di instaurare un rapporto professionale costruttivo, generoso e sicuro con l'allievo praticante.

Il libro tratta dello yoga tradizionale e di quello contemporaneo senza prendere le parti dell'uno o dell'altro, perché entrambi possono coesistere nella stessa persona quindi certamente anche in un libro.

Occorre, per fare un percorso che possa essere prima di tutto vero, vivere la realtà, sprofondare in essa e imparare a trascenderla per poter crescere al di sopra dei nostri limiti, sapendo essere contenti di quello che siamo e che abbiamo e senza mai sederci su questi "allori".

La prima parte del libro è dedicata a una griglia che serve a chi insegna per identificare il momento dell'apprendimento in cui si trova lo studente, strumento da cui partire per uti-

lizzare i modi adeguati di assistere l'apprendimento e stimolare la crescita.

Segue una trattazione di yama e niyama che è volta ad avvicinare questi principi al modo di vivere della nostra civiltà moderna, senza snaturarli ma anche senza trasformarli in ciò che non sono: comandamenti. Viene poi dedicata una notevole attenzione all'argomento aiutare come arte e come professione, capitolo importantissimo per chi vuole mettersi nelle condizioni di poter insegnare, specie se lo si vuole fare professionalmente. Successivamente nel libro tratteremo, nello specifico, asana, pranayama e nidra, metodi per la costruzione, purificazione e rilassamento del corpo, il nostro tempio in questa vita, per poi muoverci verso i rami più spirituali della pratica yogica, cioè pratyahara, dharana e dhyana, come strumenti e metodi da integrare con ragionevolezza e parsimonia nei propri corsi e lezioni, concludendo poi con alcuni spunti di riflessione sull'ottavo ramo dello yoga tradizionale, il samadhi.

L'augurio che facciamo al lettore, insegnante o aspirante che sia, è di provare, cadere e rialzarsi sempre con rinnovato entusiasmo, rimanendo al sicuro dai grandi nemici della crescita, pigrizia e spocchia, e divertendosi sempre di più in questo bellissimo cammino che è lo yoga nella vita quotidiana.

"Cadi sette volte, rialzati otto"

Che cos'è lo yoga?

Questa domanda, che forse non ci verrà mai formulata dall'aspirante praticante, dovrebbe tuttavia essere la porta di ingresso all'inizio del percorso. Lo yoga è una disciplina olistica, cioè un percorso di crescita dell'essere umano visto come entità inscindibile (almeno nel corso della sua vita fisica) di mente, corpo e spirito. La parola yoga deriva dal termine sanscrito *yug*, che significa "giogo", "unificazione". Il significato della parola yoga viene dichiarato da Pantajali nel secondo aforisma del più importante e celebre, nonché primo, dei testi dedicati allo yoga, gli *Yoga Sutra*: *Yogas chitta vritti niroddah*, cioè lo yoga è acquietare i vortici della mente. E prosegue: *così l'essere umano riconosce il vero sé*. Lo yoga è quindi una disciplina di auto scoperta e di auto conoscenza, di introspezione ma anche di uscita dal proprio guscio nell'incontro con l'altro.

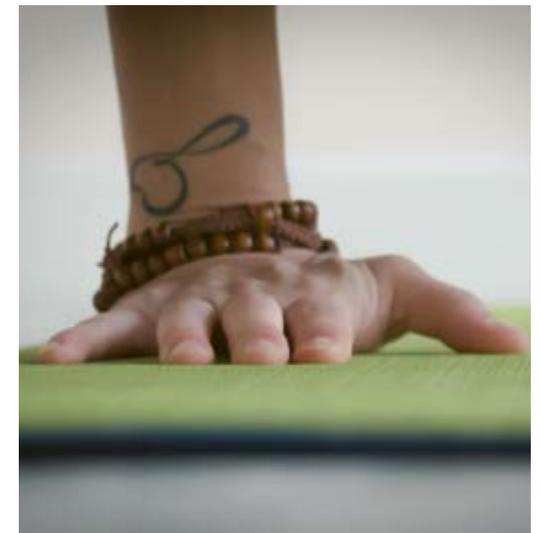
Ben lungi quindi dall'essere solo una forma di ginnastica ha nella pratica corporea un suo tratto distintivo e decisamente evidente, soprattutto con l'avvento dell'hatha yoga e delle discipline tantriche che danno dignità al corpo come mezzo di realizzazione in questa vita e di crescita per lo spirito e ne valorizzano la costruzione e conservazione in tutto l'arco della nostra esistenza sulla terra.

Lo yoga tradizionale ha otto rami, espressione tradotta con il termine sanscrito *ashtanga*. Gli otto rami sono, come li definisce Patanjali: yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana, samadhi.

Yoga basics

In queste pagine trovate delle pillole fondamentali per la conoscenza degli argomenti e della terminologia specifica del mondo dello yoga.

Abbiamo inserito un glossario di termini sanscriti utili a comprendere la costruzione del nome degli asana e il significato di alcune parole che esprimono concetti che è utile conoscere per addentrarsi nello studio approfondito dell'hatha yoga. Conoscere il nome sanscrito degli asana non è obbligatorio ma, a causa del valore simbolico della lingua sanscrita, è utile per comprenderne fino in fondo ogni sfumatura non solo fisica ma anche e soprattutto simbolica ed emotiva.



PICCOLO GLOSSARIO

ADHO - giù	NAMASKARA - saluto	SAMASTHITI - posizione di equilibrio
ANANDA - felicità, felice	NARA - uomo	SARVANGA - tutto il corpo
APANA - basso, verso il basso	NAVA - barca	SETU BANDHA - ponte
ARDHA - metà	NIRALAMBA - senza supporto	SHISHULA - delfino
BADDHA - legato	PADA - piede o gamba	SIMHA - leone
BAKA - gru	PADANGUSTHA - alluce	SIRSA - testa
BANDHA - legame	PADMA - loto	SUPTA - supino
BHUJA - braccio, spalla	PARIGHA - cancello	SVANA - cane
BHUJANGA - cobra	PARIPURNA - completo	TADA - montagna
BHUJAPIDA - pressione sul braccio	PARIVRITTA - girato, con una torsione	TOLA - equilibrio
CHANDRA - luna	PARSVA - lato, fianco	TRI - tre
DANDA - bastone	PACHIMA o PASCHIMA - ovest, parte posteriore	TRIKONA - triangolo
DHANU - arco	PHALAKA - panca	UBHAYA - entrambi
DWI - due	PINCHA - piuma, mento	URDHVA - su
EKA - uno	PINDA - feto, corpo	USTRA - cammello
GARUDA - aquila	PRASARITA - aperto, allungato verso l'esterno	UTKATA - potente
GO - mucca	PURVA - est, parte anteriore del corpo	UTTANA - allungamento intenso
HALA - aratro	PURVOTTANA - allungamento intenso della parte anteriore del corpo	UTTHITA - esteso, profondo
HASTA - braccio o mano	RAJA - re	VAJRA - fulmine
JANU - ginocchio	SALABHA - locusta	VAKRA - deforme
JATHARA - pancia	SALAMBA - con supporto	VIPARITA - invertito
KAPOTA - piccione		VIRA - eroe
KARNA - orecchio		VRKSA - albero
KARNAPIDA - orecchie premute		VRKSHIKA - scorpione
KONA - angolo		
KROUNCHA - airone		
KUKKUTA - gallo		
KURMA - tartaruga		
LAGHU - semplice, piccolo		
LOLA - ciondolare, dondolare		
MANDUKA - rana		
MAYURA - pavone		
MUKHA - faccia		
NAKRA - cocodrillo		

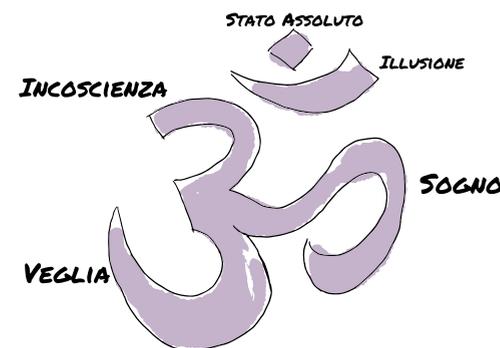
Composizione dei nomi

PREFISSO - La prima parte del nome indica: complessità, posizione delle gambe, punti di appoggio o uso delle mani, dettagli. Il prefisso, tuttavia, non sempre è presente, per esempio: [bhujanga] [asana]

RADICE - La parte centrale del nome indica: nomi di animali, vegetali, anatomia, varie.

SUFFISSO - La parte finale indica: asana.

ESEMPIO: [eka pada] [raja kapota] [asana]



Om

Nella tradizione dello yoga OM ॐ è il mantra più sacro e rappresentativo. È il suono primordiale che ha dato origine alla creazione. Racchiude in sé i tre aspetti divini: la creazione (Brahman), la conservazione (Vishnu) e la trasformazione (Shiva).

OM deriva dal mantra induista AUM: che rappresenta la sintesi e l'essenza di ogni mantra e proprio per questo AUM viene recitato in apertura di altri mantra.

- “A” è la vita nello stato di veglia della coscienza che si muove verso l'esterno, comune a tutti gli uomini.
- “U” è la vita nello stato di sogno della coscienza che si muove all'interno. Colui che conosce questo ottiene equilibrio.
- “M” è la vita nello stato di sonno della coscienza silenziosa dove la persona non ha né desideri né sogni. Questa è la condizione di unità.

OM come suono unico è lo stato della coscienza suprema.

Il mantra OM proietta nella dimensione del silenzio. Recitare il mantra OM coinvolge il respiro e la consapevolezza poiché la sua vibrazione produce risonanza nella gabbia toracica e nel cranio toccando il livello emotivo della persona.

Significato simbolico

Lo Stato Assoluto – Il puntino in alto indica il quarto stato della coscienza. In questo stato la coscienza non guarda né dentro né fuori. È

uno stato di pace e quiete, il fine ultimo di tutta l'attività spirituale.

Illusione/Maya – Il semicerchio sotto al puntino è quanto si incontra sulla strada dell'evoluzione spirituale. Non tocca il puntino, ossia lo stato assoluto, a indicare che lo stato più alto di coscienza non è toccato da Maya.

Lo Stato di Sogno – La curva di mezzo, che sta tra il sonno profondo e lo stato di veglia, indica lo stato di sogno. In questo stato la coscienza è volta all'interno e il sognatore esperisce un mondo dietro agli occhi chiusi.

Lo Stato di Veglia – Rappresentato dalla curva più larga, questo stato di coscienza è rivolto verso l'esterno e sperimenta il mondo attraverso i cinque sensi. È il più comune stato della coscienza umana.

Lo Stato di Incoscienza – La curva più alta indica lo stato di sonno profondo. In questo stato il dormiente è chiuso in sé, senza desideri né sogni.

Namaste

Quante volte abbiamo sentito pronunciare questa parola? Se frequentate un corso di yoga probabilmente spesso. Tanto da essere a volte addirittura inflazionato.

Il suo significato è tanto semplice in apparenza quanto profondo. Namaste è una parola sanscrita composta da *nama* che significa “inchino/inclinarsi”, *as* che significa “io” e *te* che significa “tu”.

Io mi inchino a te

Di solito si pronuncia all'inizio e/o alla fine della lezione. È un saluto che si fa a mani giunte con un movimento a partire dal terzo occhio, appena sopra le sopracciglia, a scendere all'altezza del chakra del cuore.

Dietro a questa semplice affermazione, io mi inchino a te, risiede, tuttavia, uno dei concetti cardine dello yoga, il concetto di “unione”: io onoro la luce che è in te, tu onori la luce che è in me, quando siamo entrambi in questa luce siamo uno solo.

«La parola sanscrita *yoga* deriva dalla radice se-

antica *yug* che significa “giogo”, ossia “mettere insieme”, “aggiogare”. Nella sua essenza, il termine yoga descrive sia una pratica sia un modo di essere nel quale ci rendiamo conto dell'intrinseca unità che soggiace alla molteplicità d'espressioni della vita.»¹

Sul concetto di unione e su quello che sostiene ci sarebbe tanto, tantissimo da dire e in parte lo faremo più avanti. Ci basti qui ricordare un'ultima cosa: unione è essere in grado di inchinarsi, di porgersi con umiltà accogliendo e facendosi accogliere nel rispetto reciproco. Questo è namaste.

Sankalpa

Dietro a ogni nostra azione c'è sempre una intenzione che la guida. Può essere una buona intenzione o una cattiva intenzione, ma c'è. Anche nella pratica yoga esiste una intenzione che la muove. Si chiama *sankalpa* e in genere si esprime prima di iniziare a praticare. Non è una pratica molto diffusa, ma esplicitare a se stessi il proprio *sankalpa* cambia la qualità della nostra pratica. Le dà un nuovo valore, una sfumatura diversa. Affrontare la stessa posizione cambiando *sankalpa* dona a quell'*asana* una nuova prospettiva alla quale, magari, non abbiamo mai guardato. Praticando può capitare di imbattersi in una posizione particolarmente ostica e scomoda che metta alla prova la nostra capacità di resistenza. Se il nostro scopo è limitato al fare quella determinata posizione, la nostra pratica sarà un semplice esercizio ginnico; ma, nel contesto più ampio dello yoga e dei suoi otto rami, lavorare su quell'*asana* può significare lavorare sulla stabilità della propria mente (*dharana*), sull'accettazione dei propri limiti (*santosha*), sulla propria capacità di concentrarsi su quello che si sta facendo (*pratyahara*).

Nella pratica yoga conta meno quello che facciamo rispetto a come e perché lo facciamo. E non ha importanza se il nostro *sankalpa* sia grandioso. Ha importanza che sia sincero. Per

quanto piccolo e personale, il nostro *sankalpa*, anche se non esplicitato agli altri, potrà essere di ispirazione per chi ci osserva.

Provate a pensare a due persone che praticano. Nella stessa classe. “A” prova, non riesce, cade, si rialza, ci riprova, ricomincia. Pratica con intensità, concentrato, con il sorriso, pronto a condividere con il vicino le proprie difficoltà e i propri successi. “B” prova, non ci riesce, si arrabbia, comincia a protestare mentre ci riprova, molla, poi riprende, ci riesce e guarda con aria superiore, per il proprio successo, il vicino che non è riuscito.

Con chi vorreste praticare? Ma soprattutto, chi vorreste essere dei due? E chi credete che avrà stimolato sentimenti di condivisione, leggerezza e unità negli altri?

È l'azione, non il frutto dell'azione, ciò che è importante. Devi fare la cosa giusta. Potrà non essere in tuo potere; potrà non avvenire nella tua epoca, che vi sia qualche frutto. Ma questo non significa che tu debba smettere di fare la cosa giusta. Potrai non sapere mai quali risultati derivano dalla tua azione. Ma se non fai niente, non vi sarà alcun risultato.

Gandhi

Drishhti

Drishhti ovvero lo sguardo nella pratica dello yoga. Quando pratichiamo yoga la nostra attenzione è spesso assorbita dall'*asana*. Se l'*asana* è particolarmente impegnativo la nostra mente è concentrata sullo sforzo, sui muscoli che tremano, su dove mettere mani e piedi, su quando l'insegnante ci “darà il permesso” di uscire da quella posizione. Quando invece pratichiamo un *asana* per noi accessibile spesso ci capita di pensare ad altro: “Ho spento la luce uscendo di casa?”, “Cavoli! Non ho risposto alla mail!” o ancora “Quando esco da yoga passo dal super a fare la spesa...”. Nel migliore dei casi il nostro sguardo comincia a vagare passando dall'insegnante ai compagni di pratica.

Drishhti viene spesso considerato una pratica. La pratica che insegna a fissare lo sguardo per spostare l'attenzione dall'esterno all'interno. Noi non amiamo definirlo “pratica”. *Drishhti* è più uno stato, un modo di praticare ma soprattutto di essere. E si può applicare sempre, o quasi. Beh in macchina per esempio è meglio di no...

Il modo più immediato per capirlo e viverlo è provare a fare una posizione di equilibrio. *Vrkshasana* per esempio, l'Albero. Durante le nostre lezioni ci capita di farlo sperimentare prima mettendo i praticanti a coppie, uno di fronte all'altro, e invitando a fare l'Albero chiacchierando, raccontando la propria giornata. Raccontare la propria giornata lavorativa funziona particolarmente bene: in genere un paio di motivi che hanno scosso la giornata si trovano facilmente. Ebbene, molto verosimilmente ci troveremo davanti a un boschetto battuto dal vento, con fronde danzanti e fusti pencolanti. Richiamiamo allora l'attenzione e invitiamo i praticanti a mettersi in silenzio, uno di fronte all'altro e riprovare a entrare nell'Albero in silenzio, guardandosi negli occhi. Improvvisamente il vento si calmerà e ci troveremo davanti a un bosco incantato.

La posizione è la stessa. È cambiata l'attitudine con la quale la stiamo eseguendo. Di più. Non la stiamo più eseguendo, la stiamo vivendo. Può uno sguardo e un po' di silenzio cambiare in maniera così radicale il modo di praticare? Sì... e no.

Sì perché il silenzio favorisce la concentrazione, lo sguardo volto su un punto fisso ci ancora e ci aiuta a mantenere l'equilibrio.

No perché fissare semplicemente lo sguardo osservando il punto ci distrae comunque, allontanandoci da noi stessi.

In realtà il nostro sguardo è fisso solo in apparenza. Tenere gli occhi fermi ci permette di chiuderci alle distrazioni e rivolgere il nostro sguardo al nostro interno. Mentre fissiamo un punto, un po' alla volta lo vediamo sfuocarsi, come se, guardando dentro all'obiettivo di una macchina fotografica, girando la rotella ci allontanassimo dal punto di fuoco. In realtà

stiamo mettendo a fuoco il nostro vero punto di fuoco, che si trova dentro di noi. Spostare l'attenzione al nostro interno, tuttavia, non significa automaticamente trovare la pace. Anzi. Spesso troviamo o ri-troviamo il vento che prima avevamo affrontato nel boschetto. Potrà capitare che il nostro corpo oscilli, che le fronde ballino leggermente o che il fusto ceda momentaneamente ma l'albero non cadrà. L'equilibrio non è immobilità, è la capacità di reagire a quanto cerca di farci cadere.

Asana, maschile o femminile?

La parola *asana* è un termine sanscrito che indica, nello yoga, le posizioni che si assumono durante la pratica.

Deriva dalla radice verbale *as* che significa sedersi, restare, essere presente, esistere ma anche celebrare, fare qualcosa in modo continuo e senza interruzione. Soffermandoci un attimo su questo elenco di significati ci accorgiamo di come il termine “postura” o “posizione” non renda assolutamente tutte le accezioni e le caratteristiche proprie di un *asana*. *asana* è una posizione che si assume nella quale, tuttavia, occorre essere presenti, con il corpo e con la mente, celebrando l'unione tra corpo, mente e spirito. E soprattutto *asana* è praticare yoga in modo continuo, senza interruzione, anche fuori dalla pratica canonica.

Il sanscrito è una lingua molto antica e molto complessa. Il suo alfabeto contiene circa 50 lettere e ha tre generi: maschile, femminile e neutro. In italiano il genere neutro è andato perso ma ci sono lingue moderne che lo possiedono ancora. È il caso dell'inglese *it* per esempio.

Il termine *asana* è neutro. In italiano il neutro, per convenzione, si traduce al maschile. Un *asana* dunque, non un'*asana*. Poiché la parola *asana* termina con la vocale *a*, in italiano spesso viene considerato un termine femminile (uno po' come il termine *eco*, che terminando per *o* viene spesso trattato erroneamente come termine maschile). Per quanto riguarda la pronuncia, l'accento va sulla prima *a*, non sulla seconda: *àsana*, non *asàna*. E la *s* si legge come in sole, non come in asino.

¹ *Lo yoga nella vita*, Donna Fahri, ed. Corbaccio, Milano, 2005, pp. 41-43.

Il rapporto tra ashtanga vinyasa yoga, hatha yoga e ashtanga yoga. Un po' di chiarezza

Dietro alla forza del corpo c'è un'energia di natura spirituale che ci fa vivere. Per avere accesso alla spiritualità, occorre prima capire la dimensione fisica. Questo corpo è il nostro Tempio e questo tempio è Atman.

Sri K.Pattabhi Jois

Nella nostra moderna società, dove i media e il web permettono di avere accesso a numerose risorse di testo, immagini e video è semplice farsi velocemente un'idea di un argomento e, nella fattispecie, delle differenze tra due metodi di lavoro, ma spesso questa idea si basa su paradigmi sbagliati o anche solo molto superficiali.

Due scuole apparentemente diverse, due metodi che a uno sguardo superficiale possono sembrare quasi inconciliabili, in realtà poi risultano essere figli della stessa tradizione o addirittura dello stesso Maestro. È questo il caso del metodo di studio e pratica di yoga divulgato da Sri K. Pattabhi Jois che è conosciuto ai più come ashtanga yoga (la cui dicitura corretta sarebbe, in realtà, ashtanga vinyasa ma la sostanza non cambia molto) e la scuola di Sri B.K.S. Iyengar, di Indra Devi e di Desikachar e delle scuole che dal loro lavoro di insegnanti hanno avuto origine che passano sotto il nome di hatha yoga.

In realtà sono tutti allievi di Sri T. Krishnamacharya che a sua volta studiò per sette anni e mezzo in una caverna ai piedi di un monte del Tibet con Sri Ramamohan Bramachari il quale lo istruì seguendo i principi enunciati nell'antico testo *Yoga Kurunta* (lett. libro sullo yoga). Questi principi erano relativi al codice comportamentale espresso in gruppi di sutra recitati e trasmessi oralmente come prevede la tradizione parampara; asana divisi in gruppi e studiati in sequenze precisamente costruite di vinyasa cioè di passaggi e movimenti fluidi volti a raggiungere l'asana stesso nel migliore dei modi e di metodi di controllo dell'ener-

gia sottile, come bandha, pranayama, mudra. T. Krishnamacharya nella sua vita insegnò a numerosissimi allievi, alcuni dei quali sono stati i più grandi divulgatori dello yoga nel mondo occidentale, in America ed Europa.

Quindi la domanda sorge spontanea: noi cosa facciamo ashtanga yoga o hatha yoga?

Vorrei dare da subito una risposta rilassante rispetto alla mania di differenziazione e cioè che si può dire che un metodo sia figlio dell'altro, o meglio che l'hatha yoga (lett. yoga dello sforzo) sia una strada per il raggiungimento dell'obiettivo dell'ashtanga yoga (yoga degli otto rami) cioè acquietare i vortici mentali e riconoscere la propria intima natura al di là di essi.

Per quanto invece attiene alle differenze tra i due metodi, sono differenze che non influiscono in alcun modo nella pratica attuale e non si rilevano in realtà come differenze tra le due scuole citate, cioè quella di derivazione Mysore-Pattabhi Jois chiamata ashtanga e quella invece di altre derivazioni comuni chiamata hatha.

Facciamo quindi una distinzione tra ciò che è tradizionale e ciò che invece è di origine recente: l'ashtanga yoga o raja yoga è il percorso iniziatico definito dagli *Yoga Sutra* di Patanjali, testo datato tra il 300 a.C. e il 300 d.C., lo hatha yoga invece compare intorno al 1400 d.C. o almeno in questo periodo viene sistematizzato nel testo *Hatha yoga* andato perduto e citato più volte dal molto meno prezioso *Hatha Yoga Pradipika* che invece è stato consegnato alla storia e che ne è contemporaneo. Gli *Yoga Sutra* sono un testo nato nella cultura vedica e, secondo tradizione, scritto da Patanjali per ordine di Shiva che è il vero padre dello yoga, che lo creò per curare i mali della natura umana, cioè l'attaccamento e l'avversione. *Hatha Yoga* è un trattato che nasce dalla cultura tantrica, ritornata in auge dopo più di tremila anni appunto intorno al 1400 d.C.

Le attuali scuole hatha e ashtanga, per quanto vengano ricondotte alla tradizione tramandata nello *Yoga Kurunta*, rimandano a un lavoro sistematizzato e divulgato a partire dal 1930 circa quando Krishnamacharya iniziò a utiliz-

zare il concetto di vinyasa krama ("giusto movimento, o anche "un passo alla volta").

Tornando invece alla tradizione è importante capire l'origine filosofica delle due scuole di pensiero veda e tantra.

La differenza fondamentale, infatti, tra l'approdo finale della cultura vedica, di origine ariana, in particolare del Vedanta che è quella parte della letteratura vedica che indaga l'ambito della natura umana da noi definito come inconscio, e il principio guida della cultura tantrica è proprio la condizione umana e la relazione che c'è tra l'uomo e la realtà. Nel Vedanta la realtà viene considerata una mera illusione della mente umana, che in una sorta di scenario alla *Matrix*, vive in una condizione simil onirica in cui è costantemente condizionato dalle proiezioni di maya, l'illusione della realtà, e dalla programmazione mentale che ne consegue. Lo yoga sarebbe, quindi, il percorso di risveglio da questa condizione di dormiente e il corpo, alla stregua delle altre forme della apparente realtà, viene considerato un'illusione. Come le altre illusioni vuole essere trasceso e abbandonato dal praticante. Nel tantra invece la realtà è una forma evidente del divino ed è assolutamente reale, ivi compreso il corpo che è strumento di affermazione del potenziale umano in vita e viene trasceso naturalmente nel conseguimento del suo pieno controllo con la pratica.

Per quanto concerne il metodo di trasmissione, possiamo con certezza dire che lo yoga che si insegna attualmente ha certamente una metodologia tantrica, volta, quindi, a spiegare in termini pratici il metodo per raggiungere il risultato desiderato. I testi della tradizione tan-

trica quali il *Shiva Samhita*, *Gheranda Samhita*, *Hatha Yoga Pradipika*, fanno direttamente riferimento al modo di eseguire una determinata pratica per ottenere il risultato sul piano spirituale, come per esempio la spiegazione di Siddhasana, comune ai testi citati che riporta "sedere con il piede sinistro a contatto dell'ano e il sinistro a contatto dei genitali eseguendo il Jalandhara bandha e mantenendo la schiena dritta. Il praticante che esegue questo asana per dodici anni raggiunge certamente l'illuminazione".

Un altro punto molto importante che avvicina decisamente il mondo dello yoga contemporaneo a quello tantrico è la concezione dei due sessi, laddove nella tradizione vedica lo studentato era un percorso previsto solo per gli uomini, mentre lo hatha yoga, così come è pedissequamente descritto nei testi sopra citati, è una pratica destinata a tutti, uomini e donne.

Se quindi leggiamo la citazione di Sri Pattabhi Jois riportata all'inizio e consideriamo le due scuole da questo punto di vista si può tranquillamente dire che tutti noi che pratichiamo usando anche e non solo il nostro corpo, facciamo hatha yoga, nel senso più tantrico del termine e tutti noi che aspiriamo a liberarci dalle catene dei condizionamenti mentali, dal brusio di pensieri e dalle miriadi di bisogni indotti dall'esterno, camminiamo sul sentiero definito da Patanjali come ashtanga yoga. In fondo trovare le differenze e dividere è tipico di un parte della mente umana così come invece è parte integrante del significato dello yoga (*yug* = "soggiogare", "unire") trovare la radice comune, quanto meno in ognuno di noi.

Apprendere

In questo capitolo verrà affrontato il tema dell'apprendimento fornendo una griglia di analisi per comprendere, per ogni argomento e contenuto, in quale fase del processo di apprendimento ci troviamo noi e i nostri studenti.

Questo serve a rendere sempre più preciso e personalizzato l'approccio all'insegnamento delle pratiche che approfondiremo in seguito, comprendendo quali siano i possibili limiti e avendo qualche spunto sulle possibili strategie per il loro superamento.

I quattro stadi dell'apprendimento

1. Incompetenza inconsapevole

In questo stadio il praticante ha scarse o nulle competenze tecniche nella materia studiata e non è in grado di riconoscere questo limite o l'utilità delle competenze necessarie per la pratica.

Necessita quindi di prendere coscienza di non sapere. Questo processo e la sua durata dipendono principalmente dallo stimolo all'apprendimento.

2. Incompetenza consapevole

In questo stadio il praticante prende sempre più consapevolezza dei propri limiti e identifica, pur non avendole ancora, le competenze necessarie per superarli. In questa fase l'errore è parte integrante del processo di apprendimento.



3. Competenza consapevole

Il praticante inizia a padroneggiare il gesto tecnico e ad acquisire sempre maggiore competenza. Gli è necessaria una grande dose di concentrazione nel gesto che può studiare, praticare ed elaborare anche senza guida esterna. Questo coincide, nello yoga, con l'inizio di un livello di pratica più profondo che getta le radici nella vita del praticante. Nello zen si parla di *shoshin* o attitudine mentale del principiante a identificare quello stato di apertura all'apprendimento che inizia nella incompetenza consapevole e prosegue, certamente, in questo stadio.

4. Competenza istintiva

Esempi comuni sono la guida di un mezzo e la destrezza manuale specifica delle attività ripetute a lungo. Diventa possibile, per certe attività, lo svolgimento parallelo con altre attività (fare la maglia mentre si segue un film o si legge un libro per esempio). Nel caso dello yoga l'esecuzione di un gesto tecnico con questo livello di apprendimento coincide con il rischio di disperdere la mente nel flusso dei vortici di pensiero ed è fondamentale che il praticante

sviluppi a questo punto la capacità di fare *pratihara* ed *ekagrata* (ritenzione dei sensi e concentrazione) che diventa la "seconda attività" svolta parallelamente alla prima.

5. Padronanza consapevole della competenza istintiva

Questo è il livello che è richiesto a chi insegna una materia, la destrezza è inconsapevole ma può essere "attivata" a volontà, scorporata in elementi didattici e condivisa con l'esempio e la spiegazione.

Comprendere il significato di questa "griglia" ci aiuta a capire in quale fase dell'apprendimento sia il nostro studente praticante e come relazionarci per aiutarlo a passare al livello successivo.

Ognuno degli otto rami dello yoga è correlato con gli altri, ciononostante è possibile che il praticante faccia notevoli progressi in uno o più di questi e trascuri, consapevolmente o meno, gli altri.

Il compito dell'insegnante in questa prospettiva sarà di favorire uno sviluppo equilibrato nel rispetto dei tempi di evoluzione mentale e culturale del praticante.

Yama e niyama

Negli *Yoga Sutra* di Patanjali (scritti dal IV secolo a.C. al V d.C., pertanto non solo di Patanjali, a meno che con questo nome non si designi un ruolo tramandato) sono delineati dieci principi, gli yama e i niyama.

Questi vengono normalmente trattati come i dieci comandamenti dell'ashtanga yoga, mentre sarebbe molto più corretto considerarli come dichiarazioni eloquenti di ciò che siamo quando siamo connessi alla nostra vera natura. Un passo delle *Upanishad* recita:

Fin quando c'è separatezza, la persona vede un altro come separato da sé, sente un altro come separato da sé, odora un altro come separato da sé, parla a un altro come separato da sé, pensa l'altro come separato da sé, conosce un altro come separato da sé. Ma quando il Sé è compreso come l'indivisibile unità della vita, chi può essere visto da chi? (4,14)¹

Patanjali ci dice che non siamo realmente liberi finché non abbiamo una terza scelta, qualcosa che stia in mezzo fra le due ovvie polarità di attrazione e avversione, fra aggrapparsi o respingere. Riportare l'attenzione al nostro centro è un modo di offrirci, in mezzo ai due poli, una terza opzione.

Questa ci predispone all'ascolto profondo e ad accogliere soluzioni creative e opportunità che il nostro sé ristretto non è in grado di generare.

Nel praticare yoga noi sperimentiamo una forte sensazione di unità e pace con noi stessi ma solo se siamo in compagnia anche dell'altro e sperimentiamo inconfutabilmente come questa intima connessione sia forte ed efficace sul nostro modo di vedere e quindi vivere la realtà, sentiamo e scopriamo che tutto quello che succede all'altro ha effetto su di noi e viceversa.

Qui sta la chiave per aprire il portone di ingresso, il cancello che rivela dietro di sé il cammino di luce, la via spirituale.

Yama e niyama sono i primi due degli otto rami che compongono il cammino dell'ashtanga yoga.

Si tratta dell'enunciazione dei comportamenti verso gli altri e l'ambiente e verso noi stessi, rispettivamente. Come ci muoviamo, cosa facciamo e come lo facciamo, cosa pensiamo come interagiamo con gli altri fa parte dello yoga ma, al contrario di asana e pranayama, yama e niyama non possono essere praticati.

Spesso vengono definiti "regole e precetti", un po' come i dieci comandamenti del cristianesimo.

I cinque yama

Yama può essere tradotto come "disciplina o comportamento" ma troviamo più calzante la versione di T.K.V. Desikachar che traduce il termine come "atteggiamento o comportamento". Se riusciamo ad avvicinare gli yama sotto questa luce, considerandoli come la dichiarazione di quello che siamo quando siamo connessi con la nostra vera natura, allora diventeranno degli incredibili strumenti che ci accompagneranno durante il nostro cammino verso la chiarezza, a partire dal riconoscimento degli errori. Prima di intravedere la luce filtrarvi è necessario vedere la crepa sul soffitto.

1. Ahimsa

La traduzione classica di questo primo yama lo riduce a un semplice "non nuocere" ma Ahimsa è molto di più. È gentilezza, amicizia, ascolto verso le altre creature. Molto spesso Ahimsa viene applicato attraverso il vegetarianesimo o il veganesimo. Ma quante ci volte ci capita o ci è capitato di sentire persone che si proclamano non violente apostrofare in malo modo e insultare i propri simili in nome di questa presunta superiorità? Aggrapparsi ciecamente ai propri principi, senza considerare le motivazioni altrui, è solo arroganza. Saper ponderare il proprio atteggiamento nel rispetto altrui, considerando le possibili variabili di ogni situazione è Ahimsa. La gentilezza e la comprensione che tanto cerchiamo nell'altro sono le stesse che vorremmo ci fossero rivolte.

2. Satya

La sincerità dovrebbe essere la base di ogni rapporto sano. Quando riusciamo a essere sinceri in primis con noi stessi possiamo agire con integrità nei confronti degli altri. Spesso Satya viene tradotto come "dire la verità" ma, in alcuni casi, se questa verità danneggia chi ci sta intorno, possiamo decidere di tacere. Desikachar dice: "Per chi dice il vero non c'è discrepanza tra parole e azioni". Satya non deve porsi in contrasto con Ahimsa. Spesso accade che si scambi per sincerità il fiume di parole

che viene letteralmente vomitato addosso a chi ci sta intorno nel nome della presunta qualità di dire sempre quello che si pensa. È utile, prima di parlare, pensare se quello che stiamo per dire aggiungerà qualcosa di utile o sarà offensivo o lesivo.

Nel *Mahabharata* si dice: "Di' la verità piacevole, non dire le verità spiacevoli. Non mentire, anche se si tratta di menzogne dolci all'orecchio. Questa è l'eterna legge, il dharma".

3. Asteya

Significa non rubare, non appropriarsi di quello che non è nostro. Da questo punto di vista può essere considerato un concetto piuttosto banale, anche se a vedere cosa succede quotidianamente, non lo è per tutti. Tuttavia, considerandolo da un punto di vista più ampio, Asteya rimanda alla generosità e alla capacità di condividere, di non tenere solo per sé quello che si ha, rendendo così sterile e inutile il suo possesso.

4. Brahmacharya

Solitamente lo yama più discusso durante i nostri corsi di formazione, che accende dibattiti infiniti. Normalmente viene tradotto come "astensione dall'attività sessuale", in realtà la sua traduzione letterale è "conservare l'energia creativa". Questo yama ci invita a creare relazioni che ci aiutino nel nostro percorso verso la verità suprema. Tutto quello che svia da questo percorso ci porta lontano dall'essenziale. Il sesso è spesso un elemento di forte disturbo in questo senso, ma non l'unico. Essere in grado di controllare il nostro desiderio sessuale in modo da usare questa energia per entrare in profonda connessione con il nostro partner e con la vita in modo più ampio è Brahmacharya. Utilizzarlo per soddisfare semplicemente i propri desideri egoistici, magari ferendo chi ci sta intorno, non lo è.

5. Aparigraha

L'ultimo yama ci ricorda di prendere solo quello che ci necessita e di lasciar andare tutto ciò

¹ "Brhadaranyaka Upanishad" in *The Upanishads*, a cura di Eknath Easwaran, Nilgiri Press, Tomales CA 1987.

che non ci serve. Impariamo a lasciar andare tutte le sovrastrutture che ci portiamo dietro quotidianamente, ruoli, oggetti, convinzioni vincolanti. Cerchiamo di osservare tutto con equanimità e lasciamo andare tutto quello che non ci serve. Ci accorgeremo che il necessario è davvero poco.

I cinque niyama

I niyama sono più intimi e personali in quanto riguardano l'atteggiamento che adottiamo verso noi stessi.

1. *Sauca*

Questo niyama è da considerarsi riferito al corpo e alla mente. Attraverso la pulizia esterna ci prendiamo cura del nostro corpo, il mezzo con il quale ci è dato percorrere questa vita. Tuttavia se ci curiamo nel corpo ma riempiamo la nostra mente di cattivi pensieri e passiamo le nostre giornate a pensare male di tutti e a rosicare per qualsiasi cosa, anche il nostro corpo ne risentirà.

2. *Samtosa*

La capacità di sapersi accontentare viene spesso vista come una punizione. Samtosa ci insegna a non vivere proiettati nel futuro delle aspettative, che inesorabilmente vengono disattese, né a vivere nel passato, spesso deformato dai ricordi. Imparare ad accettare ciò che avviene e ci tocca è un grande regalo che la pratica dello yoga ci fa.

3. *Tapas*

Significa "scaldare" e indica il fuoco che ci muove nella pratica. Potremmo liberamente tradurlo come passione o disciplina. Da un punto di vista fisico Tapas indica il calore generato durante la pratica che aiuta a eliminare le scorie fisiche e pulisce il corpo. Ma Tapas è anche il calore della pratica spirituale, la capa-

cià di rimanere centrati seguendo la propria via.

4. *Svadyaya*

È la capacità di avvicinarsi a se stessi. Spesso viene tradotto come studio dei testi antichi ma lo Svadyaya è lo studio di tutto ciò che ci porta a contatto con la nostra vera natura. Avere dei punti di riferimento autorevoli, lungo questo percorso, è utile per poter crescere e andare avanti. Ma leggere acriticamente senza confrontarsi non serve a nulla. Dal testo passiamo all'autoanalisi e al confronto con noi stessi nel quotidiano, attraverso le letture e il confronto con i maestri.

5. *Isvaṛaṇidhana*

L'ultimo niyama, se vissuto in tutta la sua libertà, è la chiave che ci apre le porte a una vita equilibrata, serena e in armonia. Si tratta della capacità di lasciare e lasciarsi andare, con fiducia, a quello che ci arriva e ci accade. Semplicemente. Senza porsi domande sui motivi, senza cercare di cambiare nulla. Semplicemente vivendo.

Yama e niyama: traduzione letterale dei Sutra di Patanjali²

35. *Quando il praticante si astiene costantemente dal nuocere agli altri, allora tutte le creature viventi cesseranno di sentire inimicizia in sua presenza.*

36. *Quando il praticante si astiene costantemente dalla falsità, egli acquisisce il potere di ottenere per sé e per gli altri i frutti delle buone azioni, senza dover compiere le azioni stesse.*

37. *Quando il praticante si astiene costantemente dal furto gli giunge ogni ricchezza.*

38. *Quando il praticante si astiene dall'incontinenza ottiene energia spirituale.*

39. *Quando il praticante si astiene costantemen-*

te dall'avidità, ottiene conoscenza delle sue esistenze passate, presenti e future.

41. *Come risultato della purezza si raggiunge la purificazione del cuore, l'allegria della mente, il potere della concentrazione e il controllo delle passioni, l'idoneità alla visione superiore.*

42. *Come risultato dell'appagamento si ottiene la felicità suprema.*

43. *Come risultato della frugalità sono rimosse le impurità. Quindi il corpo e gli organi dei sensi acquisiscono poteri speciali.*

44. *Come risultato dello studio, si ottiene la visione di quell'aspetto di Dio scelto per l'adorazione.*

45. *Come risultato della devozione al divino, si raggiunge la beatitudine.*

² *Yoga Sutra*, Patanjali, Libro II.

L'arte di aiutare (insegnando)

Aiutare è un'azione semplice ma tutt'altro che facile e forse il prerequisito per poter aiutare è capire quando ci sono i presupposti per farlo e quando invece è utile trattenersi dal farlo.

L'essere umano è naturalmente dotato di compassione ed è incline ad aiutare il prossimo quando lo vede in difficoltà, tuttavia solo raramente questi realmente chiede aiuto ed è disposto a essere aiutato. Per questo motivo, raramente l'aiuto può realmente essere efficace e in sintonia con il percorso di vita di chi ne ha bisogno. Lo straordinario filosofo e psicoterapeuta Bert Hellinger, padre delle costellazioni familiari, ha riassunto questo pensiero in un efficace aforisma "Chi vuole aiutare non può più aiutare. Poiché in quell'istante egli interferisce con l'anima dell'altro".

Solo chi ha bisogno di aiuto può scegliere da chi farsi aiutare e chiedere aiuto, in tutti gli altri casi (salvo emergenze estreme nelle quali questa richiesta non possa nemmeno essere formulata) quello che appare come aiuto è in realtà un'intromissione non richiesta nel destino e nel percorso di vita di un altro essere umano, azione che ha a che fare più con i bisogni e con le insofferenze di chi aiuta che con i reali bisogni di chi necessita di aiuto.

A chi non è capitato di trovarsi in una situazione in cui qualcuno ha avuto una crisi di pianto e un presente si è immediatamente autoproclamato salvatore accorrendo in aiuto per consolare e cercare di far smettere di piangere la persona in questione? E come ha reagito chi stava piangendo? Questo intervento era in

realtà una chiara espressione della incapacità dell'aiutante di sopportare il dolore altrui e una richiesta malcelata di smettere di piangere! Nulla a che fare con i bisogni reali della persona che soffre e che magari è stata interrotta in un importante processo di catarsi e metabolismo del dolore.

Anche quando si prende una posizione in una lite familiare e si fa una distinzione tra buoni e cattivi ci si mette in una posizione di debolezza in cui è impossibile aiutare perché immediatamente si esclude qualcuno giudicandolo cattivo e l'esclusione sottrae forza e rende sempre più difficile la soluzione di un conflitto. Aiutare è molto simile ad amare, richiede coraggio, capacità di ascolto e un grande cuore capace di includere tutto e tutti, indipendentemente dal fatto che ciò abbia o no la nostra approvazione.

Meditazione delle radici e dell'andare avanti

E ora vorrei che ti trovassi in una stanza vuota, da sola nella penombra...

potresti sentire freddo o sentire un vuoto...

E ora vorrei che guardassi bene davanti a te e mentre la luce cresce un poco scorgessi proprio davanti ai tuoi occhi i tuoi genitori. Davanti a te sulla destra la tua mamma e davanti a te sulla tua sinistra il tuo papà...

E mentre li vedi e loro ti vedono fai spazio nel tuo cuore affinché possa formarsi questa frase: "qui io sono la piccola e voi i grandi"...

... e mentre loro ti guardano e tu li vedi fai loro rispettosamente un inchino e digli: "caro papà, cara mamma, voi vi siete incontrati e così io sono nata... Mi avete dato la vita per me questo è tutto... Non potrò mai restituirvi quello che mi avete dato ... Posso solo farne qualcosa di buono... Guardatemi con benevolenza mentre vivo... E ora girati e guarda in direzione della tua strada mentre senti alle tue spalle il contatto con i tuoi genitori, sulla tua spalla destra il tuo papà e sulla tua spalla sinistra la tua mamma...

Stai in questa posizione per il tempo che necessiti per sentire la forza di iniziare a camminare... verso l'assoluto... Lasciando a loro ciò che è loro e prendendo tutto ciò che è tuo... e andando serenamente incontro al tuo destino.

Insegnare = aiutare?

Chi si affaccia alla pratica di una disciplina si mette di fronte al nuovo e in un certo senso fa un primo passo di avvicinamento a un cambiamento. Inutile ricordare che l'essere umano ha forti resistenze al cambiamento e che

in questa prospettiva l'insegnante ha un ruolo simile al terapeuta (l'etimologia del termine riconduce al significato originale di andare con l'anima, camminare con, percorrere la via) di facilitatore.

Il neo praticante si affaccia dalla scogliera e ha paura di tuffarsi, perché vede nel tuffo qualcosa di difficile, di pericoloso, che gli fa paura. L'insegnante gli può dare gli strumenti per rendere più facile il salto, magari rendendolo progressivo e mostrando, di volta in volta, il passo successivo, costruendo un percorso che potenzi il coraggio, l'autostima che cresce sulle ceneri della presunzione e del conseguente movimento altalenante tra alti e bassi della considerazione di sé.

Come fare?

L'insegnante ascolta la richiesta di aiuto dell'allievo, prende il tempo per raccogliersi ed avere chiaro se e come può aiutare e mette mano in relazione le esigenze dello studente con il percorso di crescita previsto dalla disciplina.

L'insegnante spiega con alcune parole ma



insegna con l'esempio vivendo, mostrando come è possibile superare i propri limiti con coraggio e con ragionevolezza. A tale proposito abbiamo notato che i corsi residenziali full immersion producono risultati molto più duraturi e profondi per quanto concerne l'entusiasmo nella pratica e la costanza nel mantenimento dei suoi ritmi. Può darsi che questo abbia a che fare anche con il fatto stesso di convivere con gli insegnanti per un periodo, e quindi di apprendere da loro durante tutto l'arco della giornata, anche fuori dal tappetino.

Come parlare con l'allievo?

È importante utilizzare termini evocativi. Il linguaggio simbolico, caro alle culture orientali, ha proprio questo valore, di riuscire a evocare un'immagine e un conseguente significato più di mille frasi esplicative del linguaggio razionale.

È importante imparare a distinguere tra il giudizio e la risposta o feedback.

Saper dare feedback a se stessi e agli altri

Molto spesso quando facciamo qualcosa tendiamo a esprimere subito un giudizio su come l'abbiamo fatta, molto spesso questo giudizio è emotivo e mette in evidenza prima i difetti o quello che non va bene. Questo modo di procedere è distruttivo e scatena ulteriori resistenze in noi stessi come negli altri. Abbiamo bisogno di strumenti costruttivi per insegnare. Quando si dà un feedback a se stessi o agli altri si cercano immediatamente i punti di forza del lavoro appena svolto. Si identificano e si articolano.

Dopodiché, partendo da questi si mettono in evidenza una o più aree di miglioramento, sempre minori in numero dei punti di forza.

Questo modo di procedere potrà sembrare buonista e scatenare resistenze nel lettore, far pensare addirittura a un atteggiamento ipocrita. Questo ha a che fare con i condizionamenti

culturali ricevuti, perché si tratta invece di un modo di comunicare strategico, volto a costruire nell'immediato e nel tempo e orientato al risultato, che non è dell'insegnante ma dell'allievo ed è bene ricordarselo ogni tanto.

C'è un'enorme differenza tra dire a una persona "Hai fatto bene, bravo, però devi ancora migliorare" e dirgli "I punti di forza del tuo modo di fare Trikonasana sono il corretto appoggio del peso sui piedi e la distensione delle gambe e partendo da queste radici forti ora puoi migliorare l'apertura dell'anca superiore" (avevamo anche notato che conseguentemente alla scarsa apertura dell'anca il praticante iperestendeva la spalla, ma questo miglioramento è conseguente all'apertura dell'anca quindi lo lasciamo per la prossima volta, dandogli tempo per fare un passo alla volta e avvicinarsi, scalino dopo scalino, alla cima della scogliera).

Esercizi

1- Impariamo a dare dei feedback costruttivi al nostro lavoro e a quello degli altri

Oggi quando finiamo di fare qualcosa proviamo a identificare dei punti di forza di come abbiamo svolto il lavoro e teniamo a bada il bisogno di usare parole neganti come "però, ma, devo, non" usando un linguaggio che costruisca la sensazione tangibile di fondamenta solide su cui costruire la propria crescita.

2- Il linguaggio del cambiamento

Scrivere dieci frasi che inizino con il verbo "devo" e poi riscriverle due volte, sostituendo il verbo devo la prima volta con "posso" e poi con "voglio" e notare che effetto fanno nella nostra mente ed emotività.

Prova a formulare dieci "comandi" o indicazioni con l'uso dell'imperativo (per esempio, muovi la gamba, apri il torace, rilassati...) per poi modificare le frasi con un linguaggio permissivo (per esempio, "puoi muovere la gamba, ispirando e alzando la testa sentirai aprirsi

il torace ecc.) oppure parlando al plurale (per esempio ora muoviamo avanti la gamba ecc.)

Riflessione

Indipendentemente dalla propria cultura di origine e dal fatto che si creda nel karma o no (personalmente non ci poniamo in questa ottica), l'accettazione della realtà e dei doveri che essa comporta e il loro attraversamento compiuto con pienezza ed energia portano a risultati ben diversi rispetto all'atteggiamento contrario, cioè al rifiuto della realtà che normalmente sfocia nel lamentarsi dei propri doveri.

Il karma yoga, la cui origine filosofica può essere tracciata nel testo *Bhagavad Gita*, sostiene che l'attraversamento coraggioso e totale dei propri doveri compiuto con gioia e determinazione porta alla piena realizzazione di sé e alla conseguente illuminazione. Noi amiamo utilizzare termini che possano essere parte degli strumenti della vita quotidiana e preferi-

remmo riformulare questa frase dicendo che la persona che vede e accetta la realtà e i doveri che essa contiene trae l'energia necessaria per il loro svolgimento e da questo può trarre gioia e compiutezza.

In pillole

Le domande che è utile porsi quando abbiamo di fronte una persona in difficoltà o che si lamenta:

1. La persona che ho di fronte mi sta chiedendo aiuto o si sta solo lamentando?
2. Quello che sto per dire ha attinenza con il problema e la soluzione o è solo una mia opinione che ho voglia di esprimere?
3. Sono la persona giusta per aiutare chi mi sta di fronte?
4. La persona che mi sta di fronte mi percepisce come tale?
5. È il luogo e il momento adatto a un aiuto?
6. Come si comporta la persona dopo che le ho dato il mio aiuto?

Asana, yoga nidra e pranayama



Secondo la filosofia yogica la retta conoscenza si basa su tre tipi di prova: la percezione diretta, la giusta deduzione e la testimonianza da parte di autorevoli scritture o di persone sagge e capaci.

Molte persone si chiedono se praticando yoga si possa rallentare l'invecchiamento.

Perché preoccuparsene? La morte è una cosa certa, lasciamo che arrivi quando deve e continuiamo a impegnarci. Il corpo è certamente posticcio e soggetto a deperimento ma è il nostro orto, il nostro giardino e tempio e dobbiamo prendercene cura se vogliamo raccogliere frutti, avere fiori da contemplare e un luogo sicuro in cui raccoglierci in meditazione.

Solitamente quello che le persone chiedono al proprio corpo è di non creare problemi. Disturbi, sintomi, malattie, turbe sono manifestazioni del corpo che le persone vorrebbero evitare come se si trattasse di qualcosa di altro da sé. Non è così. Dove sta, se qualcuno è in grado di tracciarlo, il confine tra il corpo fisico e il resto del sé? Le emozioni, lo spirito, la mente?

Per lo yogi il corpo è ben più che un semplice veicolo che si deve cercare di far funzionare sperando che non si fermi prima del dovuto. È un vero e proprio laboratorio di sperimentazione della vita, uno strumento di studio e l'oggetto, almeno in parte, dello studio stesso, il vero e proprio tramite per la più profonda conoscenza di sé.

Gli asana sono certamente la parte più evidente del lavoro del sadhaka (il praticante) e per la loro efficacia nel donare elasticità e forza al

corpo sono divenute una parte preponderante nei corsi di yoga moderni che affollano le palestre dei centri cittadini.

Praticati con pazienza, attenzione ai particolari e costanza donano una grande fermezza e leggerezza al corpo e sortiscono notevoli effetti anche sulla mente, aumentando la stabilità emotiva, l'elasticità di pensiero e una certa apertura in generale nei confronti della vita.

Gli asana sono gli strumenti per la costruzione e rigenerazione del corpo affinché sia sempre un (sano) veicolo idoneo al proprio spirito.

Il termine *asana* significa, letteralmente, "posizione seduta" o semplicemente "posizione". Esso indica una postura corporea che contribuisce alla stabilità fisica e mentale e ingenera un senso di benessere. Il termine asana è pure usato a indicare una stuoia vegetale o anche una pelle d'antilope ben conciata, che costituiscono un comodo supporto per sedersi sul terreno. Nello hatha-yoga gli asana occupano il primo posto, mentre costituiscono il terzo passo nell'ottuplice yoga di Patanjali (ashtanga).

Poiché il termine asana è tradotto di solito con la parola "posizione" troviamo espressioni come "posizione del cobra", "posizione del coccodrillo", "posizione dell'arco" e così via. È vero che molti asana consistono in una determinata postura, di cui possiedono le caratteristiche, tuttavia gli asana differiscono dalle semplici posizioni sotto diversi aspetti, perciò il termine "posizione" non spiega completamente il significato del termine asana.

In una "posizione", anche se questa viene mantenuta in modo economico, senza grande

sforzo, non vi è alcuna considerazione dell'atteggiamento mentale che può variare nelle diverse posizioni. Per esempio, ci rilassiamo comodamente stando seduti in poltrona, eppure, in quella pur confortevole posizione, può capitarcene di essere mentalmente turbati a causa di determinate concatenazioni di pensieri. Molte posizioni corporee sono assunte e mantenute a opera del sistema nervoso, al di sotto del livello della coscienza, cioè senza il concorso dell'attenzione. Ciò avviene, per esempio, quando si assume una posizione seduta per scrivere oppure una posizione in piedi. Un asana viene assunto dapprima volontariamente poi può essere mantenuto, ma l'attività di mantenimento e controllo si svolge al di sotto del livello della coscienza.

Il processo del pensiero non è consentito durante la pratica degli asana. Al contrario un genere particolare di consapevolezza è consigliato durante il mantenimento dell'asana stesso (per esempio la consapevolezza del respiro) in modo che non vi siano interferenze dovute all'attività mentale. Nessun ulteriore movimento (eccetto quello necessario per il conseguimento dell'asana) viene imposto al corpo, anche il movimento per assumere l'asana e per abbandonarlo viene effettuato in una maniera particolare, cioè lentamente e con dolcezza e, se si sta eseguendo una sequenza di movimenti, questi sono concatenati per favorire concentrazione, scioltezza e rilassatezza. Al contrario, i movimenti per assumere una comune posizione corporea non sono così importanti e possono essere effettuati in un modo qualsiasi. Le posizioni ordinarie, siano esse in piedi, sedute oppure coricate non costituiscono un esercizio speciale per i muscoli e i nervi interessati.

Negli asana invece è richiesto un allenamento specifico tanto sul piano fisico quanto su quello mentale. Inoltre le posizioni ordinarie possono essere mantenute con l'aiuto di un sostegno esterno (per esempio stando seduti su una sedia): gli asana invece non richiedono alcun sostegno (a eccezione del suolo).

Qualche volta il termine asana viene tradotto con "posa" ma questa parola non è adatta a

spiegare che cosa sia un asana. Una "posa" non è una posizione naturale del corpo: essa può essere una posizione artificiosa che si assume per esprimere un'emozione o un pensiero.

Gli asana, al contrario, non devono "esprimere" nulla: anche sul volto non vi è alcuna "espressione" durante la pratica degli asana. Una "posa", assunta per qualche secondo, può condurre a uno sforzo fisico e mentale. Gli asana non producono stanchezza a nessun livello: al contrario, si deve provare una sensazione di benessere anche dopo che la seduta è terminata.

Un altro termine che viene riferito agli asana è "esercizio". Questo però è inesatto: un asana non è un semplice esercizio fisico. L'esercizio fisico comporta stanchezza dovuta allo sforzo, come avviene nel body-building. L'espressione "esercizio fisico" dà l'idea di movimenti rapidi e forzati, eseguiti ripetutamente, di tutto il corpo o di parte di esso. Gli asana, al contrario, sono prevalentemente di natura statica: non sono quindi previste ripetizioni, né tensione, né affaticamento muscolare.

Alla luce di quanto abbiamo detto in precedenza, gli asana possono soltanto essere definiti come modelli posturali. La postura richiesta da un dato asana deve essere conseguita lentamente, deve quindi essere mantenuta restando immobili, infine deve essere abbandonata adagio e con dolcezza di movimenti. Nei diversi asana tutto il corpo e la mente vengono sottoposti a un allenamento graduale, attraverso particolari meccanismi neuromuscolari coinvolti nell'esecuzione: questo fatto è destinato ad apportare gradualmente alcuni specifici cambiamenti nell'intera personalità dell'individuo.

Ciò che è fondamentale, dunque, è il modello posturale che l'asana implica: a esso compete la funzione di educare il corpo e la mente, preparandoli alle pratiche yogiche più avanzate, cioè pranayama, dharana e dhyana.

Ogni asana implica due fasi: (a) fase dinamica e (b) fase statica. Nell'esecuzione dell'asana un certo movimento è indispensabile, tanto per assumere l'asana quanto per ritornare alla po-

sizione iniziale. Questi movimenti, come si è detto, devono essere lenti, sicuri, dolci e senza scatti, in modo che non vi siano tensione o fatica. Il respiro deve restare normale: negli asana non vi è controllo volontario del respiro. Di norma è il corpo stesso a trovare il giusto ritmo respiratorio durante la fase di movimento. Per quanto riguarda la fase statica, una volta che la postura è stata assunta, essa deve essere mantenuta restando immobili per un certo tempo, senza sforzo o disagio: in nessuna parte del corpo devono esservi indebite tensioni. In questa fase, tuttavia, è richiesta la consapevolezza del respiro, ovvero la concentrazione sull'immagine mentale di un vasto oceano, in modo da evitare che la mente sia disturbata dal flusso dei pensieri o da una qualsiasi emozione. Al termine della fase di mantenimento si abbandona l'asana in modo lento e graduale. Più avanti studieremo dettagliatamente le caratteristiche della fase statica degli asana.

Caratteristiche degli asana

Su questo argomento possiamo citare Patanjali, il quale enuncia in tre brevi aforismi i principi su cui si fondano gli asana, i loro obiettivi ed effetti, nonché il processo attraverso il quale si ottengono tali effetti. È opportuno sottolineare come tutto ciò riguarda l'aspetto statico degli asana.

Sthirasukham asanam: "La postura deve essere stabile e piacevole".

Questo aforisma ci dà un'idea delle caratteristiche principali di un asana. Ci dice, infatti, che esso contribuisce alla "stabilità" e dona un senso di benessere. Il termine "stabilità", in questo caso, non significa soltanto stabilità della posizione, ma si riferisce alla stabilità del corpo e della mente intesi come un tutto. Infatti, anche se si è "stabili" sul piano fisico, è possibile rimanere instabili sul piano mentale a causa di qualche fattore disturbante.

Quando invece la stabilità fisica è congiunta a

quella mentale, allora si perviene ad uno stato di benessere.

L'enunciato dell'aforisma non significa tuttavia che ogni posizione facile da conseguire e tale da poter essere mantenuta in modo stabile sia un asana: se così fosse lo stato di sonno sarebbe il migliore degli asana, in quanto posizione facilissima e agevole a mantenersi. Ma naturalmente, dato che il termine asana richiama una posizione seduta e implica uno stato di consapevolezza, l'asana non può essere uno stato di sonno: può invece essere definito come un modello posturale che conduce alla stabilità fisica e mentale e a una condizione di benessere.

Prayatna shaithily ananta sama pattibhyam: "Grazie al rilassamento dello sforzo e all'incontro con l'infinito".

Questo aforisma ci dice come può essere raggiunta la condizione precedentemente descritta. L'abbandono di ogni sforzo e la contemplazione dell'infinito sono le due vie che conducono alla meta di cui si è detto. In altre parole, uno stato di rilassamento, cioè una condizione priva di sforzo durante il mantenimento dell'asana, rende la mente libera e le consente di fissarsi sull'infinito. In breve: non è ammessa alcuna attività mentale che possa dar corso a processi di pensiero e provocare uno stato di tensione. La mente viene quindi ritratta dal corpo e spostata sull'infinito, sicché la sensazione del corpo viene meno e ci si dimentica di esso.

Il modello posturale deve perciò essere mantenuto al di sotto del livello di consapevolezza, poiché l'attenzione è indirizzata e fissata su un oggetto da cui non provengano stimoli.

Tutto questo, naturalmente, è piuttosto difficile da principio, anche se si tratta di asana meditativi, a causa delle resistenze offerte dal corpo stesso e per l'abitudine che la mente ha di vagabondare. È consigliabile coltivare un sentimento "oceanico" (mahahradanusamdhana), che consiste nel percepire se stessi come un'increspatura o una goccia d'acqua nel vasto

oceano dell'essere, durante il mantenimento dell'asana.

Questo servirà a rilassare l'intero corpo e la mente, lasciando cadere ogni sforzo volontario. In altre parole, viene eliminata ogni tensione nei muscoli, nei legamenti delle giunture e nei tendini.

Un altro insegnamento tradizionale invita a far ricorso alla tecnica denominata *pranadhara*. Questa si effettua prestando attenzione al flusso del respiro, tanto nell'inspirazione quanto nell'espiazione, avvertendo il lieve flusso dell'aria attraverso le narici. Una tale consapevolezza del respiro aiuta anche a rilassarsi correttamente durante la posizione finale dell'asana.

Più oltre studieremo il meccanismo fisiologico implicato in questo processo.

Vediamo dunque come l'assenza di sforzo, la facilità di esecuzione e la mancanza di tensioni, unitamente a una certa consapevolezza, sono le caratteristiche degli asana.

Tato dvandvanabhighatah: "Di qui il non esser più colpiti dalle coppie di opposti".

Questo in realtà è il risultato della pratica degli asana. Quando i principi di cui si è parlato vengono seguiti durante la pratica, non vi è conflitto tra i due opposti. Al contrario, essi operano in reciproca coordinazione.

Questi due opposti possono essere due tipi di impulsi nervosi, come gli impulsi effettori e inibitori, oppure l'attività simpatica e parasimpatica. L'attività neuromuscolare si svolge in modo dolce. Per esempio, la contrazione del bicipite e il rilassamento del tricipite del braccio, verificandosi nello stesso tempo, favoriscono il piegarsi e il distendersi dell'articolazione del gomito.

Queste funzioni opposte si ritrovano in ogni apparato del corpo; un'attività armonica del corpo e della mente dipende da un'equilibrata reciprocità tra le due opposte funzioni. Di conseguenza, se gli asana sono eseguiti in modo corretto, non vi è conflitto fra i processi interni.

Obiettivi degli asana

Gli asana sono collocati all'inizio dell'apprendimento dello yoga. Essi costituiscono la prima tappa dello hatha-yoga e la terza nell'astanga-yoga di Patanjali. Gli asana sono esercizi fisici che hanno lo scopo di preparare il corpo e la mente per le tappe successive dello yoga, cioè pranayama, pratyahara e dharana. Il corpo e la mente vengono mantenuti in buona salute e allenati di modo che vi si instauri l'equilibrio (*samatvam*) necessario alle varie funzioni. Si ha una specie di ricondizionamento dei meccanismi psicofisiologici del corpo inteso come un tutto. Si raggiunge così lo stadio di *asanajaya*, cioè la perfetta padronanza degli asana. Ciò si verifica dopo una lunga e intensa pratica degli asana. A questo punto si è in grado di sedere per ore di seguito in un asana meditativo senza provare disagio o disturbo.

Fondamentalmente gli asana hanno lo scopo di contrastare l'*ahgamejayatva*, cioè l'instabilità dovuta a fattori di disturbo (*viksepa*) nei ritmi tonici del corpo.

Ogni squilibrio del tono muscolare viene rimosso mediante la pratica degli asana poiché questi affrontano alla radice le cause di tale squilibrio, come il tremore dovuto a conflitti emotivi, stress, tensioni ecc. In questo modo gli asana plasmano il corpo e la mente rendendoli stabili e perfettamente in grado di sostenere gli sforzi spirituali nei passi successivi dello yoga.

Secondo lo hatha-yoga anche gli asana contribuiscono alla stabilità, alla salute e alla duttilità necessarie per progredire nello yoga.

Kuryat tadasanam sthairyam arogyam cangalaghavam: "La postura deve produrre stabilità, salute e leggerezza delle membra".

Gli asana, pertanto, eliminano l'instabilità nelle diverse parti del corpo. Possiamo affermare, in sostanza, che gli asana ristabiliscono un armonioso funzionamento di tutto il corpo e realizzano l'integrazione del sistema nervoso.

Ciò è importante per eliminare i fattori di disturbo, sia interni sia esterni, che si presentano lungo il cammino dello yoga.

Per praticare gli asana è sufficiente trovare un luogo che non sia troppo angusto, giustamente illuminato e arioso.

Occorre anche adoperare alcune precauzioni. È consigliabile praticare gli asana a stomaco vuoto, qualora non sia possibile, si può praticare gli asana circa un'ora dopo un pasto leggero. Praticare yoga dopo aver bevuto abbondantemente o con vescica o intestino che necessitano di essere svuotati è controproducente oltre che decisamente poco piacevole, in quanto la pratica degli asana stimolerebbe ulteriormente minzione e alvo comportando così un irrigidimento muscolare e una conseguente tensione articolare.

Inoltre per le gestanti è sempre sconsigliabile invertire la posizione del corpo (testa in giù), perché si toglie sangue e ossigeno al bambino, e chiaramente tutte le pratiche che com-

portano la compressione diretta dell'addome, specialmente con l'aumentare del suo volume. Tenute presenti queste precauzioni è invece consigliabile far praticare una gestante insieme alle altre persone, per evitare risonanze svenienti delle più comuni paure che si generano e amplificano quando più gestanti sono nella stessa stanza, e per vivere la gravidanza per quello che è, cioè un momento assolutamente fisiologico e non patologico della vita della donna, in cui la donna può sperimentare proprio in modo diretto la propria immensa forza. Di seguito verranno descritti i principali asana sui quali si basano le lezioni proposte durante il corso di formazione, mostrando una foto dell'asana completo o più foto che riportino i passaggi intermedi o le varianti. Ne verranno elencati i benefici e le eventuali controindicazioni.

In seguito verranno riportati cicli, sequenze e programmi di asana che si rifaranno ai nomi con cui sono elencati qui di seguito.

Tadasana o Samasthiti

Posizione della montagna

Benefici: dona stabilità ed equilibrio, rilassa la mente, distende i muscoli utilizzati nell'asana precedente, aiuta a percepire il proprio baricentro e in generale il proprio corpo e a trovare una postura adatta a una corretta distribuzione del peso su tutta la pianta del piede.

Controindicazioni: gravi difficoltà di equilibrio.

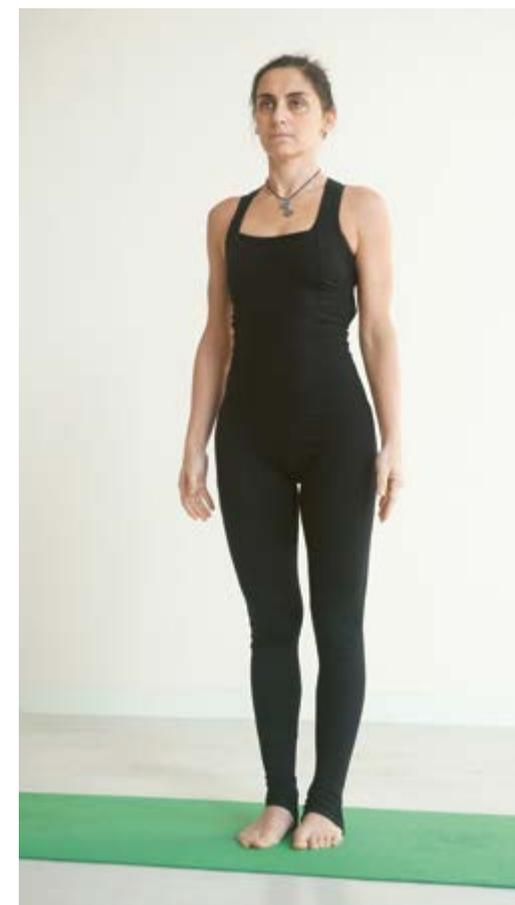
Etimologia

Tada = montagna

Sth = radice, contenuta in Samasthiti, che indica immobile, stabile, uguale (stare, stabile, statico, stoico)

Per sperimentare la presenza fisica e il contatto con la terra Tadasana è la posizione ideale. Stare in piedi è, per l'uomo, una posizione naturale. Proprio per questo si tende a prestare poca attenzione al corpo, alla sua postura e al contatto dei piedi con la terra.

Spostando l'attenzione alla pianta dei piedi cerchiamo un contatto pieno dei tre punti fondamentali per l'equilibrio e il radicamento in piedi: il punto immediatamente sotto l'alluce, quello sotto al minolo e il centro del tallone. Premendo questi tre punti a terra attiviamo i tre archi plantari e cominciamo a sentire la connessione con l'energia della terra e la forza di gravità. Newton scoprì la seconda legge di gravità che dice che a ogni azione corrisponde una reazione uguale e contraria. Mentre ci radichiamo a terra e premiamo con i piedi, assecondando la forza di gravità, cominciamo a sentire un'energia opposta salire lungo la parte posteriore delle nostre gambe, passare dagli ischi, mentre le cosce ruotano leggermente una verso l'altra, e attivare la zona delle anche che ruotano in modo che il coccige punti verso terra. Se assecondiamo questo movimento stringendo gli sfinteri attiveremo il Mula bandha. Se riusciamo a mantenere il contatto con questa energia a due



sensi, la forza di gravità che ci lega alla terra e la reazione a questa forza che ci spinge verso l'alto, potremo sentire la colonna vertebrale allungarsi e alleggerirsi progressivamente su fino al collo e oltre, al centro della testa. Il nostro corpo ora è connesso con il prana, l'energia che tutto abita e tutto anima.

In questo asana è facile percepire la propria grandezza, la propria forza attraverso la connessione con il tutto. Rimanendo in questo asana per un tempo sufficiente, chiudendo gli occhi, sarà possibile contattare la nostra parte tenera, il punto dal quale tutto ha origine: le emozioni, l'istinto, il movimento.

Quello è il punto dal quale proveremo a far partire la nostra pratica, ogni singolo asana e poi ogni vinyasa. Per ognuno di noi il punto è differente. Se riusciamo a contattarlo il prana condurrà le nostre azioni e i nostri movimenti

che assumeranno un nuovo aspetto, un nuovo significato e una nuova vita e sostanza.

Se vi è mai capitato di vedere una persona lasciare il proprio corpo allora avete già colto l'essenza della parte tenera di cui stiamo parlando. Nel preciso istante in cui l'anima, il prana, l'afflato vitale, l'essenza o come preferite chiamarla, lascia un corpo, questo smette di essere la persona che conoscevamo per trasformarsi in un semplice involucro. Improvvisamente vi sembra di non riconoscere più quel corpo, come se gli mancasse quel qualcosa che lo caratterizzava pochi istanti prima.

Contattando la nostra parte tenera andremo a cercare quel quid che ci rende unici e speciali, diversi dagli altri ma nello stesso tempo parte del tutto.

Tadasana è un asana di immobilità solo in apparenza. Mentre rimaniamo in ascolto possiamo sentire i piccoli movimenti provocati dal respiro, il battito del nostro cuore e i leggeri movimenti dei muscoli delle piante dei piedi che continuano ad aggiustare la posizione. L'equilibrio non è immobilità, è la capacità di reagire a ciò che cerca di portarci fuori dall'equilibrio, con una forza di uguale intensità ma di azione opposta.

L'asana passo dopo passo

Se mantenuto a lungo, tenere i piedi alla distanza di qualche centimetro l'uno dall'altro, con i talloni uniti, mentre se utilizzato come partenza per un vinyasa tenere i piedi paralleli, uniti con la parte interna degli alluci ben aderente o in linea con le anche, distendere tutto il corpo fino a sentire il peso perfettamente proiettato fino alle piante dei piedi e distribuirlo equamente nelle regioni frontale e dorsale. Apparentemente una posizione facile, comporta invece un grande controllo del baricentro. Muovere tutto il corpo, una parte alla volta, partendo dai piedi fino ad arrivare agli occhi e alla testa per trovare la giusta posizione di equilibrio centrale. Respirare profondamente ampliando il volume del bacino durante l'inspirazione e avvicinando l'ombelico

alla colonna vertebrale durante l'espiazione. In questo asana sono contenuti alcuni principi che si ritrovano in tutti gli yogasana: attivare i muscoli delle cosce che tendono l'una verso l'altra, spingere il coccige leggermente in avanti in modo che tenda verso il basso e chiudere le scapole aprendo il torace, ritirare l'addome verso l'interno.

Focus

Il nostro corpo è asimmetrico. Con Tadasana possiamo raggiungere l'equilibrio ma non la simmetria. Proviamo a osservarci. Abbiamo la sensazione che una parte sia più luminosa e l'altra più buia? Una più forte e l'altra più flessibile? Una attiva e una passiva? Qual è la parte che riteniamo debole e quale forte? Partendo dalla periferia del nostro corpo proviamo a trovare il centro, la linea centrale dove lato sinistro e lato destro si incontrano e si sostengono.

Posizioni preparatorie: Savasana, Matsyasana facilitata (mattoncino dietro le scapole), Marjariasana

Posizioni sinergiche: Urdhva Hastasana, Vrksasana, Utkatasana

Posizioni di compensazione: Uttanasana, Ardha Uttanasana, Adho Mukha Svanasana, Malasana

Siddhasana

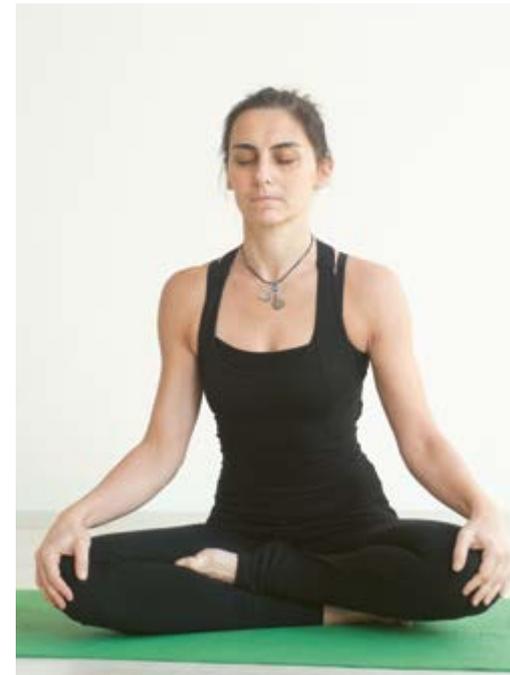
Posizione dello yogi

Benefici: purifica le nadi (72000 canali energetici che danno energia al sistema nervoso). A livello fisico apre le anche, rende più flessibili le ginocchia e le caviglie, tonifica la regione addominale e lombare, migliora la postura.

Controindicazioni: in caso di problemi alle ginocchia inserire nel cavo popliteo uno spessore (fazzoletto o asciugamanino piegato e metà) per evitare di pinzare il menisco. In caso di problemi alle anche o di anche particolarmente rigide posizionarvi sotto mattoncini o cuscini e/o sistemare una o più coperte sotto i glutei per sollevare le anche rispetto alle ginocchia.

Etimologia

Siddha = completo, perfetto



Il Siddha è un essere illuminato semidivino, di grande purezza. Il termine identifica anche i poteri soprannaturali chiamati Siddhi. Tradizionalmente si dice che una volta acqui-

sita Siddhasana seguirà senza sforzo e naturalmente Unmani Avastha (samadhi) ossia lo stato che dona gioia.

Nell'*Hatha Yoga Pradipika*, Siddhasana viene definito come il principale di tutti gli asana poiché è quello nel quale si pratica la meditazione. In questa ottica tutta la pratica fisica degli asana diventa una preparazione per il corpo al mantenimento di questo asana e dunque per la meditazione.

Una volta raffinato il nostro stare in questa posizione possiamo dedicarci all'ascolto e alla consapevolezza. Possiamo spostare la nostra attenzione al respiro e lasciare che il prana, l'energia vitale, scorra per tutto il nostro corpo. Non a caso questa è una delle posizioni ideali per praticare anche le tecniche di pranayama e sentire la continuità di questa energia permeare il nostro corpo e la nostra vita. Potremmo scoprire il potere e la capacità dell'abbandono e del lasciar andare, rimanendo semplicemente in ascolto, abbandonando l'idea di intervenire e di "fare" l'asana, scegliendo di "diventare" l'asana stesso. A partire dall'ascolto e dall'abbandono possiamo finalmente capire cosa proviamo e lasciare che le nostre azioni derivino da quel che sentiamo e proviamo, scoprendo la nostra vera strada e, quindi, la nostra vera natura. In questa ottica Siddhasana e tutti gli asana che praticiamo sono solo un mezzo e non più il fine ultimo della nostra pratica. Passando dal corpo e trattandolo bene, perché questo ci è capitato e questo avremo fino alla fine, riusciremo ad arrivare alla realizzazione del Sé. Il corpo non è solo qualcosa da trascendere ma la nostra casa da trattare bene e curare amorevolmente.

L'asana passo dopo passo

Seduti a terra con le gambe allungate avanti, piegare la gamba sinistra e, afferrando con le mani il piede sinistro, portare il tallone vicino al perineo e la pianta a contatto con l'interno della coscia destra. Piegare la gamba destra e portare la caviglia destra sulla caviglia sinistra, avendo cura, prima di aprire l'anca, di piega-

Indice

Introduzione.....	5	<i>Tadasana o Samasthiti</i>	
Questo libro.....	6	Posizione della montagna.....	31
Che cos'è lo yoga?	7	<i>Siddhasana</i>	
Yoga basics	7	Posizione dello yogi.....	33
Apprendere	14	<i>Vrksasana</i>	
I quattro stadi dell'apprendimento.....	14	Posizione dell'albero.....	34
Yama e niyama	16	<i>Utthita Trikonasana</i>	
I cinque yama	17	Posizione del triangolo laterale.....	36
I cinque niyama	18	<i>Parivritta Trikonasana</i>	
Yama e niyama: traduzione letterale dei Sutra di Patanjali.....	18	Posizione del triangolo rovesciato in torsione	38
L'arte di aiutare (insegnando)	20	<i>Utthita Parsvakonasana</i>	
Meditazione delle radici e dell'andare avanti	20	Posizione dell'angolo esteso.....	39
Insegnare = aiutare?.....	21	<i>Variante Baddha Parsvakonasana</i>	
Saper dare feedback a se stessi e agli altri	22	<i>Virabhadrasana I, II e III</i>	
Esercizi.....	22	Posizione del guerriero	40
Riflessione.....	23	<i>Parsvottanasana</i>	
In pillole	23	Posizione allungata di lato.....	42
ASANA, YOGA NIDRA E PRANAYAMA		<i>Salamba Sarvangasana</i>	
Asana	26	Posizione delle membra rovesciate	43
Caratteristiche degli asana.....	28	<i>Halasana</i>	
Obiettivi degli asana	29	Posizione dell'aratro	44
		<i>Adho Mukha Svanasana</i>	
		Posizione del cane a testa in giù	45
		<i>Gomukhasana</i>	
		Posizione della testa di mucca	46
		<i>Marjariasana</i>	
		Posizione del gatto e della mucca	47
		<i>Marichyasana I e II</i>	
		Posizione di Marichy	48

<i>Baddha Konasana</i>	<i>Uttanasana</i>
Posizione ad angolo con i piedi uniti ... 49	Flessione frontale intensa 70
<i>Natarajasana</i>	<i>Dhanurasana</i>
Posizione del re della danza..... 51	Posizione dell'arco..... 71
<i>Purvottanasana</i>	<i>Urdhva Dhanurasana</i>
Posizione tesa a est 52	Posizione dell'arco invertito 73
<i>Vatayanasana</i>	<i>Eka Pada Viparita Dandasana</i>
Posizione del cavallo..... 53	Posizione del bastone invertito su un piede 74
<i>Karna pidasana</i>	<i>Eka Pada Rajakapotasana</i>
Posizione a orecchie tappate..... 54	Posizione del re dei piccioni 76
<i>Chaturanga Dandasana</i>	<i>Supta Vajrasana</i>
Posizione del bastone sui quattro punti..... 55	Posizione del fulmine sdraiato..... 77
<i>Utkatasana</i>	<i>Laghu Vajrasana</i>
Posizione del trono o della sedia..... 56	Posizione del piccolo fulmine..... 78
<i>Malasana</i>	Anatomia degli asana..... 79
Posizione della ghirlanda..... 57	I movimenti principali 80
<i>Kurmasana</i>	Struttura dell'apparato muscolo scheletrico..... 80
Posizione della tartaruga 58	Le ossa del corpo..... 81
<i>Janu Sirsasana</i>	Il tessuto connettivo..... 81
<i>e Parivritta Janu Sirsasana</i>	Tipologie di contrazione 81
Posizione testa al ginocchio dritta e in rotazione 59	Movimenti specifici delle porzioni dell'apparato locomotore 82
<i>Paschimottanasana</i>	Yoga nidra..... 84
Posizione in allungamento intenso frontale "verso ovest" 60	Meditazione dei colori 86
<i>Upavista Konasana</i>	Rilassamento guidato..... 86
Posizione ad angolo frontale a terra..... 62	Polarizzazione..... 87
<i>Yoga Nidra in Savasana</i>	Pranayama 88
Posizione sdraiata per il rilassamento ... 63	I bandha..... 88
<i>Dandasana</i>	Il naso e le sue funzioni nel pranayama..... 89
Posizione del bastone 64	Ujjayi pranayama..... 89
<i>Navasana</i>	Bhastrika pranayama..... 90
Posizione della barca 65	Nadi Sodhana 90
<i>Bhujangasana</i>	Ka palabhati pranayama o Kriya..... 91
Posizione del cobra..... 66	Sitali pranayama..... 91
<i>Urdhva Mukha Svanasana</i>	Sitakari pranayama..... 92
Posizione del cane a testa in su..... 67	Nauli Kriya 92
<i>Salabhasana</i>	
Posizione della locusta..... 68	
<i>Camatkarasana</i>	
Posizione selvaggia 69	

CONDURRE UNA LEZIONE E PROGRAMMARE UN CORSO

Un percorso in più tappe 94

Creare una sequenza 98

Iniziare il processo..... 99
Scaldare il corpo..... 99
Percorrere il sentiero verso il picco 100
Esplorare il picco..... 100
Ritornare e concludere la pratica..... 101

Cicli e sequenze 102

Allungamenti in avanti, la strada verso le radici 102
Obiettivo equilibrio 105
Obiettivo apertura delle anche..... 106
Ciclo di Padmasana (Posizione del loto) . 108
Ciclo o sequenza di Trikonasana (Triangolo)..... 109
Ciclo di Virabhadrasana (Guerrieri)..... 110
Obiettivo inarcamento della schiena..... 111
Sequenza di preparazione a LaghuVajrasana 111
Ciclo di Dhanurasana 112
Obiettivo torsioni 113

Progressione per corso principianti: lezione guidata..... 115

Suryanamaskar classico (12 movimenti)..... 115

Oltre il velo di Maya..... 124

Progredendo, proseguendo 124

Kakasana

Posizione del corvo 125

Bakasana

Posizione della gru 125

Dvi Pada Koundinyasana

Posizione di Koundinya 126

Eka Pada Koundinyasana

Posizione di Koundinya a una gamba sola..... 126

Eka Pada Koundinyasana II

Posizione di Koundinya a una gamba sola II..... 126
--

Eka Pada Galavasana

Posizione del saggio Galava a una gamba sola..... 127
--

Chakrasana

Movimento della ruota 127

Urdhva Kukkutasana

Posizione del gallo rovesciata..... 128

Bhujapidasana

Posizione in pressione sulle braccia 129

Titthibasana

Posizione della lucciola..... 129

Astavakrasana

Posizione del saggio delle otto pieghe..... 130
--

Maksikaganasana

Posizione della libellula 131

Tripadasana

Posizione del treppiedi 131

Salamba Sirsasana

Posizione in equilibrio sulla testa 132
--

Adho Mukha Vrksasana

Posizione dell'albero rovesciata..... 132

Pincha mayurasana

Posizione della piuma di pavone 133

Mayurasana

Posizione del pavone 134

Hanumanasana

Posizione di Hanuman - spaccata 134

Kapotasana

Posizione del piccione o colombo 134
--

Vrschikasana

Posizione dello scorpione 135

YOGA TERAPEUTICO E MEDITAZIONE

Yoga terapeutico 138

Apparato locomotore 139
Stanchezza fisica e mentale 140

Apparato digerente.....	141	L'ascolto e il silenzio della mente.....	148
Apparato riproduttore.....	141	Unificazione mente corpo	
Apparato respiratorio	142	nella meditazione	148
Sistema nervoso	142	Focalizzare lo sguardo e aprirsi	
Esercizio.....	143	al mistero	149
Meditazione e samadhi	144	Una prospettiva ulteriore	149
Dhyana e dharana due stati meditativi:		Samadhi.....	150
similitudini e differenze	144	Chi siamo	152
Guna.....	146	Ringraziamenti	153
Chakra	147		