

oltre
70
video



ESTRATTO
GRATUITO



lo yoga oltre lo yoga

marco mandrino



Cosa è lo **yoga**

Premessa

Questo primo capitolo non ha la pretesa di dare una risposta univoca o onnicomprensiva su cosa sia lo yoga, ma è un tentativo e una esplorazione di diverse possibili risposte, sia moderne che derivanti da antiche tradizioni indiane, affinché tu, lettore, possa farti un'idea il più possibile ampia e possa creare la tua risposta personale, che influenzerà ovviamente la tua pratica. Questa risposta personale, se autentica, non sarà mai “immobile”, ma cambierà in sintonia con il divenire della vita. Attraverso questa esplorazione affiorerà ovviamente, anche più volte, il mio punto di vista personale, non con la presunzione che venga adottato così com'è, ma semplicemente perché il non farlo affiorare sarebbe uno sforzo inutile.

Il mio punto di vista personale, così come quello delle tante tradizioni passate, vuole essere un semplice stimolo all'inclusione. L'essere inclusivi significa sapere che il proprio punto di vista è solo uno dei tanti, né migliore né peggiore di quello di altri e, soprattutto per chi insegna yoga, è un elemento fondamentale verso coloro che si presentano a una lezione con la loro risposta, che è magari diversissima da quella dell'insegnante. Quando ciò accade dovrebbe essere sempre l'insegnante che accoglie la diversità dello studente, proprio in virtù della maggiore esperienza. Per chiunque decida di approfondire la propria conoscenza dello yoga è importante avere uno sfondo filosofico ampio, per essere in grado di capire e discernere ciò che può essere utile da ciò che è invece il retaggio inutile di un qualche passato. In questo contesto, anche le categorie di

ciò che è ritenuto utile e inutile sono sempre da leggersi come punto di vista personale.

Capisco che in una società come quella odierna, con una forte tendenza alla specializzazione, una persona possa legittimamente chiedersi: “Cosa me ne faccio della filosofia?”.

Comprendo logicamente la domanda, ma la specializzazione è una “malattia” che rende l'essere umano incapace e ignorante rispetto al contesto, riduce la capacità di risolvere i problemi e di sapersi reinventare un ruolo e una vita quando quelle attuali non danno sufficiente soddisfazione. Questo manuale, nelle sue diverse sezioni, è un personale contributo a un'idea di olistismo e inclusione che comprenda tutti gli ambiti della vita individuale. In questo contesto la filosofia aiuta a mettere ordine; è anche un ottimo training per arrivare a farsi le domande giuste e trovare vie d'uscita quando non sembrano essercene.

La filosofia è la base di una cultura generale che dovrebbe essere “per tutti”. Il mio ideale di essere umano al massimo delle sue potenzialità è quello di un intellettuale che suda almeno una volta al giorno, oppure, se si preferisce, quella di un atleta che legge un libro alla settimana; insomma, i confini tra le varie categorie diventano fluidi e noi tutti diventiamo così tante cose da sfuggire alle possibili categorizzazioni.

Il proposito è quindi quello di abbattere i confini, utilizzare lo yoga come mezzo per andare oltre le proprie credenze, sia con il corpo che con la mente. Per chiarire da subito, lo sfondo personale che influenza e modella la mia personale risposta è che lo yoga è un mezzo e non il fine. Cosa significa? Significa che qualsiasi concetto o idea o pratica che contenga la parola “yoga” è un mezzo utilizzato per migliorare me stesso e la mia vita e non una religione a cui devo essere fedele.

In sostanza è lo yoga che deve cambiare e adattarsi alle esigenze del praticante di oggi, e non il contrario. La conoscenza di ciò che è stato e delle diverse forme che lo yoga ha preso e può potenzialmente prendere sono utili per modellarlo secondo le proprie necessità personali. Per un istruttore è fondamentale infatti saperlo tagliare “su misura”, dando suggerimenti e indicazioni in modo che si adatti alle necessità personali di ciascuno.

Per questo l’ego di chi insegna dovrebbe svanire sullo sfondo, mettendo al centro il praticante e non il contrario. Lo yoga è in fondo semplicemente un concetto, senza una realtà sostanziale e neppure una radice comune.

In questa prima esplorazione su “Cosa è lo yoga?” partiremo dall’India, dove la parola yoga è nata. Ma se si esce dal concetto legato alla parola, la prima domanda è: “Siamo certi lo yoga sia nato in India?”.

Il termine in sé ha una radice sanscrita; ma se ne esploriamo i significati possiamo renderci conto che tutti i suoi possibili contenuti esistono in realtà in tante culture e civiltà differenti, senza che una sia derivativa rispetto alle altre.

Come spesso accade nella storia, si perdono le tracce di chi possa aver inventato una cosa, o dove, e quando ci si libera dalla mania di “inscatolare” i concetti in modo rigido, spesso si scopre che la stessa cosa è stata “inventata” da tante persone pressoché contemporaneamente, come se l’umanità intera fosse “gravida” di una nuova forma che poi è stata partorita in tanti luoghi diversi, in una forchetta temporale estremamente ampia.

Non è importante però sapere dove è nato, chi lo ha inventato o cosa sia il vero yoga. Solo chi non possiede un livello seppur minimo di informazione crede all’esistenza di un unico “vero” yoga. Il vero yoga è il *tuo* yoga, è ciò che

devi scoprire giorno per giorno, momento per momento, e ogni volta che credi di averlo scoperto ti sta in realtà già scivolando dalle mani.

Però da qualche parte è necessario partire; lo yoga oggi si pensa arrivi dall’India, ed è da qui che cominceremo. Nei paragrafi che seguono ho cercato di elaborare alcune possibili risposte alla domanda “Cosa è lo yoga?”. Invito il lettore a non sposarne per forza una, ma a prendere eventualmente ciò che può essere per lui utile e funzionale, sapendo poi lasciarlo andare nel momento in cui questa utilità verrà meno.

Questo “divenire acqua”, facendo sì che i concetti non si cristallizzino e perdano vita, induce anche alla tolleranza, aiuta a comprendere i punti di vista differenti dai propri, anche quando non li si condivide pienamente.

• Lo yoga in India

Lo yoga in India è parte della religione: per comprenderlo davvero non può essere separato dal suo contesto religioso. Anche quando si legge nelle diverse scritture indiane antiche che lo yoga è un mezzo per raggiungere *mukti* o *moksha*, che sono sinonimi di libertà, oppure “cessazione (cioè liberazione) dalle fluttuazioni della mente”, questa liberazione è sempre da intendersi tramite grazia divina e comunque sempre all’interno di un contesto religioso. In alcuni casi si parla di una religione non teista, come nel caso del buddismo, ma sempre e comunque di religione. Ciò significa che lo yoga all’interno del contesto indiano non è un mezzo per il benessere della persona ma un mezzo per comunicare con Dio o entrare in sintonia con una qualche qualità ed entità religiosa.

Per chi si aspetta quindi che lo yoga in India abbia a che fare con il benessere questa aspettativa sarà disattesa. Infatti nel contesto indiano lo yoga è pieno di pratiche chiaramente deleterie per la salute. Vi sono, ad esempio, delle sette di *sadhu* per i quali l'unica pratica yogica è fumare per tutto il giorno, tutti i giorni dell'anno, dei cilum di marijuana ripetendo dei *mantra*.

Voglio precisare una cosa: è mia opinione personale che un paio di canne e un bicchiere di vino non siano una soluzione, ma possano rappresentare un ottimo modo per alleviare tensioni e stress. Per me sono comunque un piacere e quindi un bene, ma è chiaro che passare la giornata a fumare, o viceversa a mangiare avocado biologici, non farebbe assolutamente bene.

Lo yoga in India non è quindi un "monoblocco", un'unica tradizione con una origine chiara, un testo, un creatore e un inizio precisi. Lo yoga in India è una miriade infinita di tradizioni differenti che si compenetrano l'un l'altra formando una matassa inestricabile.

Ogni "yoga" fa parte di una tradizione religiosa, a volte con milioni di seguaci, altre invece con numeri esigui. Per comprenderla un poco di più si rimanda alla parte storica di questo testo. Per poter avere una panoramica delle diverse modalità dello yoga indiano e descrivere anche superficialmente le sue tante forme, nei prossimi paragrafi vi è una suddivisione in macrotradizioni. La suddivisione in "scatole" (macrotradizioni) che sembrano separate l'una dall'altra è ovviamente solo un modello concettuale e quindi non reale, ma utile solo in questo contesto per consentirci di descriverlo e studiarlo più agevolmente. Queste macrocategorie sono *Bhakti*, *Karma*, *Jnana*, *Raja* e *Hatha Yoga*.

Fin dai tempi antichi, e ancor di più oggi, queste macrotradizioni si influenzano reciprocamente, e la realtà delle tradizioni "autentiche" indiane non è mai totalmente riconducibile a una sola di esse, ma costituisce sempre un misto con percentuali differenti dei singoli elementi.

Indice

Cosa è lo yoga

Premessa	7
Lo yoga in India	8
Bhakti Yoga	9
Karma Yoga	10
Jnana Yoga	11
Raja Yoga	12
Hatha Yoga	12
Lo yoga in Occidente	13

Asana

Introduzione alla pratica dell'Hatha Yoga	15
Asana in piedi: azione e responsabilità	17
• Tadasana	18
• Adho mukha svanasana	20
• Virabhadrasana I	22
• Virabhadrasana II	24
• Virabhadrasana III	26
• Utthita parsvakonasana	28
• Utthita trikonasana	30
• Utkatasana	32
• Vrksasana	34
• Garudasana	36
• Ardha chandrasana	38
• Utthita hasta padangustasana	40

Asana meditative: il silenzio, l'osservazione e l'ascolto	42
• Siddhasana	43
• Savasana	45

Piegamenti all'indietro: l'accoglienza	47
• Bhujangasana	48
• Urdhva mukha svanasana	50
• Salabhasana	52
• Dhanurasana	54
• Supta virasana	56
• Ustrasana	58
• Setu bandha sarvangasana	60
• Urdhva dhanurasana	62
• Eka pada rajakapotasana I	64
• Hanumanasana	66

Torsioni: la purificazione	68
• Parivrtta parsvakonasana	69
• Parivrtta trikonasana	71
• Parivrtta ardha chandrasana	74
• Ardha matsyendrasana	76
• Parivrtta janu sirsasana	78
• Jathara parivartanasana	80

Asana di forza: la costanza e la pazienza	83
• Bakasana	84
• Vasisthasana	86
• Navasana	88
• Eka pada koundinyasana I	90
• Chaturanga dandasana	92

Piegamenti in avanti:	
“lasciare andare”	95
• Parsvottanasana	96
• Prasarita padottanasana	98
• Baddha konasana	100
• Gomukhasana	102
• Brahmasana	104
• Pascimottanasana	106
• Janu sirsasana	108
• Upavista konasana	110
• Adho mukha virasana	112
• Krounchasana	114
Inversioni: la paura di cadere	116
• Salamba sarvangasana	117
• Halasana	119
• Sirsasana	121
• Adho mukha vrksasana	124
• Pincha mayurasana	126
Vinyasa e Saluto al Sole	128
• Saluto al Sole	129
La struttura di una sequenza di asana	133
• Sequenza base	135

Pranayama

Introduzione	137
Qual è lo scopo del pranayama e cosa si intende tecnicamente	137
Respirare	138
Indicazioni e cautele per l'utilizzo delle tecniche di pranayama	138
I bandha	140

• Mula bandha	140
• Uddiyana bandha	140
• Jalandhara bandha	141
• Tri bandha	141

Indicazioni generali sulla gradualità nel pranayama	142
--	-----

Apa japa	142
-----------------------	-----

La respirazione yogica completa	143
• Respirazione addominale	144
• Respirazione toracica	144
• Respirazione clavicolare	145

Ujjayi pranayama	146
-------------------------------	-----

Nadi Shodhana pranayama	147
--------------------------------------	-----

Anuloma pranayama	149
--------------------------------	-----

Sheetali e seetkari pranayama	150
--	-----

Viloma pranayama	152
• Viloma sull'inspiro	152
• Viloma sull'espriro	153

Agni sari pranayama	154
----------------------------------	-----

Kapalabhati	155
--------------------------	-----

Bhastrika	156
------------------------	-----

Chakra

Premessa	159
Cosa sono i chakra	159
Muladhara chakra	161
Svadhithana chakra	162
Manipura chakra	162
Anahata chakra	163
Vishuddhi chakra	163

Ajna chakra	164
Sahasrara chakra	164

Meditazione

Cosa si intende per meditazione e a cosa può essere utile.....	167
Cosa sono le tecniche di meditazione	168
Esempi di pratiche per lo yoga	170
• La meditazione sui chakra.....	170
• Sushumna nadi e Ham Sah	170
• La meditazione con la candela: il trataka.....	170
• Meditazione sul terzo occhio	171
• Saluto al Sole come pratica meditativa.....	171

Mantra e yoga del suono

Premessa	173
Gli archetipi junghiani.....	174
I mantra nello yoga	175
• Primo chakra: elemento Terra	175
• Secondo chakra: elemento Acqua ..	176
• Terzo chakra: elemento Fuoco	176
• Quarto chakra: elemento Aria.....	176
• Quinto, Sesto, Settimo chakra: elemento Etere	176
Nada Yoga, lo yoga del suono	177
• Neonati/bambini	178
• L'alleato fondamentale del suono... è il silenzio.....	178

Mudra

• Gyan o jnana mudra	182
• Ganesha mudra.....	184
• Ksepana mudra	186
• Shiva linga mudra	188
• Pran mudra	190
• Apan mudra	191
• Anjali mudra.....	192
• Hakini mudra	194
• Garuda mudra	196
• Padma mudra	198
• Mukula mudra.....	199

Storia dello yoga

I Veda	202
Le Upanishad e l'Advaita Vedanta	204
Il Samkhya.....	205
Buddismo	206
Jainismo	207
La rivoluzione tantrica.....	207
Sikhismo	209
Dall'India all'Occidente	210
Lo yoga oggi	212

L'etica dello yoga

Ahimsa	216
Satya	217
Brahmacharia	217
Asteya	217
Aparigraha	218

Andare oltre lo yoga

Premessa	221
La pratica	222
La nostra vera natura: la corsa	222
Training funzionale	223
Movimento naturale	223
Sport da combattimento	223
Cultura generale	224
Stile di vita e alimentazione (nyama)	225
• Tapa	225
• Svadhyaya	225
• Saucha	226
• Santosha e ishvara pranidana	226
Stile di vita per l'uomo e la donna contemporanei	226
• Movimento	226
• Bagni freddi	227
• Alimentazione	227
• Socialità	227
• Lavoro	228

Bio Autore e Ringraziamenti	229
-----------------------------------	-----

marcomandrino

lo yoga oltre lo yoga

**La pratica dello yoga come mezzo e nuovo inizio:
lo scopo di questo viaggio insieme
non è diventare dei perfetti yogi,
ma utilizzare lo yoga per migliorare la nostra vita
e trovare degli spunti per cambiarla.**

Un **manuale completo**, con un approccio olistico e uno stile semplice, che ti permetterà di utilizzare questo fantastico strumento chiamato Yoga per sviluppare le tue potenzialità psicofisiche.

All'interno troverai:

- **linee guida tecniche** spiegate con chiarezza, accompagnate da **foto e da oltre 70 video**
- un interessante approfondimento su **pranayama, chakra, mantra e mudra**
- **consigli** per una pratica integrata con **altre discipline e sport**
- indicazioni utili per uno **stile di vita sano e armonioso**
- **spunti storico filosofici** per conoscere tutti gli aspetti dello yoga e la sua evoluzione.



LEGGI, GUARDA, ASCOLTA, VIVI!

UNA RIVOLUZIONE NEL MONDO DELLA LETTURA

Tanti contenuti extra per immergersi nella realtà di questo libro

Scopri di più sul sito: **bit.ly/macro4d**



ISBN: 978-8828505853



€ 29,50

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com