



oltre  
**70**  
video

ESTRATTO  
GRATUITO



# lo yoga oltre lo yoga

marco mandrino



# Cosa è lo **yoga**

## Premessa

**Q**uesto 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 paratorita 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 riprendendo 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

<b>Piegamenti in avanti:</b>	
“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
<b>Inversioni: la paura di cadere</b> .....	116
• Salamba sarvangasana .....	117
• Halasana.....	119
• Sirsasana.....	121
• Adho mukha vrksasana .....	124
• Pincha mayurasana .....	126
<b>Vinyasa e Saluto al Sole</b> .....	128
• Saluto al Sole .....	129
<b>La struttura di una sequenza di asana</b> .....	133
• Sequenza base .....	135
<b>Pranayama</b>	
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
<b>Indicazioni generali sulla gradualità nel pranayama</b> .....	142
<b>Apa japa</b> .....	142
<b>La respirazione yogica completa</b> .....	143
• Respirazione addominale.....	144
• Respirazione toracica.....	144
• Respirazione clavicolare .....	145
<b>Ujjayi pranayama</b> .....	146
<b>Nadi Shodhana pranayama</b> .....	147
<b>Anuloma pranayama</b> .....	149
<b>Sheetali e seetkari pranayama</b> .....	150
<b>Viloma pranayama</b> .....	152
• Viloma sull'inspiro .....	152
• Viloma sull'espriro .....	153
<b>Agni sari pranayama</b> .....	154
<b>Kapalabhati</b> .....	155
<b>Bhastrika</b> .....	156
<b>Chakra</b>	
Premessa .....	159
Cosa sono i chakra .....	159
Muladhara chakra.....	161
Svadhithana chakra.....	162
Manipura chakra.....	162
Anahata chakra .....	163
Vishuddhi chakra .....	163

<b>Ajna chakra</b> .....	164
<b>Sahasrara chakra</b> .....	164

## Meditazione

<b>Cosa si intende per meditazione e a cosa può essere utile</b> .....	167
<b>Cosa sono le tecniche di meditazione</b> .....	168
<b>Esempi di pratiche per lo yoga</b> .....	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

<b>Premessa</b> .....	173
<b>Gli archetipi junghiani</b> .....	174
<b>I mantra nello yoga</b> .....	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
<b>Nada Yoga, lo yoga del suono</b> .....	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

<b>I Veda</b> .....	202
<b>Le Upanishad e l'Advaita Vedanta</b> .....	204
<b>Il Samkhya</b> .....	205
<b>Buddismo</b> .....	206
<b>Jainismo</b> .....	207
<b>La rivoluzione tantrica</b> .....	207
<b>Sikhismo</b> .....	209
<b>Dall'India all'Occidente</b> .....	210
<b>Lo yoga oggi</b> .....	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
<b>Stile di vita e alimentazione</b> <b>(nyama) .....</b>	<b>225</b>
• Tapa .....	225
• Svadhyaya .....	225
• Saucha .....	226
• Santosha e ishvara pranidana .....	226
<b>Stile di vita per l'uomo</b> <b>e la donna contemporanei .....</b>	<b>226</b>
• Movimento .....	226
• Bagni freddi .....	227
• Alimentazione .....	227
• Socialità .....	227
• Lavoro .....	228
<b>Bio Autore e Ringraziamenti .....</b>	<b>229</b>

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](http://bit.ly/macro4d)



**GRUPPO MACRO**  
BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987  
[www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com)