

Dr. Svami Gitananda Giri Guru Maharaja

Hat̥ha Yoga

Un viaggio alla scoperta del Sé nel sé

Curatore e revisore dell'edizione in lingua inglese
Yogacharya Dr. Ananda Balayogi Bhavanani

Indice

Prefazione <i>Paramahaṃsa Svāmījī Yogānanda Giri</i>	11
Prefazione <i>Yogacharya Dr. Ananda Balayogi Bhavanani</i>	13
Introduzione alla prima edizione indiana <i>Yogamaharishi Dr. Svami Gitananda Giri Guru Maharaj</i>	16
Introduzione <i>Yogacharini Meenakshi Devi Bhavanani</i>	19
Capitolo I Lo yoga è equanimità	25
Capitolo II Il potere del cibo	35
Capitolo III Gli ormoni: incremento delle prestazioni naturali	45
Capitolo IV Il corpo: un'opera d'arte	51
Capitolo V Inizio e conclusione di una seduta di yoga	57

Capitolo VI	69
Sūrya-namaskāra: il saluto al sole	
Capitolo VII	83
Serie samasthiti: le posture dell'equilibrio uniforme	
Capitolo VIII	111
Serie haṭhena: tecniche rinforzanti per migliorare l'efficienza dell'apparato respiratorio	
Capitolo IX	135
Serie loma-viloma: āsana per sviluppare energia	
Capitolo X	165
Il rilassamento yoghico	
Capitolo XI	175
Sequenze yoga	
Concetti chiave del Gitananda Yoga	201
Note	206



Lo yoga è equanimità

L'obiettivo dello yoga è l'acquisizione dell'*aurea mediocritas*, il giusto mezzo, la continua ricerca dell'omeostasi, l'impulso unificante della vita che fa sempre confluire correnti diversificate in un'unica potente forza. Lo yoga è equanimità². Una pratica corretta dello yoga genera un equilibrio interiore della mente che rimane stabile e serena anche in mezzo allo scompiglio. Quest'antica scienza, infatti, indica la diritta via che conduce "nell'occhio del ciclone" e, nel contempo, la stabilità che in esso permane anche durante il dispiegarsi del suo vortice.

Il corpo fisico, per gli yogin, non è altro che la manifestazione grossolana di energie universali più raffinate e sottili. Essi compresero di avere non un solo corpo, ma di essere dotati di cinque involucri, *pañca-kośa*, e che, tra questi, il corpo fisico è il più denso nella sua manifestazione³. Essendo costituito di cellule e sostanziato di cibo, esso fu chiamato *annamaya-kośa* ovvero "l'involucro composto di cibo". Gli yogin realizzarono di avere anche un "corpo energetico", *prāṇamaya-kośa*, un "corpo d'impulsi mentali", *manomaya-kośa*, un "corpo di conoscenza o intuito generato dalla mente superiore", *vijñānamaya-kośa*, e che questi erano avviluppati, come in un uovo cosmico, dal "corpo di beatitudine e gioia", *ānandamaya-kośa*.

Profondamente consapevole di questo stato pluridimensionale della sua natura, lo yogin si affida a pratiche sperimentate da tempi remoti, a concetti e tecniche che allenano, potenziano e portano a un livello di controllo cosciente le

forze contenute in tutti questi *kośa*. Lo yogin sa perfettamente che ciò che accade a “un corpo” influenza tutti gli “altri corpi” con un effetto riflesso, come la palla da biliardo che colpisce di rimbalzo i lati del tavolo da gioco.

Il proposito dichiarato dello yogin è di trascendere la consapevolezza terrena che è comunemente identificata con il corpo fisico e i suoi cinque sensi, e di vivere su un piano multidimensionale che gli consenta di sperimentare percezioni basate sugli impulsi della mente superiore. Tali impulsi filtrano attraverso una mente quieta, com'è detto nel noto *sūtra* “*Yogaś-citta-vṛitti-nirodhaḥ*”, “lo yoga è l'acquietamento dei movimenti della mente”⁴.

Le esperienze del corpo, infatti, costituiscono una minima parte della sua esistenza; esso è importante solo come campo in cui si esprime e si esaurisce il gioco del *karman*.

Le metodologie dello yoga, in particolare dell'*Aṣṭāṅga-yoga*, gli otto rami dello yoga codificati da Mahārṣi Patañjali oltre 2500 anni fa, costituiscono una tecnologia spirituale interiore che accompagna gradualmente l'aspirante sul sentiero evolutivo.

Dapprima s'interviene sul comportamento che viene migliorato grazie alla comprensione e al controllo della natura animale inferiore, *pañca-yama*, e allo sviluppo della natura umana superiore, *pañca-niyama*. Il corpo è poi rinforzato, purificato, reso più sensibile e disciplinato per mezzo degli *āsana*. L'energia pranica universale che fluisce attraverso il *continuum* corpo-mente-emozioni-spirito viene intensificata e governata per mezzo del *prāṇāyāma* ovvero attraverso la padronanza del respiro intesa come metodo per ottenere un'espansione controllata dell'energia vitale. I sensi esterni sono esplorati e resi più percettivi a tal punto che gli yogin realizzano il distacco dalle impressioni sensoriali per mezzo del *pratyāhāra*. La mente agitata è quindi purificata, focalizzata e rinforzata con la concentrazione, *dhāraṇā*. Se questi sei stadi sono compresi e praticati a fondo, allora si realizza il settimo, *dhyāna* o meditazione, uno stato di unione della mente con l'oggetto della contemplazione. Lo stato d'intensa meditazione conduce al *samādhi*, estasi dell'unione, il senso di unità con il Sé.

Gli obiettivi dello yogin, pertanto, non sono di natura materiale e i suoi sforzi sono sempre volti al superamento dei

Arūna-sūrya-namaskāra

L'*aruṇa-sūrya-namaskāra* è una delle forme di *sūrya-namaskāra* più semplici e particolarmente indicata per i principianti. Il termine *aruṇa* si riferisce alla qualità di rosso brillante dei raggi solari visibili all'alba. In questa sequenza particolarmente adatta per disperdere la rigidità e la letargia del corpo dopo una notte di sonno, la respirazione è profonda e regolare e gli stiramenti il più possibile estesi.

Posizione di partenza

Assumere la postura di *samasthiti-āsana* (fig. 6.1) distribuendo bene il peso su entrambi i piedi e con le braccia ai lati del corpo. Tenere i palmi delle mani rivolti verso il sole nascente in modo da assorbirne le qualità curative. Respirare profondamente portando la consapevolezza sul movimento del respiro che entra ed esce dai polmoni. Assaporare la sensazione stimolata dai raggi del sole che inondano il corpo mantenendo la consapevolezza sui palmi delle mani.

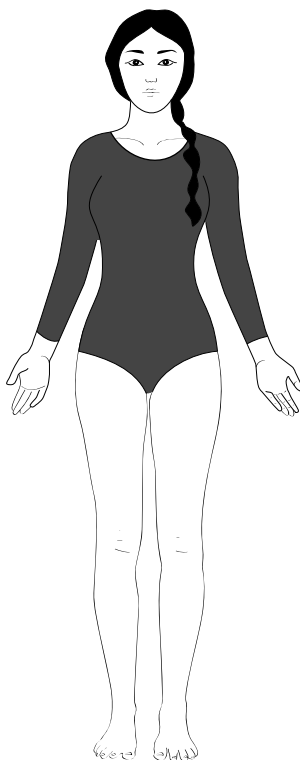


fig.6.1