



Lo Yoga è uno dei sei sistemi fondamentali (*Darshana*) delle scuole filosofiche del pensiero indiano. I *Darshana* si suddividono in tre gruppi:

Primo gruppo: i due aspetti hanno come riferimento i Veda ([vedi La scienza sacra: i Veda](#))

1. *Pûrva Mîmâmsâ* o *Mîmâmsâ* antica o Prima: si tratta dell'interpretazione dei testi vedici, si basa soprattutto sui sacrifici e i rituali;
2. *Uttara Mîmâmsâ* o *Mîmâmsâ* Seconda o *Vedânta* (veda-anta, fine del Veda o cambiamento del Veda): tratta della possibilità di entrare in relazione diretta con il *brâhman* senza l'utilizzo del sacrificio, modalità ignorata dalla *Pûrva Mîmâmsâ*

Secondo gruppo

3. *Sâmkhya*: (il termine *Sâmkhya* può essere tradotto con enumerazione) Enumerazione sistematica di tutti i *Principi costitutivi del reale* si presenta come un sistema dualista di conoscenza. Il *Sâmkhya* distingue due aspetti principali:
 - *Purusha*: termine che letteralmente vuol dire "uomo", designa un *Principio-Spirituale*, presente nell'uomo, ma anche negli altri esseri viventi e che si può tradurre anche con *Spirito*
 - *Prakriti*: termine che vuol dire letteralmente *Procreatrice*
4. *Yoga*: è un sistema complementare del *Sâmkhya* parecchie nozioni in cui si articola il *Sâmkhya* sono riconosciute anche dallo "yoga":
 - Purusha
 - Prakriti
 - Guna ecc... ([vedi i Guna](#))

In cosa si differenzia lo *Yoga*?

Il *Sâmkhya* utilizza essenzialmente l'aspetto intellettuale/teorico e non è in possesso di strumenti tecnici per il corpo. E' con lo *Yoga* che, oltre a mantenere l'aspetto intellettuale/teorico, sono messi a punto dei mezzi tecnici di supporto per il corpo (*Asanas*) per giungere al *Kaivalya*. Lo *Yoga* giunge al suo apice attraverso il riordino delle esperienze fatte dagli *Yogi*, effettuato da *Patanjali* con gli *Yoga-Sutra*. ([vedi Yoga-Sutra](#))

Terzo gruppo: è la coppia forse più vicina alla filosofia occidentale

5. *Nyâya*: si tratta dell'arte di dirigere il proprio pensiero nello studio della logica e delle norme; mette l'accento soprattutto sulla teoria del ragionamento, sulle sue condizioni di validità

6. **Vaisheshika** è la dottrina che verte sui *Visesa*, cioè sui caratteri distintivi delle cose concrete, che incontriamo nell'esperienza, il *Vaisheshika* si concentra prioritariamente sull'analisi o sull'enumerazione delle categorie ontologiche, sembra professare un realismo profondo e credere a una specie di esistenza in sé della sostanza, della qualità ecc...

Origini ed evoluzione

L'origine dello *Yoga* è indiana, uno dei significati più noti del termine è *unione*. La parola *Yoga* deriva dalla radice sanscrita *jug*, da cui derivano anche le parole: unire, giunzione e giogo. Da questo punto di vista nello *Yoga* è contenuta l'idea di unione, o riunificazione interiore con noi stessi.

Lo *Yoga* ha avuto origine probabilmente da oltre quattro mille anni (data incerta) come disciplina spirituale. E' con le *Upanishad* ([vedi Upanishad](#)) che si inizia a parlare dell'esperienza della meditazione e del pranayama, e per la prima volta vengono trascritte le esperienze mistiche evocando un legame tra il *corpo-e-lo-spirito* iniziando a sviluppare vari esercizi spirituali e fisici.

Tra il 1°sec. a.C. e il secondo d.C., *Patanjali* sistemizza le basi del *Yoga*, ordinando le conoscenze acquisite dagli *Yogi* nel testo degli *Yoga-Sutra* ([vedi Yoga -Sutra](#)) dove viene presentato e descritto il sistema del *Raja-Yoga* (Via Reale) o *Ashtanga-Yoga* ([vedi Ashtanga-Yoga](#)), lo *Yoga* delle Otto Membra:

1. *Yama* (codici morali e norme di vita in società)
2. *Niyama* (codici personali)
3. *Âsana* (posizioni per il corpo e la mente)
4. *Prânâyâma* (disciplina del respiro, tecniche di respirazione)
5. *Pratyâhâra* (ritrazione verso l'interiorità dei sensi)
6. *Dhâranâ* (concentrazione)
7. *Dhyâna* (meditazione)
8. *Samâdhi* (ultima tappa del percorso spirituale dello *Yogi* verso la liberazione: il *Kaivalya*)

Gli *Yoga-Sutra* diventeranno il testo di riferimento sul quale si svilupparono successivamente le altre scuole dello *Yoga*.

Lo *Yoga* propone vari cammini secondo le predisposizioni dei praticanti:

Karma Yoga
Bhakti Yoga
Jnâna Yoga,
Hatha Yoga
([vedi: Gli Yoga](#))

Conclusione

Lo *Yoga* è uno stato, una esperienza... con le asana si interviene sul corpo affidandosi completamente *all'intelligenza-del-corpo* come qualcosa di delicato da proteggere per permettere il *riconoscimento di un percorso non inventato* ...