

Perché tante "tipologie" di yoga?

Cosa fa parte di quale pratica, o tipo, e cosa no?



Non si può parlare dello yoga senza considerare che quasi tutte le visioni (darshana) che l'India ha sviluppato sono VIE per la salvezza, per la liberazione, per la rinascita.

Le "Vie dello Yoga" collegano insieme in diversa misura l'aspetto: religioso, filosofico, esistenziale, fisico, mentale, logico, in un processo di ricerca durato almeno 5000 anni. Questa ricerca millenaria ha prodotto scuole, tradizioni che col tempo si sono infittite, modificate e sovrapposte.

Si possono quindi enumerare un numero notevole di "VIE dello Yoga" ma tutte hanno in comune la stessa intuizione: **l'unità, la non-separazione, la non-dualità**, e tutte sono in relazione più o meno ampia tra loro. Ogni VIA è autonoma e costituisce una "scuola", ma contemporaneamente può essere interagente e intrecciarsi con diverse altre.

La parola Yoga deriva dalla radice sanscrita *yui*, che significa congiungere/unione/vincolo.

Molte di queste "VIE" si riconnettono ad un elemento fondamentale nell'uomo, su cui è possibile sperimentare e fare ricerca:

sul corpo e sull'energia vitale (hatha yoga);

sull'azione e quindi sulla relazione tra noi e la realtà (karma-yoga);

sul cuore, il sentimento, l'emozione (bakti-yoga);

sulla comprensione, per l'aspetto razionale e intuitivo, (jnana-yoga);

sulla coscienza (samadhi), (raja-yoga).

Ma cosa può significare oggi, per un occidentale praticare lo yoga?

Che cosa veramente incontra?

Che cosa gli viene proposto?

Sta in ciascuno di noi cercare nella vita quotidiana, la verifica, delle soluzioni adottate da secoli da: saggi, yogin e asceti per trovare la VIA che più ci corrisponde.

Elementi introduttivi e di orientamento sullo yoga ⁽¹⁾.

BHAKTHI YOGA

la VIA della devozione

Si tratta dello yoga più seguito in India. E' lo yoga della via del cuore, della devozione e dell'abbandono al Signore, con aspetti di credenza ad una divinità unica, e ad una dimensione al di là dei limiti di ogni conoscenza possibile e non oggettiva. Abbandono al "mistero" insondabile e incommensurabile, abbandono incondizionato e totale a Dio.

La sottomissione alla volontà della "grazia di Dio" così che l'orientamento del pensiero della volontà e del desiderio siano su Dio, questa è la sola disciplina che questa VIA richiede.

Dio è il punto centrale e unico contenuto in questa VIA.

Quando Dio è diventato tutto e tutto è Dio e l'individuo è abbandonato nell'estensione del suo amore, allora lo scopo è ottenuto.

Il **testo di riferimento** è la *Baghavad-Gita*, poema epico della tradizione dell'India mistica, di grande valore letterario e sapienziale, che dedica in modo particolare l'intero capitolo XII a questo Yoga denominandolo Bhakti-Marga (via).

Alcuni Maestri che lo hanno praticato: Ramana Maharshi, Ramakrishna, Shankara, Nisargadatta, Maharaj

Lecture:

Titolo: Yoga Pratici

Autore: Vivekananda Swami

Edizione: Astrolabio Ubaldini

KARMA YOGA

è la VIA dell'azione disinteressata, dell'azione che trascende

E'lo yoga dell'azione senza frutto, tratta sulla relazione tra noi e la realtà.

Consiste nel compimento scrupoloso dei doveri del proprio ruolo.

Il praticante non tiene più conto del risultato della sua azione, perfeziona il suo gesto con distacco nei confronti del risultato, in quanto **solo l'azione disinteressata non produce più karma.**

Nella pratica del karma-yoga si cerca di conciliare la vita nel mondo e il supremo ideale del cercatore spirituale: il distacco.

Quando si pratica il karma-yoga ci si considera come uno strumento dell'energia Divina. Dio agisce in questo mondo attraverso i nostri atti. Anche la Bakhti può essere una componente essenziale del karma-yoga.

Testi di riferimento: è uno degli insegnamenti fondamentali della *Baghavat-Gita* e dello Sivaismo.

Lecture:

Titolo: Yoga Pratici

Autore: Vivekananda Swami

Edizione: Astrolabio Ubaldini

Titolo: Baghavat-Gita

Autore : con il commento di Sankaracarya

Edizione: Luni

JNANA YOGA

la VIA della ragione-pura, il cammino della conoscenza, lo yoga della saggezza

E' senza dubbio lo yoga più noto in Occidente (ad accezione fatta per lo yoga fisico).

E' lo yoga della conoscenza e dell'intuizione, spesso di ispirazione vedantica (non-dualista), con un piano speculativo molto radicale volto alla rilevazione del Sé.

E' la via di conoscenza più difficile e angusta fra tutte le discipline indiane.

Si tratta dello yoga che permette di condurre l'uomo alla liberazione attraverso la consapevolezza della propria identità spirituale.

E' fondato su quattro principi

- non ambire ad altro che alla verità
- Inibire completamente i sensi, per essere cosciente del carattere irreali degli oggetti e delle sensazioni che ne risultano.
- oltre a Brahman (l'essere supremo) tutto è irreali
- lo scopo unico è la liberazione definitiva, realizzata unicamente attraverso Brahman, che è oltre ei nomi e alle forme.

Testi di riferimento: alcune Upanishad.

Maestri di riferimento: Ramana Maharshi, Ramakrishna, Nisargadata, Maharaj

Lecture:

Titolo: Jnana-yoga

Autore: Vivekananda Swami

Edizione: Napoleone

RAJA YOGA

la VIA regale, lo Yoga Regale, lo Yoga della lucida introspezione

E' lo yoga della consapevolezza (samadhi) rivolge particolare attenzione alla mente e alla coscienza, fa riferimento direttamente agli Yoga Sutra di Patanjali, nel percorso articolato in otto stadi fondamentali, attraverso i quali si propone di preparare il praticante, fisicamente e mentalmente, alla pratica dello yoga superiore. Tale percorso è chiamato *Raja-Yoga* (dal sanscrito Raja - Ré, regale e Yoga - Unione) lett.: *La Via Regale o Ashtanga-Yoga*, (anga-membra) lett.: *lo Yoga dalle otto membra*. Le prime sei anga, fanno parte della *via esterna*, mentre gli ultimi tre fanno parte della *via interna* e sono chiamati Raja-Yoga

Le otto membra sono le seguenti :

1. **Yama** : la relazione con gli altri (le raccomandazioni a chi si dispone alla via dello yoga, non è un codice morale)
2. **Niyama** : la relazione con se-stessi
3. **Asanas** : la pratica degli esercizi fisici
4. **Pranayama** : la pratica che consente al respiro di muoversi naturalmente
5. **Pratyahara** : Il rivolgimento dei sensi verso l'interno
6. **Dharana** : La limitazione della naturale tendenza della mente ad estroflettersi
7. **Dhyana** : La capacità di sviluppare interazioni con ciò che cerchiamo di capire
8. **Samadhi** : L'intuizione profonda di sé

Testi di riferimento: il Raja Yoga fa riferimento direttamente agli Yoga Sutra di Patanjali, accetta e sostiene il pensiero della filosofia del sistema Samkya e Vedanta

Lecture:

Titolo: Yoga Pratici

Autore: Vivekananda Swami

Edizione: Astrolabio Ubaldini

Titolo: Aforismi dello Yoga (Yoga Sutra)

Autore: P. Magnone

Edizione: Promolibri

Titolo: Aforismi del sistema Yoga di Patanjali

Autore: Vivekananda Swami

Edizione: Napoleone

Titolo: La scienza dello Yoga. Commento agli Yoga Sutra di Patanjali alla luce del pensiero moderno

Autore: J.K. Taimmi

Edizione: Ubaldini

HATHA-YOGA

la VIA dello Yoga fisico, del riordino e rallentamento delle energie

E'fondato principalmente sulle asana, le posture del corpo.

In sanscrito Hatha significa forza, vigore. Lo Ha-tha yoga appartiene alla famiglia del Raja-Yoga.

Lo scopo è quello di arrivare ad un controllo completo delle funzioni del corpo e dei sensi. Il nome Hatha è composto da HA e THA che rappresentano due forme opposte di energia, l'hatha yoga ricerca, quindi l'unione di queste due polarità opposte:

HA : energie solare, calda

THA : energia lunare, fredda

E' corretto comunque affermare che l'origine dell'hatha-yoga è sicuramente tantrica e se si volesse correttamente praticare questo yoga, sarebbe sicuramente il tantrismo il suo luogo naturale di appartenenza.

Testi di riferimento: Il testo di riferimento è l'Hatha yoga Pradipika.

Le sue origini sono da ricercare all'interno della filosofia Samkhya, ma vi sono corrispondenze anche col sistema Vedanta e con gli Yogasutra di Patanjali.

Lecture:

Titolo: La lucerna dello Hatha-Yoga

Autore: Swatmarama

Editore: Magnanelli

LAYA-YOGA

è lo Yoga della dissoluzione della mente nella Realtà suprema

La parola Laya significa dissoluzione. Riguarda i metodi tantrici per il **controllo della kundalini** (detto anche KRIYA YOGA o KUNDALINI YOGA). Si tratta di quel particolare tipo di Yoga la cui pratica consiste nell'assorbimento coscienziale nei singoli chakra. I principi sui quali si base sono gli stessi utilizzati dall'Hatha-Yoga, ma li sviluppa e li perfeziona attraverso nove momenti fondamentali per il praticante.

1. yama - astinenze
2. niyama osservanze
3. sthulakriya - azione fisica
4. sukma-kriya azione sottile
5. pratyahara - rivolgimento dei sensi verso l'interiorità
6. dharana - la concentrazione
7. dhyana - la contemplazione
8. laya-kriya - l'azione integrativa
9. samadhy - l'intuizione profonda di sé che consiste nella grande dissoluzione

Lecture:

Titolo: Il Potere del Serpente. Il Risveglio della Kundalini

Titolo: Shakti e Shakta

Autore: Avalon Arthur.

Editore: Mediterranee 2002,. Coll.Orizzonti dello Spirito

TANTRA YOGA (tantra induista)

Con queste termine si indicano globalmente le varie tecniche yogiche che si basano sul tantra. Rientrano nello yoga tantrico le seguenti VIE:

- hatha-yoga
- laya-yoga
- mantra-yoga
- raja-yoga

Ha le sue basi nei fondamenti della filosofia Samkya e Vedanta.

La parola tantra deriva da due temi: *tan*, che significa tendere, distendere, produrre, comporre, telaio, trama, struttura e *tra*, liberare.

La sua letteratura è notevolmente estesa e assume il nome stesso di Tantra, quindi i Tantra sono i libri in cui vengono esplicitati i metodi atti a pervenire alla liberazione.

Il tantra agisce sul corpo, la mente e lo spirito e non deve essere confuso con una "sessualità spirituale".

IL tantra-yoga ricerca e attiva l'energia spirituale latente nel corpo umano (Kundalinî), ricomponne l'apparente dualità di Purusha e Prakrti nell'unità.

Questo aspetto di un apparente dualismo, tra l'assoluto e la realtà fenomenica (la natura), è sottolineato e risolto, dal tantrismo mediante l'unione mistica ed erotica **di Shiva e la Sakti**. Nella coppia divina, l'unità è costituita da due polarità intrecciate e indivisibili che esprimono l'aspetto statico e quello dinamico, l'assoluto e la sua manifestazione sono inscindibili ed eternamente abbracciati in una relazione amorevole e di reciproco abbandono.

Testi di orientamento tantrico:

Hatha Yoga Pradipika (XV, XVI sec.), Siva Samhita (datazione imprecisabile), Gherandasamhita ((XVI-XVII sec.)

Lecture:

Titolo: Le perle del tantra. I testi classici dello yoga tantrico.

Autore: a cura di David Donnini

Editore: Erre Emme (collana radici)

Titolo: Essenza dei tantra

Autore: Abhinvagupta

Editore: BUR Biblioteca Univ. Rizzoli collana classici

Titolo: L'altro sguardo sulla vita e sul sesso
Autore: Van Lysebeth André
Editore: Mursia

MANTRA YOGA

Forma di yoga prevalentemente fondato sull'impiego di mantra (brevi formule di preghiera), formule efficaci a vari livelli esoterici.

Alcuni testi ritengono che le tecniche mantriche abbiano una particolare importanza ai fini della realizzazione spirituale, altri inseriscono il mantra-yoga in un più articolato sistema di pratiche ascetiche accanto al Laya-yoga, Hatha-Yoga e Raja-yoga.

Lecture:

Titolo: I Mantra - Sacre parole di Potenza
Autore: J. Blofeld
Editore: Mediterranee

*“...chi percepisce un alito della loro saggezza
non riesce più a dimenticarsene
ne a sostituirli con qualcosa
che si possa trovare in occidente...”*
Karl Jaspers (1883-1969)

⁽¹⁾ Tratto da: Enciclopedia dello Yoga, autore Stefano Piano, edizioni Promolibri - Manganelli
Indicazioni di lecture: personali