

## Il corpo dello Yoga

### Ashtau-Angani da cui deriva il nome: Asthanga-Yoga (o Raja Yoga)

L'*Asthanga-Yoga* non fu concepito e scritto per essere dibattuto intellettualmente, bensì per spiegare e mostrare le tecniche per migliorare la consapevolezza, esplorare le potenzialità della propria mente fino ad arrivare a trascenderla. E' un sistema pratico.

*L'etica e la disciplina* sono aspetti fondamentali per poter evitare di compiere quelle azioni che con le loro risonanze emozionali confondono la mente e la velano allontanandoci dall'esperienza profonda dello Yoga.

Avvicinarsi all'*Asthanga-Yoga* senza calarsi in prima persona nel sistema mantenendo le idee che si hanno su certi termini, senza metterle in discussione, porterà solo ad essere confusi.

Lo Yoga classico della *Tradizione* consiste in un cammino suddiviso in otto sezioni chiamato: *Asthanga-Yoga o Raja Yoga* è presentato negli *Yoga-Sutra di Patanjali*, nel Secondo Libro: *Sadhana Pada*, La Via della Strategia ai sutra: 2.28-29.

L'insieme dell'*Asthanga Yoga* si suddivide in due parti:

- |                |   |   |
|----------------|---|---|
| 1. Yama        | } | Bahiranga aspetto esteriore dello Yoga,<br>costituisce lo Yoga essoterico |
| 2. Niyama      |   |   |
| 3. âsana       |   |   |
| 4. Prânâyâmah  |   |   |
| 5. Pratyâhârah |   |   |
| 6. Dhâranâsu   | } | Antaranga aspetto interiore dello Yoga,<br>costituisce lo Yoga esoterico  |
| 7. Dhyânam     |   |   |
| 8. Samadhyah   |   |   |

All'inizio della pratica, *âsana* e *Prânâyâmah* sono estremamente importanti. *L'Hatha Yoga* mette a fuoco principalmente i metodi e le tecniche per praticare le *âsana* e il *Prânâyâmah* e per

- mantenere un equilibrio interiore
- il corpo in salute
- la mente centrata.

*L'Asthanga-Yoga* spiega la quiete-morale con Yama e Niyama, l'autosestentamento della colonna in *âsana* (la posizione seduta) il riequilibrio del respiro *Prânâyâmah*, insegna come conoscere i movimenti dei sensi con *Pratyâhârah*, lo sforzo per stare fluidamente nell'assorbimento con *Dhâranâsu*. come stare con continuità in *Dhyânam* per gli assorbimenti perfetti *Samadhyah*

Yoga-Sutra, Patanjali

Secondo Libro, *Sadhana Pada*, *La Via della strategia*

**2.28 - *yoga anganushathanat-ashuddhi -kshaye jnanadipthit-aviveka-khyateh***

*Il corpo dello yoga nelle sue otto sezioni, fermamente praticato, rimuove ciò che ostacola il fluire del sapere profondo, restituendoci al bagliore-del-vero che brilla-da-dentro*

**2.29 - *yama niyama asana pranayama pratyahara dharana dhyana samadhyah ashtau angani***

**1 Yamah - i 5 atteggiamenti etici nelle relazioni**

*Ahimsa* - l'attitudine rispettosa

*Satya* - dire la verità

*Asteya* - onestà di mente, parole, azioni

*Brahmacarya* - la moderazione dei sensi

*Aparigraha* - accontentarsi di ciò che si possiede

**2 Niyamah - i 5 atteggiamenti etici verso se-stessi**

*Shaucha* - chiarezza con se stessi

*Santosha* - saper accettare nel piacere e dispiacere

*Tapasah* - consapevolezza della forza del calore della motivazione nel cammino della pratica

*Svadyayat* - la riflessione profonda su di sè

*Ishvara-pranidhanat* - l'abbandono alla sacralità

**3 *Asana* - la pratica della posizione seduta**

**4 *Pranayama* - la pratica del riequilibrio del respiro**

**5 *Pratyahara* - l'inversione della direzione sensoriale**

**6 *Dharana* - lo sforzo per lo stato di continuità dell'assorbimento**

**7 *Dhyana* - la meditazione**

**8 *Samadhyah* - gli assorbimenti perfetti**

---

*se saremo disponibili a vedere noi stessi  
per come siamo veramente guardando i limiti e le resistenze  
nel momento stesso in cui prendiamo questo accordo con noi-stessi  
ineluttabilmente saremo guidati all'intuizione-profonda-di-noi-stessi...*

N.B.: Questa interpretazione è personale e NON vuole essere né una traduzione né un commento, in quanto non sono una specialista in sanscrito, si tratta di una tappa lungo il mio cammino di studio e pratica nello Yoga.