



**BREVE INTRODUZIONE**  
allo Yoga in Ascolto e alla  
Meditazione Zen

*a cura di Loredana Sansavini*

questo documento è gratuito  
e accessibile a tutti  
è stato predisposto per coloro  
che intendono avvalersene  
per lo studio, la ricerca e la pratica dello  
Yoga e della Meditazione



*... Con gratitudine al mio Maestro di meditazione **Franco Bertossa** che mi ha insegnato che nel non senso dell'esistenza umana... c'è un sentiero...ed è percorribile...*



## INDICE

<b>LO YOGA E LA RICERCA INTERIORE</b> _____	<b>6</b>
Introduzione _____	7
Che cos'è lo Yoga in Ascolto _____	8
Quali sono i benefici nella vita quotidiana della pratica dello Yoga _____	9
Posso praticare Yoga senza convertirmi a qualche religione _____	10
Le erronee convinzioni sullo Yoga _____	11
I praticanti dello Yoga sono vegetariani _____	12
Vi sono altre forme di Yoga? Quale Yoga scegliere _____	13
Come viene insegnato lo Yoga in ascolto _____	15
Lo Yoga in Ascolto non è ginnastica _____	17
I ruolo dell'allievo e il comportamento nella sala di pratica _____	19
Come trovare il proprio Maestro e come dovrebbe essere vissuto il rapporto che si crea _____	21
Lo studio dei testi e la pratica Yoga _____	22
Il ruolo della consapevolezza nello Yoga come posso sperimentarla _____	23
Con quale frequenza meditare? Che cos'è la meditazione nello Yoga? Quanto tempo è necessario restare in meditazione? Che cos'è l'esperienza dello yoga e come la si raggiunge _____	24
<b>LO ZEN E LA RICERCA INTERIORE</b> _____	<b>26</b>
Lo Za-zen _____	27



## **LO YOGA E LA RICERCA INTERIORE**

---

*Non si dovrebbe cercare di capire la forma; si dovrebbe conoscere colui che vede la forma. Non si dovrebbe cercare di capire il sapore del cibo; si dovrebbe conoscere colui che percepisce il sapore del cibo. Non si dovrebbe cercare di capire l'azione; si dovrebbe conoscere colui che agisce. Non si dovrebbe cercare di capire la gioia e il dolore; si dovrebbe conoscere colui che percepisce la gioia e il dolore. Non si dovrebbe cercare di capire la mente; si dovrebbe conoscere colui che pensa.*

### **Kausitaki Upanisad**

*Che cos'è che dorme nell'uomo e che cosa sta sveglio? Qual è quella facoltà che vede i sogni? E chi gode la gioia del sonno? E su che cosa tutti sono fondati?.*

### **Prasna Upanisad**

*C'è in tutte le cose una «sottile essenza» ed «è per lei che tutto è animato; essa è la sola realtà; essa è l'Atman; e Quello sei tu stesso, (Tat Tvam Asi) o Svetaketu*

### **Chandogya Upanisad**



## *Introduzione*

---

Cosa si guadagna nel praticare Yoga?

A cosa serve?

Quanto tempo si dovrebbe passare a praticare?

Quali sono gli effetti della pratica?

Queste sono alcune delle domande che le persone che si avvicinano allo Yoga pongono .

Ho predisposto questo breve manuale per rispondere a tali domande.

Al giorno d'oggi la nostra società è contrassegnata da cambiamenti molto veloci come mai accaduto prima nella storia dell'umanità e *sempre* di più il pensiero dominante è nei termini di guadagno/perdita ...

Ciò di cui lo Yoga è portatore è una rieducazione metodica di atteggiamenti e valori nell'ascolto del corpo, del respiro e della mente in questo modo migliora per esperienza diretta la nostra comprensione della vita

Tutto questo NON può essere fatto teoricamente ma anche con la pratica delle asana ...perchè ciò che nell'uomo è più intimo e profondo non è attingibile se vista solo in termini intellettuali e utilitaristici...

*solo da una concentrazione profonda,  
è possibile sentire profondamente:*



## Che cos'è lo Yoga in Ascolto

La pratica dello Yoga in Ascolto è *un'esperienza-concreta*, che è possibile fare....

Non è qualcosa di cui ci si deve convincere....

Non richiede alcuno sforzo *solo* un costante flusso di attenzione...

Praticare con posizioni semplici in relazione al respiro...

Scoprire una serie di sensazioni di solito ignorate... lasciando poco a poco le tensioni sciogliersi... ritrovandosi...

Scoprire il nostro gesto corretto

Essere nella consapevolezza

incamminandosi verso il più semplice

*è allora possibile fermarsi...  
senza sforzo ...  
senza tensioni...  
entrare nell'essenza dell'asana*

Attraverso ritmi lenti e spazi di ascolto abbiamo il tempo per *sentire* che cosa è successo... questo è il segreto della pratica ...

*se riesci a fare tuo lo Yoga, inizi a vivere lo Yoga...*





## ***Quali sono i benefici nella vita quotidiana della pratica dello Yoga***

---

Lo yoga ha tanto da insegnare riguardo la nostra mente ed è per questo che è utile anche nella nostra vita quotidiana.

Ma...dedicarsi allo yoga per calmare lo stress o rimanere in buona salute, non è lo scopo per cui lo Yoga è stato sviluppato.

Quel che è certo è che i pesi e le preoccupazioni non se ne vanno, la vita non diventa più facile, piuttosto cambia il nostro rapporto con la vita.

Non cambieranno le difficoltà, le sfide, la solitudine, le pretese, il mondo con il suo ritmo, la sua realtà facile o dura che sia, la pratica non elimina tutto questo, ciò che la pratica fa è quello di darci un riferimento non-frammentato a cui sempre è possibile ritornare.

Il vivere consapevoli di ogni cosa che facciamo, dandoci chiarezza e creatività *per vivere ogni momento come momento assoluto* della nostra vita....

*per quale motivo ci avviciniamo allo Yoga?*



## ***Posso praticare Yoga senza convertirmi a qualche religione***

---

E' bene aver chiaro che lo Yoga nasce come *risposta-spirituale* nell'ambito dell'India mistica.

Lo Yoga sviluppa in noi un percorso di autoconoscenza. Dal mio punto di vista non si tratta di una religione ma di una *spiritualità* che tende al sacro...

Il termine *spiritualità* così come inteso nello Yoga in Ascolto non indica necessariamente una pratica spirituale che contempla una divinità... così come con *sacro* non s'intende un trascendente ma come ciò che è diverso dal percepire ordinario è “*quel qualcosa in più...*”

*Ciò che è importante è capire nel profondo cosa si vuole  
e cosa si riesce ad ascoltare...*



## Le erronee convinzioni sullo Yoga

Dal mio punto di vista queste sono *alcune delle erronee convinzioni* nei confronti dello *Yoga in Ascolto*:

- l'erronea convinzione che la notorietà di un metodo yoga sia la prova della sua validità...
- l'erronea convinzione che lo yoga e gli esercizi ginnici si equivalgono
- l'erronea convinzione che praticare lo yoga per lo yoga sia lo scopo: *lo yoga e' un mezzo, non la meta...*
- l'erronea convinzione che praticare la perfezione delle posture sia sinonimo di pratica Yoga...
- l'erronea convinzione che tenere a lungo una posizione sia indice di lucidità-interiore...
- l'erronea convinzione che nel contesto dello Yoga avere grandi capacità ginniche sia influente...
- l'erronea convinzione che praticare Yoga ci renda la vita più facile...

qual è allora l'obbiettivo?

*...siediti, chiudi gli occhi e senti dentro di te:  
è lì che devi cercare...lo yoga è indirizzato a questo....*



## *I praticanti dello Yoga sono vegetariani?*

La scelta di una dieta vegetariana nello Yoga così come nel Buddhismo e nell'Induismo è *incoraggiata ma non è obbligatoria*.

Fare questa scelta è indice di sensibilità e favorisce il benessere del corpo, dello spirito: è *una scelta-etica*.

Tenere in considerazione le circostanze di ognuno, mantenere elasticità e adattabilità mentale, questi sono i *Principi* che si dovrebbero seguire quando si intraprende un percorso di dieta vegetariana.

A volte però accade che questa scelta diventi il pretesto per sentirsi migliori e giudicare gli altri, questo non solo porta al dualismo: male /bene, giusto/sbagliato, ma non permette di coglierne gli aspetti più profondi...



## ***Vi sono altre forme di Yoga? Quale Yoga scegliere***

Lo yoga è una disciplina che mira all'unione con il *Mistero-profondo* che è in tutti gli uomini, secondo le scuole che si frequentano se ne avranno diverse caratterizzazioni. Troverete che ogni Scuola affermerà di essere *la più elevata*, questo per vari motivi...

Leggere molto e cercare di capire quale corrente fa per noi e iniziare a frequentare vari centri seguendo il buon senso.

Gli Yoga a disposizione sono vari per permettere alle tante personalità dei praticanti di trovare il metodo più corrispondente a se stessi.

Volete cominciare un corso di yoga, ma non sapete come scegliere il corso o il Maestro, e non avete persone nel settore che vi possano aiutare?.

Se volete fare yoga, dovete sapere che è necessario praticare regolarmente, almeno una volta alla settimana, per beneficiare dei benefici...

Per cominciare, non scegliete solo le scuole di yoga più facili ed accessibili a voi ma informatevi anche su quelle che lo sono un poco meno, pur restando ad una ragionevole distanza.

Informatevi presso ciascuna di queste scuole e chiedete:

- *Quale* tipo di yoga viene insegnato
- la scuola e il Maestro a cui si fa riferimento
- a quale tensione emotiva è indirizzato (ginnico, meditativo, rilassante, terapeutico).



## Come viene insegnato lo Yoga in ascolto

- come si svolge una lezione?
- in che modo vengono affrontate le asana (gradualmente, forzando)?
- *Orari, tariffe...*
- *Chiedete* la lezione di prova

Queste questioni sono importanti. Poiché lo yoga è *troppo* spesso recuperato ed utilizzato a fini commerciali e la qualità non è sempre puntuale. Le eccezioni esistono naturalmente.

Occorre anche sapere che lo yoga praticato nei *fitness* non è spesso un yoga completo: ci si limita ad una ginnastica più o meno morbida, ispirata dallo yoga, ma omette molto spesso gli aspetti energetici *ed i passaggi-interiori profondi* che accompagnano la pratica yoga.

In seguito, ricercate su Internet a che corrispondono questi vari tipi e scuole di yoga, per confermare ciò che vi è stato detto ed assicurarvi che queste scuole corrispondano alle vostre attese.

Infine, quando avrete scelto una o due scuole che vi sembrano buone, chiedete una lezione di prova.

Generalmente è gratuita... e non c'è nulla di meglio per iniziare un corso, incontrare l'insegnante e valutare il tipo di yoga proposto, per sapere se avete trovato *lo Yoga che vi corrisponde....*

*Ascoltati,  
guardati dentro in silenzio.  
I diversi mezzi esistono proprio per permettere  
a persone con menti diverse di praticare  
e se è la tua VIA ne sentirai la necessità in modo naturale...  
allora percorrila!*





## Lo Yoga in Ascolto non è ginnastica

Praticare la perfezione delle asana dello Yoga non è sinonimo di *pratica-yoga*. Perfezionare le posture NON è mai stato inteso, come lo scopo ultimo dello Yoga come tenere a lungo una posizione NON è indice di lucidità interiore.

In questo contesto avere grandi capacità ginniche è del tutto ininfluente, il punto fondamentale nelle asana è *diventare: percettivi e attenti mantenendo un cuore aperto*.

Lo Yoga fornisce mezzi affinché il corpo e la mente vengano a trovarsi in una condizione adatta a una profonda riflessione.

E' un metodo strutturato tenendo conto delle caratteristiche diverse delle persone. Ciascuno di noi nasce con tendenze diverse.

La psicoterapia può aiutare le persone a dipanare la propria storia emotiva e a capire meglio la propria personalità. Se si riesce a capire perché e come ci si comporta, questo va bene.

Però il percorso dello Yoga è per una comprensione profonda della vera natura del sé. I principi fondamentali dello yoga e della psicoterapia sono differenti...

Se si praticare le asana senza tenere presente il fine ultimo dello Yoga è molto probabile che si sia attratti dalle belle posizioni che può assumere il corpo e dalle sensazioni di salute fornite dalle posture, molte persone che sono flessibili nelle asana e che giungono da altre discipline, il cui fine è la perfezione del corpo, si fermano a questo punto: alla pratica delle asana e *non vedono ciò che è sottile e nascosto...*

La messa in sintonia del corpo, attraverso le asana, è una parte molto importante della pratica, che prepara il praticante dal punto di vista fisico e mentale, *alla meditazione*.

*lo Yoga ha uno scopo spirituale, se questo è perso di vista,  
ciò che la pratica propone diventa irrilevante,  
i principi sottili e alti di questo antico sistema si perderanno...*



## ***Il ruolo dell'allievo e il comportamento nella sala di pratica***

---

**Pasto:** È consigliato non mangiare prima di 2 ore dall'inizio della lezione. Se avete molta fame, potete mangiare della frutta trenta minuti prima.

**Bevande:** Bene bere dopo il corso (dell'acqua). Questo accompagna il processo d'eliminazione iniziato con la lezione di yoga.

**Abiti:** utilizzate abiti comodi (non con cinture strette, né abiti stretti). Preferite il cotone. Prendete con voi calzini e un golf: sono spesso necessari per non raffreddarsi durante il rilassamento.

**Scarpe:**

1. lo yoga si pratica senza scarpe
2. lasciate le scarpe ordinate in fila e non sovrapposte all'ingresso della sala di pratica
3. servitevi delle ciabatte per spostarvi dallo spogliatoio alla sala della pratica, in questo modo si manterrà la sala pulita
4. non camminate scalzi o con i calzini per raggiungere la sala della pratica

**Gioielli:** Togliere i gioielli durante la lezione.

**Portatile:** Spegnerne il cellulare.

**Stress:** Quando vi è possibile cercate di arrivare un poco in anticipo dieci, quindici minuti, questo aiuta a mettere un intervallo tra le vostre attività del giorno e la lezione di yoga.

**Materiale:** Portate una vostra coperta da stendere sul tappetino, se siete praticanti regolari sapete già cosa vi serve per una buona pratica.

**Pazienza:** Ciascuno pratica Yoga in funzione delle proprie capacità.

**Non-violenza:** Ciascuno è unico. La nostra costituzione ci dà una certa elasticità e alcune limitazioni, che ci sono proprie. In funzione del giorno, del nostro stato interno, del nostro rilassamento, le nostre possibilità variano sensibilmente: da un giorno all'altro, da una settimana all'altra. Rispettate questi limiti e lavorateci assieme. È lavorando gradualmente che il corpo accetta di progredire. Altrimenti, si sente forzato e si irrigidisce, per proteggersi...

**Non competizione:** mantenendo questo stesso spirito non cercate di fare come l'insegnante o come il vicino.

*Ciascuno pratica da dove è...*

**Ascoltate** semplicemente le istruzioni dell'insegnante e fatte il *massimo* di ciò che è possibile fare oggi, dovete terminare la lezione con la *consapevolezza* di aver fatto tutto ciò che potevate ... se così non è stato avete perso una preziosa opportunità per voi stessi...nella pratica *vaghezza!*

**Atteggiamento:** l'*atteggiamento* è più importante della *forma* della posizione.

- Respirazione profonda e regolare (ascolto della respirazione)
- Posizione corretta, anche se non è completa
- Concentrazione, interiorizzazione
- Durante la pratica: contrarre soltanto le parti del corpo coinvolte nella postura, rilassare le altre zone del corpo (si risparmia energia...).

*con il passare del tempo queste indicazioni si trasformeranno in un sentire interiore...*



## ***Come trovare il proprio Maestro e come dovrebbe essere vissuto il rapporto che si crea***

---

E' necessario cercare, incontrare e provare, cercare incontrare e provare ... non fermatevi alla prima impressione e alla simpatia/antipatia della persona.

Quindi leggete, ascoltate, ma soprattutto *sperimentate...*

Per quanto riguarda i corsi on-line sono validi come primissimo approccio. *La pratica e il Maestro si devono incontrare di persona...*

Leggendo e studiando, comprenderete che per seguire lo yoga è necessario colui (*il Maestro*) che ci aiuti a comprendere e correggere se si va fuori strada....

*Un Maestro* è qualcosa di profondamente diverso, da un Amico Spirituale...

La scelta e il rapporto che si creano con il Maestro dipendono da quanto le sue parole risuonano in profondità creando un legame unico e autentico.

*un vero rapporto richiede anni di reciproca conoscenza e frequentazione...non abbiate fretta!*



## Lo studio dei testi e la pratica Yoga

Per quanto concerne la mia esperienza *studio e pratica-yoga vanno di pari passo.*

I testi se accompagnati alla *pratica-yoga e all'ascolto degli insegnamenti* possono essere illuminanti perchè riportano a esperienze ben precise danno un orientamento alla pratica ma proprio per questi motivi sono accessibili solo attraverso l'esperienza che facciamo attraverso: *ASANA.*

I testi possono essere letti a livelli differenti:

- Interpretativo
- Conoscitivo
- Devozionale
- Contemplativo

La lettura contemplativa è uno *stimolo al risveglio di un sentire profondo* che fa emergere un sapore che è al di là dell'intelletto... .

*cosa riusciamo a provare quando ci immergiamo in ASANA?*



## ***Il ruolo della consapevolezza nello Yoga come posso sperimentarla***

---

La consapevolezza è il filo conduttore della pratica, è *la chiave dell'interiorità...*

La Via dello *Yoga in Ascolto* passa attraverso la consapevolezza del corpo e parte dalla concretezza delle Asana....

Si tratta di una disciplina e una delicata tensione del corpo data dal desiderio che ci invita a scavare in profondità per approfondire e capire

...per imparare a stare dentro di sé attraverso l'immobilità del corpo e che al termine di una sequenza di asana porta ad avere voglia di sedersi a meditare...

*Il primo gradino di questo processo è Asana.*



***Con quale frequenza meditare? Che cos'è la meditazione nello Yoga? Quanto tempo è necessario restare in meditazione? Che cos'è l'esperienza dello yoga e come la si raggiunge***

---

E' importante inserire la meditazione come un rituale nelle nostre giornate in questo modo si comincia ad educare la mente... si può iniziare con il prendere l'abitudine di aprire (al mattino al risveglio) e chiudere (alla sera prima di coricarsi) le nostre giornate con un momento di raccoglimento...con il tempo chiunque potrà accorgersi che piano piano la mente rallenta, la mente molla la presa....!

Questi due periodi della giornata sono momenti privilegiati per la meditazione... perché coincidono con aspetti della natura di *silenzio* e *quiete* che inducono all'introspezione ...

La meditazione può essere breve o una lunga durata questo dipende da molti fattori... ciò che è importante restate con una mente aperta e concedetevi il tempo che sentite necessario...non di più né di meno...

L'introspezione può condurre a sperimentare *stati* molto profondi di noi stessi...



*Aforisma 1.36: Visoka va jyotismati*  
*Nel dolore molto profondo, l'alternativa è*  
*“il chiarore del lampo” : questa è la dissociazione dalla sofferenza*

*Patanjali, Yoga Sutra <sup>2)</sup>,*  
*Primo libro Samadhi Pada La Via del Samadhi<sup>1)</sup>*



- 
- 1) *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.*
  - 2) *Il sistema filosofico dello yoga cosiddetto classico, che concilia conoscenza teorica ed esercizi pratici, fu delineato da Patanjali negli yoga-sutra, fece nel mondo dello yoga una vera e propria rivoluzione, riunendo le tecniche di varie tradizioni in 195 sutra essenziali*

## LO ZEN E LA RICERCA INTERIORE

---

*Se guardi nella tua mente in qualsiasi istante, non puoi percepire né un colore né una forma per verificarne l'esistenza. Tuttavia non puoi neanche dire che non esista, poiché pensieri differenti l'attraversano di continuo. La vita è veramente una realtà inafferrabile che trascende sia le parole che i concetti dell'esistenza e della non esistenza. Non è né esistenza né non esistenza e comunque ha le caratteristiche di entrambe.*

*È la inconcepibile entità della Via di Mezzo che è la realtà di tutte le cose.*

**Maestro Zen Zhìyǐ Dàshī (538-597)**

*Passato, presente, futuro: irraggiungibili,  
eppure chiaro come il cielo immobile.*

*A notte fonda il davanzale è freddo come il ferro,  
ma la finestra illuminata dalla luna profuma di prugno.*

**Maestro Zen Hakuin Ekaku Zenji (1686-1768)**

*La grande-mente è qualcosa da esprimere, non da immaginare.  
La grande-mente è qualcosa che si ha, non qualcosa da cercare.  
Pratica è realizzare una mente pura in mezzo alla propria illusione.*

*Se tentate di mandar via l'illusione, essa resisterà ancora di più.*

*Dite soltanto: “ Oh, questa non è altro che illusione ” e non  
preoccupatevi più.*

**Maestro Soto-Zen Shunryu Suzuki (1940-1971)**



## Lo Za-zen

---

Si tratta di una via in cui si ritiene che tutti i fenomeni (la realtà) non siano mai stati conoscibili né con i concetti né con le parole e che l'unica cosa che conta è l'atteggiamento con cui ci si accinge a conoscerli.

Lo *za-zen* è il cuore dello Zen è la tecnica utilizzata ma non consiste in una tecnica per conquistare o acquisire qualcosa, e non è neanche una psicoterapia o un calmante, anche se vi si attribuiscono, molti vantaggi fisici e psicologici alla sua pratica regolare, lo *za-zen* non può essere ridotto a uno strumento per ottenere questo tipo di obiettivi.

Con lo *za-zen* si mette in gioco una modalità della mente: il lampo dell'intuizione, capace di andare oltre i limiti dell'intelletto discorsivo, concettualizzante e dualistico .

Per lo Zen dobbiamo trascendere la mente comune, e per trascendere la nostra mente comune e dualista serve una ricerca e una disciplina approfondita



## NOTE

Alcuni degli articoli sono reperibili nel Blog  
[Yoga e Meditazione](#)

La traduzione degli aforismi degli Yoga Sutra di Patanjali sono  
una mia libera interpretazione  
(gli aforismi sono riportati in sanscrito e in italiano)



