

Yoga e Āyurveda : perché?

Lo [Yoga e l'Āyurveda](#) tradizionale sono radicati nella stessa origine: [I Veda](#) e [il Sāmkhya](#) . Hanno i medesimi fondamenti e gli stessi obiettivi. Questo rende i loro approcci altamente complementari e compatibili

- Se il corpo fisicamente ed energeticamente non è in salute, tutti i tentativi di sviluppare una forte capacità mentale o la ricerca di coltivare lo spazio per la consapevolezza sarà ostacolato.
- L' Āyurveda si concentra più sulla salute fisica ed energetica
- Lo Yoga più sulla salute mentale, intellettuale ed emotiva
- comprendono entrambi la dimensione spirituale
- Possiamo vedere dai riferimenti in testi come [l'Haṭhayoga Pradīpikā](#) che i principi dell'Āyurveda sono stati intesi e applicati per influenzare la matrice costituzionale dei praticanti



Dhanvantari Dio
dell'Āyurveda



*kapālaśodhanam vātadoṣaghaṇam kṛmidoṣaḥṛt
Il pranayama suryabhedana purifica il capo, distrugge i
malanni che derivano dall'alterazione del [Dosh](#) Vata
[...]*

Haṭhayoga Pradīpikā, lez. 2, v50

All'origine dello Yoga e dell'Āyurveda: I Veda e il Sâmkhya

- I Veda: il rapporto tra il mondo, l'interiorità e l'Assoluto/Divinità"
 - ideali sacri e religiosi e la loro applicazione all'interno della società e della vita dell'individuo: in altre parole il Dharma dell'individuo.

- Dharma dell'individuo "all'interno dei Veda"
 - Come vivere all'interno della società e soddisfare determinati codici e obblighi morali, allo stesso tempo perseguire aspirazioni spirituali per essere più vicini all'Assoluto/Divinità
- Sâmkhya
 - si tratta di un'enumerazione sistematica di tutti i *Principi costitutivi del reale*
 - Lo Yoga è un sistema complementare del Sâmkhya



Fondamento dell'Āyurveda : la scienza della vita o la *conoscenza* della vita

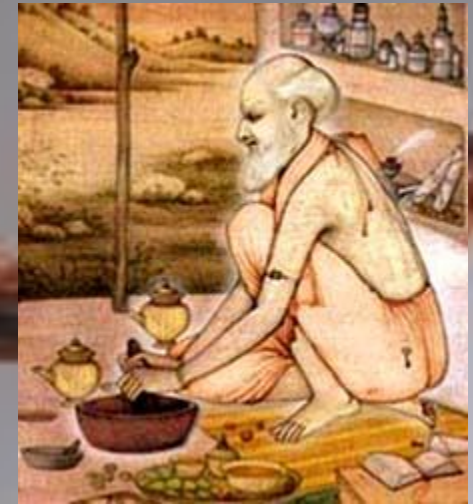
*“Ayus” significa “Via”
“Veda” significa scienza o conoscenza*

- è uno dei sistemi di guarigione più antichi del mondo; si dice si sia sviluppata in India circa da 3000 anni
- è stata trasmessa e si è evoluta attraverso i Rishi (i veggenti o cantori spirituali dell'India)

“L' Āyurveda è la scienza che definisce le condizioni di vita appropriate, non appropriate, gioiose o tristi, ciò che non è favorevole a una lunga vita, e i criteri della vista stessa

Charaka Samhita 1.41

- è orientata
 - su come prolungare la qualità della salute e migliorare la qualità della vita.
 - si muove con l'obiettivo di come diventare sani, come mantenere l'intenzione di essere sani e trasmettere questo ad altri
 - alla comprensione su *ciò che scorre ovunque*: il flusso della natura il Prànâ
 - come possiamo riconoscerlo?
 - come possiamo riconoscerne la sua influenza nella nostra vita quotidiana e spirituale?



Fondamento dello Yoga: il rapporto tra la mente (citta o anche *Bhuddi+Ahamkara+Manas*) e consapevolezza (chit)

- è un mezzo attraverso il quale possiamo mantenere la psiche (citta), quindi la mente e il corpo, libero da quelle abitudini che portano a disagio/sofferenza (duḥkha)
- fornisce lo strumento con cui siamo in grado di ridurre la confusione nella mente e raggiungere una intensità con la quale possiamo sviluppare la discriminazione (viveka) nel quotidiano e nella nostra interiorità



- Una mente lucida e capace di attenzione continua è necessaria per compiere il nostro Dharma
- L'uso di concetti come i tre Dosha, i Principi dell'Āyurveda : Vata, Pitta e Kapha, con riferimento alle finalità degli effetti mostrano che sono stati compresi e applicati quando si lavora sulla costituzione del praticante