

783. Yoga e vita moderna

Scritto da Rosario Castello

Lunedì 11 Settembre 2017 00:00 - Ultimo aggiornamento Martedì 12 Settembre 2017 23:07

L'ente planetario di oggi è afflitto dal male di vivere e non sa riconoscere in sé stesso tale malessere, non individua le cause che lo fanno star male ora fisicamente, ora psichicamente e che lo rendono stressato, ora intellettualmente deficitario, ora moralmente depresso, ora spiritualmente incompleto.

Non si accorge di essere diventato solo un "prodotto" voluto dal "potere nascosto" che governa segretamente il mondo dietro i governi ufficiali: un "prodotto", frutto di una occulta manipolazione realizzata tramite dubbi esperimenti sociali (un esempio sono la diffusione, ormai, dei vari tipi di "social" che stanno per superare i risultati ottenuti con la televisione), sintonizzato alla visione materialistica dell'esistenza, ad un'inventata legge del Mercato imprigionante, ad una diabolica realtà del profitto.

Vivere in una società basata sulla realtà del profitto (il manipolatorio mito della produttività necessaria), sull'interesse solo personale, sui privilegi di pochi a discapito della collettività, sulla sottrazione dei diritti e della dignità delle persone, sull'estinzione dei valori universali rende gli enti planetari "uomini dimezzati" (più che incompleti).

È diventato ancora più difficile per un ente planetario riuscire a sperimentare un risveglio spirituale della coscienza.

Il fascino che esercita ancora oggi lo Yoga è un buon elemento attrattivo per spingere a pensare in termini di principi superiori a cui riferirsi, invece di cedere al materialismo, al consumismo, all'ateismo, all'egoismo, all'egocentrismo, al narcisismo.

All'uomo dimezzato gli riesce impossibile far comunicare coerentemente i due emisferi cerebrali, di destra e di sinistra, normalmente.

Eppure la potenza insita nella pratica Yoga, anche in una sua forma elementare, può manifestare incredibili risultati in un ego-corpo-personaggio che vi si dedichi.

La decontrazione ottenuta mediante la pratica degli *asana* (le posizioni yoga, statiche e dinamiche) scatena un processo elettro-bio-chimico formidabile, senza eguali (su tutti gli organi e i sistemi del corpo fisico).

Un ente planetario può dirsi risvegliato solo quando i due emisferi lavorano simultaneamente, non con il predominio di uno dei due emisferi.

Le pratiche degli *asana*, dei vari esercizi di respirazione consapevole (*pranayama*), di

783. Yoga e vita moderna

Scritto da Rosario Castello

Lunedì 11 Settembre 2017 00:00 - Ultimo aggiornamento Martedì 12 Settembre 2017 23:07

rilassamento profondo (*yoganidra in savasana*), di concentrazione sostenuta (*dharana*) e di meditazione (*dhyana*) producono, mediante una pratica costante, un'importante risposta riguardante la crescente comunicazione tra i due emisferi cerebrali di destra (**femminino**) e di sinistra (**mascolino**), un riequilibrio totale del cervello:

1. emisfero cerebrale di destra, del Femminino: irrazionale, intuizione, percezione, sensibilità, interconnessione, empatia, introflessione, forme geometriche, pensiero concreto, pensiero immaginifico, sentimento, artista;

2. emisfero cerebrale di sinistra del Mascolino: razionale, sistematizzazione, dinamismo, analisi, settorizzazione, leadership, estroflessione, lettere e alfabeti, pensiero logico, pensiero astratto, ragione, pensatore.

In pratica si vengono a riplasmare tangibilmente alcune strutture del cervello: viene a risultare un'aumentata crescita, già dimostrata scientificamente, della materia grigia nell'area della memoria e una riduzione dell'attività dell'"*archipallium o cervello primitivo*" (costituito dal cervelletto e dal bulbo spinale) che corrisponde al "

cervello rettile

" (*amigdala*), sede degli istinti primari e di funzioni vitali come per esempio il controllo del ritmo cardiaco e respiratorio) che fa scattare le paure. Risulta aumentata anche quella del sistema parasimpatico, che fa calmare, riposare e digerire, ed abbassato il livello del cortisolo, l'ormone prodotto dalle ghiandole surrenali, conosciuto anche come l'*ormone dello stress*, che con l'induzione dello *stress* è responsabile di svariati effetti infiammatori per tutto l'organismo.

Nonostante i grandi risultati tangibili riscontrati dai diversi studi e dalle innumerevoli ricerche

783. Yoga e vita moderna

Scritto da Rosario Castello

Lunedì 11 Settembre 2017 00:00 - Ultimo aggiornamento Martedì 12 Settembre 2017 23:07

effettuate dalla scienza, vogliamo ricordare che lo Yoga non nasce per ottenere questi effetti sorprendenti a livello psico-fisico, di cui beneficiano coloro che lo praticano, ma nasce come “scienza iniziatica” per risvegliare quanto si è obliato nell’ente planetario innumerevoli ere fa. Riaccendere una natura originaria e ricordare, riprendere consapevolezza di ciò che si è realmente: Anime immortali, esseri spirituali, riflessi dell’Assoluto.

L’aumentato benessere totale nel praticante è solo un effetto consequenziale che ha dato il via ai vari filoni come quelli dello “**Yoga anti-stress**”, dello “**Yoga come terapia**”, dello “**Yoga come sport**

”, dello “

Yoga per mantenersi in forma

”, ecc..

Non devono meravigliare i prodigiosi risultati prodotti dalla corretta pratica Yoga sulla *struttura muscolo-scheletrico*

, sul sistema

psico-neuro-endocrino-immunitario

e riguardo l’

elettro-bio-chimica

dell’intero organismo perché negli asana e in tutte le pratiche Yoga sono occultati dei *codici*

(di saggezza della Manifestazione universale, la

prakrti

) che si dischiudono lungo la maturità dimostrata dal praticante.

Da sempre i veri Yogi, e oggi la scienza ufficiale (mediante innumerevoli studi e ampie ricerche oltre che moltissimi esperimenti sociali), confermano gli effetti positivi prodotti dalla pratica Yoga sul cervello, ovvero i tre cervelli, poiché l’ente planetario è un essere *tri-cerebrale*:

1 l’*archipallium* o cervello primitivo, costituito dal cervelletto e dal bulbo spinale;

2 il *paleopallium* o cervello intermedio, costituito dal sistema limbico;

3 il *neopallium* o neocortex chiamato anche cervello superiore, costituito dagli emisferi cerebrali.

Il **primo** corrisponde al cervello rettile, sede degli istinti primari e delle funzioni vitali (*il controllo del ritmo cardiaco e respiratorio*

); il

secondo

corrisponde, nella scala evolutiva, al cervello dei mammiferi ed è coinvolto nell’elaborazione delle emozioni; il

terzo

è quello dei primati, sede di tutte le funzioni cognitive e razionali.

783. Yoga e vita moderna

Scritto da Rosario Castello

Lunedì 11 Settembre 2017 00:00 - Ultimo aggiornamento Martedì 12 Settembre 2017 23:07

Un individuo che assume delle posizioni Yoga (*asana*), anche molto bene, non può essere solo per questo definito uno Yogi. Un individuo, anche ottenendo un alto livello di benessere totale e di prestazioni psico-fisiche, se non ha “scelto”, accolto intimamente lo Yoga come “*scienza iniziatica*

” (disciplina spirituale) per la trasformazione di sé non può definirsi né essere considerato uno Yogi. La maturazione di uno Yogi, lungo la pratica di molti anni, non è data dalla bravura acquisita nell’esecuzione delle varie “pratiche” contemplate (

asana, mudra, pranayama, dharana, yantra, mantra, yoganidra, dhyana

) ma dall’elevazione della propria

posizione coscienziale

raggiunta rispetto a quando egli ha cominciato la pratica come sentiero di asceti. Una maturazione che scaturisce dalla buona pratica coniugata alla profondità della propria auto-esplorazione interiore trasformate, gradualmente, in

coscienza-consapevolezza-conoscenza

, manifestando così elevate risposte comportamentali e comunicazionali riscontrabili da chiunque.

Non si diventa Yogi e addirittura Insegnante (senza menzionare addirittura “Guru”) per aver praticato lo Yoga per un certo numero di ore previste-prestabilite (da una qualche scuola), svolto qualche esame, ricevuto un bell’attestato da poter esibire a garanzia del proprio operato e fatto, anche, qualche corso (*master*) di approfondimento residenziale e, in aggiunta al *curriculum*, un viaggio in India presso qualche *a*

sram

per un brevissimo soggiorno “qualificante”.

La maturità interiore per insegnare davvero, per trasmettere, consegnare una *conoscenza-espe*
rienza Yoga non

è una questione di ore praticate e di diploma affidabile (non si tratta di uno studio né di una professione da imparare come ogni altro studio o mestiere). Con troppa superficialità e faciloneria si conquistano diplomi, attestati, certificazioni di Yoga, che non garantiscono nulla, per pura motivazione di

business spirituale

(perché il filone tira).

A stabilire, per gli Yogi veri, il momento della raggiunta maturità per insegnare è una **complex**
a ragione superiore

che risiede nella

Verticalità

783. Yoga e vita moderna

Scritto da Rosario Castello

Lunedì 11 Settembre 2017 00:00 - Ultimo aggiornamento Martedì 12 Settembre 2017 23:07

della scelta a suo tempo fatta (che va oltre ogni

spazio-tempo-causa

). I più transitano nella superficialità dell'

orizzontalità

dei mercati pseudo-spirituali dove lo Yoga viene offerto come un "prodotto" dell'ultimo esotismo (basta leggere la lunga lista di "

stili yoga

", molti dei quali inventati dalla fantasia degli occidentali irrequieti e superficiali, affetti dalla patologia sociale della realtà del profitto).

Il mercato moderno della spiritualità offre ogni tipo di stile e di maestri Yoga.

Chiunque può improvvisarsi insegnante yoga, come infatti oggi avviene, senza che vi sia una vera tutela sia per l'insegnamento della disciplina sia per i neofiti praticanti.

Negli anni settanta sporadicamente, nei primi anni ottanta più diffusamente, cominciavano a sorgere centri di yoga ovunque, alcuni buoni, altri che lasciavano ben sperare e la maggior parte improvvisati, sia nell'esperienza dell'insegnamento sia nelle motivazioni profonde che avevano condotto i pseudo-maestri all'apertura di un "centro yoga". La mentalità materialistica-consumistica già si ergeva allora anche nel campo della *ricerca spirituale* trasformando il tutto in un vero Mercato, riscontrabile nell'oggi, dopo più di trent'anni, negli oltre cento miliardi di dollari della

beauty economy

(il mercato del

Keep calm and breathe deeply

). In quegli anni, in opposizione a questa tendenza, apriamo anche noi un "centro Yoga" ("Centro Unione"), per un progetto dalla durata triennale, al quale si accedeva, dietro iscrizione associativa, in modo del tutto gratuito: tre giorni a settimana; due turni di lezioni il giorno della pratica; distribuzione gratuita di opuscoli informativi sullo Yoga, elenchi di libri per poter studiare seriamente lo Yoga ed una lista di "centri Yoga", da noi ritenuti validi, a cui riferirsi, al di là del nostro stesso "centro". Si voleva cercare, in un momento insidioso come quello, di diffondere un puro pensiero spirituale che sostenesse la corretta "posizione dello Yoga" nella società moderna, influenzata negativamente dalla corrente

new age

. Molti "centri" di allora si trasformarono in nostri nemici semplicemente per aver messo sul mercato nascente un'offerta gratuita di Yoga. Non menzioniamo i vari azionamenti, nei nostri confronti, provenienti dai vari detrattori. I nostri praticanti-estimatori di Yoga furono settanta, tra giovani liceali, studenti universitari, insegnanti, medici, impiegati, operai, avvocati, imprenditori, commercianti, casalinghe, anziani. Da quei giovani uscirono due allievi ben "qualificati" che recatisi, l'uno in Canada, l'altro a Washington, divennero appassionati insegnanti di Yoga.

Noi indichiamo lo Yoga come "**scienza iniziatica**" e, quindi, come disciplina spirituale in grado di condurre, ogni sincero e determinato aspirante, al massimo ideale della

tradizione Yoga

783. Yoga e vita moderna

Scritto da Rosario Castello

Lunedì 11 Settembre 2017 00:00 - Ultimo aggiornamento Martedì 12 Settembre 2017 23:07

, la

Realizzazione

, l'

Illuminazione

e la finale

Liberazione

(

moksa

). Con lo Yoga si può giungere alla scoperta della propria natura spirituale, quella

natura ultima

chiamata

atman

(

atman-Brahman

): dai tre stati esistenziali e/o dell'

Essere

(

Isvara

,

Hiranyagarbha

e

Virat

), espressi dalla Manifestazione universale (

prakrti

), è possibile accedere allo stato trascendentale, il “

Quarto

” Stato, “

Turiya

” (che nel Vedanta viene indicato come il

Brahman nirguna

).

Lo Yoga presenta, infatti, nella visione che invita a seguire, delle verità che non devono restare delle conoscenze intellettuali ma diventare delle realtà attualizzate, realizzate, sperimentate.

La *Conoscenza dei tre piani esistenziali* universali è fondamentale per comprendere tutte le trasformazioni che la pratica Yoga effettua gradatamente:

Isvara

a livello di

piano universale

(

karanasarira

783. Yoga e vita moderna

Scritto da Rosario Castello

Lunedì 11 Settembre 2017 00:00 - Ultimo aggiornamento Martedì 12 Settembre 2017 23:07

, corpo causale a livello individuale),
Hiranyagarbha
a livello di
piano sottile
(
lingasarira
, a livello di corpo sottile individuale) e
Virat
a livello di
piano grossolano
(
sthulararira
, a livello di corpo fisico grossolano).

Sono rispettivamente: *Isvara* attivo nei riguardi di *Hiranyagarbha*, e questo è attivo nei riguardi di *Virat* che è passivo-ricettivo.

Lo Yogi non può ignorare la conoscenza dei sette *cakra* principali con le loro polarità, soprattutto dei propri:

1 Testa (*Sahasrara*) – Ipofisi

2 Frontale (*Ajna*) – Epifisi **polare con**

7 Coccige (*Muladhara*) – Surrenali

3 Gola (*Visuddha*) – Tiroide **polare con**

6 Sacro (*Svadhithana*) – Gonadi

4 Cuore (*Anahata*) – Timo **polare con**

5 Plesso (*Manipura*) – Fegato-pancreas

Lo Yoga è, quindi, se affrontato sotto la giusta luce un “sentiero realizzativo” dell’**Illuminazione** possibile che può fare ottenere la
Liberazione

783. Yoga e vita moderna

Scritto da Rosario Castello

Lunedì 11 Settembre 2017 00:00 - Ultimo aggiornamento Martedì 12 Settembre 2017 23:07

(
moksa
o
mukti
).

Praticare seriamente lo Yoga significa salire dei gradini fondamentali, i gradini che offrono, uno dopo l'altro, gradi e livelli di consapevolezza (*lo sviluppo della capacità di essere presente in modo cosciente*). Si tratta del costante controllo dell'attenzione ovunque la si ponga. Lo Yoga è anche imparare a saper abbandonare ogni tipo di tensione, saper decontrarre ogni parte dell'essere, non solo il *corpo fisico-grossolano*

(
sthularira
) ma anche le contrazioni e i blocchi del *prana-citta*

(
l'energia vitale e i flussi mentali
): significa da un lato risvegliare tutte le potenzialità dell'energia (*prana*
) e dall'altro sviluppare il potere di controllare l'*energia-prana*

nella direzione voluta. Per ottenere dei seri risultati in quanto abbiamo detto occorre anche lo sviluppo della *respirazione consapevole*

(
pensiero-respiro-prana
) che contempla i vari *pranayama*

, dai più semplici ai più complessi. Il controllo della respirazione consapevole aiuta a conoscere, esplorare e controllare il *corpo sottile*

(
lingasarira
) e nello stesso tempo la *mente*

(l'*antahkarana*
) , il costituente fondamentale del *corpo sottile*
.

783. Yoga e vita moderna

Scritto da Rosario Castello

Lunedì 11 Settembre 2017 00:00 - Ultimo aggiornamento Martedì 12 Settembre 2017 23:07

La **mente** (*antahkarana*), in tutta la sua estensione, è caratterizzata da quattro funzioni o modificazioni:

1. **buddhi**: intelligenza intuitiva, elevata capacità di discernimento-discriminazione;
2. **ahamkara**: senso dell'ego, senso dell'io-mio;
3. **citta**: memoria proiettiva, mente subconscia;
4. **manas**: mente empirica selettiva.

Il **corpo sottile** (*corpo mentale energetico luminoso*), importantissimo campo d'azione nella pratica Yoga, si suddivide in tre espressioni-veicoli:

1. **buddhimayakosa**, il veicolo intellettuale;
2. **manomayakosa**, il veicolo mentale;
3. **pranamayakosa**, il veicolo pranico-energetico.

Il **corpo sottile** è il veicolo che accompagna l'anima lungo il processo di trasmigrazione, perché non viene distrutto al momento della morte, ma permane finché la catena del *sa msara* non viene spezzata mediante la Liberazione (*moksa*).

Il **corpo fisico-grossolano** è chiamato *sthulasarira* ed è connesso alle forze del **piano materiale** ; il **corpo sottile** , chiamato *corpo astrale* o *lingasarira* , è connesso al **piano sottile** dell'esistenza.

Lo Yogi deve conoscere bene la **triplice condizione di esistenza** (*tribhuvana*) in cui viene a

783. Yoga e vita moderna

Scritto da Rosario Castello

Lunedì 11 Settembre 2017 00:00 - Ultimo aggiornamento Martedì 12 Settembre 2017 23:07

trovarsi:

jagrat,

lo stato-condizione di veglia;

svapna

, lo stato-condizione di sonno con sogni;

susupti

, lo stato-condizione di sonno profondo senza sogni.

Tutti e tre gli stati vanno considerati livelli di realtà.

Nello stato di ***jagrat*** la coscienza esteriorizzata esperisce la realtà del mondo della dualità; corrisponde allo stato di coscienza inerente al “piano grossolano” e quindi al corpo fisico-denso (*sthularasira*).

Nello stato di ***svapna*** la coscienza interiorizzata esperisce la dualità (soggetto-oggetto)

all'interno della sfera onirica; corrisponde allo stato di coscienza di

tajasa

inerente al piano-energetico-luminoso e quindi al corpo sottile (

lingasarira

).

Nello stato di ***susupti*** la coscienza interiorizzata è priva di distinzione e di scissione duale,

ritorna alla propria natura di unità indifferenziata; corrisponde allo stato di coscienza di

prajna

inerente al piano causale e quindi al corpo causale (

karanasarira

).

Si tratta di una condizione non-percettiva e non-proiettiva.

L'azione ***occulta*** o ***sottile*** dello Yoga agisce con grande profondità e una forte capacità di penetrazione sul *corpo fisico grossolano* e sul *corpo sottile*.

Dello Yoga bisogna praticare gli asana senza porsi una meta finale da raggiungere, considerare tale pratica come un cammino tranquillo senza pensare all'eccellenza, senza ossessionarsi per il massimo delle proprie possibilità: altrimenti non è Yoga, ma altro.

Lo Yoga, nella sua totalità, è uno strumento potente se viene usato correttamente. Dallo Yoga non si ottiene nulla che non corrisponda all'impegno preso con sé stessi, quindi la qualità dei risultati-effetti saranno quelli determinati dalla qualità della causa iniziale.

Lo Yoga risveglia, in chi lo pratica correttamente, livelli sempre più profondi della volontà e del potere morale, intellettuale e spirituale.

783. Yoga e vita moderna

Scritto da Rosario Castello

Lunedì 11 Settembre 2017 00:00 - Ultimo aggiornamento Martedì 12 Settembre 2017 23:07

Libri consigliati

di **B. K. S. Iyengar**, Edizioni Mediterranee

Teoria e Pratica dello Yoga

Compendio di Teoria e Pratica dello Yoga

Teoria e Pratica del Pranayama

Vita nello Yoga

La Vita e l'Opera

Gli Antichi insegnamenti dello Yoga, B. K. S. Iyengar, Gruppo Futura

di **Swami Satyananda Sarasvati**, Edizioni Satyananda Ashram Italia

Asana Pranayama Mudra Bandha

Surya Namaskara

Prana Pranayama Prana Vidya

Tantra

Kundalini Tantra

Yoga Nidra

di **A. Van Lysebeth**, Edizioni Mursia

Imparo lo Yoga

Perfeziono lo Yoga

I miei esercizi di Yoga

Tantra

Pranayama. La dinamica del respiro, A. Van Lysebeth, Astrolabio

di **Rosario Castello**

Yoga – Piccola guida per conoscerlo

Darsana: il “punto di vista” esoterico

Il Segreto della Conoscenza esoterica

Prospettive di esoterismo

La sadhana in pratica: verso il Sé Superiore

Lo Yoga è “posizione coscienziale”

783. Yoga e vita moderna

Scritto da Rosario Castello

Lunedì 11 Settembre 2017 00:00 - Ultimo aggiornamento Martedì 12 Settembre 2017 23:07

*Vigrahadharmā: Sai Baba l'Avatara
Vita occulta di un "risvegliato"*

Libricini (di Rosario Castello) in formato Pdf (stampabili) scaricabili gratuitamente presso la Sezione Free E-Books di www.centroparadesha.it :

- 1 ARTICOLO *filrouge* 1: Il sesso: scherzo, errore, condanna o salvezza?
- 2 ARTICOLO *filrouge* 5: Sguardo su un Sentiero: il Tantra
- 3 NOTIZIARIO: sul Femminino-Mascolino – Un matrimonio Interiore
- 4 ARTICOLO Risvegli 3: Non Solo Donna e Basta: Femminino-Mascolino e L'Iniziazione
- 5 ARTICOLO Studio 7: Una Via esoterica di Liberazione: il Tantra
- 6 ARTICOLO Riflessioni 5: Vino, pasto sacro e alchimia di trasformazione

di **Raphael**, Asram Vidya Edizione
Essenza e scopo dello Yoga
Il Sentiero della Non-dualità
Oltre l'illusione dell'io
Tat tvam asi
Bhagavadgita (tradotta e commentata da Raphael)

a cura del Gruppo Kevala, Edizioni Asram Vidya
Sankara Opere Brevi

di **Swami Sivananda**, Edizioni Vidyananda
Samadhi Yoga
La Mente i suoi misteri e il suo controllo

Concentrazione e meditazione, Swami Sivananda, Edizioni Mediterranee

di **Sri Sathya Sai Baba**, Mother Sai Publications
La Conoscenza (Jnana Vahini)
La Scienza di Dio (Vidya Vahini)
La Via della Meditazione (Dhyana Vahini)

783. Yoga e vita moderna

Scritto da Rosario Castello

Lunedì 11 Settembre 2017 00:00 - Ultimo aggiornamento Martedì 12 Settembre 2017 23:07

La Luce sul Sentiero, M. Collins, Edizioni Teosofiche Italiane
La scienza dello Yoga, I.K. Taimni, Edizioni Teosofiche Italiane
La filosofia esoterica dell'India, J.C. Chatterji, Edizioni Teosofiche Italiane

Lo Yoga della Potenza, Julius Evola, Edizioni Mediterranee
Metafisica del sesso, Julius Evola, Edizioni Mediterranee
Tantra della Grande liberazione (Mahanirvana Tantra), Arthur Avalon, Edizioni Mediterranee
Il potere del Serpente, Arthur Avalon, Edizioni Mediterranee
Shakti e Shakta, Arthur Avalon, Edizioni Mediterranee
Yoga pratico e potenza dei simboli, Campanini-Ciabotti, Magnanelli
Gheranda-Samhita. Insegnamenti sullo Yoga, a cura di S. Fossati, Magnanelli
Siva-Samhita. Lo Yoga rivelato da Siva, a cura di Maria Paola Repetto, Magnanelli
Svatmarama, La lucerna dello Hatha-Yoga, a cura G. Spera, Magnanelli
Patanjali: Yogasutra, a cura di F. Squarcini, Einaudi
Enciclopedia dello Yoga, a cura di S. Piano, Promolibri
Lo Yoga nei testi antichi dell'India, S. Piano, Magnanelli
Il grattacielo dello Yoga. Presente e futuro di un'antropotecnica, L. Mori, Epsylon Edizioni
La perfezione dello Yoga, Bhaktivedanta Swami Prabhupada, Edizioni Bhaktivedanta
Gli aforismi di Siva, Vasugupta, Adelphi
La Saggezza di Shiva, Valentino Bellucci, XPublishing
Respirazione, Calais-Germain, Epsylon Edizioni
Pranayama, S. Kuvalayananda, Macro Edizioni
Miti e simboli dell'India, H. Zimmer, Adelphi
Il mito del Gange (Ganga-mahatmya), Stefano Piano, Magnanelli
Storia della filosofia indiana, Giuseppe Tucci, Laterza
La filosofia indiana (Vol I e II), Radhakrishnan, Asram Vidya Edizione
La Via regale della Realizzazione (Yogadarsana), Patanjali, Asram Vidya Edizione
Upanisad, a cura di Raphael, Bompiani
Kularnava Tantra, John Woodroffe e Madhav Pundalik Pandit, Motilal Banarsidass Publishe, 1965
Kularnava Tantra – La via dell'Estasi, Edizioni Vidyananda
Tantraloka (Luce dei Tantra), Abhinavagupta, Adelphi Edizioni
Sri Vijnana Bhairava Tantra – L'Ascesa, Edizioni Satyananda Ashram Italia
Il Tantrismo, Jean Varenne, Edizioni Mediterranee
Tantra in Tibet, Jeffrey Hopkins, Tenzin Gyatso e Tsongkhapa, Motilal Banarsidass Publ., 1987
L'essenza del tantra, Harish Johari, Il Punto d'Incontro
Mahanirvana Tantra Of The Great Liberation, John Woodroffe, Editore Createspace
La Tradizione Tantrica, Agehananda Bharati, Astrolabio Ubaldini Edizioni
La kundalini o L'energia del profondo, Lilian Silburn, Adelphi Edizioni
Yoga tantrico. Asana e pranayama del Kashmir, Eric Baret, Edizioni Mediterranee
Yoga Tantrico Indù e Tibetano, Jean Marquès-Rivière, Edizioni Pizeta
Il Koka Shastra illustrato, a cura di Alex Comfort, Edizioni Cremese

783. Yoga e vita moderna

Scritto da Rosario Castello

Lunedì 11 Settembre 2017 00:00 - Ultimo aggiornamento Martedì 12 Settembre 2017 23:07

Kama Sutra di Vatsyasyana, a cura di Alain Daniélou, Edizioni Red
La ritenzione del seme umano, Henri Maspéro, Edizioni Newton Compton
Kalachakra, Jean Marquès-Rivière, Edizioni Mediterranee
Iniziazione (Kalacakra) di Naropa, a cura di Raniero Gnoli, Adelphi
Panarion (Libro secondo), Epifanio di Salamina, Morcelliana
I segreti del Tantra, Rajneesh, Bompiani
La Tecnica dello Yoga Tantrico Indo-Tibetano, Tommaso Palamidessi, Edizioni Arkeios
L'alba del Tantra, Guenther e Trungpa, Edizioni Astrolabio
Il mito dell'alchimia seguito da L'alchimia asiatica, Mircea Eliade, Bollati Boringhieri
Scintille di ordine eterno. Viaggio nel cuore della tradizione indiana
Diego Manzi, Armando Curcio Editore, Roma 2016

Yoga Rahasya (Segreto dello Yoga), Nathamuni's, Krishnamacharya Yoga Mandimram
Yoga Yajnavalkya, A. G. Mohan e Ganesh Mohan, Editore Svastha Yoga
Yogayajnavalkyam, Yajnavalkya e Philippe Geenens, Editore Gallimard

Consigliamo

YOGA Teoria e pratica

Un'opera di 18 volumi a cura di YANI Yoga associazione Nazionale Insegnanti

Curatori dell'Opera:

Stefano Castelli, indologo, docente universitario di Psicologia delle organizzazioni all'Università di Milano-Bicocca e presidente YANI;

Barbara Biscotti, docente universitaria di Storia dei diritti dell'antichità all'Università di Milano-Bicocca, insegnante yoga e membro del Consiglio direttivo della YANI.

In uscita presso le edicole con il Corriere della Sera

Usciti i primi due volumi il 1 settembre 2017 e il terzo l'8:

1 Introduzione allo Yoga

2 ASANA I

3 IL RESPIRO

Il prossimo sarà **4 Le Sequenze**.