Chi decide di avventurarsi nella pratica Yoga degli asana non deve temere di dover imparare 8,4 milioni di posture come menzionano alcuni testi tradizionali sull'Hatha-Yoga. Sarebbe sufficiente impararne 84, ma ci si può accontentare di 32 asana praticate bene o, addirittura, 12. La pratica Yoga riequilibra la vita del praticante, esterna e interna a lui. La saggezza che risiede alla sua base tende ad equilibrare ed armonizzare il praticante che nel tempo comincerà a sperimentare un senso di unità profondo con tutto ciò che lo circonda.

Non tutti i praticanti Yoga di questa era hanno una piena consapevolezza di cosa praticano come invece lo Yoga richiederebbe, una consapevolezza in grado di determinare la qualità dei risultati-effetti scaturiti dalla pratica.
Non tutti i praticanti neofiti sono passati alla "pratica" (per quella che riescono ad attuare) attraverso una, anche modesta, lettura di testi qualificanti la pratica stessa. Testi, ad esempio, come *Hathayoga-pradipika*, *Gheranda-samhita*, *Siva-samhita*, *Yoga Sutra di Patanjali*, sono del tutto sconosciuti a moltissimi praticanti Yoga o forse potrebbero averli sentiti menzionare soltanto.
L'interesse allo Yoga, nella vita moderna, è più esteso verso un **interesse orizzontale** piuttosto che verso un
interesse verticale
.

Per **interesse orizzontale** intendiamo una visione ed una attitudine per lo più di natura materialistica-consumistica superficiale (per la ricerca di una qualche forma di benessere fisico-psichico) assolutamente legittima, non criticabile, non giudicabile.

Per **interesse verticale** intendiamo una visione ed una attitudine protesi a ricercare qualcosa di superiore che va dalla ricerca intellettuale della conoscenza ad una ricerca spirituale vera e propria, a quelle istanze che possono condurre ad un " *sentiero realizzativo* "
capace di guidare fino alla
Realizzazione
, all'
Illuminazione
, alla
Liberazione
.

Per immergersi in una vera, seria e completa pratica Yoga non si può trascurare la conoscenza della natura della mente, l'*antahkarana* e le sue quattro funzioni, *buddhi*, *ahamkara*, *citta* e *manas*. Oltre alle sue funzioni vanno conosciute soprattutto le sue attività (*cittavrtti*). Ciò che modifica la sostanza mentale mettendola in attività sono le *vrtti* (modificazioni, onde, vortici, vibrazioni, fluttuazioni). Uno Yogi deve imparare ad essere padrone di "*vrttijnana*", cioè la conoscenza relativa alle modificazioni mentali.

Vorremmo offrire, riguardo alla potenza dello Yoga, nello spazio limitato di questo articolo, qualche cenno sull'inconsistenza del mondo, un mondo che "appare" reale solo ai cinque sensi, quando invece l'unica Realtà è il *Brahman*. Il *Brahman* è ***sat*** (essere), ***cit*** (coscienza), ***ananda*** (beatitudine).

L'ente planetario è ipnotizzato da quanto appare quale natura della *realtà fenomenica*, e ciò è dovuto a *maya* (l'illusione) e *avidya* (l'ignoranza metafisica).
Tutto ciò che "appare" come espressione dei *tre stati esistenziali* (*grossolano-virat*, *sottile-hiranyagarbha*, *causale-isvara*) è un'illusione destinata a riassorbirsi nell'eterno *Brahman*.

Ogni *ego-corpo-personaggio* (ente planetario) è un ***microcosmo*** dotato di un aspetto *grossolano*, di uno *sottile* e di uno *causale*. È la coscienza individuale incarnata (il *jiva* – *jivatman*

) in un
ego-corpo-personaggio
che assume la portata di un
microcosmo
interagente con il
Macrocosmo
.
Questo *microcosmo* ha la sua "*struttura sottile*" (il *lingasarira* individuale appartenete al piano sottile universale *hiranyagarbha*) costituita da
nadi
(i 72.000 canali-nervi energetici),
prana
,
cakra
,
kundalini
,
aura
, ma il costituente fondamentale è l'
antahkarana
, l'"organo interno", la mente nella sua intera estensione, con quattro funzioni:
buddhi
,
ahamkara
,
citta
,
manas
(come abbiamo già menzionato,
intelligenza intuitiva
,
ego-io-mio
,
mente subconscia
,
mente empirica
).

Il *jiva*, nella funzionalità della mente-*antahkarana* come *ahamkara*, subisce una limitazione (e distorsione) nella capacità di
percepire-vedere
e
percepire-sentire

correttamente (non in senso visivo e auditivo) e così è indotto ad errare identificandosi con le esperienze di piacere-dolore che fanno scaturire pensieri-
vrtti
, modificazioni nella sostanza mentale al punto tale da far sperimentare ai cinque organi dei sensi vari
karman
.

L'*ego-corpo-personaggio* (in cui è incarnato il *jiva*) ha, quindi, un veicolo-corpo-grossolano di espressione, lo ***sthulasarira*** e un veicolo-corpo-sottile, il
lingasarira
(chiamato anche
corpo astrale
in occidente) che accompagnerà il
jiva
(l'Anima) nei vari cicli esistenziali lungo il
samsara
, di nascita-vita-morte in nascita-vita-morte.
La catena del *samsara* si spezzerà solo quando l'*ego-corpo-personaggio* arriverà a comprendere l'identità del
Sé
con lo Spirito universale, il
Brahman
.

Finché l'*ego-corpo-personaggio* si identificherà con le molteplici categorie della Manifestazione universale (*prakrti*) l'unica vera Realtà non potrà rivelarsi e così il *jiva* resterà prigioniero nell'illusione della catena samsarica.

Lo Yoga è uno dei *sistemi* (*scienza iniziatica*) che può condurre verso la soluzione del problema innescando, mediante il risveglio spirituale, un
processo di trasformazione
(realizzazione, illuminazione e liberazione) in cui le caratteristiche dei
guna
prevalenti, come
tamas
-illusione-ignoranza e
rajas

-dinamismo-desiderio (ostacolanti), possano operare
sattvicamente
(con la luce intellettuale-spirituale) durante il ciclo espressivo. Il
guna sattva
, infatti, predomina nel veicolo della
buddhi
e si rapporta al piano causale (
prajna
) mentre sul piano individuale si rapporta al corpo causale,
karanasarira
.

Lo Yoga rende possibile intervenire, mediante una pratica costante e corretta, sul *microcosmo*, sulle
energie
, le
forze
e i
poteri
che lo regolano, per poter passare dall'illusione del
non-reale
alla
Realtà Assoluta
, la Realtà trascendentale, il "
Quarto
" Stato, "
Turya
".

Lo Yoga avendo e perseguendo una visione olistica della natura degli enti abbraccia, nella pratica, tecniche in grado di intervenire, e porre il controllo, sulla circolazione delle *energie fondamentali*
, i
prana
o
vayu
(soffi, respiri).
Con i ***cinque prana*** (*prana, apana, vyana, udana, samana*) interviene mediante le varie tecniche del *pranayama* che purificano le
nadi
, risvegliano e attivano particolari facoltà latenti (poteri o

siddhi
) ad uno stadio avanzato sia della pratica sia della posizione coscienziale raggiunta dal praticante.

La dedizione costante alla pratica degli asana, insieme alle *mudra*, aiuta moltissimo il praticante ad avanzare, ad ottenere risultati su più piani, compreso il risveglio della
Kundalini
. Sono molte le “pratiche” nello Yoga finalizzate a destare particolari stati di coscienza. Naturalmente non si devono ignorare gli ostacoli che possono sorgere lungo il corretto svolgimento della pratica Yoga. I più ricorrenti sono gli ostacoli costituiti dall’attaccamento alle cose materiali, alle abitudini che danno un illusorio senso di sicurezza, ad un ritualismo automatico, alle risposte meccaniche della mente. È bene che questi ostacoli vengano fuori perché significa che si è ben lavorato in profondità e che alcune *forze involutive* non gradiscono lo sviluppo e l’avanzamento evolutivo ottenuto. Bisogna semplicemente procedere inesorabilmente senza lasciarsi andare a pensieri di sconforto che fanno prevalere
tamas guna
,
guna
non indicato per uno Yogi.
Il praticante se giunge ad uno stadio elevato della sua ascesi diventa in grado di penetrare (mediante la conquista di *samyama*) nelle forme più segrete della Manifestazione universale (*pr akrti*
).

Una lunga pratica di *asana*, di *bandha*, (contrazioni muscolari consapevoli), di *mudra*, di *kriya*, di
pranayama
, di
pratyahara
(sottrazione dei sensi dai loro oggetti), di
mantra
, di
dharana
(concentrazione), di
yantra
, di
yoganidra
, di
dhyana
e di
samadhi
consegna un incredibile potere di penetrazione coscienziale, quello di

samyama
.

Eliminare gli ostacoli, eliminare le sofferenze non significa altro che intervenire sulla mente che ne è la causa. L'azionamento di alcune pratiche Yoga mirano all'arresto delle fluttuazioni mentali, allo svuotamento della mente: si tratta di un percorso da svolgere progressivamente in otto stadi ("*astangayoga*", gli otto passi indicati da Patanjali).

Gli ***astangayoga***:

1 ***yama***: autocontrollo, astinenze (principi etici e morali);
2 ***niyama***: osservanze (*sauca*-purezza; *samtosa*-spirito sereno; *tapas*-ascesi; *svadhyaya*-ripeti zione dei mantra [sviluppo del Sé];
isvarapranidhana
-meditazione sulla divinità);
3 ***asana***: posizioni in genere ma soprattutto quelle adatte alla meditazione che favoriscono l'esecuzione di *bandha*, *mudra* e *kriya*;
4 ***pranayama***: tecniche per il controllo del respiro e delle energie;
5 ***pratyahara***: astrazione, riassorbimento dei sensi, il distacco;
6 ***dharana***: concentrazione della mente (il primo dei tre stadi mirati nello specifico svuotamento della mente);
7 ***dhyana***: contemplazione-meditazione;
8 ***samadhi***: esperienza dello stato di coscienza dell'unione tra soggetto e oggetto, in cui scompare la dualità.

Ogni aspetto dell'*ego-corpo-personaggio* è contemplato nella pratica Yoga perché esso mira a *r isvegliare*
,
realizzare
,
illuminare
e
liberare
ogni "parte" in un processo unitario.

Ciò che viene chiamata **creazione** (Manifestazione o mondo del divenire) è la "***rottura***"

dell'Unità primordiale. Lo Yoga è venuto in essere per "
ri-unire
" i due principi supremi (
Siva
e
Sakti
;
Purusa
e
Prakrti
), tutte le dualità e polarità, riportando ogni cosa in uno stato di assoluta unità.
L'*ego-corpo-personaggio*, in qualità di *microcosmo*, con la pratica Yoga può ottenere l'unione di ***Siva*** e della ***Sakti*** nel corpo e nella mente, un' *operazione occulta* che tende a ristabilire in sé lo stato dell'universo prima della creazione. È la "rottura" dell'Unità primordiale che dalla realtà suprema ha fatto scaturire il "Mentale" e infine la "Materia".
Dal "**Mentale**" è venuto il *piano sottile* (*Hiranyagarbha*) e il *corpo sottile* (*lingasarira*) e dalla "**Materia**" il
piano materiale grossolano
(
virat
) e il
corpo fisico grossolano
(
sthulasarira
).

Cos'è l'"Uomo", l'ente planetario, l'*ego-corpo-personaggio* in qualità di *microcosmo*?
È una creatura "***caduta***" nello spazio e nel tempo, ingannata dal potere dell'illusione (alterante) di *maya*.
Eppure ha la possibilità, tale creatura, di ascendere allo **stato di pura coscienza unitaria**: lo **Yoga** può offrirgli questa possibilità, il ritorno allo stato originario.

Libri consigliati agli studiosi e/o ai probabili praticanti

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

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"
Vigrahadharma: 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 **Laura Boggio Gilot**, Edizioni Asram Vidya
Forma e sviluppo della coscienza
Il Sé transpersonale

di **Laura Boggio Gilot**, Satya-Edizioni AIPT
Il cammino dello sviluppo integrale
Sulla via del ritorno
Curare mente e cuore
La conoscenza Liberante
Narcisismo e spiritualità

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)

di **Laksmi Edizioni**
Yoga la dolcezza del suono immortale, a cura di Stefano Piano
Yoga il sentiero verso l'Assoluto nonduale, a cura di Stefano Piano
Hatha Yoga, Yogamaharishi Dr. Swami Gitananda Giri Guru Maharaj
Pranayama, Yogamaharishi Dr. Swami Gitananda Giri Guru Maharaj
Yoga da 1 a 10, Yogacharya Dr. Ananda Balayogi Bhavanani
Tantra lo Sivaismo del Kasmir, Kamalakar Mishra

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
Aforismi dello Yoga (*Yogasutra*), Patanjali (a cura di Paolo Magnone), Magnanelli
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
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
Kama Sutra di Vatsyasana, 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, il terzo l'8, il quarto il 15:
1 Introduzione allo Yoga
2 ASANA I
3 IL RESPIRO
4 Le Sequenze
Il prossimo sarà **5 ASANA II**.