

Il centro Yoga moderno più antico ha compiuto nel 2018 il centenario della sua fondazione: si tratta dell'”**Istituto Yoga**” di Mumbai, creato nel 1908 da **Sri Yogendra** (1857-1989) a cui si deve la riscoperta moderna e la diffusione dell'Hatha Yoga oltre i confini dell'India.

Sri Yogendra (in realtà Manibhai Haribhai Desai), Maestro di Yoga, autore, ricercatore e poeta, convinto dei grandi benefici che lo Yoga avrebbe apportato alle persone volle diffonderlo tra la gente comune. Tenne la prima lezione di Yoga presso l'Istituto prima di partire per gli Stati Uniti. Oggi è l'Istituto diretto dalla Presidente Hansa Yogendra. L'Istituto è impegnato, oltre all'insegnamento dello Hatha Yoga, in studi e ricerche approfondite, a livello scientifico, sullo Yoga ma anche in una attività di servizio nel sociale (distribuzione di pasti gratuiti agli indigenti e check-up clinici gratuiti per i bisognosi).

L'Istituto è stato commemorato con l'Harmony Fest (Festival del Benessere) dove si sono svolte, nell'arco di due giorni, sessioni di Yoga, conferenze e concerti di musica indiana. Una buona notizia per il mondo dello Yoga.

È bene ricordare che il ramo dell'Hatha Yoga è quello che offre, oggi, una diramazione in diversi Stili ma, in realtà, non esistono diversi tipi di Yoga:

- Hatha Yoga Pradipika
- Satyananda Yoga
- Iyengar Yoga
- Ashtanga Vinyasa Yoga
- Bikram Yoga
- Anusara Yoga
- Yoga Ratna
- Power Yoga
- Vinyasa Flow Yoga
- Kundalini Yoga
- Kriya Yoga

Una informazione Informazioni degna di nota: Sri Krishnamacharya (padre di T.K.V. Desikachar) è stato Maestro dei noti B.K.S. Iyengar, di K. Pattabhi Jois e Indra Devi, come indicato nel film-documentario sullo Yoga “Il respiro degli Dei” del regista Jan Schmidt-Garre. Si può aggiungere lo stile Kripalu Yoga, ispirato da Kripalvananda e sviluppato dal discepolo Yogi Amrit Desai (il raggiungimento di una spontanea “Meditazione in movimento”).

“(...) L'interesse per lo Yoga non può prescindere dai “**punti di vista**” (darshana appunto):

- Samkhya
- Yoga
- Vaishesika
- Nyaya
- Purva Mimamsa
- Uttara Mimamsa o Vedanta

La ricerca interiore va considerata una azione spirituale chiamata, in sanscrito, **Svadyaya** che è uno dei cinque niyama nel Rajayoga esposto da **Patanjali**

Nella **Svadyaya**, in un primo aspetto, è prevista la ripetizione di un Mantra di cui Patanjali prediligeva il Mantra OM; e in un secondo aspetto è previsto lo studio delle sacre scritture per intensificare la ricerca (...).

Rosario Castello

tratto da *Yoga – Piccola guida per conoscerlo*

Lettere Consigliate

Igiene personale Yoga, Sri Yogendra, ISU Istituto Scienze Umane
Essenza e Scopo dello Yoga, Raphael, Asram Vidya
Atlante di Corpo Mente e Spirito, aul Hougham, URRRA
La filosofia indiana – 2 voll. – S. Radhakrishnan, Ashram Vidya
Lo Yoga rivelato da Shiva (Shiva-Samhita) a cura di M. P. Repetto, Promolibri Magnanelli
La Luce dello Hatha Yoga, Svatomarama, Promolibri Magnanelli 2006
Yogadarsana (Traduzione e Commento di Raphael), Asram Vidya
Avviamento allo studio dello Yoga, D. Audoin, Edizioni Teosofiche Italiane
Lo Spirito dello Yoga, Tsé Tardan-Masquelier, De Vecchi

957. New Yoga

Scritto da Rosario Castello

Giovedì 05 Dicembre 2019 00:00 - Ultimo aggiornamento Sabato 07 Dicembre 2019 14:02

La perfezione dello Yoga di A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada Ed. Bhaktivedanta Firenze
Lo Yoga Immortalità e libertà, Mircea Eliade, BUR
Tecniche dello Yoga, Mircea Eliade, Boringhieri
Yoga Scienza dell'uomo, Krishnamacharya, Macroedizioni
Asana Pranayama Mudra Bandha, Swami Satyananda Paramahansa, Satyananda Ashram Italia
Yoga Nidra, Swami Satyananda Paramahansa, Satyananda Ashram Italia

B.K.S. Iyengar
L'Albero dello Yoga Ed. Astrolabio Ubaldini 1989
Teoria e pratica dello Yoga Ed. Mediterranee
Compendio di Teoria e Pratica dello Yoga Ed. Mediterranee
Teoria e Pratica del Pranayama Ed. Mediterranee
Yoga. Conoscere e praticare lo Yoga con un Grande Maestro Ed. Mondadori

André Van Lysebeth
Imparo lo Yoga Ed. Mursia
Perfeziono lo Yoga Ed. Mursia
I miei esercizi di Yoga Ed. Mursia
Pranayama: la dinamica del respiro Ed. Astrolabio

Rosario Castello, su Youcanprint, Amazon, StreetLibe, Edizioni Digitali Centro Paradesha
Tradere Per le immortali Vie dello Yoga
Yoga – Piccola guida per conoscerlo
Lo Yoga è “posizione coscienziale”
La sadhana in pratica: verso il Sé Superiore
Darsana: il “punto di vista” esoterico
Il Segreto della Conoscenza esoterica
Prospettive di esoterismo