

### 301. Yoga: dalla pratica all'insegnamento

Scritto da Rosario Castello

Giovedì 15 Novembre 2012 00:00 - Ultimo aggiornamento Lunedì 05 Novembre 2012 22:44

---

L'uomo della strada quando sente parlare di Yoga, in modo automatico, gli viene da pensare all'India e alle immagini classiche che la rappresentano.

L'India è anche l'Oriente del mistero, nell'immaginario collettivo, e i più riescono a godere dei variegati racconti fantastici che circolano nell'interesse generalizzato della cultura dominante.

Per la maggior parte delle persone finisce qui.

Ma l'India, e ovviamente tutto l'Oriente, ha moltissimo da raccontare all'Occidente in termini di storie fantastiche, di filosofie e di saggezza. L'Oriente è ricco di personaggi che incarnano saggi, filosofi, maghi, santi, fachiri, divinità.

L'Oriente è ricco di testi antichi e l'India è tra i primi posti in una ideale classifica.

Il termine Yoga richiama, in un unico abbraccio, un vasto territorio, da Ceylon all'Himalaia, e senza dimenticare i luoghi dei Lama del Tibet, fino alle magiche terre dei mistici della Mongolia e della Cina, per finire nei luoghi di realizzazione degli spazi sacri Zen giapponesi.

Quando si tratta di un innamorato della Verità che disciplina la propria vita in un vero percorso di ricerca ci si trova di fronte a qualcuno che in modo appassionato è passato per la lunga strada di leggende, poemi, saghe, canzoni, miti, testi sacri e simboli per giungere, con una certa maturazione, ad una vera *Sadhana* (Sentiero spirituale).

Chi sceglie in tal senso lo Yoga che l'India offre, e custodisce da molti millenni, ha una precisa configurazione interiore che lo rende naturalmente privilegiato rispetto ad altri, anche se motivati e sinceri, ricercatori.

Imparare lo Yoga secondo i canoni dell'insegnamento occidentale va bene ma non è

### 301. Yoga: dalla pratica all'insegnamento

Scritto da Rosario Castello

Giovedì 15 Novembre 2012 00:00 - Ultimo aggiornamento Lunedì 05 Novembre 2012 22:44

---

esattamente quello che si intende per “*trasmissione*” (“*tradere*”) in senso iniziatico.

La *Scienza degli Yogi* certamente si può imparare dai libri nelle sue linee generali ma anche la parte teorica non può limitarsi all'apprendimento dai testi tantomeno la “*pratica*”

” che è esperienza unica allo stato puro. Della parte pratica può essere appreso ben poco dagli scritti perché le cose veramente importanti non possono essere spiegate con la scrittura. I buoni testi servono come riscontro, come riferimento per le analisi delle risposte ricevute nella propria esperienza, come ripetizione, come ripasso. Lo studio delle “Idee Yoga”, delle forme divine archetipiche che ne compongono i fili del suo tessuto strutturale richiedono una “*trasmissione*”

” sottile, un insegnamento e una spiegazione orale o silenziosa diretti.

Purtroppo sono in molti quelli che si sono convinti, al giorno d'oggi, di essere in grado di compiere la *sacra trasmissione* diffondendo non chiarezza ma una mescolanza di idee che porta solo confusione.

Un insegnante che ha trascurato di studiare e comprendere quelli che vengono chiamati i *Klesa* e l'

*Antahkarana*

(l'organo interno) ma soprattutto di svolgere un attento lavoro pratico su di essi non può essere in grado di effettuare alcuna valida “

*trasmissione*

”. Non sono i livelli acrobatici eccezionali effettuati dal corpo che fanno lo Yogi.

In molti dimenticano che lo Yoga, nel suo significato più completo e integrale, deve essere inteso come uno speciale strumento atto a raggiungere “*stati di coscienza superiori*” attraverso “pratiche” mirate al risveglio e all'allineamento dell'

*Antahkarana*

Per lo Yogi vero quelli che sono i principali scopi della maggior parte dei ricercatori dell'oggi (specie in Occidente), cioè il raggiungimento o la conservazione della salute, la preservazione dalle malattie, il prolungamento della vita, il potenziamento dell'attività sessuale, lo sviluppo di certi poteri non rappresentano affatto il fine dello Yoga ma semplici e naturali manifestazioni lungo il percorso che punta allo scopo finale: la *Moksa* (liberazione dal divenire-relativo;

### 301. Yoga: dalla pratica all'insegnamento

Scritto da Rosario Castello

Giovedì 15 Novembre 2012 00:00 - Ultimo aggiornamento Lunedì 05 Novembre 2012 22:44

---

distacco totale dall'avidya –

*ignoranza*

*metafisica*

o maya –

*illusione*

– ; liberazione dal ciclo delle nascite e delle morti –

*la catena trasmigratoria del samsara*

– ).

Lo Yoga è soprattutto “pratica” da trasformare in “esperienza”. Un musicista non sarà mai tale se si limita soltanto ad acquisire la teoria della musica, a saperne parlare in modo erudito e non passare mai effettivamente alla pratica che può dargli l'esperienza della musica.

Solo un'esperienza uscita dalla pratica può formare una valida teoria da trasmettere. La pantomima dell'autentica esperienza si smaschera da sola di fronte ai puri. La pantomima riesce ad ingannare la maggior parte di quelli che vorrebbero ingannare. La pantomima purtroppo riesce a diffondere molta confusione e a produrre molti problemi.

Il vero Yoga, in effetti, non è per tutti. La *scienza dello Yoga* è stata tenuta segreta per un lunghissimo tempo attraverso il metodo di una “

*procedura iniziatica*

”: un vero privilegio di scuole e di segreti asceti distaccati dal mondo. I

*Guru*

sono sempre stati gli speciali trasmettitori di tale scienza divina. Pochissime informazioni, sul fronte ufficiale, sono pervenute in Occidente, in modo vago e raccontate solo negli aspetti sensazionali, fino alla metà del XIX secolo. Ma in realtà sia solitari ricercatori spirituali sia ordini esoterici ancora puri avevano incontrato lo Yoga, o alcuni suoi aspetti, lungo le strade immateriali dei

*Guru*

(i “

*Maestri*

”, le “

*Fiamme della Salvezza*

” sempre operanti, in

*Oriente*

come in

*Occidente*

).

Le *Vie immateriali* dei *Maestri* hanno sempre permesso di raggiungere i “pronti” in ogni tipo di situazione esteriore.

Lo Yoga è Uno ma ha molte gradazioni di accesso.

Lo Yoga se seguito correttamente offre la possibilità di penetrare ogni mistero della natura rivelando gli enigmi dell'esistenza.

Il sincero praticante Yoga vede aumentare la propria capacità creativa in tutti i campi

## 301. Yoga: dalla pratica all'insegnamento

Scritto da Rosario Castello

Giovedì 15 Novembre 2012 00:00 - Ultimo aggiornamento Lunedì 05 Novembre 2012 22:44

---

dell'esistenza. Lo Yogi, a differenza dell'uomo comune, non cade più vittima dei miraggi del proprio psichismo e non soffre di delusioni. Lo Yoga aiuta a vedere l'inganno che si nasconde sotto molte forme (anche nella parola).

Lo Yoga è fatto per poter essere affrontato da diverse tipologie di essere umano, indipendentemente dall'età, dalla preparazione, dalle capacità iniziali: ciò che conta è la sincera motivazione della ricerca, le elevate tendenze interiori, una particolare configurazione interiore riscontrabile nelle diverse tipologie.

Ogni praticante sincero, lungo il suo percorso, sente di entrare, sempre di più, in una eccezionale concezione della vita, riscontrando in sé stesso un completo cambiamento.

Lo Yoga conduce, senza sforzo alcuno, alla perdita del senso di separatività, di quel senso di divisione che sta a monte di molti dei problemi umani, scoprendo l'invisibile legame, l'unità di tutte le cose.

Lo Yoga fa scoprire che ogni cosa ha profondità.

Un grande insegnamento dello Yoga è quello dei principi della corretta economia delle forze: gli Yogi si avvantaggiano molto con l'applicazione di questo insegnamento.

Lo Yoga non è qualcosa che impone una direzione al praticante; il praticante si viene a rendere conto che non può non seguire la direzione unica intravista con lo Yoga.

Lo Yoga insegna costantemente a discriminare tra il reale e il falso, tra la verità e l'inganno, tra la luce e le tenebre.

I molti libri antichi dello Yoga (*Yogasutra; Goraksa Sataka; l'Hathapradipika; il Gheranda Samhita, il Siva Samhita; e altri ancora*) sono

disponibili ma non tutti sono in grado di leggerli, di comprenderli veramente. Lo Yoga stimola a cercare la verità e fa capire come trovarla in ogni cosa.

La maggior parte dei praticanti Yoga di oggi ne affrontano lo studio restando nella condizione di un uomo comune dai pensieri, desideri ed emozioni frammentari: lo Yoga per dare tutta la sua potenzialità vuole interezza, dedizione, distacco, energia, la vita intera.

In molti credono di poter diventare esperti o insegnanti di Yoga con la lettura di un certo numero di libri, di corsi, di seminari residenziali, o con il semplice sacrificio di un triennio o quadriennio scolastico (un certo numero di ore al mese) ma così non è. Molto dipende dalla sincera motivazione, dal lavoro su sé stesso svolto e dal fondamentale lavoro dell'Istruttore su di lui.

Tutte le conoscenze scritte o orali che si possono acquisire sono nulla se non c'è un cuore aperto all'esperienza profonda, al vissuto di una pratica illuminante, l'unica cosa in grado di mettere in atto un vero cambiamento, di far sperimentare un allargamento di coscienza.

Lo Yoga è in grado di operare su ogni struttura umana apportando cambiamenti in funzione delle condizioni trovate ma sempre liberando dai molti vecchi limiti incontrati, offrendo nuove possibilità di conoscere e sperimentare.

Lo Yoga è l'espressione perfettamente organizzata di una antichissima "*procedura iniziatica*" insegnata, oralmente e silenziosamente, ancora oggi da

*Scuole*

particolari inaccessibili o da

*Maestri*

solitari irricognoscibili, autorizzati dal

*Centro Spirituale Supremo*

## 301. Yoga: dalla pratica all'insegnamento

Scritto da Rosario Castello

Giovedì 15 Novembre 2012 00:00 - Ultimo aggiornamento Lunedì 05 Novembre 2012 22:44

---

(  
*Paradesha*

,  
*Shambhala*

, ecc.).

L'insegnamento di questa "*procedura iniziatica*" in effetti non ha alcun nome particolare e non ricalca le strade affollate del pubblico.

Pochissimo è stato scritto in merito.

Volutamente sono stati sparsi solo dei frammenti.

Il *Sistema* di tale "*procedura iniziatica*", con le sue idee, principi e metodi, pur avendo avviato molti *sistemi*, in diverse *tradizioni*, non lo si scopre se non

in presenza di particolari qualificazioni e per speciale

*influsso spirituale*

(un

*Maestro*

).

In pochi sanno, o sospettano, dell'esistenza di particolari "*Vie immateriali*" percorse dai *Maestri* autentici (o nei

*corpi di sangue e carne*

–

*incarnati*

– o nei loro

*Corpi di Luce*

). In queste "

*Vie*

" vengono richiamati anche alcuni qualificati

*discepoli*

, oltre un necessario livello di "

*risveglio*

" (di

*coscienza*

). Esistono anche alcuni "

*luoghi*

" (

*loka*

) o

*sfere di influenze*

(non in senso spaziale) dove alcuni

*discepoli*

, particolarmente qualificati, possono incontrare i

*Maestri*

, o degli

*addetti*

da essi incaricati, per l'apprendimento (

*ricordo*

) dell'Insegnamento o per l'assunzione di alcuni incarichi da svolgere nel mondo ordinario. In

## 301. Yoga: dalla pratica all'insegnamento

Scritto da Rosario Castello

Giovedì 15 Novembre 2012 00:00 - Ultimo aggiornamento Lunedì 05 Novembre 2012 22:44

---

questi “

*luoghi*

” vengono svolti anche incontri comunitari di

*discepoli*

di diversi livelli e grado di “

*risveglio*

”, per lo svolgimento di alcune sperimentazioni riguardanti le possibilità evolutive attuali dell'uomo ordinario nel contesto della situazione critica mondiale. In alcuni casi un individuo

“pronto” può essere raggiunto nel suo spazio materiale abituale, in particolari momenti, o nello “*stato di sogno*

” per iniziare sezioni d'apprendimento.

Molti sono quelli che oggi insegnano lo Yoga (o credono di farlo, in buona fede o meno).

In realtà sono pochissimi quelli che potrebbero insegnare il vero Yoga: alcuni non lo fanno affatto per la mancanza di richiesta elevata; altri, ma pochi in verità, operano con saggi metodi pedagogici secondo le necessità del momento epocale, nella speranza di poter individuare dei “pronti” a poter “ricevere” secondo una corretta “*trasmissione*”.

Molti cercano nello Yoga quanto esso non può dare in presenza di individui dal corpo squilibrato e dalla mente disordinata. Nei centri yoga si vedono troppi individui che rivolgono troppa attenzione per sé. Tra le fila dell'apprendistato yogico non si riescono ad individuare facilmente individui che presentano forze psichiche lievemente superiori alla media. L'interesse per una coscienza superiore è piuttosto scarso mentre abbondano coloro che cercano la salute ideale, l'allungamento della vita, la guarigione da una salute debole, il potenziamento delle prestazioni sessuali, lo sviluppo di poteri per soggiogare se stesso o gli altri, eccetera, eccetera.

Con la disciplina di una corretta pratica Yoga vengono messi in moto potenti energie il cui risveglio e sviluppo producono forti tensioni che in pochi riescono a sopportare senza un'accurata indicazione di un istruttore veramente competente. La maggior parte riceve blande sollecitazioni dal folto numero di istruttori incompetenti furbetti che non sono in grado di comprendere il livello di sopportabilità della pressione dell'allievo.

Una buona *Sadhana di Yoga* tiene in gran considerazione, dopo un certo lavoro preparatorio, del lavoro svolto dagli organi di percezione e di coscienza in quanto premessa necessaria per l'accesso delle forze superiori e delle possibilità del praticante. Gli organi del corpo devono essere preparati sapientemente a ricevere la circolazione di una nuova chimica delle sostanze sollecitate con le *pratiche* cosa che altrimenti potrebbe provocare problematiche (funzioni quale risultato di altre funzioni sbagliate) che normalmente non vengono prese in considerazione dagli approssimati istruttori. Nell'Ente umano giocano delicati equilibri che lo Yogi deve imparare a riconoscere in qualunque circostanza.

Un grado inconcepibile di possibilità aspetta chi si sottomette ad una autentica pratica Yoga per

## 301. Yoga: dalla pratica all'insegnamento

Scritto da Rosario Castello

Giovedì 15 Novembre 2012 00:00 - Ultimo aggiornamento Lunedì 05 Novembre 2012 22:44

---

raggiungere i più alti scopi promessi dalla Tradizione.

Innumerevoli sono i metodi e i mezzi offerti dallo Yoga per risvegliare il campo infinito di tutte le possibilità esistenti.

Dietro ogni semplice o complesso esercizio yoga si nasconde una profonda conoscenza di tutte le leggi, visibili e invisibili, dell'esistenza.

Nello Yogasana ogni postura libera, se ben praticata, una *energia-informazione (un codice di luce*

dall'immenso potere risvegliante. Nello Yoga quanto viene svolto sul piano esteriore ha sempre valenza interiore.

Un buon istruttore Yoga, lungo la paziente pratica degli allievi, dovrebbe essere in grado di prendere per mano la loro coscienza ordinaria e condurla, di gradino in gradino, verso il faticoso superamento dei limiti del mondo illusorio che tengono prigioniero l'uomo comune.

Per ogni allievo va compreso il momento in cui condurlo verso il riconoscimento dei principi della vita psichica, gli stati di coscienza da auto-esplorare:

**stato di veglia (Jagrat):** impegno con l'ambiente esterno mediante i canali di esperienza sensoriale (ritmo rapido delle *onde beta*). *Sthulararira*.

**sonno con sogni (Svapna):** attività della mente subconscia che diventa predominante; le impressioni profonde (*samskara*) vengono espresse attivamente

(stato che si caratterizza con le *onde theta*

).

*Lingasarira*

**sonno profondo senza sogni (Susupti):** entra in funzione la mente inconscia; si manifestano esperienze profondamente nascoste di stadi evolutivi passati; divengono inattivi i

*samskara*

e i

*vasana*

(vengono in questo stato registrate le lente onde di ritmo

*delta*

).

*Karanasarira*

**Yoga Nidra:** tra gli stati di veglia e di sonno esiste un legame di consapevolezza ed esperienza chiamato "*stato ipnagogico*" caratterizzato dalle *onde alpha* (dalla durata di 3-5 minuti); viene accompagnato da un profondo rilassamento progressivo e perdita di consapevolezza dell'ambiente esterno. Mentre lo stato di realtà della veglia si dissolve lo stato di esperienza del sogno lo sostituisce. In questa soglia di coscienza sensoriale e di coscienza del sonno può avere luogo

*Yoga Nidra*

. Il praticante penetra in esso imparando ad estendere la durata del breve

*stato ipnagogico*

che precede il sonno normale. Nello stato di

*Yoga Nidra*

si riesce a mantenere un certo grado di consapevolezza esteriore in grado di ascoltare e seguire una serie di istruzioni dell'istruttore. Durante la pratica di

## 301. Yoga: dalla pratica all'insegnamento

Scritto da Rosario Castello

Giovedì 15 Novembre 2012 00:00 - Ultimo aggiornamento Lunedì 05 Novembre 2012 22:44

---

### *Yoga Nidra*

si propagano periodiche emissioni di  
*onde alpha*  
tra i periodi alternati e predominanti di  
*onde beta*

e  
*theta*

. In

### *Yoga Nidra*

viene mantenuta la coscienza in equilibrio sulla linea di confine tra veglia e sonno per un periodo esteso (fluttuazione ciclica tra estroversione che conduce alla veglia e l'introversione che porta al sonno con sogni).

### *Yoga Nidra*

è uno stato di coscienza diverso da  
*Nidra*

(il  
*sonno*

).  
La pratica costante di *Yoga Nidra* manifesta dei fondamentali risvegli nel sistema nervoso centrale e nel suo funzionamento. *Yoga Nidra* prepara a quello che viene chiamato il “

### *Quarto stato*

” (

### *Turya*

). Il cambiamento che

### *Yoga Nidra*

apporta si esprime attraverso esperienze sottili di sogno, esperienze astrali (al livello del  
*Lingasarira*

) e causali (al livello del

### *Karanasarira*

).  
**stato di illuminazione** (il “*Quarto stato*”) o *Turya* (è *Brahman nirguna*, l'Assoluto, l'Infinito).

L'appuntamento fondamentale è la sperimentazione di *Turya* che è la pura e assoluta *Coscienza a non duale*

che può essere realizzato con il

### *Nirvikalpasamadhi*

(il

### *Samadhi senza differenziazione*

).

“Nel *Samadhi* ha luogo la ‘rottura di livello’ che l'India cerca di realizzare e che è il passaggio paradossale dall' *essere* al *conoscere*. Questa esperienza sovrarazionale, nella quale il reale è dominato e assimilato alla conoscenza, conduce infine alla fusione di tutte le modalità dell'essere”.

## 301. Yoga: dalla pratica all'insegnamento

Scritto da Rosario Castello

Giovedì 15 Novembre 2012 00:00 - Ultimo aggiornamento Lunedì 05 Novembre 2012 22:44

---

### **Mircea Eliade in "Lo Yoga. Immortalità e libertà", Op. cit.; p. 89**

Lo Yoga conduce, per gradi, dall'ascolto di sé alla possibilità di ascoltare i pensieri degli altri (anche quando non parlano), tutte le voci che parlano nella natura (dalle piccole vite alle grandi vite), fino alle voci provenienti dalle pieghe dell'invisibile e tutto ciò in funzione della scoperta dell'*Unità di tutte le cose*, del principio dell'*UNO senza secondo*.

E dall'ascolto di tutte le "voci" lo Yoga conduce alla possibilità di sentire la "*Voce del Silenzio*", la sola che può risvegliare le verità e i segreti celati all'uomo "caduto".

Lo Yoga istruisce sulla capacità di *non pensare* per insegnare a *pensare* realmente. Tutto viene insegnato con una ragione precisa anche quando il discepolo non ne comprende ancora pienamente il senso.

Il risveglio, passo dopo passo, abbandona le funzioni dell'uomo ordinario e vede destarsi le facoltà dell'uomo spirituale (*le facoltà superiori dell'Anima*).

La corretta pratica dello Yoga manifesta nell'uomo uno stato di straordinaria libertà e potenza.

Lo sguardo interiore supera la soglia dei limiti spazio-temporali. E mentre i fiori delle facoltà superiori crescono e liberano le loro fragranze il praticante vive un senso di equilibrio e di armonia che esprime, nella vita di tutti i giorni, con il *Karmadharma* mediante pensieri, parole e azioni che sono differenti da quelli delle persone ordinarie.

Comprendere le inesorabili forze del *Karma* insegna all'uomo a poter cambiare il proprio fato (*a d ascoltare la voce di Dio nel cuore che indica e dirige*).

Lo Yoga conduce il praticante al potere più grande che è quello dell'Amore (*non quello dell'ego ma del Sé*): dove

tutte le "

*Parti*

" si fondono nell'

*UNO senza secondo*

È la sperimentazione di questo Amore che apre la migliore possibilità di *Conoscenza (Jnana, Gnosi*

,  
*eccetera*

) perché si sviluppa una particolare visione che, in ogni cosa studiata, semplice o complessa, fa vedere immediatamente i principi che giacciono alla base di ogni cosa.

Lo Yoga, sin dagli insegnamenti basilari, istruisce a livello profondo il praticante per far sorgere in lui una nuova capacità di cogliere il sottile, come nel caso del *Pranayama* che fa sperimentare un diverso modo di comunicare con il Tutto.

## 301. Yoga: dalla pratica all'insegnamento

Scritto da Rosario Castello

Giovedì 15 Novembre 2012 00:00 - Ultimo aggiornamento Lunedì 05 Novembre 2012 22:44

---

“Dio soffiò nell'uomo il respiro della vita ed egli divenne un essere vivente. Adesso è nostro compito, come individui in evoluzione, proteggere e nutrire quel respiro quale nostro tesoro spirituale. Dobbiamo renderlo profondo, prolungarlo, espanderlo e diventare consapevoli della potenzialità di unirci alla nostra natura più alta. Questo è il vero Pranayama, l'antica scienza spirituale del controllo vitale”.

**Yogamaharishi Swami Gitananda Giri**

Lo Yoga divenendo vita profonda del discepolo lo apre universalmente su tutti i piani e a tutti i livelli del multi-universo facendolo penetrare in ogni cosa, in quell'ordine della realtà in cui egli può connettere ogni cosa in un solo singolo Tutto: l'*UNO senza secondo*.

*“Sono molti quelli che si accostano allo yoga, a organizzazioni o Scuole iniziatiche, alla spiritualità in genere, alla Realizzazione o Liberazione ma, se si osserva attentamente, si può constatare che fra i postulanti vi è un po' di confusione. Coloro che si dedicano alla ricerca spirituale dovrebbero chiedersi prima di tutto che cosa veramente cercano o vogliono, che cosa poi chiede loro lo yoga o la Realizzazione e poi, ancora, quale gruppo, organizzazione, istruttore, ecc. può essere adatto alla propria posizione coscienziale”.*

**Raphael in “Essenza e Scopo dello Yoga”**

*“Sulla capacità di osservare bisogna insistere di continuo. Non è molto praticata, eppure essa sola aiuta a distinguere le scintille del Mondo del Fuoco. Non esitate a ricorrere alle espressioni più diverse per ricordare agli amici il potere dell'osservazione ”.*

**Maestro Morya**

## 301. Yoga: dalla pratica all'insegnamento

Scritto da Rosario Castello

Giovedì 15 Novembre 2012 00:00 - Ultimo aggiornamento Lunedì 05 Novembre 2012 22:44

---

\*\*\*\*\*

Nell'oggi è cresciuto molto l'interesse degli *Occidentali* per lo Yoga ma non è tutt'oro quello che luccica. Non significa affatto che sia cresciuto l'interesse per la vita spirituale, per un cammino iniziatico. La grande curiosità verso i fenomeni riguardanti lo Yoga ha trovato un certo favore in ambiente medico-scientifico e presso gli affaristi del benessere. Tra i curiosi, comunque, spiccano risultati interessanti e importanti.

Gli effetti benefici che si possono osservare quale conseguenza delle pratiche Yoga hanno destato molta attenzione fino ad avviare diverse ricerche lungo il corso di molti anni in più parti del mondo.

Studi, ricerche e organizzazioni Yoga si sono diffusi ovunque: in America, in Inghilterra, in Francia, in Germania e soprattutto in Svizzera dove si trovano scuole e istituzioni Yoga che insegnano la tecnica e la dottrina di tale scienza.

Medici, psicologi, psichiatri e parapsicologi di tutto il mondo si sono lasciati attrarre molto, inizialmente, da quelle manifestazioni considerate supernormali che lasciano strabiliati i profani. Hanno osservato degli Yogi resosi disponibili, e verificato più volte la veridicità sull'azione di controllo dei muscoli e delle attività involontarie, sull'arresto volontario delle pulsazioni cardiache, sull'ingestione di veleni mortali senza inconvenienti, la rigidità cadaverica (per lo studio di *Kundalini*), lo stato di morte apparente, l'incolumità in presenza del fuoco, sui fenomeni di levitazione, sulla trasmissione e lettura del pensiero, sulla chiaroveggenza nel tempo e nello spazio, sull'azione psicocinetica sulla materia, eccetera, eccetera.

Tutti i praticanti Yoga che hanno raggiunto un buon livello di sviluppo e si lasciano sedurre dalle facoltà soprannaturali, perdendo di vista il vero fine dello Yoga, escono naturalmente dal cammino spirituale (sperimentando la cessazione graduale delle seducenti facoltà).

Tra i curiosi dello Yoga vi sono stati, e vi sono tuttora, molti operatori della moderna psicologia del profondo che senza cercare di comprendere veramente lo Yoga, vivendolo, giocano ad interpretarne i fenomeni. Lo Yoga non si interpreta ma va vissuto per conoscerlo.

*“Assai prima della psicanalisi lo Yoga ha dimostrato l'importanza dell'inconscio”.*

### ***Mircea Eliade***

L'interesse della *psicologia moderna* nei confronti dello Yoga è certamente di grande utilità anche se i domini e gli scopi, dell'una e dell'altro, sono diversi.

Tra i curiosi che si sono lasciati ispirare dallo Yoga c'è Johannes Heinrich Schultz (psichiatra tedesco degli anni '30, allievo di Oskar Vogt sedotto dall'ipnosi) che ha sviluppato in ambito

### 301. Yoga: dalla pratica all'insegnamento

Scritto da Rosario Castello

Giovedì 15 Novembre 2012 00:00 - Ultimo aggiornamento Lunedì 05 Novembre 2012 22:44

---

clinico, per le patologie psicosomatiche, il Training Autogeno che in molti hanno voluto chiamare erroneamente "Yoga occidentale". Anche se tale metodo produce effetti psicoterapeutici e riesce a far prendere coscienza non soltanto del corpo ma anche della mente è altro dal vero Yoga perché hanno scopi diversi e operano da piani differenti.

Naturalmente anche in India si è sviluppato e diffuso un interesse sullo Yoga di natura medico-scientifico riguardante la malattia (*Vyadī*). La Tradizione Yoga non si è mai occupata dell'aspetto terapeutico del *discepolo* perché la pratica regolare e corretta apportava naturalmente benefici all'organismo nel suo insieme e poi perché il compito di curare in modo mirato era demandato all'

*Ayurveda*

(  
*scienza della vita*  
).

In alcuni testi quali il *Satkarma Sangraha* si trovano effettivamente descritti i benefici indotti dallo Yoga ma senza che la cosa venisse rimarcata: i benefici erano considerati conseguenza naturale. Oppure testi quali il *Goraksasataka*, l'*Hathapradipika*

, il  
*Gheranda Samhita*

, il  
*Siva Samhita*

ed altri ancora contengono indicazioni terapeutiche per mettere in luce i benefici apportati dalla pratica regolare.

Nel 1918, in India, nasce nelle vicinanze di Mumbai "The Yoga Institute", fondato da *Yogendra*; a Lonavla lo "Yoga-Mimansa-Ashram" di

*Swami Kuvalayananda*

; a New Delhi lo "Yoga-Ashram" di

*Prakash-Dev*

; a Rishikesh "The Yoga Vedanta Forest University" di

*Swami Sivananda*

e nel Bengala la "Ramakrishna Mission West Bengal" (oggi con sedi in tutto il mondo).

Nel 1920 i discepoli di *Pramahansa Madhavadas* (di Malsar) diffusero gli aspetti terapeutici trattati nell'insegnamento ricevuto.

Nel 1924 viene fondata l'"*Accademia Yoga*", a Lonavla (fra Mumbai – ex Bombay – e Poona), con l'aiuto di principi e finanzieri indiani, allo scopo di studiare scientificamente lo Yoga e applicarne i metodi in senso terapeutico. L'

*Accademia*  
*a*

possiede due cliniche dove studiare e analizzare i risultati della sperimentazione. Lo stesso anno vengono pubblicate, sulla rivista scientifica "Yoga-Mimansa" del Kaivalyadhama Institute, le ricerche scientifiche condotte da

*Swami Kuvalayananda*

sullo Yoga nei suoi possibili aspetti terapeutici.

Nel 1960 il Governo indiano, mediante il Ministero della Sanità, costituisce un Comitato speciale

## 301. Yoga: dalla pratica all'insegnamento

Scritto da Rosario Castello

Giovedì 15 Novembre 2012 00:00 - Ultimo aggiornamento Lunedì 05 Novembre 2012 22:44

---

presieduto dal *Dr. B. K. Anand* per valutare clinicamente i risultati attinenti alla terapia dello Yoga. I risultati positivi, su ben 71 istituti sparsi in tutto il territorio nazionale indiano, hanno condotto il Governo a pubblicare un testo di Yoga-Terapia, redatto a cura di

*Swami Kuvalayananda*

e del

*Dr. S. L. Vinekar*

Nel 1954, in Italia (a Milano), viene fondato il Centro Italiano Studi Yoga da *Carlo Patrian*.

A Zurigo nasce la "Yoga Schule" di *Selvarajan Yesudian*; a Los Angeles la "Self-Realization Fellowship" di

*Yogananda*

*Paramhansa*

Oggi lo Yoga è diffusamente studiato e praticato in tutti i paesi del mondo con "centri", "scuole", "comunità" dappertutto.

Ma lo spirito dello Yoga viene onorato quale dovrebbe essere?

*"... lo yoga, in quanto disciplina spirituale, è già contenuto nei Veda e nelle Upanisad, oltre ad essere uno dei sei darsana ("punti di vista" in relazione ai Veda) su cui si basano in gran parte tutti gli altri tipi di yoga. Lo yoga dunque trova le sue radici in un terreno profondamente spirituale, quello appunto dei Veda-upanisad-darsana. Se si dovesse prescindere da questi aspetti lo yoga diventerebbe semplice esercizio fisico o mentale, ma con ciò si verrebbe a snaturarne l'essenza, lo scopo e l'etica stessa ..."*

***Raphael in "Essenza e Scopo dello Yoga"***

**Per fare Yoga necessitano cinque fattori fondamentali:**

Aspirazione al Divino

Una autentica vocazione per lo Yoga

Conoscenza della visione filosofica Yoga

Una qualificazione coscienziale (psicologica)

## **301. Yoga: dalla pratica all'insegnamento**

Scritto da Rosario Castello

Giovedì 15 Novembre 2012 00:00 - Ultimo aggiornamento Lunedì 05 Novembre 2012 22:44

---

Perseguimento dell'etica yogica

### **Concetti fondamentali di Yoga da ricordare:**

Finalità ultima: auto-realizzazione, illuminazione, liberazione.

Purificazione: del corpo fisico grossolano, della dieta, del prana (energia vitale), dei canali sottili (Nadi), della Mente (Manas) e delle associazioni emozionali, delle tendenze subconscie, della vera personalità.

### **Formazione teorica di base:**

Anatomia generale e Fisiologia generale.

Studi su: Colonna vertebrale; Apparato respiratorio; Cuore e circolazione sanguigna; Muscoli e apparato locomotorio; Sistema endocrino; Sistema nervoso centrale; Sistema nervoso autonomo.

Conoscenza teorica e pratica di: Asana; Pranayama; Bandha; Mudra; Kriya; Mantra; Meditazione.

Concetti generali di psicologia.

Conoscenza e concezione dei Livelli di coscienza e loro possibilità di modificazione; del Rilassamento; della Meditazione;

Nozioni di base sulla formazione della personalità.

Conoscenza dei concetti di Yoga, Klesa, Yama, Niyama, ecc.

Conoscenza delle diverse scuole Yoga tradizionali.

Conoscenza degli studi e delle ricerche sullo Yoga.

### **Formazione Approfondita:**

Anatomia e Fisiologia con specifici riferimenti allo Yoga

Specifica per Asana; Pranayama; Bandha; Mudra; Kriya

Indicazioni e controindicazioni.

Comprensione dello Yoga in relazione alle risposte comportamentali e comunicazionali

Effetti dello Yoga su

Equilibrio emotivo della personalità (coscienza sociale; stati superiori di coscienza; coscienza patologica).

## 301. Yoga: dalla pratica all'insegnamento

Scritto da Rosario Castello

Giovedì 15 Novembre 2012 00:00 - Ultimo aggiornamento Lunedì 05 Novembre 2012 22:44

---

Psicofisiologia di Yama; Niyama; Pratyhara; Dharana; Dhyana; Samadhi.  
Fondamenti di pedagogia  
Sviluppo teorico; Sviluppo pratico  
Studio dell'Alimentazione  
Convenzionale  
Yoga  
Ayurveda  
Fitoterapia

\*\*\*\*\*

*“Un serio e preparato discepolo cui domandassimo perché pratica lo yoga risponderrebbe di certo in questo modo: perché riconosco – come affermano i Veda, le Upanisad e anche la Tradizione iniziatica occidentale – che sono caduto nell'avidya obliando così la mia vera natura; praticando lo yoga sconfiggerò l'avidya e mi reintegrerò nella mia pura essenza o pura coscienza ”.*

### ***Raphael in “Essenza e Scopo dello Yoga”***

“La Libertà di scelta è sempre di rigore. Certo nessuna imposizione deve ostruire il sentiero, ma è lecito offrire a chiunque una torcia quando il viaggio è lungo. Solo l'illuminazione aiuta a comprendere bene la libertà di scelta, e con ciò afferma l'essere. Fin dai primi anni di vita le scuole dovrebbero insegnare a connettere la realtà con l'essenza di ciò che è predestinato. Solo così l'uomo collega la sua esistenza e la propria perfezione. Libertà di scelta, illuminazione, auto perfezione sono le vie del Fuoco. Solo le creature del Fuoco trovano da sé questi principi di ascesa. Ma chiunque deve essere guidato per quei cancelli, altrimenti insorgono turbamenti perniciosi che, con il caos degli elementi, scuotono il pianeta, e a quell'agitazione si aggiunge la confusione sfrenata dell'uomo. Ritengo necessario ripetere i moniti circa la confusione che distrugge tutti gli esordi evolutivi”.

***dal Volume I “Mondo del Fuoco”, verso 269, dei testi Agni Yoga***

## 301. Yoga: dalla pratica all'insegnamento

Scritto da Rosario Castello

Giovedì 15 Novembre 2012 00:00 - Ultimo aggiornamento Lunedì 05 Novembre 2012 22:44

---

Questo articolo è "capitolo" del libro in formato ebook scaricabile gratuitamente:

*Tradere – Per le immortali Vie dello Yoga Vol. Terzo*

Edizioni Digitali del Centro Paradesha

Dello stesso autore:

*Yoga – piccola Guida per Conoscerlo*

Edizioni Youcanprint

Disponibile su 29 Store online e 29 Ebook Store online (Amazon, LaFeltrinelli, ibs, bol, hoepli, Rizzoli, ilgiardinodeilibri, Macrolibrarsi, etc.).