

# HATHA YOGA

## La nascita dello Yoga

Si narra che un giorno un pesce, nuotando nelle tranquille acque dell'oceano Indiano si trovò a passare nei pressi di una caverna, dove rimase affascinato da una voce melodiosa. Essa apparteneva al dio [Shiva](#) che in quel momento era intento ad illustrare alla sua amata sposa Parvati le magiche posizioni da lui stesso create e riservate esclusivamente agli dei.

Il pesce, ascoltando questi insegnamenti, subì una radicale metamorfosi che lo trasformò in uomo. Da allora, Matsyendra, che in sanscrito significa "pesce fatto uomo" o anche "signore dei pesci", tramandò in gran segreto le tecniche apprese dal dio ai suoi discepoli, divenendo così il primo yogin.

La leggenda sembra suggerire che le origini dello Yoga si perdano nella notte dei tempi: è infatti molto difficile risalire ad una data precisa in cui questa disciplina ha iniziato a diffondersi.

Il racconto illustra anche le fondamentali trasformazioni che l'uomo può attivamente produrre su di sé grazie alle tecniche dello Yoga. Grazie alla pratica può giungere a realizzare appieno le proprie potenzialità umane (solo allora, da pesce diventerà uomo).

Storicamente molte sono le scuole di pensiero che si sono occupate di Hatha Yoga, i testi classici sull'argomento sono tre:

- [Hatha Yoga Pradipika](#) (La lucerna dell'Hatha Yoga)
- [Shiva Samhita](#) (Gli insegnamenti di Shiva)
- [Gherada Samhita](#) (Gli insegnamenti di Gheranda)
- [Introduzione ai testi di David Donnini](#)

**Swatmarama**, nel suo trattato, l'**Hatha Yoga Pradipika**, che risale presumibilmente alla metà del XIV secolo, descrive sedici posizioni, diversi riti di purificazione, otto tecniche di pranayama e dieci sigilli (mudra) con specifici blocchi per focalizzare il flusso del prana o forza della vita. Come disse Swatmarama, prima che la mente possa anche solo sperare di riuscire a controllare i sensi, la respirazione deve acquietarla.

Una respirazione costante e ritmica calma la mente e la libera da ogni sollecitazione esterna e una mente tranquilla è in grado di controllare i sensi. Nonostante la sua natura decisamente non dualista, il cammino dell' Hatha Yoga di Swatmarama era esclusivamente concepito per accedere alla pratica del raja yoga (l' [Ashtanga Yoga di Patanjali](#)).

Swatmarama, descrive nella sua opera sull' Hatha Yoga uno Yoga più "laico" del Ashtanga Yoga di Patanjali: anche se il testo si sviluppa sulla base

dell'Ashtanga Yoga, contiene particolari spiegazioni ed aggiunte di asana e pranayama.

Gli asana sono posizioni che si fanno assumere al corpo.

La loro funzione principale e' di agire da stabilizzatori degli organi fisici, preposti al sistema nervoso, nonché della mente, per poter armonizzare ed equilibrare l'energia interiore.

Sul piano energetico e' il respiro l' elemento fondamentale, il cui controllo e regolazione (pranayama) porta benessere a tutto l'essere umano.

### **ASANA:**

Gli asana si occupano della parte più grossolana dell'essere umano, non intendendo certo dire con questo termine che il corpo fisico sia di scarsa importanza.

Il corpo fisico, per lo yogi, non e' un ostacolo sulla via della realizzazione ma è anzi un mezzo per arrivarci: il corpo fisico e' la dimora dello spirito dove ha sede l'io individuale e il sé cosmico, esso deve essere perciò sempre in forma, forte, agile e sano.

Sul piano fisico gli effetti degli asana agiscono principalmente a livello degli apparati ghiandolare e nervoso che regolano le funzioni del corpo.

Gli effetti neurochimici aiutano a rimuovere le tensioni accumulate , tensioni che possono essere sia di origine fisica che mentale ed emergono sotto forma di blocchi che impediscono il flusso di energia. La rimozione di queste tensioni produce uno stato di benessere ed equilibrio.

Gli antichi yogi, attraverso la loro grande attenzione, avevano intuito che l'asse principale e le radici dell'"albero uomo" dovevano essere protetti da qualsiasi danno. Questa consapevolezza li aveva portati ad ideare una serie di asana per rendere resistente e sciolta la colonna vertebrale, che avrebbe a sua volta influenzato beneficamente il flusso di energia all'interno dell'essere umano. Capirono che l' energia, per scorrere liberamente, ha bisogno di trovare tutte le articolazioni del corpo e tutte le sezioni della colonna vertebrale mobili e flessibili.

Gli asana sono concepiti perciò per dare stabilità e flessibilità alla colonna vertebrale (l'asse vitale del corpo, sede del midollo spinale) e per eliminare i blocchi che si creano nelle articolazioni, provocati dall'accumulo di tossine, che ostruiscono il passaggio di energia: viene assicurata la mobilità della spina dorsale che sarà così salvaguardata da degenerazioni patologiche.

Questi effetti si ottengono tramite l'esecuzione attenta e precisa degli asana, combinando la respirazione con il movimento dei muscoli.

**\*Azione terapeutica dell'asana:** essendo una posizione statica del corpo unita ad una corretta respirazione ed un corretto atteggiamento mentale, corpo,

mente e respiro risultano uniti in un modo preciso e particolare: ciò porta al benessere psicofisico, aumentando il grado di consapevolezza.

**\*Azione sul corpo fisico:** attraverso una regolare pratica l'intero organismo viene stimolato, vitalizzato e riequilibrato.

**\*Azione sui muscoli:** vengono tonificati tutti i muscoli superficiali e profondi attraverso la combinazione: contrazione - rilassamento - allungamento

**\*Azione sulle articolazioni:** ben presto risultano più sciolte ed elastiche grazie all'azione di posizioni mirate.

**\*Azione sulla circolazione:** l'effetto benefico sulla circolazione avviene sia con le lunghe contrazioni e gli allungamenti muscolari, che favoriscono il ritorno venoso ( il muscolo si svuota completamente e poi richiama sangue ossigenato), sia con l'aiuto della forza di gravità.

**\*Azione sul sistema nervoso:** i gangli nervosi ricevono più energia sia dal maggior apporto di sangue, sia tramite i canali energetici situati dentro la colonna vertebrale.

**\*Azione sul sistema endocrino e linfatico:** anche le ghiandole ed i gangli linfatici vengono stimolati con specifici asana, contribuendo in tal modo a regolarizzare il metabolismo e ad attivare il sistema immunitario.

Migliora lo stato di salute generale, si riduce l'ansia e lo stress e aumenta la sicurezza in sé stessi.

Si sviluppa un maggiore potere di concentrazione e la capacità di sostenere grandi sforzi senza affaticarsi.

**\*Azione sulla respirazione:** l'attenzione costante migliora gradualmente la respirazione, che si fa più lenta e regolare: si espelle più anidride carbonica e si immette più ossigeno.

**\*Effetti sulla psiche:** l'immobilità fisica e l'acquietamento dei ritmi vitali ci portano alla consapevolezza delle nostre rapide, continue e disordinate fluttuazioni mentali ( la mente salta senza sosta e senza una ragione da un punto all'altro).

Il tempo umano si manifesta attraverso il movimento fisico o mentale: interrompendo il movimento fisico e mentale, durante la staticità dell'asana, vengono meno i riferimenti propri del tempo, perciò si perviene ad una dimensione tendenzialmente atemporale.

Ciò non avviene con il movimento prodotto da un'attività fisica tradizionale, poiché il passaggio è troppo veloce per essere afferrato dalla coscienza. La pratica degli asana permette di contrastare gli effetti negativi del sovraccarico mentale.

### **PRANAYAMA (Mudra e Bandha):**

Tutto quel che si muove nel nostro universo è manifestazione del prana: è per il prana che il vento soffia, la terra trema, il filosofo pensa. Il prana è universale. Tutto ciò che esiste, visibile ed invisibile, è un vortice di prana. Ma che cos'è questo prana? È energia intelligente, più sottile di quella atomica, che costituisce la vita. Nei testi dell'Induismo il prana viene descritto come un insieme di scintille di energia intelligente. Prana è la somma di tutte le energie contenute nell'universo.

### **Controllo cosciente del prana.**

La scienza del controllo del prana si chiama "Pranayama" (ayama: controllare - padroneggiare).

Tutte le pratiche yoga, non solo le tecniche respiratorie, hanno questo scopo: controllare il Prana.

Gli asana, per esempio, assicurano automaticamente l'equilibrio pranico, senza che il praticante se ne debba preoccupare, ma appena la tecnica delle posizioni è acquisita, se si vuole progredire, occorre superare lo stadio dell'esecuzione puramente meccanica e materiale degli asana, per passare a quello del pranayama.

Ma prima di avvicinarsi a qualsiasi pratica di pranayama è opportuno imparare a respirare in modo completo: può sembrare un paradosso, ma è un fatto che la nostra respirazione abituale sia spesso breve, discontinua e affannosa. È perciò necessario rieducarla, partendo, ad esempio, da uno dei semplici esercizi di consapevolezza del respiro.

### **MUDRA**

La conoscenza delle pratiche più elevate e potenti è stato un tesoro di pochi ricercatori sinceri della verità. Un tesoro custodito nei testi sanskriti scritti da antichi rishi o tramandato verbalmente da maestro a discepolo.

Il principale testo antico che tratta il soggetto dei MUDRA (e altre pratiche yoga) è "[Gheranda Samhita](#)", un trattato sull'Hatha Yoga del rishi Gherand. Nel Gheranda Samitha sono spiegati i mudra, molti dei quali, possono essere praticati solo sotto la guida di un maestro competente. Non è mai consigliabile sperimentare pratiche elevate senza una adeguata guida.

Il MUDRA è un gesto simbolico, fatto la maggior parte dei casi con le mani, che evoca un certo stato d'animo o emozione. Essi evocano uno stato d'animo interiore spirituale come nella danza.

Certi mudra vengono anche utilizzati per controllare i processi fisiologici involontari che avvengono normalmente al di fuori della coscienza abituale.

Molti mudra sono uniti a bandha, asana e pranayama a formare una pratica completa, sono combinazioni potenti perché sommano i benefici di ciascuna pratica.

I mudra preparano al ritiro dei sensi dagli oggetti esterni (pratyahara) dirigendo la mente su un punto e rendendola unidirezionale.

## **BANDHA**

La parola Bandha significa " trattenere, stringere " che descrive le azioni fisiche che vengono indicate per praticare queste tecniche.

Queste tecniche fisiche permettono al praticante di controllare molti organi e nervi del corpo.

Varie parti del corpo vengono contratte e strette, ciò esercita sugli organi interni un benefico massaggio, rimuove il sangue stagnante, stimola e regola i nervi di questi organi, migliorando il loro funzionamento per la salute del corpo fisico e mentale.

I bandha possono essere praticati da soli.

Successivamente, quando il praticante progredisce, dovrebbero essere eseguiti con le pratiche di mudra e pranayama (in questo modo si otterranno i massimi benefici).

Quando il flusso di prana viene stimolato come nella pratica di pranayama, i bandha controllano il flusso e lo dirigono nelle aree richieste prevenendone la dissipazione.