

GUIDA ALLO YOGA PER PRINCIPIANTI

INDICE DEI CONTENUTI

1 C'ERA UNA VOLTA UNO YOGI.....	4
2 TUTTO È INIZIATO IN INDIA.....	5
STORIA ANTICA	5
STORIA DELLO YOGA FINO AGLI ANNI '40	6
STORIA DELLO YOGA MODERNO	7
FILOSOFIA DELLO YOGA	7
CONCLUSIONE.....	8
3 PERCHÉ LO YOGA? PERCHÉ NON.....	9
BENEFICI	9
EVITAZIONI	10
CONCLUSIONE.....	11
4 PERCORSI DI YOGA.....	12
TIPOLOGIA - PANORAMICA	12
YOGA ANANDA	13
ANUSARA YOGA.....	13
ASHTANGA/ASTANGA) YOGA O ASTANGA	
VINYASA YOGA	14
BHAKTI YOGA.....	15
BIKRAM YOGA	15
YOGA AL CIOCCOLATO	16
YOGA FORREST.....	16
HATHA YOGA	17
YOGA INTEGRALE - SRI AUROBINDO	17
YOGA INTEGRALE	18
ISHTA.....	18
IYENGAR YOGA	19
JIVAMUKTI YOGA	19
JNANA YOGA.....	20
KARMA YOGA.....	20
KALI RAY TRIYOGA	21
KRIPALU YOGA.....	21
KUNDALINI	22
MANTRA YOGA	22
MOKSHA HOT YOGA.....	23
POWER YOGA	23
PURNA YOGA	24

RAJA-YOGA	24
YOGA RISTORATIVO.....	25
YOGA SIVANANDA.....	25
SVAROOPA YOGA	25
YOGA TRADIZIONALE TAILANDESE	26
VINIYOGA	26
VINYASA YOGA	26
ZEN YOGA.....	27
CONCLUSIONE.....	27
5 LO STRETTO NECESSARIO: ABBIGLIAMENTO DA YOGA E ALTRE NECESSITÀ	28
ABBIGLIAMENTO	28
cime.....	28
pantaloni	28
PROPS.....	29
tappetini	29
Coperte e imbottiture.....	29
cinghie	30
sedie.....	30
palle.....	30
CONCLUSIONE.....	30
6 INSPIRARE, ESPIRARE: NOZIONI DI BASE DELLO YOGA	31
ASANAS.....	31
BHAKTI	31
DYHANA	32
MANTRA	32
MUDRA.....	32
NIYAMA.....	32
PRANAYAMA.....	33
VINYASA	33
CONCLUSIONE.....	33
7 UN COLPO DI SCENA FINALE: LA CONCLUSIONE	34

1

C'ERA UNA VOLTA UNO YOGI

Il mondo di oggi è pieno di opzioni per mantenersi in forma. I metodi di fitness passano attraverso varie fasi di interesse. C'è sempre qualche "nuova" forma per mantenere il corpo in forma o tonico che appare sul mercato. Ci sono i vecchi esercizi per la costruzione dei muscoli o della massa, come l'allenamento con i pesi e la forza. Ci sono anche altre forme che attraggono le donne, come il jazzercise e il NIA. Tuttavia, una delle costanti degli ultimi quarant'anni è stato lo yoga.

Le persone si rivolgono allo yoga per molte ragioni. Si va dalla gestione dello stress alla prevenzione di problemi di salute. Lo yoga viene utilizzato per aiutare a guarire il corpo dalle dipendenze. C'è anche chi decide di praticare lo yoga semplicemente perché è "alla moda". Frequentano le lezioni di yoga negli studi di yoga perché una celebrità sceglie di sostenerlo. C'è anche il fascino di ottenere un "corpo da yoga".

Lo yoga riguarda il fisico, il miglioramento e la tonificazione del corpo. Tuttavia, lo yoga riguarda anche lo sviluppo spirituale dell'individuo. In realtà, lo yoga è una combinazione di movimenti e posizioni che mirano a sviluppare il legame tra la testa e la coscienza. A seconda della forma di yoga scelta, che è molto varia, l'attenzione si concentra sugli esercizi o sulle posizioni (asana) o sullo sviluppo della coscienza. Lo yoga include intenzionalmente aspetti di sviluppo consapevole sia del fisico che dello spirito. Questo è parte integrante di un'antica tradizione che non può e non vuole separare il corpo dallo spirito/mente/anima.

I capitoli che seguono aprono il mondo dello yoga. Spiegheranno e semplificheranno quello che può diventare un argomento complicato. L'intento di questo libro è quello di far conoscere ai principianti i diversi aspetti dello yoga. Si esaminerà la tipologia dello yoga e le sue basi. I capitoli esaminano i diversi approcci allo yoga e gli elementi essenziali per la pratica.

In questo modo, questo libro fornirà le informazioni necessarie per avviare qualsiasi principiante sulla strada giusta. Per iniziare con il piede giusto, tuttavia, è necessario capire dove ha avuto origine la pratica dello yoga e le sue tradizioni. Di conseguenza, inizierete il vostro viaggio esaminando prima brevemente la storia e la filosofia dello yoga.

2

TUTTO È INIZIATO IN INDIA

L'arte dello yoga ha una storia antica e venerata. È infatti uno dei più antichi sistemi di esercizio fisico registrati. Come molti altri tipi di tradizioni alternative che combinano mente e corpo in un'unica forma, è una pratica che percepisce il corpo e la mente come un'unica entità alla ricerca della salute perfetta. Tuttavia, la salute perfetta si ottiene solo attraverso il riconoscimento fisico e spirituale. Il corpo deve essere in equilibrio. La logica di questa unificazione risale alle origini dello yoga nell'antica India.

STORIA ANTICA

La storia dello yoga può essere suddivisa in periodi:

- Vedico,
- Preclassico,
- Classico e
- Post-classico.

Le origini dello yoga risalgono a circa 5.000 anni fa in India. Nel 6° secolo a.C., Siddharta Gautama ricevette l'illuminazione all'età di 35. Questo fu l'inizio dello stretto legame tra buddismo e yoga. Infatti, nel buddismo, la meditazione e le posizioni fisiche dello yoga sono parte integrante della maggior parte delle pratiche.

All'inizio la tradizione era orale. I praticanti scrivevano e parlavano in sanscrito tra le mura dei monasteri. Gli scritti che menzionano lo yoga sono apparsi solo circa 2.500 anni fa. Questa menzione ufficiale dello yoga fornisce la più antica catalogazione registrata di uno sviluppo consapevole dello spirito e del corpo umano.

Il primo periodo dello yoga viene definito periodo preclassico. In questo periodo, tra il 1000 e il 100 a.C., lo yoga fece il suo debutto negli scritti della *Bhagavad Gita* o *Canto del Signore* (risalente al 500-300 a.C. circa). Questo poema epico si riferisce allo yoga come "abilità nell'azione", "equanimità" ed "equilibrio". Un'altra opera di

questo periodo fu lo *Yoga Darshama* o *Yoga Sutra*. Quest'opera, legata per sempre al leggendario Pantajali, fu scritta intorno al 200 a.C.. Quest'opera e gli insegnamenti di Pantajali furono responsabili della fondazione dell'approccio classico o della scuola di yoga.

La scuola classica di yoga si è concentrata e continua a concentrarsi sugli insegnamenti della *Bhagavad Gita*. Attualmente è la forma più antica di insegnamento dello yoga. I 195 sutra tentano di standardizzare i vari approcci alla pratica. Tutti i praticanti devono seguire l'Ottuplice Sentiero dello Yoga. Questo è anche conosciuto come le 8 membra dello yoga classico.

Alla base dello scopo di queste 8 arti c'era il nuovo concetto di separazione tra materia (prakati) e spirito (purusha). Pantajali riteneva che il singolo praticante dovesse separare le due cose per ottenere la purificazione dello spirito.

STORIA DELLO YOGA FINO AGLI ANNI '40

Lo yoga post-classico si concentra maggiormente sul presente. Dal ^{VII} al ^{XVII} secolo, l'approccio divenne non-dualistico. I nuovi praticanti dello yoga non vedevano una separazione tra il sé trascendentale e la realtà trascendentale o assoluta. Questo portò alla creazione dello Hatha Yoga.

Nel Regno thailandese e in tutta l'Asia, la pratica è andata scemando e crescendo in base alla temperie dei tempi. Pur rimanendo viva in vari monasteri, si è avventurata pubblicamente solo sotto governanti favorevoli. Ciò avvenne nel ^{XVIII} secolo in Thailandia, sotto il re Rama I e successivamente sotto i suoi predecessori, il re Rama III, nel ^{XIX} secolo. Essi mantennero viva la pratica dello yoga attraverso la costruzione di statue raffiguranti le pose dello yoga.

Nel ^{XIX} secolo lo yoga ha iniziato la sua migrazione verso l'Occidente. Dapprima fu esaminato come parte di un approccio filosofico orientale. I docenti delle università inglesi del 1800 lo consideravano una manifestazione della religione asiatica. L'attenzione era rivolta agli aspetti salutistici e all'attuazione di un regime vegetariano o vegano. Verso la fine degli anni '90 del XIX secolo, si stava facendo strada anche nella vita intellettuale nordamericana.

La pratica dello yoga è arrivata negli Stati Uniti tra il 1920 e il 1924. Le restrizioni all'immigrazione indiana la rallentarono dopo il 1924 fino agli anni Trenta. Paul Brunton introdusse i lettori all'argomento nel 1934 Jiddu Krishnamurti fornì una guida allo yoga Jhana. A lui si unirono in questo periodo Iyengar e Desikachar, per citarne alcuni.

STORIA DELLO YOGA MODERNO

Gli anni '40, '50 e '60 videro un'ulteriore crescita negli Stati Uniti e in Europa. Theo Barnard scrisse il suo classico sull'argomento - *Hatha Yoga: The Report of a Personal Experience* nel 1947. Richard Hittleman scrisse *The Twenty-Eight-Day Yoga Plan* nel 1961. Era un discepolo di Ramana Maharishi. Gli anni '60 videro anche un grande afflusso di vari maestri di yoga, tra cui il Maharishi Mahesh Yogi. La sua associazione con il I Beatles hanno garantito l'interesse del pubblico.

Tra il 1960 e il 1980, l'interesse per lo yoga e i suoi vari approcci aumentò vertiginosamente. Yogi Bhanan scelse di rompere con l'approccio tradizionale e insegnò apertamente il Kundalini Yoga. Swami Vishnudevananda scrisse il *Libro completo illustrato dello yoga*, mentre Swami Satchitananda ispirò la generazione di Woodstock. Lo yoga divenne accessibile anche ai telespettatori.

Lilas Folan ha avuto una serie "Lilas Folan - Lilas, lo yoga e voi" che è andata in onda da

Dal 1970 al 1979.

Dal 1980 in poi, un numero sempre maggiore di scuole che insegnavano yoga è diventato la norma. L'Hatha yoga è diventato la forma più comune, ma anche altre hanno fatto breccia in quella che oggi fa parte dell'industria del fitness olistico. Tuttavia, lo yoga è più di uno studio delle posizioni e dei movimenti del corpo. È una pratica meditativa e un modo per unificare i vari aspetti della forma umana. Non è semplicemente un metodo fisico di tonificazione del corpo, ma anche una filosofia.

FILOSOFIA DELLO YOGA

Lo yoga è una pratica che permette all'individuo di migliorare sia il corpo che lo spirito. La filosofia dello yoga è quella di guidare l'individuo in un viaggio alla scoperta dell'unità delle sue parti. Può farlo separando gli aspetti e lavorando su uno o sull'altro. Può anche considerare l'affinamento di uno di essi come il perfezionamento di un altro.

Lo yoga è solo uno dei 6 sistemi che compongono la filosofia indiana. È una disciplina etica. Offre a un individuo un modo per vivere la propria vita in modo neutrale. La filosofia yoga riflette fortemente gli insegnamenti buddisti sulla natura dell'esistenza. Secondo questa filosofia religiosa, il mondo è essenzialmente un'illusione. Le realtà esterne non sono la verità. Nulla esiste realmente al di fuori o al di là della mente e del suo stato di coscienza.

La filosofia dello yoga incoraggia a unire o collegare il corpo attraverso rituali e pratiche specifiche per cercare verità eterne e universali. La mente usa la tonificazione del corpo per fare questo salto dal mondo mondano, inquieto e pratico al regno spirituale mistico e calmo. Lo yoga calma la mente inquieta e aiuta l'individuo a reindirizzare la propria energia dalle pratiche noiose e inutili della vita verso percorsi produttivi.

Insegna a vivere la vita senza eccessi, liberando dal dolore e dalla tristezza.

La filosofia dello yoga non si concentra sull'ottenimento della forza fisica da parte dell'individuo. La sua vera direzione è quella spirituale e metafisica. Si occupa della forza interiore. Tonificando il corpo e affinando la mente, lo yoga cerca e aiuta i suoi praticanti a trovare un'unione tra gli aspetti fisici, emotivi, mentali e intellettuali della vita. Si propone di creare dalla mancanza di armonia e dal percorso di vita senza scopo, una vita e uno stile di vita integrati, utili e persino nobili.

CONCLUSIONE

La storia dello yoga è quella di un'umanità alla ricerca di un approccio filosofico al concetto di unione mente-corpo. È un antico tentativo di allineare le diverse componenti dell'umanità per creare un insieme unificato.

Originariamente parte integrante di una pratica religiosa, lo yoga è diventato un'entità separata. Esiste da solo e per se stesso.

Lo yoga è oggi un percorso spirituale e un regime di fitness. È l'unione del sé individuale con il sé universale, oltre che un mezzo per tenersi in forma. Tutti si aspettano qualcosa di diverso dalla moderna pratica dello yoga. I praticanti offrono promesse allettanti. Le scuole si concentrano su uno o più aspetti. Alla fine, ciò che uno studente ricava dalla propria esperienza di yoga dipende dalla scelta dell'insegnante e del tipo di scuola. Ci sono molti percorsi da seguire nello yoga. Il ^{quarto} capitolo prenderà in considerazione alcuni dei principali e alcuni dei minori. Prima di questo, però, è necessario considerare perché si dovrebbe fare yoga o perché no.

3

PERCHÉ LO YOGA? PERCHÉ NON

Molti individui diversi cercano di trovare una risposta nello yoga. Sia che si cerchi il senso della vita o un corpo ideale, si cerca di trovare la propria soluzione nelle pratiche. Parte della convinzione dell'individuo medio nei confronti dello yoga risiede nei benefici percepiti.

BENEFICI

Sono molte le affermazioni fatte in nome dello yoga. Si va dall'unificazione definitiva tra il corpo e le verità universali a un corpo sano. In sostanza, i benefici essenziali della pratica dello yoga riguardano due aree: quella fisica e quella spirituale. Gli effetti fisici possono essere elencati come segue:

- Lo yoga sviluppa la forza fisica
- Lo yoga ha un effetto positivo sulla colonna vertebrale
- Lo yoga è caratterizzato da esercizi speciali che possono aiutare in una varietà di malattie e disturbi di salute.
- Un corpo sano aiuta a creare una mente sana
- Le pratiche yoga aumentano l'aspettativa di vita
- Lo yoga rafforza l'intero sistema centrale grazie al miglioramento della circolazione sanguigna.
- Lo yoga abbassa la pressione sanguigna diminuendo i problemi di ictus e malattie cardiache
- L'uso della respirazione determina un aumento della capacità polmonare e una maggiore resistenza.
- Lo stretching riduce la rigidità dei muscoli liberando l'acido lattico.
- Lo yoga può aiutare a ridurre il peso
- Lo yoga può aiutare a ridurre la depressione
- Lo yoga è utile anche per affrontare i problemi del

sistema riproduttivo femminile, ad esempio la
menopausa, il ciclo mestruale

I benefici fisici dello yoga si basano sull'applicazione regolare di un regime di posizioni specifiche. Allungando il corpo, lo yoga aiuta l'individuo a raddrizzare la colonna vertebrale. Lo stretching della colonna vertebrale aumenta anche l'elasticità della colonna e di altre parti del corpo. Questo aumenta la flessibilità del corpo e aiuta l'individuo a rilassarsi e a concentrarsi. Allo stesso tempo, lo stretching riduce la rigidità e aiuta l'individuo a evitare o a diminuire i casi di dolore, tensione, affaticamento e rigidità.

I movimenti del corpo richiesti dallo yoga aumentano anche il flusso del sangue. Questa maggiore circolazione garantisce al corpo un flusso sano e migliora il senso di benessere generale. Il miglioramento della circolazione sanguigna aiuta anche ad alleviare i piccoli dolori e a risolvere alcuni problemi di salute. In particolare, lo yoga può ridurre il dolore a breve termine. Inoltre, alcuni studi indicano che l'abbassamento della pressione sanguigna attraverso gli esercizi di yoga può avere un impatto positivo su fenomeni come l'ipertensione, l'ictus e le malattie cardiache.

Forse la cosa migliore dello yoga è la sua mancanza di effetti collaterali. Lo yoga favorisce il sollievo dai problemi minori. Lo fa in un breve periodo di tempo. Poiché lo yoga lavora con il corpo inducendo il rilascio di alcune sostanze chimiche benefiche presenti in natura, non ci sono effetti collaterali spiacevoli.

Di conseguenza, lo yoga può offrire a un individuo un'esperienza corporea positiva, fornendo al contempo alcuni benefici per la salute. Può anche incoraggiare lo sviluppo mentale e persino spirituale. Se un praticante decide di andare oltre le promesse fisiche dello yoga, può sperimentare una forma di sviluppo personale o addirittura di illuminazione.

- Lo yoga fa parte di un percorso filosofico. Apre la mente per esplorare il mondo interiore
- Lo yoga fornisce gli strumenti di base per un intenso viaggio interiore.
- Lo yoga è il potenziamento dell'individuo
- Lo yoga è anche il percorso personale dall'individuo all'unificazione con l'universale.
- Solo se l'individuo ha la completa padronanza del proprio corpo può essere libero nello spirito o nell'anima.

AVVERSIONI

In effetti, lo yoga intende purificare sia il corpo che la mente. Tuttavia, lo yoga non è per tutti. Ci sono persone che devono ridurre la loro pratica o evitare del tutto lo yoga. Alcuni tipi di yoga, in particolare, non sono adatti a tutti.

Lo yoga della tradizione thailandese può sembrare un toccasana, ma non è una pratica adatta ai problemi cardiaci. Non è utile per chi soffre di ipertensione. Questo è particolarmente vero se l'individuo ha intenzione di fare delle inversioni. Questo è controproducente e può portare a ulteriori complicazioni.

Se avete un disco slittato o l'osteoporosi, non praticate il Thai Yoga. Se avete una frattura, non praticate alcuna forma di yoga, a meno che non si sia calcificata. I soggetti con altri problemi ossei, come dischi degenerativi e malattie degenerative delle ossa, non sono buoni candidati per lo yoga. Le asana sottopongono queste ossa fragili a uno stress eccessivo.

Alcuni tipi di yoga richiedono delle modifiche. Questo vale per le donne in gravidanza. Una volta raggiunta una certa fase, le asana dello yoga devono essere modificate per evitare problemi di salute. Inoltre, i praticanti non lo consigliano in caso di alti livelli di stress psicologico o emotivo.

In generale, ricordate questo. Lo yoga non è una panacea. Se siete malati, rivolgetevi a un medico. Se avete dei dubbi, parlate con il vostro medico e con un praticante di yoga qualificato. Questi possono aiutarvi a decidere se potete o non potete fare yoga.

CONCLUSIONE

Per molti, il motivo per fare yoga è semplice. Vogliono avere un corpo bello e flessibile. Altri scelgono questa forma di pratica corporea per aiutare a prevenire alcuni problemi di salute o fisici. Per altri, invece, lo yoga non è che un singolo gradino di una scala. È il primo passo di un percorso che porta alla conoscenza di sé. Le motivazioni che spingono a praticare yoga sono davvero molte. Fortunatamente, i diversi tipi di yoga offrono attualmente alle persone le varie risposte che cercano. Il capitolo 4 vi fornirà gli elementi essenziali sui tipi di yoga di base.

4

I PERCORSI DELLO YOGA

È davvero possibile per qualsiasi individuo, religioso o ateo, giovane o anziano, in perfetta forma o meno, di natura fisica o spirituale, trovare e praticare lo yoga. Ne esistono molti tipi diversi, insegnati in modi diversi per raggiungere obiettivi diversi. Da quelle fisiche a quelle spirituali ed eteree, le pratiche yoga soddisfano le molteplici esigenze dei pensatori moderni e tradizionali. Qui di seguito viene fornito uno sguardo sintetico alle offerte attuali e al loro posto all'interno dello spettro della filosofia dello yoga.

TIPOLOGIA - PANORAMICA

Secondo alcuni esperti, è possibile dividere lo yoga in due tipi fondamentali:

- classico e
- post-classico.

Altri suddividono la forma complessiva per origini:

- Tibetano,
- Giapponese e
- Cinese.

Altre persone considerano tutti i ceppi dello yoga moderno come una scuola di Hatha yoga. Questo è vero per l'Astanga Yoga, l'Astanga Vinyasa Yoga, l'Iyengar Yoga e il Kundalini Yoga. Non è così per il Bhakti Yoga, che è precedente allo Hatha Yoga.

Un altro modo di differenziare o classificare gli yoga è in base al loro scopo. Lo Yoga Integrabile, ad esempio, ha lo scopo di aiutare l'individuo a sviluppare ogni aspetto del suo essere. Il Mantra Yoga, invece, si concentra sull'importanza del suono, mentre lo Jnana Yoga si occupa della filosofia dello yoga. Il Kripalu Yoga enfatizza l'approccio intenzionale, mentre il Bikram Yoga si svolge in studi riscaldati a 100°F con un'atmosfera di benessere.

70% di umidità. Esiste lo yoga per migliorare la vita sessuale e quello per affrontare i problemi di autostima. È possibile trovare libri sullo yoga per gli utenti del computer,

adolescenti e bambini. Esiste davvero uno yoga adatto al carattere e allo scopo di ogni individuo.

YOGA ANANDA

L'Ananda Yoga è una forma classica di yoga. È una variante dello Hatha Yoga. I sostenitori di questo Ananda Yofa affermano che sta riportando l'Hatha Yoga alla sua natura spirituale fondamentale. Ritengono che i suoi movimenti si concentrino sulla vera quintessenza interna che definisce lo yoga,

Il processo dell'Ananda Yoga è dolce. Le asana (posizioni yoga) hanno lo scopo di aiutare il corpo nella sua ricerca di armonia. I movimenti aiutano a spingere il flusso di energia dall'interno del corpo al cervello. In questo caso, aiuta a creare la condizione ideale per la meditazione. Le posture aiutano inoltre il praticante a riallineare il corpo. La pratica richiede di prestare attenzione alla corretta respirazione.

Per raggiungere il livello finale di integrazione e armonizzazione degli aspetti fisici, mentali e spirituali del proprio essere è necessario dedicarsi alle seguenti pratiche:

- L'uso di Asana o posizioni yoga
- La pratica del Pranayama o di speciali tecniche di respirazione

ANUSARA YOGA

Anusara ha diversi significati o interpretazioni. Queste Tra gli altri, "Fluire con grazia", "Seguire il cuore" e "Fluire con la natura". L'Anusara è nato nel 1997. Il suo fondatore è l'americano John Friend. Come molte delle attuali forme di yoga, è una variante o una versione dell'Hatha Yoga. L'approccio filosofico trova la sua fonte negli insegnamenti tantrici. Ne consegue un'enfasi sugli aspetti positivi della vita e sull'allineamento fisico.

A differenza di molti tipi di filosofia, l'approccio adottato dall'Anusara Yoga tiene ben salda e rafforza la premessa della bontà intrinseca di tutti gli esseri viventi. Questo aggiunge un tocco di leggerezza alle lezioni. Alcuni definiscono l'Anusara Yoga come uno yoga giocoso. Tuttavia, l'approccio aperto è contenuto all'interno di una conformazione molto rigida a principi rigorosi che regolano l'allineamento del corpo fisico. Questi principi sono chiamati Principi Universali di Allineamento.

L'Anusara è uno dei tanti tipi di yoga che utilizza oggetti di scena durante la pratica. Tutto si basa su quelle che sono le 3 "A": "Atteggiamento, Allineamento e Azione". Una lezione standard è la

segunte:

- Invocazione
- Assegnazione del tema del cuore
- Attenzione ai principi universali di allineamento
- Le posture o pose possono comprendere una qualsiasi delle 250 posizioni dell'Anusara Yoga.
- Savasana o meditazione conclude la lezione

La pratica dell'Anusara Yoga ha un unico intento. È quello di aiutare gli studenti ad aprirsi con il cuore e la mente. Così facendo, si spera che siano in grado di stabilire una connessione completa con il divino ultimo che si trova in loro stessi e negli altri.

ASHTANGA/ASTANGA) YOGA O ASTANGA VINYASA YOGA

Il nome Astanga Yoga deriva dagli 8 arti o astangas. L'Ashtanga Vinyasa Yoga deve la sua esistenza a Tirumalai Krischnamacharya. Egli sviluppò una versione di questa forma di yoga negli anni Trenta. Partendo da una versione classica dello yoga, trasformò le posizioni classiche in 3 sequenze standardizzate. Queste sono: primaria, intermedia e avanzata. Ogni raggruppamento permetteva agli studenti di procedere in base alle proprie capacità. Krischnamacharya insegnò questo metodo nella sua scuola o yogashala di Mysore fino al 1950. La sua attenzione si concentrava sull'impegnativo vinyasa o sulle posture di collegamento che unificano il flusso da una postura yoga all'altra, legando il tutto con un corretto sistema di respirazione.

Due degli insegnanti più rinomati usciti da questa scuola furono Sri K. Pattabhi Jois, Indra Devi e B. K. S. Iyengar. Jois divenne il nuovo leader della pratica dell'Astanga/Ashtanga Vinyasa Yoga. Il nome Astanga Yoga è diventato più popolare.

L'Astanga Yoga è una delle forme di yoga più impegnative dal punto di vista fisico. È impegnativo. Anche se la meditazione è una componente, l'attenzione è rivolta altrove. Il praticante deve sincronizzare le azioni di respirazione - dentro e fuori, inspirando ed espirando secondo uno schema specifico - con particolari movimenti. Queste posture procedono per gradi e complessità da una all'altra. Il ritmo e l'intricchezza delle posture aumentano rapidamente, poiché un'azione confluisce nell'altra. Questo è paragonabile a un allenamento, poiché i movimenti richiedono un tributo fisico al corpo. Il corpo si riscalda e suda le tossine interne.

L'Astanga Yoga si concentra sull'aumento della forza, della resistenza e della flessibilità. Questo non lo rende adatto ai praticanti principianti. I principianti dovrebbero rivolgersi altrove. Se, tuttavia, si hanno delle basi di yoga, è possibile passare attraverso e padroneggiare alcune delle varie pose impegnative, passando da un livello all'altro.

Pur essendo una pratica discutibile per i principianti, l'Astanga Yoga è ideale per gli atleti. Spinge a estendere i limiti, mentre una serie di posizioni confluisce in quella successiva. Una volta raggiunta la padronanza, il praticante passa al livello successivo. Tuttavia, tutti iniziano con le stesse pratiche fondamentali.

Questi includono

- Mantra
- Controllo del respiro con la respirazione ujjaya, mala bandha e uddiyana bandha
- Mettere a fuoco gli occhi Drishtis - sono possibili 9 varianti
- Iniziate la serie con il Saluto al Sole
- Flusso della sequenza all'interno di ciascuna serie
- Raffreddamento alla fine di ogni sequenza con pose, meditazione e Savansa.

La combinazione di concentrazione, respirazione e postura forma il cosiddetto Tristhana. Il movimento da una serie all'altra aiuta a sbloccare. Spesso, l'Astanga Yoga si svolge in una stanza riscaldata o calda. Questo riduce la possibilità di affaticamento muscolare dovuto all'intensità della pratica. Il calore della stanza simboleggia anche il fuoco spirituale interno. Quando il corpo si riscalda durante la pratica dell'Astanga Yoga, il fuoco spirituale interiore brucia il mantello dell'illusione, della fantasia e dell'ignoranza per distruggere la fonte stessa dei problemi: l'ego.

BHAKTI YOGA

Il Bhakti Yoga è conosciuto anche come "yoga devozionale". È precedente allo Hatha Yoga. Il Bhakti Yoga si concentra sull'abbandono di sé al divino. È una forma di yoga devozionale. In alcune pratiche nordamericane, il Bhakti Yoga è diventato un esercizio.

Il praticante di Bhakti Yoga può utilizzare molti modi per raggiungere il suo obiettivo. In effetti, non esiste un modo specifico per raggiungere la meta finale. Tuttavia, indipendentemente dalla posizione, l'uso della meditazione e della visualizzazione aiuta il praticante a lavorare verso l'obiettivo finale dell'amore e della devozione al Potere Divino o Onnipotente. È necessario concentrarsi sull'esistenza di questo essere. È anche essenziale usare la pratica per imparare a ottenere la vera fede, l'amore e la compassione per tutti gli esseri.

BIKRAM YOGA

Un altro nome del Bikram Yoga è Hot Yoga. Questo riflette l'ambiente in cui si pratica lo yoga. La pratica si svolge in una stanza in cui la temperatura varia da 95 a 105° F. L'umidità ideale dovrebbe essere almeno del 40%. La logica che sta alla base dell'applicazione di tali livelli

comprende una simulazione delle temperature che si trovano in India, il suo luogo di origine, e

il desiderio di aumentare la flessibilità evitando gli infortuni. L'aumento dei livelli di calore produce anche un maggior volume di sudore, con conseguente disintossicazione.

Il Bikram Yoga, quindi, è una pratica di pulizia o purificazione del corpo.

Il fondatore del Bikram Yoga è l'indiano Bikram Choudhury. Ex campione nazionale indiano di sollevamento pesi, Choudhury fu anche discepolo di Bishnu Ghosh, fratello del celebre scrittore e yogi Paramahansa Yogananda. Ha stabilito la sua pratica di 26 esercizi, che consistono in asana (posture) e prayana (esercizi di respirazione). Questi sono tratti dalle pratiche tradizionali, ma applicati in senso moderno. Negli anni '70 Bikram creò la sua scuola.

Il Bikram Yoga è solo per chi è in forma. È difficile per i veterani, per non parlare dei principianti, eseguire i 26 esercizi in una stanza riscaldata. In effetti, alcuni professionisti medici e guru dell'esercizio fisico mettono in dubbio l'effetto positivo che può avere la sala riscaldata. Alcuni ritengono che l'impatto possa essere deleterio per alcuni individui. Il Bikram Yoga è per la forma fisica. Richiede concentrazione e disciplina, ma ha come obiettivo il benessere fisico più che quello spirituale.

YOGA AL CIOCCOLATO

Il Chocolate Yoga è una giovane novità. È figlio del ^{XXI} secolo. Questo yoga è una variante dello Hatha Yoga. Combina le tecniche dell'Hatha Yoga con il vinyasa flow. L'allineamento è oggetto di grande attenzione.

Il Chocolate Yoga si concentra sul rilassamento della mente e sulla tonificazione del corpo. Aiuta a rafforzare e ad allungare i muscoli di chi lo pratica. Tuttavia, il Chocolate Yoga ha anche l'intento di aiutare la mente a distendersi, rilassarsi e ricaricarsi. È uno yoga dolce per i suoi praticanti, poiché ritiene che l'utente e l'insegnante debbano modificare le pose, adattandole alle esigenze del paziente. le limitazioni fisiche dell'individuo.

Per aiutare il praticante a fare un passo avanti verso l'obiettivo della salute, l'insegnante fornisce un piccolo pezzo di cioccolato. Si tratta di cacao crudo. Il suo scopo è quello di aiutare la mente e il corpo a trovare la felicità e la salute.

YOGA FORREST

La fondatrice del Forrest Yoga è l'insegnante della costa occidentale Ann Forrest. Il Forrest Yoga è una forma di yoga in stile vinyasa. Si concentra sulla respirazione e sul lavoro addominale. Questo è il nucleo di ogni persona. Il suo intento è quello di aiutare ogni praticante a rafforzare l'entità fisica e a trovare un nucleo di libertà all'interno. Connettendosi con il nucleo del proprio essere, il praticante diventa centrato e più forte.

Per raggiungere questo obiettivo, il Forrest Yoga utilizza una serie di asana vigorose e fisicamente impegnative. Ogni posizione fa parte di una progressione che diventa

sempre più impegnativo. Il Forrest Yoga utilizza anche il calore per aiutare a rimuovere le tossine dal corpo. La pratica lavora con il tipo di corpo moderno per purificare il corpo e liberare l'individuo da qualsiasi dolore, ansia ed emotività. Il Forrest Yoga è uno yoga curativo. I suoi pilastri sono *il respiro, la forza, l'integrità e lo spirito*.

Il Forrest Yoga aiuta a connettersi al proprio nucleo, diventando forti e centrati. Utilizza il calore, la respirazione profonda e sequenze vigorose per eliminare le tossine. Le lunghe prese nelle progressioni delle pose aiutano a lavare, ossigenare e ringiovanire ogni cellula.

HATHA YOGA

Hatha Yoga è un termine generico per molti tipi diversi di yoga fisico. È probabilmente il fondamento di un'ampia varietà di scuole o tipi di yoga praticati in Nord America e altrove. È anche una delle forme di yoga più popolari e conosciute negli Stati Uniti. In parte, questo è il risultato della sua introduzione facile, rilassata e persino delicata alle pose e agli stili dello yoga.

L'Hatha Yoga incorpora i sistemi di yoga di profilo più elevato e generalmente compresi. Questi sono

- Asana o posture fisiche (pose o posizioni)
- Pranayama o respirazione controllata o tecniche di rilassamento,
- Meditazione o Dharana e Dhyana
- kundalini o Laya Yoga

L'Hatha Yoga utilizza anche gli yama, i niyama, i mudra e i bandha per ottenere il controllo sia della presenza fisica o del corpo umano sia della forza vitale, in qualche modo sfuggente, o prana.

Il nome "Hatha Yoga" è composto da due parti: Ha o Sole e Tha o Luna. L'attenzione a due aspetti correlati ma separati riflette la preoccupazione di questo sistema di imbrigliare il prana o la forza vitale per raggiungere l'obiettivo dell'illuminazione o dell'autorealizzazione. Se un praticante è in grado di imbrigliare la forza vitale, mettendola saldamente sotto controllo, la meditazione diventa facile e il risultato è il risveglio del vero sé o del sé interiore.

L'Hatha Yoga è e si riferisce a qualsiasi sistema di yoga che utilizza una pratica fisica per lavorare verso un obiettivo spirituale. Le scuole basate sullo Hatha Yoga includono l'Astanga Yoga, lo Iyengar Yoga e il Kundalini Yoga. Tutte incorporano gli elementi essenziali dello Hatha Yoga nelle loro scuole. Tutte trovano il nucleo dei loro insegnamenti nei percorsi tradizionali dello Hatha Yoga.

YOGA INTEGRALE - SRI AUROBINDO

Vedi Purna Yoga

YOGA INTEGRALE

Lo Yoga integrale è una forma di yoga tradizionale. È una variante dello Hatha Yoga. Lo Yoga Integrale si basa sugli insegnamenti di Sri Swami Sachidananda. Egli arrivò negli Stati Uniti negli anni Sessanta. Aprì diverse scuole e stabilì le basi del sistema.

Lo Yoga integrale segue 6 pratiche specifiche. Queste sono

- Raja Yoga
- Hatha Yoga
- Bhakti Yoga
- Japa Yoga
- Karma Yoga
- Jnana Yoga

Questo Yoga completo o integrale cerca di trovare e rivelare l'unità spirituale che esiste nell'Universo. È uno yoga che cerca di produrre armonia tra tutti gli esseri viventi. Le lezioni di Yoga integrale tendono a seguire un programma fisso che comprende:

- Kirtans o canti
- Asana
- Pranyama o esercizi di respirazione
- Tecniche di rilassamento
- Meditazione silenziosa

Lo Yoga Integrale utilizza tutte queste tecniche per raggiungere gli obiettivi prefissati. Gli esercizi sono blandi. La ricerca dell'anima e il lavoro altruistico sono incoraggiati come parte di un approccio permanente all'altruismo e all'armonia con tutta la creazione.

ISHTA

Il fondatore di ISHTA (Integral Science of Hatha and Tantric Arts) è stato il Kavi Yogi Swarananda Mani Finger del Sudafrica. Lui e suo figlio, Alan Finger, l'hanno creata e poi resa popolare. Alan è stato responsabile dell'introduzione negli Stati Uniti. ISHTA è una combinazione eclettica di pratiche yoga tradizionali. Il suo intento, tuttavia, è quello di presentare un metodo attraverso il quale i suoi praticanti possano incorporare il "meglio dello yoga" in un modo che sia adatto al loro specifico percorso.

L'ISHTA basa il suo approccio su:

- Hatha Yoga

- Tantra Yoga
- Ayurveda

IYENGAR YOGA

L'Iyengar Yoga porta il nome del suo fondatore, il maestro di yoga BKS. Iyengar. Egli ha iniziato lo sviluppo di questa particolare pratica circa 60 anni fa. Si tratta di una forma tradizionale o classica di yoga, una variante dello Hatha Yoga. È anche la forma più riconosciuta di questo yoga.

A differenza di molte altre forme di yoga, l'Iyengar Yoga è pensato per i principianti. Anzi, è l'ideale per questo scopo. L'Iyengar Yoga insegna le basi dello yoga. Si muove lentamente attraverso le asana, mantenendo ogni posizione più a lungo e riposando tra una e l'altra, respirando e meditando prima di passare a un'altra.

Si presta molta attenzione ai piccoli dettagli. L'insegnante fa sì che ci si renda conto dell'importanza della consapevolezza del corpo, del sé. Questo aiuta a raggiungere la consapevolezza di altre parti della propria vita. Può sembrare difficile, ma i diversi livelli di difficoltà sono agevolati dall'uso di oggetti di scena.

L'Iyengar Yoga utilizza cuscini, cuscini e cinghie. Il praticante può utilizzare sacchi di sabbia, blocchi e sedie. Questo aiuta coloro che non hanno flessibilità a eseguire in sicurezza i movimenti necessari. Inoltre, è possibile per le persone con problemi alla schiena e mobilità limitata. In altre parole, l'Iyengar Yoga rende la pratica accessibile a molti e non a pochi.

L'Iyengar Yoga ha diversi scopi. Introduce le basi dello yoga classico. Questo include sia gli aspetti fisici che spirituali della pratica. Inoltre, aiuta a tonificare i muscoli, a ridurre o eliminare le tensioni e ad alleviare i casi di dolore cronico.

JIVAMUKTI YOGA

Il Jivamukti Yoga è una nuova forma di yoga. Risale al 1986. Mentre si trovavano a New York, Sharon Gannon e David Life formularono il Jivamukti Yoga, con i suoi legami con l'Ashanta/Asanta Yoga. Da allora è diventato popolare tra diverse celebrità, tra cui Sting.

Il Jivamukti Yoga è un metodo di pratica delle asana che comprende un allenamento fisicamente impegnativo. Di particolare importanza sono gli elementi di canto, meditazione e preghiera. Il Jivamakuti Yoga consiste in quanto segue:

- Vinyasas
- Devozione
- Scritture yoga
- Meditazione
- Asana
- Pranayama
- Musica
- Attivismo animalista e politico
- Non violenza
- Vegetarianismo

Il metodo Jivamukti Yoga è una combinazione di intense pratiche fisiche con intenti spirituali.

JNANA YOGA

Jnana Yoga si riferisce al "sentiero della vera conoscenza o saggezza". Alcuni lo considerano il sentiero più difficile. L'intento dello Jnana Yoga è quello di sperimentare l'unità con il Divino o Dio. Cerca di farlo rimuovendo gli ostacoli. Lavora per rompere i vari strati di ignoranza che circondano l'individuo.

La filosofia del Jnana Yoga ritiene che tutta la conoscenza sia dentro di noi. La pratica del Jnana Yoga permette al praticante di raggiungere questa realtà. Praticando il Jnana Yoga, l'individuo ottiene uno stato di tranquillità. Raggiunge un luogo in cui l'autocontrollo, la concentrazione e la resistenza sono in grado di predominare sulle questioni mondane e temporanee della vita.

KARMA YOGA

La descrizione del Karma Yoga è evidente nel suo nome. Il Karma Yoga è lo yoga dell'azione. È la dedizione delle azioni (o karma) di un individuo, e di tutto ciò che esse comportano, al Divino, all'Onnipotente o a Dio. Il karma yoga purifica il cuore insegnando ai suoi praticanti ad agire senza pensare a guadagni, fama, potere, rispetto, onore o qualsiasi altro tipo di ricompensa. È una pratica disinteressata. In essa l'individuo impara a sublimare l'ego.

I componenti standard del Karma Yoga sono:

- Yama - atteggiamento verso l'ambiente
- Niyama - atteggiamento personale
- Asana - posture o posizioni
- Pranayama - respirazione

KALI RAY TRIYOGA

Kali Ray TriYoga è un prodotto degli anni Ottanta. È stato sviluppato da Kali Ray negli Stati Uniti. Il suo nome deriva dall'intento del fondatore di enfatizzare la triplice natura dell'individuo. Per il TriYoga ogni persona è composta da fisico, mentale e spirituale. Lo scopo del TriYoga è quello di unificare le diverse parti per creare un'armonia interna ed esterna.

Le sequenze del TriYoga riflettono un'influenza del Kundalini Yoga. Esse fluiscono da una all'altra. Si tratta di movimenti sincronizzati in cui i seguenti elementi giocano ruoli chiave in ogni momento:

- asana (posizioni)
- prayanayama (esercizi di respirazione ritmica o regolata)
- Mudra (concentrazione)

Il TriYoga si rivolge a tutti i livelli, condizioni fisiche ed età. La sua funzione è quella di ridurre lo stress, armonizzare le parti dell'individuo e fornire maggiore energia e chiarezza mentale.

KRIPALU YOGA

Il Kripalu Yoga è lo yoga della consapevolezza. È anche la "pratica intenzionale". L'ideatore del Kripalu Yoga, Amrit Desai, arrivò negli Stati Uniti dall'India nel 1960. Ha iniziato a insegnare il Kripalu Yoga nel 1966 a Lenox, nel Massachusetts. Ha come base le posture dell'Hatha Yoga.

L'obiettivo del Kripalu Yoga è sia fisico che psicologico. È introspettivo, in quanto pone l'accento sull'ascolto del proprio corpo per ottenere un feedback prima di procedere alla postura successiva. Ciò richiede di mantenere le posizioni più a lungo rispetto ad altre forme di yoga.

Ogni sessione di pratica inizia con la meditazione seguita da esercizi di centratura, respirazione e riscaldamento. Il percorso attuale del Kripalu Yoga si svolge di conseguenza:

- Imparare le posture
- Esplorare le capacità del corpo mentre si imparano le pose
- Iniziare a mantenere le pose per un periodo di tempo più lungo.
- Aumentare la concentrazione
- Continuare a sviluppare la consapevolezza di come si sente il proprio corpo.
- Sviluppare uno stato di calma meditativa mentre passate inconsciamente da un movimento all'altro.

Il Kripalu Yoga è un mezzo per scoprire il proprio sé e un modo per rafforzarsi.

KUNDALINI

Questa forma di yoga viene spesso chiamata Yoga della Consapevolezza. La kundalini è letteralmente il ricciolo della ciocca di capelli. È un serpente arrotolato alla base della colonna vertebrale. La pratica del Kundalini Yoga è stata tenuta segreta fino al 1969. In quell'anno, Yogi Bhajan la rese accessibile al pubblico.

Il Kundalini Yoga è una pratica rinvigorente. Si concentra sulla scoperta del prana o forza vitale (respiro) all'interno di ogni individuo. Si concentra sul risveglio del prana dalla base della colonna vertebrale e sul suo movimento verso l'alto. Mentre le pratiche di asana coinvolgono sempre il pranayama, nel Kundalini Yoga questo metodo è essenziale. L'uso delle asana insieme al pranayama aiuta il praticante a liberare l'energia della forza vitale che si trova nella spina dorsale. Questo lo aiuta a guarire il corpo e a purificare la mente e le emozioni.

Per raggiungere questo obiettivo, i praticanti del Kundalini Yoga passano rapidamente da una posizione all'altra. Le posizioni vengono ripetute, ma non vengono mantenute a lungo. Una tipica lezione di Kundalini Yoga prevede i seguenti metodi o elementi:

- Canto di mantra
- Pranayama o controllo della respirazione
- Asana o posizioni
- Meditazione
- Movimenti delle mani e delle dita

MANTRA YOGA

Il Mantra Yoga è lo Yoga del suono sacro o potente. Nel Mantra Yoga, la ripetizione di determinati suoni aiuta a raggiungere la pace e ad aumentare la concentrazione nella meditazione. I praticanti cantano i mantra in modo mirato per raggiungere un obiettivo specifico. Di solito si tratta della liberazione. I mantra più comuni sono "OM", "hum" o "ram". OM è un mantra universale. Ci sono anche mantra che si possono selezionare attraverso un sogno, per scelta personale o con l'aiuto di un guru. Un mantra può anche essere tantrico o pouranico.

La ripetizione di un mantra è japa. Di conseguenza, il Mantra Yoga può essere anche Japa Yoga. Durante la pratica, il praticante può cantare il mantra ad alta voce (baikhari), sottovoce o a bassa voce (upanshu) o dentro la testa (pouranic). Tutti i metodi hanno vantaggi e svantaggi. Durante il processo, l'individuo di solito

- Sedersi in un'asana con un mala (stringa di 108 perline) in mano
- Recita il mantra
- Dita le perline solo con il dito medio e il pollice
- Non è necessario che le perline siano visibili agli altri.

- Il praticante può praticare il vinyasa, ovvero i movimenti fluidi da un'asana all'altra.

Il Mantra Yoga intende liberare i pensieri negativi liberando la mente per esplorare queste emozioni. Costruisce inoltre una fonte di energia da incanalare o ricanalizzare per il bene personale e collettivo.

MOKSHA HOT YOGA

Il Moksha Hot Yoga si basa sugli insegnamenti di Bikram Choudhury. Egli ha sposato l'Hot Yoga o Bikram Yoga. Il Moksha Hot Yoga è una modifica di questa forma di yoga. È una creazione di Ted Grand e Jessica Robertson.

Moksha significa illuminazione, liberazione o anche libertà. L'intento del Moksha Hot Yoga è quello di liberare e rafforzare alcune parti del corpo che presentano tensioni e restrizioni. Queste includono le spalle e il collo, le ginocchia, i fianchi e la parte bassa della schiena. Questo obiettivo viene raggiunto attraverso l'esecuzione di varie asana in una stanza riscaldata. Allo stesso tempo, le posizioni si combinano con il calore per rilassare, disintossicare e calmare sia la mente che il corpo.

Lo schema di una sessione di Moksha Hot Yoga segue una sequenza specifica. La sequenza è la seguente:

- Savasana o posizione del cadavere
- Definizione delle intenzioni - di solito attraverso un tema
- Serie di posture in piedi
- Serie di posture al pavimento
- Savasana - postura finale

Moksha Yoga è un gruppo attento all'ambiente. Gli studi cercano di essere il più possibile ecologici. Inoltre, Moksha Yoga ha una coscienza sociale. Offre corsi di karma. Queste permettono a chi non ha i mezzi finanziari di frequentare una lezione a un prezzo più basso. Il denaro ricavato viene poi devoluto a varie associazioni di beneficenza.

POWER YOGA

Il Power Yoga è una variante dell'Astanga Yoga. I primi adattatori dell'Astanga Yoga al Power Yoga, Beryl Bender Birch e Bryan Key, avevano studiato con Sri K. Pattabhi Jois. Questi uomini, insieme a Baron Baptiste, trasformarono lo yoga in un metodo di fitness.

Il Power Yoga è potenza, forza e muscoli. Si tratta anche di flessibilità. È una pratica intensa che non prevede una procedura o un metodo preciso e trasversale. Ogni insegnante e studio segue il proprio percorso. Asana

e il pranayama rimangono parte integrante dello studio del Power Yoga. Tuttavia, in questo adattamento, lo yoga diventa più calistenico che una strada fisica verso l'illuminazione. Il ritmo è veloce e furioso, senza le pause tra ogni asana.

PURNA YOGA

Il Purna Yoga è una creazione o uno sviluppo di Sri Aurobindo. Egli iniziò lo studio del Purna o Yoga integrale nel 1900. Questa forma di Yoga si basa su altre scuole o tipi di Yoga, ma si concentra sulla ricerca del Divino.

Il fisico è lo strumento attraverso il quale l'individuo può raggiungere questa sintesi.

La parola "Purna" significa completo o intero. Utilizza l'intero patrimonio di conoscenze dello yoga per ottenere l'unità delle 3 parti dell'uomo: corpo, mente e anima. Sente il bisogno di raggiungere un'integrazione di queste componenti - una sintesi dei vari aspetti per creare un'entità completa. Il Purna Yoga cerca di farlo utilizzando

- meditazione - basata su Purna
- pranayama
- asana
- alimentazione
- Filosofia yogica

Le moderne scuole di Purna Yoga si sono adattate agli stili di vita moderni, pur basando i loro insegnamenti sui sistemi di yoga tradizionali. Il cuore degli insegnamenti è costituito dagli scritti di Sri Aurobindo. Inoltre, i praticanti e le scuole fanno appello all'aspetto femminile del Divino - la Madre - così come ai Vedici, ai maestri Patanjali e BKS Iyengar e a vari sistemi di nutrizione tradizionali e moderni. Il Purna Yoga deve molto anche ai fondatori moderni, Aadil Palkhivala e Mirra.

RAJA-YOGA

Raja è la parola che significa "re". Il Raja Yoga è un percorso spesso chiamato "Strada Reale". Questo sistema di Astanga yoga utilizza il concetto degli Otto arti. Il suo intento è quello di utilizzare questo concetto per ottenere un controllo mentale completo. L'enfasi, tuttavia, non è sul fisico, ma sullo spirituale. L'obiettivo è che il praticante realizzi la liberazione attraverso la pratica della meditazione. La meditazione è di primaria importanza, ma per raggiungere questo obiettivo è anche essenziale controllare il corpo, l'energia e i sensi. Solo così i praticanti possono controllare la mente e i sensi.

connettersi con il "re" interiore. Liberandosi finalmente, l'individuo raggiunge un'armonia tra sé e l'ambiente.

YOGA RISTORATIVO

Il nome - Restorative Yoga - descrive bene lo scopo di questa forma di yoga. L'intento di questo tipo di yoga è quello di rilassare totalmente il corpo e di fornirgli i mezzi per ripristinare la sua energia e la sua forza vitale. A tal fine, il praticante si sdraia sul pavimento dello studio di yoga. Utilizza una serie di oggetti di scena per favorire il totale rilassamento muscolare.

Si tratta di cinghie, coperte, tappetini, blocchi e bolster.

Lo yoga riparativo è di natura terapeutica. L'esecuzione di tutte le posizioni è favorita dall'uso di ausili per lo yoga.

YOGA SIVANANDA

Lo Yoga Sivananda è una forma tradizionale di yoga. Presenta analogie con lo Yoga Integrale. Il fondatore è Swami Vishnu-devananda. Egli aprì il primo centro Sivananda Yoga Vedanta nel 1959. Lo scopo di questa forma di yoga è aiutare il corpo a conservare e mantenere la salute.

La pratica consiste in 12 pose diverse e si concentra su 5 principi. I punti consistono in:

- Pranayama - esercizi di respirazione
- Asanas - posizioni yoga
- Savasana - tecniche di rilassamento
- Dieta - vegetariana
- Vedanta e dyhana - meditazione

SVAROOPA YOGA

Lo Svaroop Yoga è il prodotto di Rama Berch (Swami Nirmalananda). Il nome significa "beatitudine del proprio essere". È una forma di Hatha Yoga. Lo Svaroop Yoga è progettato per aiutare tutti i livelli di praticanti, ma è particolarmente adatto ai principianti. Il suo intento è quello di favorire la guarigione del corpo liberando la tensione spinale. I movimenti iniziano a rilasciare lo stress attraverso l'osso della coda e poi risalgono lentamente lungo la colonna vertebrale.

L'intento dello Svaroop Yoga è che il praticante ascolti ciò di cui il corpo ha effettivamente bisogno. Aiuta lo studente a concentrarsi sulla realtà fisica e, attraverso di essa, a raggiungere la realtà interiore.

Nello Svaroop Yoga si utilizzano spesso oggetti di scena. Tra questi ci

sono le sedie. Il praticante può anche utilizzare blocchi e coperte per facilitare le pose. Questo

è aiutare il praticante a raggiungere la svaroopā attraverso mezzi compassionevoli.

YOGA TRADIZIONALE TAILANDESE

Il Thai Yoga tradizionale comprende una parte della medicina thailandese. Gli altri componenti sono il massaggio thailandese e la medicina erboristica thailandese. Affonda le sue radici nelle pratiche di Jivaka Kumarabhacca, un amico di Buddha. Un altro termine per indicare lo Yoga tradizionale thailandese è Ruesri Dat Ton - autocura dell'eremita.

La base dello Yoga Tradizionale Thailandese è il Sistema Energetico Sen. Questi 10 canali energetici sono responsabili del flusso di sen (energia o forza vitale). L'uso delle posizioni yoga serve a garantire che l'energia fluisca liberamente e in equilibrio. Il Thai Yoga consiste nello stabilire, ripristinare e/o mantenere l'equilibrio del flusso di energia nel Sen.

Si tratta di un approccio preventivo e terapeutico. Ogni postura si combina con specifiche tecniche di respirazione. In questo modo si evoca e si canalizza l'energia. Questa rimane nel sistema per garantire il corretto funzionamento e l'equilibrio della forza vitale.

VINIYOGA

Il Viniyoga è una forma terapeutica di yoga. Deve la sua esistenza agli studi di T.K.V. Desikachar e T. Krishnamacharya. Il suo approccio è dolce. Il suo intento è quello di affrontare i problemi di salute di coloro che hanno subito lesioni o interventi chirurgici. È un tipo di yoga molto personalizzato. Si adatta alle esigenze di ogni praticante. Si adatta ai loro problemi di salute e alle loro condizioni fisiche, modificandosi man mano che migliorano e avanzano nel percorso verso il benessere.

Oltre a coloro che hanno subito lesioni fisiche, ci sono altri che preferiscono questa forma di yoga. Il Viniyoga è uno dei preferiti dagli anziani, dai principianti e dalle persone che soffrono di dolori cronici. In alcune pratiche, il Viniyoga si riferisce all'uso di tecniche yoga per rispondere alle esigenze, agli interessi e alle condizioni individuali di ogni praticante.

VINYASA YOGA

Vinyasa è un termine che si riferisce alla sequenza fluida di pose o posture. È "movimento sincronizzato con il respiro". Il Vinyasa Yoga si concentra su questo aspetto dello yoga. Le sue radici affondano negli insegnamenti di Krishnamacharya. Egli trasmise questa forma a Pattabhi Jois. Come tale, il Vinyasa Yoga è una variante dell'Astanga/Ashtanga Yoga. Attualmente, il termine si riferisce a diversi tipi di metodi di yoga.

Tuttavia, l'attenzione generale rimane sul rapporto tra respiro e movimento.

Il Vinyasa Yoga è molto fisico e vigoroso. Nella pratica, ogni postura ha un respiro specifico. L'insegnante può variare la serie di vinyasa. Non sono costanti in una serie fissa come nell'Astangai Yoga. Di solito l'insegnante inizia con i Saluti al Sole. I più comuni sono:

- Tavola
- Chatunanga
- Cane rivolto verso l'alto

ZEN YOGA

Esistono varie forme di Zen Yoga. Nel 2002, Aaron Hoopes ha proposto il suo approccio a una pratica olistica. Lo Zen Yoga combina la medicina tradizionale cinese con le arti marziali e alcune pratiche yoga. Le asana e le tecniche di respirazione sono importanti per aiutare il praticante ad alleviare lo stress, a mantenere un carattere fisico e mentale sano e ad avvicinarsi a una concezione zen della vita.

I diversi tipi di Zen Yoga possono includere

- Yoga taoista
- Hatha Yoga
- Qigong
- Shanti Yoga
- Tai Chi
- Meditazione zen
- Stretching

CONCLUSIONE

Lo yoga offre agli individui un'ampia varietà di scelta. La scelta si rivolge a coloro che desiderano tonificare il corpo, affinare la mente o raggiungere una sintesi di unificazione mente-corpo. Esistono diverse forme di yoga per raggiungere e allungare tutti. La forma più comune e adottata è lo Hatha Yoga. È a questo che molti tipi moderni di yoga si rivolgono per le basi. Il prossimo capitolo prenderà in considerazione un altro tipo di base: lo stretto necessario per partecipare allo yoga e alle lezioni di yoga.

5

LO STRETTO NECESSARIO: ABBIGLIAMENTO DA YOGA E ALTRE NECESSITÀ

Lo yoga è come molti sport, sistemi di esercizio e la vita stessa. Richiede un certo tipo di abbigliamento per poter praticare un allenamento o una sessione efficace. Come per altre forme di attività ricreative e di stile di vita, si è sviluppata un'industria intorno ad esso. Oggi è possibile acquistare abbigliamento professionale per lo yoga. Esistono anche ausili specifici per lo yoga. Di seguito troverete una breve panoramica dei diversi tipi di ausili e di abbigliamento disponibili e adatti a chi pratica yoga.

ABBIGLIAMENTO

L'abbigliamento si divide in diverse categorie. Esiste un abbigliamento formale per lo yoga, disponibile in commercio, e un abbigliamento normale. In sostanza, l'abbigliamento si divide in due categorie: top e pantaloni. L'abbigliamento può differire per peso e ingombro a seconda del tipo di yoga e della sua impostazione.

TOPS

I top devono essere abbastanza larghi da consentire il movimento. Devono essere comodi. Tuttavia, la maglietta non deve essere troppo larga o larga. Se è aderente, l'istruttore può vedere meglio l'allineamento. Optate per una maglietta o un top senza maniche. Questo è particolarmente prudente se si pratica una qualsiasi forma di "Hot Yoga".

Il materiale più comune e preferito è il cotone. I materiali ecologici sono in cima alla lista della maggior parte degli istruttori di yoga. Le fibre naturali come il cotone, il lino o la canapa sono disponibili in commercio in molti negozi di articoli sportivi, grandi magazzini e negozi specializzati.

PANTALONI

I pantaloni devono essere larghi e mai troppo stretti. Evitate i pantaloni troppo larghi al ginocchio o alla caviglia. Se è necessario, utilizzare polsini elastici per contenere l'extra

materiale. I pantaloni al ginocchio, ad esempio i capris, sono ideali per alcuni aspetti. Non sono troppo lunghi.

Evitate le coulisse se temete che si slaccino o siano d'intralcio. Non utilizzate tute in pile, pantaloni o pantaloncini. I pantaloncini possono essere una buona scelta, ma non se salgono sui glutei e interferiscono con il movimento o la concentrazione.

PROPS

Esistono diversi tipi di oggetti di scena per lo yoga. Non tutti i tipi di pratica yoga ne richiedono l'uso, ma molti lo fanno. Tra i più comuni ci sono tappetini, cinghie e palle. Un praticante può anche usare una coperta, un cuscino o un blocco. In alcuni casi è utile l'uso di una sedia.

MATS

I tappetini sono il tipo di supporto per lo yoga più comune e riconoscibile. Sono disponibili in varie dimensioni e sono costruiti con materiali diversi. I tipi più comuni sono

- **Schiuma**
Sono semplici, sottili e poco costosi. I tappetini in schiuma sono resistenti, disponibili in un'ampia varietà di colori e si attaccano facilmente ai pavimenti in legno. Hanno un utilizzo universale e sono molto semplici da pulire.
- **Fibra naturale**
Sono stuoie di vario spessore. Sono di cotone o di lino. Sono ecologici e spesso verdi. Questi tipi di tappetini assorbono facilmente il sudore. Hanno un odore minimo o nullo. Purtroppo, alcuni sono scivolosi sui pavimenti in legno. Questo è un problema se si pratica Bikram o Hot Yoga. Per ovviare al problema, si può utilizzare un tappetino antiscivolo. Un altro problema è la tendenza a macchiarsi facilmente.
- **Gomma**
Sono disponibili in diversi spessori. Si puliscono facilmente. Sono disponibili in diversi colori e sono molto resistenti. Sebbene siano più costosi di altri tipi di tappetini, quelli in gomma aderiscono saldamente al pavimento, offrendo una superficie stabile per la pratica.

COPERTE E IMBOTTITURE

Oltre ai tappetini, il praticante può avere bisogno di coperte. Queste sono spesso piegate per essere poste sotto le ginocchia o utilizzate per sostenere la testa. Anche un cuscino può svolgere questa funzione. Sia le

coperte che i cuscini vengono usati per fornire

supporto supplementare. Aiutano il praticante a facilitare le varie pose o ad aumentare il livello di comfort dei principianti e di coloro che hanno subito lesioni.

FASCE

La cinghia da yoga è una lunga fascia di cotone. Si usa quando l'individuo non può raggiungere una particolare parte del corpo, ad esempio i piedi. La cinghia o cintura da yoga è disponibile in una lunghezza di 6' e ha una larghezza di circa 1,5". Può avere o meno una fibbia. Se non si dispone di una cinghia da yoga o se si vuole semplicemente provare a usarla, si può sostituire con una striscia di stoffa morbida o una normale cintura.

Esistono altri due strumenti possibili per alcune pratiche yoga: la palla e la sedia.

SEDIE

Una sedia da yoga deve essere robusta. Deve avere un sedile piatto e uno schienale robusto. Non ha e non deve avere braccioli. Le sedie servono per lo yoga che richiede pose sedute. Viene utilizzata anche nei casi di persone che si stanno riprendendo da infortuni o interventi chirurgici specifici e con mobilità o flessibilità limitate.

PALLE

La palla da yoga viene utilizzata in un tipo specifico di yoga. La palla da yoga offre stabilità e aiuta a migliorare le varie posture durante la pratica dello yoga. Le palle da yoga sono anche palle di equilibrio o palle da ginnastica. Sono disponibili in diverse dimensioni.

CONCLUSIONE

L'abbigliamento e gli accessori per lo yoga sono disponibili in diverse taglie e prezzi. Possono essere recuperati dal guardaroba e dalla casa di un individuo. Possono anche provenire da grandi magazzini, grandi magazzini o negozi specializzati. A seconda del tipo di yoga e dell'istruttore, un individuo può avere o meno bisogno di oggetti di scena. Quasi tutti i praticanti avranno comunque bisogno di un tappetino da yoga.

I tappetini, come i vestiti, sono disponibili in diversi materiali e colori. Sono costosi o economici. Alcuni sono ecologici, altri no. La scelta di abbigliamento, tappetini e oggetti di scena dipende da diversi fattori. Tra questi, la vostra situazione finanziaria, il vostro livello di devozione, la

vostra forma di yoga e il vostro istruttore. Dipenderà anche dal vostro gusto personale. Con la quantità di scelte disponibili sul mercato, dovrete essere facilmente in grado di trovare abbigliamento e accessori adatti alle vostre esigenze e ai vostri gusti.

6

INSPIRARE, ESPIRARE: NOZIONI DI BASE DELLO YOGA

Come abbiamo visto sopra, esistono diversi tipi di yoga. Ognuno di essi pone l'accento su determinati aspetti della pratica. Può trattarsi delle asana, delle tecniche di respirazione o del flusso intermedio. Tuttavia, nonostante le differenze, esistono alcuni punti in comune tra le varie forme di yoga. Qui di seguito troverete alcune nozioni di base sullo yoga: ciò che dovete sapere e capire prima di praticarlo.

ASANAS

Il termine asana significa letteralmente seduta. Nello yoga, le asana sono pose o posture. Sono posizioni che il praticante assume per raggiungere l'obiettivo della pratica. Le asana costituiscono il ^{terzo} arto dell'Astanga. Molti potrebbero sostenere che lo yoga inizia e finisce con le asana. Sono elementi essenziali di molti tipi di yoga, tra cui lo Hatha Yoga e le sue ramificazioni.

Nello yoga si praticano diverse asana. Alcune includono Bharadvajasana (torsione asimmetrica), Gomukhasana (posizione della faccia di mucca) e Utthita Parsvakonasana (tonificazione dell'addome). Esiste anche la Parivrtta Parsvakonasana o posa ad angolo laterale ruotato. Alcune asana di base includono Dhanurasana o Arco, Parvatasana (Montagna), Jatar Parivartanasana o Coccodrillo per la riduzione del grasso e Supta Virasana per l'allungamento del bacino.

In molti tipi di yoga, le asana si combinano con il pranayama (respiro). Un esempio comune è il Saluto al Sole che, come suggerisce il nome, rappresenta il saluto al sole. Consiste in una serie di movimenti interconnessi tra loro e collegati da tecniche di respirazione.

BHAKTI

Bhakti è amore o devozione. È la radice di alcune forme di yoga, tra cui il Bhakti Yoga. Chi sceglie di concentrarsi sulla Bhakti sceglie di seguire un percorso religioso. È un percorso con l'obiettivo di raggiungere l'unione con

l'Assoluto.

DYHANA

È il termine che indica la meditazione. Comprende il ^{settimo} arto dell'Astanga. Dyhana è una forma di controllo della mente. È un mezzo per fermarsi e realizzare, attraverso lo stato meditativo, tutta l'esistenza. È una tappa del cammino verso la Perfezione.

MANTRA

Il Mantra è un suono o una parola sacra. Nello yoga viene ripetuto verbalmente o internamente per raggiungere uno stato meditativo. Il Mantra è uno strumento che aiuta il praticante a ottenere la trasformazione spirituale. La parola, la sillaba o il suono sono solitamente semplici e brevi. Il Mantra più conosciuto è OM. OM o Aum è anche il più sacro dei Mantra. Qualunque sia la scelta del Mantra, deve sempre esserci l'intenzione. Un praticante canta con volontà.

MUDRA

Un mudra è un simbolo. Nello yoga, si tratta di un gesto specifico e simbolico delle mani (hasta mudra). Esistono molti tipi diversi di gesti delle mani.

Tradizionalmente esistono 24 mudra. Lo yoga può averne un numero infinito.

I Mudra si basano sui concetti hindi del flusso di energia e dei 5 elementi. Questi sono: fuoco, aria, etere, terra e acqua. Ogni cifra della mano rappresenta una forza elementare con il potere di aiutare a condurre e dirigere il flusso di energia. Il pollice è il fuoco, l'indice l'aria, il medio l'etere, l'anulare la terra e il mignolo l'acqua.

NIYAMA

Niyama è l'atteggiamento personale del praticante. È il ^{secondo} arto dell'Astanga. Tradizionalmente, ci sono 10 Niyama. Altri affermano che sono 5.

Si tratta di codici personali per vivere la propria vita. Comprendono

- Saucha o purezza della mente e del corpo
- Samtosa o contentezza per la propria sorte o realtà nella vita
- Tapas o equilibrio e forza dell'essere
- Svadhyana o autoesame
- Isvarapranidhana o la celebrazione dello spirituale o del divino

PRANAYAMA

Prana significa forza vitale o energia. Anayama significa allungare, espandere o regolare. Pranayama combina questi due termini per indicare il controllo del respiro. Il Pranayama è il 4° arto dell'Astanga. È il controllo del respiro o della respirazione. Di solito lavora in stretta relazione con la pratica di Asana. Le tecniche o i metodi di pranayama variano a seconda dell'asana e del tipo di yoga che il praticante sceglie di seguire. Esistono 5 tecniche di respirazione tradizionali:

- Respirazione alta
- Respirazione bassa
- Respirazione centrale
- Respiro completo o totale

Esistono anche diversi tipi di respiro. Questi includono

- Ujayyi o respiro vittorioso - respirazione a pieni polmoni
- Kapalabhti o respiro di fuoco: un respiro purificatore.
- Nadi shodbana o respirazione a narici alterne
- Sitali Pranayam o respiro di raffreddamento

Tutte le forme di respirazione e le tecniche servono ad aiutare lo studente a raggiungere l'obiettivo all'interno della specifica forma di yoga. La respirazione yogica è un aiuto per capire come respiriamo e per attingere alla forza vitale del respiro. Come in gran parte dello yoga, la respirazione è e deve essere consapevole.

VINYASA

Vinyasa è il termine usato per descrivere i movimenti fluidi da un'asana all'altra. È la sequenza delle asana. Vinyasa è un movimento sincronizzato con il respiro. Il termine può significare "disporre in un certo modo". Nella maggior parte delle forme di yoga è anche movimento consapevole. Vinyasa può anche riferirsi ai vari movimenti che compongono una sequenza di Saluto al Sole. Il Vinyasa fa parte dello Hatha Yoga. Nel Vinyasa Yoga l'enfasi è posta su questo particolare aspetto.

CONCLUSIONE

Ci sono molte cose da imparare per poter comprendere lo yoga. La terminologia di base può confondere. Anche l'implementazione dei termini e la loro applicazione possono variare all'interno delle diverse forme di yoga. Esistono tuttavia dei punti in comune che uniscono i diversi tipi di yoga. Esse forniscono una comunanza che è più forte delle differenze. La comprensione di questo aspetto aiuterà il principiante ad afferrare chiaramente le basi prima di proseguire il percorso.

7

UN COLPO DI SCENA FINALE: LA CONCLUSIONE

Lo yoga è un sistema popolare nel Nord America moderno. È estremamente diffuso negli Stati Uniti. Negli ultimi decenni, scuole, insegnanti e corsi di yoga sono spuntati in tutto il Paese. Le ragioni sono molteplici.

La natura dello yoga è olistica o individualistica. Arriva e prende forma in molte forme diverse. Lo yoga è un metodo o un veicolo usato per esplorare molte cose. Si va dal corpo perfetto alla pace interiore, dal potenziamento di sé all'unione con l'ambiente o con il Divino. Se volete dedicarvi alla ricerca del Sublime Divino, c'è uno yoga che fa per voi. Se volete allenarvi per ottenere la calma interiore, c'è uno yoga che fa per voi. In effetti, è possibile che esista un tipo di yoga in grado di soddisfare le esigenze di quasi tutti.

Lo yoga può essere tradizionale o classico, come lo Hatha Yoga. Può essere orientato all'esercizio fisico, come il Power Yoga. Lo yoga può anche coinvolgere i suoi seguaci e praticanti nella ricerca del proprio significato nella vita, dell'unità con il Divino o dell'attivismo. Mentre l'Hatha Yoga fornisce l'essenza di base per molte pratiche yoga nordamericane, ci sono ispirazioni da altri Paesi asiatici. Il Thai e lo Zen Yoga sono solo due esempi di un approccio sempre più ampio a un processo unico.

Tuttavia, nonostante i vari gruppi che spingono gli individui a praticare lo yoga secondo i loro concetti e metodi, lo yoga rimane costante nella sua affinità con le sue origini. In esso l'importanza del respiro della vita è fondamentale. È solo attraverso il respiro che l'energia della nostra vita e la realtà della nostra vita sono evidenti.

Lo yoga utilizza il respiro e tutto ciò che esso comporta e simboleggia. Anche se ridotto a esercizi fisici, il respiro rimane importante e significativo. Quando un praticante combina le tecniche di respirazione del pranayama con le asana (movimenti, posture o anche mozioni) e la meditazione, il risultato è completo. È individualista o di gruppo come lo yoga, il praticante e l'insegnante lo permettono.

Non sorprende che lo yoga rimanga popolare e continui a costruire una solida base. Muta e si adatta ai tempi, pur mantenendo la sua verità centrale. Non c'è da sorprendersi. Alcuni si rivolgono allo yoga per tonificare il proprio corpo e rafforzare il proprio nucleo interiore; altri trovano un modo per raggiungere la pace interiore e scoprire il vero

significato spirituale.