



la Bussola

L'articolo *Tradurre lo Yoga* incluso in questo volume è stato sottoposto a valutazione da parte di due revisori esperti (doppia revisione alla pari). Revisore 1: Francesco Marroni; il revisore 2 ha scelto di non rivelare la propria identità. Entrambe le schede di valutazione si trovano negli archivi dell'editore.

NIRMALJIT KAUR RATHEE, SUDESH BHARDWAJ

# FORMARE ALLO YOGA CONTEMPORANEO

TRASFORMARE IL CORPO,  
LA MENTE E L'ANIMA

UN LIBRO DI RIFERIMENTO  
PER EDUCATORI E PRATICANTI DI YOGA

*Traduzione e prefazione di*

**BARBARA CAPPUZZO, FRANCA DANIELE**



la Bussola



la Bussola

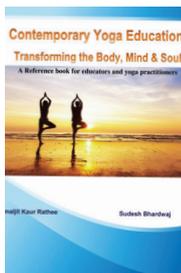
©

ISBN

979-12-5474-170-2

PRIMA EDIZIONE

ROMA 30 SETTEMBRE 2022



Opera originale:  
Nirmaljit K. Rathee, Sudesh Bhardwaj  
*Contemporary Yoga Education: Transforming  
The Body, Mind & Soul. A Reference Book for  
Educators and Yoga Practitioners*  
ISBN 978-608-4642-60-2  
European Scientific Institute, 2017  
ESI [www.euinstitute.net](http://www.euinstitute.net) publishing

## INDICE

- 7     *Prefazione alla versione italiana*
- 11    *Tradurre lo Yoga*
- 31    *Prefazione*
- 35    *Ringraziamenti*
- 37    Capitolo I  
      Tracciando le origini dello Yoga
- 49    Capitolo II  
      La meccanica dello Yoga
- 101   Capitolo III  
      Yoga: un percorso verso una vita sana

6 *Indice*

- 135 Capitolo IV  
Pratiche Yoga: gli Shatkarma
- 159 Capitolo V  
Yoga, artrite e flessibilità
- 183 Capitolo VI  
Giornata internazionale dello Yoga (21 giugno)
- 189 Capitolo VII  
Yoga *vs.* esercizi moderni
- 213 Capitolo VIII  
Pratiche di ricerca nello Yoga
- 225 *Bibliografia*
- 241 *Profilo traduttrici*

## PREFAZIONE ALLA VERSIONE ITALIANA

Tradurre e scrivere sono processi mentali e linguistici estremamente diversi, sebbene le due attività richiedano entrambe conoscenze, impegno e dedizione. Scrivere significa portare alla luce concetti e significati nuovi, mentre tradurre significa trasportare concetti e significati già scritti, da una lingua ad un'altra. Quando abbiamo pensato di intraprendere un progetto di ricerca e di studio quale è una traduzione, ci siamo chieste cosa ci sarebbe piaciuto tradurre e ci siamo imbattute nel testo *Formare allo Yoga contemporaneo: trasformare il corpo, la mente e l'anima*. Io, Barbara, in quanto docente di inglese nel Corso di Studi in Scienze Motorie dell'Università di Palermo, e io, Franca, in quanto medico dello sport e docente di inglese nella Scuola di Medicina dell'Università "G. d'Annunzio" di Chieti e Pescara abbiamo riconosciuto nel suddetto testo l'opera giusta da affrontare in questo momento delle nostre vite professionali. Infatti, questo progetto ha richiesto il ricorso non soltanto a tutte le nostre conoscenze pregresse

sull'argomento, ma anche a tutte le nostre competenze linguistiche.

Io, Franca, pur essendo medico, specialista in Medicina dello Sport, e conoscendo, quindi, per sommi capi, gli argomenti correlati alle pratiche della medicina orientale, da tradizionalista e integralista della medicina ufficiale occidentale non mi ero mai confrontata da vicino con nessuna delle tecniche o medicine alternative. Allo stesso modo, io, Barbara, non avevo mai intrapreso un processo di traduzione, soprattutto di traduzione di un testo al limite tra la filosofia e la scienza.

Lo Yoga oggi rappresenta uno stile di vita diffuso ormai non solo nella parte orientale del mondo, ma anche in quella occidentale, e vi sono molti libri, testi e manuali che riportano lo Yoga e le sue pratiche da differenti prospettive e con svariati registri linguistici. E allora, perché tradurre un altro testo su un argomento già così sfruttato e pubblicato? *Formare allo Yoga contemporaneo: trasformare il corpo, la mente e l'anima* presenta diversi pregi: è un testo tutto sommato breve se si considera la vastità dell'argomento Yoga, ma è al contempo un testo completo, che tratta lo Yoga nella sua interezza. Cosa ancor più importante, è un testo che sottolinea l'efficacia dello Yoga sulla salute dell'essere umano. L'opera, infatti, riporta numerosi studi scientifici in cui gli effetti benefici di questa disciplina sulla salute umana sono stati osservati e misurati, conferendo così allo Yoga una dignità di 'scienza'.

Come esplicitato dagli stessi Autori, i destinatari del testo sono gli educatori, gli appassionati e i praticanti di Yoga e gli studenti universitari. Questi ultimi, in particolare coloro che intraprendono studi nell'ambito delle discipline biomediche, potranno, a nostro avviso, approfondire

le pratiche e le tecniche dello Yoga e conoscere i vantaggi, sulla salute del corpo e della mente, di questa interessante disciplina olistica.

Rispettando la vastità e l'eterogeneità del pubblico del testo, abbiamo scelto di attenerci fedelmente alla versione originale inglese e abbiamo cercato, allo stesso tempo, di utilizzare un linguaggio comprensibile a tutti i destinatari. Abbiamo, quindi, adoperato un lessico lontano dai tecnicismi della medicina moderna (eccetto quando questi erano già presenti nel testo originale) e scelto una lingua semplice, che pur trattando concetti estranei alla cultura occidentale, risultasse chiara e accessibile.

Ci si potrebbe chiedere come si faccia a tradurre un testo in due. Il metodo è stato semplice ed efficace. Io, Franca, ho tradotto i primi tre capitoli, mentre io, Barbara, ho tradotto i restanti. Una volta terminata questa prima stesura, abbiamo, poi lavorato insieme per conferire al testo coerenza e coesione linguistica. Abbiamo trascorso ore e ore nel tentativo di comprendere un linguaggio così diverso e lontano dal nostro e da noi. Lo Yoga, infatti, unisce concetti di filosofia, soprattutto induista e buddista, con concetti più scientifici, e pertanto il suo linguaggio, al quale noi occidentali non siamo abituati, rispecchia esattamente il modo di essere, sia fisico sia mentale, di chi pratica attivamente questa arte. Il linguaggio dello Yoga permette, e ci ha permesso, in questo lavoro di traduzione, di utilizzare parole 'elevate', ad alto contenuto filosofico ed affettivo, appartenenti cioè alla sfera emotiva, per esprimere concetti pratici e scientifici, appartenenti alla sfera della fisicità, della tangibilità e della razionalità.

La traduzione di *Formare allo Yoga contemporaneo: trasformare il corpo, la mente e l'anima* è stato un viaggio

affascinante e sconosciuto che ha segnato l'inizio di un nuovo percorso di crescita sia come linguiste sia come persone, anche se ha richiesto tempo e caparbietà. Soprattutto, questo progetto scientifico e di studio ha rappresentato per noi il consolidamento di un'amicizia già forte. In tutto questo non possiamo certo dimenticare i nostri cari che ci hanno costantemente sostenuto, e quindi ringraziamo i nostri mariti, Stefano e Sergio, e le figlie di Barbara, Gloria ed Elena che, a tratti, hanno dovuto fare a meno della loro mamma.

*Barbara Cappuzzo  
Franca Daniele*

## TRADURRE LO YOGA

### Riassunto

Il presente articolo descrive in maniera dettagliata il lavoro svolto e le tecniche traduttive utilizzate per tradurre dall'inglese all'italiano il testo *Contemporary Yoga Education: Transforming the Body, Mind and Soul*. In particolare, è stata applicata la teoria della 'naturalizzazione', in cui il processo traduttivo non viene visto come un mero passaggio dalla lingua di partenza alla lingua di arrivo, ma come un meccanismo più ampio in cui la lingua di partenza subisce una trasformazione per adattarsi alla lingua di arrivo e la lingua di arrivo, a sua volta, va incontro a cambiamenti per accogliere e incorporare, attraverso le proprie risorse, quelle cioè sue *naturali*, la lingua di partenza. La traduzione si configura così come un processo a due vie, in cui le due componenti (LP e LA) si incontrano e si intersecano l'un l'altra ed entrambe concorrono alla realizzazione del risultato finale. Il processo traduttivo si è sviluppato

in tre fasi finalizzate al raggiungimento dei seguenti obiettivi: ‘precisione’, ‘trasferimento di senso e riformulazione del messaggio’, e ‘naturalizzazione’. Poiché non esistono dei corrispettivi né in italiano né in inglese, sia nella versione originale sia in quella tradotta le parole in sanscrito sono state mantenute nella forma di prestiti, accompagnate dai loro significati. Tutti gli elementi lessicali e sintattici sono stati tradotti seguendo rigorosamente le regole dell’italiano. L’obiettivo è stato quello di creare una traduzione comprensibile ai destinatari che, al contempo, fosse il più possibile fedele ai significati contenuti nell’opera originale.

## **Introduzione**

La parola “traduzione” deriva dal latino *trādūcere* che significa trasportare, trasferire. Il processo traduttivo è esattamente questo, ossia trasportare i significati da una lingua ad un’altra. Il trasferimento dei significati potrebbe, a prima vista, sembrare un processo altamente meccanico in cui basta trovare un corrispettivo per ogni parola della lingua di partenza (LP) nella lingua di arrivo (LA). In realtà, il processo traduttivo non è così automatico in quanto le parole del testo di arrivo devono non soltanto veicolare i significati contenuti nelle parole del testo di partenza ma anche gli aspetti culturali (Catford, 1965; Toury, 1995).

La traduzione è da sempre oggetto di studio da parte di linguisti, teorici e studiosi in tutto il mondo. Essa nasce come disciplina vera e propria intorno al 1976, quando André Lefevere, uno dei più autorevoli teorici della traduzione del secolo scorso chiamò “Translation Studies” quell’ambito di studi che si occupava della descrizione e

dell'analisi del processo traduttivo, nonché dei problemi e delle questioni da esso derivanti. Si cercherà qui di offrire qualche cenno di alcuni tra i più importanti contributi sulla traduzione, provando ad evidenziare la vastità di questo complesso ambito di studio.

Uno dei concetti fondamentali nella teoria della traduzione è quello di equivalenza. Nel suo *Toward a Science of Translating* (1964), il linguista e traduttore statunitense Eugene A. Nida compie una distinzione tra equivalenza formale ed equivalenza dinamica. Pur essendo il fulcro di interesse rappresentato dalle questioni legate alla traduzione delle Sacre Scritture (il sottotitolo del libro è infatti *With Special Reference to Principles and Procedures Involved in Bible Translating*), Nida focalizza il suo interesse sui “Principi di corrispondenza” (titolo del capitolo VIII) e getta “la base di una futura scienza che possa spiegare i principi generali che governano la traduzione e consentire applicazioni didattiche” (Morini 2007: 66). Partendo dal presupposto empirico che non esistono equivalenze identiche, il compito del traduttore è quello di cercare di trovare l'equivalente più prossimo possibile. Ed è proprio a questo proposito che Nida introduce i concetti di equivalenza formale ed equivalenza dinamica. L'equivalenza formale è fortemente incentrata sul messaggio in sé e orientata alla struttura del testo di partenza, del quale il testo di arrivo rispetta fedelmente forma e contenuto. L'equivalenza dinamica, che si fonda sul concetto di “effetto equivalente” o “risposta simile”, si concentra sul ricevente del testo tradotto e mira a produrre una espressione naturale che prenda in considerazione il contesto culturale al quale il lettore del testo appartiene. L'equivalenza dinamica permette al traduttore di alterare idiomi, colloquialismi, *slang* ed espressioni

idiomatiche onomatopeliche in accordo con la lingua e la cultura del testo di arrivo.

Newmark (1982, 1989, 1991, 2009) preferisce definire non due tipi di equivalenza ma due forme di traduzione. Nel suo *Approaches to Translation* (1982), lo studioso introduce i concetti di “traduzione semantica” e “traduzione comunicativa”. La prima è distintamente letterale e orientata al testo di partenza; la seconda più libera e orientata verso il testo di arrivo. Se la traduzione comunicativa di Newmark ricorda molto da vicino l’equivalenza dinamica di Nida in quanto entrambe si basano sul concetto dell’equivalenza d’effetto, quello che sembra differire è la traduzione semantica di Newmark rispetto all’equivalenza formale di Nida. Newmark (1982: 37) descrive infatti la traduzione semantica come una traduzione che nel tentativo di perseguire “i processi del pensiero (*“the thought-processes”*) più che l’intenzione del trasmittente” si configura come persino “più specifica dell’originale” e contenente “più significati nella ricerca di una sfumatura (*nuance*) di significato”. Sulla base di questa visione, Newmark vede la traduzione come un processo che conduce ad un’inevitabile alterazione del testo originale, in quanto la traduzione comunicativa tenderà alla “ipotraduzione” (*“tending to undertranslate”*), ossia a usare termini più generici e universali, la traduzione semantica, invece, alla “ipertraduzione” (*“it tends to overtranslate”*).

Per quanto riguarda più specificatamente la pratica della traduzione, Nida (1964) e Wills (1982) descrivono una procedura di traduzione che comprende tre fasi:

Il traduttore inizialmente decifra la lingua del testo di partenza a livello macro e microtestuale, in seguito si

impegna a coordinare i singoli elementi del testo nella lingua di partenza con quelli nella lingua di arrivo su una corrispondenza uno a uno o su una corrispondenza non uno a uno. In altre parole, decide una strategia di trasferimento interlinguistico; infine, attraverso operazioni di sintesi nella lingua di arrivo, produce il testo nella lingua di arrivo.

Toury (1980, 1995) fornisce un importante contributo alla teoria della traduzione. Lo studioso israeliano introduce il principio di “adeguatezza” (“*adequacy*”) e quello di “accettabilità” (“*acceptability*”). La “adeguatezza”, come fa notare Reiss (1983: 301), è un termine che “viene usato dappertutto, a volte persino come sinonimo di equivalenza”, e si ha quando la traduzione si attiene alla lingua e alla cultura del testo di partenza; la “accettabilità” prevede che il traduttore renda il testo fruibile al lettore adeguandolo alla cultura e alle norme linguistiche del testo di arrivo. In questo secondo caso, il traduttore compie una riformulazione del testo di partenza. L’aspetto culturale nelle ricerche sulla traduzione diventa particolarmente evidente con gli studi di Bassnett e Lefevere, i quali promuovono un approccio interdisciplinare fra gli studi sulla traduzione e quelli su altre discipline di settore, quali gli studi di genere, l’antropologia sociale e gli studi del post-colonialismo, determinando così una svolta importante nella teoria della traduzione. Nel 1990, i due teorici pubblicano *Translation, History, and Culture*, un’opera che raccogliendo una serie di saggi sulle implicazioni culturali della traduzione, segna il cosiddetto *cultural turn*. Il concetto fondamentale di tale svolta è che la cultura viene vista come un processo dinamico che implica differenze e incompletezze e, pertanto,

è necessario un intervento di “negoiazione” nel processo traduttivo. Inoltre, come fortemente evidenziato nell’opera di Lefevere (1992a, 1992b), la traduzione è considerata una forma di “riscrittura” e, soprattutto, di “manipolazione”, dell’originale, non soltanto perché comporta un cambiamento di codice linguistico ed è soggetta ad interpretazione, ma anche perché essendo un fenomeno comunicativo inserito in un determinato contesto socioculturale, non può essere scevro da condizionamenti ideologici e politici. Alla luce di questa visione, il traduttore è un “*image maker*”, colui che riplasma una determinata realtà, e la traduzione è concepita come uno strumento che possiede un potenziale ‘sovversivo’ in quanto risultato di un adattamento alle posizioni ideologiche dominanti. I traduttori “*are image makers, exerting the power of subversion under the guise of objectivity*” (Lefevere 1992: 7).

Un altro contributo importante nell’ambito del *cultural turn* è quello offerto da Venuti (1995), che con la sua attività di teorico e traduttore poliglotta demistifica la tendenza, nella cultura angloamericana, ad una traduzione “trasparente”, priva cioè “di qualsiasi particolarità linguistica e stilistica” e che dà al lettore “l’impressione che la traduzione non sia in realtà una traduzione ma l’originale” (Venuti 2008: 5). Per definire la pratica traduttiva che mira ad “adomesticare” il testo originale per renderlo più “fruibile” (atteggiamento che Venuti attribuisce in gran parte a motivazioni di natura economica e commerciale), lo studioso utilizza il termine “invisibilità”. Di qui la sua proposta di un nuovo modo di tradurre, quello in cui il traduttore appare, invece, “visibile”, mettendo in atto una strategia “estraniante” che preservi l’integrità dell’opera originale e la sua “alterità”.

Per quanto riguarda la questione della qualità della traduzione, assai numerosi sono gli elementi che devono essere presi in considerazione (Vinay e Darbelnet, 1958; 1972). Innanzitutto, il processo di traduzione deve considerare il tipo di testo che sta per essere tradotto, poiché le caratteristiche del testo di partenza influenzano la traduzione che ne deriva. L'altro elemento che deve essere valutato è il fruitore della traduzione, perché questo condiziona il tono e lo stile del testo tradotto. Inoltre, la maggior parte degli studiosi concorda sul fatto che le traduzioni dovrebbero essere effettuate da traduttori la cui lingua madre sia quella di destinazione (LA). Allo stesso tempo, è necessario che i traduttori posseggano un'ottima padronanza della lingua da cui stanno traducendo (LP) (Hatim and Mason, 2005). I traduttori devono anche possedere una certa dimestichezza con l'argomento oggetto della traduzione. Nel caso della "traduzione specializzata" (Scarpa, 2001) e quindi del ruolo del traduttore impegnato in testi che fanno riferimento a specifici settori del sapere, il dibattito si fa più complesso (Cappuzzo, 2020). In ambito medico, per esempio, oltre alle abilità or ora menzionate, i traduttori dovrebbero anche possedere una buona conoscenza della lingua della medicina e dei temi ad essa correlati (Robinson, 2012). Purtroppo, i traduttori dotati di tutte e tre le competenze sono rari, e i professionisti medici dedicati all'arte della traduzione sono ancora più rari (O'Neill, 1998). Così, uno sforzo combinato di professionisti medici e traduttori sembra rappresentare un buon accordo tra le conoscenze mediche e la padronanza della lingua (Magris, 1992: 79).

Infine, gli studi sulla traduzione hanno anche prestato attenzione al ruolo e alla figura del traduttore (Ulrych, 1999; Robinson, 2012). Toury (1995: 54) attribuisce al

traduttore il ruolo di vero e proprio mediatore culturale e afferma che il traduttore “svolge un ruolo sociale, capace di soddisfare un bisogno della comunità”. Ladmiral (1979) afferma che il traduttore è anche co-autore e considera la traduzione come una modalità di scrittura. A questo proposito, già negli anni Venti del secolo scorso Benjamin (1923) concepiva la traduzione come un genere letterario vero e proprio, al punto da considerare il traduttore come un autore (Iasevoli 2018).

Un altro aspetto ancora è quello relativo alle strategie traduttive che il traduttore può trovarsi a scegliere. Queste possono essere brevemente sintetizzate nel seguente modo: la traduzione per omissione, la traduzione con l'uso di prestiti/prestiti più spiegazione, traduzione con l'uso di parole con significato più generale, la traduzione con adattamento culturale, la traduzione con la parafrasi usando parole correlate, la traduzione con la parafrasi usando parole non correlate, la traduzione con parole più neutre/meno espressive, e la traduzione con l'illustrazione (Baker, 1992).

Recentemente, Daniele (2021) ha introdotto la teoria della ‘naturalizzazione’, in cui il processo traduttivo non viene visto come un mero passaggio dalla lingua di partenza alla lingua di arrivo, ma come un meccanismo più ampio in cui la lingua di partenza subisce una trasformazione per adattarsi alla lingua di arrivo e la lingua di arrivo, a sua volta, va incontro a cambiamenti per accogliere e incorporare, attraverso le proprie risorse, quelle cioè sue *naturali*, la lingua di partenza. La traduzione si configura così come un processo a due vie, in cui le due componenti (LP e LA) si incontrano e si intersecano l'un l'altra ed entrambe concorrono alla realizzazione del risultato finale. Il processo traduttivo è costituito da tre fasi finalizzate al raggiungimento

di: ‘precisione’, ‘trasferimento di senso e riformulazione del messaggio’, e ‘naturalizzazione’. La precisione si ottiene attraverso la traduzione parola per parola, la riorganizzazione grammaticale/sintattica e l’adeguamento della punteggiatura. Questo garantisce esattezza alla traduzione e porta alla creazione di una lingua ‘intermedia’ temporanea lingua partenza–arrivo (LPA). In questa prima fase, la precisione può non essere sufficiente a garantire il trasferimento dei significati del testo originale. In altre parole, una traduzione precisa in termini di correttezza lessicale, grammaticale e sintattica non necessariamente trasporta il significato della LP nella LA. Un testo che trasporti il significato può essere ottenuto con la ricerca di parole, nella LA, che esprimano un significato uguale — o il più prossimo possibile — a quello detenuto dalle parole della LP. Subentra così la seconda fase, quella in cui si attua un meccanismo *sense-for-sense* nel quale possono essere necessarie varie riscritture prima di riuscire a trovare le parole che meglio esprimano i significati contenuti nella LP. Si dà vita così ad una lingua sempre più naturalizzata, in cui la LP è progressivamente accolta dalla LA e in essa inglobata. Una traduzione di qualità, però, può necessitare di un’ultima riscrittura — corrispondente alla terza fase — mediante la quale il processo di naturalizzazione viene completato e si produce un testo la cui lingua è quella parlata dal destinatario, ossia scevra di possibili elementi di artificiosità. Sembra opportuno specificare, però, che la totale naturalizzazione non è sempre possibile, non tanto per via delle differenze culturali tra la LP e la LA quanto, piuttosto, di quelle linguistiche (Daniele 2021: 107).

Questo breve excursus del discorso sulla traduzione si conclude accennando anche alla questione, dibattuta e

controversa, della traduzione automatica. Se da un lato la tecnologia e la molteplicità di software dalle prestazioni sempre più elevate hanno alleggerito il lavoro del traduttore, dall'altro si è creato un sistema che “ha contribuito a svalutare la percezione della complessità del processo traduttivo” (Brusasco 2018). Inoltre, la traduzione automatica, scarsamente applicabile ai testi letterari, pone la questione della qualità del testo tradotto, che necessita di un intervento finale, e a volte anche intermedio, da parte del traduttore professionista.

## **Metodologia**

Il processo traduttivo adottato per la realizzazione della traduzione di *Formare allo Yoga contemporaneo: trasformare il corpo, la mente e l'anima* è quello descritto da Daniele (2021) e ora ora discusso. Inizialmente, il testo in inglese è stato tradotto letteralmente e le parole tradotte sono state riorganizzate in conformità alle regole grammaticali e sintattiche dell'italiano. Inoltre, si è proceduto ad adattare anche la punteggiatura. La traduzione parola per parola, la riorganizzazione grammaticale e sintattica, e l'adattamento della punteggiatura hanno garantito precisione, quindi una traduzione esatta. Si è poi proceduto al trasferimento di senso e alla riformulazione del messaggio, ossia alla fase di ricerca delle parole che meglio trasportassero i concetti dal testo di partenza a quello d'arrivo. L'impresa è stata ardua, in quanto il mondo dello Yoga e la filosofia che lo pervade sono ricchi di concetti che non appartengono alla cultura occidentale. La ricerca linguistica ha rappresentato uno sforzo rivolto ad una riformulazione che, da un lato,

rendesse la traduzione accessibile al destinatario — pubblico italiano ampio ed eterogeneo, di appassionati dello Yoga, educatori, praticanti, e anche studenti universitari — e, dall'altro, preservasse il senso del testo originale. Un'ultima scrittura, allorché è stato possibile, ha consentito la naturalizzazione completa del testo di partenza nel testo di arrivo. Durante tutto il processo traduttivo abbiamo ritenuto importante provare a riprodurre lo 'spirito' del testo, portando avanti una traduzione capace non soltanto di trasportare il messaggio dalla lingua di partenza a quella di arrivo ma, come direbbe Heidegger (1968: 300), anche di "parlare il linguaggio della cosa in causa", nel rispetto dei significati dell'opera originale. Abbiamo, quindi, cercato di rimanere 'fedeli' al testo provando, allo stesso tempo, a creare un linguaggio comprensibile che, a tratti, ha anche necessitato del ricorso alla parafrasi per rendere i concetti dello Yoga comprensibili al lettore. Le volte, non proprio rare, in cui il testo originale ha posto particolari difficoltà interpretative o ambiguità, abbiamo proceduto non nell'ottica di una ricerca 'forzata' della comprensibilità del testo, ma di una resa traduttiva che deliberatamente consegnasse al lettore le stesse complessità concettuali e le stesse ambiguità poste dal testo di partenza, *favorendo*, piuttosto, la trasmissione di un sistema concettuale nuovo e mantenendo integra la sua 'diversità'. La traduzione letterale è stata la soluzione prescelta proprio nei casi più dubbi, ponendoci in linea con la visione di altri studiosi, come, ad esempio, quella del sinologo Wiseman (1998), che nel caso di testi della medicina tradizionale cinese privilegia la traduzione parola per parola e rifiuta strategie che possono compromettere il significato del testo originale, risultando fuorvianti o erronee (Cappuzzo 2022).

## Lessico

La maggior parte del lessico dello Yoga deriva da una delle lingue più antiche della famiglia delle lingue indoeuropee, ossia il sanscrito. Il testo *Formare allo Yoga contemporaneo: trasformare il corpo, la mente e l'anima* è estremamente ricco di parole in sanscrito, e queste danno espressione a molti dei concetti delle filosofie induista, buddista e giainista, il cui sistema concettuale è alla base dello Yoga. Gli Autori del testo originale hanno mantenuto le parole in sanscrito nella forma di prestiti, spiegandone in diversi modi il significato — o per meglio dire, *i significati* — e lo stesso è stato fatto nel testo tradotto, naturalmente rispettando la grammatica e la sintassi dell'italiano. Alcuni esempi sono: “Kundalini Shakti”, reso dagli autori del testo come “the cosmic force”, “the Serpent Power”, “primal potential energy”/ trad. ‘la Shakti Kundalini’, ‘la forza cosmica’, ‘il Potere del Serpente’, ‘energia potenziale primitiva’; “Parvati”, che significa “Supreme Knowledge” / trad. ‘Parvati’, ‘la Conoscenza Suprema’; “The word Niyama means: the “injunctions” or “self-observances and “fixed rules strictly to be followed””/ trad. ‘La parola Niyama significa ‘ingiunzioni’ o ‘autoosservanze’ e ‘regole fisse da seguire rigorosamente’.

## Grammatica e sintassi

Un importante elemento di cui abbiamo dovuto tenere conto è che la lingua italiana richiede l'assegnazione di un genere anche alle cose, e decidere quale articolo attribuire ad ogni nome è stata una scelta non facile. Dopo lunghi

approfondimenti e riflessioni, abbiamo deciso di conferire il genere seguendo una tecnica mista che tenesse conto o della struttura superficiale del termine, accordando quindi il genere grammaticale secondo le regole dell'italiano (es. 'Lo Yoga', per via della norma grammaticale che vede l'uso di 'lo'/'gli' davanti nomi che iniziano per *gn*, *ps*, *x*, *y*, ecc.), oppure della struttura profonda del termine (Halliday, 1989; 2001), quindi del significato nella lingua italiana, e attribuendo così il genere di appartenenza, indipendentemente da quello nella lingua originale (es. "Asana(s)" = posizione/i, quindi 'la Asana'/'le Asana' — in sanscrito "Asana" è un termine neutro, convenzionalmente reso al maschile in italiano; "Upanishad(s)" = dottrina/e arcana/e — segreta/e, quindi 'la Upanishad'/'le Upanishad').

Contestualmente all'assegnazione del genere, abbiamo applicato le regole dell'italiano anche ai sostantivi e agli aggettivi. Siamo state d'accordo sulla necessità di rimuovere tutte le 's' dai plurali inglesi, dal momento che in italiano il numero grammaticale viene indicato dall'articolo. Alcuni esempi sono "Tantras"/'i Tantra'; "Vedas"/'i Veda'; "Chakras"/'i Chakra'; "Shatkarmas"/'gli Shatkarma'; "Asanas"/'le Asana'; "Sutras"/'i Sutra', ecc.

Nelle traduzioni e nei testi Yoga italiani non sempre si tiene conto del fatto che l'inglese e l'italiano sono differenti sul piano sintattico e che alla premodificazione dell'inglese corrisponde il più delle volte la postmodificazione dell'italiano. In inglese, l'aggettivo precede sempre il sostantivo, mentre in italiano è quasi sempre l'opposto. Ne deriva che quando si traducono coppie aggettivo–sostantivo bisogna tenere in considerazione la regola della lingua d'arrivo. Alcuni dei numerosi nomi che sono presenti nel nostro testo, e la cui coppia aggettivo–sostantivo è stata invertita

nel processo di traduzione, sono “Hatha Yoga”, convertito in ‘Yoga Hatha’, “Mooladhara Chakra” in ‘Chakra Mooladhara’, “Sutra Neti” in ‘Neti Sutra’, “Rig–Veda” in ‘Veda–Rig’, ecc.

Inoltre, il linguaggio medico inglese è formato da strutture sintattiche, chiamate *compound*, ossia l’unione di più parole per costituire un’unica stringa di termini che trasporta concetti ben precisi. Tali stringhe hanno la caratteristica di essere prive di parole funzione (es. verbi, preposizioni, articoli, ecc.) e contengono soltanto termini. Ciò dà origine ad un testo estremamente denso da un punto di vista lessicale, rendendo la traduzione assai difficoltosa (Daniele 2019a, 2019b). Infatti, uno dei maggiori problemi che si incontrano quando si traduce un testo medico dall’inglese all’italiano è proprio la comprensione dell’esatta sequenza da rispettare nella traduzione delle parole che costituiscono il *compound*. Alcuni esempi tratti dal testo che abbiamo tradotto sono “Patanjali Yoga Sutras”/‘I Sutra dello Yoga di Patanjali’; “Patanjali’s Raja Yoga”/‘Lo Yoga Raja di Patanjali’; “Ashtanga’s Shatkarma Yoga”/‘Lo Yoga Shatkarma di Ashtanga’. Per ottenere una traduzione corretta di queste forme sintattiche sono state proposte diverse strategie. La scissione del *compound* consiste nel separare ogni singola parola e poi trasportarla nella lingua d’arrivo (Koehn e Knight, 2003). Una tecnica sempre molto efficace è quella di seguire la stringa di parole a ritroso, cioè invertire la sequenza di parole partendo dall’ultima fino ad arrivare alla prima. Quando si applica questa tecnica traduttiva, bisogna, man mano che si prosegue, reintrodurre le parole funzione, che in inglese sono superflue, mentre in italiano sono necessarie per veicolare il significato (Daniele, 2019a, 2019b). Balyan e Chaterjee (2015) hanno

approfondito il fenomeno della traduzione dei *compound* effettuata dai software, e hanno messo a punto uno schema a tre fasi. Il processo traduttivo ha inizio con l'identificazione della stringa di parole; poi viene stabilita una relazione semantica tra le parole e la stringa; infine, viene selezionato un *pattern* traduttivo. Sono stati creati *pattern* traduttivi per stringhe contenenti da 2 a 4 parole. Tuttavia, gli studi finora pubblicati sulla traduzione dei *compound* usati nella letteratura medica risultano ancora pochi, specialmente con riferimento alla traduzione effettuata da *Google Translate* (Daniele, 2019a, 2019b).

## Conclusioni

Tradurre *Formare allo Yoga contemporaneo: Trasformare il corpo, la mente e l'anima* è stata un'impresa molto impegnativa. Ci siamo confrontate con un lessico difficile e nuovo per noi, rappresentato per massima parte da termini in sanscrito accompagnati dalle rispettive traduzioni in inglese del loro significato. Per noi quindi la difficoltà è stata doppia, operare l'adesione alla lingua italiana sia del sanscrito sia dell'inglese. Da un punto di vista strettamente linguistico, ci siamo attenute fedelmente alle regole della lingua italiana. Abbiamo deciso di conferire il genere ai nomi usando una tecnica mista che tenesse conto o del loro significato, e quindi della loro struttura profonda, o della loro forma lessicale, quindi della struttura superficiale. Abbiamo rimosso tutte le 's' dai plurali inglesi, dal momento che in italiano il numero grammaticale viene indicato dall'articolo. Anche nella traduzione delle coppie aggettivo–sostantivo abbiamo tenuto in considerazione la regola della lingua d'arrivo. Nel

tradurre i *compound* abbiamo tradotto le stringhe di parole a ritroso, abbiamo cioè invertito esattamente la sequenza di parole partendo dall'ultima fino ad arrivare alla prima e introducendo contestualmente le parole funzione, che in italiano sono necessarie per veicolare il significato. Infine, le parole dello Yoga sono state utilizzate nella forma di prestiti, come d'altra parte anche nella versione originale, poiché non esistono dei corrispettivi né in italiano né in inglese.

Da un punto di vista più strettamente correlato alle tecniche e strategie traduttive, nel complesso abbiamo applicato una procedura articolata in tre fasi per ottenere una traduzione di qualità: la precisione, il trasferimento di senso e la riformulazione del messaggio, e la naturalizzazione. Inizialmente abbiamo compiuto una traduzione parola per parola, avendo cura di adattare il testo alle regole sintattico/grammaticali e alla punteggiatura dell'italiano; successivamente abbiamo intrapreso la ricerca di parole che esprimessero un significato uguale o il più prossimo possibile a quello delle parole del testo originale; infine, un'ultima scrittura, laddove possibile, ha conferito al testo la naturalizzazione completa nella lingua italiana.

## **Bibliografia**

- BAKER M. (1992), *In Other Words. A Coursebook on Translation*. London, Routledge.
- BALYAN R., N. CHATTERJEE (2015), "Translating noun compounds using semantic relations", *Computer Speech & Language*, vol. 32 (1), pp. 91-108. Doi.org/10.1016/j.csl.2014.09.007.
- BASSNETT, S., A. LEFEVERE (1990), *Translation, History and Culture*. London, St. Martin's Press.

- BENJAMIN W. (1923), “The Task of the Translator. An introduction to the translation of Baudelaire’s *Tableaux Parisiens*”, trad. da Zohn H. In: Venuti L. (1999), *The Translation Studies Reader*. London, Routledge, pp. 15–25.
- BRUSASCO P. (2018), “La traduzione automatica. Un po’ di storia: successi e qualche riflessione”, *Tradurre — Pratiche, teorie, strumenti*, <https://rivistatradurre.it>
- CAPPUZZO B. (2020), “Medical English Translation into Italian. The Case of Netter’s Work”, *ESP Across Cultures*, vol. 17, pp. 31–48.
- CAPPUZZO B. (2022), “Intercultural Aspects of Specialized Translation. The Language of Traditional Chinese Medicine in a Globalized Context”, *ESJ*, vol. 18 (5), pp. 25–39.
- CATFORD J.C. (1965), *A Linguistic Theory of Translation*. London, Oxford University Press.
- DANIELE F. (2019a), “Can an Online Translator Translate Compounds in Medical Abstracts?”, *Traduttologia*, vol. 10, pp. 5–17.
- DANIELE F. (2019b), “Performance of an Automatic Translator in Translating Medical Abstracts”, *Helijon* 5, Elsevier. <https://doi.org/10.1016/j.helijon.2019.e02687>.
- DANIELE F. (2021), “Quality Translation and Translation Quality”, *Traduttologia*, vol. 12 (23–24), pp. 95–114.
- HALLIDAY M.A.K. (1989), Some grammatical problems in scientific English. *Review of Applied Linguistics*, Supplement Series. [https://ebooks.arabou.edu.kw/ebooks/LMS\\_eBooks/OU\\_Amazon\\_drive/AOU\\_E304\\_16J/PDF/e304\\_blk3\\_reading\\_halliday\\_pdf.pdf](https://ebooks.arabou.edu.kw/ebooks/LMS_eBooks/OU_Amazon_drive/AOU_E304_16J/PDF/e304_blk3_reading_halliday_pdf.pdf)
- HALLIDAY M.A.K. (2001), *Towards a theory of good translation*. books.google.co.
- HATIM B., I. MASON (2005), *The Translator as Communicator*. Routledge, London.

- HEIDEGGER M. (1968), *Sentieri interrotti*. Firenze, La Nuova Italia.
- IASEVOLI T. (2018), “La traduzione e il ruolo del traduttore. Una breve introduzione”. [https://www.academia.edu/45106510/La\\_traduzione\\_e\\_il\\_ruolo\\_del\\_traduttore\\_una\\_breve\\_introduzione](https://www.academia.edu/45106510/La_traduzione_e_il_ruolo_del_traduttore_una_breve_introduzione).
- KOEHN P., K. KNIGHT (2003), “Empirical methods for compound splitting”, Proceedings of the European Chapter of the Association for Computational Linguistics (Budapest, Hungary).
- LADMIRAL J.R. (1979), *Traduire: théorèmes pour la traduction*. Paris, Payot.
- LEFEVERE A. (1992a), *Translating Literature: Practice and Theory in a Comparative Literature Framework*. New York, MLA.
- LEFEVERE A. (1992b), *Translation, Rewriting, and the Manipulation of Literary Fame*. London, Routledge.
- MAGRIS M. (1992), “La traduzione del linguaggio medico: analisi contrastiva di testi in lingua italiana, inglese e tedesca”. In: *Traduzione, società e cultura* (2). Trieste, EUT Edizioni Università di Trieste, pp. 1–82.
- MORINI M. (2007), *La Traduzione. Teorie. Strumenti. Pratiche*. Milano, Sironi Editore.
- NEWMARK P. (1982), *Approaches to Translation*. Oxford, Pergamon Press.
- NEWMARK P. (1988), *A Textbook of Translation*. New York, Prentice Hall.
- NEWMARK P. (1991), *About Translation*. Clevedon, Multilingual Matters.
- NEWMARK P. (2009), *The Linguistic and Communicative Stages in Translation Theory*. books.google.com.
- NIDA E.A. (1964), *Toward a Science of Translating. With Special Reference to Principles and Procedures Involved in Bible Translating*. Leiden, E.J. Brill.

- O'NEILL M. (1998), "Who Makes a Better Medical Translator: The Medically Knowledgeable Linguist or the Linguistically Knowledgeable Medical Professional? A physician's Perspective". In: *Translation and Medicine*, a cura di H. Fischbach. John Benjamins Publishing Company, Amsterdam/Philadelphia.
- REISS K. (1983), "Adequacy and Equivalence in Translation". *The Bible Translator*, vol. 34 (3), pp. 301-308.
- ROBINSON D. (2012), *Becoming a Translator — an Introduction to the Theory and Practice*. London, Routledge.
- TOURY G. (1995), "The nature and role of norms in translation". *Descriptive translation studies and beyond*. Amsterdam, John Benjamins.
- ULRYCH M. (1999), *Focus on the translator*. Padua, Unipress.
- VENUTI L. (2008), *The Translator's Invisibility: A History of Translation*. London and New York, Routledge.
- VINAY J.P., J. DARBELNET (1958, 1972), *Stylistique comparée du français et de l'anglais: méthode de traduction [Comparative stylistics of French and English. A methodology for translation]*. Nouvelle édition revue et corrigée. Paris, Didier.
- WILLS W. (1982), *The Science of Translation. Problems and Methods*. Tübingen, Gunter Narr Verlag.
- WISEMAN N., F. YE (1998), *A Practical Dictionary of Chinese Medicine*. Brookline, Massachusetts, Paradigm Publications.



## PREFAZIONE

Con la benedizione di Dio Onnipotente, stiamo iniziando questa nobile opera di scrittura del libro “Formare allo Yoga contemporaneo: trasformare il corpo, la mente e l’anima” perché i lettori si rendano conto che noi esseri umani, le più potenti e belle creature di Dio, abbiamo il desiderio ultimo di condurre una vita piena di armonia, liberazione e auto-realizzazione. Se iniziamo ad osservare noi stessi come parte del sé divino, la nostra intera visione della vita cambierà. Di tutte le creazioni dello spirito universale, solo l’uomo è stato benedetto con la magnifica profondità nota e ignota della maestria nascosta e con forze innovative in grado di scoprire le realtà sconosciute della vita. Con l’evoluzione, gli esseri umani hanno continuamente acquisito competenze, che a loro volta, grazie alla globalizzazione, sono diventate patrimonio dell’umanità. Oggi, queste competenze si sono potenziate e diffuse a tal punto da consentire all’uomo di potere approdare anche su altri pianeti. Possiamo senza dubbio affermare che tutto ciò derivi dal contributo della scienza. Tuttavia, è l’uomo che ha esplorato la scienza stessa

e che è in ultima analisi responsabile dei suoi progressi. È un fatto innegabile che l'uomo con la sua indefinibile entità spirituale possa anche raggiungere la rivelazione dello spirito universale.

Nell'era globalizzata di oggi, le tecnologie scientifiche avanzate hanno toccato quasi tutti gli aspetti della vita umana e della società. La ricerca scientifica si è diramata in tutte le direzioni e ha affrontato tutti gli aspetti della vita umana. Le varie invenzioni hanno attirato l'umanità ad ogni passo, con un'abbondanza di gadget elettronici, elettrodomestici, macchinari automatizzati e biotecnologie incredibili che hanno la pretesa di potere clonare la vita umana. Come risultato di queste innovazioni scientifiche, le persone stanno indubbiamente godendo dei loro comfort e sono in grado di eseguire prestazioni multiple, in meno tempo, con uno sforzo fisico e mentale minimo o nullo. Allo stesso tempo, però, come conseguenza di questa vita frenetica, l'uomo ha sovraccaricato mente, corpo e anima oltre la propria efficienza psicosomatica.

Stiamo facendo un passo avanti qui accettando il fatto che con un uso e una cura adeguati, la vita cresce. Tuttavia, il non vivere la vita per come si dovrebbe e la negligenza portano la vita stessa a perdere la sua preziosa grazia e a farla diventare rozza. Questo è, purtroppo, ciò che affligge gli esseri umani oggi. L'uomo sta vivendo una vita secondo uno schema predeterminato, programmato, come un robot, senza alcuno spazio personale di autorealizzazione e coscienza. La sua vita è diventata così ipersensibile che è come una bolla d'acqua che appare colorata e bellissima superficialmente ma che con una piccola puntura irrompe nel tempo e diventa inesistente. Una personalità così delicata di un essere umano rappresenta lo stato più pericoloso del suo essere, e influisce costantemente

sulla sua salute sotto forma di ipertensione, ipossia, ansia, paura, depressione, e altri disturbi molto importanti. L'uomo ha usato il proprio potere a tal punto che la sua vita personale, familiare e sociale si sta degradando. Tutti questi problemi possono essere evitati promuovendo la consapevolezza e immergendosi nell'infinita profondità della mente attraverso la meditazione e regolando i processi psicosomatici del corpo e della mente attraverso la pratica yogica, che ripristinerà la salute olistica per un'esistenza armoniosa e di qualità.

Lo Yoga è un'arte e una scienza che sana ogni scappatoia, internamente ed esternamente, e perfeziona l'anima umana in modo completo, lavorando sul corpo e sulla mente umani. È la naturale medicina che forma un'aura protettiva intorno all'uomo. Lo Yoga può essere efficacemente utilizzato per unire la vita dispersa dell'uomo ed elevarla all'armonia con il sé, la società, la natura e l'universo. La parola "Yoga" fa riferimento ad un percorso che inizialmente unisce l'uomo, perso e incompleto, con la sua individualità, e successivamente con l'universo, allo scopo di cercare una beatitudine eterna. Il proposito principale di questa Opera è quello di fornire una fonte di informazioni per aiutare l'uomo ad avere cura di sé e a raggiungere l'integrazione della sua personalità, e, infine, formare una società sana, etica e coerente. Questa Opera mira anche ad illuminare gli studenti di Yoga, impegnati in vari corsi universitari, riguardo alle fonti di letteratura a disposizione sull'argomento, e ad aiutarli fornendo loro le conoscenze di cui hanno bisogno nel percorso di crescita formativa. Sebbene i capitoli di questa Opera presentino finalità specifiche proprie, essi si completano gli uni con gli altri.

*Dr. Nirmaljit K Rathee*  
*Dr. Sudesh Bhardwaj*



## RINGRAZIAMENTI

Scrivere un libro è un compito che comporta l'assimilazione di conoscenze di livello accademico, l'acquisizione di idee raccolte negli anni, ricezione di suggerimenti dati — e progressi fatti — da esperti, ed esperienze personali che non sono ancora venute alla luce. Infine, modellare l'intero materiale accumulato in una forma sempre viva di parole per diffondere la conoscenza e trasformare le menti è stato davvero un compito arduo.

Ci sono molte persone che meritano riconoscenza per i loro stimoli e il loro supporto dall'inizio di questo progetto alla fine. Queste stimate persone hanno guadagnato il diritto ad essere qui a far parte di questa sezione dei ringraziamenti nel presente libro e ad avere un quadro di rispetto in quest'opera e nei nostri cuori.

Innanzitutto, DIO Onnipotente ci ha sempre toccato con la benedizione della sua saggezza e l'enorme versatilità mentre portavamo avanti la stesura di questo libro. Pertanto, ci abbandoniamo alla lode dell'Onnipotente per averci nutrito nella scrittura di questo libro.

Vorremmo ringraziare la comunità degli insegnanti, che sono direttamente o indirettamente a contatto con noi, per i loro suggerimenti e aggiornamenti relativi ad alcune parti di questo libro e ad eventuali future edizioni.

Dobbiamo la nostra cordiale e sincera gratitudine alla rispettata Signora Safi e alla Signora Seema per il loro amore e la loro dedizione e per avere condotto le nostre menti verso il completamento di questo libro.

Esprimiamo i nostri ringraziamenti alla Sig.ra Anema Amar Soren, Preside presso la St. Paul's School, Hazaribaag, Jharkhand, India, per aver fornito linee guida tenendo in mente il livello e la diversità della mente degli studenti.

Un ringraziamento speciale va anche ai nostri familiari amorevoli e premurosi. Questo libro non avrebbe potuto essere completato senza il loro incoraggiamento e supporto.

Senza il coinvolgimento disinteressato del signor Varinder, questo libro non sarebbe stato portato a termine. Ha sempre offerto la sua collaborazione in tutti i modi richiesti nonostante i suoi impegni. Noi lo ringraziamo di cuore per la sua generosità nell'essere parte della nostra squadra.

*Dr. Nirmaljit K. Rathee*

*Dr. Sudesh Bhardwaj*

## CAPITOLO I

# TRACCIANDO LE ORIGINI DELLO YOGA

अथ योगानुशासनम् ।

*atha yogānuśāsanam*

(Yoga Sūtra 1.1)

*Ora sarà fatta una esposizione dello Yoga.*

PATANJALI

### Sintesi del capitolo

Questo capitolo tratta l'origine dello Yoga e descrive il suo sviluppo storico cronologico fino ad oggi. L'inizio dello Yoga è documentato da diverse fonti primarie e secondarie, che tracciano le fondamenta autentiche dello Yoga e la totalità delle conoscenze, compresi i cambiamenti e gli sviluppi che sono occorsi nelle varie epoche.

Nella odierna e frenetica era informatica e tecnologica, quasi tutto è automatizzato e programmato meccanicamente per soddisfare i bisogni dell'uomo. Senza dubbio, la prosperità scientifica che abbiamo raggiunto ci ha portato lontano dalle nostre radici fino al mondo moderno e avanzato di oggi. Il mondo gode del progresso tecnologico scientifico moderno solo per rendere la vita facile, più utile ed efficiente per il *multitasking*. Gli esseri umani

sono legati alle tecnologie e ai carichi di lavoro frenetico, e questo comporta uno stato mentale di preoccupazione, sovraccarico e di eccessivo stress. Questa *overdose* di lavoro si traduce spesso in problemi di salute che influenzano il nostro corpo e la nostra mente. Gli ambienti creati artificialmente presentano vari rischi per la salute e generano disturbi psicosomatici.

Purtroppo, nella corsa per ottenere progressi scientifici, non siamo in grado di comprendere anche gli impatti negativi di lunga durata sulla nostra salute. Non possiamo prevenire la comparsa di malattie pericolose e disturbi della salute in modo da vivere una vita personale, familiare e sociale priva di stress, sana e felice? Se chiedessimo alle persone se vorrebbero condurre una vita simile, quasi tutte risponderebbero di sì, e quindi desidererebbero una vita armoniosa. Ma possiamo trasformare questo desiderio in realtà? Sì, possiamo, e non dobbiamo più cercare la risposta. Dobbiamo semplicemente adottare lo Yoga come stile di vita, in particolare per essere ben preparati per l'era postmoderna.

Incorporare lo Yoga nella propria vita può illuminare l'intera esistenza di un essere umano. Lo scopo dello Yoga è ottenere benefici fisiologici, psicologici e spirituali. Lo Yoga può fornire pace mentale, forza interiore e consapevolezza del corpo e della mente per aiutarci a rilassarci, ad energizzarci e a migliorare la nostra attenzione. Lo scopo dello Yoga è allenare il corpo e la mente all'autosservazione e diventare autocoscienti per raggiungere una coscienza superiore. Lo Yoga è l'arte di ottenere armonia tra corpo, mente e spirito. Funziona come antidoto per tutti i problemi quotidiani, agisce come salvaguardia e riabilita la persona, conferendole infinita pace e contentezza. Può

conducerci verso l'illuminazione eterna. Lo Yoga può anche aiutarci a liberarci dai tanti problemi di salute come l'ansia, la depressione, l'osteoporosi, l'obesità, il colesterolo alto, la pressione alta e altre malattie cardiovascolari.

## **L'origine dello Yoga**

L'origine dello Yoga è avvolta nell'antichità. La scienza dello Yoga fa risalire la sua origine a migliaia di anni fa, molto prima che nascessero le prime religioni o i sistemi di credenze. Lo Yoga è la più antica filosofia legata alla pratica induista, che professa uno spirito universale (DIO) che può essere vissuto da uno spirito individuale. Professa anche che si possa ottenere la salvezza attraverso l'illuminazione e l'unione finale. Tracciando l'origine dello Yoga, si è riscontrato che non vi è molta chiarezza relativamente all'evoluzione o all'inizio di questa grande arte, ma secondo la letteratura e le testimonianze antropologiche e archeologiche, l'inizio dello Yoga risale al 5000 a.C. o anche a molto prima. Cerchiamo di svelare il contesto storico attraverso le varie epoche.

### **Periodo pre-Vedico (prima del 5000 a.C. fino al 3500 a.C.)**

Secondo le antiche fonti disponibili, come i testi sui Tantra e sulle tradizioni legate ai miti, lo Yoga è stato studiato ancor prima dell'esistenza dei 'Veda' e delle 'Upanishad'. Dal punto di vista dei miti, 'Lord Shiva' è considerato il fondatore dello Yoga. È il simbolo della Coscienza Suprema a cui si unisce Shakti Kundalini (la forza cosmica), che è la Conoscenza Suprema 'Parvati', e questa unione tra Shiva e

Shakti nel ‘Chakra Sehsarara’ è chiamata Yoga.

Durante la Civiltà Dravidica (3500–1500 a.C.), venivano scoperti/scavati diversi sigilli dai resti della civiltà della Valle dell’Indo ad Harappa e Mohenjodaro nella metà del 3000 a.C. Questi sigilli raffiguravano le divinità che somigliavano ai signori Shiva e Parvati in posizioni simili a quelle che si assumono quando si pratica lo Yoga o la meditazione.

Sulla base delle testimonianze archeologiche scoperte, si può affermare che la conoscenza e l’importanza dello Yoga siano state testimoniate almeno dal 3000 a.C. Alcuni storici credono che lo Yoga abbia avuto origine intorno al 5000 a.C. o anche molto prima.

### **Era pre-Classica (1500–800 e dopo l’800 a.C.) o periodo Vedico**

Evidenze dell’esistenza dello Yoga sono state rinvenute anche nelle più antiche scritture induiste dei ‘Veda’ (nei versi di quattro Veda induisti: Veda–Rig, Veda–Sama, Veda–Yajur e Veda–Atharva). Secondo Saraswati (2008) “sebbene i Veda non forniscano pratiche specifiche, essi alludono allo Yoga simbolicamente. In effetti, i versi dei



Sigilli da Mohenjo–daro. (Sigilli Pashupati provenienti dalla civiltà della Valle dell’Indo, raffiguranti posizioni meditative Yoga da parte di Lord Shiva).

Veda venivano ascoltati dai rishi e dai veggenti in stati di profonda meditazione yogica o Samadhi, e sono considerate scritture rivelate”.

Lo Yoga è una delle sei filosofie ortodosse dell'induismo che si basa su una forma pratica di Samkhya, chiamata anche filosofia Sankhya di Kapila (un grande saggio dell'800 a.C.). Successivamente, la parola Yoga apparve per la prima volta nella Katha Upanishad, una delle scritture induiste. Lo Yoga prese forma come filosofia per il controllo stabile dei sensi, che insieme alla cessazione dell'attività mentale conducesse l'individuo al raggiungimento dello stato supremo. Inoltre, chiare evidenze dello Yoga sono state riportate nel secondo e sesto capitolo del Gita Bhagawad. Tuttavia, queste sono solo discussioni sulla pratica dello Yoga tradizionale; molta enfasi veniva data allo Yoga Karma, Bhakti e Jnana. Inoltre, l'esistenza dello Yoga è stata chiaramente evidenziata in poemi epici come il Ramayana e il Mahabharata.

### **Era Classica (500–200 a.C.)**

L'Era Classica tra i periodi Mauryan e Gupta è nota per l'emergenza dello Yoga, in cui le scuole filosofiche dell'induismo, del buddismo e del giainismo concepivano e indicavano lo Yoga come un concetto centrale fondamentale. Lo Yoga è stato menzionato in queste tre scuole filosofiche e, a parte il loro pensiero e credo, tutte e tre queste filosofie hanno una base comune yogica. Tutte concordano che la pratica della meditazione yogica porti alla liberazione.

‘Pali Canon’, un antico testo buddista, descrive una disciplina yogica, sistematica e completa, che prevede pratiche meditative buddiste e, in particolare, un assorbimento

meditativo accompagnato dalla consapevolezza del raggiungimento della liberazione.

Si ritiene che durante il II secolo a.C., Maharishi Patanjali, un santo spirituale indiano, scrisse il primo trattato sullo Yoga, intitolato 'I Sutra dello Yoga di Patanjali'. Il 'Samkhya', uno dei pensieri filosofici induisti, diventava la base per la sistematizzazione dello Yoga e veniva descritto con molta attenzione dal saggio Patanjali nei '196 Sutra dello Yoga'. Vi è una relazione intima tra la 'Filosofia Samkhya' e i 'Sutra dello Yoga di Patanjali'. Attraverso la fede nella metafisica del Samkhya, lo Yoga di Patanjali è passato alla forma pratica dello Yoga, che conduce all'unione con l'esistenza universale di Dio. Patanjali descrive lo Yoga come azione di vita mentalmente attiva, disciplinata e doverosa, piuttosto che soltanto come una base teorica della conoscenza della liberazione. Patanjali ha chiarito che le malattie e i disturbi mentali sono considerati un ostacolo a questa pratica spirituale. Pertanto, Samkhya (Sankhya) ha fornito una base teorica di conoscenza, e tenendo in mente tale conoscenza, lo Yoga veniva eseguito come pratica per il raggiungimento della liberazione. Patanjali organizzò il suo intero sistema di Yoga in 196 Sutra, comprendenti: Pada-51 Samadhi, Pada-55 Sadheva, Pada-56 Vibhuti, e Pada-34 Kaivalya. In questo modo, nel periodo classico, Patanjali elaborò una formale filosofia yogica per la libertà assoluta, nota anche come Yoga Ashtanga (gli otto arti di Patanjali) e Yoga Raja (il sentiero Reale dello Yoga).

Un vecchio testo filosofico giainista, chiamato Sutra Tattvartha, descrive lo Yoga come la somma totale di tutte le attività della mente, della parola e del corpo. Vi è una somiglianza tra i cinque voti del giainismo e i cinque Yama dei Sutra dello Yoga di Patanjali. Secondo la filosofia

giainista, lo Yoga è il percorso di liberazione.

Quindi, l'Era Classica aveva gettato una solida base filosofica e pratica dello Yoga classico, che si ritrova nelle filosofie induista, buddista e giainista. In effetti, nell'ambito delle scuole filosofiche, lo Yoga è una delle sei filosofie induiste ortodosse.

### **Era post–Classica (850 d.C. — XVI secolo) o Medioevo**

Il Medioevo o Era post–Classica può essere considerata come l'era del ringiovanimento, e sintetizza il modello della pratica dello Yoga utilizzando la forte base filosofica dello Yoga Samkhya. Era il 900 d.C. quando Swami Matsyendranath fondò lo Yoga Hatha, “lo Yoga pratico costituito da diverse posture (Asana) ed esercizi di respirazione (Pranayama)” che enfatizzavano la purificazione corpo–mente, invece che soltanto la mente. Lo Yoga Hatha era del tutto pratico rispetto allo Yoga Raja di Patanjali / Yoga Shatkarma di Ashtanga. I sei processi di pulizia del corpo, infatti, dopo la purificazione portano il corpo ad un rafforzamento attraverso le Asana, che raffinano e rafforzano ancor di più la mente con la pratica del Pranayama, e infine la preparano per il raggiungimento di uno stadio più elevato di meditazione. Gli antichi saggi lavoravano moltissimo sullo Yoga Hatha, vale a dire: ‘Matsyendranath’, ‘Gorakhnath’, ‘Sect Siddha’ e ‘Treyā Dutta’. Fu Swami Swatmarama nel XV secolo a compilare il famoso testo yogico “Yoga Hatha Pradipika” e ad elaborare in forma chiara questa arte moderna modificata dello Yoga Hatha, aumentandone così la popolarità pratica in Oriente e Occidente. Molti altri testi yogici Hatha hanno avuto origine durante l'Era post–Classica e spiegavano

lo Yoga Hatha e i suoi elementi. Lo “Yoga Yajnavalkya”, un testo classico sullo Yoga Hatha, si è evoluto nel XIII secolo d.C. Il “Gheranda Samhita” fu scritto dal Maharishi (saggio) Gheranda e anche l’“Hatha Ratnawali” fu creato durante il Medioevo.

Le testimonianze indicano che il Sikhismo abbracciava lo Yoga anche nel Punjab, durante il XV e il XVI secolo. Una chiara evidenza dello Yoga può essere rinvenuta nella composizione di Guru Nanak. Il fondatore del Sikhismo considerò il valore dello Yoga, lo modificò e lo propose nel percorso di Yoga Sahaja o Nama, ossia Meditazione nel nome del Divino (Dio). Dopo il Medioevo, l’itinerario di questa antica arte yogica entrò nell’Era Moderna e dette vita allo scientismo.

### **Era Moderna (metà del XIX secolo)**

La filosofia yogica, delle sei filosofie induiste, è stata la verità più pratica che mai — sin dal passato classico — che mira ad unire gli spiriti individuali allo spirito universale. Il paradosso della filosofia yogica, da una parte, è la pulizia fisica e mentale e il rafforzamento del sé, mentre, dall’altra parte, inculca il percorso spirituale, che è il risultato finale dello Yoga. Lo Yoga non è costituito da un pensiero unico, anzi parlando in termini esecutivi, sono stati individuati diversi pensieri e scuole che professano la pratica yogica sin dal suo inizio e ancora fino ad oggi, sia nel mondo orientale sia in quello occidentale. L’adesione allo Yoga è in aumento in tutto il mondo, perché il suo tema spirituale ci purifica davvero, e gli esercizi fisici hanno raggiunto enorme popolarità grazie ai loro benefici tangibili sul nostro corpo e sulla nostra mente, e questo è notevole di per sé.

Non c'è dubbio che la popolarità dello Yoga e la sua accettazione siano state diverse nei paesi orientali e occidentali. L'arte dello Yoga è un potente strumento di vita che presenta diverse meccaniche, le quali operano singolarmente e collettivamente per agire in modo completo sulla salute e sul benessere generale dell'individuo e della società. Questo è il motivo per cui nonostante sia un'arte antica, lo Yoga è ancora accettato nella società moderna come parte integrante della vita. È un'arte influente, che ha un passato veritiero, sopravvive al presente e dichiara di progettare un futuro veritiero.

Dopo che lo Yoga si è evoluto nello Yoga Hatha, oggi noto anche come Yoga psicofisico, esso iniziò a crescere rapidamente all'inizio del XIX secolo. La diffusione di questa arte modernizzata, per massima parte ha avuto luogo nella vita degli aspiranti nel XIX secolo, sebbene altre antiche pratiche yogiche venissero ugualmente praticate. Tuttavia, a seconda delle esigenze degli aspiranti e del pubblico interesse, lo Yoga Hatha si è dimostrato molto utile nella prevenzione delle malattie e nella cura della vita umana. Pertanto, fino alla metà del XIX secolo, la maggior parte dei praticanti di tutto il mondo fu attratta dallo Yoga Hatha e ha iniziato a crescere in esso. Durante questa fase, gli Yogi Hatha delle ere moderne, cioè Kewalyanand Swami, Yogendra Sri, Tirumalai Sri Krishnamacharya, Shivananda Saraswati Swami, Satyananda Swami, Niranjand Swami, Yogi Mahesh Maharishi e altri hanno impartito la conoscenza dello Yoga Hatha, la sua utilità e i suoi benefici in quasi ogni parte dell'India e del mondo.

Lo Yoga influenzava le popolazioni occidentali durante la metà del XIX secolo. Negli anni '90 del XIX secolo, il grande filosofo induista Vivekananda Swami visitò l'Europa

e gli Stati Uniti e fece insorgere tra le persone la consapevolezza dello Yoga. Egli evidenziò lo Yoga insieme ad altre filosofie induiste, e illuminò il pubblico occidentale sul potere dello Yoga. Successivamente, le filosofie induiste e lo Yoga vennero ampiamente accettate dalle società occidentali, guadagnando enorme popolarità nei paesi occidentali durante gli anni '60 e '80. Lo Vishnudevananda Swami fu un altro rinomato maestro di Yoga che propagò l'arte classica dello Yoga Raja e dello Yoga Hatha in Occidente. Egli fondò il Centro Internazionale di Yoga Sivananda Vedanta nel 1957 e il primo Centro di Yoga Sivananda Vedanta a Montreal, Canada, nel 1959. Attualmente ci sono circa 60 centri affiliati allo Yoga Sivananda Vedanta in tutto il mondo. Delle diverse scuole di Yoga, lo Yoga Hatha è diventato il più popolare tra il pubblico occidentale, grazie alle sue posture statiche e dinamiche (Asana), e agli esercizi di respirazione (Pranayama), seguiti da meditazione (lo stadio superiore dello Yoga Raja). La crescita dello Yoga Hatha ha costituito una parte importante della vita delle persone, grazie alla sua semplicità, facilità e agli effetti benefici degli esercizi. Inoltre, numerose ricerche sono state condotte negli Stati Uniti, nel Regno Unito, negli Emirati Arabi Uniti, ecc. sullo Yoga e sulle sue tecniche in relazione alla salute e al benessere dell'essere umano. È stato condotto un vasto numero di ricerche sullo Yoga, che hanno dimostrato i suoi benefici e quelli dei suoi esercizi in relazione a malattie cardiache, problemi posturali, mal di schiena, molti problemi psicologici e altri disturbi psicosomatici, ecc.

Lo Yoga e, in particolare, le Asana yogiche hanno raggiunto il loro posto permanente nelle società occidentali. È stato notato che le Asana hanno sostituito gli esercizi moderni sin dal XIX secolo e dall'inizio del XX secolo

in alcune parti del mondo occidentale, anche se gli aspetti spirituali dello Yoga, cioè la Shakti Kundalini e gli altri pensieri spirituali, devono ancora essere pienamente accettati. La popolarità dello Yoga è aumentata costantemente negli USA, poiché i praticanti dello Yoga sono passati da 4 milioni nel 2001 a 20 milioni nel 2011. Infatti, i maestri Yoga come Yogi Padma Vibhushan BKS Iyengar e Yogi Baba Ramdev continuano ad impartire l'istruzione yogica in tutto il mondo, educando le persone sul potere dello Yoga pratico finalizzato alla risoluzione di molti problemi comuni di salute. La rivoluzione dello Yoga sta trasformando il mondo e continuerà a servire l'umanità.

Uno sguardo alla storia dello Yoga mostra che il suo viaggio è stato piuttosto lungo, e la sua progressione è stata graduale e continua. Grazie alla magia semplice e pratica della filosofia, lo Yoga sta crescendo oggi in ogni società e in ogni parte del mondo. Il suo futuro appare luminoso.



## CAPITOLO II

# LA MECCANICA DELLO YOGA

### **Sintesi del capitolo**

Questo capitolo informa i lettori, gli aspiranti Yoga e gli studenti sulla classificazione dello Yoga. Il capitolo incorpora la spiegazione dei diversi rami dello Yoga e dei loro meccanismi di lavoro e lo stile Yoga. Ogni tipo di Yoga ha la sua meccanica particolare, che è specializzata a modo proprio a guidare i praticanti di Yoga verso il completamento dell'obiettivo finale dello Yoga stesso, lo Yoga dell'unione.

È credenza yogica che in questo universo, tutto, dalla cosa più grande alla più impercettibile, dal visibile all'invisibile e viceversa, abbia un meccanismo di funzionamento predefinito che è esistito sin dall'inizio della terra. Gli organismi iniziano a funzionare anche prima della loro nascita come per loro naturale tendenza, per poi continuare ad avere cure di sé. Sia gli esseri umani sia gli altri organismi viventi crescono e fioriscono nel naturalismo, ma allo stesso tempo gli uni e gli altri possono essere plasmati o cambiati in modo da ottenere il meglio dalla loro vita. Inoltre, tutto ciò che si desidera può essere realisticamente ottenuto seguendo un approccio naturalistico alla crescita e allo sviluppo, e utilizzando input motivazionali positivi.

Non sarebbe sbagliato affermare che il fenomeno generale anabolismo–catabolismo abbia applicazioni dirette sugli esseri umani, poiché è la ragione sottostante alla nascita del mondo in cui viviamo. Sembra che il meccanismo o la funzione del mondo sia quella di unire e separare oppure di legare e scindere. In effetti, questa combinazione di unione e separazione è il vero meccanismo alla base della creazione e dell'esistenza dell'intero universo e di ciascuna delle sue attività terrene e spirituali. Scientificamente, sia l'unione e la separazione sia l'attrazione e la repulsione sono le due facce di una medaglia necessarie per l'esistenza e la crescita del mondo.

Quando parliamo della vita umana, non vi è dubbio che l'unità possa essere la forza universale in grado di contrastare le conseguenze e gli effetti negativi della frammentazione della vita in ogni suo contesto e aspetto. Anche il Padre Supremo ha creato ogni creatura e la natura separatamente, per poi unirle o interconnetterle in modo da farle collaborare in una esistenza armoniosa. Pertanto, il fenomeno anabolismo–catabolismo è rappresentato da un processo continuo che avanza per creare un equilibrio unico, necessario alla sopravvivenza umana. In qualche modo, l'uovo deve rompersi e poi deve ricomporsi, ed entrambi i processi sono ugualmente importanti per la continuazione della vita. Questo meccanismo universale legato all'esistenza umana è stato praticato secondo antiche tradizioni, e la corrispondente scienza moderna, chiamata 'Yoga', è finalizzata a soddisfare i nostri bisogni e ad armonizzare la vita umana attraverso l'adozione di questo approccio olistico.

La tentazione terrena di correre dietro al materialismo per una vita di qualità è risaputa, ma essa ha disperso,

ridotto e impoverito la vita umana. Anche le tecnologie scientifiche avanzate e la scienza medica sono limitate nelle loro capacità di risolvere i complicati misteri della vita dell'uomo. Il punto che dobbiamo capire è perché l'isolamento e il deterioramento dei legami degli esseri umani stanno perforando la nostra vita familiare in questo mondo moderno e immediato. Nonostante abbiano tutto nelle loro vite, le persone non sono soddisfatte del loro quotidiano. Continuano a cercare la felicità eterna e terminano la loro ricerca con l'infelicità.

Lo Yoga, la grande arte antica indiana e attualmente una scienza moderna in evoluzione, ha molto da offrire. Il suo scopo finale è quello di armonizzare il corpo, la mente e lo spirito, per poi condurci verso il raggiungimento della 'liberazione' o 'Moksha' (una vita eterna con gioia infinita) lavorando su ogni aspetto della vita umana. Ha meccanismi/funzioni naturali che operano nella vita in modo da aprire, pulire e potenziare ogni parte o capacità del corpo umano, e rafforzarne ogni aspetto in modo che la vita proceda normalmente, fino al raggiungimento dell'obiettivo finale. Quindi, lo Yoga ha molto da offrire, e per raccogliere i suoi frutti sconfinati, l'unica cosa che è richiesta è l'abbandono consapevole allo Yoga. Adottiamolo per una vita completa ed evitiamo le tentazioni e le seduzioni terrene. Le diverse meccaniche dello Yoga integrano e armonizzano in modo completo la nostra personalità per condurci ad una vita sana, piena di contentezza e trascendenza assoluta. Afferriamo questa opportunità e permettiamo al meccanismo dello Yoga di lavorare su di noi e trasformare le nostre vite.

## **La meccanica dello Yoga**

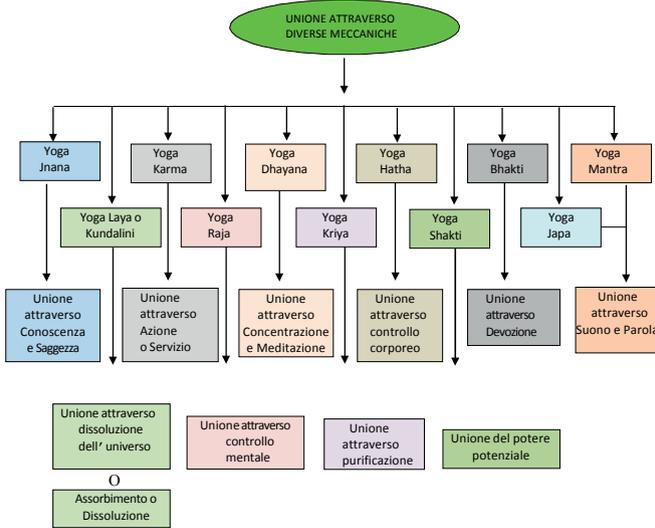
La funzione o il processo funzionale di qualsiasi cosa, o il suo modo di operare, è chiamato 'meccanismo' e i fattori o gli strumenti essenziali per eseguire tale meccanismo sono chiamati la 'meccanica'. Pertanto, il meccanismo dello Yoga viene eseguito o azionato dalla sua meccanica per consentirci di raggiungere i suoi scopi e obiettivi, che sono ampi ed estremamente mirati.

Lo Yoga agisce sulla totalità degli esseri umani, dall'alto verso il basso, dall'interno verso l'esterno, dal tangibile all'intangibile, dal fisico al mentale, dal terreno allo spirituale, dall'umanità al cosmo, per condurci infine dalla schiavitù alla libertà eterna. Il meccanismo yogico funziona specificatamente su ciascuna entità dell'essere umano sia separatamente sia all'unisono. Lo Yoga utilizza i suoi diversi meccanismi per lavorare su ogni aspetto ed entità funzionale del corpo umano, a seconda dei bisogni e della natura della personalità.

Il meccanismo dello Yoga influenza la vita di un aspirante implementando la sua diversificata meccanica pratica, disciplinata ed etica, in modo da rompere i vincoli o i legami iniziali e raggiungere la libertà concedendoci contentezza e trascendenza, e conducendoci infine all'autorealizzazione.

Lo Yoga utilizza le sue meccaniche versatili e specifiche (che si sono evolute e sono basate su solidi pensieri filosofici) per riparare, nutrire e unire il corpo umano, la mente e lo spirito, e tutto ciò alla fine condurrà i praticanti di Yoga alla realtà trascendentale di una vita olistica, con un'assoluta armonia tra l'ambiente interno e quello esterno.

MECCANISMO DELLO YOGA



L'ampio e profondo meccanismo dello Yoga tocca la vita umana dal core; funziona sui diversi strati e poi incalca una profondità che conferisce un'aura attraente attorno all'aspirante dello Yoga. Ogni meccanica dello Yoga comprende diverse modalità di funzionamento in modo da lavorare sul nostro corpo nel suo insieme così come sulle diverse parti corporee individualmente, per soddisfare i bisogni della personalità di ogni individuo e le sue specifiche esigenze.

Il meccanismo o la funzione dello Yoga, in generale, da una parte catabolizza gli aspiranti e dall'altra li anabolizza. Cerca di creare una chimica adatta alla personalità dell'individuo, e poi lo spinge a seguire l'intero percorso di auto-trascendenza yogica, attraverso la trasformazione della personalità. Trasforma l'individuo in un sé specializzato, che

trasmette automaticamente la sua saggezza, la quale agisce spontaneamente attraverso il pensiero e il comportamento. Gli fornisce un netto vantaggio sugli altri.

Vediamo il meccanismo dello Yoga e il funzionamento delle sue diverse meccaniche che sorprendentemente agiscono sulla vita degli aspiranti. Sebbene queste meccaniche non si escludano a vicenda, ciascuna ha i propri valori e obiettivi che enfatizzano una qualsiasi modalità o procedura, accettando e conservando l'una il valore dell'altra. Tutte hanno schemi unici da seguire, ma tutte, singolarmente, mirano allo stesso obiettivo sotto il tetto universale dello Yoga. Pertanto, la persona che desidera adottare lo Yoga come stile di vita è solo ad un passo dalla scelta di uno qualsiasi dei tipi di Yoga menzionati di seguito che possono essere più adatti alla sua personalità e ai suoi bisogni personali.

### **Yoga Jnana (la meccanica della 'conoscenza' e della 'saggezza')**

Il significato letterale di 'Jnana' indica 'conoscenza' o 'saggezza' che opera in ogni individuo. Spiritualmente, può essere inteso come 'intuizione' che prevede o anticipa qualsiasi evento senza alcuna spiegazione. L'origine dello Yoga Jnana risale a Gita Bhagavad, in relazione all'insegnamento impartito dal Signore Krishna al suo discepolo Arjuna.

La base dello Yoga Jnana è la 'saggezza' che utilizza i principi della 'forza di volontà' e 'la ragione ispirata' per raggiungere l'illuminazione. La pratica disciplinata dello Yoga Jnana nella propria vita aiuta a portare l'autorealizzazione attraverso l'esercizio della conoscenza e della

saggezza, che conduce un aspirante dall'‘irreale’ al ‘reale’ per raggiungere l'emancipazione. In questo caso, l'intuizione agisce contemporaneamente con il potere della conoscenza e della saggezza, specialmente negli stadi più elevati.

### **Yoga Laya/Kundalini (la meccanica dell'assorbimento e della dissoluzione)**

La parola ‘Laya’ significa letteralmente da una parte ‘dissolversi o svanire’, e dall'altra ‘attaccare’ o ‘mantenere’, poiché deriva dalla radice della parola ‘li’.

Lo Yoga Laya si occupa principalmente dei metodi per acquisire controllo sulla ‘Mente’, e più specificatamente sulla ‘forza di volontà’. Cerca di ‘dissolvere’ attraverso la meditazione l'aspirante/praticante aggrappandosi esclusivamente al sé trascendentale. Tenta di trascendere tutte le tracce della memoria e le esperienze sensoriali degli aspiranti, dissolvendo il microcosmo e la mente nell'essere trascendentale — la beatitudine della coscienza. Inoltre, lo Yoga Laya progressivamente smantella l'universo interiore dell'aspirante attraverso un'intensa contemplazione, fino a quando rimane solo la realtà trascendentale del sé. Pertanto, lo Yoga Laya cerca di raggiungere l'autorealizzazione e la liberazione attraverso l'ottenimento del controllo della mente risvegliando la Kundalini. La Kundalini è un potere nascosto che riposa nel ‘Mooladhara’, il quale è localizzato alla base delle vertebre. È come un serpente che ha tre spire e mezzo. Nello stato di ignoranza della persona, questo serpente dorme con la testa in giù. Finché dorme, la persona è immersa in attività e piaceri terreni, non ha gusto per il nome di Dio, e non ama neanche la lode e

l'adorazione del Dio (il Satsang). Quando viene risvegliato, la persona aspira alla vita spirituale e alla felicità eterna. La stimolazione e la manipolazione della Shakti Kundalini (il potere del serpente) è centrale nello Yoga Laya, che rappresenta la forza vitale universale che si evidenzia nel corpo umano. Si dice che come la Shakti Kundalini (forza) risvegliata ascende dal centro psico-energetico localizzato alla base della spina dorsale fino alla sommità della testa, questa forza assorba una parte dell'energia vitale dagli arti e dal tronco. Questo è esotericamente spiegato come il riassorbimento dei cinque elementi materiali nelle loro controparti impercettibili. In quelle aree del corpo, la temperatura scende in modo evidente, mentre nelle parti più alte è come se vi fosse un fuoco e vi è molto caldo al tatto. La fisiologia di questo processo non è ancora ben nota. Inoltre, la stimolazione della Shakti Kundalini è uno dei principi dello Yoga Hatha, quindi lo Yoga Laya può essere inteso come la fase meditativa superiore dello Yoga Hatha.

Secondo Goswami (1980), lo Yoga Laya è quella forma di Yoga in cui si raggiunge il Samadhi. Attraverso lo Yoga Laya si ottiene un profondo concentrato che provoca l'assorbimento dei principi cosmici, fase per fase, all'interno dell'aspetto spirituale della suprema coscienza del potere. È il processo di assorbimento dei principi cosmici in una concentrazione profonda, che conduce alla liberazione della coscienza da tutto ciò che non è spirituale. Questa coscienza contiene in sé il potere avvolto a spirale, luminoso e divino, chiamato Kundalini.

Lo Yoga Laya propone:

il 'non ricordo degli oggetti' non è una mancanza temporanea di memoria, ma è uno stato di assenza di oggetti o

estasi trans-concettuale. Nella letteratura yogica, la memoria viene spiegata come una rete di impronte subliminali che ci tiene imprigionati nel mondo del cambiamento. Poiché queste sono forze altamente dinamiche, che danno continuamente origine ad attività mentali, sono anche note come attivatori. Nel più elevato stato di estasi dello Yoga Laya, queste forze subliminali vengono neutralizzate e preparano la mente alle sue proprie dissoluzioni (ossia trascendenza) nello stato di illuminazione (Feuerstein, 1998).

I praticanti di Yoga Laya vengono gradualmente e progressivamente tagliati fuori dal mondo esterno per essere unificati con il proprio ambiente interiore che porta ad un impercettibile assorbimento. Lo Yoga Laya sottolinea i modelli karmici trascendentali, collocati all'interno della mente, al punto tale che il cosmo interiore si dissolve. Ecco perché lo Yoga Laya presta particolare attenzione agli aspetti psico-energetici, in particolare al corpo impercettibile (Sharir Sukshma) e ai suoi centri psico-energetici, chiamati 'Chakra' e 'Nadi' (correnti), che sono collegati alla Shakti Kundalini (il potere del serpente).

### **Yoga Karma (la meccanica di 'azione' o 'servizio')**

Lo Yoga Karma è universale per natura, come implica il suo nome 'Azione' o 'Servizio'. Tutto ciò che viene fatto da una persona è Karma e questo alla fine preannuncerà l'emancipazione. Lo 'Yoga Karma' è nato più di duemila anni fa, quando i saggi indiani compresero il valore del Karma nella propria vita. Da quel momento, lo Yoga Karma è stata la forma prevalente di Yoga fino ad oggi.

È il più semplice di tutti gli approcci yogici, in quanto si basa sul principio della 'inazione in azione', il che significa che l'attore esegue l'azione giusta o fornisce il giusto servizio con piena responsabilità e intenzione morale, senza interferenza dell'ego e senza alcun guadagno o ricompensa personale o materiale. Pertanto, lo Yoga Karma è lo Yoga dell'azione e include anche l'azione effettiva del sé interiore, che di per sé è la vera forma di azione. Agisce senza alcuna motivazione egoistica o con l'offerta del sé (la resa dell'ego). Quindi, lo Yoga Karma riguarda la libertà in azione che trascende le motivazioni egoiste di una persona in modo che il lavoro diventi spontaneo oppure un servizio privo del sé, senza alcun attaccamento o desiderio alla ricompensa/frutto della sua azione.

Lo Yoga Karma non solo chiede agli aspiranti di assumersi la responsabilità di un'azione appropriata, ma chiede loro anche di offrire le proprie opere e i propri frutti alla Persona Divina. Se ne deduce che l'azione è eseguita in uno spirito di resa del sé ed ha i suoi effetti invisibili benigni. Migliora la qualità del nostro essere e ci rende una fonte di elevazione spirituale per gli altri (Feuerstein, 1998). Lo Yoga Karma cerca la trascendenza dalla terrenità e dal mondo materiale per raggiungere l'autorealizzazione attraverso il potere dell'azione/servizio, senza alcun ego o aspettativa sul frutto dell'azione.

### **Yoga Raja (la meccanica della mente o controllo mentale)**

L'evoluzione dello Yoga Raja risale al II secolo, l'Era Volgare. Lo Yoga Raja è stato poi messo in rilievo (in voga) nel XVI secolo. Nel contesto yogico, la parola 'Raja' sta

per 'migliore', 'regale' o 'massimo'. Pertanto, lo Yoga Raja significa 'il meglio dello Yoga' o 'il sentiero regale dello Yoga'. In un contesto più spirituale, il termine 'Raja' denota il 'Signore' o 'Dio', che è riconosciuto e accettato come un sé speciale tra gli innumerevoli sé trascendentali, come espresso dal saggio Patanjali.

Lo Yoga Raja è una scienza del controllo della mente e una disciplina mentale. Agisce direttamente sul padroneggiare la coscienza e sull'instillare il processo cognitivo. Lo Yoga Raja cerca o enfatizza il sacro calvario della pratica meditativa e la rinuncia all'autorealizzazione. È incentrato sull'allenamento della mente; agisce sul raffinamento e perfezionamento della mente di chi pratica la meditazione, e infine conduce all'estasi per una completa trascendenza e libertà.

Una funzione speciale dello Yoga Raja è che esso, dopo aver controllato e contemplato la mente, agisce sul corpo. Lo Yoga Raja postula che l'autorealizzazione e la liberazione possono essere raggiunte solo controllando la propria mente, cioè, se la mente è controllata, allora automaticamente anche il corpo sarà controllato. Invece di esplorare il mondo esterno, lo Yoga Raja si concentra sulla ricerca del mondo interiore per trovare il potere e la conoscenza camuffati all'interno del mondo interiore nascosto.

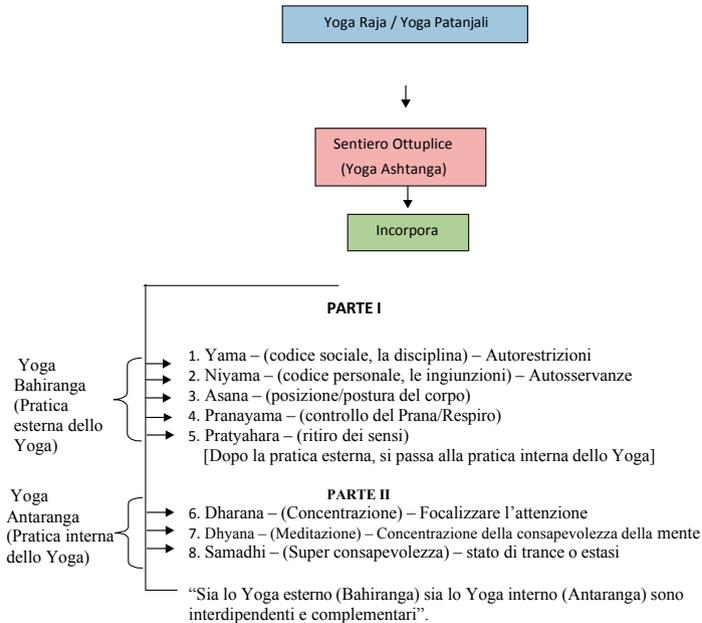
Lo Yoga Raja è una modalità di meditazione e contemplazione per raggiungere lo scopo di 'trascendere la realtà' oltre il pensiero e le immagini, oltre l'adorazione e la preghiera, oltre il rito e la fantasia. Per essere più precisi, l'obiettivo dello Yoga Raja è l'autorealizzazione e la salvezza dell'uomo nella sua interezza, seguendo e applicando l'insegnamento dell'ottuplice sentiero di Patanjali.

Lo Yoga di Patanjali è ampiamente identificato come uguale allo Yoga Raja (il sentiero regale dello Yoga), quindi

lo Yoga Raja include lo Yoga Patanjali, e viceversa. Lo Yoga di Patanjali è considerato come un sistema specificato di Yoga Raja. È davvero corretto quando diciamo che lo Yoga Raja e lo Yoga di Patanjali sono una e la medesima via per raggiungere l'illuminazione attraverso la meditazione. È altresì noto come Yoga classico, basato sui 196 Sutra di Patanjali, e agisce come un sentiero ottuplice, chiamato Yoga Ashtanga. Secondo Patanjali, lo 'Yoga Raja' (Yoga Patanjali o Yoga classico) agisce come 'eliminazione delle fluttuazioni mentali'.

È ormai un fatto ben noto che le fondamenta dello Yoga siano i Sutra dello Yoga di Patanjali (i 196 Sutra). Pertanto, il saggio Patanjali è giustamente chiamato il padre dello Yoga. Intorno al 200 a.C., egli ha compilato, sintetizzato, modificato, sistematizzato e raffinato lo Yoga in una totalità metafisica, basata sulla filosofia Samkhya, che egli ha innestato o stabilito attraverso il sentiero ottuplice, su cui si basa l'intero sistema dello Yoga Patanjali o Yoga Raja. Questi percorsi di otto volte o di otto fasi sono i modi per entrare nello Yoga Patanjali (Yoga Raja). È importante notare qui che questo sentiero ottuplice è organizzato in una sequenza particolare, e chiunque aspiri a intraprendere lo Yoga Patanjali / Raja deve seguire queste fasi, un passo dopo l'altro secondo una data sequenza per ottenere il beneficio ottimale derivante dallo Yoga Patanjali o Raja. Lo Yoga Raja o Patanjali è leggermente più difficile e rigido nel suo funzionamento e nella sua azione, in quanto esorta i suoi aspiranti o praticanti a passare attraverso la giusta via o fase. Non si può entrare direttamente nella terza fase o volta senza l'esercizio che conduce all'ingresso nella prima e nella seconda. Pertanto, tutte le otto fasi dello Yoga Patanjali o Raja sono interdipendenti e complementari le

une con le altre. Queste otto fasi dello Yoga Patanjali / Raja, come indicato di seguito, sono ulteriormente suddivise in due parti:



Parliamo di ogni fase dello Yoga Ashtanga di Patanjali per conoscere i rispettivi valori operativi nella propria vita e il modo in cui questi valori influenzino o conducano la vita verso l'armonia e la longevità.

Bahiranga (pratica esterna dello Yoga) significa la pratica dello Yoga che utilizza oggetti esterni in relazione al corpo e alla mente; aiuta a distaccarsi e a rendersi sufficienti in sé stessi.

Le prime cinque fasi dello Yoga Patanjali, ossia (1) Yama, (2) Niyama, (3) Asana, (4) Pranayama e (5) Pratyahara formano una catena sistematicamente intrecciata che si deve indossare in modo che il praticante si adatti allo Yoga Raja o Patanjali per gli scopi prefissati.

**(1) Yama:** la parola ‘Yama’ significa letteralmente ‘autodisciplina’ o ‘disciplina morale’, e ‘autorestrizioni’. Questo è il codice sociale dello Yoga che introduce una persona nella società e rende disciplinati le sue azioni e gli atti esterni. In altre parole, possiamo dire che gli Yama siano stati progettati per rendere il sé disciplinato e conformarlo all’integrità morale della società, reprimendo tutti i sensi, le tentazioni e le seduzioni sociali. Fondamentalmente, gli Yama, seguendo l’integrità etica, controllano le nostre fluttuazioni istintive e quindi la moralità rappresenta una base per una pratica yogica di successo.

Il saggio Patanjali ha inoltre dato cinque Yama che nutrono e raffinanano una persona socialmente. Questi sono:

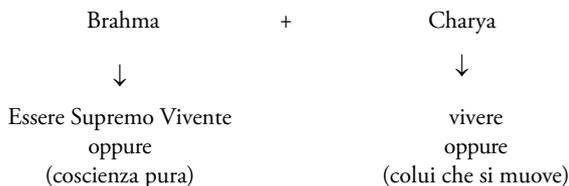
(i) **Ahimsa (non violenza):** la parola ‘Ahimsa’ inculca ‘amore’, “innocuità”, “non uccisione” e “non violenza” sia nell’azione sia nel pensiero. L’Ahimsa distrugge l’inimicizia e inibisce l’ostilità e il male verso gli altri e dentro di sé. L’Ahimsa è l’apice e il principio più prezioso tra i cinque Yama; colui che cresce in Ahimsa conduce una vita libera dalla malvagità e con assoluta pace e felicità.

(ii) **Satya (Verità):** la parola “Satya” indica spargere il seme e coltivare la pianta della verità. Quindi, Satya significa: ‘di sempre la verità e non mentire mai’. Nello Yoga, la verità alimenta nell’aspirante un effetto miracoloso e prodigioso, e se un aspirante cresce e si stabilizza nella verità, allora la sua saggezza consegue un potere divino. Qualunque

cosa lui/lei dica, si avvera, e qualsiasi azione e risultato desiderati, li ottiene.

(iii) **Asteya (Onestà)**: la parola Asteya indica ‘mai e poi mai ingannare o abbandonare gli altri e sé stessi’. Colui che si afferma nell’onestà, genera e sviluppa potenti capacità cognitive e la sua intuizione diventa consapevole e solida. La virtù dell’onestà riflette una personalità fisicamente e mentalmente trasparente e si raggiunge automaticamente ogni tipo di ricchezza assoluta.

(iv) **Brahmacharya (controllo sessuale / astinenza)**: Brahmacharya generalmente significa avere controllo sessuale e controllo sui desideri sessuali. Significa non sposarsi, ma vivere da soli e non essere in contatto con persone dell’altro o dello stesso sesso. Significa non lasciare che il proprio fluido sessuale, cioè il liquido seminale o vaginale, defluisca. In altre parole, il Brahmacharya è considerato come l’astensione dal coinvolgimento o da qualsiasi relazione sessuale. Ma questa in realtà non è la caratteristica assoluta del Brahmacharya, sebbene includa queste pratiche di controllo nel suo livello principale. In realtà, ha molto di più a che fare con il controllo e l’esperienza. Letteralmente, la parola Bharmacharya è un raggruppamento di due parole, cioè Brahma e Charya, che significano:



In questo modo, Brahmacharya è colui che vive continuamente nell’Essere Supremo, ‘il Brahman’, e uno che

non è consapevole di nessun altro essere, maschio o femmina. La mente del Brahmachari non vaga o non è tentata dalla concupiscenza di nessun'altra coscienza tranne che della sua assoluta devozione alla coscienza pura. Il Brahmachari mangia sempre cibo vegetariano e trascorre tutto il suo tempo adorando e pregando Dio.

Secondo lo Yoga Hatha Pradipika, “un vero Brahmachari può essere coinvolto in una relazione sessuale e mantenere la consapevolezza della sola esperienza suprema”. Ma questo non dovrebbe fare sorgere la passione nella mente di persone mentre entrano in contatto tra loro. Nello Yoga e nel Tantra, questo concetto viene spiegato come il mantenimento del bindu, cioè come la conservazione del bindu o del liquido seminale. Il bindu deve essere mantenuto nel centro del cervello, dove viene prodotto. Non dovrebbe fluire fuori attraverso organi sessuali, e se succede, dovrebbe essere ritirato. A questo scopo ci sono molte tecniche yogiche che frenano la produzione di ormoni sessuali e ristrutturano gli organi riproduttivi. Lo Yoga influenza l'intero sistema endocrino regolando la ghiandola pineale e l'ipofisi.

Il Brahmacharya veniva generalmente interpretato come astensione dall'attività sessuale. L'astensione dalla stimolazione sessuale, che rappresenta un impulso sessuale, riduce la produzione di ormoni sessuali. L'astinenza sessuale potrebbe essere necessaria all'inizio mentre si cerca di guadagnare padronanza del corpo e della mente. Ma una volta che questo è stato gestito e si può mantenere la consapevolezza di una realtà superiore, l'interazione sessuale non costituisce più una barriera. In effetti, nel “Tantra” non è mai stato detto che le interazioni sessuali

siano dannose per il risveglio spirituale. Al contrario, il “Tantra” dice che l’atto sessuale può essere usato per indurre il risveglio spirituale (Muktibodhananda, 2008).

Evitando il contatto sessuale, non si diventa automaticamente un Brahmachari. Ci si può astenere dall’interazione sessuale anche per trenta o quarant’anni e non essere ancora un Brahmachari. Se la tua mente è ossessionata da fantasie sessuali o hai una perdita incontrollabile di liquido seminale anche mentre eviti qualsiasi tipo di contatto sessuale, allora non sei un Brahmachari. Stai sopprimendo e causando frustrazione, e questo farà più male che bene (Muktibodhananda, 2008).

Pertanto, nello Yoga Hatha ci sono tecniche speciali che aiutano nel Brahmacharya attraverso la regolazione delle secrezioni ormonali e il funzionamento delle ghiandole. In questo modo i pensieri e i desideri sessuali vengono frenati. Dopo tutto, ciò che causa la motivazione sessuale non è altro che una reazione chimica nel cervello e nel corpo — gli ormoni. Il controllo degli ormoni induce il vero Brahmacharya. Quando il bindu è trattenuto nel centro del cervello, gli impulsi sessuali sono controllati e la mente può rimanere assorbita nella consapevolezza del Supremo. Questo è il vero Brahmacharya (Muktibodhananda, 2008).

(v) **Aparigraha (Non-possessività)**: la parola Aparigraha significa “abbandonare”, “lasciare”, “rompere l’attaccamento” o “rinunciare alla tendenza a possedere oggetti fisici e mentali di utilità e piacere”. In altre parole, si può affermare che l’Aparigraha liberi, direttamente e indirettamente, un individuo dall’egoismo, dall’avidità materialistica, dall’avarizia, dall’orgoglio o dal vanto della ricchezza, e liberi anche le

persone dalla possessività. Secondo i testi di Yoga, praticando e costituendo l'Aparigraha, l'aspirante arriva a realizzare la preziosa nascita, il suo genere, tempo e ragione, e lui / lei è anche in grado di sentire o prevedere la nascita imminente. Ciò fa molto affidamento sulla spiritualità.

Dopo aver adottato la prima fase degli "Yama", un aspirante deve passare attraverso la seconda fase, ossia i "Niyama", che hanno i propri scopi nella vita.

**(2) Niyama:** la parola Niyama significa 'ingiunzioni' o 'autoosservanze' e 'regole fisse da seguire rigorosamente'. È il codice personale di un soggetto che si è evoluto ed è progettato in modo tale che armonizzi i propri sentimenti interiori e le proprie entità personali, e porti la pace interiore passando attraverso una routine quotidiana fissa, che è plasmata dal Patanjali come indicato nei cinque Niyama:

(i) **Shaucha (pulizia):** il significato della parola 'Shaucha' riflette la pulizia e la purezza interne ed esterne del 'Corpo' e della 'Mente'.

I testi yogici affermano che praticando la pulizia del corpo si sviluppi una sorta di indifferenza verso di esso e anche di amore. Questa pulizia fisica del corpo contemporaneamente inculca o sviluppa il non attaccamento agli altri. Oltre alla pulizia del corpo e della mente, le pratiche di purezza inducono in una persona allegria, il mantenimento di una vita senza stress e un ambiente mentale interno senza tensioni che aiuta una persona a muoversi verso la pratica della concentrazione e a provare il controllo dei sensi. Una mente pulita e pura alla fine incardina un individuo verso la visualizzazione della propria prospettiva, senza spazio per le distrazioni.

(ii) **Santosha (contentezza)**: il significato letterale di Santosha è ‘soddisfazione’ e ‘pienezza assoluta’ senza più desiderio di nulla. In altre parole, Santosha evita l’insoddisfazione ed enfatizza l’essere soddisfatti con sé stessi e con il mondo circostante. La contentezza è una delle regole fisse importanti che devono essere praticate per raggiungere gli stadi superiori dello Yoga. Senza soddisfazione con sé stessi e con tutto ciò che circonda l’aspirante, la realizzazione di una coscienza superiore è impossibile. L’insoddisfazione porta a vari complessi mentali, tentazioni e disturbi, quindi, in una condizione mentale così instabile l’aspirante diventa non idoneo o inadatto alla meditazione. Pertanto, attraverso la pratica del Santosha, la felicità arriva senza ulteriori desideri e voleri.

(iii) **Tapah (Austerità)**: il Tapah abbraccia due significati. Il primo sta per ‘Meditazione’, che tradizionalmente è una posizione in cui il corpo è immobilizzato per lungo tempo in piedi o seduto, sopportando la fame, la sete, il freddo, il caldo, e dando particolare enfasi al silenzio formale e al digiuno con il pieno controllo sul corpo, sulla mente e sui sensi. Il secondo significato di ‘Tapah’ è ‘bagliore’ o ‘calore’ che, attraverso l’ascetismo, si presenta come una energia psicosomatica intensa o grandiosa che si avverte come calore e risplende sul corpo. La pratica dell’austerità porta purezza e perfezione nel corpo e negli organi di senso.

(iv) **Swadhyaya (Studio Individuale)**: il Niyama dello Swadhyaya significa: ‘osservare il proprio sé’ e ‘introspezione’. Molto spesso, viene praticato ad occhi chiusi e poi l’aspirante viene istruito a studiare sé stesso internamente e intimamente. La pratica di Swadhyaya migliora tutte le facoltà umane, sviluppa la personalità, e accresce la profonda concentrazione verso una particolare divinità.

(v) **Ishwara Pranidhana (Abbandono di sé al Dio):** Ishwara Pranidhana significa ‘piena devozione al Signore’ o ‘offerta completa a Dio’. È una specie di flusso in trance, dove un aspirante perde la consapevolezza del proprio corpo, si connette con una consapevolezza più profonda e rimane in uno stato di completa tranquillità e unione con Dio Onnipotente. La pratica dell’Ishwara Pranidhana apre le porte verso l’unzione, la salvezza e, infine, la liberazione.

**Nota importante:** *(Sia “Yama” che “Niyama” sono impiegati nello “Yoga Raja / Patanjali generalmente per ottenere i loro scopi particolari e specificatamente o principalmente per rimuovere gli ostacoli dal corpo e dalla mente in modo che possa essere praticata la consapevolezza spirituale della meditazione. Inoltre, l’adozione di Yama e Niyama migliora gli aspiranti e li prepara a passare alle fasi successive dello Yoga Raja o Patanjali).*

(3) **Asana:** l’Asana è il terzo percorso dello Yoga Ashtanga, che tra tutti gli otto percorsi è il più fisico nella sua azione, visibile e artisticamente pratico in natura. Questo è, da sempre, il tratto più noto dello Yoga. Oggi, la maggior parte delle persone interpreta erroneamente l’‘Asana’ come l’unica forma di Yoga.

La parola ‘Asana’ deriva dalla lingua sanscrita e significa ‘posizione’ o ‘postura del corpo’. Così, la parola Asana può essere interpretata come ‘mantenere il corpo in una particolare postura, in modo da portare stabilità al corpo ed equilibrio alla mente’. In altre parole, l’“Asana è un modo di essere in cui si può rimanere stabili, calmi, tranquilli e comodi, fisicamente e mentalmente”. Inoltre, le Asana possono essere definite in molti altri modi in relazione all’uso che se ne fa di questo valido strumento, oppure in relazione alla

fase dello Yoga. Tuttavia, dal momento che siamo all'interno del regno di Raja o dello Yoga di Patanjali, è pertinente dispiegare l'Asana all'interno del dominio di Raja o dello Yoga di Patanjali.

L'Asana', secondo lo "Yoga Sutra di Patanjali", è "Sthiram, Sukham, Aasanam" — che significa, la posizione che è comoda e stabile. Nel contesto di Patanjali, si praticano le Asana per sviluppare la capacità di sedersi comodamente in una posizione per un lungo periodo di tempo per praticare la meditazione.

Poiché la pratica dello Yoga Raja/Patanjali pone l'accento sul controllo della mente attraverso la meditazione, allora anche l'approccio di questa arte classica delle Asana dello Yoga doveva rimanere incentrato sul domare la mente utilizzando le posture sedute o le posizioni del corpo. Così, nello Yoga di Patanjali, le Asana erano le posizioni sedute, orientate a favorire la pratica della meditazione. Durante il periodo classico del Patanjali, le Asana erano fondamentalmente progettate per scopi meditativi, per cui le Asana da seduti come Asana Padama, Asana Vajra, Asana Sukha, Asana Sidha e Asana Siddha Yoni erano le più adatte. Le Asana sono praticate nello Yoga Raja/Patanjali per creare equilibrio tra i diversi impulsi nervosi, sopportare la sensazione di dolore e neutralizzare il piacere, il caldo, il freddo e tutte le altre sensazioni opposte interne ed esterne. Attraverso la pratica delle Asana, il corpo di un aspirante diventa equilibrato e la mente si armonizza e si accende grazie alla pratica della meditazione, soprattutto con lo Yoga Ashtanga.

Dopo aver raggiunto adattamento e perfezione sufficienti nelle Asana, l'aspirante dovrebbe entrare nella fase successiva del Pranayama.

(4) **Pranayama**: la parola Pranayama ha un significato profondo e senza tempo, nascosto all'interno della sostanza biologica dell'uomo. È la somma di due parole diverse, ossia "Prana" e "Yama".



Quindi, il significato combinato di Pranayama è allungamento o espansione della forza vitale (energia vitale) o respiro, attraverso il suo controllo. Pertanto, il Pranayama viene generalmente praticato per ottenere l'estensione del parametro/dimensione del Prana, per quanto sia possibile, compatibilmente con le capacità di un individuo.

Il Prana (l'energia vitale o forza vitale), senza la quale la vita non è possibile, sembra simile all'aria (ossigeno) che respiriamo, ma in realtà questa donatrice di vita è molto più impercettibile di una qualsiasi delle sue altre fonti, come l'aria, l'acqua e il cibo. Il Prana, però, è frainteso dalla gente comune, che lo considera associato semplicemente all'aria (ossigeno), la quale è soltanto metà realtà o una sola faccia della medaglia del processo del Pranayama.

In un contesto fisiologico, "si tratta di una cessazione seguita da inspirazione ed espirazione così da trattenere il respiro per assorbimento e integrazione corretti". In realtà, trattenere il respiro è la parte più importante nella pratica del Pranayama, che viene espressa con il termine yogico 'Kumbhaka'. Quindi nella pratica del Pranayama, la cessazione dei movimenti legati all'inspirazione e all'espirazione

avviene in modo che si possa trattenere il respiro, che è il fondamento di questa tecnica. Le pratiche del Pranayama danno la longevità alla vita degli aspiranti poiché inducono stadi più elevati di energia vibratoria attraverso l'attivazione e la regolazione del respiro (forza vitale) oltre la normale capacità ed efficienza di un aspirante. La pratica regolare del Pranayama implica che il Prana fluisca nei Nadi, che a loro volta vengono attivati, regolati e purificati. Ciò si traduce in un aumento positivo della forza, della stabilità e dell'efficienza fisica e mentale. L'impatto del Pranayama viene principalmente sentito sul sistema nervoso di una persona, arricchisce il cervello con l'apporto ottimale di ossigeno e, quindi, lo aiuta a lavorare attivamente. Pertanto, il Pranayama permette all'aspirante di svolgere la meditazione con pazienza e longevità.

**(5) Pratyahara:** il Pratyahara ha un effetto di controllo, il che significa che padroneggia o doma i sei sensi. Questa è l'ultima pratica esterna dello Yoga Ashtanga che consente agli aspiranti di ritirare la loro mente dagli oggetti correlati alle esperienze sensoriali, in modo che i sensi funzionino in base alla mente e non in base agli oggetti. Questa è una delle fasi intense e sensibili che interrompono il controllo dei sensi a favore della mente e viceversa. Qui, i sensi si trasformano da estroversi in introversi e i sensi del tatto, dell'olfatto, della vista, dell'udito e del gusto si allontanano dagli oggetti che solitamente li attivano a causa del controllo che la mente esplica su di essi. Il risultato è che i sensi iniziano a seguire la mente dall'interno e a riflettere all'esterno l'attrazione verso l'oggetto. Quindi, i sensi funzionano seguendo la mente e non gli oggetti noti e piacevoli. Dopo aver superato con successo le prime cinque

fasi dello Yoga Bahiranga (pratica esterna), un aspirante è pronto per entrare nella pratica interna (Antaranga) dello Yoga per raggiungere gli obiettivi superiori dello Yoga Raja/Patanjali. Questo è il momento effettivo in cui l'aspirante non è attaccato o influenzato da nessuna attrazione esterna. Qui l'aspirante basta a sé stesso e questo è ciò che i successivi tre stadi interni dello Yoga Ashtanga richiedono a un aspirante. L'Antaranga (pratica interna dello Yoga) è quella pratica dello Yoga per cui non c'è posto per gli oggetti esterni o le attività terrene; qui l'aspirante si allontana dagli oggetti esterni per contemplare dentro di sé, in modo da raggiungere l'autorealizzazione e lo stadio di super-conscienza attraverso la meditazione.

Gli ultimi tre percorsi sono Dharana, Dhyana e Samadhi. Queste sono le fasi successive che danno inizio alla meditazione.

**Dharana:** la parola Dharana significa “Focalizzazione continua della mente” o “Concentrazione”. Il Dharana confina la mente di un aspirante per rimanere focalizzato/concentrato su un punto, luogo, oggetto o area. Lo scopo principale di ciò è di non lasciare che la mente vaghi, ma di dirigere o fissare l'attenzione della mente verso un punto o una direzione. Questa concentrazione porterebbe gli aspiranti alla fase successiva, che è Dhyana.

**Dhyana:** il termine “Dhyana” è correlato alle parole ‘concentrazione’ e ‘consapevolezza’ che in realtà significano “Meditazione”, un flusso continuo e ininterrotto di consapevolezza. In questo modo la concentrazione, fissata sulla propria consapevolezza, si trasforma gradualmente in meditazione. Durante la pratica del Dhyana, gli aspiranti devono sapere di essere sotto un flusso continuo e ininterrotto di consapevolezza di ogni singolo oggetto

(concentrazione) e devono anche essere consapevoli che il Dhyana (Meditazione) prevede la concentrazione ininterrotta della coscienza. In definitiva, la meditazione si trasforma nell'ultimo stadio del Samadhi.

**Samadhi:** la parola "Samadhi" è tradizionalmente rara, primaria e fondamentale nel suo significato. Si riferisce allo stato apicale degli aspiranti nello Yoga Ashtanga. Significa "super-coscienza" che è al di sopra di tutte le fasi dello Yoga Raja/Patanjali. In effetti, si tratta dell'accumulo o del risultato di tutte le fasi che sono state praticate precedentemente. Samadhi è uno stato di trance in cui un aspirante, la sua coscienza e l'oggetto della concentrazione si assimilano e diventano un'unica cosa. Nel Samadhi, l'aspirante prova la beatitudine assoluta, la sua mente sembra non funzionare, ma la l'aspirante non è in una condizione di trance mentale. Durante il Samadhi, una connessione forte e intensa emerge tra l'oggetto della meditazione e la coscienza di un aspirante. Con il procedere dell'aspirante sempre più in profondità nel Samadhi, l'oggetto della meditazione diventa sempre più chiaro e brilla da solo. Neanche l'aspirante è consapevole della sua esistenza né della concentrazione e della meditazione che sta praticando. C'è una completa unità qui tra Dharana, Dhyana e Samadhi. Questo è lo stato oltre il tempo, lo spazio, la causalità, dove il corpo e la mente di un aspirante vengono trascesi ed emancipati, dove esiste una completa unità tra lo spirito di un individuo (aspirante) e lo spirito universale (Dio), e quindi si ottiene la liberazione.

Lo Yoga Raja, noto anche come Patanjali o Yoga classico, è molto intenso in termini di livello delle sue pratiche interne ed esterne. Ciò significa che queste sono collegate gerarchicamente e vengono praticate secondo un ordine

prestabilito. La pratica esterna prepara progressivamente il corpo e la mente dell'aspirante alla pratica interna. Il non riuscire a prepararsi o a progredire con successo nelle fasi iniziali si traduce in un fallimento nelle fasi avanzate. Lo Yoga Raja sottolinea rigorosamente l'adozione del sentiero ottuplice nella stessa sequenza data nello Yoga Ashtanga. Pertanto, è imperativo seguire le istruzioni dello Yoga di Patanjali e iniziare da "Yama" e "Niyama" di Bahiranga e poi spostarsi ulteriormente secondo le pratiche consigliate o la sequenza data per ottenere i massimi benefici e per raggiungere la liberazione.

È necessario informare tutti i lettori che lo Yoga Ashtanga (Yoga Raja/Patanjali) si basa per lo più sulla meditazione morale-spirituale, cioè molto sul vedere e sentire mentre lo si pratica. Fino a quando e a meno che uno non entri nelle sue pratiche effettive, è difficile dimostrare il suo meccanismo nell'odierno stile di vita tecnologico avanzato. Ma la grazia nascosta e i profondi benefici possono essere portati alla luce e negli studi scientifici attraverso il suo adattamento effettivo e pratico, che è un'esperienza meravigliosa e spesso inspiegabile.

### **Lo Yoga Hatha (la meccanica del corpo o controllo della mente sul corpo)**

La grande arte e scienza dello Yoga Hatha è stata prevalente sin dall'inizio, sin dai tempi delle "Upanishad" e "Puranas" intorno al VI secolo a.C. (anche molto prima, come indicato nelle Upanishad). Vari testi disponibili sullo Yoga Hatha scritti tra il VI e il XV secolo d.C. danno una descrizione completa e finalizzata di questa antica arte. Ora,

gradualmente, questa si è trasformata in una forma sistematica ed è emersa come scienza dello Yoga Hatha e arte della purificazione del corpo fisico e del risveglio spirituale (risveglio funzionale di energia potenziale).

Gli antichi rishi e saggi progettarono le pratiche dello Yoga Hatha e durante quel periodo (intorno al VI secolo d.C.) questo veniva praticato come preparazione per gli stadi di coscienza più elevati (Meditazione). Tradizionalmente, fu Swami Matsyendranath a comprendere lo Yoga Hatha e successivamente, insieme ad altri grandi yogisti, a separare lo Yoga Hatha dallo Yoga Raja. In seguito, si creò una scuola distinta di Yoga Hatha. Swami Matsyendranath ha abbattuto le pratiche che formavano il vasto sistema dello Yoga, e dal sistema tantrico ha selezionato con cura le attività yogiche utili, pratiche, fattibili e nobili. In questo modo, fu fondata o stabilita l'arte o la scienza dello Yoga Hatha dal supremo del culto Nath, Swami Matsyendranath, che è conosciuto come il fondatore dello Yoga Hatha. I seguaci di questo culto credevano che prima di controllare la mente e di praticare la meditazione, si debba controllare il corpo purificandolo in tutte le sue parti. Pertanto, la scienza dello Yoga Hatha ha mantenuto vivo il suo antico tema, potere intraprendere la meditazione (raggiungere uno stato di coscienza superiore/super) soltanto attraverso il corpo e la mente. Come precedentemente discusso per lo Yoga Raja, lo scopo ultimo dello Yoga è raggiungere l'autorealizzazione e attraverso le fasi di Dharana, Dhayana e Samadhi, un individuo si unisce allo spirito universale. Tuttavia, i sostenitori dello Yoga Hatha credono che prima di dedicarsi alle pratiche di meditazione, uno debba purificare e rafforzare il corpo e i suoi elementi, ossia lo scopo dello Yoga Hatha è pulire, purificare, rafforzare e

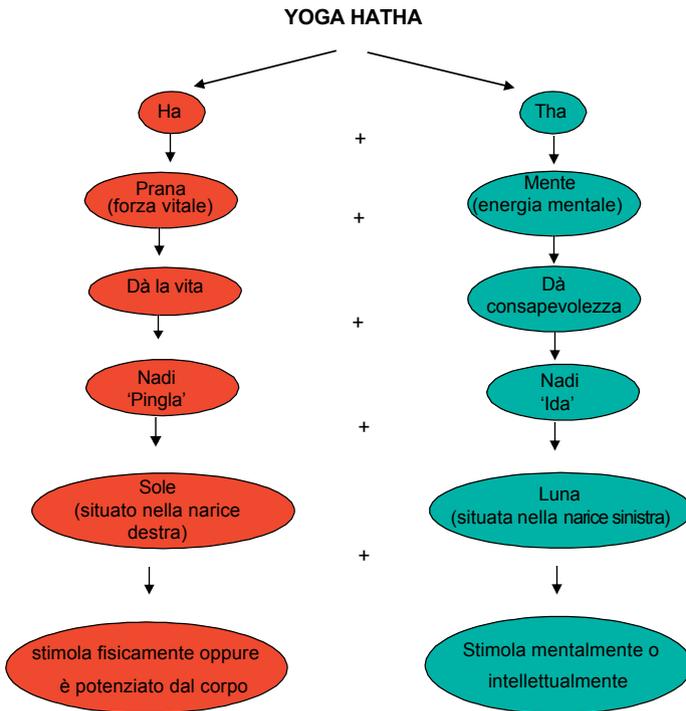
controllare il corpo umano attraverso diverse pratiche (terapie pratiche), prima di passare alla meditazione. Oggi, però, le persone ignorano gli aspetti mentali o meditativi della pratica dello Yoga. Generalmente praticano la parte fisica di esso. Tuttavia, ottengono lo stesso i suoi benefici terapeutici. In effetti, lo Yoga Hatha è una pratica gerarchica che deve procedere secondo fasi progettate e formulate per ottenere dei benefici assoluti e per raggiungere gli obiettivi finali dello Yoga della salvezza. Pertanto, il meccanismo dello Yoga Hatha è una lunga successione delle sue diverse fasi o pratiche che vengono eseguite in un dato ordine, e lo Yoga Hatha deve essere praticato soltanto in questo modo per potere raggiungere l'obiettivo finale della vita yogica. Il meccanismo di questa antica arte, e ora sofisticata scienza della salute, attraverso la sua duplice funzione, illumina il risveglio spirituale e riabilita gli esseri umani che sono affetti da varie malattie, disordini e difetti — il meccanismo di integrazione tra il corpo e la mente. Lo Yoga Hatha agisce in modo contrario allo Yoga Raja senza ignorare lo scopo/obiettivo principale dello Yoga, cioè la realizzazione spirituale. Esaminando criticamente lo Yoga Raja, lo Yoga Hatha crede o sostiene che l'autocontrollo e l'autodisciplina dovrebbero iniziare con la tangibilità del corpo piuttosto che con le intangibili funzioni o i processi mentali. Prendendo in considerazione la natura del corpo e della mente umani, lo Yoga Hatha conclude che invece di iniziare a controllare e disciplinare la mente, si dovrebbe iniziare con il controllo e la disciplina del corpo. Crede che questo sia il modo più semplice per domare la mente piuttosto che dominarla e sopprimerla con forza. Poiché non tutti sono nati eletti, di solito gli esseri umani si trovano in una condizione indisciplinata del corpo e della mente, e se in

questo mondo illusorio si dovesse controllare e disciplinare la mente, allora per un uomo comune sarebbe come combattere una battaglia. Pertanto, lo Yoga Hatha è stato appositamente progettato come il percorso più semplice per controllare la mente e infine per raggiungere il risveglio spirituale controllando e disciplinando il proprio corpo. Lo Yoga Hatha inizia a lavorare sul corpo umano dapprima in modo grossolano e poi in maniera impercettibile, dall'esterno all'interno, dal tangibile all'intangibile e dal terrestre allo spirituale. Accanto alla tangibilità del corpo, lo Yoga Hatha considera gli elementi impercettibili (Tattwa) e i canali energetici (Nadi) come corpi che devono essere purificati; essi generalmente rimangono non purificati, bloccati e disattivati nella maggior parte degli esseri umani. Insieme al lavaggio delle impurità interne del corpo, il flusso della forza vitale (Prana), l'intero sistema nervoso e le varie secrezioni dovrebbero essere adeguatamente mantenute e armonizzate per il corretto funzionamento di tutto il corpo, a costituire una unità singola priva di distrazioni fisiche e mentali date dall'ambiente interno ed esterno.

I testi di Yoga Hatha ci informano su questa scienza dell'armonia fisica e mentale, così come essa è emersa dal Medioevo ai giorni nostri, compreso il suo sviluppo attraverso nuove ricerche, e lo svelamento del segreto delle entità umane. La parola "Hatha" deriva da due mantra Beeja, ossia 'Ha' e 'Tha', dove 'Ha' sta per 'Prana' (la forza vitale) e 'Tha' denota 'Mente' (l'energia mentale). Pertanto, il significato letterale di Yoga Hatha è l'unione del pránico con le forze mentali. Il Prana nello Yoga Hatha è molto più della normale percezione dell'ossigeno; infatti, oltre a fornire la vita, il Prana rafforza il corpo e la mente nel loro insieme per sperimentare e vivere la vita al massimo,

piena di energia, fascino e vigore. In effetti, praticando lo Yoga Hatha, noi scopriremo che il suo significato abbraccia altri elementi spirituali che aiutano gli aspiranti a sollevarsi in questa scienza abile ed estetica. Poiché la parola 'Yoga' rappresenta 'unione', quando lo Yoga Hatha consente alle forze praniche e mentali di unirsi, inizia il risveglio della coscienza superiore; contemporaneamente, l'energia potenziale inizia a funzionare e tende a muoversi verso una rivelazione dell'illuminazione superiore. Fondamentalmente, lo Yoga Hatha induce l'aspirante a utilizzare in modo ottimale le energie superficiali (riconoscibili) e profonde (irricognoscibili), le qualità e le potenzialità degli esseri umani, e a tirare fuori il meglio per la vita umana. Lo Yoga Hatha esplora i diversi strati degli esseri umani, li raffina e infine risveglia l'energia o il potere dormiente. Questo potenzia gli aspiranti, allontanandoli dal vivere quotidiano, fornendo loro uno stato o un modo di vivere più elevato, rimuovendo tutte le illusioni dalle loro vite. Secondo lo Yoga Hatha Pradipika, "L'obiettivo principale dello Yoga Hatha è di creare un equilibrio assoluto tra le attività e i processi interattivi del corpo, della mente e dell'energia. Quando questo equilibrio viene creato, gli impulsi generati sollecitano il risveglio delle forze centrali (Nadi Sushumna) responsabili dell'evoluzione della coscienza umana". Quindi, il risveglio dell'energia potenziale è l'obiettivo principale dello Yoga Hatha, e se questo non viene fatto, il meccanismo dello Yoga Hatha è danneggiato o disallineato. La filosofia yogica accetta la legge della fisica secondo cui tutta la materia e anche il più piccolo degli atomi sono vivi e hanno energia e coscienza. Così, la filosofia dello Yoga trasforma la 'vita' e la 'Coscienza' in 'Prakriti' e 'Purusha' che sono responsabili dell'equilibrio del corso

della vita umana. Lo Yoga Hatha accoglie anche i fenomeni naturali della vita e della coscienza. Di fatto, il significato letterale di Yoga Hatha è in realtà basato sul concetto di vita e coscienza, che può essere inteso come:



Pertanto, nello Yoga Hatha, la vita (Prana o forza vitale) e la coscienza (mente o energia mentale) sono rappresentate come 'Ida' (energia mentale o coscienza) e 'Pingla' (forza vitale o vita). Più semplicemente si può affermare che 'Ha' possiede 'Pingla' e 'Tha' possiede 'Ida', ed entrambe lavorano insieme in armonia per la progressione di una vita di qualità. È molto interessante sapere come lo Yoga

Hatha regoli l'intero corpo umano attraverso il suo meccanismo, o come funzioni il corpo nello Yoga Hatha. Poiché ci sono sempre aspetti positivi e negativi in ogni creatura, perfetto è colui che ha creato tutte le creature, cioè Dio. Si stanno esemplificando gli aspetti positivi e negativi all'interno dell'essere umano stesso. L'aspetto positivo dell'essere umano è che esso è vivo, cosciente e supremo tra gli esseri viventi, ma sfortunatamente, tra le funzioni del corpo ve ne sono alcune che si accompagnano a molti altri effetti negativi funzionali che possono essere dannosi. Parlando con ottimismo, il corpo umano è stato progettato in modo tale che queste sue caratteristiche positive e negative siano neutralizzate e armonizzate per funzionare in modo equilibrato. Senza dubbio, nelle funzioni del corpo umano sono presenti delle fluttuazioni dovute a condizioni ambientali diverse, a stili di vita differenti, e apparentemente alla genetica; a volte si verificano anche ipo- o iperfunzionamenti. Tutte queste rappresentano importanti cause di malattia, ritardi o alterata funzionalità nell'essere umano, ma fortunatamente vi sono sempre rimedi e tecniche di prevenzione che ci guidano o sostengono in armonia, e che ci permettono di resistere a questi problemi e contrastarli.

Lo Yoga Hatha è la meccanica che afferma di portare armonia all'interno del corpo, e si distingue nelle ricerche scientifiche per la sua autenticità. Il tema dello Yoga Hatha prevede che ci siano due tipi di energie intangibili che lavorano nel corpo umano, ad esempio l'energia Prana (forza vitale o Pingla) e l'energia mentale (Coscienza o Ida). È ben chiaro che gli esseri umani non sono sempre ricchi di energia fisica e mentale e non sempre funzionano a livello ottimale o si comportano in modo equilibrato. Questo avviene perché le due energie normalmente si dominano a

vicenda e rimangono in una forma squilibrata e disarmonizzata. Tuttavia, è stato anche visto che a volte si verifica un equilibrio automatico tra queste due energie, e l'equilibrio tra le facoltà mentali e fisiche si traduce in armonia quando queste funzioni agiscono al massimo. Questa armonia automatica si verifica senza motivo e permane più a lungo, mentre la super compensazione del corpo e della mente termina nell'arco di un giorno, di un'ora, di un minuto o di secondi, e l'essere umano si presenta nella sua solita forma normale. Pertanto, lo Yoga Hatha si è evoluto principalmente per agire sulla unificazione delle due forze in questione, per creare e mantenere l'equilibrio tra di loro, così da raggiungere l'armonia duratura o infinita che conduce un funzionamento regolare e ottimale del corpo.

Lo Yoga Hatha inizia ad agire con la purificazione interna ed esterna del corpo, poi passa alla impercettibile anatomia del corpo per accumulare l'effetto magico del suo meccanismo, e infine si immerge nello spirituale. Lo Yoga Hatha, all'inizio, non pone l'accento sull'autocontrollo e sull'autodisciplina, piuttosto si concentra sulla pulizia e sulla purificazione di tutto il corpo. Sostiene che quando un aspirante progredisce nello Yoga Hatha, allora l'autocontrollo e l'autodisciplina arrivano automaticamente, e per questo lo Yoga Hatha all'inizio raggiunge il corpo umano con le sue terapie di pulizia e purificazione chiamate Shatkarma/Shatkriya. Le Shatkarma consistono in una serie di sei Kriya o terapie, cioè Neti, Dhauti, Nauli, Basti, Kapalbhatie, e Trataka. Questi sono i sei processi di purificazione del corpo che sono stati progettati dagli Yogi Hatha per liberarsi dalle impurità e dai materiali di scarto o sottoprodotti del corpo, per pulirlo completamente in modo che possa essere ben preparato per le fasi successive

dello Yoga Hatha. È opportuno menzionare qui che a meno che e fino a quando non si purifichi il proprio corpo, le fasi successive dello Yoga Hatha sono più o meno inutili. Se si vuole effettivamente completare l'intero cerchio dello Yoga Hatha, bisogna adottare o iniziare con lo Shatkarma.

**Nota:** *questi sei processi di purificazione saranno discussi nel dettaglio nei capitoli successivi di questo libro.*

Dopo lo Shatkarma, le successive fasi da seguire, adottare o praticare sono l'Asana e il Pranayama. Sia l'Asana sia il Pranayama determinano l'autocontrollo e l'autodisciplina nel corpo, dal momento che Asana e Pranayama sono discipline in cui si deve rimanere stabili e agire in modo particolare per un certo periodo di tempo. Il Kumbhaka (ritenzione del respiro) nel Pranayama è una forma di autocontrollo in cui si deve trattenere e rilasciare il respiro o le funzioni corporee per un determinato periodo di tempo. In questo modo, nello Yoga Hatha l'Asana e il Pranayama controllano, disciplinano e rafforzano il corpo e attraverso quest'ultimo tendono ad ottenere il controllo sulla mente, invece di operare un'azione diretta su di essa. Lo Yoga Hatha dichiara che senza la purificazione e il controllo di tutto il corpo è difficile, per una persona comune, controllare la mente. Dopo le fasi o i meccanismi di Asana e Pranayama, lo Yoga Hatha agisce nel seguire alcuni Mudra specifici, che sono i gesti estetici e gli atteggiamenti che portano equilibrio al corpo e ai sensi. Tali Mudra sono Vajroli, Sahajoli, Khechari, Shambhavi, ecc. Il superamento di questa via dello Yoga Hatha induce il Pratyahara (ritiro dei sensi), e conduce gli aspiranti a Dharana (concentrazione), Dhayana (meditazione) e Samadhi (super

coscienza). Queste sono pratiche interne dello Yoga Raja che, infine, conducono al raggiungimento dell'obiettivo dello Yoga, cioè l'auto-trascendenza e l'illuminazione universale per ottenere la salvezza.

**Nota importante:** *va ricordato che lo Yoga Hatha è una pratica che alla fine prepara un aspirante a potere poi intraprendere lo Yoga Raja, quindi lo Yoga Hatha funziona in modo complementare allo Yoga Raja.*

La pratica fisica dello Yoga Hatha influenza i modelli di tutto il corpo e lo preserva per condurlo a vivere l'esperienza dei regni superiori dello Yoga. Dopo avere intrapreso e proseguito la pratica e le funzioni corporee esterne ed interne superficiali dello Yoga Hatha, diventa imperativo conoscere l'unica funzione dello Yoga Hatha, ossia il meraviglioso meccanismo della sua impercettibile anatomia, che armonizza le forze positive e negative all'interno degli esseri umani.

Nel contesto dello Yoga Hatha, vi sono tre tipi di Nadi (canali) impercettibili nelle narici dell'essere umano, cioè Ida, Pingla e Sushumna, che si estendono per l'intera lunghezza della colonna vertebrale umana fino alla base o all'estremità della colonna vertebrale. In realtà questi Nadi non hanno canali fisici o esistenze. Essi sono un tipo di flusso che continua a funzionare alternatamente in modo positivo e negativo, spesso sostituendosi a vicenda in modo sbilanciato. Quindi, nelle narici sinistra e destra ci sono due Nadi chiamati 'Ida' e 'Pingla', e al centro di queste due (narici) si trova il terzo Nadi, chiamato 'Sushumna'. Il Nadi Ida della narice sinistra rappresenta la forza negativa (il flusso mentale energia; coscienza), il Nadi Pingla

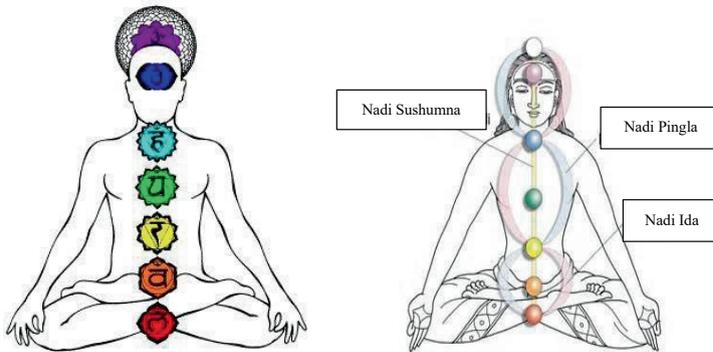
della narice destra rappresenta la forza positiva (il flusso di energia vitale, Prana) e la parte centrale di queste due (sinistra e destra) contiene il Nadi Sushumna che rappresenta le forze neutre (il flusso di energia spirituale ed energia potenziale). È importante notare che generalmente il flusso del Nadi Sushumna rimane dormiente (bloccato) e inattivo; tra Ida e Pingla si creano spontaneamente l'armonia e l'equilibrio che conducono all'attivazione o al risveglio del Nadi Sushumna.

Il 'Pradipika dello Yoga Hatha', un testo sullo Yoga Hatha, interpreta la nozione di Ida, Pingla e Sushumna in una forma molto tradizionale. Proietta 'Ida' come 'Chandra' o il 'Nadi della Luna' (la quale rappresenta il Parvati Shakti che rimane fresco), localizzata nella narice sinistra, e il respiro che passa attraverso questa narice stimola il flusso di Ida/il Nadi della Luna; questo si chiama respiro lunare. La natura o il flusso di Ida è passivo, introverso e femminile, e induce l'attivazione intellettuale. D'altra parte, il 'Pingla' è noto come 'Surya o il Nadi del Sole' (il quale rappresenta Shiva che rimane calda). Si trova nella narice destra e quando il respiro passa attraverso questa narice, stimola il flusso di Pingla (il Nadi del Sole) e questo è chiamato respiro del sole. Il flusso di Pingla è di natura attiva, estroversa e maschile e l'attivazione del Nadi Pingla attiva l'individuo fisicamente. Contrariamente a questi due Nadi che fluiscono in maniera alternata, il terzo Nadi, cioè il Nadi Sushumna, normalmente rimane inattivo, il suo flusso è inibito e deve essere attivato attraverso il flusso armonico ed equilibrato dei due precedenti Nadi (Ida e Pingla), che si ottiene con la pratica del Pranayama. Durante il Pranayama, quando i due Nadi — Ida e Pingla vengono stimolati e fluiscono insieme, allora si verifica

l'unione di questi due respiri {(Luna (Ida) + Sole (Pingla))} a livello del 'Chakra Agya', un Chakra importante collocato tra le sopracciglia. Questa unione tende a stimolare il Nadi Sushumna e ad attivarne il suo fluire. Questo flusso del Nadi Sushumna calma la mente attraverso il rilassamento del Chakra Agya. L'armonia che scorre attraverso i tre Nadi, ossia Ida, Pingla e poi Sushumna, consente al corpo e alla mente di un individuo di funzionare al massimo livello.

L'intangibile anatomia dello Yoga Hatha funziona in questo modo, ma non è l'intero meccanismo. Questo ha molto a che fare con l'energia potenziale del corpo. Ora scopriamo il segreto di tali flussi energetici e sveliamo gli strati nascosti del potenziale umano.

È universalmente accettato che tutti gli esseri, siano essi animati o inanimati, organici o inorganici, hanno del potenziale e se uno lo esplora e lo sfrutta, allora questo potrebbe emergere e, in una certa misura e in maniera imprevedibile, fornire energia alla vita. Lo scopo principale dello



Nadi e Chakra impercettibili del corpo umano.

Yoga Hatha è di risvegliare questa energia potenziale nascosta negli esseri umani. Questa energia potenziale nello Yoga Hatha è nota come 'Shakti Kundalini' (energia primitiva), che è posizionata sul 'Chakra Mooladhara, il quale si trova alla base della colonna vertebrale. L'impercettibile fisiologia dello Yoga Hatha funziona con l'attivazione di sottili Nadi (canali che scorrono) e Chakra (i circuiti o giunzioni che conducono l'energia o attraverso i quali l'energia fluisce). Questi Nadi e Chakra lavorano in modo complementare per attivare l'energia potenziale, chiamata 'Shakti Kundalini', e quando la Shakti Kundalini (energia primitiva) si risveglia, allora si apre un nuovo regno del corpo e della mente umana, e il corpo e la mente dell'individuo funzionano all'unisono e a livello ottimale. L'individuo può resistere all'assalto della realizzazione trascendentale che infine conduce all'illuminazione e all'unione universali. Esaminiamo come questa energia potenziale deve essere risvegliata o come avviene questo processo nello Yoga Hatha. Esiste una sequenza gerarchica adeguata nello Yoga Hatha per risvegliare la Shakti Kundalini. Prima del risveglio della Kundalini, dovrebbe essere attivato il Nadi Sushumna, in modo che questo fluisca attraverso tutti i Chakra del corpo. Pertanto, prima che abbia luogo la stimolazione di Sushumna, si devono attivare e aprire tutti i Chakra, per lasciare che il flusso di energie passi o penetri nei Chakra. Ma se i Chakra sono bloccati, allora il flusso di Sushumna non è possibile. Quindi, il Nadi Sushumna funziona appunto da innesco per Shakti Kundalini, poiché attraverso il suo flusso risveglia la Kundalini e ne favorisce la sua risalita e il suo fluire dalla base della spina dorsale (da Chakra Mooladhara) fino alla sommità della testa (Chakra Sahasrara). In primo luogo, il Nadi Sushumna

si risveglia per fluire attraverso il flusso armonioso dei Nadi Ida e Pingla. Quando Ida e Pingla allo stesso modo e simultaneamente scorrono, si stimola il flusso di Nadi Sushumna. Sushumna si attiva e inizia a fluire dal Chakra Mooladhara (il circuito più basso) al Chakra Ajna (il circuito più alto). All'atto dell'unione di questi tre flussi importanti — Ida, Pingla e Sushumna, a livello del Chakra Ajna, improvvisamente e istantaneamente si attiva o si risveglia il Chakra Mooldhara. Il Chakra Mooladhara è uno spazio in cui si trova la Shakti Kundalini (energia potenziale primitiva), la quale è attivata con il risveglio del Chakra Mooldhara, e quando questo è completamente risvegliato, la Shakti Kundalini sale verso il Chakra Sahasrara, si dirige verso Kundalini, poi passando per Sushumna penetra in tutti i Chakra e si unisce con Ida e Pingla a livello del Chakra Ajna, collocato tra le sopracciglia. Questa è la prima unione tra Ida, Pingla, Sushumna e Kundalini e questa unione è chiamata 'Yoga Hatha'. A questo punto, l'essere umano è in uno stato completo di benessere fisico e mentale, alla massima funzionalità ed è finalmente pronto a procedere per raggiungere le esperienze spirituali. Questo è l'obiettivo dello Yoga Hatha di cui abbiamo discusso in precedenza. Dopo questa prima unione completa (il raggiungimento dell'obiettivo dello Yoga Hatha), la Kundalini si eleva in avanti e si forgia con il Chakra Sahasrara nella parte superiore della testa. Questo unisce lo yogi con la coscienza suprema (Shiva), che è chiamata unione ultima, quindi 'Yoga', dove Kundalini (Shakti: Parvati) si unisce alla coscienza suprema (Shiva). Questo è lo stato illuminato dell'essere umano in cui l'anima individuale si unisce con l'anima universale e si ottiene la salvezza (Moksha). Così, lo Yoga Hatha conduce gli individui

all'unione per raggiungere un obiettivo comune che è lo Yoga Raja o Yoga; lo Yoga Hatha soddisfa il suo obiettivo di vivere lo Yoga e in questo stato il corpo, la mente e lo spirito non sono più entità separate, sono unità, che è la definizione più vera dello Yoga.

Per ragioni molto chiare, lo Yoga Hatha, che è la cosiddetta scienza della salute del corpo, della mente e del benessere, lavora dalla parte grossolana a quella intangibile del corpo in modo da esercitare il controllo sulla mente attraverso il controllo del corpo. L'obiettivo finale dello Yoga Hatha è quello di raggiungere lo stato dello Yoga, dopo l'attivazione armoniosa dei Nadi Ida, Pingla, Sushumna, e di tutti i Chakra; dopo il risveglio della Shakti Kundalini, infine, si verifica l'unione con la supercoscienza nel Chakra Sahasrara. L'intero processo di risveglio nello Yoga Hatha inizia con la purificazione del corpo, dal momento che gli stadi superiori dello Yoga, cioè la concentrazione (Dharana) e la meditazione (Dhyana) non sono possibili senza la pulizia, la purificazione del corpo e la canalizzazione dei modelli energetici. Queste sono tutte 'cose da fare' per evitare ulteriori distrazioni. Dopo aver purificato il corpo tramite gli Shatkarma, arriva il Pranayama, che utilizza la dimensione del Prana all'interno del corpo. Il Pranayama è il principale attivatore dei Nadi e dei Chakra e stimola Ida, Pingla e infine Sushumna. In realtà, quello che succede prima del progredire nello Yoga Hatha è che Ida, fluendo, a volte domina o supera Pingla, e Pingla, scorrendo, a volte domina Ida. Lo Yoga Hatha lavora per far muovere questi due flussi allo stesso modo e insieme simultaneamente. Anche se è un po' difficile, è possibile, tramite lo Yoga Hatha (Shatkarma, Pranayama e Asana) quando

sia Ida che Pingla fluiscono allo stesso modo, che si attivi il flusso di Sushumna che porta al risveglio del Nadi Sushumna.

Mentre procediamo al Pranayama e all'Asana, con l'attivazione dei Nadi, anche i circuiti dei canali (Chakra) del nostro corpo iniziano ad aprirsi o attivarsi, permettendo al Sushumna di fluire e di andare avanti.

Secondo gli antichi testi dello Yoga Hatha, al fine di raggiungere lo stato di Yoga più elevato e di super coscienza, le parti intangibili del corpo, cioè i tre canali (Nadi) devono essere attivati, e tutti i circuiti (Chakra) che tendono a risvegliare l'energia potenziale (Shakti Kundalini) devono essere puliti e attivati; l'attivazione è essa stessa un potere impercettibile che illumina il corpo. Per questo, lo Shatkarma pulisce e purifica la parte grossolana del corpo e lo prepara al Pranayama; quindi, il Pranayama cancella e attiva gli elementi intangibili del corpo, cioè i canali energetici (i Nadi); questi Nadi attivano e rimuovono i blocchi dei circuiti dei centri intangibili del corpo (Chakra) in modo che l'energia possa fluire e passare attraverso questi circuiti e circolare in tutto il corpo. I Prana, attraverso Ida e Pingla, passano attraverso ogni Chakra/centro del corpo, che in un uomo comune di solito rimane bloccato e in uno stato inattivo. I Prana si accumulano nel Chakra e lo attivano attraverso il loro movimento circolare. L'attivazione di Ida e Pingla e di tutti i Chakra porta all'attivazione del Nadi Sushumna e gli permette di fluire verso il Chakra Mooladhara e di attivarlo, e poi risveglia la Shakti Kundalini. Kundalini sorge quando si attiva il Chakra Mooladhara, e inizia a salire verso il Chakra Ajana per la prima unione (Yoga Hatha) e poi verso il Chakra Sahasrara per l'unione finale (Yoga). Quindi, le parti intangibili come i Nadi e il risveglio dei

Chakra sono i temi principali e fondamentali dello Yoga Hatha, che permettono di trasformare l'energia fluente (Ida, Pingla, Sushumna e Shakti Kundalini) in tutto il corpo per il completo raggiungimento dello Yoga.

Ci sono vari circuiti (Chakra) nella anatomia intangibile dell'essere umano; tuttavia, secondo il testo sullo Yoga Hatha, vi sono sette Chakra principali che si trovano lungo la colonna vertebrale e che sono congiunti con il Nadi Sushumna. Anche i Nadi Ida e Pingla si dividono attraversano questi Chakra. In altre parole, i Chakra sono il punto di giunzione dei Nadi (canali energetici), da cui l'energia penetra per poi passare alla parte successiva del corpo.

Questi sette Chakra intangibili corrono lungo la colonna vertebrale dalla base o parte inferiore di questa a quella superiore e alla testa.

Questi Chakra influenzano la funzione grossolana del corpo umano.

Il Chakra più basso del corpo è situato alla base della colonna vertebrale; si chiama Chakra Mooladhara. Si presume che il Chakra Mooladhara sia associato alla funzione di escrezione e agli organi riproduttivi e influenzi anche la secrezione degli ormoni attraverso le ghiandole riproduttive (gonadi). Il Chakra Mooladhara è posizionato a livello della Shakti Kundalini che si risveglia quando



(1) Chakra Mooladhara (per la vita e la sopravvivenza)



(2) Chakra Swadisthana (per l'ordine e la sessualità)



(3) Chakra Manipura (per la saggezza e il potere)



(4) Chakra Anahata (per l'amore)

il Chakra è completamente stimolato. Anche il senso dell'olfatto è correlato a questo Chakra. Appena leggermente al di sopra del Chakra Mooladhara, vi è il Chakra Swadhisthana che è localizzato a livello del plesso sacrale e che nel testo yogico è stato correlato con la lingua e il senso del gusto. Anche l'egoismo umano è influenzato da questo Chakra. Il Chakra successivo è chiamato Manipura e si trova sulla parte anteriore, a livello dell'ombelico in corrispondenza della parte centrale della colonna vertebrale.

Il Chakra Manipura è collegato con i processi digestivi e visivi. Questo è anche genericamente correlato con i sensi, le aspirazioni e le tentazioni degli esseri umani. Sopra al Chakra Manipura si trova il Chakra Anahata, in prossimità del cuore e dei polmoni. È funzionalmente associato al cuore, alla respirazione e al timo. Lavora col senso del tatto ed emotivamente con i sentimenti di affetto, odio, pietà, rabbia, crudeltà, tristezza, ecc. Il Chakra successivo è il Vishuddhi, che si trova all'interno del plesso cervicale. È responsabile del mantenimento della purezza del corpo e della mente. Lavora con il senso uditivo e la parola, ed è quindi collegato alle orecchie e alla gola. Salendo verso il Chakra Vishuddhi, compare il Chakra Ajna, situato nella parte superiore della colonna vertebrale in congiunzione con il bulbo. Il Chakra Ajna è considerato il comando o il centro di regolazione del corpo. È il centro attraverso il quale tutto il mondo impercettibile può



(5) Chakra Visuddhi  
(per la purezza e la comunicazione)



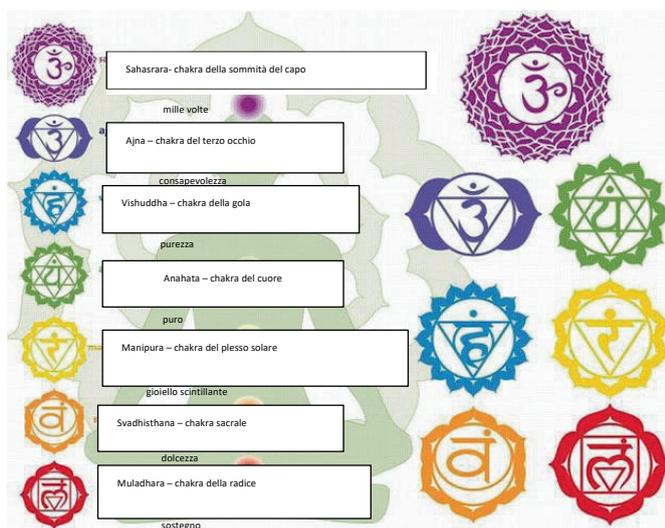
(6) Chakra Ajina (per la consapevolezza e l'intuito)



(7) Chakra Sahasrara  
(per la spiritualità)

essere visto (elementi, canali e centri). Nel passaggio della Kundalini attraverso il Chakra Ajna, viene raggiunta l'autorealizzazione umana, e la persona diventa una unità nella sua vera realtà; il dualismo e la personalità multipla finiscono e l'ego si ritira. Alla fine, sopra la colonna vertebrale, alla sommità della testa, si trova il Chakra Sahasrara, legato alla ghiandola pituitaria. La Shakti Kundalini passa oltre il Chakra Ajna e salendo si incastra con il Chakra Sahasrara attivandolo.

Nel testo yogico, questa unione di Kundalini (energia potenziale) e Shiva (coscienza suprema) che si trova nel Chakra Sahasrara è chiamata lo Yoga Assoluto, e conduce l'uomo alla più alta evoluzione e liberazione.



Sette importanti Chakra (Circuiti) impercettibili e loro collocazione nel corpo.

Pertanto, la scienza dello Yoga Hatha è collegata all'essere umano, dalla superficie alla profondità del corpo. Lavora in modo fine e intangibile nello strato profondo del corpo, in maniera grossolana con i diversi organi del corpo e con le capacità sistematiche per ottimizzare gli esseri umani verso l'obiettivo finale della vita dopo che hanno realizzato gli obiettivi della vita terrena. Per riassumere, lo Yoga Hatha, attraverso la pulizia delle parti grossolane del corpo stimola i canali intangibili, e attraverso i Prana poi attiva e rafforza i circuiti intangibili. Risveglia il terzo canale intangibile Sushumna, il quale, a sua volta, risveglia ulteriormente la Shakti Kundalini e la Kundalini, illuminando completamente tutti i circuiti (Chakra). In questo modo si attiva infine il Chakra Sahasrara, che si unisce con la super coscienza (Shiva) per la completa realizzazione e la salvezza. Nel secolo attuale, lo Yoga Hatha è emerso come l'attività mente-corpo e psico-spirituale-fisica più recente e rinomata, che viene praticata da milioni di persone in tutto il mondo come terapia orientata alla mente e al corpo. Gli aspiranti beneficiano profondamente della sua meravigliosa terapia per motivi di prevenzione e cura. Anche le varianti dello Yoga Hatha come il 'Pilates' e le piccole diramazioni come lo Yoga *Power* sono emersi e stanno crescendo bene; ma non si dovrebbe dimenticare che tutte queste sono delle sottoparti di un'arte che origina da radici profonde e che si chiama 'Yoga Hatha'.

**Nota importante:** *è molto importante affermare che dopo aver esaminato i testi pertinenti di Yoga e praticando le terapie tangibili e intangibili e semplici e complesse dello Yoga, diventa imperativo dichiarare che ci sono molte esperienze e funzioni impercettibili dello Yoga che sono al di là delle*

*spiegazioni e delle evidenze visibili. Queste sono le illuminazioni che possono essere sperimentate ad un particolare livello di stato più elevato nello Yoga; queste magnifiche esperienze devono essere state vissute dagli yogi molto tempo fa, ed è per questo che noi abbiamo una vasta letteratura sullo Yoga che si estende da centinaia di secoli. Ma gli yogi dei tempi antichi non erano molto attrezzati per provare la loro esperienza divina attraverso basi scientifiche. Quindi, fare risaltare l'incredibile funzionamento e il miracoloso meccanismo psico-somatico-spirituale dello Yoga davanti al mondo rappresenta ancora una sfida per il mondo moderno.*

### **Yoga Bhakti: (la meccanica della devozione all'amore trascendentale)**

La meccanica del Bhakti ha lo stesso scopo dello Yoga Hatha, cioè raggiungere l'illuminazione, ma ha una modalità diretta per unirsi con l'Anima Universale. Bhakti significa rendere la propria 'devozione' o 'amore' con piena e massima dedizione al divino, il Dio. Nel meccanismo dello Yoga Bhakti, il cuore puro si lega al Signore Supremo e l'egoismo dell'uomo scompare. Il Bhakti è universale in tutte le religioni e i devoti dello Yoga Bhakti sono incantati dalla crescente passione per il Signore. Man mano che il devoto si avvicina al potere supremo, l'essere umano si sente contento e ha molto desiderio di crescere nel Signore e sentire il contatto profondo con Lui. Questa vicinanza o unione tra devoto e persona divina rompe tutti i legami terreni inter- e intra-personali e conduce il devoto all'autorealizzazione. Lo Yoga Bhakti tocca le pulsioni emotive centrali del devoto, le controlla, le purifica e infine canalizza queste

potenti forze emotive verso il Dio, che a sua volta trascende, in modo totale, tutti gli aspetti della personalità e alla fine conduce all'illuminazione. In stretta congiunzione con lo Yoga Bhakti, ci sono due parti sub-yogiche che possono essere praticate come forme adiacenti o pratiche correlate, e come meccaniche separate dello Yoga. Queste meccaniche sono (i) **Yoga Mantra** e (ii) **Yoga Japa**.

(i) **Lo Yoga Mantra (meccanica del suono sacro)**: tra tutte le meccaniche yogiche, lo Yoga Mantra è diventato il più noto come pratica per il raggiungimento dell'autorealizzazione. Il canto o la recitazione profondi portano all'illuminazione o alla beatitudine assoluta. Nello Yoga Mantra, la mente deve essere appositamente sacrificata per potere concentrare l'attenzione sulla ripetizione dei mantra. La ripetizione automatica è inutile come lo è anche semplicemente imparare e recitare i mantra.

L'inizio dello Yoga Mantra risale all'era dei Veda, ma in realtà è un prodotto delle stesse forze filosofiche e culturali che sostenevano i Tantra nel Medioevo in India. In origine, l'Inno dei 'Veda' veniva tradizionalmente chiamato 'Mantra' ed è stato l'aspetto principale dell'approccio tantrico agli oggetti spirituali dello Yoga Tantra. Mantra deriva da varie parole-radici che hanno diversi significati. Tuttavia, per i fini di questa trattazione il significato più appropriato è 'Mente'. Secondo un'interpretazione esoterica, Mantra rappresenta la parola 'Trana' che significa 'Salvare'. Pertanto, un Mantra è ciò che salva la mente da sé stessa, oppure, la recitazione che attraverso la mente concentrata conduce alla salvezza (Feuerstein, 1998).

Lo Yoga Mantra si basa sul pronunciato orientamento spirituale e rituale che funziona con la sua espressione sacra, o suono recitato, che a sua volta ha potere o energia

psico-spirituale. Un Mantra è un suono sacro che inizialmente agisce nella mente e poi da questa viene potenziato. Il Mantra ha la sua influenza sul corpo umano e sulla mente, e nei suoi stadi più elevati, la ripetizione dei Mantra dà appagamento o beatitudine assoluta alle forze mentali ed emotive, e unisce l'uomo con la coscienza divina universale alterando la coscienza individuale.

(ii) Lo **Yoga Japa (la meccanica del ricordo/rotazione)**: come tutte le altre meccaniche dello Yoga, lo Yoga Japa induce il raggiungimento dell'illuminazione con l'unione della coscienza dell'individuo alla coscienza universale.

Lo Yoga Japa, che significa l'unione del sé con la più alta esistenza attraverso la rotazione della coscienza, è, infatti, come lo Yoga Mantra, in cui viene recitato un Mantra che viene dato da un Guru (insegnante) a seconda della personalità e porta alla piena realizzazione e giogo a Dio. A volte i Mantra vengono dati al devoto anche nei sogni, e questo rappresenta un contesto spirituale molto più elevato da conoscere. Sembra che ci sia una interconnessione e somiglianza tra Mantra e Yoga Japa poiché entrambi i sistemi si basano sul canto o sulla recitazione. Originariamente vi era una piccola variazione rispetto ai loro nomi e allo stile di pratica. Poiché il Mantra è nato prima e il Japa è arrivato più tardi, il Mantra stesso è uno strumento attraverso cui praticare espressioni verbali per scopi diversi, mentre il Japa richiede un Mantra per la recitazione. Il Japa è formale ed è stato modificato poco, viene praticato con un Mantra che viene ruotato continuamente, e nella maggior parte dei tipi di Japa è necessario anche un rosario, il quale viene ruotato insieme al Mantra. In effetti, la parola Japa significa 'ruotare', quindi nello Yoga Japa il Mantra accolto deve essere ruotato. Non è sbagliato dire che lo Yoga

Mantra è la parte iniziale o principale dello Yoga Japa, e conferisce a quest'ultimo una forte base spirituale tradizionale. Simile allo Yoga Mantra, lo Yoga Japa è anche il più facile e fisicamente più sicuro da praticare, ovunque, in qualsiasi condizione, durante il riposo o mentre si lavora. Nello Yoga Japa, la recitazione del Mantra scolpisce la mente, e la sua recitazione verbale e mentale crea una certa vibrazione dall'interno del corpo umano, e ha un effetto psicosomatico.

Ci sono quattro modi per praticare il Japa:

1. **Japa Baikhari** (Udibile): il Mantra viene recitato producendo il suono. È adatto ai principianti e per la fase iniziale della meditazione.
2. **Japa Upanshu** (Bisbigliare): il Mantra viene praticato in modo tale che ci sia solo il movimento delle labbra e nessun suono viene prodotto, in modo che nessuno possa sentirlo; solo il praticante può sentire la recitazione del suono. Questo conduce allo Japa Manasik.
3. **Japa Manasik** (Mentale): per questo Japa, il Mantra viene recitato mentalmente. È praticato dopo aver acquisito una certa dimestichezza con lo Yoga Baikhari (udibile) e lo Japa Upanshu (sussurrando). Questo è il tipo più impercettibile di Japa, sufficiente a condurre l'aspirante all'illuminazione.
4. **Japa Likhit** (Scritto): dopo aver superato gli altri tre Japa, si può praticare lo Japa Likhit quando, con concentrazione, il Mantra viene scritto simultaneamente alla sua ripetizione mentale.

La pratica dello Yoga Japa porta alla purificazione mentale, che è estremamente necessaria per la vita spirituale.

Il Japa rimuove alcuni ostacoli, cioè alcune impurità, l'ignoranza e la distrazione della mente che creano impedimento all'autorealizzazione. Una pratica Japa continua e rilassata si stabilisce automaticamente nel nostro essere naturale e nel nostro stato spirituale (Saraswati, 2005). Inconsapevolmente, facciamo Yoga Japa nella nostra vita quotidiana, ma senza l'adozione specifica di un Mantra parliamo, sussurriamo, ripetiamo mentalmente e scriviamo cose. In psicologia, queste vengono chiamate pratiche mentali, dialogo interiore, ricapitolazione, ecc. Lo Yoga Japa viene praticato da tutti senza una precisa consapevolezza. Alcune persone lo praticano con uno scopo spirituale e di realizzazione, mentre altre come attività preparatoria e nei contesti psicologici che conducono al raggiungimento degli obiettivi quotidiani.

### **Sintesi moderna dello Yoga**

Quando guardiamo alle fasi antica, medievale e premoderna dello Yoga, vediamo che quest'ultimo è stato rigenerato sulla base delle fasi precedenti. Lo Yoga è stato sottoposto a modifiche e sintesi di nuove pratiche che lavorano sulla base dello Yoga tradizionale, e con una propria filosofia indipendente, a seconda dell'obiettivo prefissato e dei requisiti dell'aspirante. Il disegno delle nuove pratiche yogiche e la loro modifica o fusione nelle pratiche tradizionali è probabilmente dovuto alle mutevoli condizioni culturali e all'adozione di stili di vita nuovi o moderni in tutto il mondo. Lo Yoga antico o tradizionale era una pratica spirituale prolungata, che prevedeva l'adozione e la progressione di pratiche che si svolgevano passo dopo passo. Ma tenendo

in considerazione i bisogni quotidiani, spirituali o meno degli esseri umani, in un'era moderna frenetica, dall'inizio del XXI secolo, sono emerse varie forme di basi yogiche e mini scuole di pratiche yogiche. La maggior parte delle sintesi moderne si basa sulle forme tradizionali di Yoga, con piccole modifiche, e poche hanno la propria filosofia che agisca in maniera complementare alla nozione critica di Yoga tradizionale. Tra le emergenze moderne ci sono lo Yoga Integrale, Yoga Power, Yoga Hot, Yoga Kundalini, Yoga Shivananda, Yoga Anusara, Yoga Bikram, Pilates, Yoga della risata, ecc. Tutte queste sono forme yogiche sintetizzate, modificate e derivate, e sono simili o parallele alle attività yogiche che vengono praticate in tutto il mondo per ottenere benefici quotidiani. Queste pratiche sono del tutto basate sulle particolari esigenze dell'individuo nella vita quotidiana di questa era moderna.

In questa era moderna, Sri Aurobindo, eminente filosofo e saggio, ha sintetizzato e sviluppato lo Yoga Integrale, per apportare una riforma nelle mutevoli condizioni culturali della società. Lo Yoga Integrale dice: “non escludere il mondo attraverso l'estasi per ottenere l'autorealizzazione, piuttosto sii nel mondo, vivilo e affermati senza abbracciare altre tecniche Yoga” (Aurobindo, 1949). Pertanto, le moderne pratiche yogiche sintetizzate hanno la loro particolare funzione a cui riferirsi. Ad esempio, lo Yoga Power viene praticato specificatamente per lo sviluppo della flessibilità e della forza, e lo Yoga Kundalini, che porta il nome tradizionalmente usato nelle pratiche più elevate di Yoga Hatha, attrae persone in tutto il mondo per i suoi benefici intangibili sul potenziamento corpo-mente. Allo stesso modo, altre scuole di Yoga che professano lo Yoga nel nome di molti praticanti d'élite, stanno facendo emancipare le persone

allontanandole dai loro problemi quotidiani. Il Pilates è un'altra forma moderna di esercizio che ha una base yogica per i suoi schemi di allenamento dinamici. L'essenza dello Yoga è il risveglio spirituale degli esseri umani, attraverso un sano sviluppo del corpo e della mente, e il trascendere la coscienza egoistica per realizzare il sé o la realtà divina, e raggiungere così l'illuminazione. Tuttavia, sfortunatamente nell'era moderna sia in Occidente sia in Oriente, le persone non accettano e rispettano pienamente e operativamente i fondamenti spirituali ed etici dello Yoga, che generalmente usano o praticano come mero esercizio e terapia fisica per la prevenzione, gestione e riabilitazione. Fortunatamente, è un vantaggio che lo Yoga funzioni per servire le persone, con le sue innumerevoli attività fisiche, mentali e spirituali, indipendentemente dalle pratiche religiose nel mondo. Le pratiche yogiche continuano a trascendere le barriere religiose, razziali e culturali. Lo Yoga potrebbe potenzialmente servire il mondo, rappresentando una connessione universalmente accettabile.

## CAPITOLO III

# YOGA: UN PERCORSO VERSO UNA VITA SANA

### **Sintesi del capitolo**

Il presente capitolo fornisce conoscenze sull'uso dello Yoga e sui suoi diversi benefici per la salute e il benessere umano. Attraverso questo capitolo, il lettore conoscerà i benefici, sconosciuti e nascosti, per la salute, nonché ciò che è stato testato e che fornisce a tutti gli esseri viventi sani forma fisica, salute, benessere, libertà dalle malattie e qualità della vita in relazione all'ambiente interno ed esterno del corpo ed alle sue funzioni in modo naturale e complementare.

Nel XXI secolo, l'avanzamento scientifico, tecnologico, di istruzione, di stile e di tenore di vita, ecc. ha condotto ad un potenziamento generalizzato. Il mondo ha ottenuto alcuni notevoli risultati, in vari campi e attività, che stanno servendo agli esseri umani per garantire loro vite longeve. Vi è accordo generale che quando una nazione è sicura e potenziata, questa dia alla luce una generazione potente, e viceversa.

Insieme alle questioni più vitali che l'Organizzazione delle Nazioni Unite (ONU) deve affrontare nel XXI secolo per garantire la pace in tutto il mondo, sradicando il terrorismo globale, sopprimendo la minaccia delle armi

nucleari, salvando i bambini dalla malnutrizione e mettendo fine alla povertà, c'è anche quella di soddisfare le esigenze della salute umana, che sono state motivo di grave preoccupazione. In effetti, gli obiettivi dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) sono “migliorare l'equità nella salute, ridurre i rischi sulla salute, promuovere stili di vita e contesti sani, e prestare attenzione ai fattori importanti che determinano lo stato di salute” in tutto il mondo. In pratica, la salute umana è una condizione deperabile, e deve essere mantenuta e preservata quotidianamente. È necessario allontanare gli agenti nocivi al fine di mantenere la salute complessiva e combatterne i numerosi rischi per la persona, i quali giocano un ruolo nocivo e deteriorante per la vita umana. Nonostante vi siano stati alcuni risultati eccezionali nelle scienze mediche, il cui slogan è quello di proteggere la vita di una persona da varie malattie mortali, la minaccia è ancora incombente. “La medicina moderna è molto efficace nel controllo delle infezioni, nell'eseguire interventi chirurgici e nel gestire le malattie” (Trakroo e Bhavanani, 2016), ma per quanto tempo è giustificabile dipendere solo dai farmaci per sostenere la vita e promuovere il benessere? Soprattutto, sembra malsano iniziare la vita con le medicine, rimanere dipendenti da queste sostanze farmacologiche per restare in buona salute e, infine, prolungare la vita con queste strutture farmacologiche di sostegno. È un fatto innegabile che le scienze mediche diano, quando necessario, immediata protezione alla vita, ma per quanto tempo un corpo può rimanere in buona salute se deve dipendere dai farmaci per stare bene? Spesso sentiamo parole come “Non posso più assumere medicine adesso”; le persone vogliono sbarazzarsi dei controlli di routine e dei farmaci, che stanno diventando abitudini

di lunga durata e una caratteristica della vita quotidiana. Nella vita odierna in rapida evoluzione, è diventata una grande sfida rimanere in buona salute in modo naturale e da permettere ad un individuo di vivere una vita sana e libera da malattie in modo olistico.

Evidentemente, parlando della verità filosofica, non vi è quasi nessuna filosofia che parli della salute fisica e mentale dell'essere umano, e della salute in generale dall'inizio fino alla fine, tranne la filosofia yogica induista. Solo la filosofia dello Yoga enfatizza il sistema di salute generale ed agisce praticamente sul piano della salute fisica, mentale e spirituale della persona. Carl Jung (1978) ha giustamente affermato che lo Yoga è "uno dei più grandi fenomeni che la mente umana abbia creato". Lo Yoga in realtà ci offre uno stile di vita assoluto, con un vivere sano completo e con il perfezionamento di tutto il corpo, attraverso i modi più naturali. Ha diverse porte che accolgono gli individui in una vita immunizzata e in buona salute fino alla fine e oltre, e questo sostiene la salute spirituale eterna con il giogo del Supremo. Vivere in salute nel mondo frenetico e stressato di oggi è diventato un elemento superfluo che richiede tempo, impegno e denaro. Una vita sana è un fenomeno più ampio, che deve essere acquisito per condurre una vita fisica e mentale libera. Una vita sana inizia con il benessere fisico, coincide con lo stato complessivo di salute, e questa viene mantenuta lungo l'intero arco della vita, per una funzionalità ottimale e per raggiungere la perfezione nella vita. Pertanto, una vita sana abbraccia gli aspetti integrali dell'esistenza, utilizza e sostiene progressivamente questi aspetti salutari per una vita felice. Una vita sana è un insieme di forma fisica e benessere, ossia corpo sano, mente sana, prontezza mentale ed equilibrio emotivo,

adattamenti sociali, e cura personale che coinvolge anche i seguenti aspetti sanitari: pulizia, igiene, educazione, cura dell'aspetto estetico, benessere fisico e mentale, cioè assenza di malattie fisiche e mentali, pensieri sani e spiritualmente devoti, ecc. Il paradosso di una vita sana sembra non essere facile, ma non è impossibile sviluppare un sistema di salute olistico che fornisca una pratica disciplinata per germogliare, crescere e svilupparsi in modo completo.

Lo Yoga, fin dai tempi antichi e anche oggi come arte scientifica esperienziale, è la chiave principale che può permetterci di aprire la porta delle entità umane (fisiche, mentali e spirituali), vivere una vita sana, rimuovendo tutti i tipi di ostacoli e fluttuazioni che bloccano la crescita e lo sviluppo complessivo della persona. Come si può dedurre dal nome, 'Yoga' è una potente forza legante che riflette la modalità in cui si può entrare, accettare e prosperare in un modo sano di vivere. Il significato dello Yoga stesso inizia con il suono fortificante della parola, poiché questa deriva dal sanscrito 'YUJ' che significa 'UNIRE' o 'UNIONE'. Nella terminologia tradizionale o in termini spirituali, lo Yoga è l'unione e la fusione della coscienza o spirito individuale con la coscienza universale (spirito), che si ottiene dopo il completo perfezionamento e l'autorealizzazione, con assoluta beatitudine del corpo, della mente e dello spirito. Il significato e la definizione dello Yoga sono cambiati con l'avanzare del tempo. Lo Yoga ha ampliato la sua natura, mantenendo il suo principale significato di anima antica. Storicamente, lo Yoga è stato considerato sin dall'inizio come l'unico benefattore dell'anima.

**Secondo 'Veda':** "Lo Yoga è definito come l'unione dello spirito personale con DIO". Il Veda riconosce che chi (anima individuale) vive nello Yoga si unisce nell'"anima universale".

**Secondo il saggio Patanjali, lo Yoga illuminato è:** Yogah, Chitta, Vrtti e Nirodhah, ossia lo Yoga è un processo per ottenere il controllo sulla mente; così, controllandola, raggiungiamo il nostro stato originale. Il saggio Patanjali ha consegnato l'intero tema dello Yoga in quattro parole sanscrite che stanno per:

Yogah ————— Yoga (unione)  
Chitta ————— Coscienza  
Vrtti ————— Modello circolare  
Nirodhah ————— Blocco

**Il 'Gita' proclama lo Yoga come:** "Lo Yoga è destrezza in azione, la destrezza consiste nel mantenere attivi il rilassamento e la consapevolezza".

**Nelle parole di 'Swami Sivananda':** "Lo Yoga si riferisce all'integrazione e all'armonia tra pensieri, parole e azioni, o integrazione tra testa, cuore e mente".

**Attualmente, possiamo dire che:** lo Yoga è un processo sistematico di sviluppo umano globale, che avviene mediante il bilanciamento e l'armonizzazione del corpo, della mente e dello spirito. Dopo aver compreso il nome dello Yoga attraverso diversi punti di vista, si arriva a sapere che è un'arte vivente, che aggiunge vita alla vita, e unisce gli individui con attitudine alla distrazione a una qualità di vita unita e duratura, senza ostacoli interni e del mondo esterno. Lo Yoga, colmando le lacune all'interno dell'essere umano, abilita i diversi aspetti del corpo a lavorare insieme in armonia, così da condurre una vita divertente, allegra e sana da un punto di vista psicologico, fisico e spirituale. È appropriato presentare lo Yoga come un processo di accumulo all'interno dell'individuo, che gli

permette di raggiungere l'autorealizzazione e l'illuminazione finale, mediante l'emancipazione per la liberazione eterna. Considerando lo Yoga come un pioniere per la salute e il benessere, la sua opera di unione del pensiero con l'azione illumina l'intero aspetto di un essere, sia esso fisico, mentale, emotivo, etico, sociale o spirituale, ecc. L'arte e la scienza di questa filosofia pratica portano enorme bellezza nella vita di una persona, e impongono uno stile naturale, atto a sviluppare un corpo e una mente sani, in base al potenziale e alle risorse del corpo. Lo Yoga segue la verità di 'Purusha' e 'Prakrti' e attraverso l'armonia, l'equilibrio e la coordinazione tra questi due elementi, lo Yoga manifesta una salute globale, che è libera da ogni mito, ignoranza e adulterazione.

Parlando degli effetti dello Yoga sulla salute umana globale, sembra che come il bagno quotidiano produca un effetto ringiovanente e rinfrescante sul corpo, allo stesso modo lo Yoga doni un profondo bagno interno ed esterno al corpo, che insieme al ristoro fisico conferisce una profonda pulizia all'essere mentale e spirituale. Lo Yoga, con il suo lavoro profondo, tocca ogni strato dell'essere umano, come l'aspetto tangibile del corpo, cioè i tessuti molli e duri, e anche le attività cognitive e spirituali intangibili. Tutte le applicazioni aprono finalmente la strada al raggiungimento dell'obiettivo finale dello Yoga, soddisfacendo e trascendendo un corpo, una mente e uno spirito sani e senza disturbi. Lo scopo della salute yogica non viene raggiunto a meno che e fino a quando la totalità dell'essere umano non sia completamente trascendente, e questi non senta l'assoluta contentezza e beatitudine. Quindi, dopo avere raggiunto l'obiettivo principale di portare armonia tra corpo, mente e spirito, lo Yoga si sposta verso lo

scopo della salvezza e del raggiungimento dell'obiettivo finale, dove sono del tutto assenti imperfezioni riguardanti la salute. Gli esseri umani ottengono la liberazione dai conflitti derivanti dalla dualità corpo–mente, e questo stato è al di là delle inibizioni terrene e personali. Lo Yoga proclama che quando il corpo è equilibrato, la mente è controllata e lo spirito è purificato e realizzato. Quindi vivendo la vita yogica, una persona manifesta il benessere esteriore e interiore che nutre e arricchisce gli individui con:

- Corpo in forma e ben curato
- Aspetto estetico e attraente
- Mente e pensiero controllati e purificati
- Cuore puro e vera pace
- Semplicità, innocenza e fede in sé stessi e in Dio
- Autopurificazione
- Accettazione divina e fede, ecc.

Inoltre, praticando gli Yama e i Niyama dello Yoga Raja, un individuo ottiene un sano cambiamento positivo della sua salute e della sua personalità in generale, che si riflette attraverso i pensieri, l'aspetto e le azioni. Poiché lo Yoga è un'arte integrale, con il passare del tempo è cambiato e oggi viene praticato su basi scientifiche. Secondo Raghuwanshi (2011), lo Yoga ha acquisito lo status di disciplina scientifica solo nel XXI secolo, supportata e autenticata da studi durati quasi 100 anni, soprattutto negli ultimi quattro decenni, grazie all'interesse mostrato da alcuni devoti, che così hanno conferito una nuova vita allo Yoga. Il saggio 'Patanjali' ha sistematizzato le conoscenze sullo Yoga, rendendolo una disciplina scientifica quasi 2500 anni fa. Nel 1893, Sawmi Vivekananda dichiarò lo

Yoga come una disciplina scientifica, enunciando che “gli aforismi di Patanjali sono la fonte chiave dello Yoga Raja e sono riportati nei suoi libri di testo. Lo Yoga è una delle scienze più importanti”. I vari aspetti, cioè quello fisico, mentale e spirituale, hanno sfere specifiche di funzionalità e benefici, e vengono utilizzati/praticati in tutto il mondo, in base alle richieste e con le necessarie modifiche dovute ai cambiamenti nello stile di vita. Fondamentalmente gli occidentali stanno optando per lo Yoga fisico (lo Yoga Hatha con i suoi nuovi nomi come Yoga Power, Yoga Dynamic, Yoga Hot, ecc.), grazie al suo fascino tangibile ed agli effetti immediati/veloci, che determinano una cultura corporea e portano allo sviluppo di un corpo ben equilibrato ed armonioso. D'altra parte, nei paesi orientali, principalmente in India, poiché storicamente e culturalmente nasce in questo paese, lo Yoga viene utilizzato nel suo complesso, per le sue diverse sfere di azione, con molta enfasi sui suoi risultati spirituali e fisici. In effetti, tutto, sia il cuore sia la pratica unitaria dei vari aspetti o delle varie branche dello Yoga portano benefici assoluti nel costituire esseri umani e ambienti sani, prolungando la vita umana e avvicinando l'individuo al cosmo.

La praticità di quest'arte aderisce al 'Karma', l'azione che si deve compiere. Duke (1960) afferma che

lo Yoga cerca di permetterci di vivere la nostra vita pienamente, breve o lunga, con il massimo vantaggio per noi stessi e per coloro che ci circondano. È, comunque, vero dire che con questa visione fisica lo Yoga miri a prolungare la giovinezza e ad estendere il fiore degli anni – il periodo più importante — ben oltre quello che viene abitualmente considerato come la normale età pensionabile.

Inoltre, accettando operativamente i benefici dello Yoga, Sir Paul Dukes ha detto che, come avviene in medicina, si potrebbe fare un uso smodato dello Yoga Hatha, ma se questo viene praticato correttamente, ha virtù curative che a volte possono sembrare miracolose. Qualunque sia la forma di Yoga adottata o praticata in Oriente o in Occidente, essa rivela l'utilità e il valore che la rinascita dell'eredità di questa arte storica ha nel mondo odierno delicato e modernizzato, proprio grazie alle sue qualità profonde e superficiali, alla sua utilità e ai suoi benefici. Sottolineando i benefici dello Yoga, l'antico testo classico afferma che chi avanza nello Yoga realizza e vive su sé stesso notevoli cambiamenti importanti, spesso intangibili, che si riflettono attraverso l'aspetto, la presenza, i pensieri e le azioni. In genere, questi possono essere definiti come lo svelamento dei potenziali e dei poteri nascosti del corpo e della mente. Con la pratica dello Yoga si apre un nuovo orizzonte del trio corpo, mente e anima. Man mano che l'esperienza nello Yoga si amplia, la visione interna ed esterna diventa più vivida e più ampia, l'attenzione è più focalizzata e la concentrazione diventa intensa, l'udito diventa più sottile e acuto, la sensibilità del sistema nervoso diventa più forte e il corpo diventa sano. I risultati spirituali dello Yoga ci portano a conoscere aspetti incredibili come la conoscenza del passato, del futuro, del cosmo, la previsione del giorno e dell'ora della morte, ecc.

Oggi, lo Yoga e le sue diverse pratiche sono stati ampiamente adottati e bene accettati come strumento di promozione della salute e del benessere a livello globale nella nostra società. Le ricerche moderne hanno anche mostrato la superiorità e i vantaggi di questa arte nell'apportare salute all'essere umano. Raub (2002) ha riportato che le pratiche

Yoga offrono benefici alla salute che possono essere assimilati ai trattamenti con farmaci alternativi (a base di erbe) e che agiscono come complementi alle terapie mediche più convenzionali.

Goyal *et al.* (2014) hanno osservato che la meditazione sembrava fornire lo stesso sollievo da alcuni sintomi di ansia e depressione come riportato da altri studi sugli antidepressivi. Anche molti altri ricercatori hanno testato i benefici delle pratiche Yoga sulla salute umana nel ridurre la pressione sanguigna, l'insonnia e nell'alleviare altre malattie sia mentali sia fisiche. Oltre ai benefici fisici e fisiologici dello Yoga sul corpo umano, gli studi scientifici concordano anche sui suoi invisibili vantaggi psicologici, che sono l'evidenza del funzionamento dello Yoga sul nostro sistema nervoso, il quale è coinvolto in ogni campo di attività. Un certo numero di ricerche dimostrano che le pratiche yogiche influenzano il sistema nervoso e producono miglioramenti nei processi cognitivi come la consapevolezza dello stimolo, la percezione, la comprensione delle idee, la focalizzazione sui problemi, il ragionamento, il pensiero, il ricordo, come anche prendere decisioni, giungere a conclusioni logiche e svolgere qualsiasi compito. Nello studio "Gli effetti acuti dello Yoga sulle funzioni esecutive", Gothe *et al.* (2013) hanno esaminato l'effetto di una sessione intensa di esercizi di Yoga, confrontandola con un esercizio aerobico, sulle prestazioni cognitive, e hanno scoperto che le prestazioni cognitive dopo l'esercizio di Yoga erano significativamente superiori (cioè più breve tempo di reazione e maggiore precisione) rispetto a quelle fornite da esercizio aerobico e di base, sia per l'inibizione sia per i compiti correlati alla memoria. Risultati paralleli di Madanmohan *et al.* (1992), Malathi e Parulkar (1989) e Bhavanani *et al.*

(2003) hanno rivelato che la pratica dello Yoga o l'allenamento Yoga migliora il tempo di reazione visiva e uditiva (cioè la riduzione dei tempi di reazione), che è un indicatore del miglioramento delle prestazioni e degli impulsi nervosi afferenti ed efferenti, e aumenta le capacità di elaborazione del sistema nervoso centrale. Quindi, la pratica o l'esercizio dello Yoga ha evidenziato un miglioramento dei processi mentali.

Inoltre, come riportato dalla letteratura yogica, elaborando le funzioni psichiche correlate alla pratica dello Yoga, si può affermare che lo Yoga rappresenti un approccio corpo-mente comunemente praticato, che ha componenti incentrate sulla meditazione, sulla respirazione e sull'attività o sulla postura. Sembra che vi siano due meccanismi con cui la pratica o gli esercizi dello Yoga migliorino le capacità cognitive. Con il declino delle funzioni cognitive, si osserva anche una riduzione dell'umore, ed è stato anche evidenziato che lo Yoga Hatha produce un miglioramento dell'umore paragonabile a quello prodotto dall'esercizio aerobico (Berger & Owen, 1988), dal momento che lo Yoga Hatha riequilibra le energie psicofisiche del corpo, provocando un effetto benefico sul sistema nervoso e sui sistemi di controllo endocrino (Raub, 2002), mediante il collegamento del corpo con la mente attraverso la respirazione (Pranayama). Quindi, si ottengono cambiamenti relativi ai disturbi dell'umore, raggiungendo una sensazione piacevole e migliorando le funzioni cognitive.

Oltre ai numerosi benefici psicologici, lo Yoga può avere un effetto positivo sull'attenzione e sulla concentrazione di un individuo. La natura dello Yoga è incentrata sulle modalità attraverso cui la pratica dello Yoga enfatizza la consapevolezza del corpo, e implica portare la propria

attenzione sulla respirazione, su un gruppo muscolare specifico oppure su di una parte del corpo. Pertanto, è possibile che lo Yoga possa migliorare le capacità più generali correlate all'attenzione. In relazione all'attenzione, i lavori di Sarang (2006) e Telles (2007) hanno dimostrato che il rilassamento derivante dalle tecniche Yoga (es. Savasana e meditazione) migliorano tutte quelle attività che richiedono un'attenzione selettiva, concentrazione, capacità di scansione visiva e risposta motoria ripetitiva. Inoltre, approfondendo il funzionamento del sistema nervoso in relazione allo Yoga, diversi studi scientifici rivelano che le pratiche yogiche, in particolare la meditazione, hanno un enorme impatto sul funzionamento del sistema nervoso. La pratica della meditazione influenza le diverse regioni del cervello e le loro attività, e apporta numerosi cambiamenti e miglioramenti nel dominio cognitivo. Parecchi studi elettroencefalografici hanno portato alla luce che la pratica yogica di meditazione aumentava significativamente il 'ritmo alfa', la coerenza interemisferica e l'omogeneità dell'attività cerebrale. Khare e Nigam (2000) hanno riscontrato che la percentuale di onde alfa e la coerenza emisferica erano maggiori negli individui che praticavano la meditazione, il che evidenzia buona omogeneità, uniformità e maggiore ordine nel cervello. Allo stesso modo, Sharma *et al.* (2007) hanno anche riscontrato un aumento dell'attività alfa, in soggetti sani dopo 2 mesi di pratica di meditazione di Yoga Sahaj. Stancak and Kuna (1994) riportano dati elettroencefalografici che dimostrano che 10 minuti di respirazione yogica forzata, a narici alternate, tra praticanti di Yoga addestrati, aumentano la potenza media della banda beta e parzialmente della banda alfa all'elettroencefalogramma. Inoltre, è stata riscontrata una diminuzione

dell'asimmetria dell'emisfero nella banda beta-1. Questo dimostra che la respirazione alternata forzata attraverso la narice ha un effetto riequilibrante sull'attività funzionale degli emisferi cerebrali destro e sinistro. Inoltre, alcuni studi effettuati usando tomografia ad emissione di positroni mostrano che la pratica della meditazione yogica altera il flusso ematico e il metabolismo cerebrale. Un altro studio condotto da Lou *et al.* (1999) con l'utilizzo della tomografia ad emissione di positroni ha evidenziato l'impatto dello Yoga Nidra sul flusso ematico cerebrale e ha riportato un "aumento dell'alterazione regionale del flusso ematico" nelle corteccie posteriori e associative (coinvolgimento del soggetto in attività di immaginazione durante la meditazione). Herzog *et al.* (1990) hanno misurato il tasso metabolico cerebrale regionale del glucosio (rCMRGlc) per delineare le risposte metaboliche cerebrali alla stimolazione esterna o mentale mediante tomografia ad emissione di positroni, e hanno osservato che i rapporti tra rCMR Glc frontale e occipitale erano significativamente elevati durante la meditazione. Questi rapporti alterati erano causati da un leggero aumento dell'rCMRGlc frontale, e da una marcata riduzione dell'rCMRGlc a livello dei centri visivi primari e secondari.

Oltre agli effetti benefici sulle capacità cognitive o sulle funzioni/attività cerebrali, la meditazione ha effetti positivi sull'alterazione strutturale del cervello, aumentando le sue attività funzionali. Numerosi studi di ricerca hanno dimostrato che la meditazione aumenta la concentrazione di sostanza grigia in diverse regioni del cervello, e aumenta le attività e le funzioni regionali di quella particolare area del cervello coinvolta e che è responsabile di quelle funzioni. Studi a lungo termine di Holzel *et al.* (2008) e Luders

*et al.* (2009) sulla meditazione in rapporto a strutture anatomiche del cervello (concentrazione/volume della sostanza grigia), a seconda delle diverse regioni del cervello e delle loro attività funzionali, mostrano che le persone che hanno praticato la meditazione (indipendentemente dalla tecnica di meditazione specifica) hanno presentato una maggiore concentrazione di sostanza grigia nell'insula anteriore destra, nel giro temporale inferiore sinistro e nell'ippocampo destro. Allo stesso modo, un aumento significativo di volume della sostanza grigia è stato trovato nella corteccia orbito-frontale destra, nel talamo destro, nel giro temporale inferiore sinistro e nell'ippocampo destro (Lauders *et al.*, 2009). Questi studi hanno anche riscontrato che queste regioni del cervello sono profondamente coinvolte e attivate durante la meditazione. Quindi la meditazione è associata all'aumento della concentrazione e del volume della sostanza grigia in queste regioni e ai loro cambiamenti strutturali, e, in definitiva, la meditazione migliora le loro funzioni/attività, ad esempio entrambe le regioni orbito-frontale e ippocampale del cervello sono funzionalmente coinvolte con la regolazione delle emozioni e con il controllo delle risposte emotive. Pertanto, potrebbero esserci volumi maggiori di sostanza grigia in queste regioni correlati alle capacità e alle abitudini del praticante di coltivare emozioni positive, mantenere una stabilità emotiva e impegnarsi in un comportamento consapevole. Un altro studio ha riportato che lo Yoga Asana e la meditazione possono essere un trattamento per la depressione e per i disturbi d'ansia, dal momento che la pratica dello Yoga Asana aumenta i livelli di GABA nel cervello, che sono bassi nella depressione e nei disturbi d'ansia (Streeter *et al.*, 2007). In questo modo, lavorando sulle attività cognitive del cervello

umano, la meditazione produce chiarezza di pensiero, riduce le distrazioni mentali, migliora la concentrazione, riequilibra le attività dell'emisfero destro e sinistro, migliora la qualità del sonno e allevia la depressione e l'ansia, ecc., e porta ad avere un cervello e una mente sani.

Riconoscendo lo Yoga come una panacea per tutto, il primo vicepresidente indiano, il dottor Sarvepalli Radhakrishnan (1957) ha scritto:

Lo Yoga di Patanjali presuppone che tutti abbiamo riserve inesauribili di vita da cui attingiamo. Lo Yoga formula i metodi per raggiungere i nostri livelli funzionali più profondi. La disciplina Yoga si occupa della purificazione del corpo, della mente e dell'anima e della loro preparazione per la missione della vita. Poiché la vita umana dipende dalla natura del Citta (sostanza mentale), la trasformazione della nostra natura dipende da noi, attraverso il controllo del Citta. Con devozione e concentrazione possiamo anche superare i nostri mali. I limiti normali della visione umana non sono i limiti dell'Universo. Ci sono altri mondi oltre a quello che i nostri sensi ci rivelano, altri sensi oltre a quelli che condividiamo con gli animali inferiori, forze diverse da quelle della natura materiale. Se abbiamo fede in noi stessi, allora 'il soprannaturale' è anche una parte del naturale. Molte persone attraversano la vita con gli occhi semichiusi, con menti ottuse e cuori pesanti, anche quelli che hanno avuto momenti di risveglio ricadono nella sonnolenza.

“L'applicazione dello Yoga insieme alla medicina moderna ha dato ottimi risultati” (Raghuwanshi, 2011). Nell'articolo “Il potere dello Yoga”, Richard Corliss (2001)

menziona che “nel 1998 Ornish aveva pubblicato un nuovo studio sull’*American Journal of Cardiology*, affermando che l’80% dei 194 pazienti nel gruppo di studio non veniva sottoposto a bypass o angioplastica coronarica come risultato della loro adesione ai cambiamenti dello stile di vita, incluso lo Yoga”. Quindi, lo Yoga contrasta e riduce i fattori di rischio (come aumento del peso corporeo, profilo lipidico ematico alterato, pressione ematica elevata e fattori di rischio lipidici, cioè l’aumento dei livelli sierici di colesterolo e trigliceridi, l’aumento delle lipoproteine a bassa densità, la diminuzione delle lipoproteine ad alta densità e la riduzione della concentrazione di lipoproteine portatrici di ApoB), tutti fattori che predispongono a malattie cardiovascolari. Pertanto, lo Yoga ha un potenziale beneficio nei pazienti con malattie cardiovascolari (Raub, 2002), e il passaggio ad uno stile di vita yogico riduce i fattori di rischio cardiovascolare (Mahajan *et al.*, 1999; Manchanda *et al.*, 2000 e Schmidt *et al.*, 1997). Lo stile di vita yogico può portare a molti cambiamenti nella routine di vita quotidiana, ossia meditazione, esercizio aerobico basato sullo Yoga, cambiamenti e controllo dell’alimentazione, cessazione del fumo, ecc., che portano ad un miglioramento delle malattie cardiovascolari e alla protezione di persone che hanno fattori di rischio elevati per malattie cardiovascolari.

Allo stesso modo, abbracciando lo Yoga nella vita quotidiana e

analizzando il ruolo dello Yoga nella salute mentale, Sharma (2004) afferma che le ultime quattro componenti dello Yoga di Patanjali, cioè Pratyahara (ritiro dei sensi), Dharana (concentrazione), Dhyana (meditazione) e Samadhi (illuminazione) hanno una relazione diretta

con i processi cognitivi. Il Pratyahara è il palcoscenico in cui ha luogo la canalizzazione dell'energia psichica. Concentrandosi sul sé supremo, mentre il corpo si collega con le fonti mentali, l'individuo integra i flussi di energia del sonno.

Secondo Gharote (1990), lo Yoga e la meditazione sono stati studiati principalmente per i loro effetti sui disturbi psicosomatici e possono essere utilizzati come strumento significativo per abbassare i livelli di pressione ematica e per il trattamento dell'asma.

Molti studi condotti sugli effetti della pratica dello Yoga si sono dimostrati efficaci nel ridurre i disturbi cardiaci, nella normalizzazione della pressione ematica, nel ridurre la comparsa di ulcere gastriche, di iperacidità e di mal di testa. In diversi paesi, anche i tossicodipendenti e gli alcolisti hanno intrapreso pratiche Yoga e hanno riscontrato effetti positivi sulle loro dipendenze, attraverso una combinazione di tecniche di meditazione, tecniche di respirazione e Asana (Raghuwanshi, 2011).

Le pratiche Yoga influenzano e aiutano l'intero sistema a migliorare le funzioni del corpo. Molti studi continuano a dimostrare che la meditazione regolare funziona magicamente nel ridurre le malattie legate alla pressione ematica e allo stress, comprese le malattie cardiache. Scansioni del cervello mostrano che la pratica regolare delle Asana, della meditazione e delle tecniche di respirazione aiuta a calmare le parti del cervello più attivamente coinvolte nella sensibilità (Raghuwanshi, 2011). Effetti benefici della meditazione sui livelli di colesterolo sono stati osservati da Cooper e

Aygen (1979), Anand (1991), Calderon *et al.* (1999) e Vyas e Dikshit (2002). Per quanto riguarda il problema del livello di colesterolo, che è un'altra grave minaccia per la salute come l'ipertensione, una ricerca intrapresa da Vyas e Dikshit (2002) ha concluso che il livello di attività fisica negli esaminati era simile, ma quelli che meditavano presentavano livelli di colesterolo significativamente inferiori. Udupa (1976)

deduce che la pratica dello Yoga Kundalini è principalmente diretta verso il miglioramento del sistema nervoso. La pratica regolare degli esercizi di Yoga migliora la funzione del cervello, del midollo spinale e del sistema nervoso autonomo, che aiutano notevolmente al mantenimento di una buona salute e anche al miglioramento del livello di coscienza.

Holzel *et al.* (2008) hanno confrontato immagini di risonanza magnetica cerebrale di meditatori e non meditatori e hanno dimostrato che i meditatori avevano una maggiore concentrazione di sostanza grigia nell'insula anteriore destra, che è coinvolta con i processi di consapevolezza enterocettiva. Udupa e Prasad (1985) affermano che

il corpo umano mantiene un ambiente costante, anche se il nostro ambiente è soggetto a continui cambiamenti. Tutti i meccanismi omeostatici sono regolati dagli ormoni del corpo, secreti da varie ghiandole endocrine. Tuttavia, anche questa funzione è ulteriormente regolata dalle due parti del sistema nervoso autonomo: simpatico e parasimpatico. Poiché l'intero sistema endocrino è controllato dalle porzioni anteriore e posteriore

dell'ipotalamo, si può affermare che l'intero meccanismo endocrino è controllato da questa regione del cervello. La regione ipotalamica è anche supportata dal sistema limbico tra cui l'amigdala, l'ippocampo e molte altre strutture minori. È questo sistema limbico che è principalmente responsabile della regolazione del meccanismo omeostatico (autoregolante). Questo sistema svolge le sue funzioni di regolamentazione attraverso la regione ipotalamica. Delle varie funzioni svolte dall'ipotalamo, la regolazione della temperatura, mangiare e bere sono molto importanti. Questa area contribuisce anche a regolare le nostre emozioni, come la rabbia e la paura. Un particolare stato emotivo è ulteriormente regolato dall'amigdala, che fa parte del sistema limbico.

La pratica dello Yoga stimola il lavoro del sistema endocrino che è direttamente connesso con le attività dei centri/circuiti energetici (Chakra) e con i percorsi energetici (Canali–Nadi), e il corretto funzionamento dei Nadi Ida, Pingla e Sushumna influenza direttamente il sistema limbico e i meccanismi omeostatici. Il sistema limbico è responsabile della regolazione del meccanismo omeostatico poiché questo sistema svolge la sua funzione regolatrice attraverso la regione ipotalamica. Pertanto, l'equilibrio nervoso (equilibrio autonomo) e ormonale può essere ripristinato e mantenuto attraverso la pratica regolare delle tecniche Yoga. Numerosi studi hanno dimostrato che le pratiche Yoga hanno effetti benefici sul sistema neuroendocrino e regolano le funzioni di tutto il corpo per una vita sana, organica e olistica. Contrastando lo stress, la pratica della meditazione Yoga (meditazione Yoga Sahaj) ha avuto effetti sulla perossidazione lipidica, con una significativa

diminuzione dei livelli di malonil-D-aldeide, un aumento della conta dei globuli rossi, del volume delle cellule a pacchetto, della conta totale dei leucociti e ha migliorato la fragilità corpuscolare media. Inoltre, la pratica dello Yoga (Yoga Sahaj) porta alla diminuzione dello stress e della perossidazione lipidica (Maini, 2000). In un altro studio, Yadav *et al.* (2005) evidenziano che anche una breve durata (nove giorni) di pratica di stile di vita yogica riduce significativamente lo stress ossidativo, promuove una vita sana e riduce anche la concentrazione di acido tiobarbiturico ematico, che è un indicatore di stress ossidativo. Oltre a lavorare sugli ormoni dello stress per ottenere sollievo e raggiungere una buona salute mentale, le pratiche di Yoga funzionano anche su altri ormoni per mantenere e neutralizzare il corretto funzionamento del corpo umano. Chaya *et al.* (2008) hanno riportato una diminuzione significativa dell'insulina plasmatica a digiuno nei praticanti di Yoga. Manjunatha *et al.* (2005) hanno osservato che l'esecuzione delle Asana ha portato ad una maggiore sensibilità delle cellule beta del pancreas al segnale del glucosio. Schmidt *et al.* (1997) hanno riscontrato una riduzione dell'escrezione urinaria di adrenalina, norepinefrina, dopamina e aldosterone, una diminuzione del testosterone sierico e dei livelli di ormone luteinizzante e un aumento dell'escrezione di cortisolo, che indicano cambiamenti nello status ormonale come risultato delle pratiche Yoga. Kamei *et al.* (2000) hanno osservato cambiamenti nelle onde cerebrali e nei livelli ematici di cortisolo durante l'esercizio di Yoga e hanno scoperto che le onde alfa erano aumentate e che il cortisolo sierico era notevolmente diminuito. Tooley *et al.* (2000) hanno trovato livelli plasmatici di melatonina significativamente più alti in meditatori esperti, il che

evidenzia l'effetto benefico della meditazione sulle attività fisiologiche endocrine e psicologiche. Le pratiche di Yoga Hatha e la meditazione sono state esaminate da Harinath *et al.* (2004) sulla secrezione di melatonina in soggetti sani, ed è stato riscontrato che dopo tre mesi di pratiche Yoga (Asana, Pranayama e meditazione) il livello di secrezione di melatonina plasmatica era aumentato, mostrando una correlazione con il benessere psicologico. Pertanto, questi studi dimostrano che l'attivazione della secrezione endogena da parte delle pratiche Yoga, alla fine, porta l'individuo a un sano benessere psicofisiologico.

Considerando l'effetto dello Yoga sul corpo umano, in particolare sulle persone anziane, Kovacic *et al.* (2013) hanno condotto uno studio per verificare l'effetto della pratica dello Yoga sulla qualità della vita degli anziani. Il team di ricercatori di Kovacic ha confrontato il gruppo di anziani che praticavano un sistema di tecniche fisiche e respiratorie dello Yoga nella vita quotidiana con il gruppo di controllo trattato con esercizi e tecniche riabilitative classiche. I praticanti di Yoga presentavano flessibilità e capacità polmonare significativamente migliori rispetto a quelle dei non praticanti Yoga. Questo studio ha rivelato che le persone anziane nel gruppo di studio ricevevano un trattamento rappresentato da esercizi Yoga finalizzati alla flessibilità delle articolazioni e all'elasticità muscolare di tutto il corpo, come anche esercizi Yoga di respirazione, tecniche di rilassamento e meditazione. Questi esercizi fisici yogici, tecniche di respirazione, rilassamento e meditazione determinavano diversi effetti positivi sulle persone anziane. Alcuni effetti dello Yoga sugli anziani erano il miglioramento della fiducia in sé stessi e dell'immagine di sé, alta motivazione per una vita attiva, miglioramento del sonno

e rimozione dello stress e della tensione. Inoltre, le persone anziane hanno riferito effetti positivi sul loro corpo e sullo stato d'animo dopo alcune settimane di regolare allenamento yogico, e questi aspetti sono stati anche notati dai ricercatori. Lo studio ha evidenziato una migliorata flessibilità della colonna vertebrale e degli arti, un miglioramento della deambulazione, un miglioramento del sonno e un senso di benessere. Accanto a questi benefici, in numerosi studi sugli anziani si sono evidenziati effetti preventivi della pratica Yoga su diverse malattie. Il Center for Disease Control and Prevention ha effettuato diverse ricerche che tentavano di evidenziare se la pratica dello Yoga fosse in grado di ridurre o meno il rischio di complicanze cardiovascolari e morte. A questo proposito, molte ricerche hanno confermato gli effetti positivi dello Yoga sulla resistenza all'insulina, sulla pressione ematica e sul profilo lipidico ematico come il colesterolo (Innes *et al.*, 2005). Un altro studio di Gregg *et al.* (2000) ha mostrato che l'esercizio regolare di Yoga aiuta a ridurre il rischio di fratture ossee rallentando il processo di diminuzione della forza muscolare negli anziani.

È stato dimostrato che la pratica dello Yoga allevia anche i sintomi dell'osteoartrite.

In sostegno di questo, una ricerca della scuola di medicina in Pennsylvania ha evidenziato il sollievo dai sintomi di osteoartrite dopo 8 settimane di allenamento Yoga, effettuato una volta alla settimana. Tutte le persone con osteoartrite clinicamente diagnosticata, che hanno preso parte alla ricerca, hanno riportato un miglioramento della mobilità del ginocchio (Clay *et al.*, 2005). Lo Yoga è diventato una benedizione per il moderno problema di salute comune correlato alle alterazioni della 'pressione sanguigna'.

È stato dimostrato che l'allenamento Yoga ha un'influenza positiva sulla regolazione della pressione ematica. Più di 37 diversi progetti di ricerca hanno dimostrato che la pressione ematica era migliorata nel 75% delle persone che praticavano regolarmente Yoga (Kovacic *et al.*, 2013).

Una sostanziale riduzione dei valori di pressione ematica compresi tra 10 e 15 mm/Hg veniva registrata in persone che praticavano Yoga (Clay *et al.* 2005). Alcune ricerche effettuate da Chaudhary *et al.* (1988) e Mogra e Singh (1986), relative agli effetti dello Yoga sull'ipertensione, hanno descritto l'utilità delle posture di rilassamento totale del corpo (principalmente 'Savasana') sull'ipertensione, e hanno affermato che la riduzione della pressione ematica era simile a quella ottenuta con terapia farmacologica o con biofeedback. Recenti ricerche hanno portato alla luce che gli esercizi Yoga sono tanto utili quanto i trattamenti farmacologici (trattamenti antipertensivi) per stati ipertensivi. Gli esercizi Yoga, le modifiche dello stile di vita e della dieta, e il rilassamento, da solo o in combinazione con trattamenti farmacologici, funzionano meravigliosamente nel regolare, controllare e ridurre la pressione ematica e i suoi diversi parametri. Per il trattamento della pressione alta, Datey *et al.* (1969) e Patel e North (1975) hanno dimostrato che lo Shavasana da solo è efficace nel trattamento e nel controllo dell'ipertensione, in quanto si verifica una diminuzione della frequenza e dell'intensità della trasmissione degli impulsi propriocettivi ed enterocettivi che raggiungono i centri del cervello. Murugesan *et al.* (2000) descrivono che gli esercizi Yoga, due volte al giorno, per 11 settimane sembrano efficaci quanto i trattamenti medici standard nel controllo dell'ipertensione (Raub, 2002). Allo stesso modo,

Selvamurthy *et al.* (1998) hanno trattato pazienti ipertesi con lo Yoga Asana (stimolo di inclinazione posturale) per ripristinare la normale sensibilità baroriflessa. Dopo 3 settimane di Yoga Asana (Asane di inclinazione testa in sù e testa in giù), ci sono state riduzioni significative della pressione ematica e un miglioramento della sensibilità baroriflessa tra i pazienti trattati. Questi miglioramenti dei problemi di pressione ematica, che si osservano comunemente nei paesi sviluppati e in via di sviluppo, hanno reso le persone più inclini a praticare lo Yoga e a includere lo Yoga come parte del trattamento per ridurre l'ipertensione, l'ipertensione essenziale, per regolare la pressione ematica su base giornaliera, e per il ripristino o il miglioramento delle funzioni cardiovascolari. Inoltre, in merito all'aver un cuore sano e all'allontanare uno stile di vita malsano, le malattie coronariche, un indice di massa corporea sproporzionato, l'obesità e l'ipertensione ecc., studi scientifici hanno documentato che lo Yoga modifica i fattori di rischio correlati alle malattie delle arterie coronarie, e che ha il potenziale per prevenire e gestire queste malattie. Schmidt *et al.* (1997) hanno scoperto una riduzione significativa dei fattori di rischio cardiovascolari (cioè un aumento dei livelli di indice di massa corporea, colesterolo totale sierico e LDL, fibrinogeno e pressione ematica) dopo 3 mesi di programma di formazione Yoga e meditazione, insieme all'assunzione di lattosio lacto45 e dieta vegetariana a basso contenuto di grassi. L'obesità, da sola, rappresenta un fattore di rischio per le malattie coronariche (Tani *et al.*, 2009). Bera e Rajapurkar (1993) hanno riferito che dopo un anno di pratica Yoga, gli studenti obesi di 12–15 anni mostravano significativi miglioramenti di peso corporeo, indice di massa corporea, resistenza cardiovascolare e potenza

anaerobica. Allo stesso modo, Mahajan *et al.* (1999) hanno notato miglioramenti, ad esempio, diminuzione di tutti i parametri lipidici, eccetto che per le lipoproteine ad alta densità, nei pazienti con cardiopatia ischemica e nelle persone sane che praticavano Yoga. Pertanto, le pratiche Yoga e lo stile di vita adottato sono elementi preventivi e benefici sui fattori di rischio osservati nelle malattie coronariche. Constatando l'effetto alleviante dello Yoga sui problemi di salute, Giovannucci *et al.*, (1998) hanno studiato che lo Yoga può anche ridurre il rischio di cancro alla prostata. Grazie al carismatico effetto dello Yoga sulla salute umana, Kovacic *et al.* (2013) riportano che negli ultimi decenni lo Yoga è stato integrato con successo ed efficacemente nella pratica medica generale, a livello globale, principalmente grazie al suo ruolo preventivo nei confronti di molti problemi di salute. Lo Yoga è stato accettato come terapia complementare da molte associazioni mediche, dandogli così un posto nelle loro istituzioni. Gli esercizi di Yoga non trattano direttamente la malattia, ma è stato dimostrato che svolgono un ruolo importante nella prevenzione delle malattie e fungono da supporto per i trattamenti medici standard.

Le componenti fisiche dello Yoga sono straordinarie per una vita sana. Forse è questo il motivo per cui gli occidentali si stanno avvicinando allo Yoga Hatha. La manipolazione fisica — che è una componente dello Yoga — in forma di Yoga Hatha, conferisce una struttura corporea completamente equilibrata, attraente e simmetrica ben proporzionata, e previene e riabilita quelle parti del corpo con deformità; migliora il fitness generale del sistema cardiovascolare, aumenta l'elasticità muscolare, tonifica la muscolatura, migliora le articolazioni e la flessibilità

muscolare, la destrezza, la forza e la coordinazione muscolo-scheletrica, e rilassa tutto il corpo. Prendendo in considerazione il corretto funzionamento cardiaco e polmonare come base per una vita sana, diverse ricerche hanno rivelato il fatto che gli esercizi di Yoga Hatha migliorano le funzioni polmonari e cardiache, e in definitiva migliorano lo status cardiovascolare generale in individui sani. Ray *et al.* (2001) hanno riscontrato nei giovani adulti un aumento della capacità aerobica (aumento della  $VO_2$  max) grazie all'allenamento di Yoga Hatha. Madanmohan *et al.* (1992) e Madanmohan *et al.* (2008) hanno riferito che 12 e 6 settimane di pratica Yoga hanno portato ad un aumento significativo delle pressioni respiratorie e della resistenza al test con 40 mm/Hg, nei maschi e nelle femmine, come anche un significativo aumento del livello di pressione espiratoria massima, pressione inspiratoria massima, tempo di trattenimento del respiro dopo espirazione, tempo di trattenimento del respiro dopo inspirazione, e della forza prensile della mano. Joshi *et al.* (1992) hanno anche dimostrato che sei settimane di corso di respirazione Pranayama hanno portato a un miglioramento delle funzioni ventilatorie sotto forma di riduzione della frequenza respiratoria e aumento della capacità vitale forzata, volume espiratorio forzato alla fine del primo secondo, massima ventilazione volontaria, il picco del tasso del flusso espiratorio e il prolungamento del tempo di trattenimento del respiro. Uno studio di Rai e Ram (1993) e uno di Rai *et al.* (1994) hanno riportato che una postura attiva di Yoga Hatha (Virasana e Siddhasana), rispetto a una posizione seduta, a riposo e supina (Savasana), induceva uno stato ipermetabolico e aumentava la ventilazione minuto, la frequenza cardiaca e il consumo di ossigeno. I ricercatori hanno riferito che è lo

Yoga l'attività importante per il condizionamento cardiovascolare e non la postura del corpo. Per il miglioramento dell'efficienza cardiopolmonare, Konar *et al.* (2000) hanno evidenziato che la pratica di Sarvangasana (supporto per le spalle), due volte al giorno, per due settimane ha ridotto significativamente la frequenza cardiaca a riposo e il volume endodiastolico ventricolare sinistro in uomini sani. Questo dimostra il rafforzamento del cuore e la sua maggiore efficienza. Allo stesso modo, anche l'efficienza dei polmoni veniva modificata positivamente e migliorata da una combinazione di esercizi di Yoga Hatha. Birkel e Edgren (2000) hanno riscontrato miglioramenti significativi nella capacità vitale forzata in maschi e femmine sani che praticavano posture Yoga, controllo della respirazione ed esercizi di rilassamento, per 15 settimane, in due sessioni da 50 minuti. Lo Yoga Hatha fisico in cui l'Asana ha la funzione principale, gioca un ruolo importante per l'efficienza muscolare, per elevare la resistenza dei muscoli scheletrici e l'efficienza cardio-respiratoria. Le Asane stazionarie dello Yoga Hatha sono delle contrazioni muscolari isometriche, e un'attività che rafforza i muscoli scheletrici e aumenta l'efficienza lavorativa dei muscoli, aumentando gli enzimi glicolitici come la lattato deidrogenasi, che fornisce energia ai muscoli che lavorano, e aumenta la durata della loro attività. Questo enzima — lattato deidrogenasi — normalmente aumenta dopo un esercizio sub-massimale di lunga durata, ma Pansare *et al.* (1989) hanno scoperto che un allenamento Yoga di 6 settimane aumentava significativamente il livello di lattato deidrogenasi sierica in studenti maschi e femmine, e aumentava la loro resistenza lavorativa. Allo stesso modo, il Pranayama che è una delle tecniche specifiche di Yoga Hatha e viene praticata in diverse forme che

coinvolgono il controllo del respiro, come l'inspirazione, l'espiazione, la ritenzione/sospensione, rafforza i muscoli respiratori che migliorano la ventilazione (Raub, 2002). I benefici dello Yoga Pranayama sulla funzione ventilatoria sono anche stati osservati da Makwana *et al.* (1988). L'aumento della pressione inspiratoria ed espiratoria (ventilazione) dei polmoni evidenzia che l'allenamento Yoga, in particolare il Pranayama, migliora la forza dei muscoli espiratori ed inspiratori, aumenta il volume polmonare e il tempo di trattenimento del respiro, che a sua volta aumenta il livello di funzionalità cardiorespiratoria incrementando l'efficienza dei muscoli respiratori. La pratica continua del Pranayama aumenta il volume polmonare, che a sua volta diminuisce la frequenza e l'ampiezza delle contrazioni involontarie dei muscoli respiratori, che si traduce in una riduzione del disagio derivante dal trattenimento del respiro e prolunga il tempo di apnea. Negli esercizi di Pranayama, il praticante consapevolmente e continuamente ripete e oltrepassa gli stimoli che raggiungono il centro respiratorio (midollo), che si traduce nell'acquisizione del controllo sulla respirazione e quindi in un miglioramento della prestazione cardiorespiratoria e in un prolungamento del tempo di trattenimento del respiro (Madanmohan *et al.*, 1992; Trakroo e Bhavanani, 2016). Mostrando l'effetto del Pranayama sul miglioramento della capacità aerobica di atleti allenati, Raju *et al.* (1994) riportavano che la pratica del Pranayama, eseguita per due anni, risultava in un tasso di lavoro significativamente più elevato, con un consumo di ossigeno ridotto per unità di lavoro, senza alcun aumento dei livelli di lattato nel sangue. Questi studiosi hanno anche dimostrato che il livello di lattato nel sangue era significativamente basso a riposo, negli atleti, dopo la

pratica del Pranayama, indicando che quest'ultima neutralizza l'accumulo di acido lattico nel sangue e aumenta la capacità anaerobica.

Gli esperti in medicina affermano spesso che la salute fisica dipende dalla respirazione, dalla circolazione, dall'alimentazione, dall'eliminazione e dal rilassamento. Considerando queste attività funzionali naturali, lo Yoga sembra una pratica congeniale che ha come oggetto la salute umana attraverso le sue azioni sui sistemi globali e in particolare sugli organi del corpo; quindi, lo Yoga influenza le diverse cellule e i diversi tessuti del corpo e aumenta integralmente il funzionamento ottimale di tutti gli organi in modo armonioso. Le pratiche Yoga come il Pranayama, il Kriya e la meditazione hanno assunto ruolo di applicazioni e trattamenti per le funzioni sistemiche di base, riportate sopra, che devono lavorare al loro livello ottimale per mantenere l'individuo sano. Il Pranayama modifica la respirazione e il processo di circolazione ematica in diversi modi. I Kriya e la dieta yogica influenzano il processo di alimentazione ed eliminazione, e probabilmente l'Asana e la meditazione inducono il rilassamento di tutto il corpo, ricostituiscono le attività chimiche interne e ringiovaniscono i sistemi energetici. È imperativo qui notare che 'Yoga', una singola arte, ha un'influenza globale su tutto il corpo, con l'obiettivo di costituire un corpo sano in una persona che vive una vita sana. Mantenendo l'attenzione sull'interezza del corpo umano, lo Yoga entra nel corpo come gli antigeni e gli antidoti, per bloccare e contrastare le invasioni di microbi dannosi e indurre il corpo a resistere contro stili di vita malsani. Lo Yoga porta l'individuo verso l'originalità, la semplicità e la vicinanza dell'essere umano alla natura, da cui l'umanità ha iniziato il suo viaggio di vita.

Questa arte multilaterale evidenzia che il lungo itinerario umano ha portato gli esseri umani lontano dalla natura e dal loro essere naturale; evidenzia anche che l'originalità dell'essere umano si sta deteriorando giorno dopo giorno, e questo in ultima analisi rappresenta un ostacolo allo stato di salute degli esseri umani. È comunemente accettato che lo stress del lavoro e il sovraccarico nei tempi moderni rendono l'uomo fisicamente e mentalmente inattivo e debole, e questo non è affatto determinato per l'uomo dalla nascita. Ricercando la mobilità visibile e invisibile del corpo, lo Yoga tende a rendere una persona dinamica in sé e radiosa nella società, svelando così il segreto dell'essere sani diventando dinamici e vitali. L'uomo continua a mantenere la salute naturale del corpo come è stato dall'inizio. Lo Yoga si prende cura dei bisogni del corpo, intervenendo con semplici pratiche, che si possono anche eseguire in poco tempo, durante il lavoro e senza dovere andare nelle palestre, senza bisogno di alcun tipo di macchine. Serve soltanto la necessità di rimanere motivati e determinati verso la propria salute. Attraverso la sua filosofia, lo Yoga indurrà anche questo aspetto. Pertanto, praticalo e rimuovi tutte le disabilità fisiche, mentali ed emotive, ed esplora potenzialità latenti per uno sviluppo più gioioso dell'anima, che sembra incredibile per molti tranne che per gli esperti yogi che vivono nello Yoga.

Una combinazione speciale di attività che coinvolge tutto il corpo, progettata per ottenere un effetto specifico sul corpo e sulla mente, e per sviluppare salute e personalità in modo integrato e olistico, è una modalità nota come Yoga. Oggi viviamo in un tempo molto speciale e sofisticato, dove le tecnologie hanno innalzato gli standard di vita e reso confortevole la vita umana. Comunque, la

comodità ha distolto gli esseri umani dalla natura e dalla esecuzione delle attività corporee naturalmente richieste per mantenere le tendenze innate e migliorare le capacità bio-motorie. Nell'ipnosi del progresso moderno, la normale omeostasi di un uomo si sta degradando a causa di molti disturbi mentali e fisici. Debolezze e disturbi si stanno accumulando, rendendo quindi l'uomo inefficiente e frammentato. La sfida è adesso, è il momento di assicurare gli esseri umani, di fornire una guarigione completa, e di integrare la cultura e la conoscenza umane. La guarigione è una questione di unificazione che porta alla salute completa. Quindi, lo Yoga è un sistema eterno che ha il potere di integrare il corpo, la mente e lo spirito dell'essere umano, dal momento che i suoi fondamenti risiedono nella conoscenza spirituale e nelle esperienze degli antichi veggenti dell'India e della coscienza cosmica in cui vivevano. Lo Yoga è una sana cultura dell'India che attraverso l'applicazione delle sue attività e delle sue terapie profonde e superficiali è diventata popolare in tutto il mondo per vivere una vita sana, sebbene alcune delle sue pratiche profonde e spirituali debbano ancora essere accettate nei paesi occidentali. Lo Yoga guarda al corpo umano con il paradosso sia della prospettiva ayurvedica sia di quella anatomica e fisiologica moderna. Si rivolge al corpo tenendo in considerazione le basi ayurvediche della costituzione del corpo umano, e ha progettato i suoi vari esercizi fisici e le sue modalità terapeutiche sulla base dei regimi anatomici e fisiologici.

Studiando la costituzione del corpo umano, si scopre che la base dello Yoga è Ayurveda, che è il più antico sistema medico di tutti i tempi. In effetti, i vecchi testi di medicina Ayurveda definiscono lo Yoga come una delle sue nuove branche e lo stesso (Yoga) è considerato e utilizzato

come medicina ayurvedica sotto forma di meditazione ed esercizio. Lo Yoga è uno dei processi curativi che agiscono sulla malattia; studia la costituzione e le funzioni del corpo umano sulla base dell'Ayurveda. Non solo la costituzione corporea, ma anche tutte le sue funzioni correlate ad un corpo sano o malsano, così come il modello nutrizionale, si basano sull'Ayurveda. Quindi, lo Yoga considera l'essere umano come un microtomo dell'universo, e un individuo è composto da nove sostanze fondamentali, tra cui il Panchmahabhutas (cioè i cinque elementi primordiali che includono Aria, Acqua, Spazio, Fuoco, Terra), l'Atama (anima), la Manah (mente), il Kala (tempo) e il Disa (direzione), poichè per lo Yoga, il corpo umano è costituito da Panchmahabhuta e la vita è correlata all'equilibrio tra queste nove sostanze. Vi sono tre Dosha, cioè Vata, Pitta e Kapha, che rappresentano la proiezione funzionale dei nostri cinque elementi (Panchmahabhutas). Ognuno di questi ha una sua funzione nel benessere e nella malattia del corpo, ed è il risultato dell'unione, dell'equilibrio e dello squilibrio tra questi Dosha. Lo Yoga opera per la salute del corpo tenendo in considerazione questi cinque elementi costituzionali insieme alle funzioni dei tre Dosha, e forma un individuo felice, sano, ben equilibrato (internamente ed esternamente) e privo di malattie. Quando questi costituenti corporei, che conferiscono agli esseri umani caratteristiche interne ed esterne e che evidenziano una personalità completa, lavorano insieme al massimo dell'equilibrio, allora tutte le operazioni fisiche e fisiologiche del corpo, così come quelle emotive, funzionano correttamente, in modo equilibrato e con un buon rendimento. Al contrario, lo squilibrio tra gli elementi costituzionali e funzionali e il loro deterioramento oltre la loro soglia del

normale dipendono dagli effetti negativi esercitati su tutti gli aspetti del corpo umano. Lo Yoga, attraverso le sue pratiche (cioè Asana, Pranayama, Kriya, Mudra, Bandha e le sue azioni disciplinari personali e sociali), trattiene nel suo dominio queste teorie costituzionali ayurvediche, neutralizza e mantiene l'equilibrio e l'armonia tra questi costituenti, per potere mantenere il corpo sano e normale per le sue massime funzioni produttive, tenendo a bada le malattie. Fondamentalmente, la pratica dello Yoga induce il corretto funzionamento di Vata, Pitta e Kapha, regola le loro funzioni nel corpo, e questo porta al benessere e all'eliminazione degli elementi tossici in eccesso, e di quantità indesiderate di questi costituenti funzionali, che finalmente rafforzano Panchmahabhutas — i costituenti strutturali di base del nostro corpo — che portano finalmente al raggiungimento di funzioni sane e ad un flusso equilibrato di tutti gli ormoni e gli enzimi degli organi del corpo e del suo più piccolo elemento, la cellula. Pertanto, lo Yoga è una soluzione globale per tutti i tempi, per tutti gli scopi, è un'arte pratica e una scienza che induce un atteggiamento sano, una mente pacifica e calma, e benessere fisico, mentale e spirituale, insieme ad una contentezza assoluta, per vivere una vita più sana.



## CAPITOLO IV

### PRATICHE YOGA: GLI SHATKARMA

#### **Sintesi del capitolo**

Le letture di questo capitolo mostreranno che la pratica Yoga degli Shatkarma (i sei processi di purificazione) rappresenta la procedura naturale di purificazione dell'intero corpo, in particolare del canale alimentare e della cavità nasale. Questa pratica rimuove le impurità chimiche metaboliche, gli scarti residuali e purifica l'intero corpo svolgendo così un'azione disintossicante, apportando purezza e preparando l'aspirante alle pratiche Yoga successive.

Nel capitolo precedente “Yoga: Un percorso verso una vita sana”, i lettori o gli aspiranti Yoga devono essersi già imbattuti nei benefici immediati e a lungo termine, tangibili e intangibili, dello Yoga, attraverso le sue diverse pratiche. Sebbene nel capitolo precedente siano stati evidenziati l'utilità dello Yoga nella vita quotidiana e i suoi segreti benefici, non sono state tuttavia presentate le attività che di fatto conducono all'adozione dello Yoga fisico e alla vita sana che da esso deriva. In questo capitolo è stato definito uno degli aspetti più importanti dello Yoga Hatha, rappresentato dagli ‘Shatkarma o Shatkriya’, ed è stata trattata anche la pratica che rappresenta l'inizio vero e proprio dell'arte fisica dello Yoga Hatha. In altre parole, si può dire che

la pratica degli Shatkarma soddisfi l'obiettivo dello Yoga Hatha di pulire, purificare e rafforzare il corpo e la mente, e di consentire infine l'autocontrollo e l'autodisciplina di tutto il corpo umano.

Generalmente, le persone si prendono cura del corpo attraverso l'igiene personale, svolgendo attività fisica, rilassandosi e seguendo consigli per prendersi cura del proprio corpo. Una volta consci della vita sana, le persone diventano consapevoli, sviluppano abitudini particolari, modificano i propri atteggiamenti e iniziano a praticare e sperimentare misure igieniche e salutari per una vita pulita e purificata. Ma se osserviamo la realtà dal punto di vista dello Yoga, sebbene vengano incluse pratiche salutari nella vita quotidiana, ciò che lo Yoga porta alla luce è che ancora il 90% della popolazione pratica soltanto la pulizia e l'igiene personale esterne, che rappresentano, di fatto, soltanto una cura parziale del corpo. Solitamente, una persona intraprende la stessa routine giornaliera per la propria igiene personale; ogni giorno, al mattino, defeca, cura l'igiene orale, fa il bagno una o due volte al giorno, si rinfresca e si prepara per le attività quotidiane. Questa è la routine giornaliera che accomuna tutti gli esseri umani sulla terra. Tuttavia, sorgono le seguenti domande: "Così facendo, stiamo veramente pulendo e purificando il nostro corpo?" e "Il nostro corpo è davvero efficiente attraverso queste pratiche quotidiane?" La risposta può essere "Sì" dal punto di vista di una persona comune, ma per le stesse domande lo Yoga presenta concetti, strumenti e metodi diversi e incomparabili di pulizia, purificazione e igiene personale. Dal momento che lo Yoga è un'arte profonda che tocca la vita umana nella sua essenza e raggiunge il centro del corpo e della mente, esso sostiene che il processo di pulizia e di purificazione non dovrebbe essere soltanto esterno.

La purificazione e la pulizia interne sono più importanti perché le principali attività fisiologiche avvengono all'interno del corpo, e lo Yoga sostiene che le condizioni ambientali all'interno del corpo si riflettano all'esterno sia sul corpo sia sulla mente. Pertanto, l'equilibrio ambientale interno del corpo deve essere mantenuto correttamente attraverso una pulizia e una purificazione adeguate. La maggior parte di noi si prende cura dell'aspetto esteriore del corpo, e questo non è sufficiente ad ottenere una vera e propria pulizia e una purificazione per un vissuto sano e igienico del corpo. Lo Yoga ci guida verso il più importante processo di pulizia interiore, che non soltanto ci rigenera ma ci libera anche dai comuni disturbi di salute, come per esempio la tosse, il raffreddore, le bronchiti e i problemi respiratori, i disturbi allo stomaco, all'apparato fonatorio, all'intestino, ecc. La pulizia interiore equilibra i tre Dosha, cioè Kapha (muco), Pitta (bile/calore), e Vata (aria/vento), che, se non bilanciati secondo l'Ayurveda, sono responsabili dei disturbi. Quindi, bilanciando questi tre Dosha vitali del corpo umano, gli organi interni diventano più sani e liberi da malattie. Questa pulizia interiore aggiunge qualità al fisico e alla mente di un individuo e conferisce una personalità radiosa e vivace.

Le pratiche degli Shatkarma sono state tracciate dal primo Yoga Upanishad come Shudhikriya, che divenne la parte principale e indissolubile dello Yoga Hatha proprio per pulire e purificare il corpo sia interiormente sia esternamente. Lo Yoga Hatha ritiene che senza la purificazione del corpo non ci sarebbero controllo e disciplina su di esso, il suo flusso di energia verrebbe interrotto, e infine la mente errante non riuscirebbe a concentrarsi sul Samadhi o meditazione assoluta. Questo il motivo per cui tutte le impurità dovrebbero essere eliminate prima della pratica o del raggiungimento di stadi/

stati più avanzati dello Yoga. Quindi, lo Yoga Hatha pone l'accento sul fatto che dopo la purificazione del corpo e della mente non si verificheranno più disturbi o interruzioni che insorgono o si manifestano nel corpo mentre esso attraversa gli stadi più avanzati dello Yoga, poiché il controllo e la disciplina del corpo sono necessari per l'ingresso negli stadi più elevati dello Yoga Hatha e dello Yoga Raja. Pertanto, lo Shudhikiriya o Shatkarma è la prima pratica o il primo stadio che consente agli individui di preparare il proprio corpo ad abbracciare lo Yoga nei suoi diversi strati e attività. Solitamente, è facile fare il bagno e pulire il proprio corpo, ma non è altrettanto facile, invece, fare un 'bagno interno', persino se questo viene effettuato con una guida, che è comunque necessaria in quanto non è possibile intraprendere questa pratica di pulizia senza l'assistenza di un esperto. Lo Yoga Hatha consente una purificazione interna completa grazie ai suoi sei Kriya purificatori conosciuti come Shatkarma.

Per quanto riguarda la definizione di Shatkarma, occorre sapere che "il primo stadio dello Yoga Hatha che comprende sei tecniche e metodi per l'eliminazione delle impurità e dei tossici dal corpo è chiamato Shatkarma". Si potrebbe anche dire che il termine Shatkarma è l'unione di due parole sanscrite che significano quanto segue:

SHAT	+	KARMAS
↓		↓
"Sei"		"Azioni"

Pertanto, gli Shatkarma possono essere definiti come un gruppo di sei pratiche purificanti o azioni che puliscono o lavano gli organi interni e provvedono a disintossicare il corpo e la mente.

## **Perché gli Shatkarma sono necessari per iniziare lo Yoga?**

Il corpo umano è qualcosa di straordinario. Esso è costituito da matrici con innumerevoli e varie cellule viventi che gli conferiscono forma, dimensione e colore, consentendogli di funzionare sotto l'azione di diversi sistemi meccanici. Il corpo umano è in grado di svolgere molteplici funzioni che gli permettono di vivere e rappresentano la sua fonte di sopravvivenza. La fisiologia umana generale comprende anche svariate reazioni chimiche che si verificano nel corpo e nei suoi differenti organi. Queste reazioni chimiche sono di tipo metabolico, anabolico e catabolico. Esse governano e danno assistenza durante la sopravvivenza umana, quindi queste reazioni chimiche sono importanti per le specifiche funzioni degli organi e degli organelli all'interno della cellula. Grazie alle funzioni che avvengono all'interno delle cellule, nell'organismo si verificano un numero di reazioni a catena, ma, allo stesso tempo, si formano materiali di scarto che se non vengono eliminati possono danneggiare l'organismo. Come conseguenza di reazioni organiche e inorganiche interne e delle attività funzionali del corpo, vengono prodotte molecole dannose chiamate "radicali liberi". Si tratta di molecole contenenti un elettrone spaiato estremamente reattivo, e che potrebbero danneggiare l'organismo in vari modi. La produzione di queste molecole è un processo inarrestabile e automatico, e la stabilizzazione degli elettroni spaiati comporta la captazione di elettroni da altre molecole, causando danni alle cellule che potrebbero dare origine a malattie degenerative. La formazione di questi radicali liberi instabili avviene in maniera naturale, processo che sembra essere dovuto anche all'accumulo di tossine nelle cellule e nel corpo. L'accumulo di tossine nel corpo è naturale e non può essere controllato o evitato, ma l'entità dell'accumulo e

la loro stessa presenza possono essere minimizzate dalla loro eliminazione attraverso le terapie mediche e i processi naturali del corpo. Come risultato dell'accumulo di tossine nel corpo, in particolare nelle cellule, le normali funzioni cellulari vengono disturbate o annullate. Questo processo tende a formare altri radicali liberi, i quali provocano problemi di salute e patologie gravi. La maggior parte delle malattie come l'ipertensione, l'artrite, il diabete, le malattie immunitarie, l'invecchiamento, l'arteriosclerosi e le malattie cardiache sono il risultato della formazione di radicali liberi nel corpo umano causata dall'accumulo di sostanze tossiche.

Lo Yoga è uno dei modi per ridurre l'effetto dei radicali liberi disintossicando l'organismo e neutralizzando le tossine. La terapia Yoga degli Shatkarma svolge un'azione disintossicante, rimuovendo gli effetti di tali tossine nel corpo. Le diverse terapie degli Shatkarma eliminano le sostanze residue e tossiche dal corpo e riducono il loro accumulo, con conseguente riduzione degli effetti dei radicali liberi nel corpo. Questo protegge l'organismo, contrasta l'azione dei radicali liberi nel generare malattie, e riduce gli effetti dannosi in modo naturale.

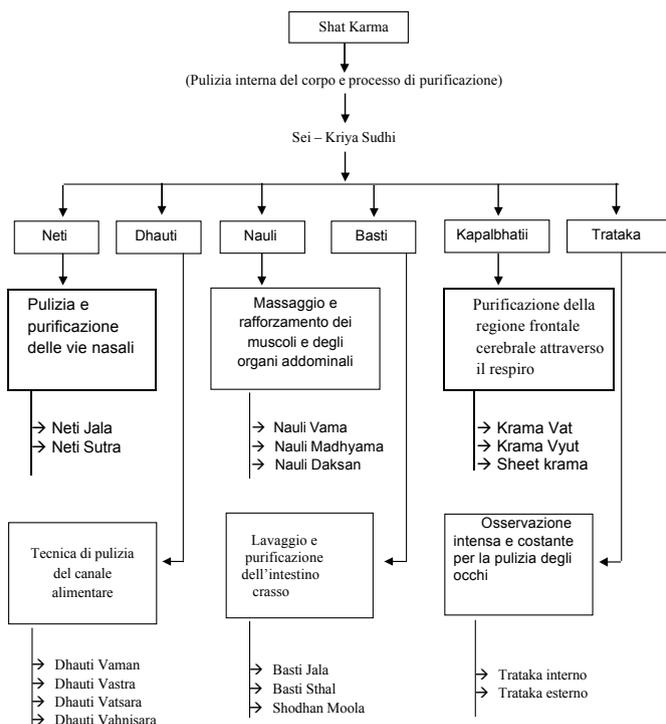
L'arte naturale dello Yoga conosce molto bene il corpo umano e l'accumulo pericoloso di sostanze che, se non neutralizzate, possono danneggiare enormemente l'organismo. Le terapie Shatkarma si concentrano sulla pulizia e sulla purificazione del corpo e della mente. Secondo la mitologia induista, bisogna sempre effettuare la pulizia e la purificazione degli elementi nocivi o dannosi prima di iniziare una qualsiasi attività. Il termine 'purificazione' è conosciuto anche come pratica degli Shuddi Kriya, da eseguire prima di iniziare, per ottenere dei benefici e dei risultati positivi. La filosofia induista afferma che qualsiasi cosa che non sia purificata e sia inquinata o

non pulita non può apportare benefici ottimali e risultati positivi. Pertanto, si ritiene che prima sia necessario cominciare con la purificazione e poi si può proseguire. Seguendo lo stesso concetto per il corpo, che rappresenta l'oggetto primario nello Yoga, quest'ultimo prevede la purificazione del corpo e della mente così che verso gli stadi più elevati della disciplina non dovrebbero esserci più ostacoli e impedimenti nella sua pratica, e si raggiunge il vero scopo della vita. Si è visto che nello Yoga, dopo la purificazione e la disintossicazione del corpo e della mente, il corpo diventa più controllato e disciplinato e la mente diventa più concentrata ad affrontare gli stadi successivi dello Yoga.

Lo scopo degli Shatkarma è quello di purificare e perfezionare il corpo e la mente e far sì che il corpo inizi ad affrontare nuove esperienze di vita, che sono intangibili e che solitamente non sono vissute da tutti. Con la pratica degli Shatkarma, i Nadi Ida e Pingla cominciano ad attivarsi e a bilanciarsi, e questo a sua volta risveglia e attiva il Nadi Sushumna, da cui inizia il risveglio e l'illuminazione con contentezza assoluta nei pensieri e nelle azioni. Pertanto, gli Shatkarma o Shudhikriya nello Yoga, prima di qualsiasi altra pratica, hanno valore in quanto aprono le porte ad una vita pura e sana in modo naturale, con effetti immediati sul corpo. Un'altra importante funzione degli Shatkarma è quella di bilanciare i tre Dosha, ossia Vata, Kapha e Pitta, che sono le cause di malattie evidenti. L'equilibrio tra i tre Dosha previene numerose malattie acute e croniche. Gli Shatkarma non si limitano ad indurre cambiamenti attitudinali, ma proteggono il corpo dagli effetti dannosi derivanti dalle attività funzionali del corpo.

Lo Yoga, attraverso la pratica degli Shatkarma — “sei azioni di purificazione” — aiuta a disintossicare il corpo e la mente, e ha un impatto positivo sul corpo e sulla salute.

I benefici degli Shatkarma sono sia visibili sia invisibili in quanto le loro terapie sviluppano l'immunità attraverso l'eliminazione delle tossine, stimolano la mente e rimuovono la letargia, lavano il canale alimentare, il tratto respiratorio o dei seni, massaggiano gli organi interni, e aiutano ad affrontare i problemi più importanti della vita quotidiana. Gli Shatkarma ritardano o rallentano anche i processi di invecchiamento. Questi sono soltanto alcuni benefici comuni della terapia degli Shatkarma. Adesso verranno descritte tutte le tecniche o terapie degli Shatkarma e dei benefici di ciascuna di loro, attraverso una classificazione dettagliata:



Sebbene la disintossicazione e l'eliminazione delle impurità e delle sostanze chimiche dannose del corpo umano siano a carico di processi sistemici fisiologici come la respirazione, la sudorazione, la defecazione, la circolazione ecc., questi processi fisiologici non rimuovono del tutto i prodotti di scarto. Accanto a meccanismi predefiniti delle naturali attività sistemiche, esistono molti prodotti di scarto delle attività corporee, dei chimici ormonali, e delle sostanze inorganiche incamerate o accumulate nel corpo. I grandi saggi di Bharata avevano capito il corpo umano, avevano identificato gli accumuli di questi scarti tossici, ed avevano elaborato alcune tecniche naturali nella forma degli Shatkarma per indurre i processi di pulizia e purificazione interni del corpo.

Attualmente, le tecniche degli Shatkarma descritte nella tabella sopra conferiscono nuovi valori esplorativi alla vita degli individui, purché vengano eseguite correttamente dietro la guida di un esperto. Lo scopo delle terapie descritte in questo capitolo non è quello di insegnarti queste tecniche attraverso l'illustrazione e l'ambito teorico che le riguarda, in quanto queste tecniche devono essere apprese o praticate con l'ausilio di un insegnante o un terapista Yoga. Queste tecniche richiedono supervisione pratica, l'apprendimento e l'esercizio. Qui stiamo rivelando i benefici magici di queste tecniche, il loro vero significato e il loro obiettivo, così che se una persona avverte il bisogno di queste tecniche nel seguire il percorso yogico, allora le può praticare sotto la guida di bravi esperti.

## **Le terapie o tecniche Shatkarma**

**Neti:** Neti è una tecnica o terapia di pulizia e purificazione delle vie nasali. Gli orifizi o le cavità nasali rappresentano una

delle vie più importanti del corpo, contenenti impurità come muco, particelle di polvere, ecc. Dal momento che le vie nasali svolgono diverse azioni per il corpo umano, esse devono essere pulite bene per garantire il suo corretto funzionamento, e per la loro pulizia e purificazione la Neti è la migliore tecnica.

Ci sono due tipi di Terapie Neti per la pulizia delle vie nasali. Una è 'Neti Jala' (pulizia delle vie nasali con l'acqua) e l'altra è 'Neti Sutra' (pulizia delle vie nasali con l'ausilio del filo/catetere). Entrambe queste terapie lavano e puliscono completamente le vie e le cavità e rimuovono tutte le impurità.

Nella Neti Jala, tutte le vie e le cavità nasali vengono pulite immettendo acqua nelle vie nasali, una alla volta, e lavandole. Questo processo viene effettuato con un metodo impartito da esperti Yoga e dietro loro supervisione e guida. Nella Neti Sutra viene utilizzato un filo o un catetere di gomma anziché acqua per pulire le vie nasali. In questa terapia un catetere/filo di gomma appropriato viene delicatamente inserito nelle vie nasali fino alle cavità nasali. Tenendo un'estremità all'esterno, l'estremità che è stata inserita esce dalla bocca dopo avere attraversato l'intera via e tutte le cavità nasali. A questo punto viene effettuato un movimento delicato in avanti e indietro del filo/catetere tenendo entrambe le estremità. Questa procedura viene eseguita per entrambe le narici seguendo le linee guida o dietro la supervisione di esperti Yoga. Questa tecnica purifica completamente le vie nasali e rimuove tutte le impurità che bloccano le vie nasali o vi si accumulano formando strati interni che restringono le narici.

**Benefici:** entrambe le tecniche/terapie hanno un'elevata efficacia nella pulizia e nella purificazione delle vie nasali.

Sia Neti Jala sia Neti Sutra eliminano tutti gli elementi e

le sostanze inquinanti presenti nelle narici. Rilassano le tensioni muscolari facciali e rinfrescano il viso. Queste tecniche fanno fluire liberamente l'aria attraverso le vie nasali e aumentano la qualità e la quantità delle inspirazioni. Queste tecniche sono utili nel gestire problemi inerenti agli occhi, al naso e alla gola, ed evitano malattie delle vie respiratorie. Oltre a questi benefici, la Neti Sutra favorisce la disostruzione dei blocchi nasali causati dalla degenerazione delle malattie. Entrambe le tecniche alleviano problemi ai seni paranasali e hanno effetti rilassanti sulla fronte.

**Dhauti:** Il Dhauti è un insieme di tecniche diverse che puliscono l'intero canale alimentare dalla bocca (cavità orale) fino all'intestino crasso. Il Dhauti comprende cinque terapie o tecniche che hanno effetti lievi, moderati e intensi sul canale alimentare. Le diverse tecniche usano diversi strumenti per i processi di pulizia, come l'acqua, l'aria, e i tessuti. Le tecniche del Dhauti sono:

**Il Dhauti Varisara (Shankhprakhshalana):** Il Dhauti Varisara è anche conosciuto come Shankhprakhshalana, una tecnica che pulisce l'intero tratto digerente usando acqua tiepida. È una tecnica che consiste nel riempire lo stomaco d'acqua e nell'eliminarla attraverso l'ano diverse volte. Il movimento intestinale è indotto introducendo almeno due bicchieri d'acqua il più velocemente possibile, seguiti da un insieme di cinque Asana, e poi si va di corpo. Ripeti la procedura, bevi due bicchieri d'acqua, esegui le Asana, vai in bagno fino a che tutti i materiali liquidi e solidi non vengono eliminati, e continua il processo finché non viene fuori acqua

limpida. Il principale scopo di questa tecnica è quello di esercitare pressione nell'intestino e consentire che le feci solide e semi solide vengano espulse dall'intestino crasso fino a ripulirlo completamente. Questa tecnica richiede 16–20 bicchieri d'acqua per completare l'intero processo di pulizia. Mentre andate di corpo non vi sforzate e non esercitate alcuna pressione fisica o mentale. Dovete essere rilassati e consentire all'intestino di svolgere la propria attività in modo naturale e rilassato. Questo processo di pulizia richiede circa un'ora per la completa pulizia, e tutto il processo di ripetuta assunzione di acqua con l'esecuzione delle Asana e le evacuazioni sarà di circa 5–8 volte oppure potrebbe variare da persona a persona. State a riposo dopo questa terapia e poi assumete pasti yogici adeguati. Vi sono varianti di questa tecnica; una di queste è conosciuta come Laghoo Shankhaprakshalana (lavaggio intestinale breve), che è più lieve di quella appena descritta.

**Benefici:** Il Dhauti Varisara o Shankhaprakshalana e le sue varianti sono utili nell'alleviare i problemi digestivi e per il normale funzionamento dell'intero canale alimentare. Elimina le impurità e i depositi solidi e liquidi dal corpo. Inoltre, purifica il sangue e i sistemi escretori interni, donando così stabilità interna e pace al corpo e alla mente.

**Il Dhauti Vatsara:** Il Dhauti Vatsara è una tecnica o terapia di pulizia intestinale che si avvale dell'aria. In questa tecnica l'aria viene risucchiata e portata nello stomaco attraverso la bocca aperta. Il praticante deve riempire lo stomaco il più possibile attraverso l'inalazione dell'aria. Immettete il massimo dell'aria nello stomaco e non

espelletela, poi rilassatevi completamente. L'aria uscirà automaticamente dall'intestino crasso trattenendo i gas per il tempo debito.

**Benefici:** Il Dhauti Vatsara migliora l'eliminazione dei gas, stimola l'efficienza digestiva e l'appetito, rimuove i gas stantii e aumenta la fuoriuscita dei gas.

**Dhauti Vahnisara o Kriya Agnisar:** Questa pratica o terapia ha effetti di detersione sullo stomaco e sulla regione addominale. Attraverso questa tecnica, si stimola il calore/fuoco digestivo, e nessun residuo di cibo digerito o semi-digerito rimane nello stomaco. Questa tecnica brucia completamente il cibo e non rimane nessun residuo; lo stomaco viene lasciato vuoto per la successiva masticazione chimica. Durante questa tecnica, bisogna sedersi secondo l'Asana consigliata (cioè Padma o Bhadra), prima inspirare profondamente e poi espirare il più possibile per svuotare i polmoni. In seguito, sporgetevi leggermente in avanti, posizionate i palmi delle mani sulle ginocchia tenendo i gomiti dritti ed eseguite il Bandha Jalandhar. Ora contraete e rilassate i muscoli addominali ritmicamente il più velocemente possibile, finché riuscite a trattenere l'espiazione. Non stressate il corpo in maniera forzata a trattenere il respiro. Quando non ce la fate più, rilassatevi e ispirate e rilassate il corpo. Questa è una serie. Seguendo le raccomandazioni, si possono eseguire anche altre serie.

**Benefici:** questa tecnica migliora la digestione, stimola l'appetito e rafforza i muscoli addominali e la parete interna dello stomaco. Inoltre, questa tecnica esercita un massaggio sugli organi addominali.

**Dhauti Vaman:** Il Dhauti Vaman comprende le pratiche o le tecniche terapeutiche per lavare e pulire lo stomaco e massaggiare gli organi addominali interni. Questa pratica prevede l'assunzione di acqua tiepida salata e successivamente viene indotto il vomito intenzionalmente. Ci sono tre diverse tecniche per praticare il Dhauti Vaman, ossia Kriya Kunjal, Kriya Gaja Karma e Kriya Vyaghra. Queste tecniche sono più o meno simili nella funzione, nei propositi e nei benefici:

**Kriya Kunjal:** questa è una pratica semplice per vomitare acqua, pulisce lo stomaco e rimuove le impurità in esso depositate. In questa tecnica, bevete acqua tiepida salata il più velocemente possibile finché non sentite lo stomaco completamente pieno di acqua e finché non riuscite più a bere. Da sei a otto bicchieri è in genere sufficiente ma la quantità varia da persona a persona. In alcuni casi lo stimolo al vomito si verifica automaticamente, ma non avviene in tutte le persone. Adesso sporgetevi in avanti e mantenete il tronco parallelo al pavimento, in quanto la posizione orizzontale è comoda. Ora posizionate il dito indice e il dito medio alla radice della lingua e pressatela gentilmente; questo farà vomitare l'acqua. Quando l'acqua comincia a fuoriuscire, rimuovete le dita e lasciate uscire l'acqua in maniera rilassata. Quando il vomito si ferma, ricominciate fino a quando tutta l'acqua fuoriesce e lo stomaco è completamente vuoto.

**Kriya Gaja Karma:** questa terapia si basa sull'azione dell'elefante e consiste nel bere una grande quantità di acqua, poi nel contrarre i muscoli dello stomaco/addome

e infine, attraverso l'espiazione, nell'espellere automaticamente l'acqua dalla bocca. In questa tecnica non vengono usate le dita per indurre il vomito, ma la contrazione dei muscoli addominali e la conseguente compressione di acqua ne determinano la fuoriuscita dalla bocca. Per praticare questa tecnica bevete acqua salata tiepida finché non riuscite a berne altra, ispirate profondamente in maniera rilassata, contraete i muscoli addominali, poi espirate senza perdere la contrazione. Questo eserciterà una compressione sull'acqua contenuta nello stomaco, che verrà eliminata in un getto.

**Kriya Vyaghra:** questa tecnica segue la pratica della tigre per espellere dallo stomaco il cibo non digerito. Anche in questa tecnica, 3–4 ore dopo avere mangiato, bevete acqua tiepida salata, almeno 6 bicchieri o secondo le proprie capacità. Inducete il vomito seguendo la tecnica del Kriya Kunjal e lasciate che il cibo non digerito esca dalla bocca. Questo è un processo intensivo di pulizia che presenta molti benefici.

**Benefici dello Dhauti Vaman:** i benefici di queste tre tecniche/terapie sono simili e molto utili per la pulizia dello stomaco. Queste tecniche massaggiano gli organi addominali e rimuovono gli accumuli di depositi di muco in eccesso nello stomaco e nell'esofago, evitano il sovraccarico dello stomaco e dell'intestino dovuto a iperalimentazione e offrono rilassamento mentale.

**Dhauti Vastra:** il Dhauti Vastra è una terapia nella quale viene usata una lunga striscia di tessuto (cotone) per pulire le impurità e il muco dall'esofago e dallo stomaco. In questa tecnica una lunga striscia di tessuto viene

ingoiata dalla bocca fino allo stomaco, successivamente viene eseguito uno scuotimento (rotazione addominale) (Nauli sinistro e destro) e infine la striscia di tessuto viene delicatamente rimossa attraverso la bocca trascinando le impurità dallo stomaco e dalle vie alimentari.

**Benefici:** rimuove l'eccesso di muco dallo stomaco e dalle vie alimentari. Migliora le funzioni respiratorie.

**Nauli:** il Nauli è una terapia yogica. Massaggia l'intera regione addominale ed i suoi organi interni per renderli rilassati e pienamente funzionali. Ci sono quattro tipi di tecniche o metodi per eseguire un massaggio completo Nauli. Si tratta di una contrazione muscolare su lati diversi. Nauli Madhyama: il Nauli Madhyama è la contrazione del muscolo centrale o medio dell'addome. Mentre si espira — espirazione trattenuta — mantenete la contrazione muscolare centralmente all'interno, in modo tale che compaia l'arco addominale centrale. Mantenete la contrazione e respirate il più possibile, rilassate il corpo e riprendete a respirare normalmente. Questo è un ciclo completo.

**Nauli Vama:** il Nauli Vama è la contrazione addominale del lato sinistro. Mentre ci si piega in avanti espirando, trattenete l'espirazione. Il Nauli Vama è simile al Nauli Madhyama, ma dal momento che la contrazione ha luogo nella parte sinistra dell'addome, compare l'arco dei muscoli addominali di sinistra. All'inizio bisogna eseguire il Nauli Madhyama, poi spostate l'intera contrazione muscolare verso la zona sinistra; mantenete la posizione per quanto potete e successivamente ritornate al Nauli Madhyama e infine rilassatevi e ricominciate a respirare normalmente. Questo è un ciclo.

**Nauli Dakshina:** eseguite la stessa tecnica di quella effettuata per il Nauli Vama (contrazione sinistra), ma dopo il Nauli Madhyama spostate la contrazione muscolare verso il lato destro dell'addome e comparirà l'arco addominale destro. Il processo di trattenimento è lo stesso di quello sinistro (Nauli Vama).

**Rotazione addominale (Scuotimento):** questa è una combinazione di Nauli Madhyama, Vama e Dakshina che permette la completa rotazione dei muscoli addominali, da una parte all'altra (da sinistra a destra e da destra a sinistra e viceversa). In questa tecnica, viene praticato o il Nauli Vama (sinistro) o destro (Dakshina) e poi da sinistra, la contrazione muscolare viene spostata o ruotata verso destra e poi da destra di nuovo a sinistra; continuate a mantenere la contrazione muscolare e a trattenere l'espiazione. Questa tecnica può essere effettuata cominciando o a destra o a sinistra e poi ruotate la contrazione muscolare da una parte all'altra in base ai cicli raccomandati.

**Benefici:** questa terapia o tecnica rafforza e massaggia i muscoli retti e inferiori dell'addome. Massaggia e tonifica l'intestino, i reni, le componenti genitali, aiuta i processi digestivi, di assorbimento e di escrezione. Inoltre, rimuove i gas e l'aria, e migliora l'appetito.

**Basti:** Basti è una tecnica o terapia che ripulisce le porzioni dell'intestino crasso — il colon, il retto e la regione anale. Dal momento che questi sono i siti dell'intestino crasso in cui i residui di scarto (feci) vengono immagazzinati prima dell'espulsione, essi devono essere purificati per evitare qualsiasi tipo di infezione e per rimuovere

il carico di materiale di scarto. Basti ha tre diverse tecniche o tre metodi per ripulire il colon e la regione anale.

**Basti Jala:** come il nome stesso suggerisce<sup>(1)</sup>, questa è una tecnica che deve essere eseguita o praticata sott'acqua. Il luogo più adatto è l'acqua corrente del fiume o qualsiasi acqua fresca che arrivi alla zona ombelicale, in modo che tutta la parte inferiore del corpo sia immersa nell'acqua. In questa tecnica, come da indicazioni da parte dell'esperto di Yoga, stando in piedi in acqua nella posizione del corpo consigliata (per lo più piegandosi in avanti mettendo le mani sulle ginocchia), i muscoli dello sfintere anale si espandono e Bandha Uddiyana e Nauli Madhyama vengono eseguite contemporaneamente in modo tale che l'acqua venga risucchiata e riempia l'intestino. Trattenete l'acqua nell'intestino per un paio di minuti e spingetela per espellerla dall'ano.

**Basti Sthal:** questa tecnica consiste semplicemente nel risucchiare aria nell'intestino. Trattenete l'aria per un po' di tempo e poi espelletela attraverso l'ano. Questo processo deve essere eseguito in Asana Paschimottan (sedetevi, mantenendo entrambe le gambe distese in avanti).

**Shodan Moola:** lo Shodan Moola è un processo che enfatizza la pulizia anale. Il significato letterale di Shodan Moola è 'moola', che significa 'radice'/'base', e 'shodan', che significa 'purificazione'. In questo processo, una radice soffice di curcuma (haldi) oppure l'indice

---

(1) In sanscrito, *Jala* significa "acqua" e *Basti* fa riferimento alla "regione addominale". Pertanto, *Basti Jala* può essere tradotto come "addome in acqua" o "addome sott'acqua" (ndt).

o il dito medio vengono inseriti nell'ano e poi ruotati 10 volte in senso orario e 10 volte in senso antiorario. Successivamente, rimuovete la radice o il dito e lavate l'ano con acqua corrente fresca. Questa tecnica può anche essere praticata stando seduti sotto un'acqua fresca e pulita.

**Benefici:** queste tre tecniche Basti svolgono una funzione di purificazione per l'intestino crasso — il colon, il retto e la regione anale. Basti Jala aiuta a rimuovere le vecchie feci accumulate. Basti Sthal rimuove il gas stantio e l'aria, mentre Shodan Moola pulisce a fondo la regione anale e svolge un massaggio per i muscoli dell'ano.

**Kapalbhati:** Kapalbhati è una terapia o un processo che pulisce la regione frontale della testa o lobo frontale del cervello. Consiste in tre diversi metodi che rendono il cervello fresco e purificato.

**Kapalbhati Vatkrama:** Vatkrama significa processo che usa l'aria; si tratta della purificazione della regione frontale/testa con l'aria. In questa pratica, stando seduti in una Asana meditativa comoda o consigliata, con gli occhi chiusi e il corpo in posizione rilassata, mantenendo la colonna vertebrale, il collo e la testa dritti, e le mani che si estendono e si appoggiano sulle ginocchia, eseguite un'espiazione vigorosa attraverso entrambe le narici in modo che i muscoli addominali si contraggano. Lasciate che il processo di inspirazione avvenga spontaneamente e passivamente dopo l'espiazione, e questo consentirà ai muscoli addominali di rilassarsi. Continuate questa espiazione ritmicamente per diversi cicli come raccomandato dall'insegnante o esperto

Yoga.

**Kapalbhati Vyutkrama:** questo processo pulisce gli orifici dei seni paranasali. Le impurità vengono rimosse con acqua salata tiepida e pura. In questa tecnica l'acqua viene tirata su nelle narici in una direzione e con una posizione del corpo consigliate. Dopo avere fatto entrare l'acqua nelle narici, lasciatela scorrere giù nella bocca dalla parte posteriore delle cavità nasali e successivamente espelletela dalla bocca. Questo è un ciclo completo. Asciugate le narici.

**Kapalbhati Sheetkrama:** Sheetkrama rimuove il muco dalle narici. In questa pratica, introducete acqua tiepida salata nella bocca e invece di ingoiarla, spingetela verso l'alto ed espelletela attraverso le narici. Questo porta alla fuoriuscita del muco dal naso. Eseguitela tante volte quanto raccomandato.

**Benefici:** queste tecniche di Kapalbhati ripuliscono la porzione frontale della fronte e il lobo frontale del cervello. Portano buonumore, aiutano a rimuovere i problemi ai seni nasali, massaggiano e rilassano i muscoli facciali e cranici e sono benefici per la vista e per il funzionamento del tratto respiratorio.

**Trataka:** Trataka è una terapia che prevede un'osservazione continua e concentrata della fiamma di una candela o di un qualsiasi punto esterno, senza che vengano battute mai le palpebre e senza nessun movimento del bulbo oculare. Questa tecnica è anche chiamata osservazione intensiva perché la fiamma/il punto deve essere osservata/o finché non appare acqua nell'occhio e gli occhi

stessi non avvertano stanchezza. In queste tecniche, una candela con lo stoppino tagliato viene accesa in una stanza buia. Posizionala ad un metro di distanza dal praticante, in un posto stabile ad altezza d'occhio così che la schiena, il collo, il viso e gli occhi siano dritti in posizione normale. Mentre si osserva la fiamma/il punto, sedetevi in una qualsiasi Asana meditativa, comoda e consigliata, e cominciate a osservare la fiamma con gli occhi ben aperti e rilassati. Questa pratica può essere avviata tenendo inizialmente gli occhi chiusi per adattarli e per raggiungere la stabilità del corpo e l'equilibrio, e dopo qualche minuto aprite gli occhi e cominciate a fissare la fiamma. Durante l'osservazione, concentratevi soltanto sulla fiamma, dimenticate il vostro corpo e non vagate con la mente da nessuna parte. Mantenete il corpo fermo e gli occhi concentrati soltanto sulla fiamma. Non ci dovrebbe essere alcun movimento del bulbo oculare. Rimanete nella stessa posizione di osservazione finché non appare acqua negli occhi e non si verifica una tensione automatica. Quando accade questo, chiudete delicatamente gli occhi e focalizzatevi sull'immagine residua della fiamma finché questa non scompare e gli occhi si rilassano di nuovo. Successivamente, aprite gli occhi e ripetete l'esercizio, che può essere eseguito 2-3 volte o come raccomandato dagli esperti. In questo modo si completa la pratica.

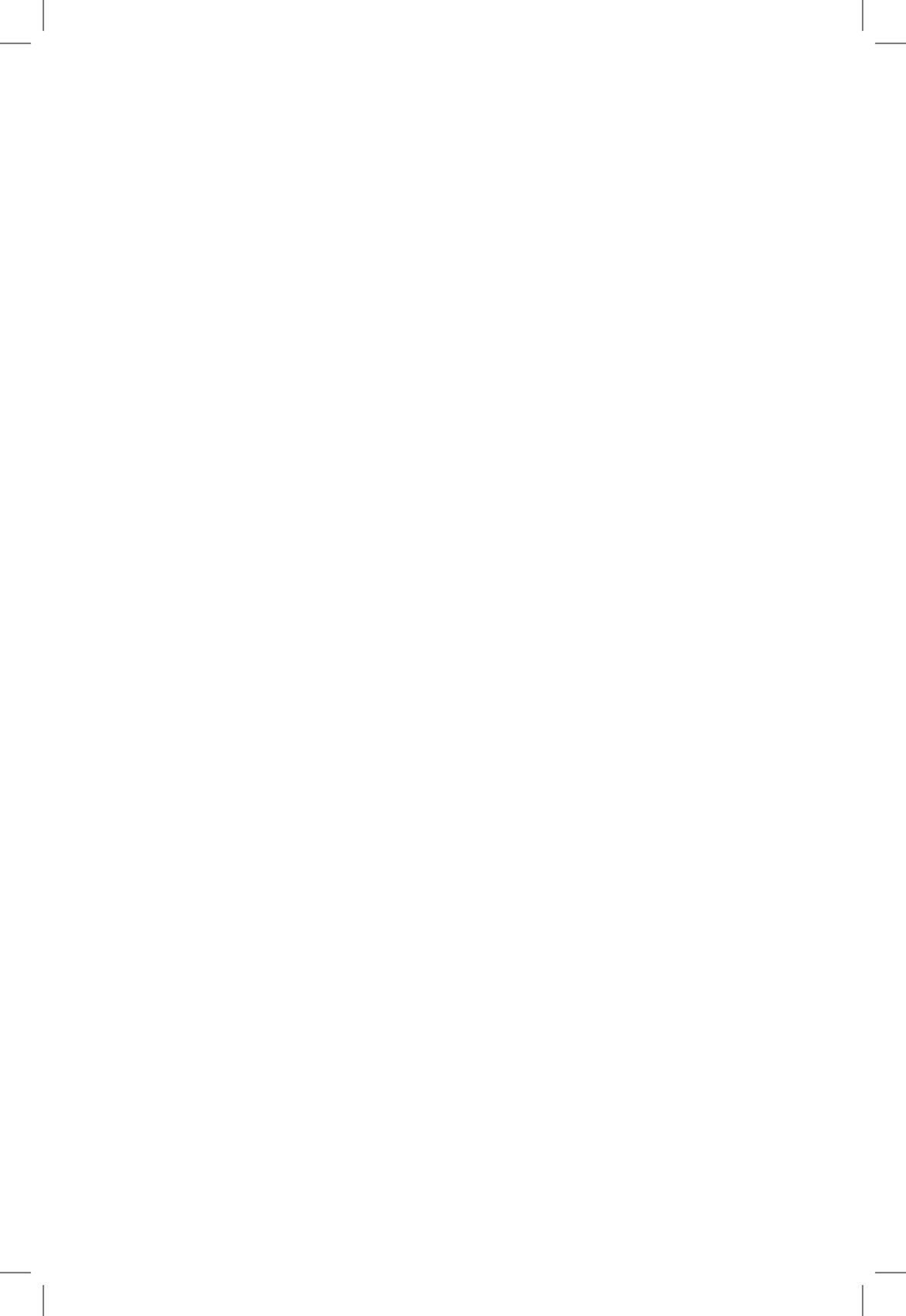
**Benefici:** questa terapia pulisce e purifica gli occhi e li rende puliti e brillanti. È utile per il rilassamento e l'equilibrio del sistema nervoso. Sviluppa la concentrazione, la volontà e migliora le capacità cognitive. Infine, prepara o allena per la meditazione.

**Nota importante:** *Nel presente capitolo, l'intenzione degli autori è soltanto quella di far conoscere queste terapie ai lettori o aspiranti lettori, e non quella di fornire metodi pratici per l'esecuzione di ognuna di esse (stadi, sequenze, illustrazioni, ecc.). Infatti, è molto importante sapere che ciascuna pratica Shatkarma presenta diversi metodi, tecniche, istruzioni, precauzioni, materiali o agenti, tempi di esecuzione, diverse sequenze e controindicazioni, ecc., tutti elementi che devono essere seguiti rigorosamente. Si raccomanda vivamente che queste pratiche vengano apprese e praticate sotto la guida, la supervisione e le corrette indicazioni di un esperto Yoga, terapista, o insegnante. Le tecniche sopra descritte non possono essere praticate facilmente soltanto leggendo i libri che le trattano e la guida che questi offrono. Nel leggere questo capitolo, gli aspiranti Yoga conoscono e vengono invogliati a praticare queste terapie e a sperimentarne i benefici. Non praticare queste terapie sotto la guida di un esperto può portare a effetti collaterali molto dannosi, e quindi si raccomanda fermamente di cercare la guida e la supervisione di un esperto.*

È importante affermare che le pratiche dello Yoga sono molte e che queste hanno diverse caratteristiche a seconda dei diversi aspetti del corpo umano a parte le Asana, il Pranayama, la meditazione, ecc. Si mette qui in evidenza che gli Shatkarma sono terapie pratiche indispensabili, che si avvalgono degli effetti detergenti e purificanti sulle impurità del corpo, e forniscono il bagno yogico interiore che precede qualsiasi altra pratica.

Sappiamo che oggi, nella maggior parte del mondo, le persone sopravvivono in un ambiente adulterato e non c'è quasi nulla di puro da mangiare. La scienza ha aumentato le produzioni secondo le richieste e l'aumento della

produzione non è del tutto naturale. Pertanto, le impurità alloggiano nel nostro corpo e le tossine si accumulano continuamente. Senza dubbio, ci sono strutture mediche e trattamenti per rimuovere queste impurità e tossine, ma il modo naturale per farlo è rappresentato soltanto dallo Yoga, che aumenta la durata della vita attraverso le sue pratiche naturali.



## CAPITOLO V

# YOGA, ARTRITE E FLESSIBILITÀ

### **Sintesi del capitolo**

Dopo avere affrontato questo capitolo, il lettore avrà appreso le funzioni che lo Yoga svolge su una malattia degenerativa e uno dei problemi di salute più comuni: l'artrite. Questo capitolo affronta la funzione riabilitativa e protettiva che lo Yoga svolge su varie malattie reumatiche e sul ripristino delle normali funzioni svolte da ossa, articolazioni e muscoli. Anche la flessibilità delle strutture del corpo intero ha beneficiato della pratica degli esercizi yogici, mostrando il ruolo dominante che quest'arte svolge a tutte le età.

Il corpo umano è una creazione meravigliosa, miracolosamente forgiata e scolpita e infine resa viva dal flusso del 'Prana' (energia vitale). Nello Yoga, il Prana è qualcosa che va al di là dell'aria e dell'ossigeno, che scorrono nel corpo umano e lo mantengono vivo. In termini scientifici moderni, è semplicemente aria o ossigeno che scorre dentro e fuori il corpo umano attraverso il processo respiratorio. Il corpo umano è un paradosso di punti di forza e di debolezza; ad esempio, la parte più forte si è palesata quando l'uomo è andato sulla Luna e su Marte e, al contrario, la

manifestazione di / e la vulnerabilità verso comuni disturbi e malattie cronici hanno evidenziato la parte fragile del corpo umano. Conoscendo entrambi questi aspetti del corpo umano, spetta esclusivamente all'uomo scegliere di avvicinarsi alla parte forte oppure fragile del corpo. L'uomo può avere il controllo sul corpo, può sviluppare le sue entità e unirle per condurre una vita forte e libera da malattie. Dipende dall'uomo lasciare che la malattia abbia o meno il sopravvento sul suo corpo. Ci sono numerose ragioni, cause e attività quotidiane che creano caos nel nostro corpo, esponendolo all'insorgenza di numerose malattie. Indubbiamente, noi possiamo evitare queste attività quotidiane, le routine, e le abitudini, che ci sono spesso note o più spesso sconosciute, e che ci rendono vulnerabili ai diversi rischi per la salute, ai disturbi e alle malattie. Inoltre, un gran numero di persone non sa nemmeno di soffrire già di qualche malattia. Alcune malattie presentano immediatamente segni e sintomi, mentre altre hanno una natura subdola, iniziano la degenerazione e manifestano i segni e i sintomi dopo molto tempo. Sebbene il nostro organismo abbia la capacità di combattere contro invasori dannosi come batteri, virus, funghi, ecc., che portano a malattie, è necessario anche che esso sia immunizzato naturalmente attraverso la giusta attenzione ad un'alimentazione equilibrata, ad un buon nutrimento, a buone abitudini e comportamenti salutari che preservino e potenzino le guardie preposte alla sicurezza (ossia, globuli bianchi, piastrine, antigeni, ecc.) del corpo contro l'attacco di agenti estranei, e che mantengano le buone funzioni interne dell'organismo e dei suoi organi per evitare degenerazioni. Dopo tutto, è più o meno nelle mani dell'essere umano evitare le malattie. Ci sono diverse malattie che sono radicate, che si sviluppano

naturalmente dentro il corpo come conseguenza della chimica interiore, insieme all'ereditarietà, all'ambiente, e alle pratiche di vita non salutari, ecc., e che sono al di là del nostro controllo. È anche vero, però, che possiamo sempre scegliere la strada della prevenzione e gestire tali malattie in modo che queste non colpiscano il nostro corpo, e lo Yoga è una panacea in grado di prevenire e gestire le malattie. Trakroo e Bhavanani (2016) affermano che lo Yoga è una pratica terapeutica non farmacologica e una modalità sicura che ha potenziali curativi, di prevenzione e di promozione della salute. Pertanto, esso aiuta nella prevenzione delle degenerazioni muscolo-scheletriche e stimola la guarigione di malattie come l'osteoporosi e l'artrite.

Quando consideriamo la struttura del corpo umano, vediamo che questa è un sistema scheletrico, una struttura a gabbia, di 206 ossa, che dà al corpo umano un telaio o una base. Le varie ossa del sistema scheletrico si uniscono l'una con l'altra a livello delle articolazioni che, con l'aiuto dei muscoli, consentono al corpo di muoversi. Le articolazioni svolgono un ruolo molto importante per la sopravvivenza umana. La scienza dell'artrologia spiega che nel corpo umano ci sono diverse articolazioni che formano un sistema scheletrico completo, e dalla struttura delle articolazioni dipende un determinato movimento. Queste articolazioni sono abbastanza forti per tenere uniti e stabilizzare i segmenti corporei, e per produrre i movimenti insieme ai legamenti, ai tendini e ai muscoli scheletrici. Queste articolazioni forniscono flessibilità al corpo e lo aiutano a svolgere diversi compiti con un minore consumo di energia. Le diverse articolazioni hanno diverse strutture e qualità funzionali, grazie alle quali il corpo è in grado di eseguire movimenti da semplici a complessi con elasticità. A volte,

vengono compiuti movimenti che sono al di là dei limiti di elasticità, e l'articolazione neutralizza questi movimenti. Tuttavia, è pericoloso andare oltre il limite di movimento dell'articolazione. Molto spesso, ci lamentiamo del dolore articolare, della rigidità e della mancanza di movimento o inibizione del movimento, specialmente quando raggiungiamo la mezz'età o l'età avanzata. Come avviene per altre parti del corpo umano e per gli organi, anche le articolazioni vanno incontro a problemi funzionali, a disabilità o danni che comportano dolore, rigidità, limitazioni nel movimento e sintomi infiammatori. Ci sono molti fattori alla base del ritardo della funzionalità articolare, tra i quali un uso eccessivo delle articolazioni stesse, usura e strappo delle articolazioni e dei tessuti annessi, vecchi o gravi danni, degenerazione o fattori ereditari. Per quanto riguarda le articolazioni, l'artrite è la più comune e nota disabilità o malattia reumatica che colpisce il normale funzionamento delle articolazioni. È fondamentalmente un'inflammazione delle articolazioni mobili e, in particolare, delle articolazioni sinoviali, che ritarda la funzione dell'articolazione causando dolore, gonfiore, immobilità, rigidità, e infine paralisi. Ci sono più di 100 tipi di artrite che si manifestano e degenerano dalla età più precoce fino a quella più avanzata. Tuttavia, si è più soggetti in età avanzata e la malattia colpisce più le donne che gli uomini. Secondo un sondaggio, negli Stati Uniti 50 milioni di adulti e 300.000 bambini soffrono di qualche forma di artrite, e questa è la principale causa di disabilità in America. Quindi, si può affermare che le persone di tutte le età, a prescindere dal sesso, dalla razza, dalla cultura, dalla regione geografica di appartenenza, ecc., possono avere l'artrite. Le diverse forme di artrite vengono diagnosticate facilmente, ma alcune

sono ancora sconosciute e per questa ragione non è facile attribuire a queste malattie reumatiche una denominazione clinica. Oltre ad un dolore comune costante, che varia in intensità, in quasi tutti i tipi di artrite si è visto che negli stadi avanzati della malattia, per via di attività fisica ed esercizio insufficienti, i muscoli del corpo si indeboliscono, le articolazioni, i legamenti e i muscoli scheletrici perdono flessibilità, la capacità aerobica si riduce e possono qualche volta manifestarsi altre malattie (obesità, colesterolo alto, malattie cardiache, problemi alla pelle, depressione, paura, ecc.). Pertanto, il corpo va così incontro a scarsa efficienza e a compromissione della qualità complessiva della vita.

Delle diverse malattie reumatiche, l'osteoartrite (artrite degenerativa), l'artrite reumatoide, l'artrite psoriasica (artrite infiammatoria), la gotta (artrite metabolica), e l'artrite infettiva sono le forme più comunemente riscontrate. L'osteoartrite è la forma più comune di artrite tra gli anziani. Può colpire sia le articolazioni più grandi sia quelle più piccole del corpo, incluse le mani, i polsi, i piedi, la schiena, i fianchi e le ginocchia. La malattia viene acquisita fondamentalmente dopo continuo logorio e strappo dell'articolazione; quando la cartilagine, la superficie liscia e ammortizzante che si trova sulle estremità delle ossa si consuma, l'osso sfrega contro l'altro osso, determinando dolore, gonfiore e rigidità. Nel corso del tempo, le articolazioni possono indebolirsi e il dolore può diventare cronico. Pertanto, l'osteoartrite inizia nella cartilagine e infine determina l'erosione reciproca di due ossa che si trovano in opposizione. La malattia inizia con poco dolore durante l'attività fisica, ma presto il dolore può diventare continuo e presentarsi anche a riposo. Il dolore può essere debilitante e impedire lo svolgimento di alcune attività. L'osteoartrite

tipicamente colpisce le articolazioni sottoposte a carico, come la schiena, le ginocchia e i fianchi.

Più del 30% delle donne presenta un qualche grado di osteoartrite entro i 65 anni. I fattori di rischio per l'osteoartrite includono traumi o danni pregressi, strappi dei legamenti, obesità, stile di vita sedentario, familiarità, e anche degenerazione da deformità a lungo termine in alcuni casi.

L'artrite reumatoide è un'artrite infiammatoria causata dallo stesso sistema immunitario di una persona. Un sistema immunitario sano è protettivo ed agisce contro le infezioni e le malattie per salvare l'organismo. A volte, però, il sistema immunitario non funziona come dovrebbe e comincia ad attaccare i tessuti del proprio organismo come risultato di un disordine. Questo attacco interessa principalmente le articolazioni sinoviali causando infiammazione incontrollata e danno alla membrana articolare e alla cartilagine portando a erosione articolare (erosione di due ossa opposte). L'artrite reumatoide non si limita soltanto alle articolazioni ma danneggia anche gli organi interni, gli occhi e le altre parti del corpo. Spesso la malattia colpisce le articolazioni delle dita, dei polsi, delle ginocchia e dei gomiti in ordine simmetrico, ossia colpisce le articolazioni bilateralmente nel corpo e, se non trattata, può portare a deformità grave in pochi anni. L'artrite reumatoide si verifica più frequentemente in persone dai vent'anni di età in poi. Nei bambini, la malattia si può presentare in forma di eruzione cutanea, febbre, dolore, disabilità e limitazioni nelle attività quotidiane.

L'artrite psoriasica è un'altra forma di artrite infiammatoria. Con l'artrite psoriasica, la maggior parte degli individui sviluppa inizialmente un problema alla pelle e poi l'artrite. Le caratteristiche tipiche sono dolore articolare

continuo, rigidità e gonfiore. Una piccola percentuale sviluppa dolore intenso e una forma devastante di artrite che distrugge le piccole articolazioni della mano e che può portare a disabilità permanente e a perdita di funzionalità della mano.

La gotta è un'artrite metabolica causata da deposito di cristalli di acido urico nelle articolazioni, determinando infiammazione. Durante il processo metabolico, si forma acido urico nel corpo come risultato della scissione delle 'purine', sostanze che si trovano nelle cellule umane e in molti alimenti. Alcune persone hanno livelli elevati di acido urico o perché ne producono più di quanto sia necessario o perché non riescono ad eliminarlo abbastanza velocemente. In alcune persone, si accumula acido urico, che forma cristalli simili ad aghi nelle articolazioni, determinando attacchi di dolore articolare estremo, o attacco di gotta. Nelle fasi iniziali, l'artrite gottosa si verifica solitamente soltanto in un'articolazione, ma col passare del tempo, se i livelli di acido urico non si riducono, la malattia si può manifestare in molte articolazioni e può diventare cronica, causando dolore continuo e infine disabilità invalidante, che è piuttosto paralizzante. Le articolazioni nella gotta possono spesso divenire gonfie e perdere funzionalità. L'artrite gottosa può diventare particolarmente dolorosa e potenzialmente debilitante quando la gotta non viene trattata con successo.

L'artrite infettiva è un'altra forma grave di artrite che solitamente esordisce con brividi improvvisi, febbre e dolore articolare. L'artrite infettiva è causata da batteri, virus, e funghi dispersi in altre parti del corpo (dovuti ad altre malattie infettive come l'epatite C, intossicazioni alimentari, e malattie sessualmente trasmesse, ecc.) che penetrano

nell'articolazione e scatenano infiammazione, che a sua volta è causa di dolore. Se l'infiammazione viene ignorata, questa può danneggiare l'articolazione. Pertanto, l'artrite infettiva deve essere diagnosticata e trattata tempestivamente per evitare un danno articolare irreversibile.

### **Fattori che contribuiscono all'artrite e terapia medica**

Ci sono diversi fattori che danno inizio all'artrite. Alcuni sono fattori primari che causano direttamente lesioni e danni gravi ai tessuti molli e duri, fattori ereditari, infezioni, vecchi o improvvisi esordi di malattie, squilibri ormonali o neurologici, ecc. Altri fattori che si aggiungono alla degenerazione sono un prolungato stress mentale, stile di vita povero e scorretto, alimentazione poco sana e non equilibrata, e altri fattori ambientali, ecc., che contribuiscono alla lenta degenerazione e danno forma all'artrite o ne determinano l'incubazione nel tempo.

Il progresso delle scienze mediche moderne è avanzato a tal punto da diagnosticare correttamente diversi tipi di artrite attraverso differenti metodi e tecniche sofisticati, e con l'ausilio di farmaci, tecnologie e modalità avanzate, la scienza medica tratta le malattie reumatiche. Tuttavia, non è certo se si possa dare sollievo completo perché queste malattie presentano fasi di remissione e non vi sono riabilitazioni o cure appropriate. Senza dubbio la prevenzione è sempre meglio della cura, quindi bisogna fare attenzione alla presenza di predisposizione a sviluppare l'artrite per qualsiasi motivo, e pertanto adottare misure preventive appropriate è di per sé una cura. Generalmente, i medici e i chirurghi che si occupano di malattie reumatiche riducono

il dolore e combattono l'infiammazione attraverso la prescrizione di farmaci come l'aspirina, l'acetaminofene (paracetamolo), l'ibuprofene (FANS: farmaci antinfiammatori non steroidei), gli oppioidi, l'indometacina, il fenilbutazone, i corticosteroidi e il metotrexate, ecc. Sebbene questi farmaci diano sollievo, il corpo deve adattarsi a tollerarli perché possono avere effetti collaterali lievi o gravi oltre a influenzare significativamente lo stato mentale della persona. Oltre ai farmaci, i vari tipi e modalità di fisioterapia sono tra i migliori trattamenti per la remissione, e offrono diversi esercizi per il corpo per rafforzare i muscoli e migliorare il movimento e la flessibilità delle articolazioni interessate. Vi sono diverse terapie occupazionali che offrono assistenza al paziente reumatico e che prevedono l'uso di tipi specifici di attrezzature per la deambulazione e il ritorno alla mobilità. Queste attrezzature sono progettate in maniera sofisticata per dare supporto alla persona e l'equilibrio al corpo o alla zona colpita, e per assisterla nell'effettuazione dei movimenti autonomi, dandole anche forza mentale e autostima. Nella maggior parte dei casi peggiori e complicati di artrite, il trattamento ultimo consiste nella sostituzione protesica chirurgica delle articolazioni — così da consentire una migliore qualità della vita — sebbene anche questo richieda prevenzione e cura e, trascorso un certo periodo di tempo (vita dell'articolazione artificiale), potrebbe essere necessario un ulteriore intervento di sostituzione, anch'esso a rischio, e reso complicato dalla fragilità dovuta all'incalzare dell'età del paziente.

Pertanto, la cura completa e la riabilitazione dell'artrite non sono possibili. La remissione dell'artrite è l'obiettivo del trattamento, nonché preservare dal dolore, dall'immobilità e da una vita difficile la persona colpita dalla malattia.

## **Pensiero yogico e convivenza con l'artrite**

La filosofia yogica dell'artrite è pragmatica e ricca di ottimismo. Il paziente artrite non ha soltanto bisogno del supporto fisico e delle cure; il condizionamento mentale è ugualmente importante per la gestione dello stress e della pressione generati dal dolore fisico articolare e dall'immobilità. Dal momento che l'armonia tra le entità fisica, mentale e spirituale rappresenta uno degli obiettivi dello Yoga, allora questo è la migliore arte o attività fisica e mentale, un vero e proprio beneficio per i pazienti reumatici. Ci sono molti aneddoti sui benefici dello Yoga e anche convinzioni errate riguardanti la sua applicazione in caso di artrite. Alcuni pensano che lo Yoga non sia utile nei pazienti artritici, sebbene la ricerca abbia messo in evidenza risultati significativi dei programmi e della terapia yogici nei soggetti artritici, riguardo ai miglioramenti riscontrati nelle scoperte più recenti.

Generalmente, le persone con diverse forme di artrite sono fisicamente inattive e non svolgono attività fisica ed esercizio sufficienti. Queste persone temono che l'attività fisica possa aggravare la loro situazione o i loro problemi artritici. Insieme alla disabilità fisica, queste persone sono psicologicamente stressate, avvertono ansia e hanno timore che l'esercizio fisico possa arrecare danno. Invece "l'attività fisica è una parte essenziale del trattamento efficace dell'osteoartrite e dell'artrite reumatoide, secondo le linee guida dell'American College of Rheumatology" (Hochberg *et al.*, 1995; Griffin *et al.*, 1995, e Newsome, 2002). Diversi studi clinici, e uno studio controllato, sui programmi di Yoga nei soggetti artritici, condotto al Johns Hopkins Arthritis Centre su soggetti affetti da artrite (ad oggi, lo

studio randomizzato, condotto rigorosamente, più recente e più vasto) hanno mostrato che lo Yoga è un modo sicuro ed efficace di incrementare l'attività fisica e offre anche importanti benefici psicologici grazie alla sua natura meditativa. "Come con altre forme di esercizio, lo Yoga può incrementare la forza muscolare, migliorare la flessibilità, aumentare la resistenza respiratoria, e promuovere l'equilibrio" (Madanmohan *et al.*, 1992; Schell *et al.*, 1994 and Gauchard *et al.*, 1999). Wood (1993) e Miller *et al.* (1995) hanno affermato che "lo Yoga è anche associato ad un aumento di energia e ad una diminuzione di disturbi e dolori. Infine, lo Yoga è associato ad un aumento dell'energia mentale e a sentimenti positivi (come, per esempio, vivacità ed entusiasmo), e a minori sensazioni negative (riduzione dell'eccitabilità, dell'ansia e dell'aggressività) e dei sintomi somatici riferiti". Pertanto, il gran numero di studi che hanno esaminato l'associazione dello Yoga con l'artrite hanno mostrato esiti fisici e psicologici positivi nei pazienti affetti da diverse forme di artrite.

Nelle persone affette da artrite, "l'esercizio è sicuro e non esacerba il dolore o peggiora la malattia" (Minor, 1999; Bearne *et al.*, 2002; O'Grady *et al.*, 2000; Ettinger *et al.*, 1997). Di fatto, "l'esercizio può giocare un ruolo determinante nel promuovere la salute articolare" (Forrest & Rynes, 1994). Nordemar ed Ekblom (1981) hanno affermato che "coloro che non praticano esercizio spesso soffrono di problemi articolari in misura maggiore rispetto a coloro che lo praticano". Considerando la relazione tra salute ed esercizio fisico per la prevenzione delle malattie, il chirurgo generale del "Department of Health and Human Services", Atlanta, USA, nel 1996 ha riportato che l'esercizio presenta benefici fisici e psicologici per curare malattie

croniche e mantenere il buono stato di salute del paziente (US, D.H.H.S., 1996). Pate *et al.* (1995) — del “Centers for Disease Control and Prevention” e dell’“American College of Sports Medicine” — riportano che l’attività fisica e la salute pubblica sono interconnesse e che coloro che si dedicano a diversi esercizi o ad attività fisiche si mantengono in buona salute fisica e mentale.

Non si possono mai ignorare i benefici dell’esercizio fisico dal momento che “un’attività fisica regolare è particolarmente importante per le persone con artrite, le quali presentano spesso riduzione della forza muscolare, dell’energia fisica, e della resistenza (Lynberg *et al.*, 1988), in parte a causa della malattia stessa e della tendenza alla vita sedentaria” (Eichner, 1990). La sedentarietà può innescare una spirale verso il basso in cui il dolore aumenta, con conseguente incremento dell’inattività, che a sua volta comporta un aumento del dolore e della disabilità. “I benefici psicologici dell’esercizio come la riduzione dello stress, la diminuzione dei sintomi depressivi, il migliore adattamento e benessere e l’aumento delle funzioni immunitarie contribuiscono ad un incremento dello stato generale di salute” (Paluska & Schwenk, 2000; Fox, 1999; Scully *et al.*, 1998; Taylor *et al.*, 1985).

Quindi, tenendo in mente le raccomandazioni degli esperti, l’importanza dell’attività fisica per le persone con artrite e la necessità di un’attività fisica appropriata, lo Yoga può essere significativo, divertente, distensivo e un’attività fisica e mentale più utile per la salute generale della persona con artrite. Garfinkel *et al.* (1994 e 1998) si sono avvalsi di diverse posizioni Yoga (Asana) per il trattamento dell’osteoartrite delle mani e della sindrome del tunnel carpale e hanno trovato miglioramenti significativi del dolore

durante l'attività, del dolore e del *range* di movimento delle dita, fornendo così sollievo per l'osteoartrite delle mani, e anche un miglioramento significativo nella forza della presa, nel segno di Phalen e nella riduzione del dolore nei pazienti affetti da sindrome del tunnel carpale. Nel trattamento sia dell'osteoartrite sia della sindrome del tunnel carpale, gli autori hanno considerato le posizioni/Asana Yoga appropriate (ossia, Namaste — davanti e dietro, Dandasana, Hastasana Urdhva, Garudasana Parsvottanasana, Bharadvajasana, Tadasana, metà Uttanasana, Virabhadrasana soltanto braccia, Svanasana Urdhvamukha, e Savasana). Il trattamento con esercizi yogici in entrambi questi casi ha portato effetti benefici e migliorativi sullo status muscoloscheletrico dei pazienti con osteoartrite e sindrome del tunnel carpale, dimostrando così che la pratica di posizioni Yoga mirate e appropriate ha potenziali curativi e benefici in questi pazienti.

In uno studio clinico sullo Yoga, condotto recentemente presso il "Johns Hopkins Arthritis Centre" da Moonaz *et al.* su persone con artrite, si è dimostrato che "nelle persone sedentarie con artrite, lo Yoga sembra essere sicuro, praticabile e gradevole sia nelle persone con artrite reumatoide sia con osteoartrite, e che esso si traduce in importanti benefici per la salute fisica e mentale nelle persone che lo praticano regolarmente". Nel suddetto studio, i partecipanti hanno elaborato un programma Yoga specifico (progettato e condotto da esperti sanitari), che si è avvalso di un approccio Yoga integrale. I partecipanti hanno frequentato le lezioni due volte a settimana per 8 settimane sotto la stretta supervisione di un terapista Yoga. Ai partecipanti è stato anche chiesto di praticare le attività una volta a settimana a casa. Ciascuna lezione cominciava con domande/commenti (5 minuti), esercizi di respirazione e

canto (5 minuti), riscaldamento e sequenza di movimento (Namaskara Surya, 15 minuti), e posizioni isometriche (Asana) (20 minuti) per incrementare la forza, la flessibilità, e l'equilibrio. Le lezioni terminavano con profondo rilassamento (Savasana; 10 minuti), un canto di chiusura, e la meditazione (5 minuti). Le posizioni (Asana) che venivano assunte nel programma di studio includevano leggeri piegamenti in avanti, all'indietro, rotazioni, esercizi di equilibrio, la posizione eretta, seduta, e distesa. Queste posizioni sono state modificate tenendo conto dei singoli partecipanti (modificate con le raccomandazioni degli esperti in base alla salute del partecipante, delle condizioni articolari, delle esigenze e dell'efficienza di esecuzione). Cubi, fasce, tappetini, e sedie sono stati usati come appoggi per modificare le posizioni. Le posizioni di intensità e l'intensità stessa venivano standardizzate per garantire una progressione graduale. Per questi interventi, sono state scelte otto settimane, per dare un tempo sufficiente ai partecipanti di intraprendere una pratica autonoma, e questa è una durata normale per le lezioni introduttive. I partecipanti hanno anche ricevuto indicazioni con immagini per la pratica a casa e letture selezionate contenenti la descrizione dei benefici potenziali delle componenti dello Yoga (respirazione, meditazione, consapevolezza). Nello studio, ai partecipanti è stato chiesto di continuare a seguire la terapia farmacologica per l'artrite, nel caso in cui l'avessero già intrapresa”.

È importante sottolineare come quasi tutti i benefici che sono stati osservati nei pazienti dopo avere completato un programma di 8 settimane fossero ancora evidenti 9 mesi dopo. Lo studio ha fornito nuove evidenze critiche sui

benefici dello Yoga per la salute delle persone affette da artrite reumatoide e osteoartrite, e lo studio ha anche fornito raccomandazioni su come cominciare a praticare lo Yoga in sicurezza se un soggetto soffre di artrite. Questo è lo studio controllato, randomizzato, più grande e più rigorosamente condotto finora sullo Yoga. È stato progettato e condotto da professionisti sanitari inclusi esperti di reumatologia, psicologia, salute pubblica, e terapisti Yoga. Questo studio è molto importante per i problemi reumatici perché la comunità medica nei paesi occidentali nel loro insieme rimane convinta che lo Yoga possa non essere appropriato per le persone con articolazioni vulnerabili (Moonaz *et al.*, 2015).

I progressi dei trattamenti medici moderni non hanno portato ad una remissione completa nei pazienti artritici. I farmaci per l'artrite, specialmente reumatoide, e per l'osteoartrite, potrebbero dare sollievo dal dolore cronico e dall'infiammazione per un breve periodo di tempo. L'evidenza scientifica dimostra che

c'è un gran bisogno di attività aggiuntive che i pazienti possono fare per ridurre il dolore, la disabilità, e controllare l'impatto complessivo che l'artrite può avere sulle loro vite. Pertanto, l'evidenza suggerisce che, in sinergia con un buon programma medico, lo Yoga possa offrire importanti benefici psichici e fisici aggiuntivi ai pazienti con artrite (Moonaz *et al.*, 2015).

Un numero considerevole di altri studi sullo Yoga e sui suoi effetti di gestione della malattia ha mostrato che lo Yoga è un'attività psicosomatica che fornisce un aiuto

notevole al paziente artritico e lo conduce più vicino alla vita normale. Riguardo allo Yoga e alla sua utilità per l'artrite, il dottor Lee Bradley Karmananda (2008), un australiano che è diventato uno yogi, ha affermato che tutti i trattamenti farmacologici che intraprende un artritico sopprimono il dolore e l'infiammazione, e sono processi che inducono tolleranza (ai farmaci) e che non trattano e correggono le cause sottostanti la malattia. Ciò non va bene per un trattamento a lungo termine e pone gravi effetti collaterali sul corpo dei pazienti. Lee Bradley ha anche affermato che "lo Yoga non raccomanderà mai il solo trattamento farmacologico dei sintomi, senza considerare di correggere anche le deficienze dietetiche, di esercizio, di stile di vita, ecc". Di fatto, per i soggetti artritici lo Yoga dovrebbe essere parte del loro vivere quotidiano, come il 'Karma' (Azione). Karmananda Swami ha proposto un programma completo di terapia yogica per l'artrite, che include un insieme di Asana, Shatkarma, Pranayama, meditazione, raccomandazioni dietetiche, Amaroli, (terapia urinaria), riposo, enfaticizzazione o valorizzazione dell'esercizio, calore e applicazione di massaggio (forma di naturopatia), e il mantenimento di un atteggiamento mentale positivo e di resilienza per contrastare l'artrite e gestire la vita con leggerezza.

I reumatologi e gli ortopedici raccomandano gli esercizi fisici per il miglioramento dello stato di salute delle persone con artrite, sebbene le attività fisiche moderne come lo jogging, il tapis roulant, altri esercizi isotonici e isocinetici, e forme di esercizio tradizionali come il nuoto, la corsa, l'aerobica, ecc. siano più ripetitive e intense e non adatte per le persone artritiche. Si tratta di esercizi intensi per natura,

prevalentemente simpatici<sup>(1)</sup> e mettono pressione psicologica. Una persona con malattia reumatica non può eseguire questi esercizi. Indubbiamente, si possono eseguire esercizi di lieve rotazione e flessibilità ma questi non sono sufficienti per i pazienti. Di fatto, vi sono altre applicazioni pratiche che possono dare molteplici benefici, con facile adattamento e senza l'insorgenza di sensazione di stanchezza né per il corpo né per la mente, ma che invece offrono benefici psicofisici e rilassamento. Dal momento che l'arte dello Yoga ha diversi obiettivi come, per esempio, il miglioramento della salute fisica (allineamento posturale corretto, miglioramento della forza, della resistenza respiratoria, della flessibilità e dell'equilibrio), l'aumento del benessere mentale (riduzione dello stress, della tensione e della depressione, rilassamento) e dell'equilibrio emotivo (felicità, tolleranza, autorealizzazione), allora lo Yoga rappresenta la migliore attività fisica e mentale. Questo apporta un miglioramento nelle persone, rende loro la vita movimentata e meno dolorosa, liberandole così dalla disabilità fisica e mentale attraverso l'armonizzazione tra corpo, mente e anima.

### **Artrite e flessibilità yogica**

La flessibilità è una delle componenti più importanti del fitness fisico in generale o di quello correlato alla salute, e comporta un ampio *range* o ampiezza di movimento a livello delle o intorno alle articolazioni. La flessibilità è richiesta per svolgere i compiti delle normali attività quotidiane e per la mobilità al fine di evitare pressione sui tessuti duri e sugli organi del corpo. Non si tratta dell'abilità biomotoria,

---

(1) Coinvolgono il sistema nervoso simpatico (ndt).

piuttosto della qualità delle giunture anatomiche, che nel nostro corpo sono chiamate articolazioni, le quali possono eseguire vari movimenti a seconda della loro struttura. Pertanto, la flessibilità dipende da una particolare articolazione, per esempio il ginocchio o l'articolazione a cerniera permette soltanto movimenti in avanti e indietro, mentre l'articolazione della spalla o sferoidale consente molteplici movimenti come, per esempio, la flessione, l'estensione, la rotazione, la circonduzione, ecc. Allo stesso modo, altre articolazioni diverse permettono di produrre movimenti flessibili diversi. Oltre alla struttura e alla forma delle articolazioni ci sono altre strutture e altri tessuti corporei che assistono e promuovono (il movimento) e da cui dipende la flessibilità. Questi sono i legamenti, i tendini, le fasce muscolari, la sostanza fondamentale dei tessuti connettivi e i muscoli scheletrici del corpo. La qualità di questi tessuti molli o connettivi, che sono direttamente o indirettamente attaccati alle articolazioni, condiziona la flessibilità dell'articolazione e limita il *range* di movimento o di mobilità. Si pensa generalmente che un corpo muscoloso ben sviluppato sia meno flessibile in quanto i muscoli, i tendini e i legamenti sono rigidi, e si ritiene che questo ritardi o inibisca l'ampiezza intorno alle articolazioni. Tuttavia, questo concetto non corrisponde alla realtà in quanto il processo di allenamento determina i limiti della flessibilità delle articolazioni. Un corpo muscoloso ben tonico può essere tanto flessibile quanto lo si desidera, seguendo un programma di allenamento scientifico sistematico e pianificato. Per esempio, un corpo yogico è tonico, muscoloso e flessibile. È un dato di fatto che ci sono molti altri fattori che condizionano il *range* di flessibilità, e la flessibilità, che rappresenta una componente modificabile, può essere sviluppata

adottando un metodo corretto di allenamento e di pratica. Indubbiamente, l'allenamento della flessibilità non porterà miglioramenti nello sviluppo dell'elasticità in uno o due giorni, ma la pratica costante, mantenuta gradualmente, porta a cambiamenti visibili nel *range* dei movimenti o della mobilità del soggetto. Pertanto, migliorare l'efficienza generale del lavoro (muscolare) o avere il desiderio di un corpo elastico è uno degli aspetti della flessibilità. Quindi, la flessibilità richiede il mantenimento regolare attraverso l'allenamento, e se i muscoli e gli altri tessuti connettivi non vengono allungati regolarmente, allora queste strutture si accorciano e si irrigidiscono, quindi perdono flessibilità a livello dell'articolazione e l'elasticità dei muscoli.

Inoltre, se il corpo è fuori forma per via del sovrappeso, anche questo può essere causa di riduzione della flessibilità. La flessibilità del corpo e la forza muscolare sono interconnesse tra di loro dal momento che quest'ultima conferisce elasticità ai muscoli e ad altri tessuti connettivi, e la prima si sviluppa ai massimi livelli. Se c'è mancanza di forza muscolare, allora il livello di flessibilità sarà limitato perché l'abilità di resistenza muscolare allo stress sarà minore. Inoltre, durante l'allungamento di un particolare segmento del corpo, quella parte del corpo avrà una elasticità limitata e oltre ad una elasticità media o ad un minimo portato al limite, quella parte diventa dolente, e può determinare una lesione ai tessuti molli o connettivi (ossia strappo della fascia muscolare, distorsioni e strappi dei tendini e dei legamenti, ecc.). Pertanto, per migliorare la flessibilità del corpo, è necessario sviluppare la forza muscolare simultaneamente. Questo avviene perché la forza condizionerà i muscoli e gli altri tessuti connettivi, e incrementerà la loro flessibilità che tende ad allungare i muscoli, i tendini e i

legamenti, con molta tensione oltre ai limiti sopportabili, determinando una maggiore ampiezza o un ampio *range* di movimento e mobilità attorno alle articolazioni.

Considerando la relazione tra flessibilità, artrite, e Yoga, si è scoperto che l'artrite è una malattia articolare che colpisce principalmente le articolazioni mobili e ritarda la mobilità articolare e la flessibilità. I sintomi infiammatori dell'artrite, l'infezione e il dolore rendono l'articolazione rigida, causando deterioramento nella flessibilità articolare, e in una situazione di cronicità, la mobilità articolare scompare; infine, l'osso e l'articolazione si deformano. Numerosi studi e trial clinici hanno scoperto che le condizioni artritiche diagnosticate richiedono attività fisica per ripristinare o mantenere il normale o minimo *range* possibile di movimento e di flessibilità articolare. La ricerca ha mostrato che gli esercizi yogici sono i mezzi più sicuri, facili e benefici in grado di fornire attività fisica ai pazienti artritici e gestire i problemi del movimento.

Generalmente, pensiamo che lo Yoga sia un'arte soltanto per persone flessibili ma questa falsa convinzione è stata smentita dalle Asana stesse quando queste trasformano un corpo non flessibile in un corpo flessibile grazie alle loro diverse posizioni (Asana). Di fatto, l'Asana dello Yoga è uno dei migliori esercizi non soltanto per la nostra flessibilità muscolare ma anche perché la sua condizione rafforza e condiziona tutti gli altri tessuti molli e connettivi ancorati alle articolazioni o alle ossa. L'Asana, a differenza di qualsiasi altro esercizio moderno, lavora gradualmente sul corpo umano e conferisce una lenta mobilità a ciascuno strato della struttura del corpo. L'Asana si concentra su un particolare segmento del corpo che è aiutato dal corpo intero e ad esso unito; essa aumenta la forza fondamentale dei

muscoli (inclusi la fascia muscolare, le fibre e i tendini), i legamenti e fornisce elasticità che aumenta la flessibilità delle articolazioni, dei muscoli e dei legamenti, con consapevolezza psicologica verso questi tessuti. Dal momento che vi sono diverse suddivisioni delle Asana, che devono essere adottate in base all'avanzamento progressivo dello Yoga ma limitate al problema dell'artrite, il gruppo dei principianti che pratica le Asana, le Asana leggere o secondo le raccomandazioni e le modificazioni, deve intraprendere queste Asana sotto la supervisione di terapisti/esperti Yoga. Il grado di intensità, il mantenimento, la durata, il recupero, e le ripetizioni devono essere stabilite insieme agli esperti dell'artrite e dello Yoga che si occupano dei o trattano i pazienti. L'aspetto migliore delle Asana è che queste sono disponibili in forma 'Ardh' (mezza) e 'Puran' (piena) e possono essere modificate in base alla richiesta della persona artritica, ai problemi o ai sintomi del malato, e persino utilizzando ausili per quelle persone che sono incapaci di eseguire anche soltanto metà delle Asana.

Le Asana sono parasimpatiche<sup>(2)</sup> per natura. Il sistema nervoso parasimpatico non aumenta la respirazione, la frequenza cardiaca e la pressione ematica con livelli di sforzo crescenti, come accade invece negli esercizi in generale. Le Asana esercitano un tipo di massaggio alle articolazioni e ai muscoli del paziente artritico e alterano simultaneamente la flessibilità e la mobilità di queste strutture in modo molto lento. Nelle Asana non ci sono movimenti bruschi che potrebbero danneggiare le articolazioni irrigidite. Invece, esse seguono un flusso ritmico graduale di movimento lento che è adatto alle articolazioni coinvolte; pertanto, aumentano la flessibilità e forniscono movimento alle

---

(2) Che coinvolge il sistema nervoso parasimpatico (ndt).

articolazioni. I movimenti e i mantenimenti sono molto sistematici nelle Asana. C'è un modello stabilito di inspirazione, espirazione, e fase di trattenimento del respiro mentre si esegue un'Asana. Il processo di inspirazione mantiene i muscoli rigidi e ne limita la flessibilità, mentre quello di espirazione rilassa i muscoli e ne consente il massimo allungamento; durante la respirazione, il trattenere l'inspirazione e l'espirazione allena i muscoli per guadagnare sia forza e flessibilità, sia resistenza. Ciascuna delle Asana apporta elasticità nel corpo e aumenta la flessibilità. Per le persone artritiche, le Asana funzionano magicamente, in modo rilassante e distensivo per apportare flessibilità e movimenti, o per ripristinare le articolazioni, i muscoli e i tessuti connettivi. Le Asana dello Yoga agiscono in maniera proattiva nella gestione dei sintomi dell'artrite, dal momento che le Asana non sono di natura ripetitiva veloce; esse seguono la sequenza rilassamento, allungamento e mantenimento, accompagnata da simultanei modelli di respirazione e viceversa. Questa è piuttosto simile ai moderni esercizi isometrici, ma non altrettanto intensa, faticosa e benefica localmente per una specifica parte del corpo. Invece, le Asana coinvolgono il corpo intero, e la consapevolezza della mente e dello spirito nella loro pratica. Questo il motivo per cui le Asana sono di natura olistica, e ciò le rende diverse da altre forme di esercizio grazie ai loro benefici visibili nelle persone artritiche. Oggi sono state completamente ben accettate per il loro approccio olistico al trattamento delle malattie reumatiche e per gli esiti positivi.

Nel complesso, lo Yoga e i suoi esercizi offrono unità al corpo, alla mente e all'anima artritici, offrendo totale forza fisica, mentale e spirituale alla persona perché questa abbia pensieri positivi e svolga buone azioni, contrasti il caos

generato dall'artrite e viva la vita con fiducia, controllo, contentezza, e libertà fisica e mentale.

**N.B:** *Si ritiene importante informare i nostri lettori che per il trattamento yogico dell'artrite è fondamentale seguire i programmi yogici con il consenso e le raccomandazioni degli esperti (per esempio, reumatologi, ortopedici, terapisti Yoga, ecc.). Senza la ricerca dei consigli degli esperti, le loro raccomandazioni e gli incontri con loro, gli effetti possono essere dannosi e possono peggiorare ulteriormente la condizione del paziente. Inoltre, è importante fornire programmi yogici personalizzati in quanto lo stato di salute non è uguale per tutti i pazienti, e pertanto una persona che sta intraprendendo un programma dovrebbe prima sottoporsi a controlli sanitari generali e cercare i consigli precauzionali degli esperti che si occupano del trattamento. Questo aiuterà il terapeuta Yoga a fornire l'orientamento corretto al trattamento senza incorrere in errori.*



## CAPITOLO VI

# GIORNATA INTERNAZIONALE DELLO YOGA (21 GIUGNO)

### Sintesi del capitolo

Il presente capitolo consentirà al lettore di comprendere il valore dello Yoga ed il motivo per cui si è deciso di osservare la giornata internazionale dello Yoga. Questa mostrerà i benefici assoluti che lo Yoga fornisce alla salute, indipendentemente dall'appartenenza a qualsiasi religione. Il patrimonio culturale dell'India è stato supportato dal mondo intero e accolto dall'UNGA per trasformare la salute umana attraverso l'azione naturale dello Yoga.



Secondo il calendario internazionale, prima dell'Era Comune, ciascun giorno della settimana è di per sé speciale. Dal punto di vista teologico, le persone hanno tante connessioni con ogni singolo giorno per il suo valore e significato nella vita. La teologia orientale dell'induismo presenta vari aspetti per ciascun giorno secondo il Panchang indiano (l'antico calendario indiano). Nel mondo vi sono alcuni aspetti comuni che riguardano l'essere umano e il suo ambiente, e aspetti di vita significativi che devono essere una consapevolezza per tutti. Vi

sono cose delle quali o siamo consapevoli o inconsapevoli ma che sono molto importanti per gli esseri umani per preservare il creato e le creature e per conoscere ciò che è ignoto a molti ma che possiede qualcosa di interesse speciale per ciascuno e per tutti noi per una causa globale di unità e sicurezza. L'unità più piccola con la più piccola esistente in questo mondo presenta il paradosso di essere utile e dannosa all'uomo e all'ambiente, alla terra e alla natura, alla vita e alla morte. Pertanto, a questa unità esistente, che ha estremo valore nella nostra esistenza intera nella terra natia, dovrebbe essere data attenzione per comprendere la sua importanza nella nostra vita.

Ci sono eventi e questioni così vitali ed essenziali che devono essere diffusi in tutto il mondo, in modo che il loro valore nelle vite umane e la consapevolezza di essi possano toccare ogni vita sulla terra. Di queste importanti questioni, molte vengono osservate ogni anno a livello internazionale, in occasione della Giornata Mondiale contro il Cancro, la Giornata Mondiale della Vita Selvatica, la Giornata Mondiale dell'Acqua, la Giornata Internazionale dello Sport per lo Sviluppo e la Pace, la Giornata Mondiale della Salute, la Giornata Mondiale senza Tabacco, la Giornata Mondiale contro lo Sfruttamento del Lavoro Infantile, la Giornata Mondiale contro l'AIDS, la Giornata Mondiale dei Diritti Umani, la Giornata Mondiale dell'Ambiente, la Giornata Internazionale dell'Amicizia, la Giornata Umanitaria Mondiale, la Giornata Mondiale degli Insegnanti, la Giornata delle Nazioni Unite, la Giornata Mondiale del Lavoro, ecc., per comprendere la loro importanza nelle nostre vite.

Queste giornate, dedicate ad aree tematiche diverse, danno consapevolezza o dell'importanza di salvaguardare la propria

vita o l'ambiente o per essere consapevoli di queste questioni vitali e sensibili che sono direttamente o indirettamente legate alle componenti delle nostre vite, per unirci a livello internazionale nella lotta alle malattie e per cause umanitarie.

Le Nazioni Unite, in collaborazione con tutti i loro membri e con i co-sponsor, talvolta riconoscono tali importanti questioni, che sono benefiche o dannose, oppure hanno un valore significativo nelle nostre vite; danno loro considerazione e le osservano globalmente in modo ufficiale e con risoluzioni per rendere il mondo intero consapevole della loro importanza. Il 21 giugno 2015 ha un'importanza particolare per la storia indiana e rappresenta una giornata olistica più sana per il mondo intero, in quanto l'antica arte indiana ed emergente scienza dello Yoga ha ottenuto un riconoscimento internazionale per essere celebrata come "La Giornata Internazionale dello Yoga". È stata un'iniziativa del Primo Ministro Indiano, Narendra Modi, che il 27 settembre 2014, nel suo discorso di apertura della 69° sessione dell'Assemblea Generale delle Nazioni Unite, ha avanzato la proposta di celebrare la Giornata Internazionale dello Yoga e ha affermato:

Lo Yoga è un dono inestimabile dell'antica tradizione indiana. Incorpora l'unione della mente e del corpo, del pensiero e dell'azione, della moderazione e della pienezza, dell'armonia tra l'essere umano e la natura, un approccio olistico alla salute e al benessere. Non si tratta di esercizi ma di scoprire il senso di unità con sé stessi, con il mondo e con la natura. Il cambiamento del nostro stile di vita e la creazione di consapevolezza ci possono aiutare ad affrontare il cambiamento climatico. Lavoriamo per l'adozione della Giornata Internazionale dello Yoga.

Inoltre, sottolineando e apprezzando lo Yoga, il Ministro ha affermato: “Lo Yoga incorpora l’unità della mente e del corpo, del pensiero e dell’azione, della moderazione e della pienezza, dell’armonia tra l’uomo e la natura; un approccio olistico alla salute e al benessere”. Nel suggerire il 21 giugno, solstizio d’estate, come Giornata Internazionale dello Yoga, Narendra Modi ha detto che quel giorno è il più lungo dell’anno nell’Emisfero Settentrionale ed ha un significato speciale in molte parti del mondo.

Per quanto riguarda l’istituzione della Giornata Internazionale dello Yoga, Sam Kutesa, il Presidente della 69° sessione dell’Assemblea Generale delle Nazioni Unite, prima di votare la risoluzione ha detto: “Per secoli, le persone di ogni cetto sociale hanno praticato lo Yoga, riconoscendo la sua capacità unica di incorporare l’unità tra mente e corpo. Lo Yoga riunisce pensiero e azione in armonia”. In una sua affermazione, il Segretario Generale delle Nazioni Unite Ban Ki-Moon ha sottolineato i benefici globali dello Yoga: “Lo Yoga è uno sport che può contribuire allo sviluppo e alla pace. Esso può persino aiutare le persone in situazioni di emergenza a trovare sollievo dallo stress”.

La proposta di stabilire la Giornata Internazionale dello Yoga ha incontrato un favore globale; 170 paesi, inclusi gli Stati Uniti, la Russia, la Cina, la Gran Bretagna, la Siria, le Filippine, il Canada, ecc. hanno appoggiato la proposta di Modi. Il primo stato membro ad aderire alla risoluzione è stato il Nepal, guidato dal Primo Ministro Sushil Koirala. Questa bozza di risoluzione ha avuto il più elevato numero di co-sponsor nazionali, ossia 175, più di qualsiasi altra risoluzione dell’UNGA finora. Infine, l’11 dicembre 2014 tutti i 193 membri dell’Assemblea Generale delle

Nazioni Unite hanno approvato l'accordo di stabilire il 21 giugno come "Giornata Internazionale dello Yoga" con la risoluzione A/RES/69/131 dell'Assemblea Generale delle Nazioni Unite. Lo scopo della "Giornata Internazionale dello Yoga" è di far nascere la consapevolezza, in tutto il mondo, dei numerosi benefici della pratica dello Yoga.

Dal 2015, anno della prima celebrazione della "Giornata Internazionale dello Yoga", l'evento viene celebrato il 21 giugno in tutto il mondo ogni anno. In occasione della seconda Giornata Internazionale dello Yoga nel 2016, 139 paesi in tutto il mondo si sono registrati presso le Nazioni Unite per partecipare all'evento. In India sono state organizzate centomila funzioni in tutto il paese. Trentamila persone, insieme al Primo Ministro Narendra Modi, hanno partecipato all'evento, che si è tenuto a Capitol Complex, Chandigarh, India. Cinquantasette leader politici hanno condotto programmi Yoga in diverse parti del paese. Persino l'esercito indiano ha celebrato l'occasione praticando Yoga in condizioni climatiche estreme nel ghiacciaio Siachen. A livello internazionale, in occasione della seconda edizione della Giornata Internazionale dello Yoga,

migliaia di appassionati Yoga hanno partecipato a sessioni di massa per tutto il giorno, negli Stati Uniti, a New York, nell'iconica Times Square, a Parigi (Francia) di fronte la Torre Eiffel, e a sessioni di massa anche alla sede del Parlamento Europeo, e persino sul ponte Sidney Harbour e al Teatro dell'Opera di Sidney. Una delegazione giovanile indiana in Cina ha celebrato l'occasione nella città cinese meridionale di Guilin, la Corea del Sud ha praticato Yoga in occasione dell'imbarco della nave della marina indiana a Busan (The Tribune, 2016),

mentre altre nazioni dei maggiori continenti hanno celebrato la seconda Giornata Internazionale dello Yoga 2016 a loro modo e con entusiasmo. Questa partecipazione di massa mostra l'ampia popolarità dello Yoga in tutto il globo. Rivolgendosi alla gente a Capitol Complex, Chandigarh, India, il Primo ministro indiano Narendra Modi ha richiamato le persone dicendo loro: "Come il telefono cellulare è adesso parte della vostra vita, fate in modo che anche lo Yoga diventi parte della vostra vita. Lo Yoga aiuta a controllare la mente e mantiene il corpo sano. Aiuta le persone a condurre una vita disciplinata". Il Primo Ministro ha esteso lo Yoga a garanzia di benessere e non soltanto di fitness. "Lo Yoga unisce corpo, mente, intelligenza e anima. Esso conferisce equilibrio alla mente e al corpo". Per la promozione dello Yoga, il Primo Ministro ha anche annunciato di istituire due premi Yoga annuali da consegnare a partire dall'anno successivo per lo svolgimento di attività significative ed eccezionali nella promozione dello Yoga a livello nazionale e internazionale. Questi premi saranno chiamati premio Nazionale Yoga e Premio Internazionale Yoga.

Si è trattato di un episodio eccezionale nella storia yogica, grazie al quale le persone hanno abbracciato lo Yoga come nessuna altra cosa nelle loro vite e in tutto il mondo. Inoltre, l'onda di questa arte pratica continuerà per sempre da oriente a occidente per trasformare le vite umane con il suo approccio olistico verso la completa unione tra l'essere umano, la natura e il mondo.

## CAPITOLO VII

### YOGA VS. ESERCIZI MODERNI

#### **Sintesi del capitolo**

Questo capitolo illustra le differenze e fornisce un confronto tra lo Yoga e gli esercizi moderni. La lettura di questo capitolo impartisce i meccanismi generali e di base della pratica Yoga ed i suoi benefici in confronto al mondo degli esercizi moderni. Il lettore vivrà una nuova strada in questa vecchia arte, compresi gli esercizi per avere un corpo in forma e in salute. Pertanto, lo Yoga è l'accettazione di una forma di esercizio completamente diversa rispetto a qualsiasi altro tipo di esercizio moderno.

Gli esercizi rappresentano uno sforzo fisico e mentale per il corpo. Nel campo del fitness, ci sono varie forme di esercizi che facciamo quotidianamente. In effetti, il corpo umano è una struttura attiva ed è fatto per eseguire varie attività fisiche e mentali per sostenere la vita. Nell'era moderna, l'attuale ventunesimo secolo è accettato come il mondo del fitness e del perfezionamento del corpo. Tutti vogliono essere in forma e avere un corpo perfetto, e si può avere dimostrazione di ciò già dall'inizio del giorno quando i parchi, le palestre, le piscine, ecc. sono inondati di persone conscie della propria salute e forma fisica. Si possono vedere persone eseguire gli esercizi più semplici

come la camminata e aumentare la difficoltà aderendo a regimi specifici di esercizi diversi, ossia l'allenamento cardio, l'allenamento con i pesi, l'andare in bicicletta, il Pilates, la pliometria, il cross-training, l'aerobica, il nuoto, lo Yoga, ecc. Le persone praticano attività fisica in base alle aspettative personali e alle proprie esigenze.

Generalmente, tutti gli esercizi impegnano il corpo e la mente e soddisfano i desideri dei praticanti, solitamente rappresentati dalla riduzione del peso, dal rafforzamento dei muscoli, dall'aumento della resistenza, della flessibilità, e dal mantenimento di un corpo tonico e attivo. Ogni esercizio apporta la sua propria modalità di allenare il corpo e offrirgli beneficio. Spesso, i giovani frequentano assiduamente le palestre e praticano esercizi intensi, i bambini si impegnano in attività ricreative, mentre le persone di mezza età e quelle anziane continuano a camminare e a praticare lo Yoga. Le persone di ogni età in effetti considerano tutti gli esercizi alla stessa stregua per mantenere il corpo in forma in un modo o nell'altro, ma gli esercizi yogici sono diversi per natura rispetto a tutte le altre forme di esercizio. Nei precedenti capitoli abbiamo studiato che lo Yoga non è meramente un esercizio, piuttosto un'arte del corpo, della mente e dello spirito. È molto più di un semplice esercizio; soddisfa le esigenze fisiche, mentali ed emotive del corpo attraverso la sua pratica ma non nel modo in cui operano altri esercizi. Lo Yoga ha diversi meccanismi e modelli di esecuzione ed oltre ad allenare il corpo, allena e migliora la mente e collega l'individuo con la sua anima, cosa che gli altri esercizi moderni non sono in grado di fare. Gli esercizi o l'allenamento moderni sono rivolti ad una o ad un'altra abilità particolare del corpo singolarmente e la sviluppano bene ai livelli più elevati, ma questi esercizi non

sono raccomandati per tutti o non possono essere eseguiti da tutti. Invece, gli esercizi yogici accolgono tutti e possono essere eseguiti a qualsiasi età a partire già dall'infanzia fino alla vecchiaia dal momento che l'arte dello Yoga non è soltanto un esercizio ma soprattutto un approccio olistico la cui attività lavora in modo completo all'interno e all'esterno di tutto il corpo e della mente con una natura curativa. Diamo uno sguardo al modo in cui gli esercizi moderni e yogici funzionano sul corpo umano e perché lo Yoga è diverso per i suoi effetti carismatici, che sono stati accettati in tutto il mondo e per i quali lo Yoga oggi è diventato una tradizione internazionale.

### **L'arte dell'esercizio yogico in confronto con l'esercizio e l'allenamento moderni**

Ogni esercizio ha il suo proprio modo di lavorare sul corpo e questo dipende da come uno specifico esercizio viene praticato, dalla sua intensità, densità e volume. A seconda della regolazione dei livelli di esercizio, l'effetto sarà di natura più o meno faticosa, avendo così come obiettivo il risultato stabilito. Per lo più è stato visto che tutti gli esercizi moderni sono di natura simpatica e sono praticati cominciando con un passo al di sopra della media che eleva la temperatura del corpo umano e sembra dare un effetto accelerante alla sudorazione. Se gli esercizi non vengono eseguiti in questo modo, allora le persone spesso credono che questi siano inutili o, forse, di non essersi esercitate bene.

Nello scenario attuale dell'attività fisica, lo Yoga è anche considerato un tipo di esercizio ed è praticato in tutto il mondo per le sue implicazioni polivalenti, per i benefici

sulla salute e per rappresentare un modo di condurre una vita di qualità. Indubbiamente, lo Yoga è da considerare come un'attività fisica, ma il suo significato è più di quello di fare Yoga semplicemente come esercizio. Lo Yoga è un'arte tradizionale che comprende diverse forme di pratica fisica, mentale e spirituale che governano il corpo umano, la mente e l'anima nel loro insieme; si sviluppa su tutta la personalità dell'individuo, e ciò porta lo Yoga molto distante dagli esercizi generali o moderni per la sua funzione e natura. Pertanto, prima di iniziare la pratica dello Yoga, è assolutamente vitale per un praticante capire prima il significato dello Yoga e del tipo di pratica che sta per intraprendere, poiché, se si comprende il reale significato dello Yoga, allora la pratica di quest'arte diventa più significativa e benefica di quanto non sia intraprenderla come un mero esercizio. Di fatto, inizialmente lo Yoga tocca il corpo umano superficialmente, e poi penetra nella profondità della persona fisicamente, mentalmente e spiritualmente. Man mano che si avanza in esso e si vive la vita meravigliosa che la persona non aveva mai conosciuto prima, lo Yoga diventa parte della vita, vivi in esso e non soltanto lo pratici, e lo rendi un'abitudine, come una qualsiasi altra attività fisica moderna. Lo Yoga implica un effetto duraturo in quanto offre un nuovo modo di vivere, mentre l'attività fisica moderna lavora per mantenere il corpo fino a quando la pratici. Una volta che si abbandona la pratica, allora il corpo comincia a tornare alla fase iniziale da cui si era partiti. Pertanto, lo Yoga non può essere paragonato agli esercizi moderni in quanto l'uno e gli altri hanno obiettivi diversi ma se oggi giorno la maggior parte delle persone pratica lo Yoga come forma di esercizio fisico, allora la natura degli esercizi yogici e degli esercizi moderni può

essere studiata in vari modi, e questo chiarirà la differenza tra esercizi yogici e moderni.

### **Modello di funzionamento dello Yoga e dell'esercizio moderno**

Ci sono varie forme di Yoga che comprendono diversi esercizi volti a un insieme di obiettivi spirituali di unione di un individuo con il Supremo e di sviluppo armonioso della personalità di un individuo. Come il suo nome indica, lo Yoga ha un approccio olistico alla vita che funziona su ogni entità di una persona. Lo Yoga controlla il corpo attraverso i Kriya, le Asana, i Pranayama, i Mudra e i Bandha e allena la mente attraverso il Dharana, il Dhayana e il Samadhi. Oltre agli esercizi di sviluppo fisico e mentale, lo Yoga porta all'autorealizzazione e collega la persona con la propria anima. Tutte queste attività o tutti questi esercizi di Yoga funzionano gradualmente e richiedono molto tempo per formare una personalità completa per uno sviluppo armonioso, perché questi esercizi prevedono una sequenza stabilita della loro pratica. Ma si è visto che nello scenario attuale, la sequenza stabilita data nel Raja e nello Yoga Hatha non viene seguita. Questo è dovuto alla mancanza di adeguata conoscenza del modello di funzionamento dello Yoga oppure al desiderio di ottenere un effetto immediato dei suoi esercizi e di raggiungere l'obiettivo limitato di allenare una particolare unità del corpo o della mente. Certamente, l'attuazione di questa pratica poco entusiastica degli esercizi di Yoga apporterà lo stesso benefici in un modo o nell'altro senza alcun danno e quasi vi soddisferà nelle vostre esigenze ma di fatto non sarete stati ancora toccati dalla meraviglia olistica di questa

grande arte. Lo Yoga e gli esercizi yogici funzionano gradualmente su ciascuna entità di una persona, a partire dalla sua purificazione, dal suo rafforzamento, incrementando l'efficienza complessiva e la capacità sia del corpo sia della mente. In questo modo, lo Yoga, le sue diverse attività e i suoi diversi esercizi apportano una crescita ed uno sviluppo armoniosi della personalità.

D'altro canto, se parliamo degli esercizi moderni, questi sono diversi dal sistema dello Yoga, e sembrano completamente differenti dal punto di vista dei modelli di funzionamento e dei loro effetti sul corpo. Gli esercizi moderni hanno una natura di esecuzione rapida e si basano sugli effetti immediati sugli organi del corpo. Essi non considerano l'effettivo stato del corpo e la sua micronatura. Le varie forme di esercizio vengono praticate sotto stretto regime soltanto per bruciare calorie, ottenere massa corporea magra, aumentare la forza, la resistenza, la flessibilità, ecc. Pertanto, l'obiettivo principale di tutti gli esercizi moderni, ossia il cardiofitness, l'aerobica, l'allenamento con i pesi, il Cross training, gli esercizi pliometrici, il Pilates, il Fartlek, ecc. è quello di mettere eccessiva pressione sugli organi del corpo e sulla mente. Se eseguiti senza conoscenza da una persona profana, questi esercizi possono essere dannosi in diversi modi. Questi esercizi sono di natura intensiva, devono essere eseguiti dopo avere raggiunto un livello particolare di fitness e dovrebbero essere fatti sotto la guida e la supervisione di un esperto. La maggior parte delle persone ha una forma fisica al di sotto del livello medio; quindi, i loro organi e la loro mente non sono nelle condizioni di farsi carico dell'intensità di questi esercizi moderni in un'unica volta e, nella mancanza di conoscenza, cominciano a fare esercizi, spesso si infortunano, e qualche volta perdono

persino la vita. Gli esercizi moderni hanno come obiettivo l'efficienza e l'allenamento di un particolare organo come i polmoni, il cuore, i muscoli, e aumentano le capacità e l'efficienza di componenti come la forza, la resistenza, la flessibilità, ecc. attraverso la modifica delle loro capacità funzionali. Questo tipo di esercizi moderni determina improvvisamente un forte stress da allenamento per la mente, che alcune persone sopportano, altre no, e così poi interrompono. Non è un'esperienza piacevole e rilassante per la mente, come invece nello Yoga. Spesso, i giovani e gli adolescenti sono in grado di eseguire esercizi moderni intensi e altre fasce d'età praticano soltanto la camminata, la corsa lenta/il jogging e fanno esercizi di stretching leggeri. Non possono praticare l'insieme di questi esercizi a causa della loro natura crescente e intensa e dei loro modelli di funzionamento. Gli esercizi moderni non sono per tutti in quanto la loro natura non è curativa; anzi, a volte gli esercizi sbagliati aggravano il problema e mettono a rischio la vita. Un principiante comincia ad allenarsi a caso con torsioni improvvise e movimenti veloci, e sottopone il corpo a piegamenti vari senza sapere niente degli esercizi. Questa pratica apporta delle alterazioni nel corpo, come l'aumento della frequenza cardiaca, respirazione accelerata, sviluppo muscolare unilaterale, ed eccessiva pressione su alcuni organi; il risultato è che per un guadagno soltanto di breve durata inizia la degenerazione a lungo termine. Questi pericoli sconosciuti non possono certamente essere riscontrati negli esercizi yogici perché gli esercizi dello Yoga hanno un modello prestabilito di funzionamento e sono pianificati in modo tale che senza apportare danno o far male agli organi e alle strutture del corpo, essi daranno beneficio a tutto il corpo con un'esperienza piacevole.

## **Asana Yoga ed esercizi moderni**

Quando si eseguono gli esercizi, il corpo subisce la loro influenza. Questa dipende da come una persona esegue gli esercizi, se si tratta di esercizi yogici o di esercizi di altro tipo. Il grado di difficoltà può essere portato, in entrambi, a livelli più elevati, ma certamente gli esercizi dello Yoga non danno nessuna difficoltà e nessuna pressione al corpo e alla mente. Sebbene alcuni esercizi moderni possano essere di natura yogica, questi sono certamente molto diversi dagli esercizi Yoga per la loro natura e funzione sul corpo umano. Quando parliamo delle Asana in confronto a qualsiasi altro esercizio moderno, allora si possono trovare e riscontrare le seguenti differenze:

1. **Differenze per natura:** le Asana sono lente e ritmiche per natura in quanto stimolano il sistema nervoso parasimpatico. Al contrario, gli esercizi fisici moderni sono veloci e rapidi e agiscono come stimolatore del sistema nervoso simpatico. Pertanto, le Asana vengono praticate in modo rilassante con profonde inspirazioni, espirazioni, e cicli di mantenimento, mentre gli esercizi moderni sono praticati in modo molto stancante. Inoltre, le Asana dello Yoga non sono competitive per natura mentre gli esercizi moderni generalmente sono di natura competitiva per la loro pratica specialmente se eseguiti in gruppo o con un partner.
2. **Effetti endocrini:** le Asana armonizzano le secrezioni endocrine, i tre Dosha (Vata, Pitta, Kapha), i fluidi interni del corpo, ed equilibrano i domini emotivi, mentre gli esercizi moderni non sono così efficaci a questo riguardo. Le Asana dominano le regioni subcorticali del cervello mentre gli esercizi moderni dominano le

regioni corticali. L'adrenalina si riduce nelle Asana dello Yoga, mentre aumenta negli esercizi moderni.

3. **Regolazione della respirazione:** per via della sua natura lenta, il consumo di ossigeno nella pratica delle Asana si riduce, quindi la frequenza respiratoria scende, mentre il ritmo degli esercizi fisici tende a consumare più ossigeno e ciò aumenta la frequenza respiratoria. Inoltre, la natura veloce degli esercizi fisici moderni mette una forte pressione sul sistema respiratorio, e questo determina una respirazione rapida e pesante, mentre le Asana dello Yoga mantengono un flusso respiratorio costante, controllato e armonioso per tutta la durata della pratica. Madanmohan *et al.* (1983) hanno trovato un decremento significativo nel consumo di ossigeno in soggetti allenati che avevano praticato le Asana dello Yoga e il Pranayama da più di un anno.
4. **Regolazione del flusso ematico:** la natura parasimpatica delle Asana tende a ridurre la frequenza cardiaca e la pressione ematica durante la loro pratica mentre la natura simpatica degli esercizi spinge il cuore a lavorare di più, incrementando la frequenza cardiaca e la pressione ematica. Uno studio condotto da Madanmohan *et al.* (2004) ha dimostrato che due mesi di allenamento Yoga hanno ridotto la frequenza cardiaca basale e la pressione ematica.
5. **Temperatura del corpo:** mentre si eseguono le Asana, la temperatura del corpo solitamente rimane la stessa di quella normale o si riduce. Al contrario, negli esercizi fisici moderni, la temperatura del corpo solitamente aumenta con perdita d'acqua dal corpo.
6. **Tossine del corpo:** gli esercizi fisici moderni determinano la produzione di varie tossine come sottoprodotti

degli esercizi, mentre le Asana rimuovono o eliminano il materiale di scarto e le tossine prodotte nel corpo.

7. **Funzione e degenerazione delle articolazioni:** le Asana conferiscono una mobilità ottimale e curativa alle articolazioni del corpo e rafforzano i tessuti connettivi. Invece, gli esercizi fisici moderni generalmente hanno movimenti ripetitivi rapidi e veloci che usano in maniera eccessiva le articolazioni e spesso portano a logorio e a stiramento dei tessuti connettivi, sfigurando le articolazioni in età più avanzata per via dell'elevato deterioramento, che può spesso degenerare in reumatismo o altri problemi delle articolazioni o delle ossa. Per contrasto, le Asana dello Yoga funzionano in età più avanzate (età media ed avanzata) come uno dei migliori esercizi per il corpo e per le articolazioni e per scopi terapeutici e riabilitativi. L'Asana dello Yoga migliora la tolleranza ortostatica poiché nell'Asana il peso del corpo è esso stesso usato per fornire carico ai muscoli e alle ossa. Questo carico rafforza le ossa e previene l'indebolimento legato all'età, aiutando così a prevenire l'osteoporosi. Una serie di esercizi correttamente selezionati allunga quasi tutte le articolazioni e le capsule articolari senza grande pericolo di lesioni o di deterioramento (Trakroo e Bhavanani, 2016).
8. **Consumo di energia da parte dei muscoli:** nella pratica dell'Asana, i muscoli consumano meno o poca energia (nutrimento e ossigeno) e altri organi del corpo ne ricevono di più. Negli esercizi generali, invece, si verifica il fenomeno opposto, poiché i muscoli sono coinvolti intensivamente nel movimento o nello sforzo e si sviluppano principalmente i grandi muscoli, e ciò richiede un maggiore consumo (nutrimento e ossigeno) di

quantità di energia (calorie moderate o elevate) a scapito di altri organi del corpo. Negli stadi più avanzati della vita, se l'esercizio non viene effettuato, questi muscoli sviluppati diventano flaccidi in quanto il tessuto muscolare accumula grasso o si trasforma in grasso.

9. **Fabbisogno nutrizionale e controllo del peso:** la pratica dell'Asana dello Yoga non forza il bisogno di maggiore quantità di cibo; essa piuttosto richiede un basso o sufficiente apporto di cibo, mentre gli esercizi fisici moderni inducono all'assunzione di più cibo, e spesso l'allenamento pianificato raccomanda un regime alimentare speciale, con un elevato contenuto di proteine. Gli esercizi fisici scatenano la fame e richiedono più calorie da bruciare. Se per qualche ragione l'allenamento viene interrotto, si hanno spesso attacchi di fame che apportano un'eccessiva massa grassa nel corpo. Nel caso dello Yoga, invece, il regime degli esercizi yogici raccomanda un'alimentazione yogica che permette di gestire il peso corporeo e di mantenerlo, e insieme alla regolarità l'autoconsapevolezza determina il controllo permanente del peso. A sostegno di questo fatto, Bera e Rajapurkar (1993) hanno notato miglioramenti significativi nel peso corporeo ideale e nella densità del corpo come risultato di un anno di allenamento Yoga in ragazzi di età compresa tra i 12 e i 15 anni.
10. **Sviluppo delle componenti del fitness:** la pratica delle Asana porta prevalentemente allo sviluppo di una generale flessibilità. Essa favorisce la flessibilità dei muscoli, delle articolazioni, e di altri tessuti molli, ossia i tendini, i legamenti, le fasce muscolari, ecc. L'Asana sviluppa anche i muscoli, la forza in generale e quella specifica, e se eseguita regolarmente e accuratamente, essa aumenta la resistenza fino ad un certo livello. Al contrario, tutti gli esercizi fisici

moderni presentano metodi di allenamento particolari per sviluppare le diverse componenti del fitness fisico. Non esiste un singolo esercizio o metodo di allenamento che sviluppi tutte le componenti insieme. Per il miglioramento della flessibilità e della forza, anche gli esercizi moderni incorporano esercizi simili a quelli delle Asana dello Yoga. Un certo numero di studi ha riportato che le pratiche dello Yoga, inclusa l'Asana, sviluppano la forma fisica nella sua totalità e nelle sue componenti. Sharma *et al.* (2008) hanno studiato l'effetto dello stile di vita yogico in soggetti sani normali e malati, e hanno riportato che in un periodo di dieci giorni sono stati riscontrati miglioramenti significativi nel benessere, nella performance complessiva e nella capacità di svolgimento dell'esercizio in gruppi di soggetti sani e di soggetti malati. Trakoo e Bhavanani (2016) scrivono che "le serie delle Asana prevedono l'assunzione di una posizione seguita da una posizione opposta, comportando un'azione coordinata dei muscoli agonisti e antagonisti, che apporta un aumento della stabilità, della forza, della resistenza, della flessibilità, della capacità anaerobica, ed una migliore coordinazione neuromuscolare". Per quanto concerne la promozione della forma fisica, Oken *et al.* (2006) hanno scoperto che la pratica dello Yoga Hatha ha determinato un miglioramento significativo della qualità della vita e delle misurazioni fisiche rispetto al gruppo che camminava e a quello di controllo (a riposo), negli anziani di età compresa tra i 65 e gli 85 anni. Ci sono molte altre evidenze scientifiche che hanno dimostrato che la pratica dello Yoga, inclusa l'Asana, sviluppa la resistenza cardiorespiratoria, la forza scheletrica, respiratoria e del miocardio, e aumenta le efficienze e le capacità di lavoro, che sono un indicatore di forma fisica migliorata.

11. **Effetto muscolare:** le Asana dello Yoga offrono un effetto di rilassamento–tensione–rilassamento sui muscoli attraverso la loro pratica e nel complesso disperdono o riducono la tensione/stanchezza del muscolo, mentre gli esercizi moderni vengono eseguiti con un aumento della tensione muscolare, e se il corpo non viene defaticato adeguatamente, i muscoli trattengono la tensione e la stanchezza. Madanmohan *et al.* (1983) hanno attribuito alla pratica dei Savasana e dei Pranayama la capacità di condurre ad uno stato di profondo rilassamento psicosomatico.
12. **Modalità di pratica:** le Asana vengono praticate o eseguite lentamente in un modo sincronizzato. Esiste un modello stabilito per iniziare le Asana o prepararsi ad esse: cominciate le Asana, mantenete la posizione o state fermi per un po' di tempo, poi tornate alla posizione iniziale/posizione normale e poi rilassate il corpo. Mentre si eseguono le Asana, la respirazione è anche regolata a seconda della natura delle Asana. Generalmente, le Asana vengono praticate in uno stato di rilassamento e percezione interiore e/o percezione in un particolare punto o porzione del corpo, e questo apporta equilibrio e coordinazione tra corpo e mente. Al contrario, se parliamo di esercizi fisici moderni, questi esercitano pressioni improvvise sugli organi del corpo in quanto le persone si sforzano molto mentre eseguono movimenti rapidi, veloci, convulsi e pesanti, che determinano effetti non adattivi sul corpo e sulla mente. Negli esercizi moderni non si trovano necessariamente modelli sincronizzati che possano armonizzare tutto il corpo. Sebbene esistano Asana dinamiche avanzate che prevedono anch'esse movimenti rapidi, ripetitivi ed energici come negli esercizi fisici moderni, anche queste Asana vengono comunque intraprese seguendo una modalità ritmica e tranquilla.

13. **Metabolismo:** il tasso metabolico e il tasso metabolico basale diminuiscono con la pratica delle Asana, mentre aumentano con la pratica degli esercizi fisici moderni. A supporto di questa nozione, Chaya *et al.* (2006) hanno riportato che le pratiche yogiche, incluse le Asana (minimo 6 mesi), hanno ridotto significativamente il tasso metabolico basale.
14. **Rischio di lesioni:** la natura delle Asana dello Yoga rende il corpo meno soggetto a subire danni ai tessuti molli e duri, mentre gli esercizi moderni presentano un rischio elevato di subire lesioni ai muscoli, ai tendini, ai legamenti e alle ossa a causa della loro natura di rapida esecuzione. Numerosi studi scientifici sostengono che la pratica delle Asana dello Yoga migliora la coordinazione dei muscoli agonisti ed antagonisti, stabilizzatori e sinergici, apporta stabilità e migliore coordinazione neuromuscolare, migliora la tolleranza ortostatica e raffina il sistema locomotorio, evitando così lesioni.
15. **Autoconsapevolezza:** mentre si eseguono le Asana, il praticante è interiormente consapevole del movimento di un determinato muscolo o dell'attività di un organo. C'è una crescita infinita di auto-consapevolezza nel raggiungere stabilità, fermezza, equilibrio, coordinazione, pace e calma nel corpo e nella mente attraverso le Asana dello Yoga, mentre questo concetto è assente negli esercizi fisici moderni in quanto questi si concentrano soltanto su una consapevolezza esterna dell'esecuzione dell'esercizio corretto e sul miglioramento delle efficienze fisiche per raggiungere o mantenere i livelli di fitness.

## **Respirazione nello Yoga ed esercizi fisici moderni**

La respirazione, nella quale sono coinvolte l'inspirazione e l'espiazione, è una delle attività attive e passive per la sopravvivenza condotte dal sistema respiratorio del corpo umano. La respirazione è il processo che porta ossigeno ai tessuti del corpo per svolgere le loro funzioni. In genere, un adulto inspira ed espira dai 3 ai 5 litri di aria per ogni ciclo respiratorio. La respirazione svolge un ruolo molto importante nelle attività fisiche e mentali; quando iniziamo a sforzarci fisicamente, la frequenza respiratoria inizia ad aumentare, facendo sì che i polmoni introitino più aria ad una frequenza alta per soddisfare la maggiore richiesta di ossigeno da parte dei muscoli del corpo in attività.

Più è vigorosa l'attività fisica, maggiore sarà lo sforzo respiratorio. Analizzando il processo della respirazione, si apprende che la respirazione nello Yoga e negli esercizi fisici moderni è completamente diversa sotto i seguenti aspetti:

1. **Ruolo della respirazione:** nello Yoga la pratica della respirazione è essa stessa un esercizio conosciuto come Pranayama. Nel Pranayama vengono eseguiti diversi esercizi respiratori in diversi modi per arricchire di ossigeno il corpo e la mente e incrementare la capacità respiratoria. Il processo del trattenere e del rilasciare il respiro nei Pranayama convoglia l'ossigeno nei capillari ostruiti e li apre per trasportare ossigeno ai tessuti attraverso una infusione e uno scambio corretti di gas. D'altro canto, negli esercizi fisici moderni non esistono particolari esercizi di respirazione correlati agli esercizi fisici.
2. **Differenze nella respirazione:** negli esercizi yogici, la respirazione è completamente diversa da quella degli esercizi

fisici moderni. Nello Yoga, la respirazione è lenta, profonda, controllata, ritmica nel flusso, pienamente concentrata e autoregolata, mentre gli esercizi moderni coinvolgono una respirazione che pur essendo sana non è controllata né autoregolata; la respirazione automatica a flusso libero è una parte dell'esercizio fisico moderno.

3. **Aumento della pressione parziale di ossigeno:** la pratica regolare dei Pranayama nello Yoga incrementa la pressione parziale di ossigeno nella inspirazione, fornendo più ossigeno ad organi e tessuti in confronto all'offerta di ossigeno fornita durante gli esercizi fisici moderni.
4. **Consapevolezza della respirazione:** tutti gli esercizi yogici sono praticati con la consapevolezza della respirazione mentre questo concetto di consapevolezza del respiro negli esercizi moderni è inesistente.
5. **Migliorata efficienza cardiorespiratoria:** la respirazione nello Yoga (tecniche di Pranayama) rinforza i muscoli respiratori e aumenta la capacità polmonare totale che non solo incrementa l'efficienza respiratoria dei polmoni ma migliora anche la funzionalità e l'efficienza del cuore.

### **Meccanismo/sequenza dell'esercizio yogico e dell'esercizio moderno**

Lo Yoga presenta un modello, una sequenza, e un meccanismo prestabiliti, per agire sul corpo e sulla mente attraverso le sue differenti pratiche degli Shatkarma, delle Asana, dei Pranayama, dei Mudra, dei Bandha, e della Meditazione. Invece, gli esercizi moderni non hanno dei modelli prestabiliti e sono eseguiti casualmente eccetto nel caso del regime di un allenamento pianificato o con programmi

di allenamento prefissati. Vi sono varie forme di Yoga, e di quelle, lo Yoga Raja e lo Yoga Hatha sono accettati e prevalenti nell'attuale scenario. Il primo è progettato per esercitare principalmente la mente e controllarla, mentre il secondo è più un'arte fisica che agisce sul corpo, e con il suo aiuto doma la mente.

Sia lo Yoga Raja sia lo Yoga Hatha hanno una sequenza prestabilita per la loro pratica, che deve essere rispettata per ottenere i massimi benefici. Nello Yoga Raja iniziamo con una pratica sequenziale di Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhayana e Samadhi. Tale sequenza possiede un meccanismo di azione sulla mente profondo e radicato.

Dall'altro lato, nello Yoga Hatha cominciamo con la pratica degli Shatkarma e poi con la pratica delle Asana, dei Pranayama, dei Mudra e dei Bandha. Il meccanismo di questa sequenza è stato definito. All'inizio, si deve pulire e purificare il proprio corpo attraverso la pratica degli Shatkriya, poi il corpo diventa stabile per l'esercizio o per eseguire le Asana, e successivamente, una volta che il corpo è stabilizzato dalle Asana, la pratica o l'esercizio dei Pranayama, dei Mudra e dei Bandha può essere eseguita facilmente per apportare benefici al corpo.

Persino ciascuna di queste parti o ciascuno di questi esercizi di Yoga ha il proprio particolare modello stabilito e la propria sequenza di esecuzione; ad esempio, dopo aver praticato singolarmente e avere ottenuto padronanza di ciascuna Asana, che incorpora il Suryanamaskara, allora si può proseguire con la pratica/l'esercizio del Suryanamaskara completo. Vi sono anche le Asana 'Ardh' (mezza) e 'Purna' (piena), e si dovrebbe praticare la Asana Ardh prima e poi proseguire con la Asana Purna.

Analogamente, nel Pranayama, gli esercizi di respirazione devono essere eseguiti uno dopo l'altro come prescritto per ottenere i massimi benefici. Ad esempio, dopo l'esecuzione di 'Anulom Vilom', si dovrebbe proseguire con l'esecuzione del 'Bhastrika'. Inoltre, persino prima di qualsiasi specifica pratica Pranayama, si devono conoscere le basi delle tecniche di respirazione dei Pranayama 'inspirazione–mantenimento–espirazione' (sia interna sia esterna).

Allo stesso modo, mentre si pratica la meditazione (Dhayana e Samadhi) si deve prima padroneggiare la concentrazione (Dharana). Quindi, il meccanismo e la sequenza degli esercizi yogici sono ben collegati e pianificati per ottenere benefici olistici.

Al contrario, se parliamo degli esercizi fisici moderni, allora eccetto i regimi o i programmi di esercizio abilmente progettati e pianificati sistematicamente, non esistono sequenze di esercizio definite, e la gente comune è impegnata in esercizi non sistematici con grande superficialità, ed ha le proprie convinzioni e spiegazioni nell'eseguirli. Questa pratica di esercizio non sistematica è quasi di nessuna utilità per le persone, e talvolta danneggia il corpo come conseguenza di lesioni e dell'aumento di massa grassa.

È fuori di dubbio che dopo il coinvolgimento in diversi esercizi a caso, le persone si sentano bene nel corpo ed efficienti fisicamente e mentalmente. Ciò potrebbe apparire piacevole alle persone con uno stile di vita sedentario, ma se si è consapevoli del proprio stato di salute e di forma fisica, si deve ricercare un qualche esercizio sistematico per ottenere risultati migliori. Al giorno d'oggi, vengono aperti un grande numero di centri di benessere e di fitness dove esperti fanno allenare le persone seguendo dei programmi di allenamento sistematico. In questi casi, se gli esercizi

moderni sono pianificati e programmati da alcuni esperti o vengono eseguiti sotto una supervisione che fornisce un allenamento con una sequenza appropriata da seguire, ad esempio i muscoli più corti vengono tonificati per primi e poi i muscoli più grandi, l'esercizio o l'allenamento inizia con un appropriato riscaldamento e termina con il defaticamento. Questo influenza il corpo nel modo desiderato e determina un bell'aspetto esterno scolpito dell'individuo, che diventa oggetto di ammirazione. Un corpo solido aumenta la fiducia della persona e mostra un linguaggio del corpo positivo. Tuttavia, la filosofia yogica ritiene che il mero corpo estetico non sia l'intero riflesso della personalità di un individuo, il collegamento di corpo mente e anima sia essenziale al completamento di una personalità complessiva curata che non è possibile mediante la pratica degli esercizi fisici moderni; questi possono illuminare o rendere attraenti fisicamente, ma l'aura dell'illuminazione olistica è possibile soltanto attraverso l'arte e la scienza emergente dello Yoga.

Per via del fatto che lo Yoga ed i suoi esercizi sono insostituibili, i programmi, i regimi, i moduli e i modelli di allenamento degli esercizi fisici moderni stanno adesso accettando lo Yoga e le sue diverse pratiche nei loro piani di lavoro e nei meccanismi come parte dei loro programmi ed allenamenti.

### **Yoga e allenamento moderno**

Se parliamo di allenamento fisico per il corpo, allora si parla di un concetto di allenamento completamente diverso in quanto scopriamo che gli esercizi generali svolgono

soltanto un ruolo di riscaldamento per il corpo. Invero, allenamento è un termine professionale, che si focalizza su un particolare obiettivo e segue modi/metodi di lavoro rigorosi, sistematici, pianificati, programmati e scientifici. Questo è molto lontano dal concetto di esercizi che eseguiamo generalmente nella vita di tutti i giorni. Esistono diversi sistemi di allenamento fisico che gli individui intraprendono per esigenze di propria forma fisica, salute ed estetica. Spesso, si è visto che gli esercizi yogici sono anche una parte del regime, del modulo e dei programmi di allenamento. Le persone raggiungono i loro obiettivi mescolando lo Yoga con gli esercizi fisici generali. È molto importante per gli allenatori programmare e pianificare le schede di allenamento fisico, tenendo in considerazione il livello di salute e di forma fisica dell'individuo così che si possa raggiungere l'obiettivo desiderato. Con l'incremento della sua popolarità nel ventunesimo secolo nel mondo, lo Yoga sta emergendo come un allenamento particolare per la salute e la forma fisica complete del corpo, e offre diversi moduli di allenamento per fare esercitare un individuo. Originariamente, lo Yoga è esso stesso un regime di allenamento definito che un soggetto deve organizzare e includere nel proprio programma per raggiungere gli obiettivi desiderati. Sia l'allenamento Yoga sia l'allenamento fisico moderno lavorano meravigliosamente sugli individui agendo sulla tonificazione del loro corpo, sulla flessibilità, sul rafforzamento muscolare, sulla resistenza, sull'equilibrio, sulla coordinazione, ecc., ma la differenza tra questi due tipi di allenamento è che gli esercizi moderni sono prevalentemente un processo fisico, mentre l'arte scientifica dello Yoga è un processo olistico.

## **Benefici dello Yoga e dell'esercizio moderno**

I benefici degli esercizi fisici moderni sono più fisici e meno mentali, mentre gli esercizi yogici sono progettati in modo tale da unire corpo, mente ed anima per ottenere benefici olistici.

### **Yoga, esercizio fisico moderno e fitness**

In genere, per una persona comune fitness significa benessere per svolgere un'attività in modo efficiente. Il concetto di fitness da parte degli esperti include diverse categorie e obiettivi. Il campo del fitness comprende il fitness fisico, il fitness fisico correlato alla salute, il fitness motorio e il fitness mentale. Tra questi, la prima cosa che viene in mente alle persone è il fitness fisico di cui spesso sentiamo parlare nella vita quotidiana. Fitness fisico significa efficienze di funzionamento del corpo umano, che sono un requisito fondamentale nei contesti lavorativi frenetici e pesanti di oggi.

Indipendentemente dalla routine lavorativa quotidiana di un individuo, la maggior parte delle persone si sentono stanche alla fine della giornata, e questo mostra la loro incapacità e inefficienza a svolgere i compiti quotidiani. I medici raccomandano almeno 30 minuti di camminata o di esercizio al giorno per mantenere il corpo attivo e preservare la resistenza lavorativa per una normale routine lavorativa. Tuttavia, più specificatamente, se parliamo della abilità al fitness fisico, allora questo ha un significato differente a seconda delle diverse persone e attività svolte. Riguardo al fitness, gli esperti di educazione fisica sono

dell'opinione che il fitness fisico sia una variabile legata alle capacità dell'individuo, alle sue efficienze ad eseguire i normali compiti della routine quotidiana e ad affrontare le criticità senza eccessiva fatica.

I programmi di esercizio fisico moderno sono in grado di aumentare il fitness fisico di un individuo sfruttando le abilità biomotorie, cioè la forza, la resistenza, la flessibilità, e conferiscono all'individuo un corpo ben in forma. Ma sorge la seguente domanda: 'Il fitness fisico da solo può essere sufficiente a rendere l'individuo in forma per tutta la vita?' La risposta, ovviamente, sarà: 'No!'

L'individuo ha anche bisogno di lavorare anche sul fitness correlato alla propria salute, sul fitness motorio, e sul fitness mentale, che hanno differenti protocolli da seguire, e una persona deve intraprendere vari altri tipi di allenamento ed esperienze pratiche per diventare un individuo sano.

Dallo studio sullo Yoga riguardo ai parametri del fitness, le ricerche hanno affermato che lo Yoga e le sue diverse pratiche di esercizio non soltanto mantengono un soggetto fisicamente in forma ma generano stabilità mentale e pace, così da mantenere salute mentale e forma fisica; la pratica delle diverse Asana con respiro controllato affina le abilità del fitness motorio come l'equilibrio e la coordinazione. Complessivamente, le pratiche yogiche nel loro insieme funzionano meravigliosamente sul fitness fisico così da mantenere l'indice di massa corporea, evitare l'obesità e mantenere una composizione corporea sana, ben proporzionata e bilanciata. Tran *et al.* (2001) hanno riportato che 75 minuti di pratica regolare, supervisionata, di Yoga Hatha (10 minuti di Pranayama, 15 minuti di esercizi di riscaldamento e 50 minuti di Asana) 4 volte per otto

settimane aumenta significativamente le componenti del fitness fisico (cioè, la forza e la resistenza muscolare, la flessibilità generale e la resistenza cardiopolmonare) di adulti sani non allenati (18–27 anni). Quindi, lo Yoga è un regime di fitness che comprende corpo e mente e che funziona su tutti i tipi di fitness, cioè il fitness fisico, il fitness motorio e il fitness mentale, e questo non è affatto possibile con gli esercizi fisici moderni.

### **Alimentazione yogica e dell'esercizio moderno**

Lo Yoga è un'antica tradizione definita di Asana, Pranayama, Mudra, Bandha, Kriya e Meditazione. Lo Yoga raccomanda la sua dieta tradizionale come parte del suo allenamento che non solo soddisfa il fabbisogno energetico del corpo, ma regola e governa anche le funzioni del corpo e le tendenze comportamentali. Lo Yoga raccomanda una moderata alimentazione con dieta 'Sattvic' o con cibo che sia puro, fresco, essenziale, naturale, vitale, energetico, pulito e assunto con responsabilità. La dieta 'Sattvic' è costituita da cibo stagionale, latticini, noci, semi, oli, frutta e verdura mature, legumi, cereali integrali e fonti proteiche vegetariane. La dieta 'Sattvic' evita le spezie in quanto sono considerate stimolanti per natura; tuttavia, alcune spezie come l'Haldi (curcuma) hanno fatto parte della dieta yogica per i loro benefici ayurvedici. Al contrario, gli esercizi moderni mirano a costruire i muscoli, e quindi si focalizzano su un tipo di cibo che produce energia immediata, come una dieta ad alta concentrazione di proteine, e sull'assunzione massiccia di carboidrati solidi e liquidi, che solitamente includono cibo non vegetariano (carne, pesce, uova fecondate

e non fecondate), integratori e bevande energetiche. Oltre a questo, si aggiungono una dieta fatta da eccesso di cibo e da pasti saltati, per raggiungere un obiettivo di fitness definito, e questo risulta ancor più dannoso per il corpo. La dieta yogica è pianificata a seconda delle necessità del corpo e tenendo in considerazione la natura del corpo stesso e le funzioni totali e impercettibili del corpo e della mente, mentre gli esercizi moderni sono pianificati complessivamente per la crescita e lo sviluppo dei muscoli e per guadagnare massa corporea magra. Spesso, il cibo per l'esercizio moderno è assunto in anticipo per il fabbisogno motorio del giorno dopo come energia di riserva. Secondo l'Ayurveda e la dieta yogica, il cibo solitamente raccomandato per gli esercizi fisici moderni ha tendenze e qualità Rajasic (stimolanti) e Tamasic (sedative), che hanno, più o meno, effetti nocivi sul corpo e sulla mente.

**Nota importante:** *Questo capitolo ha presentato un breve schizzo sulle differenze tra lo Yoga e gli esercizi fisici moderni; tuttavia, vi sono ancora numerose inspiegate differenze che i ricercatori stanno cercando di scoprire. Inoltre, l'esperienza yogica di per sé è un'esperienza di vita nuova e diversa e le meraviglie nascoste dello Yoga sono al di là di qualsiasi spiegazione.*

## CAPITOLO VIII

### PRATICHE DI RICERCA NELLO YOGA

#### **Sintesi del capitolo**

Questo capitolo informerà il lettore che sebbene lo Yoga sia un'arte antica, esso si è sviluppato in una scienza, e le esperienze delle sue pratiche sono esaminate dalla ricerca. Il mito e l'aneddoto dei benefici di questa arte sono adesso accettati scientificamente in tutto il mondo attraverso la validazione scientifica, rendendo quest'arte più popolare tra le masse della terra. Le potenzialità e i punti di forza globali dello Yoga stanno venendo alla luce attraverso varie innovazioni scientifiche.

Il progredire nell'arte dello Yoga è stato un lungo viaggio registrato a partire da quasi 5000 anni. Gli antichi yogi e filosofi innalzarono i valori dello Yoga riconoscendo i suoi benefici per gli uomini e per la società. I benefici dello Yoga sulla salute sono enormi e intangibili, molti dei quali sono espliciti e ancora pochi restano sconosciuti. Per l'accettazione dei benefici yogici sulla salute del corpo e della mente, lo Yoga è stato sfidato dai progressi fatti nella ricerca.

Oggi, le persone sono progredite e sono diventate consapevoli dei loro progressi nel complesso; il loro pensiero non è più speculativo, piuttosto esse vivono una vita

pratica. Non crederanno a nulla di vago in assenza di cause e di risultati testati. Persino il progresso è arrivato così lontano che le persone non vogliono ascoltare e praticare nulla che non comporti per loro fatti e benefici provati. Il sistema educativo è divenuto totalmente pratico e basato su una ricerca che dà risultati e raccomandazioni positivi. Le funzioni della ricerca hanno creato un nuovo sapere scientifico, che è diventato adesso una base per l'accettazione di qualsiasi pratica in qualsiasi campo. L'area dell'educazione fisica, le scienze del movimento, lo sviluppo motorio, la fisiologia dell'esercizio, ecc. sono stati oggetto di ricerca da molte decadi. Analogamente, la ricerca non ha lasciato intoccato lo Yoga in relazione alla sua tecnica, ai metodi di analisi e di verifica, e i risultati hanno dimostrato che lo Yoga è un'arte scientifica che ha molteplici effetti benefici sulla salute umana per raggiungere un benessere salutare complessivo, pace e armonia.

Negli ultimi decenni, le pratiche di ricerca nello Yoga e nei suoi diversi elementi si sono ampiamente arricchite, e questo ha determinato un'accettazione dello Yoga da parte di un numero crescente di persone nel mondo. La proclamazione dell'osservanza del Giorno dello Yoga il 21 giugno di ogni anno da parte dell'Assemblea Generale delle Nazioni Unite (ONU) è il segno dell'accettazione mondiale di questa arte olistica.

In accordo con un recente studio condotto dallo Yoga Journal e dalla Yoga Alliance, approssimativamente 36,7 milioni di Americani praticano Yoga e il fatturato annuo stimato dell'industria dello Yoga è di 16,8 miliardi di dollari, che includono l'ammontare speso in corsi, abbigliamento Yoga, attrezzature e accessori. La spesa per lo Yoga

è aumentata di 6,1 miliardi di dollari dal 2012. Queste tendenze non riguardano soltanto gli USA, ma in tutto il mondo gli individui stanno adottando lo Yoga come uno stile di vita per un motivo o per un altro (Satish, 2016).

A seguito dell'aumentata popolarità e dei benefici per la salute, lo Yoga ha reso l'India un centro di studi yogici per studenti internazionali. Persone e studenti di tutto il mondo vanno in India per studiare, imparare e praticare lo Yoga e per esplorare le sue radici, come anche la purezza di questa arte, che è custodita nella terra di Bharat (India).

L'utilità e l'efficacia dello Yoga sono state verificate da numerosi studi scientifici in India e in tutto il mondo, e questi studi stanno promuovendo l'affidabilità dello Yoga e delle sue pratiche per i diversi benefici per la salute, sia fisici sia mentali. Quando le pratiche degli esercizi yogici sono specifiche per ogni individuo, le persone praticano i diversi esercizi in funzione delle loro esigenze personali e delle raccomandazioni fornite da esperti di Yoga e da clinici. L'impatto delle pratiche dello Yoga sulle masse è ben riconosciuto e le pratiche scientifiche stanno continuamente svelando i loro enormi e intangibili benefici. Molteplici ricerche vengono condotte sulle differenti aree, come gli effetti fisici, mentali, spirituali, psicologici e fisiologici degli esercizi Yoga sul corpo umano, test di Yoga sulle malattie, test di riabilitazione, ricerche su Yoga e personalità, effetti dello Yoga sulla vita quotidiana, qualità della vita e test sullo Yoga in relazione ad età e genere, ecc. Queste ricerche stanno studiando la filosofia e i benefici yogici scritti nei testi antichi e convertendo l'aneddoto in fatti provati riguardo allo Yoga nell'era moderna.

Le ricerche stanno dimostrando il fatto che l'esercizio è considerato un metodo accettabile per migliorare e

mantenere la salute fisica ed emotiva; e gli esercizi yogici comportano benefici fisici e mentali attraverso una *down-regulation* dell'asse ipotalamico-ipofisario-surrenalico e del sistema nervoso simpatico. A questo proposito, Ross e Thomas (2010) hanno esaminato la letteratura scientifica inerente agli studi che comparavano gli effetti dello Yoga e degli esercizi su una varietà di risultati sulla salute e sulle condizioni di salute, e hanno riscontrato che gli studi che comparavano gli effetti dello Yoga e degli esercizi sembrano indicare che, sia nella popolazione sana sia in quella malata, lo Yoga potrebbe essere tanto efficace quanto l'esercizio, o migliore di esso, sul miglioramento di una varietà di misure dei risultati correlati alla salute. Le evidenze di questi studi e di ricerche scientifiche stanno svelando i benefici dello Yoga sulla salute umana, e questa è la ragione per la quale le persone stanno attivamente abbracciando lo Yoga.

Sebbene i benefici generali degli esercizi yogici sulla salute siano già ben documentati, focalizzandoci sui parametri fisiologici che influenzano l'armonia psico-cognitiva, una ricerca sperimentale eseguita da Rathee (2012) ha spiegato che attività yogiche selezionate hanno potenziato positivamente la competenza emotiva e l'abilità di concentrazione di ragazze adolescenti. Similmente, varie ricerche hanno evidenziato i benefici della meditazione sulla salute mentale, modificando l'andamento dei disordini psicosomatici, e la meditazione ha aiutato ad ottenere una vita più semplice, che è in realtà una necessità odierna e del vivere quotidiano, dove quasi tutti sembrano avere una sorta di stress mentale e hanno un qualche disordine psichico di livello lieve o intenso. Il centro per l'acquisizione accelerata della lingua ha pubblicato un articolo che dimostra

i benefici dello Yoga sulla gestione dello stress e sul conseguimento di una performance ottimale. I ricercatori della “Johns Hopkins University” hanno esaminato più di 19000 studi sulla meditazione e hanno usato criteri restrittivi per identificare 47 degli studi più rigorosamente controllati per eseguire una metanalisi sui benefici clinici della meditazione. L’analisi ha dimostrato che questi programmi hanno ridotto lo stress, l’ansia e la depressione e che “i clinici dovrebbero essere preparati a parlare con i loro pazienti sul ruolo che un programma di meditazione potrebbe avere nella gestione dello stress psicologico” (Goyal *et al.*, 2014). Uno studio pilota di Sharma *et al.* (2016), condotto all’Università della Pennsylvania, ha suggerito che lo Yoga Kriya Sudarshan è fattibile come intervento aggiuntivo per il trattamento dei pazienti con disturbi depressivi maggiori che non hanno risposto agli antidepressivi.

Diversi centri di ricerca Yoga in India e in altre parti del mondo stanno svelando l’utilità dello Yoga e delle sue pratiche per i benefici complessivi sulla salute umana. Il “Ministero di AYUSH”, il “Patanjali Yogpeeth”, la “Vivekananda Kendra Yoga Research Foundation”, lo “Yoga Centre”, il “Lonawala”, ecc. sono alcuni dei principali istituti indiani che stanno diffondendo il valore dello Yoga e della ricerca. Con l’espansione di queste istituzioni in India e in altre parti del mondo, vengono organizzati diverse conferenze e workshop per evidenziare l’immenso valore dei vecchi e nuovi concetti dello Yoga riguardo ai suoi aspetti relativi alla salute e per ottenere una vita sana di qualità.

Esaminando gli effetti di vari esercizi yogici sulla qualità della vita di individui anziani che sono maturi cronologicamente e fisiologicamente e non abbastanza attivi nelle loro

funzioni psicosomatiche, avendo l'età ridotto il loro benessere e la salute complessiva, un numero di studi scientifici hanno dimostrato che l'introduzione di programmi yogici può migliorare il benessere, la salute dei soggetti anziani e offrire loro una vita di qualità. Chen *et al.* (2010) hanno sviluppato programmi che prevedono integrazione con esercizi Yoga per i soggetti anziani, programmi che hanno determinato un miglioramento della qualità complessiva del sonno, ridotto la depressione, i disturbi del sonno, e le disfunzioni diurne, rispetto a soggetti che non erano stati sottoposti a tali programmi. In un altro studio sperimentale, randomizzato e controllato, condotto da Oken *et al.* (2006), si è osservato che in uomini e donne anziani sani (65–85 anni) che hanno eseguito 6 mesi di Yoga Hater, i parametri fisici del tempo di permanenza in posizione eretta su una sola gamba, della flessibilità in avanti, e i parametri della qualità della vita, come la sensazione di benessere, di energia e di fatica, sono migliorati rispetto al gruppo che praticava soltanto la camminata e al gruppo controllo. Apportando benefici alla popolazione anziana, lo Yoga aiuta gli anziani adulti inattivi a mantenersi fisicamente attivi e in buona salute (Vogler *et al.*, 2011).

Gli esercizi carismatici di respirazione del Pranayama sono stati ripresi dalla ricerca per scoprire i suoi meravigliosi benefici intangibili che hanno aumentato il consumo di ossigeno tra le masse e gli aspiranti. Sono state condotte numerose ricerche sul Pranayama (esercizi di respirazione) in relazione alle funzioni polmonari, all'efficienza dei sensi ed altre importanti attività fisiologiche all'interno del corpo. Una ricerca condotta alla "Vivekananda Kendra Yoga Research Foundation", a Bangalore, India, riassume che respirare attraverso una sola narice può alterare il

metabolismo e le attività autonome e conduce a risultati benefici sulla salute (Telles *et al.* 1994). Similmente, la ricerca proclama che la respirazione yogica offre numerosi benefici salutari per il funzionamento del cuore, per la sensibilizzazione della memoria, per la stimolazione dei sensi e per pulire le vie, per aumentare la capacità vitale e l'ossigenazione per diffusione, e molto altro. Gli esercizi yogici e l'intervento sulle modifiche dello stile di vita nella popolazione generale con ipertensione (pressione del sangue elevata) funzionano come un trattamento medico antipertensivo nella prevenzione di complicanze cardiovascolari come l'infarto, l'insufficienza cardiaca congestizia e altre malattie cardiovascolari (Kannel, 2000 e Lloyd-Jones *et al.*, 2000). Dimostrando il miglioramento degli effetti degli esercizi di respirazione Yoga sulla pressione del sangue di pazienti con insufficienza cardiaca cronica, Bernardi *et al.* (1998 e 2002) hanno riportato che la respirazione yogica lenta e profonda migliora significativamente la ventilazione, aumenta la saturazione di ossigeno a riposo, migliora la tolleranza all'esercizio, aumenta l'attività vagale, riduce l'attività simpatica, e si è registrata una riduzione della pressione ematica sistolica e diastolica, e persino un miglioramento della sensibilità baroriflessa, a dimostrazione del miglioramento della funzione cardiaca.

Molte ricerche hanno dimostrato che la respirazione yogica rappresenta una benedizione per i pazienti asmatici nel modificare e migliorare le difficoltà dei pazienti. Singh *et al.* (2012), lavorando sugli effetti dello Yoga (Pranayama) sui pazienti asmatici, hanno fornito un contributo significativo nel dimostrare l'aneddoto che il Prana è l'energia, e quando la forza 'auto energizzante' abbraccia il corpo con estensione, espansione, e controllo, si sta effettuando

il Pranayama. Questo può coinvolgere l'ambiente a livello dei bronchioli e degli alveoli, particolarmente a livello della membrana alveolo-capillare, in modo da facilitare la diffusione e il trasporto dei gas. Può anche aumentare l'ossigenazione a livello tissutale. I risultati sperimentali degli studi di Singh *et al.* (2012) hanno mostrato che dopo due mesi di pratiche Yoga, che includevano esercizi di respirazione, i pazienti evidenziavano miglioramenti significativi nei fattori di trasferimento del monossido di carbonio nel polmone, nella capacità vitale forzata, nel volume espiratorio forzato in un secondo, nel tasso di picco di flusso espiratorio, nella ventilazione massima volontaria, e nella capacità vitale lenta dei pazienti dopo la pratica Yoga. Anche la qualità della vita è migliorata significativamente.

I ricercatori hanno concluso che il Pranayama o la respirazione Yoga e le posture di allungamento vengono utilizzate per aumentare la resistenza respiratoria, rilassare i muscoli del petto, espandere i polmoni, aumentare i livelli di energia e calmare il corpo. Allo stesso modo, molte altre ricerche hanno dimostrato che gli esercizi di respirazione Yoga (Pranayama) non solo incrementano le capacità polmonari ma apportano anche miglioramenti nelle efficienze delle funzionalità polmonari in persone sane e persone con patologie polmonari. Studi fatti da Joshi *et al.* (1992), Makwana *et al.* (1988) e Yadav e Dass (2001) hanno riportato che gli esercizi per il controllo della respirazione per 6 settimane e un'ora di pratica Yoga al giorno per 12 settimane hanno migliorato significativamente la funzionalità polmonare attraverso il miglioramento o l'aumento della capacità vitale forzata, del volume espiratorio forzato in un secondo, del tasso del picco di flusso espiratorio, della ventilazione volontaria massima, e hanno anche riscontrato

una significativa diminuzione della frequenza respiratoria in 75 maschi e femmine dell'età media di 18,5 anni e in 60 giovani donne sane di età compresa tra i 17 e i 28 anni.

Raub (2002) scrive che un numero di altri studi scientifici hanno dato dimostrazioni significative su un periodo variabile di allenamento Yoga (da mesi ad anni) che ha portato miglioramento nella resistenza cardiovascolare globale di giovani adulti rispetto ad un gruppo simile che ha eseguito altri tipi di esercizi (Bera & Rajapurkar, 1993; Pansare *et al.*, 1989; Raju *et al.*, 1986, 1994, 1997; Ray *et al.*, 2001; Tran *et al.*, 2001). Nella maggior parte degli studi, sono state esaminate le variabili di funzionalità cardiovascolari, come il consumo di ossigeno e i parametri di resistenza come *l'output*, la soglia anaerobica e il lattato ematico durante l'esercizio submassimale e massimale. Si è riscontrato che la massima potenza aerobica e il massimo consumo di ossigeno ( $Vo_2\text{-max}$ ) erano aumentati quando i muscoli in esercizio avevano raggiunto lo stato stazionario (*plateau*) dopo un carico di esercizio massimale. Ciò ha dimostrato che gli esercizi yogici — e particolarmente l'allenamento Pranayama Pranayam (allenamento del controllo della respirazione) — rafforzano i muscoli respiratori, migliorano la ventilazione, ed in combinazione con altri esercizi yogici aumentano la resistenza cardiovascolare così come in altri allenamenti di resistenza. A supporto di questo fatto, lo studio di Pansare *et al.* (1989) ha dimostrato che i livelli sierici di lattato deidrogenasi incrementavano significativamente in studenti maschi e femmine dopo 6 settimane di allenamento Yoga. Questa aumentata lattato deidrogenasi (enzimi glicolitici) fornisce energia ai muscoli in esercizio e aumenta la durata di lavoro prolungato degli esercizi sub massimali, e questo infine è un traguardo di

*endurance* che lo Yoga raggiunge attraverso i suoi esercizi.

In un'altra ricerca di Sodhi *et al.* (2009), si è riscontrato che gli esercizi Yoga di respirazione utilizzati in aggiunta ad un trattamento farmacologico standard migliorano significativamente le funzioni polmonari in pazienti con asma bronchiale. Quindi, gli esercizi di respirazione (Pranayama) hanno mostrato effetti significativi sulle funzioni polmonari e su quelle del corpo ad esse correlate, che comportano riabilitazione e miglioramento delle iper/ipo-funzioni delle parti dell'organismo.

Al giorno d'oggi, la scienza medica e la ricerca sullo Yoga lavorano in concerto su studi qualitativi e quantitativi per la cura e la riabilitazione delle malattie, attraverso la pianificazione e la formazione di moduli yogici validi e affidabili che aiutano a rilevare problemi e interventi terapeutici per il trattamento di disfunzioni sia mentali sia fisiche e di disordini psicosomatici. Una breve revisione della letteratura da parte di Trakroo e Bhavanani (2016) sui benefici fisiologici delle pratiche yogiche ha elaborato che lo Yoga influenza tutti i sistemi del corpo per una funzionalità ottimale dei sistemi-organi e apporta migliore comunicazione tra i neuroni e gli effettori, migliora la forza del corpo, aumenta la resistenza allo stress e alle malattie, apporta tranquillità, equilibrio, attitudine positiva e compostezza nei praticanti, e ciò permette loro di condurre una vita propositiva e più sana. I suddetti studiosi sostengono anche che "la ricerca ha bisogno di guardare agli aspetti espansivi dello Yoga corpo-mente-spirito, intra- e interpersonali attraverso l'adozione di metodi di ricerca qualitativi. Questo è vitale per lo sviluppo di una più ampia comprensione di come lo Yoga possa coinvolgere l'individuo, la famiglia, la società e l'universo. Allo stesso tempo, abbiamo anche

bisogno di continuare una più profonda esplorazione dei meccanismi transcellulari e intracellulari attraverso studi scientifici quantitativi” (Trakroo & Bhavanani, 2016).

Quindi, la ricerca nello Yoga ha fornito una base scientifica e oggettiva a questa arte tradizionale e filosofica indiana attraverso l'esplorazione della sua soggettività nel mondo moderno contemporaneo. Di fatto, i potenziali globali dello Yoga erano stati vissuti per lungo tempo dagli yogi e dai guru yogici (insegnanti) ma non poterono essere evidenziati a causa dei limiti scientifici e tecnologici dell'India del passato. Successivamente, lo sviluppo economico del paese e la rivoluzione in diverse aree hanno focalizzato l'attenzione su aspetti riguardanti la salute e il benessere della nazione. Questo ha dato al paese l'opportunità di diventare più sensibile, consapevole, attento, e interessato all'adozione di pratiche salutari più raffinate riguardo al benessere complessivo della popolazione della nazione. Procedendo nel ventunesimo secolo con il proposito di rendere l'India libera da diverse malattie compromettenti e mortali, di contrastare i rischi ambientali e di ricondurre le persone alla natura, le ricerche sullo Yoga e gli sforzi congiunti di Yoga, Naturopatia e Ayurveda stanno funzionando magnificamente nel preservare la razza umana. Persino la medicina moderna e le scienze ayurvediche stanno adottando le tecniche e le terapie yogiche per ottenere nuovi risultati nel curare i pazienti e nel tenere a bada le malattie. Tutto ciò sta portando un nuovo orizzonte nel campo dello Yoga; avvalendosi della collaborazione con altre discipline, con vari propositi, lo Yoga raggiunge i propri traguardi attraverso la conquista dell'armonia nel corpo, nell'anima e nello spirito, e preservando la razza umana grazie alla vastità dei servizi offerti.



## BIBLIOGRAFIA

- ANAND, B.K. (1991). Yoga and medical science. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 35 (2), pp. 84–87.
- AUROBINDO, S. (1949). *Essay on thr Geeta*. Shri Aurobindo Ashram: Pondicherry, India.
- BEARNE, L.M., SCOTT, D.L., HURLEY, M.V. (2002). Exercise can reverse quadriceps sensorimotor dysfunction that is associated with rheumatoid arthritis without exacerbating disease activity. *Rheumatology (Oxford, England)*, 41 (2), pp. 157–166.
- BERA, T.K., RAJAPURKAR, M.V. (1993). Body composition, cardiovascular endurance and anaerobic power of yogic practitioner. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 37 (3), pp. 225–228.
- BERGER, B.G., OWEN, D.R. (1988). Stress reduction and mood enhancement in four exercise modes: swimming, body conditioning, hatha yoga and fencing. *Research quarterly exercise sport*, Volume 59 (2), pp. 148–159.
- BERNARDI, L., PORTA, C., SPICUZZA, L., BELLWON, J., SPADACINI, G., FREY, A.W., YEUNG, L.Y.C., SANDERSON, J.E., PEDRETTI, R., TRAMARIN, R. (2002). Slow breathing

- increases arterial baroreflex sensitivity in patients with chronic heart failure. *Circulation*, 105, pp. 143–145.
- BERNARDI, L., SPADACINI, G., BELLWON, J., HAJRIC, R., ROSKAMM, H., FREY, A.W. (1998). Effect of breathing rate on oxygen saturation and exercise performance in chronic heart failure. *Lancet*, 351, pp. 1308–1311.
- BHAVANANI, A.B., MADANMOHAN, UDUPA, K. (2003). Acute effect of Mukh bhastrika (a yogic bellows type breathing) on reaction time. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 47 (3), pp. 297–300.
- BIRKEL, D.A., EDGREN, L. (2000). Hatha yoga: Improved vital capacity of college students. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 6, pp. 55–63.
- CALDERON, R. JR., SCHNEIDER, R.H., ALEXANDER, C.N., MYERS, H.F., NIDICH, S.I., HANEY, C. (1999). Stress, Stress reduction and hypercholesterolemia in African Americans: a review. *Ethnicity and Disease*, 9 (3), pp. 451–462.
- CLAY, C.C., LLOYD, L.K., WALKER, J.L., SHARP, K.R., PANKEY, R.B. (2005). The metabolic cost of hatha yoga. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19 (3), pp. 604–610.
- CHAUDHARY, A.K., BHATNAGAR, H.N., BHATNAGAR, L.K., CHAUDHARY, K. (1988). Comparative study of the effect of drugs and relaxation exercise (yoga *shavasana*) in hypertension. *Journal–Association of Physicians of India*, 36, pp. 721–723.
- CHAYA, M.S., KURPAD, A.V., NAGENDRA, H.R., NAGARATHNA, R. (2006). The effect of long term combined yoga practice on the basal metabolic rate of healthy adults. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 31, pp. 6: 28.
- CHAYA, M.S., RAMAKRISHNAN, G., SHASTRY, S., KISHORE, R.P., NAGENDRA, H., NAGARATHNA, R., RAJ, T., THOMAS, T., VAZ, M., KURPAD, A.V. (2008). Insulin sensitivity and cardiac

- autonomic function in young male practitioners of yoga. *The National Medical Journal of India*, 21 (5), pp. 217–221.
- CHEN, K.M., CHEN, M.H., FAN, J.T., LIN, H.S., LI, C.H. (2010). Effects of yoga on sleep quality and depression in elders in assisted living facilities. *The Journal of Nursing Research*, 18 (1), pp. 53–61.
- COOPER, M.J., AYGEN, M.M. (1979). A relaxation technique in the management of hypercholesterolemia. *Journal of Human Stress*, 5 (4), pp. 24–27.
- CORLISS, R. (2001). The power of yoga. Cover story on yoga, *Time magazine*, Monday, April–23, 2001. USA.
- DATEY, K.K., DESHMUKH, S.N., DALVI, C.P., VINEKAR, S.L. (1969). “Shavasana”: A yogic exercise in the management of hypertension”. *Angiology*, 20, pp. 325–333.
- DUKES, P. (1960). *The yoga of health, youth and joy*. Cassell, London.
- EICHNER, E.R. (1990). Exercise and arthritis. The hematology of inactivity. *Rheumatic Diseases Clinics of North America*, 16 (4), pp. 815–825.
- ETTINGER, W.H. JR., BURNS, R., MESSIER, S.P., APPLGATE, W., REJESKI, W.J., MORGAN, T., SHUMAKER, S., BERRY, M.J., O'TOOLE, M., MONU, J., CRAVEN, T. (1997). A randomized trial comparing aerobic exercise and resistance exercise with a health education program in older adults with knee osteoarthritis. The Fitness Arthritis and Seniors Trial (FAST). *JAMA*, 277 (1), pp. 25–31.
- FEUERSTEIN, G. (1998). *The yoga tradition: Its, history, literature, philosophy and practice*. Hohm press, Prescott, Arizona.
- FORREST, G., RYNES, R.I. (1994). Exercise for rheumatoid arthritis. *Contemporary Internal Medicine*, 6 (11), pp. 23–28.
- FOX, K.R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2 (3A), pp. 411–418.

- GARFINKEL, M.S., SCHUMACHER, H.R. JR., HUSAIN, A., LEVY, M., RESHETAR, R.A. (1994). Evaluation of a yoga based regimen for treatment of osteoarthritis of the hands. *Journal of Rheumatology*, 21, pp. 2341–2343.
- GARFINKEL, M.S., SINGHAL, A., KATZ, W.A., ALLAN, D.A., RESHETAR, R., SCHUMACHER, H.R. JR. (1998). Yoga-based intervention for carpal tunnel syndrome: A randomized trial. *JAMA*, 280, pp. 1601–1603.
- GAUCHARD, G.C., JEANDEL, C., TESSIER, A., PERRIN, P.P. (1999). Beneficial effect of proprioceptive physical activities on balance control in elderly human subjects. *Neuroscience Letters*, 273 (2), pp. 81–84.
- GHAROTE, M.L. (1990). *Applied yoga*. Kaivalyadham, Lonavala, India, pp. 78.
- GIOVANNUCCI, E., LEITZMANN, M., SPIEGELMAN, D., RIMM, E.B., COLDITZ, G.A., STAMPFER, M.J., WILLETT, W.C. (1998). A prospective study of physical activity and prostate cancer in male health professionals. *Cancer Research*, Volume 58, pp. 5117–5122.
- GOSWAMI, S.S. (1980). *Laya yoga: An advance method of concentration*. London: Routledge & Kegan.
- GOTHE, N., PONTIFEX, M.B., HILLMAN, C., MC AULEY, E. (2013). The acute effect of yoga on executive function. *Journal of physical activity and health*, Volume: 10, pp. 488–495.
- GOYAL, M., SINGH, S., SIBINGA, E.M. S., GOULD, N.F., ROWLAND SEYMOUR, A., SHARMA, R., BERGER, Z., SLEICHER, D., MARON, D.D., SHIHAB, H.M., RANASINGHE, P.D., LINN, S., SAHA, S., BASS, E. B., HAYTHORNTHWAITE, J.A. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174 (3), 357–368.
- GREGG, E., PEREIRA, M., CASPERSEN, C.J. (2000). Physical activity, falls and fractures among older adults. *Journal of the American Geriatric Society*, 48, pp. 883–893.

- HARINATH, K., MALHOTRA, A.S., PAL, K., PRASAD, R., KUMAR, R., KAIN, T.C., RAI, L., SAWHNEY, R.C. (2004). Effects of Hatha yoga and Omkar meditation on cardiorespiratory performance, psychologic profile, and melatonin secretion. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 10 (2), pp. 261–268.
- HERZOG, H., LELE, V.R., KUWERT, T., LANGEN, K.J., ROTA KOPS, E., FEINENDEGEN, L.E. (1990). Changed pattern of regional glucose metabolism during yoga meditative relaxation. *Neuropsychobiology*, 23 (4), pp. 182–187.
- HOCHBERG, M.C., ALTMAN, R.D., BRANDT, K.D., CLARK, B.M., DIEPPE, P.A., GRIFFIN, M.R., MOSKOWITZ, R.W., SCHNITZER, T.J. (1995). Guidelines for the medical management of osteoarthritis. Part II. Osteoarthritis of the knee. American College of Rheumatology. *Arthritis and Rheumatism*, 38 (II), pp. 1541–1546.
- HOLZEL, B.K., OTT, U., GARD, T., HEMPEL, H., WEYGANDT, M., MORGEN, K., VAITL, D. (2008). Investigation of mindfulness meditation practitioners with voxel-based morphometry. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 3 (1), pp. 55–61.
- INNES, K.E., BOURGUIGNON, C., TAYLOR, A.G. (2005). Risk indices associated with the insulin resistance syndrome, cardiovascular disease, and possible protection with yoga: A systematic review. *Journal of the American Board of Family Practitioners*, 18 (6), pp. 491–519.
- JOSHI, L.N., JOSHI, V.D., GOKHALE, L.V. (1992). Effect of short term 'Pranayam' practice on breathing rate and ventilator functions of lung. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 36 (2), pp. 105–108.
- JUNG, C.G. (1978). *Psychology and the East*. Princeton University Press, pp. 85.

- KAMEI, T., TORIUMI, Y., KIMURA, H., OHNO, S., KUMANO, H., KIMURA, K. (2000). Decrease in serum cortisol during yoga exercise is correlated with alpha wave activation. *Perceptual and Motor Skills*, 90 (3.1), pp. 1027–1032.
- KANNEL, W.B. (2000). Review of recent Framingham study hypertension research. *Current Hypertension Reports*, 2, pp. 239–240.
- KARMANANDA, S. (2008). *Yogic management of common diseases*. Yoga publications trust, Munger, Bihar, India.
- KHARE, K.C., NIGAM, S.K. (2000). A study of electroencephalogram in meditators. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 44 (2), pp. 173–178.
- KONAR, D., LATHA, R., BHUVANESWARAN, J.S. (2000). Cardiovascular responses to head-down-body-up postural exercise (Sarvangasana). *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 44 (4), pp. 392–400.
- KOVACIC, V., BRUHER, K., DINEVSKI, D. (2013). The effects of practicing yoga on the quality of life of elderly people. *The Quest for happiness*, Str. 15.
- LLOYD-JONES, D.M., EVANS, J.C., LARSON, M.G., O'DONNELL, C.J., ROCELLA, E.J., LEVY, D. (2000). Differential control of systolic and diastolic blood pressure: Factors associated with lack of blood pressure control in the community. *Hypertension*, 36, pp. 594–599.
- LOU, H.C., KJAER, T.W., FRIBERG, L., WILDSCHIODTZ, G., HOLM, S., NOWAK, M. (1999). A  $^{15}\text{O}$ - $\text{H}_2\text{O}$  PET study of meditation and the resting state of normal consciousness. *Human Brain Mapping*, 7 (2), pp. 98–105.
- LUDERS, E., TOGA, A.W., LEPORE, N., GASER, C. (2009). The underlying anatomical correlates of long-term meditation: larger hippocampal and frontal volumes of gray matter. *Neuroimage*, 45 (3), pp. 672–678.

- LYNGBERG, K., DANNESKIOLD-SAMSOE, B., HALSKOV, O. (1988). The effect of physical training on patients with rheumatoid arthritis: changes in disease activity, muscle strength and aerobic capacity. A clinically controlled minimized cross-over study. *Clinical and Experimental Rheumatology*, 6 (3), pp. 253–260.
- MADANMOHAN, MAHADEVAN, S.K., BALAKRISHNAN, S., GOPALAKRISHNAN, M., PRAKASH, E.S. (2008). Effect of six weeks yoga training on weight loss following step test, respiratory pressures, handgrip strength and handgrip endurance in young healthy subjects. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 52 (2), pp. 164–170.
- MADANMOHAN, RAI, U.C., BALAVITTAL, V., THOMBRE, D.P., GITANANDA, S. (1983). Cardiorespiratory changes during savitri pranayama and shavasan. *The Yoga Review*, 3, pp. 25–34.
- MADANMOHAN, UDUPA, K., BHAVANANI, A.B., SHATHAPATHY, C.C., SAHAI, A. (2004). Modulation of cardiovascular response to exercise by yoga training. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 48 (4), pp. 461–465.
- MADANMOHAN, THOMBRE, D.P., BALAKUMAR, B., NAMBINARAYANAN, T.K., THAKUR, S., KRISHNAMURTHY, N., CHANDRABOSE, A. (1992). Effect of yoga training on reaction time, respiratory endurance and muscle strength. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 36 (4), pp. 229–233.
- MAHAJAN, A.S., REDDY, K.S., SACHDEVA, U. (1999). Lipid profile of coronary risk subjects following yogic lifestyle intervention. *Indian Heart Journal*, 51 (1), pp. 37–40.
- MAINI S. (2000). *The effect of Sahaja Yoga on Lipid Peroxidation*. MD Thesis. Delhi University, Delhi, India.
- MAKWANA, K., KHIRWADKAR, N., GUPTA, H.C. (1988). Effect of short term yoga practice on ventilatory function tests. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 32 (3), pp. 202–208.

- MALATHI, A., PARULKAR, V.G. (1989). Effect of yogasanas on the visual and auditory reaction time. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 33 (2), pp. 110–112.
- MANCHANDA, S.C., NARANG, R., REDDY, K.S., SACHDEVA, U., PRABHAKARAN, D., DHARMANAND, S., RAJANI, M., BIJLANI, R. (2000). Retardation of coronary atherosclerosis with yoga lifestyle intervention. *Journal–Association of Physicians of India*, 48, pp. 687–694.
- MANJUNATHA, S., VEMPATI, R.P., GHOSH, D., BIJLANI, R.L. (2005). An investigation into the acute and long–term effects of selected yogic postures on fasting and postprandial glycemia and insulinemia in healthy young subjects. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 49 (3), pp. 319–324.
- MILLER, J.J., FLETCHER, K., KABAT–ZINN J. (1995). Three–year follow–up and clinical implications of a mindfulness meditation–based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General Hospital Psychiatry* 1995, 17 (3), pp. 192–200.
- MINOR, M.A. (1999). Exercise in the treatment of osteoarthritis. *Rheumatic Diseases Clinics of North America*, 25 (2), 397–415, VIII.
- MOGRA, A.L., SINGH, G. (1986). Effect of biofeedback and yogic relaxation exercise on the blood pressure levels of hypertensives: A preliminary study. *Aviation Medicine*, 30, pp. 68–75.
- MOONAZ, S.H., BINGHAM, C.O. 3RD., WISSOW, L., BARTLETT, S.J. (2015). Yoga in Sedentary Adults with Arthritis: Effects of a Randomized Controlled Pragmatic Trial. *The Journal of Rheumatology*, 42 (7), pp. 1194–1202.
- MOONAZ, S., BARTLETT, S.J., BINGHAM, C.O. (2015). *Yoga for Arthrities*. Article update: 9/25/2015. Retrieved June 5, 2016, from <http://www.hopkinsarthrities> III.
- MUKTIBODHANANDA, S. (2008). *Hatha yoga Pradipika: Light on hatha yoga*. Yoga publications trust, Munger, Bihar, India.

- MURUGESAN, R., GOVINDARAJULU, N., BERA, T.K. (2000). Effect of selected yogic practices on the management of hypertension. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 44 (2), pp. 207–210.
- NEWSOME, G. (2002). Guidelines for the management of rheumatoid arthritis: 2002 update. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners*, 14 (10), pp. 432–437.
- NORDEMAR, R., EKBLÖM, B. (1981). Effects of long-term physical therapy in rheumatoid arthritis. *Lakartidningen*, 78 (15), pp. 1561–1564.
- O'GRADY, M., FLETCHER J., ORTIZ, S. (2000). Therapeutic and physical fitness exercise prescription for older adults with joint disease: an evidence-based approach. *Rheumatic Diseases Clinics of North America*, 26 (3), pp. 617–646.
- OKEN, B.S., ZAJDEL, D., KISHIYAMA, S., FLEGAL, K., DEHEN, C., HAAS, M., KRAEMER, D.F., LAWRENCE, J., LEYVA, J. (2006). Randomized, controlled, six-month trial of yoga in healthy seniors: effects on cognition and quality of life. *Alternative Therapies in Health Medicine*, 12 (1), pp. 40–47.
- PALUSKA, S.A., SCHWENK, T.L. (2000). Physical activity and mental health: current concepts. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 29 (3), pp. 167–180.
- PANSARE, M.S., KULKARNI, A.N., PENDSE, U.B. (1989). Effect of yogic training on serum LDH levels. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 29, pp. 177–178.
- PATE, R.R., PRATT, M., BLAIR, S.N., HASKELL, W.L., MACERA, C.A., BOUCHARD, C., BUCHNER, D., ETTINGER, W., HEATH, G.W., KING, A.C., KRISKA, A., LEON, A.S., MARCUS, B.H., MORRIS, J., PAFFENBARGER, R.S. JR., PATRICK, K., POLLOCK, M.L., RIPPE, J.M., SALLIS, J., WILMORE, J. H. (1995). Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the

- American College of Sports Medicine. *JAMA*, 273 (5), pp. 402–407.
- PATEL, C., NORTH, W.R. S. (1975). Randomised controlled trial of yoga and biofeedback in management of hypertension. *Lancet*, 19, pp. 93–95.
- RAGHUWANSHI, A. (2011). Studies on Neuro–Endocrinological Correlates of Yogic Pathways. In: P. Nikic, ed. *Proceedings “Yoga — the Light of Microuniverse” of the International Interdisciplinary Scientific Conference “Yoga in Science — Future and Perspectives”, September 23–24, 2010, Belgrade, Serbia*. Belgrade: Yoga Federation of Serbia, pp. 10–18.
- RAI, L., RAM, K. (1993). Energy expenditure and ventilatory responses during Virasana–A yogic standing posture. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 37 (1), pp. 45–50.
- RAI, L., RAM, K., KANT, U., MADAN, S.K., SHARMA, S.K. (1994). Energy expenditure and ventilatory responses during Siddhasana–A yogic seated posture. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 38 (1), pp. 29–33.
- RAJU, P.S., KUMAR, K.A., REDDY, S.S., MADHAVI, S., GNANAKUMARI, K., Bhaskaracharyulu, C., Reddy, M.V., Annapurna, N., Reddy, M.E. and Girijakumari, D. (1986). Effect of yoga on exercise tolerance in normal healthy volunteers. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 30 (2), pp. 121–132.
- RAJU, P.S., MADHAVI, S., PRASAD, K.V., REDDY, M.V., REDDY, M.E., SAHAY, B.K., MURTHY, K.J. (1994). Comparison of effects of yoga & physical exercise in athletes. *The Indian Journal of Medical Research*, 100, pp. 81–86.
- RAJU, P.S., PRASAD, K.V., VENKATA, R.Y., MURTHY, K.J., REDDY, M.V. (1997). Influence of intensive yoga training on physiological changes in 6 adult women: A case report. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 3, pp. 291–295.

- RATHEE, N.K. (2012). Achieving psycho-cognitive harmony through traditional training program: an experiential approach. *Proceedings of 5th Annual International Conference Physical Education Sport and Health*, 16 (1/ 2012), pp. 16–19, Series Publication Title: Scientific report Physical Education and Sport.
- RAUB, J.A. (2002). Psychophysilogic Effects of Hatha Yoga on Musculoskeletal and Cardiopulmonary Function: A Literature Review. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 8 (6), pp. 797–812.
- RAY, U.S., MUKHOPADHYAYA, S., PURKAYASTHA, S.S., ASNANI, V., TOMER, O.S., PRASHAD, R., THAKUR, L., SELVAMURTHY, W. (2001). Effect of yogic exercises on physical and mental health of young fellowship course trainees. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 45 (1), pp. 37–53.
- ROSS, A. and THOMAS, S. (2010). The Health Benefits of Yoga and Exercise: A Review of Comparison Studies. *The journal of alternative and complementary medicine*, 16 (1), pp. 3–12.
- SARANG, S.P., TELLES, S. (2006). Changes in p300 following two yoga-based relaxation techniques. *The International Journal of Neuroscience*, 116 (12), pp. 1419–1430.
- SARANG, S.P., TELLES, S. (2007). Immediate effect of two yoga-based relaxation techniques on performance in a letter cancellation task. *Perceptual and Motor Skills*, 105 (2), pp. 379–385.
- SARASWATI, S.S. (2005). *Meditations from the tantras*. Yoga publications trust, Munger, Bihar, India.
- SARASWATI, S.S. (2008). *Asana Pranayama Mudra Bandha*. Yoga publications trust, Munger, Bihar, India.
- SATISH, L. (2016). Yoga in India. Editorial. *Employment News*, 18–24 June 2016, pp. 45.
- SHELL, F.J., ALLOLIO, B., SCHONECKE, O.W. (1994). Physiological and psychological effects of Hatha-Yoga exercise

- in healthy women. *International Journal of Psychosomatics*, 41(1–4), pp. 46–52.
- SCHMIDT, T., WIJGA, A., VON ZUR MUHLEN, A., BRABANT, G., WAGNER, T.O. (1997). Changes in cardiovascular risk factors and hormones during a comprehensive residential three month kriya yoga training and vegetarian nutrition. *Acta Physiologica Scandinavica Supplementum*, 640, pp. 158–162.
- SCULLY, D., KREMER, J., MEADE, M.M., GRAHAM, R., DUDGEON, K. (1998). Physical exercise and psychological well being: a critical review. *British Journal of Sports Medicine*, 32 (2), pp. 111–120.
- SELVAMURTHY, W., SRIDHARAN, K., RAY, U.S., TIWARY, R.S., HEGDE, K.S., RADHAKRISHAN, U., SINHA, K.C. (1998). A new physiological approach to control essential hypertension. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 42 (2), pp. 205–213.
- SHARMA, A., BARRETT, M.S., CUCCHIARA, A.J., GOONERATNE, N.S., THASE, M.E. (2016). A breathing-based meditation intervention for patients with major depressive disorder following inadequate response to antidepressants: A randomized pilot study *The Journal of Clinical Psychiatry*, Online article, November 22, 216, PMID: 27898207.
- SHARMA, R. (2004). *Hindu Techniques of Mental Health*. Spring Books, pp. 150.
- SHARMA, V.K., DAS, S., MONDAL, S., GOSWAMI, U. (2008). Effect of sahaj yoga on autonomic patients in healthy subjects and patients of major depression. *Biomedicine*, 28, pp. 139–141.14.
- SHARMA, V.K., DAS, S., MONDAL, S., GOSWAMI, U., GANDHI, A. (2007). Comparative effect of sahaj yoga on EEG in patients of major depression and healthy subjects. *Biomedicine Journal*, 27, pp. 95–99.

- SINGH, S., SONI, R., SINGH, K.P., TANDON, O.P. (2012). Effect of yoga practices on pulmonary function tests including transfer factor of lung for carbon monoxide (TLCO) in asthma patients. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 56 (1), pp. 63–68.
- SODHI, C., SINGH, S., DANDONA, P.K. (2009). A study of the effect of yoga training on pulmonary functions in patients with bronchial asthma. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 53 (2), pp. 169–174.
- STANCAK, A. JR., KUNA, M. (1994). EEG changes during forced alternate nostril breathing. *International Journal of Psychophysiology*, 18 (1), 75–79.
- STREETER, C.C., JENSEN, J.E., PERLMUTTER, R.M., CABRAL, H.J., TIAN, H., TERHUNE, D.B., CIRAULO, D.A., RENSHAW, P.F. (2007). Yoga asana sessions increase brain GABA levels: a pilot study. *Journal of Alternative and Complementary Medicine (New York, NY.)*, 13 (4), pp. 419–426.
- TANI, S., NAGAO, K., ANAZAWA, T., KAWAMATA, H., FURUYA, S., TAKAHASHI, H., IIDA, K., MATSUMOTO, M., WASHIO, T., KUMABE, N., HIRAYAMA, A. (2009). Association of body mass index with coronary plaque regression: 6-month prospective study. *Journal of Atherosclerosis and Thrombosis*, 16 (3), pp. 275–282.
- TAYLOR, C.B., SALLIS, J.F., NEEDLE, R. (1985). The relation of physical activity and exercise to mental health. *Public Health Reports (Washington, D.C., 1975)*, 100 (2), pp. 195–202.
- TELLES, S., NAGARATHNA, R., NAGENDRA, H.R. (1994). Breathing through a particular nostril can alter metabolism and autonomic activities. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 38 (2), pp. 133–137.
- TOOLEY, G.A., ARMSTRONG, S.M., NORMAN, T.R., SALLI, A. (2000). Acute increases in night-time plasma melatonin

- levels following a period of meditation. *Biological Psychology*, 53 (1), pp. 69–78.
- TRAKROO, M., BHAVANANI, A.B. (2016). Physiological Benefits of Yogic Practices: a Brief Review. *International Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 1(1), pp. 0031–0043.
- TRAN, M.D., HOLLY, R.G., LASHBROOK, J., AMSTERDAM, E.A. (2001). Effects of hatha yoga practice on the health-related aspects of physical fitness. *Preventive Cardiology*, 4, pp. 165–170.
- TRIBUNE NEWS SERVICE. (2016.) Yoga here, there everywhere—news report on International yoga day. *The Tribune*, 22, June. 2016, pp. 1, 15 and 18.
- UDUPA, K.N. (1976). A manual of science and philosophy of Yoga. *Journal of Research in Indian Medicine, Yoga and Homeopathy*, 2 (1), pp. 1–103.
- UDUPA, K.N., PRASAD, R.C. (1985). *Stress and its management by yoga*. 2<sup>nd</sup> Revised and enlarged edition. Motilal Banarsidass, Delhi, India.
- US DEPARTMENT OF HEALTH, HUMAN SERVICES. (1996). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA, US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.
- VOGLER, J., O’HARA, L., GREGG, J., BURNELL, F. (2011). The impact of a short-term iyengar yoga program on the health and well-being of physically inactive older adults. *International Journal of Yoga Therapy*, 21, pp. 61–72.
- VYAS, R., DIKSHIT, N. (2002). Effect of meditation on respiratory system, cardiovascular system and lipid profile. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 46 (4), pp. 487–491.
- WOOD, C. (1993). Mood change and perceptions of vitality: a comparison of the effects of relaxation, visualization and

- yoga. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 1993; 86 (5), pp. 254–258.
- YADAV, R.K., DAS, S. (2001). Effect of yogic practice on pulmonary functions in young females. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 45 (4), pp. 493–496.
- YADAV, R.K., RAY, R.B., VEMPATI, R., BIJLANI, R.L. (2005). Effect of a comprehensive yoga–based lifestyle modification program on lipid peroxidation. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 49 (3), 358–362.



## PROFILO TRADUTTRICI

**Barbara Cappuzzo** è ricercatrice di Lingua e traduzione inglese e docente di Inglese scientifico presso il corso di laurea in Scienze Motorie del Dipartimento di Studi Psicologici, Pedagogici, dell'Esercizio Fisico e della Formazione dell'Università degli Studi di Palermo. I suoi interessi di ricerca sono rivolti all'analisi del discorso specialistico, con particolare riferimento allo studio del linguaggio medico da una prospettiva interculturale e alle implicazioni sul piano didattico. Le sue pubblicazioni più recenti si sono incentrate su aspetti lessicologici e lessicografici della comunicazione medica, e su quelli inerenti al discorso sulla traduzione. È membro dell'Associazione Italiana di Anglistica (AIA), del comitato editoriale della rivista scientifica «European Scientific Journal» per la sezione *ESJ Humanities*, e della rivista scientifica «International Journal of Linguistics, Literature and Culture».

**Franca Daniele** è docente di Inglese medico presso la Scuola di Medicina dell'Università degli Studi "Gabriele d'Annunzio" di Chieti-Pescara. I suoi studi scientifici si

incentrano sul linguaggio medico e scientifico in tutti i suoi aspetti, che vanno dalla didattica alla letteratura medica accademica. Ha anche analizzato gli aspetti linguistici e comunicativi della interazione medico-paziente in ambienti multiculturali. Negli ultimi anni i suoi studi si sono focalizzati sulla traduzione di testi medici specialistici e attualmente i propri interessi scientifici sono proiettati sulla traduzione specialistica da parte di traduttori automatici. È Specialty Chief Editor della rivista scientifica «European Scientific Journal» e Associate Editor della rivista scientifica «International Journal of Linguistics, Literature and Culture».



Finito di stampare nel mese di settembre del 2022  
dalla tipografia «The Factory S.r.l.»  
via Tiburtina, 912 – 00156 Roma