



# Corso ASI | Hata Yoga Tradizionale

---

## Cosa si impara?

Filosofia e cultura dell'India: Significato e origini dello yoga. Cenni storici e conoscenza dei testi fondamentali. Le principali correnti dello yoga. Yoga Sutra. Gli 8 Petali di Patanjali.

**Asana:** Gli asana, le "posture" dello Yoga, verranno prima di tutto praticati, sperimentati e successivamente studiati e analizzati in modo dettagliato prendendo come punto di partenza i testi tradizionali. Posizione sedute, in piedi, sdraiate, di allungamento anteriore, posteriore, laterale e di torsione, posizioni di equilibrio e capovolte verranno prese in esame dalla preparazione attraverso esercizi introduttivi, all'esecuzione, alle varianti; verrà suggerita una progressione e gli accorgimenti tecnici utili affinché ogni persona possa fruire dei benefici degli asana, compatibilmente con le diverse esigenze e possibilità individuali.

**Bandha:** I banda possono essere tradotti come "legame" o "blocco", particolari tecniche che hanno effetti a livello fisiologico e mentale, praticati indipendentemente o associati all'esecuzione degli asana.

**Mudra:** significa "sigillo" o "gesto". Nello Yoga si tratta di un gesto simbolico fatto con le mani o con il corpo (asana mudra), che produce effetti sottili con una particolare azione sulla mente.

**Pranayama:** la scienza del respiro. Il termine è l'unione di due parole fortemente significative: "prana", origine e somma di tutte le energie dell'Universo e "ayama", controllare, padroneggiare. Non va dunque considerato un semplice esercizio respiratorio, anche se il punto di partenza per la sua pratica è il miglioramento della respirazione stessa, imperfetta nella maggior parte delle persone. In questo corso verranno presi in esame il significato e scopi del Pranayama, relazione tra respiro e stati d'animo, relazione con le tecniche purificatorie, i principali pranayama classici.

**Anatomia e fisiologia dell'attività motoria:** le conoscenze anatomiche e soprattutto fisiologiche degli apparati del corpo umano al fine di essere consapevoli, durante il movimento, del funzionamento del corpo nel suo insieme, dentro e fuori.

**Fisiologia sottile:** il corpo umano è lo strumento unico e fondamentale per sperimentare fino a livello trascendente il sistema di energie che compongono la realtà e il nostro essere (energia sessuale, fisica, psichica, emozionale, sentimentale, relazionale, percettiva ecc.), perciò una cura ed un'unione profonda con il nostro corpo è fondamentale per una crescita umana e spirituale.



Cenni generali di fisiologia dello yoga, delle singole posizioni, del sistema nervoso, della meditazione. Le "nadi", i "cakra".

*Ayurveda*: cenni generali sulle costituzioni vata, pitta e kapha. Verranno suggerite pratiche secondo la propria costituzione ayurvedica.

*Shatkarma*: le tecniche di purificazione del corpo.

Dopo un'introduzione generale alle pratiche degli shatkarma, verranno affrontate le tecniche di purificazione con attenzione alla teoria e alla pratica. Pulizia della lingua e denti (dhauri), pulizia delle cavità nasali (jala neti), pulizia della parte addominale (sara-kriya) e cenni(solo teoria) di altre pratiche.

*Yoga Nidra e tecniche di rilassamento*: Yoga Nidra o "il sonno dello yogi", è uno stato di coscienza in cui mente e corpo non esercitano più la loro interferenza. Questo metodo di origine tantrica, viene proposto secondo le tecniche sviluppate dal Guru Satyananda Saraswati. Verranno inoltre presentate tecniche di rilassamento di corpo e mente e visualizzazioni creative per terminare una pratica di asana.

*Mantra*: Il termine Mantra nasce dall'unione tra le parole sanscrite "manas" ovvero mente e "trayati" che vuol dire liberare. Il Mantra in sostanza è un suono che permette alla mente di liberarsi dei pensieri. In particolare si tratta di una formula espressa con una o più sillabe, o lettere o frasi, generalmente in sanscrito, che vengono ripetute per un certo numero di volte (Namasmaraṇa) in modo da ottenere uno specifico effetto che si manifesta al livello mentale oltre che fisico ed energetico.

*Tecniche di concentrazione*: La radice di questo termine ha un valore particolare nello "Yoga Sūtra" dove dr̥ṣṭuh è lo "spettatore" o il "testimone" che si stabilirà fermamente (avasthanam) nella propria vera natura (svarupa) solo quando lo yoga avrà inibito (nirodha) le fluttuazioni della mente (citta vr̥tti) (Yoga Sūtra 1.2-3). Forse anche grazie a questi due versi, nella pratica, alla vista viene dato un valore particolare, di sicuro privilegio rispetto agli altri sensi, che la delega ad essere lo specchio più fedele di mente ed emozioni. Se lo sguardo è lo specchio della mente rendendo disciplinato l'uno si ottiene lo stesso nell'altra: questa l'idea che fa da base agli esercizi di Dharana (concentrazione) dove lo sguardo può diventare "passivo e rivolto verso l'interno" (dice B.K.S. Iyengar in "Lights on Pranayama") e diventare il puntatore sottile dell'energia in particolari zone del corpo.

*Meditazione*: è il fine ultimo della pratica dello Yoga, il raggiungimento dello stato di Samadhi nel quale l'"io" non si identifica più nel proprio mentale ma nell'unica coscienza che tutto pervade.



Studio e pratica delle principali tecniche meditative, con supporto e senza, da Samatha a Vipassana.

*Deontologia e didattica dell'insegnamento:* la didattica si propone di mettere l'allievo in condizione di fare una sintesi e di integrare i concetti che apprende nelle varie discipline e di farli propri; la capacità di orientarsi tra i vari metodi di insegnamento, come strutturare una lezione di hatha-yoga, come strutturare e condurre una sequenza di asana, professionalità e deontologia dell'insegnante di yoga.