

## SCUOLA FORMAZIONE INSEGNANTI YOGA - IL MONDO YOGASTUDIO (PR)

### ATTIVITÀ DI GRUPPO - 19 APRILE 2020

#### Gruppo 2: Principi di autodisciplina, Asana e Concentrazione

Componenti: Anna, Gaia, Mario, Simona, Teresa

\* \* \*

#### Programma attività proposta:

##### 1) *Niyama* e *Dhāraṇā* nella tradizione indiana

a. *Aṅga*

b. *Niyama*

c. *Dhāraṇā*

##### 2) Nostre riflessioni su *Niyama* e *Dhāraṇā* in relazione al momento che stiamo vivendo

##### 3) Introduzione alla pratica e selezione degli āsana

##### 4) Guida ed esecuzione della pratica

##### 5) Pratica di meditazione della “nuda attenzione”

\* \* \*

##### 1) *Niyama* e *Dhāraṇā* nella tradizione indiana

a. *Aṅga*

Il termine ‘*aṅga*’ nella tradizione Yoga può essere tradotto con ‘fattori ausiliari’ dello yoga. Singleton in “Le radici dello Yoga” evidenzia come i fattori ausiliari (*aṅga*) non sono di per sé considerati yoga, ma piuttosto metodi ausiliari per realizzarlo. <sup>1</sup>

L’esercizio dei fattori ausiliari rappresenta il metodo per sostituire la falsa concezione con la conoscenza corretta e quindi di giungere, secondo Pātāñjali, alla conoscenza discriminate (conoscenza delle nature individuali delle qualità, *guṇa*, e del sé, *puruṣa*).

(II.28) *Yoga-anga-anuṣṭhānāt-suddhi-kṣaye jñāna-dīptiḥ-ā-viveka-khāteḥ*

Quando l’impurità si è attenuata come risultato dell’esercizio dei fattori ausiliari dello yoga [sorge] la luce della conoscenza, che conduce alla cognizione discriminante. <sup>1</sup>

Nel commento al *sūtra* si utilizza un’immagine metaforica per spiegare questo principio: l’esercizio degli otto fattori ausiliari dello yoga rappresenta la causa della separazione dall’impurità così come un’ascia è la causa della separazione dell’oggetto da tagliare.

Nel contesto dello yoga, lo schema dei ‘fattori ausiliari’ di gran lunga più influente è quello di ‘*aṣṭāṅgayoga*’ descritto nello *Yogasūtra* di Pātāñjali e nelle numerose opere che lo riprendono.<sup>1</sup> Il termine ‘*aṣṭā*’ significa ‘otto’ e indica un sistema yoga composto da otto fattori ausiliari:

*(II.29) Yama-niyama-āsana-prāṇāyāma-pratyāhāra-dhāraṇā-dhyāna-samādhyah-aṣṭa-angāni*

Le otto parti dello yoga sono: yama-niyama-āsana-prāṇāyāma-pratyāhāra-dhāraṇā-dhyāna-samādhiḥ<sup>3</sup>

Le prime due componenti dello yoga ottuplice di Pātāñjali (*aṣṭāṅgayoga*) si riferiscono alle regole etiche, chiamate *yama*, e alle osservanze *niyama*, che il discepolo deve rispettare.

Come scrive Krishnamacharya ne “*Il nettare dello yoga*” “bisogna comprendere che lo yoga implica mantenere il corpo, la mente, l'energia vitale, gli organi di senso e il sé in buono stato per mezzo delle posizioni *āsana* e del *prāṇāyāma*, abbinati alle norme di comportamento *yama* alle discipline interiori *niyama*. All'inizio le posizioni e il *prāṇāyāma* sono assolutamente necessari, ma se ne sperimentano davvero i benefici soltanto nel momento in cui si ottiene il controllo dei sensi.”<sup>4</sup>

In senso generale gli esercizi inclusi nello *yama* sono di tipo morale e vietano. Mentre quelli del *niyama* sono di tipo disciplinare, costruttivo. I primi mirano a porre il fondamento etico della vita yogi; i secondi ad organizzare la vita del discepolo in vista della durissima disciplina che dovrà seguire.<sup>5</sup>

Pātāñjali cita cinque diverse regole etiche *yama*, ovvero la non violenza, la sincerità, l'astensione del furto, la continenza sessuale, l'assenza di desiderio di possesso e cinque osservanze *niyama* ovvero la pulizia, l'appagamento, la pratica ascetica, la recitazione dei testi sacri e la devozione al Signore.

*(II.32) Śauca-santoṣa-tapaḥ-svādhyāya-īśvara-praṇidhānāni niyamāḥ*

*Niyama: essere in accordo con sé stessi, essere appagati, forza interiore, imparare a conoscersi, riconoscersi parte del tutto*<sup>3</sup>

## ***b. Niyama***

Di seguito, analizziamo nel dettaglio i cinque *niyama*:

Śauca è il primo elemento del *niyama* e significa purezza. Essa ha un aspetto esterno ed uno interno. La pulizia esterna è quella del corpo; la pulizia interna ha a che vedere sia con la salute del corpo che con la chiarezza della mente. <sup>5</sup> La pratica di *āsana* tonifica il corpo e toglie le tossine e le impurità causate dal comportamento sregolato; *prāṇāyāma* pulisce i polmoni ossigeno al sangue e purifica i nervi. <sup>4</sup>

Come viene riportato nell'opera di Taimni I. K. (1978) la purezza non è nulla di assoluto ma funzionale al raggiungimento dello stadio successivo dell'evoluzione che la vita mira ad attingere, così purificazione significa eliminazione di tutti quelli elementi e condizioni che impediscono di attingere la meta prefissa.<sup>5</sup>

Samtoṣa è il secondo elemento del *niyama* ed è generalmente tradotto con appagamento.

*Samtoṣa* è la modestia e la capacità di accontentarci di ciò che abbiamo. Molto spesso smaniamo per vedere i risultati delle azioni e altrettanto spesso restiamo delusi. Invece di disperarci, accettiamo semplicemente il modo in cui si sono svolte le cose. Desikachar pone l'accento su come questo sia il vero significato di *samtoṣa*: accettare ciò che avviene. Invece di lamentarci per qualcosa che non va, accettiamo ciò che è accaduto e impariamo da esso. <sup>7</sup>

La coltivazione di questo appagamento supremo e della tranquillità mentale che ne consegue è il risultato di un'autodisciplina prolungata che si sviluppa attraverso numerose esperienze comportanti dolore e sofferenza. <sup>5</sup>

Iyengar ne "Teoria e pratica dello yoga" scrive: "Lo yogi non sente la mancanza delle cose e quindi è naturalmente felice. La felicità e la tranquillità sono uno stato d'animo" <sup>7</sup>

Tapas: questo termine deriva dalla radice 'tap' che significa ardere, bruciare, splendere o consumare col fuoco. *Tapas* indica lo sforzo ardente per raggiungere nella vita uno scopo definito; esso implica la purificazione, l'auto disciplina e l'austerità. <sup>7</sup>

Con *tapas* si intende una disciplina sensata e ben articolata che ci aiuta a fare dei passi in avanti. *Tapas* riguarda l'attenzione alla posizione del corpo, alle abitudini alimentari e l'attenzione al respiro che contribuiscono ad evitare il deposito delle scorie nel corpo. Il *tapas* mantiene il corpo in forma e in salute. <sup>6</sup>

Ancora Iyengar nella sua opera scrive “La vita senza tapas e come un cuore senza amore. Con *tapas* lo yogi sviluppa la forza del corpo, della mente e del carattere e acquista coraggio, saggezza, integrità, onestà e semplicità.”<sup>7</sup>

*Svādhyāya*: ‘*Svā*’ significa sé stesso e ‘*ādhyāya*’ studio, indagine. Letteralmente: avvicinarsi a qualcosa, cioè studiare sé stessi. Qualunque studio, riflessione o ascolto che aiuti a conoscere meglio sé stessi è *svādhyāya*. Nel contesto dei *niyama* questo termine viene anche tradotto come studio dei testi antichi. Lo yoga infatti suggerisce di leggere i testi antichi poiché questi rappresentano punti di riferimento nella vita dello Yogi. Desikachar ne “Il cuore dello yoga” sottolinea come negli *Yogasūtra* si dica che progredendo nell’investigazione di sé stessi si scopriranno a poco a poco i collegamenti con le leggi divine e con i profeti che le hanno rivelate.<sup>6</sup>

*Īśvarapraṇidhānā*, l’ultimo dei *niyama*, significa ‘deporre tutte le nostre azioni ai piedi di Dio’.<sup>7</sup> Le nostre azioni sono spesso mosse da *avidyā* e altrettanto spesso risultano sbagliate. Per questo motivo *saṃtoṣa*, intesa come modestia, è così importante: basta sapere che abbiamo fatto del nostro meglio e il resto lo lasciamo ad un potere superiore. Nel contesto dei *niyama* possiamo definire *īśvarapraṇidhānā*, come l’offerta a Dio dei frutti delle nostre azioni come preghiera quotidiana.<sup>7</sup>

Taimni nella sua opera rimarca che che l’esercizio superiore del *īśvarapraṇidhānā* ha la capacità di determinare il *samadhi*: ciò dimostra che questo elemento di *niyama* riguarda un processo di trasformazione del discepolo assai più profondo della pura accettazione di qualsiasi esperienza o prova che debba affrontare nel corso della propria vita.<sup>5</sup>

Come appena visto sopra, lo yoga di Pātāñjali ha una dimensione fideistica e si rivolge ad una divinità, implica abbandonarsi alla sua provvidenza. Il nostro maestro, Marco Passavanti, in una lezione sul tema, ricorda che in altri testi della tradizione indiana questo concetto possa essere interpretato anche in modo laico.<sup>2</sup>

### ***c. Dhāraṇā***

Dopo avere descritto i 5 metodi ausiliari esterni, Pātāñjali introduce il sesto *aṅga* del suo sistema ottuplice: la concentrazione (*dhāraṇā*).

(II.53) *Dhāraṇāsu ca yogatā manasaḥ*

E la mente sviluppa l'attitudine a mantenere stabile l'attenzione. <sup>2</sup>

Forgiato il corpo dalla pratica degli asana, purificata la mente dal fuoco del *prāṇāyāma* e portati con il *pratyāhāra* i sensi sotto controllo, il discepolo raggiunge il sesto stadio dello yoga chiamato *dhāraṇā*, in cui la mente si concentra su un solo argomento o un solo compito che lo assorbe totalmente. Per raggiungere questo stato di assoluta concentrazione la mente deve essere placata.<sup>7</sup> Al pari della ritrazione, la concentrazione è strettamente legata al controllo del respiro *prāṇāyāma*, del quale, a volte viene considerata semplicemente un derivato. Secondo lo *Yogasūtra*, il controllo del respiro rende la mente capace di realizzare la concentrazione.

Infatti, il *Pātāñjalīyogasāstra* definisce la concentrazione come l'atto di legare la mente (*citta*) a un punto quale possibile oggetto di attenzione. <sup>1</sup>

(III.1) Deśa-bandhasḥ cittasya dhāraṇā

La concentrazione consiste nel legare la mente a un luogo.

Il commento al *sūtra* elenca una serie di luoghi dove portare l'attenzione: il cerchio dell'ombelico, il loto del cuore, la luce della testa, la punta del naso, la punta della lingua e altre parti del corpo oggetti esterni. <sup>1</sup>

La definizione di *dhāraṇā* contenuta in questo *sūtra* non può essere disgiunta dalla esperienza finora conseguita. Gerard blitz ne parla così: "Il nostro circuito mentale non ci trascina più ... siamo stabiliti nel nostro Centro, dimoriamo in noi stessi". Quando si parla di essere concentrati si intende essere centrati ma, nello stesso tempo, aperti. Si sperimenta cioè uno stato mentale senza agitazione, capace di stabilire relazioni di ascolto. Si realizza quindi l'interruzione di quello "sfarfallio" da un oggetto all'altro che normalmente occupa la nostra attenzione e che impedisce un rapporto diretto e di prima mano. <sup>2</sup>

---

Riferimenti bibliografici:

(1) Mallinson J., Singleton M. (2019), *Le radici dello yoga*, Ubaldini Editore, Roma

(2) Passavanti M. *Appunti lezioni* (16 giugno 2018), Parma

(3) Palaci M., Angelini R. (2010), *Gli Yogasutra di Patanjali*, Associazione Italiana di Raja Yoga, Milano

(4) Krishnamacharya T. (2014), *Il nettare dello yoga*, Ubaldini Editore, Roma

(5) Taimni I. K. (1978), *La scienza dello yoga. Commento agli Yogasutra di Patanjali*, Ubaldini Editore, Roma

(6) Desikachar T. K. (1997), *Il cuore dello yoga. Lo sviluppo di una pratica personale*, Ubaldini Editore, Roma

(7) Iyengar B. K. S. (2003), *Teoria e pratica dello yoga*, Mediterranee

## **2) Nostre riflessioni su Niyama e Dhāraṇā in relazione al momento che stiamo vivendo**

### Śauca

Pulizia del corpo (con *āsana* e *prāṇāyāma*) e “pulizia” della mente dagli stimoli esterni ai quali siamo costantemente sottoposti. Pulizia delle intenzioni: agire per il bene del prossimo e nutrirsi di positività limitando le tendenze mentali negative (rabbia, gelosia, giudizio).

### Samtoṣa

Accontentarsi, accettare ciò che è, mantenendo l'attenzione al momento presente. Raggiungere uno stato di equanimità per poter guardare le nostre esperienze con un maggior distacco.

### Tapas

Austerità, ardente aspirazione, disciplina, sicuramente indispensabili nella pratica, possono interessare altre aree della nostra vita. Applicando tapas a vari livelli svilupperemo forza di volontà, fiducia, autostima per essere più determinati nei nostri scopi.

### Svādhyāya

Studio dei testi e del sé. Indagare la nostra natura, metterci in discussione; questo ci può aiutare a rapportarci con gli altri, riconoscendo in essi la stessa essenza che ci anima. Possiamo applicare svādhyāya alla nostra vita portando attenzione ad ogni nostro comportamento.

### Īśvarapraṇidhānā

Sviluppare un atteggiamento interiore, abbandonarsi al fatto che non tutto è sotto il nostro controllo, il risultato dipende in parte da qualcosa su cui non posso esercitare un'influenza. Prendere la distanza dalle aspettative e ammettere che ci sono cose che non si possono cambiare. Anche ringraziare, se viene spontaneo farlo, per ciò che si è potuto fare durante il giorno, dando più attenzione alle azioni in sé, piuttosto che ai frutti ottenuti.

### Dhāraṇā

Al di fuori del tappetino, possiamo adottare l'eseguire un'azione alla volta (di solito facciamo mille cose contemporaneamente), dirigendo su di essa tutta la nostra attenzione. Questo allinearsi alla concentrazione è utile per migliorare la capacità di attenzione, la memoria, l'efficienza sul lavoro e nello studio.

### 3) Introduzione alla pratica e selezione degli āsana

Pratica Samāna-kriyā (effetto equilibrante) ispirata ai 5 principi del NIYAMA,

1. ŚĀUCA (pulizia del corpo e chiarezza della mente),
2. SAMTOṢĀ (accettare ed essere contenti di come si sono svolte le cose e imparare da ciò),
3. TAPAS (scaldare il corpo e purificarlo),
4. SVĀDHIAYA (avvicinarsi a sé stessi, studiare se stessi),
5. ÍSVARAPRAṆIDHĀNĀ (offrire a Dio i frutti delle proprie azioni, sapendo di aver fatto del proprio meglio),

e al DHĀRAṆA (Concentrazione).

Con particolare focalizzazione su:

- āsana simmetrici (rekha) per favorire il processo di movimento del prāṇa verso l'asse centrale e riallineare la mente (ŚĀUCA, SVĀDHIAYA, DHĀRAṆA),
- piegamenti per agire sugli organi interni (ŚĀUCA, TAPAS) e stimolare l'introversione (SVĀDHIAYA),
- torsioni per convogliare il prāṇa lungo l'asse centrale (DHĀRAṆA),
- posizione Daṇḍa per stimolare vigilanza attiva (DHĀRAṆA),
- posizione semi-invertita per stimolare il fuoco gastrico (TAPAS) e azione di purificazione (ŚĀUCA),
- Taḍāka-mudrā (risucchio addominale) perché agisce sul ripulire gli organi interni e ripristinare l'energia (TAPAS, ŚĀUCA)
- Prāṇāyāma (DHĀRAṆA-conteggi) Nāḍī-śodhana (purificazione dei canali), con ritmo quadrato (samavṛitti): per l'effetto purificante delle nadi Idā e Piṅgalā (ŚĀUCA – NB: soffiarsi il naso prima di iniziare) e l'avvicinamento del soffio vitale al canale centrale Suṣumnā (DHĀRAṆA),
- Meditazione della 'Nuda Attenzione'.

Bhāvanā (attenzione sistematica): respirazione Ujjāyī (DHĀRAṆA, SVĀDHIAYA).

Alla fine della pratica riportare la consapevolezza su

- essere contenti di come si sono svolte le cose e imparare da ciò (SAMTOṢĀ),
- offrire a Dio le proprie azioni, la pratica svolta, sapendo di aver fatto del proprio meglio (ÍSVARAPRAṆIDHĀNĀ).

① RADICAMENTO ② BHAVANA: IN=ES CENTRO

③

④ ALTERNANDO I LATI NON ABBASSO MAI LE BRACCIE x6

⑤ ALL'ULTIMA RIPETIZIONE SCENDO E MI FERMO IN BALASANA x6

⑥ RIPOSO

⑦ 4X LATO ALTERNANDO I LATI

⑧ OSSERVAZIONE

⑨ x6+6R

⑩ x6

⑪ TORSIONE LATERALE x6

⑫ x6

⑬ PRIMA SX POI DX x6

⑭ x6

⑮ PRIMA SX POI DX x6

⑯ NADI SHODANA PRANAYAMA 16R



## 6) Meditazione della “nuda attenzione”

### *Introduzione:*

Questa meditazione inizia con una fase di preparazione corporea, di centratura e consapevolezza per stabilizzare la mente. Poi usiamo il conteggio dei respiri per portare la mente a uno stato profondo di concentrazione, pronta a impegnarsi per la meditazione.

La fase centrale "cuore" porta a canalizzare l'attenzione sulle sensazioni associate al respiro, più enfasi sulla concentrazione, senza sforzo.

Poi si allenta la concentrazione per diventare testimoni degli elementi che sorgono nello spazio della mente, prendendone semplicemente nota.

Infine, dedichiamo l'energia positiva creata per uno scopo altruistico, partendo dal nostro centro.

### *Guida alla pratica:*

Facciamo in modo che il corpo si sistemi in una **posizione confortevole**.

La **colonna vertebrale** deve essere dritta e ben eretta, in modo di essere vigili e attenti ma non tesi. **Spalle** un po' aperte ma rilassate.

*T. 10-15 sec.*

**Inspirando** sono consapevole della mia postura.

**Espirando** cerco di rendere la postura STABILE... FERMA... IMMOBILE

**Rilasso** la fronte e i muscoli del viso. **Rilasso** la zona ombelicale.

Se ci sono parti del **corpo in tensione**, ci soffermiamo in ascolto, con affetto e gentilezza, senza fare nulla di particolare.

Lascio che la mente si stabilizzi, diventi **calma, presente, pronta** per la meditazione.

**Inspirando...** so che sto inspirando.

**Espirando...** so che sto espirando.

**Dentro... Fuori... Dentro... Fuori...**

*T. 15-20 sec.*

Ora mentre **inspirate ed espirate** andrete a contare mentalmente da **UNO a DIECI...** e quando arrivate a DIECI, ricominciate da UNO.

Anche se non andate oltre il DUE non è un problema!

Potete sempre **usare il respiro** come sostegno e ricominciare il conteggio da UNO.

Lo scopo è di addestrare la mente a focalizzare l'attenzione su un solo punto.

**Inspirando** contate UNO, **Espirando** contate UNO,

**Inspirando** contate DUE, **Espirando** contate DUE., e così via fino a DIECI.

Quando arrivate a DIECI ricominciate da UNO.

*T 1-2 min.*

Tornate di nuovo a **osservare solo il respiro**.

*T. 15 sec.*

Portate l'attenzione **sull'apertura delle narici**.

Prestate attenzione alle sensazioni, molto sottili, che percepite mentre respirate dal naso.

Possono essere sensazioni più FRESCHE quando **inspirate** e più TIEPIDE mentre **espirate**.

Anche il variare dell'intensità del respiro può essere un elemento di attenzione.

Pensate a voi stessi come a un guardiano, che si limita a **guardare il respiro** che entra ed esce dal corpo, osservando qualsiasi cosa sorga nel **punto dell'attenzione**.

Se la mente divaga verso altre cose, riportatela delicatamente sul respiro.

Se la mente è particolarmente distratta, mettete più enfasi sull'elemento della concentrazione. Usate il respiro come un'ancora per la vostra attenzione...

*/ x GONG - T. 2 min.*

**Allentate lievemente** la concentrazione e provate a seguire solo le fasi del respiro.

**Il respiro va da solo**, cerco di essere solo testimone dell'inspiro e dell'espiro.

## **Dentro... Fuori... Dentro... Fuori...**

Lasciate che la mente sia **attenta e ricettiva**, per qualsiasi cosa possa notare.

**Non identificatevi** negli elementi che sorgono. Lasciate che sorgano e andate oltre.

Ogni volta che la mente si allontana dal respiro, **prendete semplicemente nota** mentalmente, **come e dove ha vagato**.

Verso il **passato**?

Verso progetti per il **futuro**?

Verso pensieri del **presente o fantasie**?

Quale tipo di pensieri tendono ad **attirare la vostra mente**?

*T. 2-3 min.*

...Fate qualche **respiro profondo**...

*T. 15 sec.*

.. dedichiamo l'**energia** che abbiamo creato con la **pratica** per diventare una persona sempre migliore, che può **portare** più pace e benessere agli altri in qualsiasi momento di ogni giorno.

*2 x GONG*