

La filosofia indiana dello Yoga

Che cosa è lo Yoga?

Lo Yoga è una scienza senza tempo, si è sviluppata nel corso di migliaia di anni, si occupa del benessere psicofisico, morale, mentale e spirituale dell'uomo e del suo insieme.

Lo Yoga è uno dei vari aspetti della filosofia indiana, la parola proviene dalla radice sanscrita "yug" che significa *unire, legare assieme, unione e comunione e controllo delle emozioni, la volontà ed equilibrio dell'anima*, tutto ciò rende capaci di osservare e affrontare la vita in tutti i suoi aspetti.

Questa disciplina ci fu trasmessa dal grande maestro indiano Patanjali, nella sua opera classica, lo *Yoga Sutra*, composto da 185 aforismi. Nel pensiero indiano tutto è permeato dallo Spirito Universale Supremo (Paramatma o Dio) di cui lo spirito umano individuale è una parte. Lo Yoga è così chiamato poiché insegna i mezzi con i quali lo Jivatma (spirito umano), può essere unito, in comunione con il Paramatma, così da assicurare la liberazione. In altre parole la vera realizzazione metafisica della natura umana, è il congiungimento del microcosmo (umano) con il macrocosmo (divino). Questa definizione dello Yoga, la troviamo in un celebre e fervido poema mistico indiano del II secolo a.C. la *Bhagavad-Ghita*; questo è il senso profondo e fondamentale in cui dobbiamo intendere la sua pratica. Per noi occidentali lo scopo dello Yoga è più limitato, ci fermiamo, per così dire, a metà strada. Lo Yoga è una disciplina del corpo e dello spirito, che mira a rinvigorire la

gioventù e la vita, a dare equilibrio spirituale, serenità, ottimismo, per raggiungere una perfetta armonia fisica e psichica. Un aspetto importante di questa disciplina è l'HATA YOGA, è lo Yoga delle posizioni fisiche, ossia insegnamenti e pratiche più a livello psico-fisico, è l'inizio del percorso per i principianti e per coloro che vogliono scegliere un sentiero più a livello di posizioni (asanas) e tecniche di respirazione (pranayama), *prana* significa respiro, vita, energia. Prana è nell'aria che respiriamo, non solamente immettiamo aria nel nostro corpo quando respiriamo, ma anche vitalità, forza, coraggio; quando espiriamo espelliamo oltre all'anidride carbonica anche delle impurità mentali ed emozionali. L'Hatha Yoga, esercita un delicato massaggio sugli organi interni e sulle ghiandole, e fortifica tutti i punti nei quali nessun aiuto esterno può arrivare.

L'insegnante di Yoga

Liliana B. ha iniziato la pratica di Hatha Yoga nel 1985 dopo alcuni anni ha approfondito la conoscenza di questa disciplina con lo Yoga più avanzato, soprattutto nelle tecniche di meditazione. Ha sperimentato con un costante e continuo impegno i diversi metodi. In particolare lo Yoga del grande maestro Paramansa Yogananda.

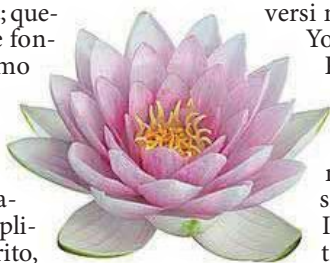
Segue i suoi insegnamenti partecipando a corsi di formazione, seminari, workshop intensivi in diversi centri in Italia e all'estero. Negli ultimi anni la sua ricerca si è stabilizzata nel *Kriya*

Yoga seguendo gli insegnamenti del discepolo di Yogananda Swuami Kriyananda, scomparso da poco, che ha dedicato tutta la vita al suo Guru, divulgando attraverso numerosi libri e continue conferenze in tutto il mondo, i discorsi, gli insegnamenti e i metodi di crescita spirituale del grande maestro indiano. P. Yogananda ha trasmesso la conoscenza dello Yoga in occidente iniziando come una missione prestabilita, in America nel 1923; qui attraverso numerose conferenze ha fatto conoscere questa antichissima disciplina, che presto si estese per tutto l'occidente, riconoscendo in essa una importanza vitale. Attraverso la divulgazione dei suoi straordinari pensieri, ci ha insegnato come si può onorare "Dio" nella forma di Gesù Cristo, Buddha, Maometto, Krishna. Ci guida così a percorrere la via della realizzazione del Sé, fornendoci centinaia di modi piacevoli per conversare con l'Assoluto, allo scopo di ottenere la devozione, l'illuminazione, la prosperità, la salute, l'equilibrio delle emozioni, l'amore per il divino e tanti altri aspetti importanti. Nell'*Autobiografia di uno Yoghi* (1946) si sentono le vibrazioni del grande Maestro indiano, è uno dei classici spirituali più amati, è un testo straordinario che dona ispirazione e speranza ai ricercatori della verità di ogni sentiero. Ma tante opere ha scritto P. Yogananda, la maggior parte le abbiamo potute conoscere e approfondire attraverso il suo devotissimo discepolo Kriyananda.

Seguendo questo percorso Liliana B. è stata spinta a partecipare a corsi di formazione per insegnanti.

È impegnata nell'insegnamento dello Yoga da circa 20 anni; ha spesso inserito nei progetti didattici dell'Istituto comprensivo dove ha lavorato per tanti anni come docente, il corso di Yoga per bambini, ottenendo risultati molto positivi; in seguito ha esteso l'insegnamento anche agli adulti. Attualmente continua l'esperienza nella divulgazione pratica e teorica della disciplina dello Yoga nella palestra dell'A.S. *Bushido* di Tivoli.

Pratica l'insegnamento dell'*Hatha Yoga* e *Yoga avanzato* anche in altre realtà e diverse situazioni.



Il fiore di loto



Posizioni di yoga nella natura



Per maggiori informazioni rivolgersi presso la BUSHIDO TIVOLI in Via G. Picchioni n° 27/a