

❖❖❖ Yoga ❖❖❖

Il termine yoga deriva dal sanscrito "yuj" che significa "mettere sotto il giogo". Il giogo è lo strumento che unisce i buoi all'aratro. Per metafora quindi, il fine dello yoga è quello di unire l'energia individuale, jivatman, che identifica la coscienza divina presente in ognuno di noi, con l'energia universale, paramatman.

Nei testi delle Upanishad, il termine yoga viene associato alla parola sanscrita "yugta" che significa letteralmente "finimenti" ovvero le redini che servono a guidare il cavallo, il carro di Idra, il dio del cielo.

La mente è il cavallo che deve essere domato, acquietato dai pensieri inarrestabili.

Questa ultima definizione, viene rafforzata dal secondo sutra di Patanjali, presente nel primo pada, "*Yoga cittavrtti-nirodhah*": lo yoga è la

cessazione delle modificazioni della mente.

Secondo gli insegnamenti classici, il Sé potenziale è infinito. Ogni mente umana appartiene all'Infinito e alla Creatività anche se nelle azioni pratiche è limitata. Lo yoga fornisce la tecnologia affinché l'uomo possa espandere le proprie facoltà mentali per raggiungere quell'equilibrio necessario per controllare la struttura fisica ed avere esperienza del suo Sé infinito. Questo sistema integrato si avvale dei seguenti strumenti: Yama (astensioni), Niyama (regole), Shatkarma (purificazione), asana (posizioni), Pranayama (controllo del respiro), Pratyhara (ritiro dei sensi rivolgendo l'attenzione internamente), Dharana (capacità di concentrazione), Dhyana (meditazione), Samadhi (raggiungere il benessere totale).

