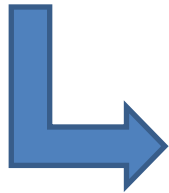


TECNICHE CHE
PROMUOVONO IL
BENESSERE PSICOFISICO

L'incontro tra Oriente e Occidente nella promozione del benessere

Affermarsi in Occidente di tecniche derivate dalle culture orientali

YOGA E MEDITAZIONE (tradizione buddista e induista)



Applicazione delle pratiche spesso isolate dal loro contesto spirituale e culturale:

- Corsi proposti in centri yoga e palestre
- Training parte di interventi in ambito psicologico o psicoterapeutico
- Corsi online
- Applicazioni per smartphone
- ...

L'incontro tra Oriente e Occidente nella promozione del benessere

Affermarsi in Occidente di tecniche derivate dalle culture orientali

Le Nazioni Unite hanno dichiarato il 21 giugno come «Giornata Internazionale dello Yoga»



OBIETTIVO: far conoscere i numerosi benefici della pratica yoga

<https://www.un.org/en/events/yogaday/>



L'incontro tra Oriente e Occidente nella promozione del benessere

«COME LA MEDITAZIONE METTE A POSTO IL CERVELLO, RIDUCE LO STRESS E MIGLIORA LE VOSTRE PRESTAZIONI»



- Tendenza ad utilizzare dati scientifici come slogan pubblicitari, distorcendoli o esagerandoli
- Tendenza a trascurare i limiti metodologici che caratterizzano la maggior parte degli studi
- Bisogno di distinguere tra evidenze solide ed evidenze che aspettano conferme

COS'È LO YOGA?

Ricerca «YOGA» in Google Immagini

The screenshot shows a Google search for 'yoga' on the Google Images page. The search bar contains the word 'yoga'. Below the search bar, there are tabs for 'Tutti', 'Immagini', 'Video', 'Maps', 'Notizie', 'Altro', 'Impostazioni', and 'Strumenti'. The 'Immagini' tab is selected. Below the tabs, there are several suggested search terms in rounded rectangles: 'poses', 'png', 'yoga workout', 'hot yoga', 'hatha yoga', 'pose', 'yoga poses', 'dello yoga', 'class', 'benefits', 'teacher training', 'yoga asanas', 'yoga teacher', 'asana', and 'classes'. A cookie consent banner is visible, stating 'I cookie ci aiutano a fornire i nostri servizi. Utilizzando tali servizi, accetti l'utilizzo dei cookie da parte nostra.' Below the banner, there are two rows of image results. Each result consists of a thumbnail image and a caption with a source link. The first row includes: 1. A person in a downward dog pose (caption: '3 esercizi yoga per combatter... atfemminile.com'). 2. A person in a side plank pose (caption: '12 Must-Know Yoga Poses for Beginn... seif.com'). 3. A person in a seated forward bend (caption: 'yoga-la-novita-del-nostro-palinsesto-inve... raffaiesulia.it'). 4. A person in a seated twist (caption: 'Lezioni gratuite di yoga a "Villa Dante" per t... messinasportiva.it'). 5. A person in a warrior II pose (caption: 'Yoga Benefits Mind, Body A... boisestatepublicradio.org'). 6. A person in a lotus pose (caption: 'Himalayan Yoga Ashram: Yoga in Rishikesh India himalayanyogaashram.com'). The second row includes: 1. A person in a cobra pose (caption: 'https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&biw=1536&bih=750&tbm=isch&q=yoga&chips=q:yoga,online_chips:dello+yoga&sa=X&ved=0ahUKewjpk42jiqXhAhU1RBUIHFkqAeQQ4YlLgH'). 2. A person in a handstand (caption: 'The Benefits of Yoga for Runners | S...'). 3. A person in a warrior I pose (caption: 'Yoga With Adriene - YouTube'). The bottom of the screenshot shows the Windows taskbar with various application icons and the system tray showing the time as 15:49 on 28/03/2019.

COS'È LO YOGA?

Ricerca «YOGA» in Google Immagini

The screenshot shows a web browser window with a Google search for 'YOGA'. The search results are displayed as a grid of images. The browser's address bar shows the search URL: https://www.google.com/search?q=yoga&client=firefox-b-d&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjS_biiqXhAhVJM-wKHSpVI. The search results include:

- Yoga (artisticadafne.it)
- Yoga can help with low back pain relief (health.harvard.edu)
- 10 Effective Yoga Poses To... (stylecraze.com)
- Yoga can cause musculoskeletal pain (medicalnewstoday.com)
- Set Of Yoga Poses In Flat D... (123rf.com)
- Yoga e musica house, al MACI arri... (rivieratime.news)
- Yoga with Daryl Allison-Busch - ASI C... (areaseniorsinc.org)
- 15 SETTEMBRE - OPEN DAY SHANTA PA... (shantapanischool.com)
- Lower Hutt Community Yoga - Lower Hutt - Eventfinda (eventfinda.co.nz)
- Lower your blood pressure naturally, here's how ay... (hindustantimes.com)
- Perché Yoga Su Misura - Yogasumisura.it (yogasumisura.it)
- Yoga as Medicine: The Yogic Prescription for Health and Healing (A Yoga Journal Book by Timothy Ferriss, PhD)

The browser's taskbar at the bottom shows the Windows logo, a search bar with the text 'Scrivi qui per eseguire la ricerca', and various application icons. The system tray on the right shows the date and time: 15:51, 28/03/2019.

QUALE YOGA?

Anusara yoga

Bikram yoga

Ashtanga yoga

Vinyasa Flow Yoga

Iyengar Yoga

Kundalini yoga

...

Piloga

Beer yoga?!?!

Wine yoga?!?!

Degustazione vini e yoga

COS'È LO YOGA?

da yuj-, «unire»



FINE: unificazione di corpo, mente e spirito

da yuj-, «soggiogare»



MEZZO: soggiogamento di sensi, emozioni e pensieri

ORIGINE ED EVOLUZIONE:

- 3500 a.C., civiltà della Valle dell'Indo (Harappa e Mohenjo-Daro), ritrovamento di pittogrammi raffiguranti posizioni meditative



COS'È LO YOGA?

da yuj-, «unire»



FINE: unificazione di corpo, mente e spirito

da yuj-, «soggiogare»



MEZZO: soggiogamento di sensi, emozioni e pensieri

ORIGINE ED EVOLUZIONE:

- 3500 a.C., civiltà della Valle dell'Indo (Harappa e Mohenjo-Daro), ritrovamento di pittogrammi raffiguranti posizioni meditative
- VIII a.C.: brahmanesimo, idea che si debba trascendere il corpo per arrivare allo spirito
- 500 d.C.: tantrismo, rivalutazione del corpo, beatitudine data dall'unione di maschile e femminile
- 1893: da pratica settaria a «yoga sociale», per la prima volta lo yoga è oggetto di un convegno
- 1923: prime ricerche scientifiche sui benefici dello yoga
- anni '70: diffusione di uno stile di yoga «new age»
- anni '90: nuova diffusione, stile di yoga molto fisico

COS'È LO YOGA?

Basi teoriche

SAMKHYA: sistema di pensiero alla base dello yoga (*darsana*= visione)



«punto di vista cosmologico»: «enumerazione» delle 25 categorie della realtà

SAMKHYA: aspetto teoretico



Descrive una cosmologia partendo da un principio da cui tutti i fenomeni si evolvono

YOGA: aspetto pratico



Percorso a ritroso: la persona, partendo dalla condizione finale di questa evoluzione, cerca di risalire all'origine, isolando la parte spirituale

COS'È LO YOGA?

Basi teoriche: il Samkhya

Esistenza di due principi fondamentali:

- essenza spirituale («purusa»)
- materia o natura («prakrti»)

Rottura
dell'equilibrio
della PRAKRTI

Manifestazione del cosmo, dai suoi prodotti più sottili a quelli più grossolani (intelletto, senso dell'io, sensi, facoltà d'azione...)

Unione del purusa
con la prakrti:
nascita dell'essere
vivente e confusione
tra spirito e materia

OBIETTIVO DELLA PRATICA YOGA: prendere consapevolezza della **distinzione** tra spirito e materia.

A partire dalla grossolanità fisica, lo yogin comincia controllando il corpo, il respiro, la mente, fino a «CAPIRE» di essere solo spirito e svestirsi di ogni identificazione, arrivando così alla **LIBERAZIONE**

COS'È LO YOGA?

Basi teoriche: i testi fondamentali

HATHA YOGA («violenza», «ostinazione»): **yoga della forza, yoga fisico**, si basa sui principi dei testi antichi

❖ HATHA-YOGA-PRADIPIKA: 1300-1650 d.C.

- Descrizione di tecniche, posizioni soprattutto meditative (blocco delle energie per portarle verso l'alto)
- Hatha-yoga presentato come «una scala per raggiungere le vette del raja-yoga» (meditazione)

❖ GHERANDA-SAMHITA: 1850 d.C.

- Descrizione di una maggior varietà di tecniche (posizioni soprattutto meditative)

COS'È LO YOGA?

Basi teoriche: i testi fondamentali

HATHA YOGA («violenza», «ostinazione»): yoga della forza, yoga fisico, si basa sui principi dei testi antichi

❖ GORAKSHA-SATAKA: 1000 d.C.

- Descrizione della fisiologia sottile: chakra, nadi, energie
- Descrizione di un numero molto limitato di pratiche

HATHA YOGA: preparazione fisica, energetica e mentale alla meditazione (raja yoga)

LO YOGA

Basi teoriche: i testi fondamentali

❖ YOGA SUTRA (Patanjali): II-III secolo a.C.



- Attribuito al filosofo Patañjali, secondo la tradizione il primo che abbia codificato in forma scritta gli insegnamenti fino ad allora tramandati oralmente
- Descrizione di ciò che accade nella mente quando si sta in meditazione

LO YOGA

Basi teoriche: i testi fondamentali

❖ YOGA SUTRA (Patanjali): II-III secolo a.C.

- Attribuito al filosofo Patañjali, secondo la tradizione il primo che abbia codificato in forma scritta gli insegnamenti fino ad allora tramandati oralmente
- Descrizione di ciò che accade nella mente quando si sta in meditazione

YOGA: soppressione delle modificazioni della mente (*vritti*), grazie alla quale il meditatore scopre la sua vera natura (*svarupa*: forma)

5 VRITTI:

- conoscenza giusta
- conoscenza sbagliata
- fantasia (inclusi i pensieri sul futuro)
- memoria
- sonno



Tutto ciò che ci passa per la mente rientra in una di queste categorie

LO YOGA

Basi teoriche: i testi fondamentali

❖ YOGA SUTRA (Patanjali): II-III secolo a.C.

Come si ottiene la soppressione delle modificazioni della mente?



ESERCIZIO: la pratica costante

DISTACCO: smettere di desiderare, lasciare andare l'attaccamento ad oggetti visibili ed invisibili

PERCHÉ?

Il desiderio causa un flusso continuo di pensieri verso l'oggetto

Cosa si ottiene grazie alla pratica e il distacco?



SAMADHI, la liberazione

LO YOGA

Basi teoriche: i testi fondamentali

❖ YOGA SUTRA (Patanjali): II-III secolo a.C.

ASHTANGA YOGA: yoga dalle otto membra:

- Yama e niyama: astinenze e osservanze, base etica dello yoga
- Asana: posture
- Pranayama: controllo e gestione dell'energia vitale
- Pratyahara: ritiro dei sensi

- dharana: concentrazione
- dhyana: meditazione
- samadhi: liberazione



YOGA
ESTERNO



YOGA
INTERNO

LO YOGA

Basi teoriche: i testi fondamentali

❖ YOGA SUTRA (Patanjali): II-III secolo a.C.

Yama e niyama: astinenze e osservanze, base etica dello yoga

- fondamento morale della pratica yoga, precetti che indicano come vivere in armonia con il resto del mondo
- si fonda sulle leggi supreme della natura, ed ha lo scopo di condurre il praticante ad uno stato di pace o felicità durevole e autentica
- finalità principale: eliminazione di tutti quei disturbi mentali ed emotivi comuni nella vita dell'essere umano ordinario e derivanti dalla violazione di tale codice etico

LO YOGA

Basi teoriche: i testi fondamentali

❖ YOGA SUTRA (Patanjali): II-III secolo a.C.

Yama e niyama: astinenze e osservanze, base etica dello yoga

AHIMSA



non violenza, l'astenersi dall'infliggere volontariamente qualsiasi forma di dolore o sofferenza ad un altro essere vivente

SATYA



astensione dal dire o fare cose che non siano in accordo con il vero, fondamentale per eliminare dalla mente tutti quei disturbi per la mente che derivano dalla menzogna

ASTEYA



astenersi dal furto, inteso come appropriazione indebita in qualsiasi forma

BRAHMA
CHARYA



astinenza dal sesso, libertà dal perseguimento di ogni tipo di piacere derivante dai sensi

APARI
GRAHA



non possessività (fatta esclusione per pochi beni essenziali)

LO YOGA

Basi teoriche: i testi fondamentali

❖ YOGA SUTRA (Patanjali): II-III secolo a.C.

Yama e niyama: astinenze e **osservanze**, base etica dello yoga

SAUCHA



purezza, sostituire il materiale grossolano dei corpi con un materiale più fine (es. alimentazione per il corpo fisico, pensieri ed emozioni puri per la mente)

SAMTOSA



appagamento, capacità di essere soddisfatti qualunque cosa accada, indifferenza a tutte quelle gioie che influenzano l'umanità

TAPA



autodisciplina o austerità, pratiche che hanno lo scopo di disciplinare la nostra natura inferiore, esercizi che mirano al controllo del corpo fisico e allo sviluppo della forza di volontà

SVADHYAYA



studio delle sacre Scritture, non solo intellettuale: riflessione e meditazione sui problemi più profondi dell'esistenza

ISVARA-
PRANIDHANA



abbandono a Isvara, riconoscimento che non tutto è sotto il nostro controllo

LO YOGA

Basi teoriche: i testi fondamentali

❖ YOGA SUTRA (Patanjali): II-III secolo a.C.

Asana: posture

3 sutra dedicati alle posture:

- «la postura deve essere stabile e confortevole»
- vanno eseguite «mediante il rilassamento dello sforzo e la meditazione sull'infinito»
- «grazie a ciò, avviene il superamento degli opposti»

Pranayama: controllo, regolazione e incremento dell'energia vitale

- legame bidirezionale tra lo stato del nostro respiro e gli stati emotivi e cognitivi
- respiro: ponte tra lo stato fisico e mentale
- «deve essere prolungato e sottile»
- quando il respiro è calmo, la mente si calma
- fasi respiratorie: inspiro, ritenzione a pieno, espiro, ritenzione a polmoni vuoti

Pratyahara: ritiro dei sensi

Capacità di non lasciarsi coinvolgere dagli stimoli sensoriali

LO YOGA

Basi teoriche: i testi fondamentali

❖ YOGA SUTRA (Patanjali): II-III secolo a.C.

Dharana: concentrazione

- «La concentrazione è il confinarsi della mente entro un'area mentale limitata»
- tenere la mente concentrata su un oggetto e riportarla indietro ogni volta che si distrae
- obiettivo: ridurre progressivamente le interruzioni

Dhyana: meditazione

- «Il flusso ininterrotto della mente verso l'oggetto è la meditazione»

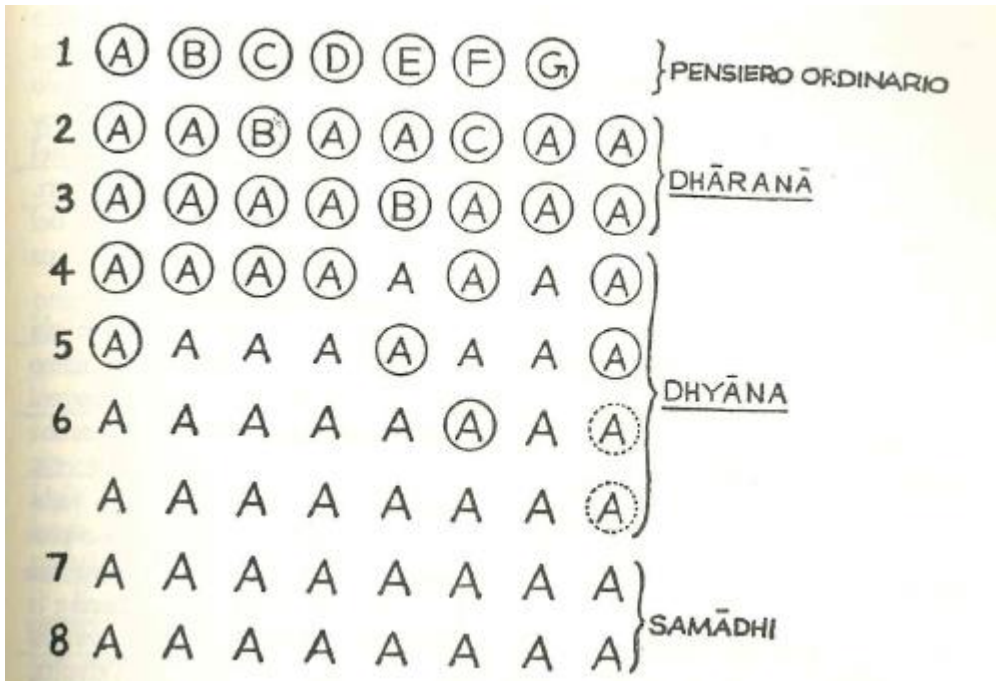
Samadhi

- «La meditazione, quando vi è consapevolezza unicamente dell'oggetto e non di se stessa, è il samadhi»
- stato in cui chi percepisce, l'oggetto percepito e la percezione si fondono

LO YOGA

Basi teoriche: i testi fondamentali

❖ YOGA SUTRA (Patanjali): II-III secolo a.C.



- Assenza di una descrizione fenomenologica del samadhi
- Non si raggiunge intellettualmente, corpo e mente come veicoli
- Non è uno stato che si mantiene a lungo, ma permette di acquisire una nuova prospettiva che può cambiare l'esperienza quotidiana