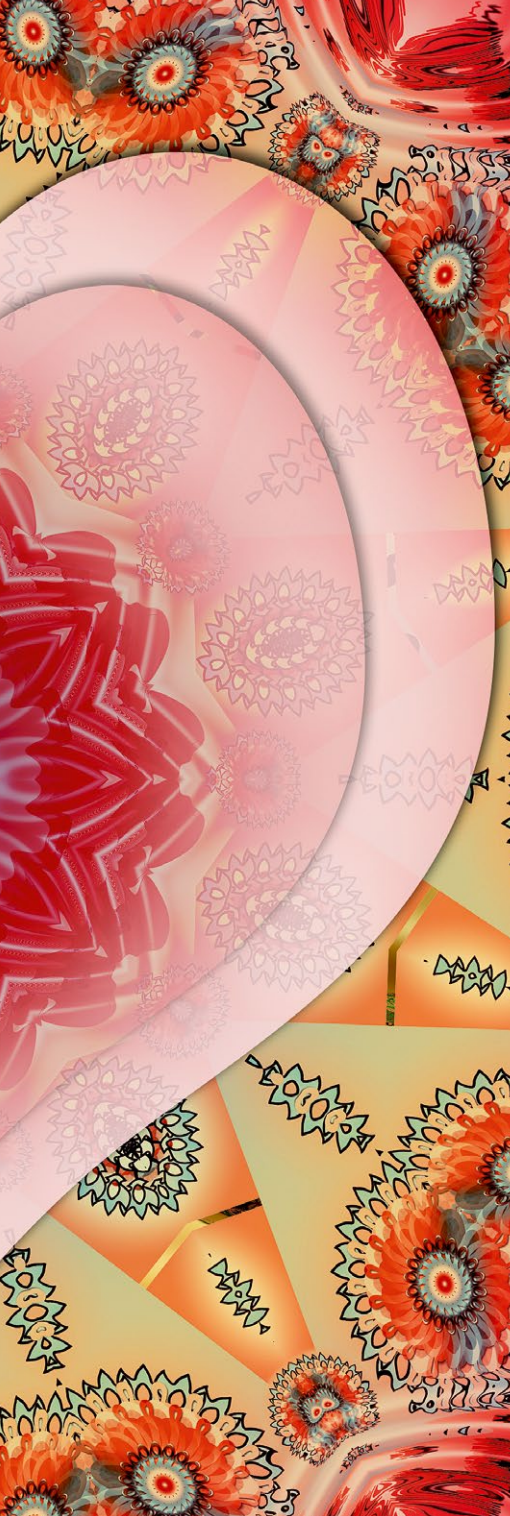




AMARSI...

Le vie
dello Yoga

di Mario Longhin



CRESCERE / YOGA

per saperne di più: www.spineyoga.it

Vivere lo Yoga significa coltivare il desiderio di crescere dentro, espandere la conoscenza di sé, migliorare la forma e la vitalità fisica e psichica, sviluppare la propria creatività interna, scegliere di vivere in modo disciplinato. Per coltivare l'amore per noi stessi e per la vita dobbiamo seguire il percorso che ci è più naturale e per questo motivo esistono diverse vie nello Yoga che conducono tutte alla stessa meta: **la completa realizzazione della nostra persona**. I tre sentieri classici dello Yoga sono quelli dell'**Azione**, della **Devozione** e della **Conoscenza**.

Karma Yoga. Il sentiero dell'**Azione (Karma Yoga)** suggerisce di svolgere il proprio lavoro con piena dedizione e impegno senza tuttavia creare un eccessivo attaccamento ai risultati che derivano dall'azione svolta, mantenendo così un distacco emotivo che garantisce l'equilibrio e la serenità sia di fronte al successo che all'eventuale insuccesso. In questo modo il rapporto con il lavoro si trasforma (e diventa) uno strumento con il quale ci esprimiamo e manifestiamo i nostri talenti senza alcuna aspettativa. La forma di Yoga indicata per le persone che amano agire è l'**Ha-Tha Yoga**, lo Yoga del corpo.

Nella **Bhagavad-Gita**, uno dei testi spirituali più noti della letteratura induista, Krishna spiega ad Arjuna che si appresta a entrare in battaglia che "*lo Yoga è abilità nell'agire*". Agire in questo modo significa trasformare l'azione in un'attività spirituale.

Bhakti Yoga. Il sentiero della **Devozione (Bhakti Yoga)** è la via del cuore e dell'amore incondizionato per la vita e ogni sua manifestazione, per il creatore e per le forme che lo rappresentano.

É la via dell'amore puro, senza riflessi egoistici, senza la tirannia e l'interferenza dei sensi, che preferiscono la soddisfazione tramite gli oggetti, per gratificare un ego simile ad un bambino capriccioso il quale, invece di donare, si occupa solo di prendere continuamente.

Ramanujan, lo straordinario genio matematico indiano, rammenta quanto segue per mantenersi puri: «*Veracità, sincerità, generosità, non violenza, non desiderio. In questo modo l'uomo realizzerà che il regno dei cieli si trova dentro di sé, al centro del proprio cuore*».

La forma di Yoga indicata per le persone che scelgono questo sentiero è il **Mantra Yoga**, la preghiera.

Raja Yoga. Il sentiero della **Conoscenza (Raja Yoga)**, è un sentiero lungo e impegnativo, suddiviso e ordinato in otto tappe dal saggio **Patanjali**: le astensioni (*yama*) e le osservanze (*nyama*) costituiscono le basi e i precetti psicologici della disciplina morale; le posture fisiche (*asana*) sono essenziali per la salute fisica e psichica e formano la disciplina fisica del corpo, l'Ha-Tha Yoga; gli esercizi respiratori



(*pranayama*) necessari per controllare e dirigere l'energia vitale; il controllo dei sensi (*pratyahara*) viene sperimentato nel rilassamento yogico integrale; la concentrazione mentale (*dharana*) disciplina la mente a rimanere ferma su un punto senza vagare; nella meditazione (*dhyana*) la mente si fonde con l'oggetto della meditazione diventando contemplazione, solitamente una divinità; la realizzazione del Sé (*samadhi*) rappresenta il conseguimento finale, l'unione del Sé individuale con il Sé Cosmico: questa

unione è Yoga. Il Raja Yoga include praticamente tutte le forme di Yoga e culmina con la disciplina della mente e la pratica della meditazione. A prescindere dal sentiero o dalla forma di Yoga praticata, **ricordiamo tre azioni** che ogni persona dovrebbe tenere presenti per una vita migliore e un autentico Amore di Sé:

- **agire per costruirsi** un futuro migliore;
- **agire per migliorare** le relazioni e la società;
- **agire per contribuire** con le proprie scelte a rispettare l'ambiente e il pianeta. ✨