

Concetto di Asana

Il concetto di asana è cambiato molto nel corso degli anni, ma il suo scopo conserva idee e temi comuni. Come molti concetti spirituali o filosofici, le popolazioni cambiano i significati o l'uso di questi concetti per soddisfare le abitudini e le esigenze moderne. Nella seguente relazione discuterò la definizione di asana, come si è visto in diversi testi sacri, l'evoluzione del concetto di asana nello yoga, lo scopo degli asana, come il mondo occidentale ha interpretato il concetto di asana in modo diverso rispetto alla sua vera origine, la mia esperienza personale in relazione a questi argomenti e in conclusione la mia speranza futura per lo yoga e gli asana.

Il termine "asana" si può trovare in molti testi diversi. Nel Hatha Yoga Pradipika è tradotto come "l'arte di stare seduti." Negli Yoga Sutra Patanjali si riferisce al luogo e alla posizione in cui lo yoga è seduto. Patanjali definisce asana come "essere seduti in una posizione ferma ma rilassata." La traduzione letterale della parola sanscrita significa "sedere" o "sedersi ed essere". Nei testi successivi si può trovare riferimento a posizioni fisiche che sono statiche, ma non solo le posizioni sedute. Tuttavia c'è un filo comune tra tutti questi testi sanscriti, asana deve essere "stabile e confortevole", come affermato da Patanjali nel sutra 2 versetto 46 degli Yoga Sutra.

Nei primi testi sacri sanscriti, la parola asana è usata per riferirsi alla piattaforma utilizzata per sedersi durante la meditazione. Questa definizione è cambiata, forse a causa di Yoga Sutra di Patanjali, dove si usa la parola asana per indicare la postura, posizione fisica o postura yoga. In particolare Patanjali si riferiva a posture sedute. Nel capitolo 1 versetto 17 del Hatha Yoga Pradipika, asana è vista per la prima volta, come: "il primo accessorio di Hatha Yoga. Dovrebbe essere praticata per ottenere costante la postura, la salute e la leggerezza del corpo." Il Thejobindu Upanisad nel capitolo 1.23 afferma, "la posizione asana consente lunga e confortevole contemplazione del Brahman." Stati Bhagavadgita in versi VI.12, "posto a sedere sul tappeto, lo yoga è praticato per la purificazione del atman." In epoca medievale si possono trovare i primi testi di hatha yoga che introducano altre posizioni ai fini della soppressione difetti fisici che ostacolano lo yogi di assumere la posizione di meditazione o di tenere questa posizione senza sforzo per un periodo di tempo prolungato. A seguito di questo passaggio del concetto di asana, gradualmente le asana "correttive" sono state introdotte allo yoga, al fine di indebolire le malattie nel corpo. Nei testi più recenti possiamo trovare non solo queste posizioni, ma anche quelle in particolare che sono buone per la guarigione.

Se ci spostiamo a testi più recenti, possiamo trovare un numero sempre maggiore di posizioni. Originariamente nel Yoga Sutra di Patanjali, scritto tra 4-2nd secolo AC, troviamo 84 posizioni. Nel Hatha Yoga Pradipika, 15 secolo DC, di questi 84, i primi quattro sono importanti (Siddhasana, padmasana, bhadrasana e Simhasana). Nel Hatha Ratnavali, 17 ° secolo DC, troviamo descrizioni complete di 52 di queste 84 posizioni. Swami Vishnu-devananda ha pubblicato nel 1959 una raccolta di 66 posizioni di base, con 136 varianti di queste posture. Sri Dharma Mittra ha scritto nel 1975 nella Carta Maestro Yoga di 908 posture, che ci sono un numero infinito di asana, e alla fine ha compilato una lista di 1300 posture e variazioni. Dai testi originali sanscriti sono nate diverse scuole di yoga. Ognuna di queste scuole segue un diverso aspetto degli insegnamenti originali e col tempo lo modifica per soddisfare esigenze e stile di vita moderno. Esiste anche un'idea comune che ci sono posizioni fisse, ma ogni studente deve regolare con precisione l'asana al suo corpo e alle sue esigenze. Nel 2007 un gruppo di guru yoga, funzionari governativi e 200 scienziati provenienti da CSIR hanno creato un database di tutte le posizioni note da 35 antichi testi. Essi hanno identificato 900 asana in questo database, noto come Traditional Knowledge Digital Library.

Non è importante il numero di asana o la difficoltà della postura, ciò che è importante è lo scopo degli asana praticati. Dalla mia ricerca ho trovato 4 scopi principali per la pratica degli asana; per riequilibrare lo yogin, per calmare la mente, per portare l'attenzione sul momento presente e per preparare

lo yogin per la meditazione. Ho anche notato due concetti che attraversano i testi sanscriti; l'asana deve essere stabile e confortevole, e che nei dettagli stabilisce consapevolezza. Questi concetti di asana portano un significato più profondo alle posizioni praticate nello yoga e sono ciò che separa lo yoga da stretching o contorsionismo. Una volta che questi concetti sono assorbiti, la pratica dello yoga e asana può portare a un cambiamento profondo per la vita dello yogin, ad approfondire la pace interiore e tranquillità' ad approfondire gli altri rami dello yoga.

Il primo scopo che voglio affrontare nel praticare gli asana è il riequilibrio dello yogin sia fisicamente che emotivamente. Attraverso il controllo del corpo nelle posizioni asana lo yogin è in grado di liberarsi dalla dualità di calore / freddo, di fame / sazietà, di gioia / dolore. Questo è il primo passo per il non attaccamento e per alleviare la sofferenza. Patanjali ha scritto relativamente all'equilibrio di tutto in asana, lo sforzo e ancora la spontaneità, il fare e tuttavia il senso di disfacimento, la morbidezza ma anche la forza. Swami Satyananda Saraswati ha scritto: "In tal modo le coppie di opposti cessano di avere alcun impatto." Questo principio di riequilibrio può essere visto nelle sequenze di asana praticate nel corso di una sessione di yoga. Essi dovrebbero sempre essere equilibrati, ripetendo a sinistra ciò che viene fatto a destra e contrastare ogni asana con un asana che utilizza i muscoli opposti. Con il riallineamento del corpo lo yogin stabilizza anche la mente e porta le emozioni di uno stato neutrale. Alan Finger ha scritto nel Chakra Yoga, "questo equilibrio porta una sensazione di leggerezza, spazio, e l'unione degli opposti: lo yoga"

Il secondo scopo degli asana è quello di calmare la mente. Le nostre menti corrono senza sosta tutto il giorno e anche durante la notte nei nostri sogni. Possiamo perderci in tutti i pensieri che nascono nella nostra mente. Spesso, quando una persona cerca di meditare per le prime volte è molto difficile fermare queste "chiacchiere nella mente". Mi è stato detto una volta in meditazione, osservare ogni pensiero che viene in mente e lasciarlo andare, e che dopo un po' che sono consapevole dei miei pensieri essi cesseranno di venire e la mia mente sarà calma. Per me questo non è accaduto. Ho programmato continuamente le prossime attività che ho da svolgere, ho pensato a modi diversi di fare progetti in corso, o altre cose a caso. Gli asana portano l'attenzione dello yogin sul corpo e la mente si calma. Quando tutta l'attenzione è rivolta agli asana, alle sensazioni dei muscoli, al ritmo del respiro e alle modifiche apportate nell'allineamento del corpo, la mente si calma dolcemente. Questo crea una grande consapevolezza nello yogin di ciò che è la mente, ciò che è il corpo ed è in grado di dare luce a ciò che costituisce il sé, l'essenza della persona.

Il terzo scopo degli asana è quello di portare la nostra attenzione al momento presente. Le nostre menti continuamente creano riproduzione di eventi accaduti nel passato e fanno previsioni su ciò che deve accadere nel nostro futuro. Questo processo crea molto rammarico per le azioni che non possiamo cambiare, preoccupazione per gli eventi ipotetici che non sono ancora accaduti- e noi soffriamo per entrambi. Durante la pratica asana, la mente viene portata al momento presente, alle sensazioni del corpo, il respiro, e l'anima. Per me, riconoscere il momento presente dà un senso di pace e tranquillità. Mi rendo conto che in questo momento sto bene; lo sono in buona salute, curata, forte, sicura e serena. Portare la nostra concentrazione sul momento presente acquieta la mente e ci prepara per la meditazione. Le sensazioni del momento presente consumano la nostra attenzione e non siamo più legati al passato o al futuro.

Lo scopo finale degli asana è quello di preparare lo yogin per la meditazione. Dopo aver riequilibrare il corpo, calmato la mente e portato l'attenzione al presente, uno yogin può essere pronto ad esplorare il regno della meditazione. E' difficile rimanere in una posizione seduta per lunghi periodi di tempo senza avere disagio o spasmi muscolari, perché in tempi moderni non siamo abituati a stare seduti in una posizione meditativa. Tali posizioni aiutano ad alleviare la tensione nei muscoli e a prepararli ad essere fermi per lunghi periodi di tempo. Senza disagio fisico lo yogin è in grado di immergersi nel raja yoga, senza essere continuamente distratto dal corpo.

Nei diversi testi yogici si può trovare ripetutamente una comune idea di “stabile e confortevole”. Gli asana, come scritto da Patanjali, devono essere stabili e confortevoli (sthira-sukham-asanam). Le posizioni devono essere tenute per lunghi periodi di tempo, idealmente tre minuti ciascuno, in modo da permettere al corpo e alla mente di abituarsi in modo confortevole alla posizione, rilassando i muscoli. Si ritiene che il concetto di Patanjali si riferiva alla stabilità del corpo e alla comodità della mente, ma anche il corpo non deve essere in disagio per praticare un asana. Il conforto della mente significa che siamo nel momento presente, senza attaccamento al passato o al futuro, siamo concentrati su di noi e sul momento presente. Non è attraverso una posizione più difficile e complicata che si progredisce nello yoga, ma nell'approfondimento della consapevolezza che siamo più di un semplice corpo fisico.

Un altro concetto trovato comunemente nei testi yogici è l'idea che l'attenzione ai dettagli asana aiuti lo yogin ad approfondire consapevolezza e comprensione. Osservando la posizione del braccio, le sensazioni del braccio, e il movimento del braccio, lo yogin può acquisire una maggiore consapevolezza delle tendenze naturali del corpo e piccole variazioni possono influire notevolmente l'asana sia fisicamente che mentalmente. Portando la nostra attenzione ai piccoli dettagli di un asana, la mente si focalizza più sul presente e impedisce pensieri alla deriva. Ci porta anche in contatto con la nostra energia. Gli asana ci insegnano a rimanere fermi durante gli spostamenti e le sfide della vita. Dando attenzione ai piccoli dettagli si diventa più sensibili alla nostra energia e ci aiuta a vedere che il corpo fisico è solo una piccola parte di ciò che siamo veramente.

Detto questo, è importante notare che, praticando gli asana, ci sono anche molti benefici fisici. Alcuni di questi benefici, avallati dal dottor Thomas Ross e il dottor Chase Hayes includono:

- Migliorare la flessibilità
- Migliorare la forza
- Migliorare l'equilibrio
- Ridurre lo stress e l'ansia
- Ridurre i sintomi di mal di schiena
- Essere utile per l'asma e broncopneumopatia cronica ostruttiva
- Aumentare l'energia e ridurre l'affaticamento
- Risultati di nascita accorciamento del lavoro e miglioramento
- Migliorare la salute fisica e la qualità della vita negli anziani
- Migliorare la gestione del diabete
- Ridurre i disturbi del sonno
- Ridurre l'ipertensione
- Migliorare la circolazione sanguigna

Queste misure quantitative di cambiamenti fisici possono sembrare un allontanamento dal concetto spirituale e meditativo degli asana di cui troviamo nell'antico testo sanscrito, ma penso che sono la prova dell'idea che gli asana possano combattere la malattia e i problemi di salute. Il focus del concetto fisico di asana ha superato la consapevolezza mentale e spirituale di asana nel mondo occidentale, ma forse questo può essere un passaggio per questi secondi due concetti per mettere radici nell'approccio occidentale di asana.

Ora vorrei dare un'occhiata al modo in cui il mondo occidentale ha interpretato lo yoga e gli asana. Possiamo trovare diversi tipi di yoga in occidente, dalla sauna yoga allo yoga in acqua, dallo yoga su un paddle a un mix di yoga / pilates nelle palestre con musica allegra e insegnanti che motivano i loro studenti come quando sollevano pesi. L'obiettivo dello yoga nella società occidentale sembra essere più basato sulla difficoltà della postura che uno è in grado di tenere, sul tono muscolare o sul miglioramento delle

prestazioni per la preparazione di un altro sport. I concetti di calmare la mente, riequilibrare il proprio essere, portare l'attenzione al presente e prepararsi per la meditazione, sono stati tutti perduti. In realtà, lo yoga e la meditazione sono divisi in corsi diversi e spesso non sono nemmeno offerti nelle stesse strutture. Sono felice di vedere classi di Yin Yoga offerti durante il mio ultimo viaggio negli Stati Uniti, è uno stile di yoga dove gli asana sono mantenuti per lunghi periodi di tempo e l'attenzione è portata al respiro e a calmare la mente. In qualsiasi altra classe di yoga penso che l'idea di tenere posture di almeno tre minuti sia inaudito. L'attenzione è concentrata sul numero di posizioni che potrebbero essere fatte durante una classe di un'ora e l'impegno nell'apportare delle variazioni.

Con questo non voglio criticare le lezioni di yoga in Occidente. Penso che senza queste classi nelle palestre e anche nelle scuole non ci sarebbe il diffuso interesse per lo yoga che vediamo oggi. Queste "classi di stretching", come li chiamo, aprono le porte a tutti a conoscere lo yoga. Molte persone che iniziano queste classi scelgono di approfondire la loro comprensione degli asana e il loro scopo originale. Lo yoga è oggi una pratica molto accettata in Occidente, e anche per gli uomini occidentali. In America 10 o 15 anni fa, lo yoga era visto come qualcosa per le donne o per gli uomini sensibili, la maggior parte dei quali erano vegan e conducevano uno stile di vita naturalista. Non era maschile, il che è strano perché è stato avviato da uomini e fino ad oggi la maggior parte degli insegnanti sono stati uomini. Queste classi di stretching pubblicizzati come yoga con una forte enfasi sul corpo, i muscoli e la resistenza hanno fatto yoga un'attività accettabile e persino lodata. I medici ora raccomandano regolarmente lo yoga, atleti infortunati praticano lo yoga e anche mio padre ora è diventato uno yogi e ne parla con i suoi amici. Si tratta di un passo positivo per lo yoga, con la maggior consapevolezza degli asana e dello yoga, e come questo si differenzia da quello che noi chiamiamo lo yoga in Occidente. In "Yoga Unveiled" Krishnamacharya, il fondatore dello stile vinyasa, leggiamo che lui aveva una visione di salvare l'umanità portando vinyasa a ovest, questo era l'unico modo in cui la gente dell'ovest avrebbero ascoltato.

Nella mia esperienza personale, questa introduzione agli asana utilizzati in una classe di stretching o prima delle lezioni di danza all'università, mi ha aperto un mondo e nel corso del tempo mi ha portato ad approfondire la mia comprensione dello yoga e a comprendere meglio la mia esperienza degli asana. I concetti che ho discusso in precedenza in questa relazione mi sono arrivati naturalmente nel corso del tempo, praticando da sola, creando una sequenza di asana che il mio corpo aveva bisogno in quel particolare giorno. Gli asana stessi mi hanno portato a capire il loro scopo, riequilibrando la mente, il corpo e l'anima. Alle fine è attraverso questo processo di certificazione per insegnare lo yoga che sono in grado di comprendere appieno il concetto di "stabile, confortevole, asana."

La mia speranza è che questa consapevolezza del concetto di asana sia sempre più comune tra le persone che frequentano i corsi di yoga in Occidente. Sono d'accordo con la visione di Krishnamacharya, ossia che una pratica più fisica era necessaria per l'umanità per cominciare a guardare verso l'interno, verso un posto più stabile e equilibrato. Mi auguro che questo accada, che i corsi di yoga in Occidente diventino un viaggio verso l'interno e gli asana diventino un mezzo per la meditazione e l'equilibrio, piuttosto che per il risultato fisico finale. Mi piacerebbe vedere diventare la meditazione una parte di yoga e offerta in seguito alla pratica degli asana. In questo modo si potrebbero ottenere i veri benefici asana.

Resorce

"Accademia Di Kriya Yoga Di Lisetta Landoni - Newsletter." Accademia Di Kriya Yoga Di Lisetta Landoni - Newsletter. N.p., n.d. Web. 07 Nov. 2014.

"Asana." Wikipedia. Wikimedia Foundation, 11 June 2014. Web. 07 Nov. 2014.

"Ashtanga Vinyasa Yoga - in the Tradition of Shri K. Pattabhi Jois of Mysore, India." Ashtanga Vinyasa Yoga. N.p., n.d. Web. 07 Nov. 2014.

Finger, Alan, and Katrina Repka. Chakra Yoga: Balancing Energy for Physical, Spiritual, and Mental Well-being. Boston: Shambhala, 2005. Print.

"Hatha Yoga Pradipika/1." - Wikisource, the Free Online Library. N.p., n.d. Web. 07 Nov. 2014.

Hayes M, Chase S (March 2010). "Prescribing yoga". *Prim. Care* **37** (1): 31–47.

Patañjali, and Shyam Ranganathan. Patañjali's Yoga Sutra. London: Penguin, 2009. Print.

Ross A, Thomas S (January 2010). "The health benefits of yoga and exercise: a review of comparison studies". *J Altern Complement Med* **16** (1): 3–12

Saraswati, Muktibodhananda, Satyananda Saraswati, and Svātmārāma. Hatha Yoga Pradipika = Light on Hatha Yoga: Including the Original Sanskrit Text of the Hatha Yoga Pradipika with Translation in English. Munger, Bihar, India: Yoga Publications Trust, 1998. Print.

"Www.yogamanifest.com - The Purpose of Asana." Wwww.yogamanifest.com - The Purpose of Asana. N.p., n.d. Web. 07 Nov. 2014.