



## स्वास्थ्य याग

### COS'È LO SWÁSTHYA YOGA (PRONUNCIA: "SUÁSTIA")

*Esiste una cosa che è più forte  
di tutti gli eserciti del mondo,  
è un'idea il cui tempo è arrivato.*  
Victor Hugo

#### SWÁSTHYA YOGA È LO YOGA PIÙ INTEGRALE CHE ESISTE

**SwáSthya**, in sanscrito, lingua morta dell'India, significa **autosufficienza** (swa = suo proprio). Comprende anche il significato di *salute, benessere, conforto, soddisfazione*. Si pronuncia "suástia". In hindi, la lingua più parlata in India, significa semplicemente salute. In questo caso, con l'accento hindi, si pronuncia "suásti". Non permettere che persone mal informate confondano **SwáSthya**, sanscrito, metodo antico, con **SwáSthya** ("suásti"), hindi, che potrebbe fornire un'interpretazione equivoca con una connotazione terapeutica.

#### DEFINIZIONE UFFICIALE DEL NOSTRO YOGA:

**SwáSthya Yoga è il nome della sistemazione dello Yoga Antico, Preclassico, lo Yoga più completo al mondo.**

#### RICORDA QUESTA IMPORTANTE INFORMAZIONE

**Si può parlare di autentico SwáSthya Yoga soltanto se sono presenti tutte queste caratteristiche. Anche la modalità eterodossa deve osservare i punti 2 a 8, sotto elencati. Se qualcuno insegna utilizzando il nome "SwáSthya Yoga" senza rispettarne le sue particolarità, non si tratta del nostro metodo.**

Anche se la persona in questione ha seguito i nostri corsi e possiede un certificato d'istruttore, una volta formata ha l'autonomia di insegnare il tipo di Yoga che preferisce, dato che lo Yoga Antico (SwáSthya) ha in sé gli elementi costitutivi comuni a tutti gli altri rami dello Yoga. Alcuni istruttori rimangono fedeli alla formazione ricevuta, mentre altri deviano, mischiando diversi sistemi e trasmettendo in tal modo versioni apocriefe. Perciò, prestare molta attenzione a questo tema è importantissimo, sia che tu pratichi, o insegni, o desideri di diventare istruttore.

#### LEGGI CON ATTENZIONE

Studia con cura le pagine che seguono. Tu hai bisogno di interiorizzare questi insegnamenti in modo da essere in grado di spiegare, insegnare e – principalmente – dibattere riguardo alla sistemazione dello Yoga Antico, in armonia con le conoscenze trasmesse di seguito. Se non hai una penna per prendere appunti, prendine una. Se vai di fretta, chiudi ora il libro per rileggerlo più tardi.

Alla fine del capitolo, non continuare. Rileggi tutto da capo prestando più attenzione alle annotazioni fatte durante la prima lettura. Procedi nello stesso modo con tutti i capitoli. Non avere fretta di finire il libro. Questo non è un romanzo. Oltre tutto, se finisci subito, ti priverai prima del piacere di questo convivio con l'autore.

## I. CARATTERISTICHE DELLO SWÁSTHYA

### 1) ASHTĀNGA SĀDHANA

La principale caratteristica dello SwáSthya Yoga è la sua pratica ortodossa chiamata ashtānga sādhanā (ashta = otto; ānga = parte; sādhanā = pratica). Si tratta di una pratica integrata in otto parti, vale a dire: mudrā, pūjā, mantra, prānāyāma, kriyā, āsana, Yoganīdrā, samyama. Questi elementi saranno spiegati in dettaglio più avanti.

### 2) REGOLE GENERALI D'ESECUZIONE

Uno dei più importanti contributi storici della nostra riorganizzazione è costituito dall'avvento delle regole generali, che non si trovano in nessun altro tipo di Yoga... a meno che non siano incorporate ora, a causa dell'influenza dello SwáSthya Yoga. Siamo stati testimoni di questa tendenza in lezioni e testi di differenti tipi di Yoga in diversi paesi, dopo il contatto con lo SwáSthya.

È facile constatare che le regole e le altre caratteristiche non erano conosciute né utilizzate in precedenza: basta consultare i libri delle diverse modalità di Yoga pubblicati prima della codificazione dello SwáSthya. In nessuno di loro si troveranno riferimenti alle regole generali d'esecuzione.

D'altra parte, possiamo dimostrare che le regole generali hanno costituito soltanto una scoperta e non un adattamento, poiché sono sempre state presenti in modo soggettivo. Prendiamo ad esempio una tecnica qualsiasi, come un'anteflessione (paschimōttanāsana), una retroflessione (bhujangāsana) e una lateroflessione (trikōnāsana), ed eseguiamole secondo le regole dello SwáSthya Yoga. Dopo consultiamo un libro di Hatha Yoga ed eseguiamo le stesse posizioni seguendo le sue estese descrizioni per ogni tecnica. Resterai sorpreso: le esecuzioni saranno equivalenti in più del 90% dei casi. Perciò esiste un modello di comportamento. Noi abbiamo identificato questo modello e lo abbiamo sintetizzato in forma di regole generali.

Tutto ciò non è stato percepito da generazioni di Maestri di tutto il mondo per migliaia d'anni, ed è stato scoperto solo all'inizio nel terzo millennio dell'Era Cristiana, nello stesso modo come la legge di gravità è passata senza essere registrata dai grandi saggi e fisici della Grecia, India, Cina, Egitto e di tutto il mondo, per essere scoperta solo recentemente da Newton. Così come Newton non ha inventato la gravità, anche noi non abbiamo inventato le regole generali d'esecuzione. Esse erano sempre lì, ma nessuno se n'è reso conto.

Nello SwáSthya Yoga le regole aiutano molto, semplificando l'apprendistato e accelerando l'evoluzione del praticante. All'istruttore, inoltre, fa risparmiare quel tempo prezioso, che di solito si perde con istruzioni e descrizioni superflue.

Le regole saranno spiegate nel capitolo *ĀSANA*, sottotitolo *Regole generali*.

### 3) SEQUENZE COREOGRAFICHE

Un'altra caratteristica importante dello SwáSthya Yoga è il riscatto del concetto primitivo d'allenamento, che consiste in esecuzioni più naturali, anteriori all'abitudine di ripetere le tecniche. L'istituzione del sistema ripetitivo è molto più recente di quanto si possa immaginare. Le tecniche antiche, libere dalla limitazione imposta dalla ripetizione, si legavano tra loro tramite concatenazioni spontanee. Nello SwáSthya Yoga queste concatenazioni costituiscono *movimenti di collegamento* tra gli āsana non ripetitivi e statici, e ciò predispone all'elaborazione di esecuzioni coreografiche.

Così, [A] la non ripetizione, [B] i passaggi (movimenti di collegamento) e [C] le coreografie (con āsana, mudrā, bandha, kriyā, ecc.), sono conseguenze gli uni degli altri, reciprocamente, e fanno parte di questa terza caratteristica dello SwáSthya Yoga.

Anche le coreografie non sono una creazione contemporanea. Questo concetto risale allo Yoga primitivo, quando l'uomo non aveva una religione istituzionalizzata e adorava il Sole. L'ultimo rudimento di questo metodo primitivo d'esecuzione coreografica è la pratica più ancestrale dello Yoga: il sūrya namaskara!

Il sūrya namaskara è l'unica reminiscenza di coreografia registrata nella memoria dello Yoga moderno. Non costituisce, perciò, una caratteristica propria. Vale la pena ricordare che l'Hatha Yoga è uno Yoga moderno,

uno degli ultimi a sorgere. È nato, infatti, nel secolo XI dopo Cristo, circa 4.000 anni dopo l'origine del primo Yoga.

Importante: l'istruttore che dichiara di insegnare SwáSthya Yoga, ma non prepara tutta la lezione in forma coreografica non sta trasmettendo uno SwáSthya originale al 100%. Chi non riesce ad infondere nei suoi allievi l'entusiasmo per la pratica coreografica, ha la necessità di frequentare più corsi e stringere i contatti con la nostra egregora, poiché non ha ancora compreso l'insegnamento del codificatore dello SwáSthya Yoga.

#### 4) PUBBLICO ADATTO

È fondamentale capire che: per parlare di vero SwáSthya Yoga non basta la fedeltà al metodo. È necessario che le persone che lo praticano siano un pubblico adatto. In caso contrario, eseguiranno il suddetto metodo, ma, alla fine, non professeranno lo Yoga Antico. Sarebbe come disporre della tecnologia giusta per produrre un certo tipo di pane, ma volerlo fare con la farina sbagliata.

#### 5) SENTIMENTO GREGARIO

Il sentimento gregario è la forza di coesione che ci fa crescere e diventare forti. Il sentimento gregario è l'energia che ci spinge a partecipare con piacere a tutti i corsi, eventi, riunioni e feste dello SwáSthya Yoga. Il sentimento gregario è il sentimento di gratitudine che irrompe nel nostro petto dal privilegio d'essere insieme e di partecipare a tutte le attività assieme a persone così speciali. È il potere invisibile che ci conferisce il successo in tutto ciò che faremo, grazie al sostegno che i colleghi ci offrono con tutta la buona volontà. Il sentimento gregario è la soddisfazione incontentibile con la quale condividiamo le nostre scoperte e suggerimenti per il perfezionamento tecnico, pedagogico, filosofico, etico, ecc. Il sentimento gregario è ciò che induce ognuno di noi a percepire, nel profondo dell'anima, che partecipare a tutto questo non è un obbligo, ma una soddisfazione.

#### 6) SERIETÀ SUPERLATIVA

Nell'entrare in contatto con lo SwáSthya Yoga, una delle prime impressioni avuta dagli studiosi è la superlativa serietà che si rileva nei nostri testi, linguaggio e metodo. Questa serietà si manifesta a tutti i livelli, dall'onestà dei propositi – un'onestà integra – alla cura estrema nel non praticare alcuna forma d'indottrinamento, né fare proselitismo, o promesse di terapia. In definitiva, non si trova una tale attenzione nella maggior parte delle altre modalità di Yoga.

È per noi importantissimo che i nostri istruttori ed allievi abbiano una condotta rigorosamente etica, sia nello Yoga, che sul lavoro, nelle relazioni affettive, nella famiglia e in tutte le circostanze della vita. Dobbiamo ricordarci che, anche in quanto allievi, siamo rappresentanti dello Yoga Antico e che l'opinione pubblica giudicherà lo Yoga a partire dal nostro comportamento e dall'immagine che ne diamo.

Per quanto riguarda il denaro, ricordati che è preferibile perdere il nobile metallo che perdere un amico, o perdere il buon nome, o perdere la classe.

Dobbiamo mostrarci profondamente responsabili, maturi ed onesti negli affari, nel fare dichiarazioni, nell'evitare conflitti, nel ricercare la perfezione nel proprio comportamento, nel coltivare l'eleganza e la nobiltà. Il mondo si aspetta da noi un modello d'equilibrio, soprattutto in quei casi in cui abbiamo l'obbligo morale di difendere coraggiosamente i nostri diritti e le persone o le cose in cui crediamo. Fuggire alla lotta sarebbe una spregevole codardia. Lottare con bravura in difesa della giustizia e della verità è un attributo dei coraggiosi. Però lottare con eleganza e dignità è qualcosa che pochi riescono a conquistare.

#### 7) ALLEGRIA SINCERA

Allegria e serietà non si escludono a vicenda. Puoi essere una persona di un'allegria contagiosa e, allo stesso tempo, molto seria nei confronti dei precetti fondamentali della vita sociale.

L'allegria è salutare e ci predispone ad una vita lunga e felice. L'allegria scolpisce il nostro volto in modo che dimostri più gioventù e simpatia. L'allegria è accattivante e apre porte che, altrimenti, ci

costerebbero più sforzo. L'allegria può conquistare amici sinceri e conservare antiche amicizie. Può persino salvare matrimoni.

Non è concepibile un praticante di Yoga senza allegria. Se lo Yoga porta felicità, il sorriso e l'atteggiamento tranquillo sono le sue conseguenze naturali.

Però, amministra la tua allegria evitando di superare i limiti e non aggredire gli altri. Alcune persone quando sono allegre diventano rumorose, indelicate e invadenti. Questo, ovviamente, non è il caso dello SwáSthya yôgin.

#### 8) LEALTÀ INFRANGIBILE

Lealtà verso gli ideali, lealtà verso gli amici, lealtà al tuo tipo di Yoga, lealtà al Maestro, sono anche caratteristiche distintive dello Yoga Antico. Nello SwáSthya valorizziamo perfino la fedeltà ai clienti e ai fornitori. Simbolicamente, siamo leali anche ai nostri oggetti e alla nostra casa, cercando di preservarli e di coltivare la stabilità, evitando la sostituzione o il trasloco a causa di un semplice impulso al cambiamento (Yoga chitta vṛitti nirôdhah). Ci sono circostanze dove cambiare fa parte dell'evoluzione e può costituire la soluzione ad un problema di stagnazione. In tale caso, è chiaro che, non si tratta d'instabilità emotiva. Lo stesso Shîva, creatore dello Yoga, ha come uno dei suoi attributi il rinnovamento.

Non c'è niente di più bello della lealtà. Leale quando tutti gli altri non lo sono più. Leale quando tutte le evidenze puntano contro la persona amata, il collega o compagno, senza aver paura di compromettersi e rimanere leale fino alla fine.

Davvero, non c'è niente di più nobile della lealtà, soprattutto in un'epoca dove così pochi preservano questa virtù.

### PRINCIPIANTI

Si tratta di un pre-Yoga. È lo stadio preliminare, obbligatorio prima che l'interessato abbia accesso allo Yoga propriamente detto. Si deve rimanere nella lezione di principianti **soltanto un mese** (o, al massimo, tre, a discrezione dell'istruttore), a meno che l'obiettivo sia quello di dedicarsi ad una tecnica biologica e non praticare lo Yoga. In questo caso, si lavorerà esclusivamente con il corpo, con effetti immediati, intensi e di lunga durata. Si sviluppa la flessibilità, la vitalità, il tono muscolare e la salute come un tutto. È una proposta semplice, senza filosofia, senza compromessi, senza sanscrito.

La lezione di principianti consiste in tecniche biologiche senza fatica, fondate su movimenti coscienti, senza ripetizione, che agiscono prioritariamente in tre aree:

- 1) **Flessibilità** – questa comprende l'allungamento muscolare e il rendere flessibili le articolazioni, poiché l'allungamento si verifica soltanto nell'ambito muscolare; però, se vogliamo acquisire una buona flessibilità, dobbiamo aumentare l'angolo di apertura delle articolazioni.
- 2) **Tono muscolare** – mira all'aumento della forza, alla definizione della muscolatura e all'indurimento dei tessuti, senza compromettere la flessibilità.
- 3) **Vitalità** – quando si realizza un lavoro continuato e graduale che promuove profondi cambiamenti nella vascolarizzazione della massa muscolare, rafforzati dall'aumento dell'ossigenazione cellulare e la riduzione dello stress, il risultato è una sensazione di benessere, buona disposizione, voglia di vivere e incremento della salute di tutti i tessuti e gli organi del corpo.

Da questa terza area si capisce il motivo per il quale questa lezione tende ad agire in una vasta gamma di effetti corporei ai quali molte persone attribuiscono una connotazione terapeutica.

Non si tratta di ginnastica. L'Educazione Fisica e gli sport sono molto buoni all'interno degli obiettivi che si prefiggono. Questa lezione non è Educazione Fisica. Né si pone contro l'Educazione Fisica. Semplicemente offre un'opzione.

Alcune persone a volte ci cercano interessati alla pratica della nostra tecnica e per una questione d'onestà, riconoscendo che i suoi obiettivi non saranno raggiunti con questa tappa iniziale, li orientiamo verso il nuoto, i pesi, la danza, le arti marziali, ecc. Tutto è valido, dipende da ciò che la persona necessita o desidera. Allo stesso modo, è comune che qualcuno venga alle nostre scuole cercando lo Yoga e noi gli spieghiamo che la lezione dei principianti soddisferà meglio le sue aspettative. O vice-versa.

### AVANZATI (ASHTĀNGA SĀDHANA)

Una delle principali caratteristiche dello SwáSthya Yoga è l'ashtānga sādhana. Ashtānga sādhana significa *pratica in otto parti* (ashta = otto; ānga = parte; sādhana = pratica). Noi utilizziamo diversi livelli di questo programma ottuplo. Il primo livello, per coloro che sono autorizzati ad entrare nello Yoga Antico, è l'ādy ashtānga sādhana (ādi / ādy = primo, fondamentale), il quale è costituito dalle otto parti seguenti, in quest'ordine:

- 1) **mudrā** gesto riflessologico fatto con le mani;
- 2) **pújā** sintonizzazione con l'archetipo; retribuzione di energia;
- 3) **mantra** vocalizzazione di suoni e ultrasuoni;
- 4) **prānāyāma** espansione della bioenergia attraverso respiratori;
- 5) **kriyā** attività di purificazione delle mucose;
- 6) **āsana** tecnica corporea;
- 7) **Yoganīdrā** tecnica di rilassamento;
- 8) **samyama** concentrazione, meditazione e ipercoscienza.

#### ANALISI DEGLI 8 ĀNGA:

##### 1) **Mudrā**

È il gesto o sigillo che, per riflesso, aiuta il praticante ad acquisire uno stato di ricettività superlativa. Anche coloro che non sono sensitivi possono entrare in stadi alfa e theta già in questa introduzione.

##### 2) **Pújā** (manasika pújā)

È la tecnica che presenta una perfetta sintonia del sādhanaka con l'archetipo di questa categoria. In questo modo, il praticante seleziona una lunghezza d'onda adeguata a questa modalità di Yoga, collega il suo *plug* nel giusto compartimento dell'inconscio collettivo e accende la corrente, stabilendo un perfetto scambio di energia tra discepolo e Maestro.

##### 3) **Mantra** (vaikharī mantra: kīrtan e japa)

La vibrazione degli ultrasuoni accompagna il "vacuo" delle vocalizzazioni, in questo caso quello dell'ādy ashtānga sādhana, ha la finalità di liberare i canali affinché il prāna possa circolare. Prāna è il nome generico della bioenergia. Soltanto dopo questa pulizia si può fare il prānāyāma. Lo SwáSthya Yoga utilizza centinaia di mantra: kīrtan e japa; vaikharī e manasika; saguna e nirguna mantra.

##### 4) **Prānāyāma** (swara prānāyāma)

Sono respiratori che pompano il prāna affinché circoli nelle nāḍī e rivitalizzi tutto l'organismo. Ed ha anche lo scopo di distribuirlo tra le migliaia di chakra che abbiamo, disseminati in tutto il corpo. Pompare quella energia attraverso condotti ostruiti da detriti risultanti da cattive abitudini alimentari, secrezioni interne non ben eliminate ed emozioni tossiche, può dare un risultato innocuo o anche dannoso. Perciò, prima del prānāyāma, procediamo ad una previa pulizia dei canali, nell'area energetica.

## 5) Kriyá

Sono attività di purificazione delle mucose, che hanno la finalità di aiutare la pulizia dell'organismo, in questo caso nell'ambito organico. Trattandosi di Yoga, si procederà alle tecniche corporee soltanto dopo la cura avuta nel pulire il corpo attraverso i kriyá.

## 6) Ásana

Questa è la parte più nota e caratteristica dello Yoga per il pubblico profano. Non è ginnastica e non ha niente a che vedere con l'Educazione Fisica. Sono tecniche corporee che producono effetti straordinari per il corpo in termini di buona forma, flessibilità, muscolatura, equilibrio del peso e salute in generale. Per utilizzare al massimo il suo potenziale, gli ásana devono essere preceduti dai kriyá, pránáyáma, ecc. Applichiamo migliaia di ásana, dei quali, circa 2.000 si trovano nei libri del nostro tipo di Yoga. Gli effetti degli ásana iniziano a manifestarsi a partire dallo Yoganidrá.

## 7) Yoganidrá

È il rilassamento che aiuta lo yôgin nell'assimilazione e manifestazione degli effetti prodotti dagli āṅga. Ad essi, si aggiungono gli effetti stessi di un buon recupero muscolare e nervoso. Ma attenzione: lo Yoganidrá non ha niente a che vedere con lo shavásana dell'Hatha Yoga. Shavásana, come dice il nome stesso, è soltanto un ásana, una posizione, nella quale ci si rilassa, ma non è la scienza del rilassamento in se. Questa scienza si chiama Yoganidrá ed essa non risulta nel curriculum dell'Hatha Yoga. Perciò molti istruttori di Hatha Yoga censurano l'utilizzo di musica o di induzione verbale da parte dell'istruttore durante il rilassamento. Lo Yoganidrá applica non soltanto la migliore posizione per rilassarsi, ma anche la migliore inclinazione rispetto alla gravità, il tipo migliore di suono, di illuminazione, di colore, di respirazione, di profumo, di induzione verbale, ecc.

## 8) Samyama

Questa tecnica comprende concentrazione, meditazione e samádhi "allo stesso tempo", cioè praticati insieme, in sequenza, *nella stessa seduta* (etimologicamente samyama può significare *andare insieme*). Se il praticante si occuperà soltanto della concentrazione, o di arrivare alla meditazione o di raggiungere il samádhi, questo dipenderà soltanto dal suo avanzamento personale. Così, è anche corretto chiamare l'ottavo āṅga dhyána, che significa meditazione. È una forma con minori pretese.

**Maestro De Rose**

[www.Yoga-Roma.it](http://www.Yoga-Roma.it)