PRATICA

Hatha yoga: la pratica tradizionale completa

La seduta di hatha come la si insegna negli ashram di Rishikesh, legata ai suoi testi, in tre sedute cronometrate di 30, 60 e 90 minuti



योग

yoga

YOGIDE

Estratto gratuito

Indice

Prima di iniziare 3

- Come sono numerati i testi 4
- Come usare questo libro 4

Capitolo 1. Ha e ṭha: che cosa significa la parola, e che cosa non significa 5

- «Forza» 5
- Il sole e la luna 5
- Perché entrambe le letture sono utili 6
- Pratica: la parola nel corpo 6

Solo per uso personale dell'acquirente; condivisione e rivendita non consentite. Questo libro informa e non sostituisce né un insegnante qualificato né il parere del medico. Domande: administration@lacangel.fr

Prima di iniziare

Alle prime luci, a Rishikesh, prima che i banchetti del tè sui ghat siano del tutto svegli, molte sale lungo il Gange ospitano già una lezione di hatha. Gli allievi siedono sul tappetino; l'insegnante comincia con qualche oṃ o con il silenzio. Poi vengono gli stessi gesti, all'incirca nello stesso ordine, che troverà in centinaia di scuole in tutta l'India: i piccoli movimenti delle articolazioni, i saluti al sole, posizioni mantenute per diversi respiri, qualche minuto di respirazione e un lungo riposo da distesi, immobili. Nessuno ha fretta. Una posizione è un luogo in cui si resta, non un passaggio verso la successiva.

Questo libro le offre quella seduta, completa, e le dice da dove viene ogni sua parte. Fa quattro cose.

Primo, spiega che cosa significa davvero «hatha». La parola haṭha (हठ) significa «forza». La celebre lettura «ha = sole, ṭha = luna» è un'immagine didattica più tarda, non l'origine del nome. Il capitolo 1 mostra come lo sappiamo.

Secondo, racconta la storia in breve e con onestà: gli yogi Nāth, la Haṭha Yoga Pradīpikā di Svātmārāma (XV secolo), la Gheraṇḍa Saṃhitā e le sue sette membra, la Śiva Saṃhitā, e i maestri del Novecento che hanno dato forma a ciò che oggi chiamiamo una lezione di hatha. Ciò che è antico è detto antico; ciò che è moderno è detto moderno.

Terzo, le offre una pratica completa: la serie delle articolazioni, il Saluto al sole con i suoi dodici mantra, le posizioni mantenute, la respirazione, il riposo finale e un breve rilassamento guidato, riuniti in **tre sedute che può seguire già stasera: 30, 60 e 90 minuti**, minuto per minuto, con varianti più dolci.

Quarto, la aiuta a trovare l'hatha nell'India di oggi, solo con fatti pubblicati e datati: nessuna classifica, nessuna raccomandazione di una scuola.

> **A proposito delle traduzioni.**
>
> Tutte le traduzioni dei versi sanscriti di questo libro sono state scritte per Yogide a partire dal sanscrito. Non sono copiate né adattate da alcuna traduzione moderna pubblicata. Le traduzioni più antiche citate per confronto (Srisa Chandra Vasu, 1914–1915; Pancham Sinh, 1915) sono di pubblico dominio.

> **Prima la salute.**
>
> L'hatha yoga è fisico. Ne parli con il suo medico prima di cominciare se è in gravidanza o ha partorito da poco; se ha una malattia cardiaca, la pressione alta o bassa, un glaucoma o un distacco di retina, l'epilessia, un'ernia, l'osteoporosi, una lesione o un intervento recenti, un problema alla colonna o un disturbo psichiatrico. Si fermi subito e chieda aiuto se sente dolore al petto, una mancanza di fiato sproporzionata, palpitazioni, una sensazione di svenimento, un mal di testa improvviso e violento, oppure intorpidimento o debolezza su un lato del corpo. Numero di emergenza: 112 (Italia, Svizzera, tutta l'Unione europea e India). Il capitolo 5 dà le precauzioni complete; ogni tecnica ha le sue.

Come sono numerati i testi

- **Haṭha Yoga Pradīpikā (HYP)**: seguiamo il testo elettronico di GRETIL (Göttingen Register of Electronic Texts in Indian Languages, versione del 31 luglio 2020), come nel nostro libro gemello Hatha Yoga Pradipika Explained (in inglese). Quando la traduzione di pubblico dominio di Pancham Sinh (1915) numera un verso diversamente, lo diciamo.
- **Gheraṇḍa Saṃhitā (GS)**: seguiamo il testo GRETIL, trascritto dall'edizione di Peter Thomi (Wichtrach, 1993). Per ogni verso citato qui, il numero è lo stesso nella traduzione di pubblico dominio di Srisa Chandra Vasu (Sacred Books of the Hindus, 1914–1915), che a volte raggruppa due versi sotto un solo numero («10–11»). Li abbiamo controllati uno per uno sul testo stampato di Vasu nell'Internet Archive.
- **Śiva Saṃhitā (ŚS)**: non esiste un testo GRETIL. Ci riferiamo all'edizione di pubblico dominio di Vasu (1914) e alla sua numerazione, e parafrasiamo invece di citare, perché le edizioni e i manoscritti di questo testo differiscono molto.

Come usare questo libro

Legga una volta i capitoli da 1 a 4: richiedono una serata e cambiano il modo in cui praticherà. Legga il capitolo 5 prima della prima seduta. Poi impari le parti (capitoli da 6 a 11) una alla volta, e pratichi la seduta di 30 minuti del capitolo 12 per due settimane prima di passare a quella di 60 minuti.

Questo libro non ripete la nostra lettura verso per verso della Pradīpikā: se desidera il testo stesso, i suoi quattro capitoli e i suoi sessantasei versi chiave, è il compito di Hatha Yoga Pradipika Explained. Qui il testo è al servizio della pratica.

Capitolo 1. Ha e ṭha: che cosa significa la parola, e che cosa non significa

«Forza»

Nel sanscrito comune, haṭha (हठ) significa forza, violenza, ostinazione. L'avverbio haṭhāt (हठात्) significa «con la forza», «a forza», «contro una resistenza», ed è così che lo si usa in molti testi che non hanno nulla a che fare con lo yoga. Haṭhayoga (हठयोग) è dunque, alla lettera, «lo yoga della forza».

Quale forza? Lo storico Jason Birch ha studiato proprio questa domanda in un articolo pubblicato nel 2011 nel Journal of the American Oriental Society. Ha esaminato le definizioni più antiche della parola e ogni uso di haṭhāt e haṭhena («con la forza») nei testi di yoga anteriori alla Pradīpikā. Le sue conclusioni, riassunte con parole nostre:

- La parola haṭhayoga compare per la prima volta in **testi tantrici buddhisti**: nel diciottesimo capitolo del Guhyasamājatantra (da lui datato intorno all'VIII secolo), e con una prima definizione nella Vimalaprabhā di Puṇḍarīka (XI secolo).
- Nei testi di yoga medievali, haṭha è quasi sempre accoppiato al rāja yoga, lo yoga dell'assorbimento meditativo. Un testo, l'Amanaska, guarda perfino l'haṭha dall'alto in basso, come faticoso e superfluo; altri, come il Dattātreyayogaśāstra, lo collocano tra quattro yoga (mantra, laya, haṭha e rāja).
- In questi testi la parola haṭha non è mai usata per mezzi violenti o per uno sforzo forzato; chiedono cautela, spesso śanaiḥ śanaiḥ, «piano, piano». Nella lettura di Birch, la «forza» qualifica l'**effetto** delle tecniche, non lo sforzo che richiedono: fanno salire con forza l'energia vitale (kuṇḍalinī, il respiro, l'essenza vitale) nel canale centrale, dove da sola non va.

Quindi, quando un insegnante chiama l'hatha «lo yoga dello sforzo», tenga presente la sfumatura: i testi chiedono sì una pratica diligente e quotidiana, ma la forza del nome è ciò che la pratica fa, non quanto lei spinge. Entrambe le letture sono più vicine alla storia di quanto lo sia l'«hatha dolce» dell'orario di una palestra.

Il sole e la luna

L'altra spiegazione è bellissima e la sentirà ovunque: ha è il sole, ṭha è la luna, e l'haṭha yoga è l'unione dei due. È un vero insegnamento della tradizione indiana. È semplicemente più tardo della parola. Ecco il verso, come lo cita Birch dallo Yogabīja, un testo attribuito a Gorakṣanātha dalla tradizione Nāth:

Yogabīja (come citato in Birch 2011)

हकारेण तु सूर्योऽसौ ठकारेणेन्दुरुच्यते । सूर्याचन्द्रमसोर्योगाद् हठयोगोऽभिधीयते ॥

hakāreṇa tu sūryo 'sau ṭhakāreṇendur ucyate / sūryācandramasor yogād haṭhayogo 'bhidhīyate

Traduzione. Con la sillaba ha si intende il sole, con la sillaba ṭha la luna. Poiché unisce il sole e la luna, è

chiamato haṭha yoga. (Nostra traduzione.)

Secondo Birch, lo Yogabīja è la fonte più antica conosciuta di questa definizione, ed è esso stesso in parte una compilazione di versi precedenti; l'attribuzione a Gorakṣa non è sostenuta da alcun colofone dei manoscritti. La definizione è stata ripresa da opere successive (la Yogaśikhā Upaniṣad, la Haṭharatnāvalī, la Haṭhatattvakaumudī), e da Brahmānanda nel suo commento ottocentesco al primo verso della Pradīpikā, la Jyotsnā. La conclusione di Birch: la lettura sole-luna è stata probabilmente concepita diversi secoli dopo la nascita dell'haṭha yoga.

Perché entrambe le letture sono utili

Non c'è bisogno di scegliere un vincitore. Il significato storico, «forza», le dice che tipo di pratica è questa: fisica, metodica, abbastanza forte nei suoi effetti da muovere ciò che da solo non si muove. Il significato simbolico, «sole e luna», le dice a che cosa la tradizione successiva pensava servisse la pratica: equilibrare le due correnti che i testi di haṭha collocano a destra e a sinistra del corpo (piṅgalā e iḍā), perché l'energia possa entrare nel canale centrale e la mente possa farsi quieta.

In questo libro usiamo l'immagine sole-luna come immagine. È il motivo per cui la narice destra è detta «solare» nel nāḍī śodhana e per cui si dice che una seduta equilibra pratiche che riscaldano e pratiche che rinfrescano. Non la presentiamo mai come etimologia.

Pratica: la parola nel corpo

Si sieda per tre minuti. Per un minuto, noti lo sforzo nella sua postura: che cosa sostiene la sua postura eretta? Per un minuto, noti il respiro nella narice destra e in quella sinistra: una è più aperta? Per un minuto, lasci riposare lo sforzo e tenga soltanto l'attenzione. Scriva qui sotto una frase su ciò che ha notato.

Fine dell'estratto

Grazie per aver letto fin qui. Speriamo che queste prime pagine accompagnino già la Sua pratica e che mostrino come è costruito il resto del libro: passi chiari, testi citati con la loro fonte, niente di inventato.

Il libro completo ha 45 pagine.

Lo trova qui: https://yogide.com/it/libri/hatha-yoga-pratica-tradizionale/

Pagamento unico, PDF subito.