

Corso di formazione

Yoga per bambini -Metodo Balyayoga

Breve storia delle Origini dello Yoga

“Narra il mito che un giorno il dio Shiva, seduto sulla spiaggia di un'isola, stesse istruendo la sua sposa Parvati sulla pratica dello yoga, non accorgendosi però di un piccolo pesce che, nascosto tra le onde che si infrangevano sul bagnasciuga, ascoltava rapito tutte le sue parole. Quando i due déi si resero conto della presenza del piccolo intruso era troppo tardi: questi si era già dileguato tra i flutti, portando con sé tutti i segreti che aveva appreso. Il pesciolino nuotò per chilometri e chilometri, mentre elaborava e metteva a frutto dentro di sé gli insegnamenti che aveva carpito a Shiva. Tale era la potenza di questi insegnamenti che il pesciolino, nel breve spazio del suo viaggio a nuoto, passò attraverso tutte le tappe del percorso evolutivo finché, quando al termine del viaggio giunse a riva, sul continente, si era infine trasformato in un uomo. Quest'uomo, che si chiamò Matsyendra (Matsya in sanscrito significa "pesce"), fu il primo yogin della storia, e attraverso il suo insegnamento la scienza dello yoga poté essere conosciuta dagli esseri umani.”

Le origini dello yoga sono antichissime e si perdono nella notte dei tempi. Alle sue origini si attribuiscono radici sciamaniche risalenti addirittura a 9000 anni a.C., quando i la popolazione dei Dravidi si insediò nella valle dell'Indo fondando la le loro città. Più avanti (5000 a.C.) la popolazione dei Dravidi venne a contatto con popolazioni che provenivano dal nord dell'Asia occidentale (Ariani). Queste popolazioni (anch'esse molto evolute) vollero da subito imporre al popolo indiano la loro cultura e il loro sistema sociale generando momenti di conflitto e tensione sociale. Essi volevano imporre la cultura Vedica, raccolta a quei tempi in tre grandi opere, i Veda. Veda significa conoscenza ed erano l'insieme di tutte le conoscenze esistenti (inizialmente passate da generazione a generazione a livello orale) recuperate dai Guru (Rishi) durante gli stati di meditazione. I guru (tradotto colui che toglie l'oscurità) erano solo maschi.

Fu proprio in quel momento che però apparve una figura importante nella storia indiana, Shiva, uomo di grande personalità che rendendosi conto del pericolo che la cultura indiana stava vivendo si adoperò per salvaguardarla raccogliendo tutte le conoscenze scientifiche e spirituali dell'epoca. Shiva elaborò un sistema completo di conoscenze migliorando e completando quelle già presenti. Esso si occupò di medicina, arte, scienze sociali e spiritualità dando origine alla cultura Tantrica. Tali culture, tantrica e vedica si influenzarono a vicenda. Successivamente da queste due culture nacque l'induismo e il Tantra si diffuse in tutta l'asia. La parola *Tantra* è una parola *sanscrita* composta dalla radice TAN (espandere) e dal suffisso TRA (liberare). In essa vi è anche la radice acustica TA che rappresenta l'oscurità o il legame dell'ignoranza. Il suo significato può essere quindi tradotto come: **“ciò che espande la coscienza liberandola dai legami dell'oscurità e dell'ignoranza”**. Il tantra rappresenta una cultura e scienza spirituale priva di dogmi imposti, quindi non può essere definita una religione nel senso più stretto del termine.

Shiva storicamente ha rappresentato anche un uomo che è riuscito a pacificare le popolazioni della regione indiana attraverso i legami parentali costituiti con i matrimoni. Esso difatti ha preso in sposa una donna ariana, una mongola e una dravidica.

Tantra e Veda a confronto

Gli insegnamenti vedici e tantrici sono in accordo filosofico sul fatto che esiste UNA Coscienza Suprema infinita.

Queste sono le due più antiche scuole di pensiero

I VEDA:

- RITUALI
- INNI E PREGHIERE

- SACRIFICI ANIMALI
- RUOLO SUBORDINATO DELLE DONNE
- DANNO VITA AL SISTEMA DELLE CASTE

IL TANTRA

- MEDITAZIONE
- CURA DEL CORPO
- ASANA
- DIGIUNO
- DIETA SENZIENTE
- RICONOSCIUTO IL RUOLO DELLE DONNE
- CONTRO IL SISTEMA DELLE CASTE

KRSHNA

Circa 3500 anni fa nacque Krśna. Il suo avvento avvenne in un momento cruciale. Nella società di allora, non esistevano spirito collettivo, nessuna solida struttura sociale. Tutti rispettavano l'ideologia data da Lord Shiva, ma poiché non c'era lo spirito collettivo, c'erano mongoli, dravidici, negroidi e austriaci che vivevano separatamente. Una solida struttura collettiva non poteva essere realizzata. Lord Krśna comprese la necessità di sintetizzare tutti i diversi stati in uno nominandolo Grande India (Mahabharata), perché si rese conto che l'India era frammentata a causa della mancanza di una sola cosa, cioè lo spirito collettivo.

PATANJALI

Patanjali nasce a Patun, nel Burdwan, si valuta tra il II secolo a.C. e il II secolo d.C. La seconda ipotesi è la più accreditata. Il grande merito di Patanjali è stato quello di codificare concetti che prima di lui venivano tramandati oralmente: gli otto passi da lui descritti nei Sutra erano, infatti, già presenti nella dottrina di Shiva e di Krshna vissuti migliaia di anni prima. La sua opera principale sono gli Yoga Sutra, opera suddivisa in 4 libri il cui cuore è l'Astaunga Yoga.

- YAMA
- NYIAMA
- ASANA
- PRANAYAMA
- PRATYAHARA
- DHARANA
- DHYANA
- SAMADHI

Tra l'8° e il 12° secolo venne data enfasi anche alla cura del corpo oltre che a quella di mente e anima. Prende vita il movimento Siddha. Le scuole più importanti di questo movimento furono i Nath nel nord dell'India. La tradizione associa la nascita dell'Hata Yoga alle figure di Matsyendra e Goraksha Nath. Matsyendra dà origine alla dottrina dei "Nath" e anche ad una successione di maestri, istruì Gorakshnath che a sua volta istruì Swatmarama, e così via.

L' Hatha Yoga non sembra avere goduto di grande prestigio nella società indiana, almeno dal 1600 fino alla metà del 1900. È sempre stato considerato uno Yoga minore seguito più da ciarlatani e mendicanti alla ricerca di poche rupie per vivere, che da veri maestri di vita e di pensiero. Comincia a ricevere una qualche considerazione solo verso gli anni '30. Tra coloro che hanno riportato lustro allo yoga, il Maestro T.Krishnamacharya.

- Tirumalai Krishnamacharya passa gran parte della sua gioventù a studiare filosofia
- Trova il suo Guru Sri Ramamohan nell'Himalaya (monte Kailash), e viene istruito per diventare un insegnante di yoga

- Ritorna nel sud dell'India e studia Ayurveda
- Fu Maestro di Yiengar, Indra Devi, Desikachar, Pattabhi Jois e molti altri.
- Nel 1926 incontrò il Maharaja di Mysore che lo nominò insegnante della famiglia reale.

Sviluppò l'Ashtanga Vinyasa Yoga.

Altra figura contemporanea importante, Shrii Shrii Anandamurti. Nato a Jamalpur (Bihar), India durante ananda purnima (luna piena) nel maggio 1921. Fondò Ananda Marga nel 1955.

Ha insegnato la scienza del Tantra e dello Yoga e ha adattato queste pratiche ai bisogni degli esseri umani moderni. Ha dato vasti contributi sul tantra, yoga, spiritualità, filosofia, psicologia, letteratura, arti, economia umanistica, linguistica, educazione, ecologia, emancipazione femminile ecc ... Anandamurti ha introdotto molti nuovi aspetti nel sistema dello yoga: nuovi aspetti per asana, nuove tecniche di meditazione, di pranayama e Kaoshiiki

Ai nostri giorni vediamo l'espansione mondiale dello yoga. Possiamo ricordare alcuni personaggi chiave fra i quali:

1863-1902: **Swami Vivekenada** porta l'induismo e lo yoga nel nord dell'america

1887-1963: **Swami Sivananda**, creatore della serie di asana detta “serie Rishikesh;”

1888-1989: **Tirumalai Krishnamacharya**, ritenuto il “padre dello yoga moderno;”

1893-1952: **Paramahansa Yogananda**,

1899-2002: **Indra Devi**, una delle prime insegnanti yoga occidentale

1921-1990: **Srii Srii Ananda Murti**, sviluppa la scienza del Tantra adattandola all'epoca moderna

1923-2009 **Satyananda Saraswati**, allievo di Sivananda,