



# YOGA AND MEDITATION FOR EDUCATORS

## Be a Great Teacher, Be Your Best Self

Mobility ID: E10198602

Project code 2023-1-IT02-KA121-SCH-000123881



# STORIA DELLA PRATICA YOGA

- ▶ Una delle prime evidenze sulla postura yogica proviene da sigilli **Harappan** in cui è raffigurata una persona seduta in una posizione simile a *siddhasana* o *bhadrasana*.
- ▶ La civiltà *Harappa* della valle dell'Indo fu una civiltà dell'età del bronzo nelle regioni nordoccidentali dell'Asia meridionale, che durò dal 3300 a.C. al 1300 a.C. e nella sua forma matura del 2600 a.C. al 1900 a.C.
- ▶ La forma e la pratica dello yoga potrebbe essere stata diversa da come lo conosciamo oggi. Tuttavia, sembra esserci una sorta di riferimento a queste pratiche.
- ▶ Anche nel periodo della civiltà Harappan, non abbiamo nessuna prova letteraria dello yoga. Il primo documento che è possibile trovare è conosciuta come lo **Yoga Sutra di Patanjali**

# IL TESTO DI PATANJALI

Traccia lo scopo dello yoga, come deve essere praticato e il suo obiettivo finale. Lo YOGA SUTRA di Patanjali è costituito da 4 capitoli che descrivono 195 posizioni:

- |                  |            |                |
|------------------|------------|----------------|
| 1. SAMADHI PADA  | समाधि पाद  | (51 posizioni) |
| 2. SADHANA PADA  | साधना पाद  | (55 posizioni) |
| 3. VIBHUTI PADA  | विभूति पाद | (55 posizioni) |
| 4. KAIVALYA PADA | कैवल्य पाद | (34 posizioni) |

Ogni posizione è spiegata dettagliatamente. In queste descrizioni si fa riferimento alle Asana Pranayama.



# GLI OTTO RAMI DELLO YOGA

secondo Muni Patanjali si possono individuare otto rami diversi:

- 1. Yama** - *autocontrollo*
- 2. Niyama** - *osservanza delle regole*
- 3. Asana** - *movimento e postura*
- 4. Pranayama** - *respiro*
- 5. Pratyahara** - *ritiro dei sensi*
- 6. Dharana** – *concentrazione*
- 7. Dhyana** – *meditazione*
- 8. Samadhi** - *unione*



# Yama (Vincoli Etici)

Rappresenta i principi etici e morali che guidano le azioni verso gli altri.

Include:

- Ahimsa (non violenza);
- Satya (verità);
- Asteya (onestà);
- Brahmacharya (controllo dei sensi);
- Aparigraha (non attaccamento).



# Niyama (Vincoli Morali)

Indica i principi di auto-disciplina e auto-regolamentazione.

Comprende:

- ▶ Saucha (purezza);
- ▶ Santosha (contentezza);
- ▶ Tapas (austerità);
- ▶ Svadhyaya (studio di sé);
- ▶ Ishvara Pranidhana (dedizione a Dio o all'Assoluto).



# Asana (Posizioni Yoga)

Rappresenta le pratiche fisiche, le posizioni e le posture utilizzate per stabilizzare il corpo e creare un equilibrio tra mente e fisico.

Con le posture si influenza tutto l'organismo raggiungendo importanti risultati sia dal punto di vista preventivo che da quello terapeutico. Da ricordare l'origine della parola Asana che letteralmente significa praticato lentamente, costantemente e con gioia interiore. Per questo motivo durante la pratica delle Asana ci si concentra in modo importante sul nostro respiro e sul nostro umore.



# Pranayama (Controllo del Respiro)

Riguarda il controllo consapevole e l'espansione del respiro per regolare l'energia vitale (prana) nel corpo.



# Pratyahara (Ritiro dei Sensi)

Indica il ritiro della consapevolezza dai sensi esterni, preparando la mente per la meditazione e la concentrazione interiore.

Probabilmente è il meno noto. Questo funge da ponte tra le dimensioni più fisiche dello yoga permettendo di entrare in quelle più mentali.

Con questo strumento impariamo a portare i nostri sensi “verso l'interno”, preparando le nostre menti per la meditazione. Se non lo facciamo potremmo continuamente essere distratti dal suono, dai profumi. Anche qualcosa di piccolo che ci disturba potrebbe distrarci e riportarci alla normalità.



# Dharana (Concentrazione)

Coinvolge il concentrarsi su un oggetto, un suono o un concetto specifico per sviluppare la focalizzazione mentale.



# Dhyana (Meditazione)

Rappresenta uno stato di concentrazione prolungata, in cui la mente fluisce senza interruzioni in una singola direzione.



# Samadhi (Illuminazione)

Questo è lo stadio finale, in cui il praticante sperimenta l'unità con l'oggetto della meditazione. È uno stato di realizzazione e completa assorbimento, raggiunto attraverso la pratica intensiva degli altri rami.



# Varianti dello Yoga

Nel tempo molti insegnanti si sono susseguiti. Ognuno di loro ha aggiunto degli elementi e lo ha diffuso rendendo lo yoga una pratica multiculturale. Alcuni esempi sono:

- Hatha yoga
- Astang yoga
- Vinyasa yoga
- Rajya yoga
- Gyan yoga
- Bhakthi yoga
- Karmy yoga

Potresti trovare anche Yoga aereo.



# La pratica dello yoga

- ▶ Lo yoga ha lo scopo di metterti in contatto con te stesso, per farti conoscere meglio e per darti quella connessione tra mente, corpo, cuore e anima che cerchi quotidianamente.
- ▶ Includere lo yoga nella tua pratica quotidiana potrebbe aiutarti a riconnetterti con te stesso. Qualsiasi tipo di yoga decidessi di praticare ricorda che dovrebbe essere qualcosa che funziona per te, che ti piace e che non vedi l'ora di fare.



# 7 Chakra

- Nello yoga, i chakra sono considerati centri energetici nel corpo umano che influenzano sia il benessere fisico che quello mentale.
- L'idea dei chakra proviene dalla tradizione yogica e si basa sulla visione di un sistema sottile di canali energetici chiamato “nadis” e su punti di convergenza chiamati “chakra”. L'utilizzo del numero sette risale alle antiche scritture indiane, in particolare ai testi vedici e ai testi tantrici .



# Perché 7 Chakra

- **Antiche Scritture:** I testi antichi, come i Purana e gli Upanishad, menzionano l'esistenza di sette chakra e descrivono la loro importanza nel mantenere l'equilibrio e la salute.
- **Corrispondenza con le Fasi della Vita:** I sette chakra sono spesso associati alle diverse fasi della vita, dai primi sviluppi nella radice (Muladhara) fino all'illuminazione spirituale nella corona (Sahasrara).
- **Corrispondenza con i Pianeti e i Colori:** Nell'astrologia vedica e nelle pratiche yogiche, i chakra sono collegati ai pianeti e ai colori specifici. Questa corrispondenza offre una guida per bilanciare le energie attraverso l'uso del colore e delle influenze planetarie associate a ciascun chakra.



# Perché 7 Chakra

- **Collegamento con i Rami dello Yoga di Patanjali:** La connessione tra i sette chakra e gli otto rami dello yoga di Patanjali è stata sviluppata per creare un sistema olistico che incorpori aspetti fisici, mentali e spirituali dell'essere umano.
- **Armonizzazione dei Centri Energetici:** Il numero sette è spesso considerato sacro e simbolico in molte tradizioni spirituali. Gli yogi credono che armonizzare i sette chakra possa portare all'equilibrio e alla salute in tutti gli aspetti della vita.

Alcuni insegnamenti yogici possono includere chakra aggiuntivi o adottare una prospettiva leggermente diversa sulla loro funzione.

# Muladhara Chakra – Chakra della radice

**Simbolo:** il simbolo del Chakra della radice è costituito da un fiore di loto a 4 petali, un quadrato e un triangolo rivolto verso il basso. Si dice che ogni elemento rappresenti i 4 aspetti della mente umana, unendosi per formare la nascita della coscienza umana.

**Colore:** rosso

**Elemento:** Terra

**Posizione:** il Chakra della Radice noto anche come Muladhara Chakra si trova alla base della colonna vertebrale, tra l'ano e i genitali. È caratterizzato dalle emozioni di sopravvivenza, stabilità, ambizione e autosufficienza.



# Muladhara Chakra – Chakra della radice

**Sintomi di un Chakra della Radice bloccato:** Quando questo chakra è fuori equilibrio, una persona inizia a sentirsi instabile, senza radicamento, senza ambizione, senza scopo, paurosa, insicura e frustrata.

**Segni di un Chakra della Radice equilibrato/squilibrato:** Tuttavia, quando il Chakra della Radice è equilibrato, queste vengono sostituite da emozioni più positive e ti senti stabile, fiducioso, equilibrato, energico, indipendente e forte.

**Mantra:** Il mantra seme (beej mantra) del Muladhara Chakra è 'Lam'.

**Pose yoga per bilanciare il Chakra della radice:** posizione dell'albero (Vrkshasana) e posizione della montagna (Tadasana).



# Svadhishthana Chakra – Chakra sacrale

**Simbolo:** il simbolo dello Svadhishthana Chakra o Chakra sacrale è costituito da più cerchi, una falce di luna e sei petali di fiori di loto. I cerchi e la falce di luna rappresentano la natura ciclica della vita, della morte e della rinascita, mentre i 6 petali rappresentano i 6 aspetti negativi della nostra natura che dobbiamo superare per aprire questo chakra.

**Colore:** arancione

**Elemento:** Acqua

**Posizione:** lo Svadhishthana Chakra, più comunemente noto come Chakra sacrale, si trova nel basso addome, circa quattro dita sotto l'ombelico. I suoi attributi includono il bisogno fondamentale di sessualità, così come la creatività e l'autostima.



# Svadhishthana Chakra – Chakra sacrale

**Sintomi di un Chakra Sacrale bloccato/squilibrato:** Quando è sbilanciato, una persona può sentirsi emotivamente esplosiva e irritabile, percepire una mancanza di energia e creatività, sentirsi manipolatrice o ossessionata da pensieri sessuali.

**Segni di un Chakra Sacrale equilibrato:** quando equilibrato, ci fa sentire più vibranti, felici, positivi, soddisfatti, compassionevoli e intuitivi.

**Mantra:** il mantra seme (beej mantra) di Svadhishthana Chakra è 'Vam'.

**Pose yoga per attivare il Chakra sacrale:** puoi lavorare sul bilanciamento dello Svadhishthana Chakra praticando pose come la posa del corvo (Kakasana) o pose in piedi come la posa del triangolo (Trikonasana).



# Manipura Chakra – Chakra del plesso solare

**Simbolo:** il simbolo del Chakra del plesso solare è costituito da un triangolo rivolto verso il basso all'interno di un fiore di loto a dieci petali. I dieci petali simboleggiano dieci tratti caratteriali negativi che dobbiamo conquistare, mentre il triangolo è l'Agni tattva o fuoco dell'energia kundalini che indica la nostra forza interiore.

**Colore:** giallo

**Elemento:** fuoco

**Posizione:** il Manipura Chakra si trova nel plesso solare, tra l'ombelico e la parte inferiore della gabbia toracica. È caratterizzato da emozioni come l'ego, la rabbia e l'aggressività.



# Manipura Chakra – Chakra del plesso solare

## **Sintomi di un Chakra del plesso solare bloccato/squilibrato:**

Uno squilibrio può manifestarsi fisicamente come problemi digestivi, problemi al fegato o diabete. A livello emotivo, si potrebbe lottare con la depressione, la mancanza di autostima, la rabbia e il perfezionismo.

**Segni di un Chakra del plesso solare equilibrato:** bilanciando questo chakra, ci sentiamo più energici, sicuri, produttivi e concentrati.

**Mantra:** Il mantra seme (beej mantra) del Manipura Chakra è 'Ram'.

**Pose yoga per l'allineamento del Chakra del plesso solare:** lavorare su Manipura Chakra può essere eseguito in pose come il piegamento in avanti classico (Paschimottanasana), la posa classica del cobra (Bhujangasana) e la posa dell'arco (Dhanurasana).



# Anahata Chakra – Chakra del cuore

**Simbolo:** nel simbolo del Chakra del Cuore, due triangoli si intersecano per formare uno yantra che rappresenta l'equilibrio di yin e yang, o forze verso l'alto e verso il basso. All'esterno c'è un fiore di loto con 12 petali che simboleggia le dodici qualità divine associate al cuore.

**Colore:** verde

**Elemento:** Aria

**Posizione:** come suggerisce il nome, l'Anahata Chakra si trova nella regione del cuore. Questo chakra è la sede dell'equilibrio ed è caratterizzato da emozioni di amore, attaccamento, compassione, fiducia e passione.



# Anahata Chakra – Chakra del cuore

**Sintomi di un chakra del cuore bloccato/squilibrato:** quando il chakra del cuore è sbilanciato, una persona può affrontare problemi emotivi come rabbia, mancanza di fiducia, ansia, gelosia, paura e sbalzi d'umore.

**Segni di un Chakra del cuore equilibrato:** armonizzando questo centro energetico, una persona inizia a sentirsi più compassionevole, premurosa, ottimista, amichevole e motivata.

**Mantra:** il mantra seme (beej mantra) di Anahata Chakra è 'Yam'.

**Pose yoga per bilanciare il Chakra del cuore:** il Chakra del cuore può essere bilanciato praticando pose come la posa del mezzo ponte (Ardha Setubandhasana) e la posa del pesce (Matsyasana).



# Vishuddha Chakra – Chakra della gola

**Simbolo:** il simbolo del Chakra della Gola è costituito da un fiore di loto a 16 petali che circonda un triangolo rovesciato che contiene un cerchio al suo interno. Questo rappresenta la crescita spirituale e la purificazione del corpo, della mente e dello spirito.

**Colore:** blu

**Elemento:** spazio

**Posizione:** il Vishuddha Chakra si trova alla base della gola, in coincidenza con la ghiandola tiroidea. È associato all'ispirazione, all'espressione sana, alla fede e alla capacità di comunicare bene.



# Vishuddha Chakra – Chakra della gola

**Sintomi di un chakra della gola bloccato/squilibrato:** un blocco nel chakra della gola può essere vissuto come timidezza, quiete, sensazione di debolezza o incapacità di esprimere i nostri pensieri.

**Segni di un chakra della gola equilibrato:** quando questo chakra è equilibrato, consente creatività, autoespressione positiva, comunicazione costruttiva e senso di soddisfazione.

**Mantra:** il mantra seme (beej mantra) del Vishuddha Chakra è "Ham".

**Pose yoga per l'equilibrio del Chakra della gola:** il Chakra della gola è stimolato in pose come la posizione sulle spalle (Sarvangasana) e la posa dell'aratro (Halasana).



# Ajna Chakra – Chakra del Terzo Occhio

**Simbolo:** il simbolo del Chakra del Terzo Occhio è costituito da un triangolo rovesciato appoggiato in un cerchio tra due petali di loto. I due petali e la piramide rivolta verso il basso significano entrambi saggezza, sottolineando il ruolo del Chakra del Terzo Occhio nel nostro viaggio verso la consapevolezza spirituale.

**Colore:** indaco

**Elemento:** nessuno

**Posizione:** l'Ajna Chakra (pronunciato come 'Agya Chakra') si trova tra le sopracciglia. Conosciuto anche come Chakra del Terzo Occhio, viene spesso utilizzato come punto focale durante la pratica delle asana per sviluppare maggiore concentrazione e consapevolezza. Si dice che meditare su questo chakra distrugga il karma delle vite passate e porti liberazione e conoscenza intuitiva. I suoi attributi sono l'intelligenza, l'intuizione, l'intuizione e la conoscenza di sé.



# Ajna Chakra – Chakra del Terzo Occhio

## **Sintomi di un Chakra del Terzo Occhio bloccato/squilibrato:**

Quando è sbilanciato, può farti sentire non assertivo e avere paura del successo o, al contrario, può renderti più egoista. Uno squilibrio può manifestarsi come problemi fisici come mal di testa, visione offuscata e affaticamento degli occhi.

**Segni di un chakra del terzo occhio equilibrato:** quando questo chakra è attivo ed equilibrato, una persona si sente più vibrante e sicura, sia spiritualmente che emotivamente. In assenza della paura della morte, si diventa padroni di sé stessi e si rimane liberi da ogni attaccamento alle cose materiali.

**Mantra:** il mantra seme (beej mantra) di Ajna Chakra è "Om".

**Pose yoga per bilanciare il Chakra del Terzo Occhio:** Ajna Chakra viene stimolato quando si pratica la verticale sulla testa (Shirshasana).



# Sahasrara Chakra – Chakra della corona

**Simbolo:** il simbolo del Chakra della Corona è raffigurato come un anello di mille petali di loto che circondano un triangolo invertito. Questo simboleggia l'aumento dell'energia divina nel Chakra della Corona, portando liberazione spirituale e illuminazione.

**Colore:** bianco viola

**Elemento:** nessuno

**Posizione:** il Sahasrara o Chakra della Corona si trova sulla sommità della testa. Il settimo chakra è il centro della spiritualità, dell'illuminazione, del pensiero dinamico e dell'energia. Permette il flusso interiore della saggezza e porta il dono della coscienza cosmica.



# Sahasrara Chakra – Chakra della corona

## **Sintomi di un Chakra della Corona bloccato/squilibrato:**

Quando diventa sbilanciato, si potrebbe soffrire di un costante senso di frustrazione, malinconia e sentimenti distruttivi.

**Segni di un Chakra della Corona equilibrato:** Un Chakra della Corona equilibrato promuove la comprensione spirituale, la pace interiore e una chiara prospettiva sul mondo.

**Mantra:** Il mantra seme (beej mantra) del Sahastrara Chakra è "Aum".

**Posizioni yoga per allineare il Chakra della corona:** il bilanciamento del Sahasrara Chakra può essere ottenuto praticando la verticale sulla testa (Shirshasana).





# Bilanciamento dei Chakra

**Dieta:** Uno dei motivi principali dello squilibrio nei chakra è lo squilibrio dei cinque elementi nel corpo. Una dieta equilibrata aiuta a riportare in equilibrio gli elementi del corpo.

**Asana:** Le asana aiutano a stimolare i chakra e a migliorarne il funzionamento. Inoltre, aprono la strada ai chakra per guarire se stessi.

**Respirazione:** La respirazione aiuta ad aumentare il flusso di prana nel corpo e rimuove il prana stantio.

**Meditazione:** Molti praticanti eseguono la meditazione per sbloccare i chakra. La meditazione sui chakra calma la mente e aiuta il praticante a focalizzare l'energia verso un punto problematico nel sistema dei chakra.

**Mudra:** I Chakra Mudra sono gesti delle mani tipicamente eseguiti nello yoga e nella meditazione per concentrare l'energia dove è più necessaria. Per bilanciare i chakra, equilibriamo l'elemento nel corpo eseguendo il mudra corrispondente.

# Dopo lo Yoga

