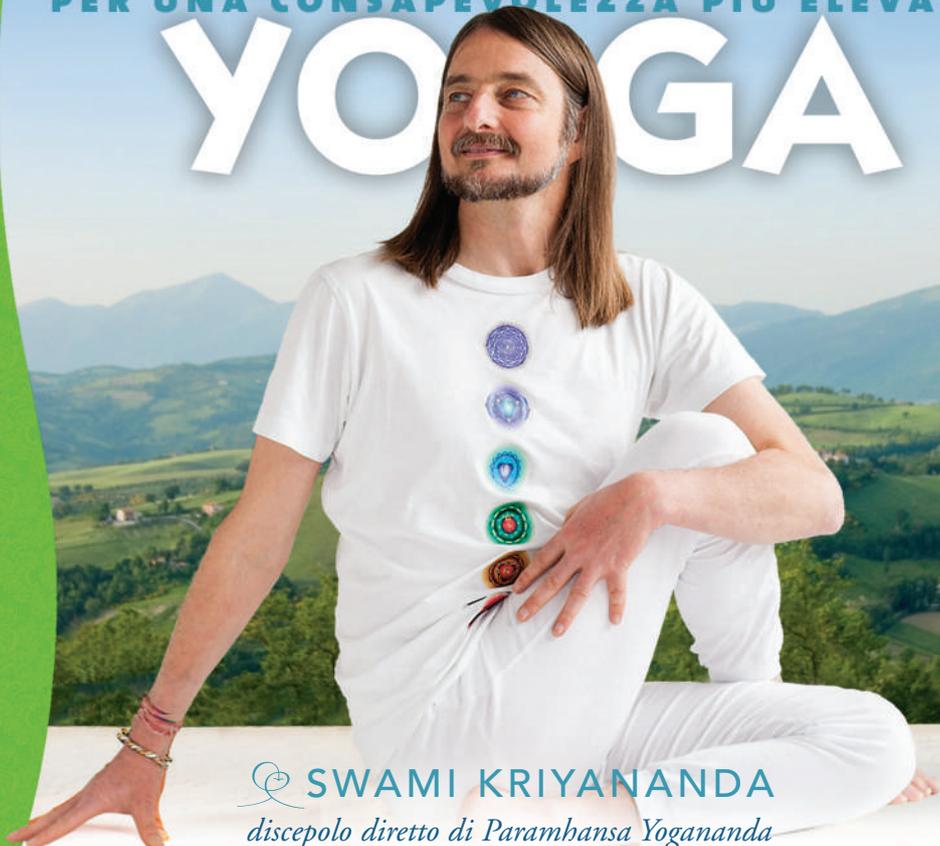


# ANANDA

PER UNA CONSAPEVOLEZZA PIÙ ELEVATA

# YOGA



 **SWAMI KRIYANANDA**  
*discepolo diretto di Paramhansa Yogananda*

# ANANDA YOGA

**S**ESSANT'ANNI FA, a Nuova Delhi, un giovane americano vestito nell'abito arancione degli *swami* attirava migliaia di persone alle sue lezioni di yoga, al punto da essere ribattezzato "lo yogi americano". Quel giovane era Swami Kriyananda, divenuto nel frattempo uno dei più rinomati rappresentanti mondiali dello yoga.

Negli ultimi cinquant'anni il sistema di posizioni da lui creato, l'*Ananda Yoga*, si è diffuso in tutto il mondo ed è stato accolto con entusiasmo da decine di migliaia di studenti e istruttori. Basato sugli insegnamenti del grande maestro indiano **Paramhansa Yogananda**, l'*Ananda Yoga* ci offre l'*Hatha Yoga* (lo yoga delle posizioni fisiche, o *asana*) così come era originariamente inteso: come uno strumento per elevare la coscienza e contribuire allo sviluppo spirituale.

In *Ananda Yoga per una consapevolezza più elevata* Swami Kriyananda ci guida a esplorare questa dimensione più profonda e a sintonizzarci con la coscienza di ogni posizione, affinché la pratica dell'*Hatha Yoga* non ci aiuti soltanto a raggiungere un maggiore benessere fisico, ma anche a sviluppare atteggiamenti positivi, chiarezza mentale e una consapevolezza più elevata.

## TESTIMONIANZE

Publicato senza interruzioni fin dal 1967 e tradotto in cinque lingue, *Ananda Yoga per una consapevolezza più elevata* ha ricevuto testimonianze di apprezzamento da tutto il mondo. Eccone alcune, di personaggi conosciuti del mondo dello yoga:

«Questo libro è una testimonianza preziosa di Swami Kriyananda sul vero significato dell'*Hatha Yoga*, praticato anche dal suo guru Paramhansa Yogananda. I grandi yogi realizzati hanno praticato e trasmesso lo Yoga nella sua “vera essenza” e Swami Kriyananda ne ha fatto un percorso di Realizzazione che vuole trasmettere alle generazioni future, affinché lo Yoga rimanga intatto nella sua antica e originale purezza».

–Giorgio Furlan (tradizione Sivananda), presidente Accademia Yoga, Roma

«Ho insegnato *Ananda Yoga* per più di 25 anni a migliaia di studenti e ho formato diverse centinaia di insegnanti di *Ananda Yoga* in tutto il mondo. L'esperienza mi ha mostrato che questo metodo è una luce radiosa tra le tradizioni yoga del mondo. Esso conduce coloro che lo praticano al di là del semplice esercizio fisico, riportandoli allo scopo originale dell'*Hatha Yoga*: il raggiungimento di stati più elevati di consapevolezza, vitalità e rilassamento. Anche se i risultati sono profondi, la pratica è semplice, concreta e accessibile a tutti. *Ananda Yoga* è davvero un nome adeguato, poiché chi lo pratica correttamente, come è insegnato in questo libro, può gustare un assaggio di *Ananda*: la beatitudine divina».

–Gyandev McCord, direttore Ananda Yoga School of California

«Questo libro arriva al Cuore dello Yoga, come Paramhansa Yogananda lo ha trasmesso e insegnato a Swami Kriyananda. Il cuore è Ananda-Beatitudine. Lo Yoga originale, come potremo leggere in queste pagine, ci aiuta a conquistare il nostro vero Sé: *Sat-Cit-Ananda*».

–Elisabetta Furlan (tradizione Sivananda), vicepresidente Accademia Yoga, Roma

«Omaggio e gratitudine a Swami Kriyananda per la sensibile, sistematica e bella trasmissione dello Yoga. La sua opera esprime semplicemente il motto di swami Shivananda: “Servi, ama, medita, realizza”.

La presentazione concreta, precisa e pratica di un insieme progressivo di esercizi guida il lettore sulla via della Realizzazione. Sviluppa poco a poco profonde intuizioni sensoriali e motorie. Aiuta a conoscere la vita vegetativa, profonda, e indica i mezzi di sublimazione delle energie essenziali: quelle del corpo e della mente. Questa prospettiva ci apre alla Conoscenza dell’Essere».

–Willy van Lysebeth (tradiz. André Van Lysebeth), presidente Institut de Yoga, Bruxelles

«Nel suo libro Swami Kriyananda ci offre la visione fisiologica della pratica, ma appare subito evidente l’aspetto mistico dell’esperienza. L’*Asana*, con la ripetizione mentale del *Mantra*, diventa la Forza del Cuore, l’Archetipo Vivente che trasforma l’ombra e apre la porta a Dio. È la volontà del cuore di essere uno con Dio».

–Manuela Borri Renosto, Presidente Myoga, Roma

«Questo insegnamento è più valido e necessario che mai. In un certo senso stiamo perdendo il vero significato e il fine ultimo della pratica dello Yoga. Swamiji riesce a trasmetterci la semplicità, e al tempo stesso la grandiosità, di questi obiettivi. Potrebbe esserci maggiore bellezza e profondità?»

Quale modo migliore di imparare a sviluppare questa coscienza, se non attraverso la pratica degli *asana*? Quale modo migliore di toccare il profondo dei nostri cuori, se non permettendo al nostro amore di esprimersi attraverso il corpo, il respiro, la mente e il movimento?

Il contributo di Swami Kriyanandaji Maharaj alla diffusione dello Yoga nel mondo è molto importante, e in questo senso ancor più significativo è il suo lavoro di trasmissione dell’essenza della pratica dello Yoga. I suoi insegnamenti collocano lo Yoga nella posizione che gli compete, quale strumento e cammino di vera trasformazione. L’opera di Swami Kriyanandaji, *Ananda Yoga per una consapevolezza più elevata*, giunge per ricordarci il vero significato della pratica dello Yoga».

–Mayte Criado, presidente European Yoga Federation, Madrid

«Swami Kriyananda è uno dei più importanti esponenti dello Yoga degli ultimi trent’anni». –Dr. David Frawley, riconosciuta autorità nel campo dello Yoga

«Swami Kriyananda può essere considerato il più stimato esponente non indiano dello Yoga nel mondo».

–Justine & Michael Toms, New Dimensions Foundation

*Per leggere queste e altre testimonianze nelle loro versioni integrali, ti invitiamo a farci visita su [www.anandaedizioni.it/anandayoga/testimonianze](http://www.anandaedizioni.it/anandayoga/testimonianze). Grazie.*

# ANANDA YOGA

---

*per una consapevolezza più elevata*

 swami KRIYANANDA

*Nuova edizione italiana a cura della  
Accademia Europea di Ananda Yoga*

*Traduzione di*  
Claudio Andrea Klun e Sahaja Mascia Ellero

*Fotografie di*  
Giorgio Majno

*Nuova edizione italiana a cura della*  
Accademia Europea di Ananda Yoga



*Ananda Edizioni*

Ananda Edizioni  
Fraz. Morano Madonnucchia 7  
06023 Gualdo Tadino (PG) - Italia  
[www.anandaedizioni.it](http://www.anandaedizioni.it)

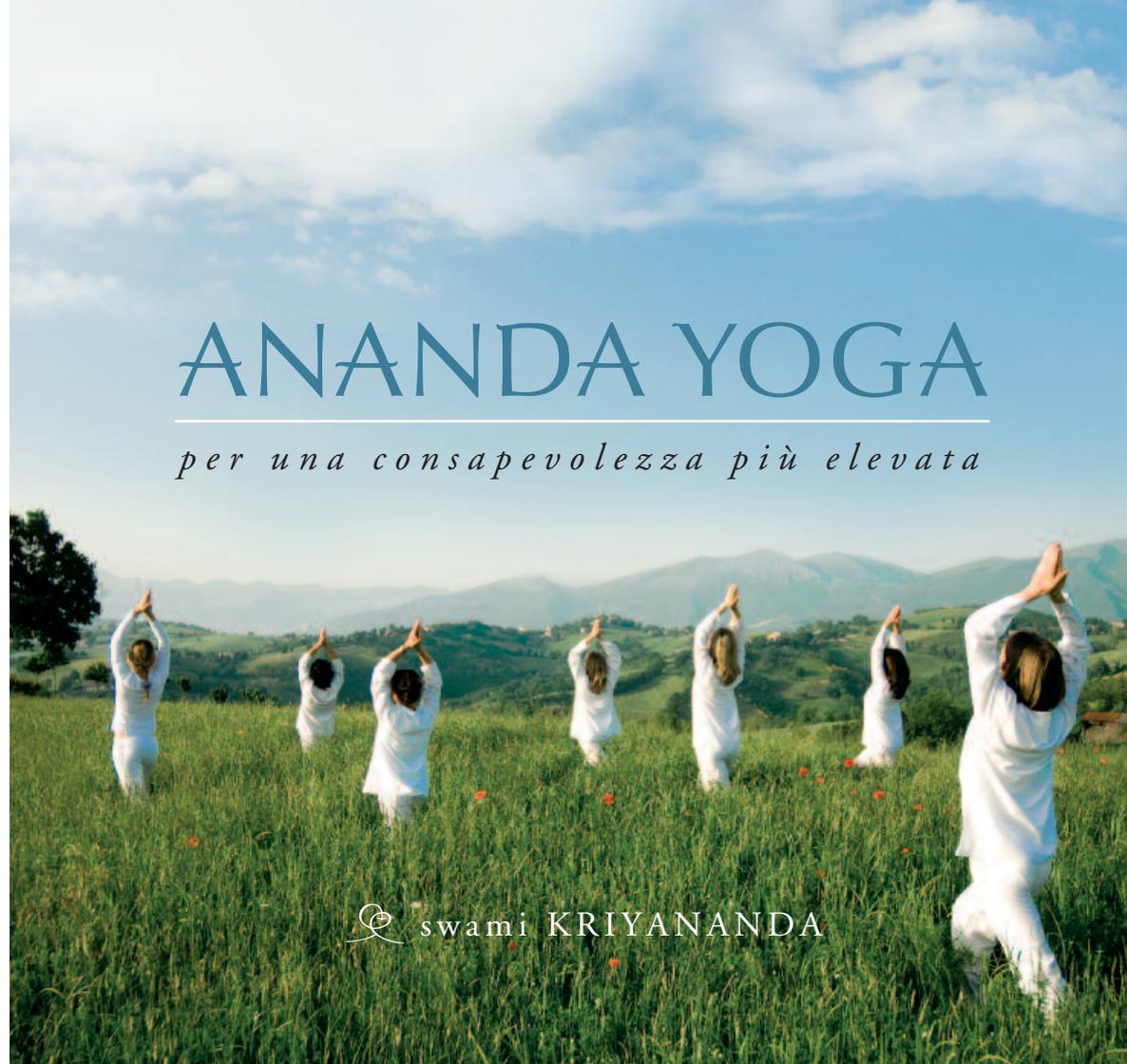
---

© Copyright Ananda Edizioni. *Tutti i diritti riservati*

*Si ricorda che la scelta e la prescrizione di una giusta terapia spettano esclusivamente al medico curante, che può anche valutare eventuali rischi collaterali. Notizie, preparazioni, ricette, esercizi, suggerimenti contenuti in questo volume non hanno alcun valore terapeutico. Pertanto l'Autore e l'Editore non sono responsabili per eventuali danni o incidenti derivanti dall'utilizzo di queste informazioni senza il necessario controllo medico (autoterapia, automedicazione, autoprofilassi e così via).*

# ANANDA YOGA

*per una consapevolezza più elevata*



 swami KRIYANANDA

## INDICE

- Prefazione alla nuova edizione* 13
- Prefazione di Swami Ramaswarupananda* 17
- I. PRINCIPI FONDAMENTALI 22
- Lo scopo delle posizioni yoga 25
  - Posizioni fisiche e consapevolezza mentale 28
  - Regole di base per la pratica dello yoga 34
2. LE POSIZIONI 44
- Posizioni in piedi* 46
- La Respirazione yogica completa 48
  - Vrikasana*, la posizione dell'Albero 54
  - Garudasana*, la posizione dell'Aquila 58
  - Ardha Chandrasana*, la posizione della Mezzaluna 62
  - Padahasthasana*, la posizione del Coltello a serramanico 66
  - Il Piegamento all'indietro in piedi 70
  - Trikonasana*, la posizione del Triangolo 74
  - Utkatasana*, la posizione della Sedia 78
- Posizioni di rilassamento* 82
- Sasamgasana*, la posizione della Lepre 84
  - Supta-Vajrasana*, la posizione Stabile supina 88
  - Ustrasana*, la posizione del Cammello 92
  - Matsyasana*, la posizione del Pesce 96
  - Savasana*, la posizione del Cadavere 100
- Posizioni di allungamento della spina dorsale* 105
- Paschimotanasana*, la posizione di Allungamento posteriore 106
  - Janushirasana*, la posizione della Testa al ginocchio 112
  - Halasana*, la posizione dell'Aratro 116
  - Karnapirasana*, la posizione di Chiusura delle orecchie 122
  - Bhujangasana*, la posizione del Cobra 124
  - Dhanurasana*, la posizione dell'Arco 128
  - Chakrasana*, la posizione della Ruota 132
  - Ardha Matsyendrasana*, la Semitorzione spinale 136
  - Salabhasana*, la posizione della Locusta 142
  - Akarshana Dhanurasana*, la posizione del Tiro con l'arco 146
- Posizioni capovolte* 150
- Viparita Karani*, la posizione Semplice capovolta 152
  - Sarvangasana*, la posizione della Candela 156
  - Sirshasana*, la posizione sulla Testa 160
- Posizioni da seduti* 165
- Vajrasana*, la posizione Stabile 166
  - Siddhasana*, la posizione Perfetta 170
  - Padmasana*, la posizione del Loto 174
  - Yoga Mudra*, il Simbolo dello yoga 180
3. ESERCIZI DI RESPIRAZIONE 184
4. LA MEDITAZIONE 196
5. SEQUENZE 204
- Appendice: Posizioni e affermazioni* 227



## PREFAZIONE ALLA *nuova edizione*

*a cura della Accademia Europea di Ananda Yoga*

Non importa se sei un principiante o un praticante di yoga esperto: questo libro sarà per te un piccolo gioiello, diverso da ciò che puoi trovare di solito. È un libro sullo *yoga e la coscienza*; sullo *yoga e la consapevolezza*; sullo *yoga e le sue radici illuminate*. Contiene l'antico cuore dello yoga, così come è stato trasmesso da tempi immemorabili. La disciplina dello yoga, infatti, è sempre stata intesa come uno strumento di elevazione della coscienza, che conduce alla realizzazione del Sé. Era (ed è tuttora) una scienza spirituale, proprio come rivelano gli antichi testi dello yoga. L'opera più importante dell'*Hatha Yoga* (lo yoga delle posizioni fisiche) è l'antica *Hatha Yoga Pradipika*, che inizia i suoi insegnamenti con queste parole significative: «L'*Hatha Yoga*, come una scala, conduce l'aspirante alla vetta suprema del *Raja Yoga* [lo yoga della meditazione]».

In questo libro, Swami Kriyananda riporta lo yoga a questo suo scopo fondamentale. Qual è infatti il vero scopo dell'*Hatha Yoga*? Non solo maggiore flessibilità, salute radiosa e altri benefici fisici, ma *una consapevolezza più elevata*. Correttamente praticato, l'*Hatha Yoga* sviluppa le nostre percezioni interiori e diventa una preziosa preparazione alla meditazione. Ogni *asana* è un'espressione fisica di un particolare stato di coscienza, che noi sperimentiamo e rafforziamo.

L'*Hatha Yoga* è un'arte spirituale, da praticare come una "meditazione in movimento": una danza consapevole tra la dimensione fisica, mentale e spirituale.

Fin dai tempi antichi, la tradizione dello yoga ha seguito un certo schema: al centro di ogni vero sentiero yogico si trovava un Maestro illuminato, che rendeva autorevole l'insegnamento con la sua saggezza realizzata. I suoi discepoli condividevano poi gli insegnamenti con gli altri. L'*Ananda Yoga* segue questa tradizione: al suo centro si trova uno dei più grandi Maestri del nostro tempo, Paramhansa Yogananda; il suo discepolo Swami Kriyananda ha imparato da lui la scienza dello yoga e l'ha amorevolmente condivisa con migliaia di ricercatori spirituali.

Swami Kriyananda, che ti guiderà dalle pagine di questo libro, non è un insegnante di yoga qualunque. Anandamoyi Ma, e altri famosi santi indiani (Satya Sai Baba, Swami Chidananda, Swami Muktananda), hanno manifestato la loro stima per lui. «Il tuo atteggiamento spirituale è bellissimo» gli disse Anandamoyi Ma. «Molte migliaia di persone sono venute a questo corpo. Nessuna mi ha attratto quanto te ... Ci sono persone che sono con me da venticinque anni o più, ma non hanno preso da me quello che tu hai saputo cogliere. Qui c'è un loto in uno stagno. Molte rane siedono sotto il loto, gracidando. Poi un'ape entra nel loto, prende il miele e vola via. Kriyananda è quell'ape». In questo libro troverai il miele che Swami Kriyananda ha raccolto in sessant'anni di cammino spirituale.

L'*Ananda Yoga* è una delle più antiche tradizioni yogiche occidentali. I suoi inizi risalgono a un tempo, oltre mezzo secolo fa, in cui la nostra società aveva a malapena sentito la parola *yoga*. (Le foto di Swami Kriyananda contenute in questo libro, in effetti, sono foto "storiche"!)

Il modo in cui Swami Kriyananda imparò le posizioni da Yogananda vale la pena di essere raccontato: accadde infatti un piccolo miracolo. Kriyananda, che

all'epoca era a capo dei monaci nell'organizzazione del proprio Guru (la Self-Realization Fellowship, SRF), racconta: «Nell'autunno del 1949 il Maestro mi chiese di fare, insieme ad altri monaci, una dimostrazione delle posizioni yoga davanti a Swami Premananda, un discepolo in visita dall'India. Anche al meglio delle mie capacità, ero un *hatha yogi* mediocre. Non riuscivo a contorcermi in molte delle posizioni. Quella sera, tuttavia, alla presenza del Maestro, mi ritrovai all'improvviso capace di assumere con facilità perfino le posture più difficili. Da quel giorno in poi, fui generalmente accettato come l'"esperto" di *Hatha Yoga* della SRF. Posai per molte foto. Se serviva qualcuno per fare una dimostrazione delle posizioni, ero io a essere chiamato. Il Maestro mi chiedeva spesso di servire il pranzo per lui quando aveva ospiti e, in seguito, di dimostrare loro le posizioni yoga. Ah, se la bravura potesse essere sempre acquisita così facilmente!».

Da questo piccolo miracolo si è sviluppato il sistema dell'*Ananda Yoga*, insegnato da allora in tutto il mondo. Con questa nuova edizione di *Ananda Yoga per una consapevolezza più elevata* desideriamo condividere con te sia le radici illuminate dell'*Ananda Yoga*, sia l'esperienza acquisita in questi quarant'anni. Abbiamo quindi ampliato la parte relativa alla tecnica delle posizioni.

«Qual è la migliore posizione yoga?» è stato chiesto una volta a Swami Kriyananda durante un'intervista. «Quella» ha risposto lui «che ti aiuta a rimanere ben saldo sulle tue gambe». La nostra speranza è che questo libro "pionieristico" (un vero e proprio classico: uno dei primi libri di yoga pubblicati in Occidente, ristampato senza interruzioni dal 1967) ti aiuti a trovare ispirazione, profondità e *Ananda*: la beatitudine della tua stessa anima.

Con gioia,  
la Accademia Europea di Ananda Yoga



PREFAZIONE DI  
*Swami Ramaswarupananda*

---

*Lo yoga nella sua prospettiva più autentica*

Il termine *yoga* ha due connotazioni: significa “unire” ma anche (strano ma vero) “separare”. La *Bhagavad Gita* (6,23) afferma: «Viyogam Yogasangitam». Questo versetto significa: «Che ciò sia conosciuto con il nome di *yoga*, quello che separa dalla sofferenza e dal dolore. Si dovrebbe praticare questo yoga con determinazione e senza perdersi d’animo».

Cerchiamo di comprendere profondamente queste parole. Esse significano che dobbiamo separarci dalle influenze negative interiori ed esteriori. Solo allora potremo sognare di unirci al Supremo. Lo yoga non è solo un insieme di esercizi fisici volti a intensificare la capacità di gratificazione attraverso i sensi. Piuttosto, è un benefico sistema di tecniche per sviluppare e armonizzare i diversi tipi di rapporti: tra la mente e il corpo, tra l’individuo e la famiglia, tra la famiglia e la società, tra l’anima e il Supremo. Lo scopo dello yoga è di rispondere alle sfide che potrebbero presentarsi a noi in circostanze diverse, sul piano mentale o sociale. Cerca di aiutarci a trovare la nostra via d’uscita a tali sfide e situazioni, rendendoci più agili, sicuri di noi, capaci e sufficientemente forti da

trascendere le nostre limitazioni terrene, per librarci nella realizzazione della nostra innata divinità.

Il sistema dello yoga tratta in modo ampio e approfondito le posture e gli *asana*. Non dovremmo tuttavia ingannarci, pensando che esso voglia presentare, in termini eloquenti e accattivanti, la vulnerabilità e le limitazioni che sono parte integrante della nostra attuale condizione qui sulla Terra. L'intenzione dello yoga non è di tenerci legati. Tanto meno esso vuole incoraggiarci a fuggire dalla realtà, quando parla dei benefici di *Yama* (le cose da non fare) e *Niyama* (le cose da fare), e degli effetti negativi dei piaceri dei sensi. Lo yoga elimina gli aspetti negativi e i disturbi psicosomatici filtrandoli, convertendoli, alleviandoli e trasmutandoli in utile energia positiva. Ci insegna anche a conservare e utilizzare l'energia positiva così acquisita. In questo modo, lo yoga aumenta il nostro amore per la vita e ci dona la forza di affrontare le nostre sfide quotidiane. In realtà, il suo scopo è quello di renderci più saldi e radicati nelle sfide, negli avvenimenti e nei diversi aspetti dell'esistenza, sviluppando una destrezza tale da poterci districare dalle trappole insidiose per sollevarci verso la Verità più elevata. Lo yoga trasforma la nostra vita quotidiana in fondamenta stabili, sulle quali costruire la fortezza dell'unione Cosmica, con tutta la sua solennità e solidarietà.

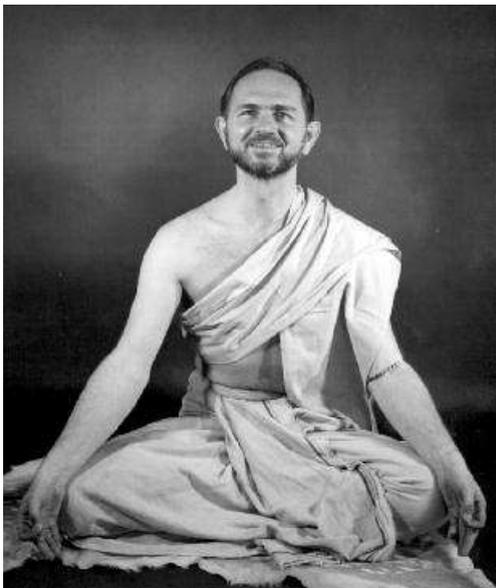
Essendo questa la vera prospettiva dello yoga, si addice al praticante l'essere alacre, intelligente e padrone di sé. Egli sarà una persona colma di buona salute e di pace, entrambe provenienti dal vero discernimento delle limitazioni della vita terrena e da un profondo amore per la Vita nel suo significato più autentico. Poiché un imperturbato amore altruistico per ogni manifesta-

zione dell'esistenza è un criterio fondamentale di questa disciplina, il praticante sarà una persona cordiale e di ampie vedute, libera da ogni pregiudizio o fobia. Quella dello yoga è una filosofia per vincitori, non per chi si arrende facilmente.

Presentare al lettore questo sublime aspetto dello yoga è lo scopo di questo libro, *Ananda Yoga per una consapevolezza più elevata*, un'opera nata come naturale manifestazione di Sri Swami Kriyanandaji Maharaj, il quale ha offerto la propria vita al vero yoga. Egli ha portato nel mondo le rare gemme della conoscenza, della saggezza e della pace, che costituiscono una sicura promessa del vero yoga. Lo speciale valore di questo libro sta nell'aiutare il ricercatore a comprendere che lo scopo dello yoga è il raggiungimento della consapevolezza più elevata e della realizzazione interiore, mostrandogli al tempo stesso i mezzi e le tecniche per raggiungere questa meta.

L'autore inizia dal livello fisico, seguendo il tradizionale sistema della scienza dello yoga; passa poi a parlare degli aspetti psicologici e spirituali. Di conseguenza, in questo libro l'*Hatha Yoga* non è soltanto un gruppo di esercizi, ma un insieme di tecniche che conducono alla meditazione silenziosa. Secondo il vero sistema dello yoga, infatti, l'*Hatha Yoga* non è separato dalla scienza del *Raja Yoga*, ma ne costituisce una parte.

Sri Swami Kriyanandaji Maharaj, comprendendo il grave pericolo che il vero sistema dello yoga sta correndo ai giorni nostri, ha sentito la necessità e l'importanza di far sì che la dimensione interiore non vada perduta nel mondo del moderno *Hatha Yoga*. Questa sua opera rappresenta pertanto un contributo prezioso.



*Swami Kriyananda insegna le posizioni yoga negli anni Sessanta, a San Francisco*

Sono rimasto colpito dalla sincerità e dalla purezza delle intenzioni di Sri Swami Kriyanandaji Maharaj, quando l'ho incontrato e ho avuto modo di trascorrere del tempo da solo con lui. Abbiamo ricordato il suo incontro con il mio Param Guru Swami Sivanandaji Maharaj e con il mio Maestro Swami Chidanandaji Maharaj. Swami Kriyananda incontrò Sri Swami Sivanandaji Maharaj – il famoso santo del ventesimo secolo, nonché vero yogi per eccel-

lenza – durante i suoi pellegrinaggi in Himalaya, in India, quando era un giovane *brahmachari*. Incontrò poi il mio Maestro Sri Swami Chidanandaji Maharaj – degno discepolo e impareggiabile *raja yogi* – in America e ad Assisi. Entrambi questi santi sono considerati icone spirituali e veri yogi. Per loro lo yoga non è uno strumento di bellezza o terapia, come è spesso considerato in Occidente, ma una via sicura per raggiungere la più alta consapevolezza e grandezza spirituale. Sono certo che sia Swami Sivanandaji sia Swami Chidanandaji, conoscendo le misere condizioni in cui sono stati ridotti il moderno *Hatha Yoga* e le tecniche di meditazione, sarebbero estremamente felici di veder pubblicato questo libro, poiché esso è del tutto in linea con il loro approccio spirituale allo yoga. È decisamente ora che il mondo si risvegli alle realtà interiori e più profonde della vita e inizi a vivere in armonia con esse.

Questo libro ci ricorda di immergerci nelle profondità del mare per trovare le perle più rare, invece di sprecare tempo a raccogliere le numerose conchiglie sulla riva.

Miei cari lettori e ricercatori spirituali, vi auguro di intraprendere questo stimolante cammino interiore sotto l'ombra e la guida di questo libro, *Ananda Yoga per una consapevolezza più elevata*, offertoci da Sri Swami Kriyanandaji Maharaj. Possiate essere vittoriosi non solo nella vita esteriore, fisica, ma anche e soprattutto nella vostra vita psicologica e spirituale.

*Swami Ramaswarupananda* Autorità riconosciuta a livello internazionale nel campo dello yoga; discepolo di Swami Sivananda e Swami Chidananda, Rishikesh, India; membro del *World Yoga Council*; tra i membri principali della *European Yoga Federation*; fondatore del *Ganeshpur Sivananda Ashram*, Uttarkashi, Himalaya.





CAPITOLO  
PRIMO



*I principi  
fondamentali*



## LO SCOPO DELLE *posizioni yoga*

---

Nel flusso principale della vita si possono osservare in modo particolare due correnti. Una conduce all'espansione della consapevolezza; l'altra è un affondare nuovamente nel sonno e nell'inconsapevolezza, un rifiuto della realtà, un desiderio di morte. Positivo e negativo: in tutti noi si possono osservare entrambe queste tendenze.

Quando attiriamo a noi il mondo con un atteggiamento di buona volontà, apprezzamento, gentilezza e gioia, noi esprimiamo la corrente positiva. Quando invece – attraverso la mancanza di buona volontà, la critica, l'egoismo, la scorresia, la sofferenza – allontaniamo il mondo da noi, escludendolo dalla sfera della nostra consapevolezza, esprimiamo la corrente negativa. L'uomo, a differenza degli animali inferiori, ha la libertà di accelerare notevolmente la propria ascesa evolutiva verso la perfetta consapevolezza oppure, se preferisce, di sprofondare nuovamente nel fango dal quale è affiorato. Sta a lui essere felice della propria esistenza o limitarsi a rotolare nel fango.

Ogni aumento della consapevolezza è, in ultima analisi, un aumento della consapevolezza del proprio Sé. Ciò che noi osserviamo nel mondo dipende dalla nostra *capacità* di osservazione. Uno spirito angosciato troverà in ogni cosa una giustificazione per la propria angoscia. Uno spirito gioioso vedrà ragioni di fe-

licità ovunque. Nessuna quantità di massime pie o di filosofia elevata può portare più luce nel mondo dell'uomo di quanta ve ne sia già nella sua coscienza.

Il vero scopo dello yoga è di facilitare lo sviluppo di questa consapevolezza del Sé, non come un qualcosa che conduca l'individuo a chiudersi in se stesso, ma come la porta verso una consapevolezza espansa dell'universo circostante, della verità, della vita stessa.

Di solito, l'*Hatha Yoga* (la scienza degli *asana*, o posizioni yoga) viene insegnato solo dal punto di vista dei suoi effetti benefici sul corpo. Da questo punto di vista si può senz'altro affermare che le posizioni yoga, come sistema per raggiungere la longevità e una salute radiosa, sono impareggiabili. Ho incontrato di persona uomini anziani che praticavano questa scienza, che avrebbero potuto essere scambiati per giovani trentenni. Ad Allahabad ho conosciuto uno yogi molto vecchio, il cui nome era Deohara Baba, che si diceva avesse 140 anni. Aveva capelli neri e un corpo muscoloso. Lo si sarebbe potuto scambiare facilmente per un uomo di cinquant'anni.

La vecchiaia e la malattia intaccano dapprima le articolazioni e i dischi intervertebrali. Studi di anatomia hanno rivelato che questi dischi spesso iniziano a manifestare segni di degenerazione già dopo i trent'anni. Le posizioni yoga sciogliono le articolazioni e irrorano le vertebre, mantenendole giovani anche nella vecchiaia. Favoriscono il libero flusso di energia in tutto il sistema nervoso e aiutano a eliminare tossine e veleni dalle articolazioni e da altre parti del corpo nelle quali questi elementi estranei tendono altrimenti a fissarsi, a volte in modo permanente. Le posizioni esercitano una compressione benefica su vari organi e ghiandole, irrorandoli e stimolandoli. Anche soltanto un poco di questa pratica può produrre miglioramenti strabilianti nelle proprie condizioni di salute.

Non desta dunque meraviglia la rapidità con cui lo yoga sta conquistando popolarità in Occidente. Alcuni anni fa, un articolo apparso sul *Palo Alto Times* (diventato ora *Peninsula Times Tribune*) della California elencava i motivi di lamentele degli studenti delle scuole superiori di una località nei dintorni. Tra i "diritti" che questi giovani rivendicavano, c'era l'insegnamento delle posizioni yoga.

In effetti, nel bene e nel male, gli *asana* stanno ormai diventando di moda. Finora, tuttavia, è stato generalmente riconosciuto che lo scopo principale di queste posizioni è soltanto quello di promuovere la salute fisica. Ma c'è molto di più.

Attraverso le posture yoga, infatti, è possibile migliorare il proprio modo di vedere le cose. È possibile raggiungere una vita emozionale più ricca e armoniosa. Le posizioni sono un aiuto concreto per lo sviluppo spirituale. In particolare, dal punto di vista di questo libro, esse aiutano a sviluppare una consapevolezza più vitale. L'*hatha yogi* (uno yogi è colui che pratica la scienza dello yoga) impara a includere il corpo nella sfera più ampia della propria consapevolezza, per *vivere* nel proprio corpo, anziché limitarsi a esistere in esso. Aumentando la propria consapevolezza fisica, può liberare la mente dagli imperativi che troppo spesso vengono imposti all'uomo dal corpo: la debolezza, la fatica, l'indolenza e la resistenza all'attività fisica, il disagio, il dolore. In questo modo, egli è in grado di rendere il corpo un servitore della propria volontà. La salute viene solitamente concepita in senso negativo: come una mera assenza di malattia. Le posizioni yoga, tuttavia, aiutano a creare un senso gioioso di vitalità e benessere. Esse fanno del corpo un alleato (anziché un vicino neutrale o addirittura un nemico) dell'anima nella sua ricerca di espansione della consapevolezza.

## POSIZIONI FISICHE E *consapevolezza mentale*

---

### *Il collegamento tra la mente e il corpo*

Alcune posizioni del corpo sono naturalmente associate a determinati atteggiamenti mentali. Quando la mente è scoraggiata, il corpo tende a curvarsi in avanti. Il coraggio, solitamente, rende il corpo eretto. Sotto l'influenza di sentimenti aggressivi, le spalle spesso si curvano sollevandosi e i pugni si chiudono. Quando una persona si sente ostinata, può protendere la mandibola in avanti. Quando è ispirata, i suoi occhi si sollevano verso l'alto; quando è depressa, lo sguardo è rivolto in basso. La padronanza di sé, o la sua mancanza, si riflette nel modo in cui ci si siede, si sta in piedi, nel movimento delle mani.

### *Il collegamento tra la mente e il respiro*

Anche il tipo di respirazione è influenzato dagli atteggiamenti mentali. La paura e l'ansia chiudono i muscoli dello stomaco. Una persona con una veduta ristretta e limitante tende a comprimere i lati della gabbia toracica. Una che reprime i propri sentimenti naturali è incline a far rientrare la parte superiore del petto. Un individuo con tutti questi problemi psicologici potrà mai riuscire a trovare un po' di spazio per respirare? Difficilmente! La quantità di ossigeno che concede al proprio organismo, in effetti, può essere paragonata a uno stipendio da fame!



### *Il collegamento tra il corpo e la mente*

Al tempo stesso, così come gli atteggiamenti mentali influenzano quelli del corpo, anche le posture fisiche condizionano la mente. Le spalle curve e una spina dorsale piegata possono, di fatto, *indurre* in una certa misura il ma-lumore. I muscoli dello stomaco contratti possono, sempre in una certa misura, *indurre* ansietà mentale. Questo semplice fatto, sufficientemente ovvio per tutti, è trasformato dagli yogi in un'importantissima chiave di sviluppo personale.

Così come le tensioni fisiche possono indurre o rafforzare le tensioni mentali, infatti, è altrettanto vero che il rilassamento fisico può portare serenità a una mente preoccupata. Dopo aver raggiunto la spiaggia di un laghetto, le incre-spature dell'acqua tornano verso il proprio punto d'origine. Spesso si scopre che un effetto influenza la propria causa iniziale. Se questo primo effetto può essere modificato, anche la causa potrà essere trasformata in maniera sostanziale.

È difficile cambiare i propri schemi mentali. È persino arduo osservarli in modo oggettivo, poiché i pensieri con cui vorremmo disperdere le nostre illusioni sono già avvelenati da quelle stesse illusioni che cerchiamo di allontanare!

Cambiare se stessi fisicamente, invece, in modo tale da influenzare la mente ad adottare anch'essa una prospettiva rinnovata, è un compito relativamente semplice. Armonizza il corpo, e ti sarà più facile armonizzare la mente. Questo principio è fondamentale per la scienza dell'*Hatha Yoga* e si applica, in differenti gradi di sottigliezza, a tutti i livelli di insegnamento dello yoga.

Il respiro, per esempio, è influenzato dalla condizione mentale. Modificando il respiro, anche il proprio stato mentale potrà essere cambiato.

### *Il tramite: il prana*

A questo punto potresti chiedere: «Come può, in modo specifico, una postura del corpo o un esercizio di respirazione influenzare la prospettiva mentale?».

Il collegamento tra il corpo e la mente è l'energia (*prana*) presente nel corpo. È l'energia che trasmette segnali dai sensi al cervello. È l'energia che invia impulsi dal cervello al corpo. Quando il flusso di questa energia è ostruito o non si trova in uno stato di equilibrio, vi è una corrispondente disarmonia nel corpo e nella mente. Le posizioni dello yoga hanno lo scopo di favorire e armonizzare il flusso di energia. Comprendendo questa verità, l'*hatha yogi* percettivo cercherà di divenire consapevole dell'energia e utilizzerà le posizioni e gli esercizi di respirazione principalmente come un mezzo per sviluppare questa consapevolezza. *La consapevolezza*, infatti, è il primo e più importante stadio verso il raggiungimento del controllo.

### *Il flusso dell'energia nel corpo e i suoi effetti*

Una delle più affascinanti scoperte per il praticante di yoga riguardo alla propria natura psico-fisica è che le correnti positiva e negativa, di cui abbiamo parlato in precedenza, hanno la loro controparte letterale in un flusso orientato di energia nel corpo. Quando una persona pensa in modo positivo, nel suo corpo vi è un flusso di energia letteralmente diretto verso l'alto. Quando pensa negativamente, vi è un flusso diretto verso il basso. Non è un caso che nel linguaggio corrente chi è felice dica di sentirsi «su», «sollevato», «al settimo cielo»; e nemmeno è casuale che la persona triste dica di sentirsi «giù», «a terra», «abbattuta», «depressa».

Gli yogi affermano che, quando la consapevolezza è diretta verso l'alto, l'energia è letteralmente concentrata nella parte superiore del corpo. Gli occhi stessi, in quel caso, tendono a guardare all'insù e gli angoli della bocca a incurvarsi verso l'alto; ogni cosa nel corpo suggerisce l'elevazione di questa energia interiore. Quando invece vi è uno stato mentale di depressione, l'energia si concentra nella parte inferiore del corpo. Lo sguardo è rivolto verso il basso; gli angoli della bocca sono piegati all'ingiù; c'è un cedimento nel viso, nelle spalle, nelle braccia; l'intero corpo esprime un senso di pesantezza, un'incapacità di sollevarsi da terra.

Non sembra probabile che il paradiso e l'inferno siano sopra di noi o sotto di noi in un senso oggettivo, come sostiene la tradizione. Non è invece difficile dimostrare a se stessi che il paradiso è su e l'inferno giù dal punto di vista della propria consapevolezza interiore.

Lo scopo più importante delle posizioni yoga, e in effetti di tutte le pratiche dello yoga, è quello di aiutare a dirigere questa energia interiore verso la parte superiore del corpo, in particolare verso il cervello. Così come una posizione calma e rilassata può aiutare a indurre uno stato di profonda pace mentale, anche il semplice processo di cambiare il proprio livello di energia interiore può avere un effetto considerevole sulla qualità della propria consapevolezza. Dirigendo in alto la propria energia, diventa relativamente facile sviluppare un atteggiamento mentale positivo, diventare gentili, volenterosi, energici e gioiosi.

I nostri vizi e le nostre virtù, infatti, non sono la nostra vera realtà. Sono soltanto i riflessi del piano di coscienza sul quale viviamo. Quando quel piano viene modificato, anche i tratti della nostra personalità cambiano.

## *Le affermazioni*

Per evitare che qualcuno immagini che sia possibile sviluppare la virtù attraverso dei semplici meccanismi, vorrei sottolineare che, senza uno sforzo per cambiare anche la qualità dei propri pensieri, non si può raggiungere una profonda condizione di benessere. I nostri pensieri sono la *principale* causa di qualunque armonia o disarmonia noi sperimentiamo, non soltanto nella mente, ma anche nel corpo. Concentrarsi sul calmare gli effetti mentre si continua ad aggravare la causa iniziale, sarebbe come cercare di placare un gatto con il latte mentre si continua a pestargli la coda.

Nella pratica dell'*Ananda Yoga*, noi applichiamo consapevolmente il potere del pensiero. Durante ogni *asana* ripetiamo mentalmente un'affermazione positiva, che è profondamente in sintonia con quello che il corpo stesso sta esprimendo. Nell'eseguire le posizioni di questo libro, quindi, pratica con consapevolezza ed energia la ripetizione mentale delle affermazioni, ripetendole diverse volte, se lo desideri. In questo modo, la tua pratica dello yoga avrà un effetto profondo non solo sulla tua mente, ma anche sul tuo corpo. In aggiunta, aiuterà il tuo spirito a sollevarsi fino a stati di coscienza più elevati.

Ricorda: se sentiamo un sincero desiderio di migliorare il nostro stato di consapevolezza mentale, allora le posizioni yoga, unite alle affermazioni, agli esercizi di respirazione e, soprattutto, allo sforzo intenzionale di armonizzare ed elevare la nostra energia interiore, potranno essere un aiuto straordinario in questo sforzo, che vale senz'altro la pena di essere compiuto.

## REGOLE DI BASE PER *la pratica dello yoga*

---

### *Lo yoga non è ginnastica*

Le posizioni yoga sono molto diverse dagli esercizi ginnici. È un errore perfino chiamare queste posture *esercizi*, nel senso comune del termine. Il loro scopo non è quello di rafforzare i muscoli. Nelle posizioni yoga, infatti, il rilassamento è importante tanto quanto la tensione. A differenza della maggior parte delle attività fisiche, le posture dello yoga non eccitano; piuttosto, eliminano l'eccitamento dall'organismo.

In base a queste considerazioni, il praticante comprenderà che non ha “fatto” una posizione una volta che è riuscito ad assumerla, poiché è soltanto a questo punto che può veramente iniziare a riceverne i benefici.

### *Il rilassamento*

Un'importante differenza tra queste posture e gli esercizi ginnici è che *nella pratica dello yoga non bisogna mai sforzarsi. Rilassati, non forzarti mai nelle posizioni prescritte.* Allungati soltanto leggermente, o affatto, oltre la soglia del confortevole. Resterai sorpreso nell'accorgerti di quante posizioni puoi eseguire attraverso un rilassamento progressivamente più profondo.

Gli yogi illustrano la disciplina del rilassamento attraverso l'esempio del gatto. Osserva questa creatura autosufficiente. In qualsiasi momento, non usa



mai il proprio corpo più di quanto sia necessario. Sollevalo mentre si sta riposando e osserva come pende, floscio, dalle tue mani. Eppure è così padrone di sé che da una posizione di completo riposo è in grado di balzare sulle zampe in un istante, pronto a difendersi da qualsiasi pericolo improvviso.

Lo yogi, similmente, dovrebbe agire sempre da un centro di stabilità e calma, di rilassamento fisico e mentale. Quando incontrai per la prima volta il grande yogi Paramhansa Yogananda, egli mi disse che, mentre rimaneva seduto durante i suoi colloqui privati, non era nemmeno consapevole del proprio corpo al di sotto del petto. Per essere in grado di rilassare in modo così completo il corpo quando non lo si utilizza, è necessario innanzitutto averne il pieno controllo e poter avere a piacimento la completa consapevolezza di ogni muscolo.

### *La consapevolezza*

Le posizioni yoga, dunque, non sono solo una serie di posizioni fisiche, ma esercizi di consapevolezza mentale. Lo yogi deve compiere ogni movimento coscientemente. Deve percepire ogni muscolo. Soprattutto, deve cercare di diventare consapevole dell'energia mentre essa dirige i movimenti muscolari. Deve cercare di sviluppare la consapevolezza che il proprio corpo è costituito principalmente da energia.\*

### *Le pause tra le posizioni*

Tra le posizioni, lo yogi dovrebbe ritirare con calma l'energia dalla periferia del corpo; dovrebbe riposare nel proprio intimo. *Savasana*, la posizione del Cadavere, è particolarmente consigliata per questi intervalli tranquilli.

\* Non si tratta di fantasie: la scienza ha dimostrato che la materia è energia.

### *La dieta*

La dieta gioca un ruolo importante, anche se non essenziale, nella vita dello yogi. Egli dovrebbe evitare cibi che irritano o eccitano l'organismo, nutrendosi principalmente di quelli che hanno un effetto armonizzante e calmante. Gli alimenti sono classificati dagli yogi a seconda che "riscaldino" o "rinfreschino" l'organismo. Frutta fresca, noci, verdure crude o leggermente cotte, cereali integrali, latte e latticini freschi rientrano nella categoria di cibi che hanno un effetto rinfrescante. Alimenti eccessivamente speziati, bevande alcoliche, carboidrati in eccesso, cibi eccitanti e alimenti stantii o devitalizzati non sono naturali per il corpo e hanno un effetto riscaldante su di esso.

La carne, allo stesso modo, non è considerata naturale per l'organismo umano. Swami Sri Yukteswar, il maestro spirituale di Paramhansa Yogananda, ha sottolineato\* che la struttura dei denti umani non è quella di un animale carnivoro, ma piuttosto quella di un frugivoro, un animale che si nutre di frutti. Anche il suo apparato intestinale, misurato dalla bocca all'ano, è, in proporzione, quello di un frugivoro. I carnivori hanno un tratto intestinale che misura da tre a cinque volte la lunghezza del proprio corpo; quello degli erbivori misura da venti a ventotto volte quella lunghezza. Gli animali frugivori, compreso l'uomo, hanno un tratto intestinale lungo da dieci a dodici volte la lunghezza del loro corpo.

Dall'osservazione delle risposte naturali dei sensi, inoltre, si può facilmente notare il piacere di un carnivoro alla vista della carne cruda e del sangue goc-

\* Sri Yukteswar, *La scienza sacra*.

ciolante. L'essere umano ha la capacità di sviluppare dei gusti al di fuori del proprio patrimonio naturale conferito dagli istinti, tuttavia l'uomo non prova solitamente repulsione per il sangue? La sensibilità del pubblico viene quanto più possibile protetta dal massacro che avviene in un mattatoio. Questi luoghi sono situati in maniera tale che la vista, i suoni e gli odori siano mantenuti quanto più possibile all'interno delle loro mura. La carne, una volta portata a casa, viene attentamente cucinata e camuffata in altri modi.

No, la carne non è un alimento *naturale* per l'essere umano.

Chi può invece negare l'istintivo piacere che prova di fronte alla vista e alla fragranza di un frutto fresco? Un modo di vivere innaturale può aver modificato i suoi gusti e le sue capacità rispetto alla norma dettata dall'istinto, ma l'autoanalisi difficilmente può fallire nel confermare queste osservazioni, almeno in una certa misura.

La carne è un irritante per l'organismo umano. Gli yogi non sono gli unici ad affermare che è la causa di molte malattie nell'uomo; è risaputo che anche i medici occidentali hanno fatto affermazioni di questo tipo. Generalmente, le nazioni i cui abitanti sono dei forti consumatori di carne sono più aggressive di quelle la cui dieta primaria è vegetariana. Gli yogi raccomandano di astenersi dalla carne per una vita armoniosa, calma e centrata interiormente. Altri tipi di proteine sono facilmente disponibili e sono del tutto nutrienti.

Tuttavia, se una persona è troppo abituata al consumo di carne o se ritiene inopportuno smettere del tutto di mangiarla, farebbe bene almeno a smettere di assumere manzo e maiale, e a consumare le altre carni con minor frequenza.

### *La moderazione*

Allo yogi si raccomanda di praticare la moderazione in ogni cosa. Dovrebbe evitare di mangiare troppo o troppo poco. Non dovrebbe dormire troppo né troppo poco. (Più di sette ore di sonno in una notte servono solo a narcotizzare il sistema nervoso.) Dovrebbe essere particolarmente moderato nella sua vita sessuale. L'abuso del sesso provoca un'enorme perdita di vitalità naturale. La continenza, per contro, a patto che abbia il pieno consenso della mente, può essere un fattore straordinario nell'aiutare a raggiungere il pieno vigore, mentale e fisico, e a sviluppare profonde intuizioni spirituali.

### *Il contatto con la natura*

Le pratiche dello yoga aiutano a vivere in armonia con le forze della natura. Il praticante dovrebbe favorire questo processo di armonizzazione vivendo il più possibile vicino alla natura. Ogni volta che può, dovrebbe uscire nella campagna, per godere del sole e respirare aria fresca. Gli esercizi di respirazione dello yoga lo aiuteranno a trarre i massimi benefici dall'ossigeno che viene donato gratuitamente dalla natura.

Se è possibile, infatti, le posizioni yoga dovrebbero essere sempre praticate all'aperto o nelle vicinanze di una finestra aperta.

### *Accorgimenti e precauzioni*

Le posizioni yoga dovrebbero essere eseguite a stomaco vuoto o almeno tre ore dopo aver mangiato.

È preferibile che il corpo sia caldo, tuttavia non vanno eseguite immediatamente dopo un'attività faticosa. Inoltre, non praticare così a lungo che le posizioni stesse provochino una sensazione di sforzo eccessivo e di fatica.

Le donne dovrebbero usare cautela se desiderano praticare le posture durante il primo giorno o i primi due giorni del ciclo mestruale.

Alle donne incinte che desiderano continuare la pratica delle posizioni durante la gravidanza, si consiglia di affidarsi a uno dei sempre più numerosi insegnanti specializzati nello yoga pre e post-natale.

Le posture non andrebbero praticate, a meno di non usare la massima precauzione, quando il corpo è ammalato. Qualsiasi posizione che faccia insorgere una sensazione di dolore (diversa dalla tensione muscolare) nel petto, nell'addome o nel cervello, andrebbe evitata finché non ne sia stata accertata la causa.

Le persone che soffrono di pressione alta dovrebbero evitare tutte le posizioni, eccetto quelle più dolci.

Uno dei problemi che possono insorgere con la pratica delle posture è quello dei crampi ai piedi e alle gambe. A volte la causa è una mancanza di calcio e in questo caso la cura, ovviamente, consiste nell'assunzione di una maggiore quantità di calcio. I crampi ai piedi possono essere contrastati anche alzandosi in piedi, piegando all'indietro il piede e facendo gravare il peso sul lato posteriore delle dita fino a quando è possibile, in modo da piegare ulteriormente all'indietro il piede stesso.

### *La durata delle posizioni*

La durata di ogni posizione deve essere aumentata *gradualmente*. Coloro che iniziano a praticarle dopo la mezza età devono stare particolarmente attenti a ini-

ziare lentamente, partendo dalle posture più facili e raggiungendo solo a poco a poco quelle più difficili.

È importante, infine, sottolineare che coloro che desiderano dedicare molto tempo a queste posizioni – per diventare cioè *hatha yogi*, anziché persone che usano l'*Hatha Yoga* come un mezzo per raggiungere una vita più equilibrata e naturale – dovrebbero praticarle sotto una guida competente. Non è bene praticare l'*Hatha Yoga* a livelli profondi senza tale guida.

### *Gli Esercizi di ricarica di Paramhansa Yogananda*

Allo studente è stato insegnato più volte in queste pagine a essere consapevole dell'energia nel corpo: del flusso di energia quando i muscoli sono tesi, dell'energia che viene liberata quando le vertebre sono aperte. Un metodo, non insegnato specificatamente nella scienza dell'*Hatha Yoga* eppure inestimabile per una più profonda comprensione e padronanza di questa scienza, fu scoperto da Paramhansa Yogananda, il grande yogi dell'India moderna. I suoi Esercizi di ricarica possono essere imparati presso il centro Ananda nelle vicinanze di Assisi. (Per maggiori informazioni, vedi la pagina su Ananda alla fine del libro.)

Questi esercizi sono anche un modo meraviglioso per iniziare la tua seduta di *Ananda Yoga*. Non solo insegnano a sviluppare la percezione dell'energia, ma servono anche a riscaldare adeguatamente tutto il corpo, dato che gli *asana* dovrebbero essere praticati solo quando il corpo è caldo.

### *Sequenze e varianti*

La selezione e sequenza di queste posizioni è stata guidata dal particolare orientamento di questo libro: lo sviluppo della consapevolezza interiore. Tenendo in considerazione il fatto che il tempo che le persone hanno a disposizione per la pratica dello yoga è variabile, abbiamo incluso nel Capitolo quinto sequenze di breve e lunga durata.

In generale, non abbiamo seguito la pratica, comune alla maggior parte dei libri sull'argomento, di catalogare ogni muscolo, tendine, ghiandola, organo interno, osso e così via, che si ritiene tragga beneficio da ogni singola posizione. Ai lettori che cercano una simile dovizia di dettagli anatomici, si consigliano i lavori di autori che condividono questo loro interesse.

Neppure abbiamo incluso un elenco di ogni possibile variante delle posizioni. Questo libro è per persone che vogliono qualcosa di semplice, pratico e immediato. Si presume che chiunque desideri diventare un esperto di questo argomento andrà in ogni caso da un insegnante, e non ricorrerà certo a un libro per ricevere la propria formazione.



«Sono  
calmo,  
sono  
sereno».



## VRIKASANA

(la posizione dell'Albero)



*Vrikasana* è un'eccellente postura con la quale iniziare la pratica quotidiana delle posizioni. Questo *asana* ti aiuterà a sentirti più centrato in te stesso, un'attitudine essenziale per riuscire a eseguire con successo le posizioni che seguono. Sarà anche di aiuto nello sviluppare una buona postura.

### La tecnica

- Comincia dalla posizione in piedi, *Tadasana*: i piedi ben radicati a terra, paralleli e distanziati quanto le anche, le ginocchia rilassate, il bacino centrato (né troppo in avanti, né troppo indietro), la spina dorsale allungata, le spalle rilassate e un po' all'indietro, la nuca in linea con il resto della spina dorsale, il mento parallelo al pavimento.
- Sposta lentamente il peso del corpo sul piede sinistro, radicandoti a terra. Fissa lo sguardo su un punto fisso, a terra o sulla parete di fronte a te.
- Apri il ginocchio destro di lato, facendo partire il movimento dall'anca. Il bacino dovrebbe rimanere rivolto in avanti.





*Yogananda benedice alcuni studenti durante la pratica di Mayurasana. Foto: per gentile concessione di Sunburst Sanctuary, organizzazione fondata da Norman Paulson (a sinistra nella foto), un discepolo di Yogananda.*

## APPENDICE

# Posizioni e affermazioni

---

In questo libro vengono spiegate solo alcune delle posizioni comunemente praticate nell'*Ananda Yoga*. Per completezza, questa sezione offre invece una panoramica completa di tutte le posizioni con le relative affermazioni.

### *Affermazioni dell'Ananda Yoga*



**Adho Mukha Shvanasana** (*il Cane che guarda in basso*)

«La calma si irradia da ogni fibra del mio essere».



**Ardha Chandrasana** (*la Mezzaluna*)

«Forza e coraggio riempiono le cellule del mio corpo».



**Akarshana Dhanurasana** (*il Tiro con l'arco*)

«Con le frecce della volontà trafiggo al cuore le preoccupazioni».



**Ardha Matsyendrasana** (*la Semitorsione spinale*)

«Irradio amore e benevolenza alle anime amiche, ovunque».



**Viparita Karani** (*la posizione Semplice capovolta*)

«Svegliatevi, miei poteri assopiti, svegliatevi!».



**Virabhadrasana I** (*il Guerriero I*)

«Sintonizzo la mia volontà con la Sorgente di ogni potere».



**Virabhadrasana II** (*il Guerriero II*)

«Manifesto con gioia il potere di Dio».



**Vrikasana** (*l'Albero*)

«Sono calmo, sono sereno».



**Yoga Mudra** (*il Simbolo dello yoga*)

«Io sono Tuo, ricevimi».



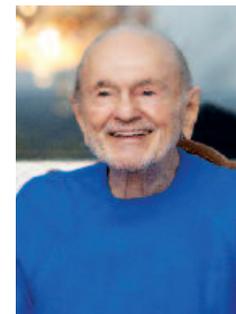
**Surya Namaskar** (*il Saluto al sole*): «Mi inchino al sole, al risveglio della luce interiore, all'alba di una nuova coscienza in tutti gli esseri».



## IL FONDATORE DELL'ANANDA YOGA

### Swami Kriyananda

Nel 1948 Swami Kriyananda divenne discepolo del grande Maestro indiano Paramhansa Yogananda (l'autore del famoso classico spirituale *Autobiografia di uno yogi*). Fin dall'inizio, Yogananda tenne accanto a sé il nuovo discepolo. Nonostante la sua giovane età, lo mise a capo dei monaci della sua organizzazione (la SRF) e dopo appena otto mesi di discepolato lo autorizzò a dare l'iniziazione al *Kriya Yoga*, un'antica tecnica di meditazione altamente avanzata.



Yogananda consigliava caldamente la pratica delle posizioni yoga. Quando riceveva degli ospiti, chiedeva spesso a Kriyananda di eseguire gli *asana* per loro in sua presenza. Durante queste sedute di yoga Kriyananda imparò le antiche posture da Yogananda, attraverso il silenzioso contatto interiore tra Maestro e discepolo. Swami Kriyananda venne definito "l'esperto di yoga".

Dopo la morte del Maestro, nel 1952, Kriyananda ricoprì numerosi incarichi di importanza all'interno della SRF: divenne dapprima il direttore a livello mondiale dei gruppi e centri di meditazione, poi membro del consiglio direttivo, infine vicepresidente. Dopo essere stato allontanato dalla SRF nel 1962



(questa storia drammatica è raccontata in *La fede è la mia armatura*, Ananda Edizioni), Kriyananda cominciò a insegnare yoga a San Francisco con notevole successo: centinaia

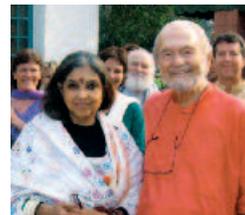
di studenti partecipavano alle sue lezioni, in un'epoca in cui lo yoga era ancora pressoché sconosciuto. Nacque così l'*Ananda Yoga*, una forma di *Hatha Yoga* che ha come scopo principale il raggiungimento di una consapevolezza interiore più elevata: del corpo, della mente e della beatitudine dell'anima. Dice Kriyananda: «Questo è il metodo del mio Guru, non il mio».

L'*Ananda Yoga* è solo una delle realizzazioni di Swami Kriyananda. Nel 1968 egli ha fondato Ananda, una comunità spirituale che da allora si è espansa in tre continenti (America, Europa e India). Vi risiedono oltre mille persone, che vivono secondo i principi di Yogananda di "vita semplice con alti ideali". Kriyananda ha sviluppato anche un sistema educativo per i bambini, chiamato "Educare alla vita", e ha creato le "Scuole della saggezza vivente". Ha scritto oltre cento libri, tradotti in ventotto lingue. Per elevare la coscienza, ha composto oltre quattrocento brani musicali, che riflettono molte culture diverse. Kriyananda ha tenuto conferenze e seminari in tutto il mondo, per diffondere gli insegnamenti del suo Guru sulla realizzazione del Sé.

Non solo *yogi* famosi hanno espresso il loro apprezzamento per lui, ma anche importanti personaggi pubblici. Swami Kriyananda è stato ricevuto ufficialmente alla "House of the President", a Delhi, dal re-



Con il Presidente dell'India, il dott. A.P.S. Abdul Kalam



Con Tara Gandhi in Italia

cente presidente dell'India Abdul Kalam; nel 2008 è stato nominato membro onorario del prestigioso Club of Budapest International, che annovera tra i propri membri anche il Dalai Lama; Tara Gandhi, nipote del Mahatma, gli ha conferito il "Premio della bontà 2005"; dalla città di Roma ha ricevuto la prestigiosa "Medaglia Giulio Cesare", che rappresenta le chiavi della città.

L'obiettivo di Swami Kriyananda, tuttavia, non sono mai state le realizzazioni esteriori, ma la felicità delle persone. Uno dei suoi motti principali era: «Le persone sono più importanti delle cose». Per questo ha sempre detto ai suoi studenti: «La mia opera principale siete tutti voi. Ho realizzato altre piccole cose nella mia vita, ma la vostra crescita interiore è stato il mio lavoro più importante».

Swami Kriyananda ha lasciato il corpo nel 2013 nella comunità di Ananda nei pressi di Assisi. La sua luce e il suo messaggio continueranno sempre a splendere e a ispirare tantissime anime, ovunque.



Kriyananda presenta un regalo a Yogananda

L'ISPIRATORE DELL'ANANDA YOGA

## Paramhansa Yogananda

Paramhansa Yogananda (1893-1952) è la fonte d'ispirazione dell'*Ananda Yoga*. È stato il primo grande maestro indiano trasferitosi in Occidente, nel 1920. Autore del classico spirituale *Autobiografia di uno yogi*, è considerato una delle principali figure spirituali dei nostri tempi.

Yogananda ha svolto un ruolo chiave nel rendere lo yoga e la meditazione ampiamente accettati e praticati in Occidente. Il suo amore, la sua profondità e l'universalità dei suoi insegnamenti hanno ispirato milioni di persone. Yogananda ha dato risalto ai principi eterni alla base di ogni religione. Il suo scopo era quello di aiutare i ricercatori sinceri della Verità, indipendentemente dal loro credo, a ottenere l'esperienza interiore e diretta di Dio. Egli ha insegnato che l'essenza intima di ogni religione è la stessa: la via all'unione con l'Infinito, conosciuta come "realizzazione del Sé".

Per aiutarci a raggiungere questo traguardo, Yogananda ha trasmesso l'antica scienza del *Kriya Yoga*, insegnando pratiche spirituali facilmente accessibili ai ricercatori occidentali. Persone di ogni età, religione e provenienza possono utilizzare queste tecniche, basate su principi scientifici e permeate di devozione e saggezza. Fin dai primi passi, esse consentono di creare un equilibrio armonioso tra l'aspetto fisico, mentale, emozionale e spirituale della propria natura, e di infondere questo equilibrio in tutte le attività della vita.



PER APPRENDERE DI PERSONA

## l'Ananda Yoga



Puoi apprendere di persona l'*Ananda Yoga* nel centro Ananda nei pressi di Assisi, dove vengono offerti numerosi corsi di yoga a tutti i livelli, compresi programmi introduttivi per principianti. Ananda ti offre anche una varietà di altri corsi sull'"arte di vivere": alimentazione yogica, guarigione, meditazione, astrologia vedica, educazione dei bambini e tanti altri.

Per ulteriori informazioni, visita il nostro sito [www.ananda.it](http://www.ananda.it), scrivici a [info@ananda.it](mailto:info@ananda.it) o telefonaci allo 0742-813620. Sarà una gioia darti il benvenuto ai nostri programmi: potrai goderti il Tempio di Luce, un'atmosfera pacifica, insegnamenti universali e una gioiosa amicizia, che migliaia di ospiti hanno già sperimentato negli ultimi trent'anni.

### L'Accademia Europea di Ananda Yoga



L'Accademia Europea di Ananda Yoga ti offre, presso il centro Ananda, sia corsi super-intensivi per praticanti esperti, sia un corso di formazione professionale per insegnanti di *Ananda Yoga*, riconosciuto a livello internazionale (1° livello 350 ore e 2° livello 530 ore complessive di formazione), e un corso di formazione per insegnanti di Raja Yoga (meditazione). [www.anandayoga.eu](http://www.anandayoga.eu)



## CENTRI INTERNAZIONALI DI

# Ananda Yoga

---



### USA: Expanding Light

Questo ritiro di yoga e meditazione situato nella California del Nord fa parte della prima comunità Ananda, fondata da Swami Kriyananda nel 1968. È il luogo ideale per una vacanza yogica, per ritiri personali, corsi di *Ananda Yoga* e programmi di formazione per insegnanti. Tutte le lezioni sono in inglese. Per informazioni: [www.expandinglight.org](http://www.expandinglight.org)

### India, Gurgaon

Ananda India, situata a Gurgaon, nei pressi di Nuova Delhi, offre sessioni di *Ananda Yoga*, corsi di *Raja* e *Kriya Yoga*, meditazioni e satsang settimanali. Per informazioni: [www.anandaindia.org](http://www.anandaindia.org)



### Italia ed Europa

In numerosi centri Ananda in Italia e in Europa si tengono corsi per allievi principianti, medi e avanzati, con lezioni e pratiche di *Ananda Yoga* durante tutto l'arco dell'anno. Per trovare un gruppo Ananda dove si insegna l'*Ananda Yoga*: [www.ananda.it](http://www.ananda.it) | [www.anandayoga.eu](http://www.anandayoga.eu)



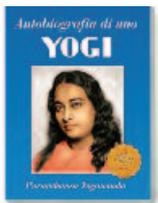
### Ananda Edizioni

Ananda Edizioni è nata per divulgare in Europa le opere del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, del suo discepolo diretto Swami Kriyananda, e di altri insegnanti spirituali del sentiero del *Kriya Yoga*.

*Ananda* è una parola sanscrita che significa “gioia, beatitudine infinita”. La nostra mission è proprio quella di diffondere un messaggio di Gioia, Luce e Speranza attraverso le opere di questi grandi maestri. È una grande gioia poter condividere con molti lettori questi libri colmi di ispirazione e di saggezza, aiutandoli a compiere un vero e proprio “viaggio dell’anima” verso i più alti e puri ideali.



Altre offerte da *Ananda Edizioni*



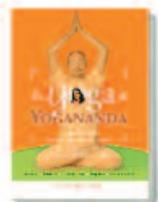
## Autobiografia di uno yogi

Edizione originale del 1946, con CD

PARAMHANSA YOGANANDA

Il capolavoro del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, annoverato tra i cento libri di spiritualità più importanti del ventesimo secolo. L'edizione originale del 1946, in questa traduzione fedelissima e con numerosi brani finora sconosciuti, offre l'opportunità di leggere il testo come Yogananda lo scrisse, e di poter godere in modo diretto e puro dello spirito universale del grande Maestro. Un classico immortale per tutti i ricercatori della verità e per chiunque cerchi risposta ai misteri più profondi dell'esistenza.

**Con audiolibro:** Alcuni dei capitoli più famosi letti dal noto attore Enzo Decaro in un'interpretazione calda e coinvolgente, con ispiranti musiche di sottofondo. Oltre 5 ore.



## Lo Yoga di Yogananda

Il manuale dell'Ananda Yoga per risvegliare corpo, mente e anima • *Con 84 posizioni dettagliate*

JAYADEV JAERSCHKY

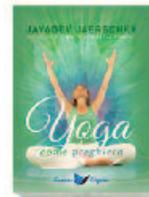
È il primo manuale completo dell'Ananda Yoga, con tutte le posizioni dettagliate a colori, un compendio unico e inedito degli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda sullo Yoga. Contiene: 84 posizioni yoga • 7 sequenze • l'arte del pranayama • la pratica degli asana secondo Patanjali • tecniche di meditazione • l'arte di portare lo yoga nel quotidiano. 368 pagine a colori con fotografie.



## Gli esercizi di ricarica di Paramhansa Yogananda ~ DVD

a cura di JAYADEV JAERSCHKY

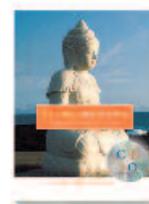
Una pratica potente per rivitalizzare il tuo corpo, mente e spirito e ricaricarti a volontà. *Gli esercizi di ricarica*, il più prezioso contributo di Paramhansa Yogananda alla scienza dello yoga, sono guidati da Jayadev Jaerschky, discepolo di Yogananda attraverso Swami Kriyananda, direttore della Scuola Europea di Ananda Yoga e autore di nove libri sullo yoga. LIBRO 64 pagine con fotografie / DVD: 120 minuti.



## Yoga come preghiera

JAYADEV JAERSCHKY

Nell'*Ananda Yoga* lo yoga è presentato nel suo senso più profondo: come un sentiero per realizzare l'unione con il Divino. In questo libro Jayadev – direttore dell'Accademia di Ananda Yoga – ha condensato l'essenza di questi insegnamenti per dimostrare come ogni posizione possa diventare una preghiera naturale, in un dialogo spontaneo con il Divino. 232 pagine, con fotografie a colori.

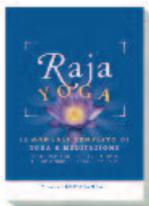


## Io amo meditare con CD

Guida pratica alla pace interiore

SWAMI KRIYANANDA

È un fatto: in tutto il mondo sempre più persone praticano la meditazione... e la amano! La meditazione non è affatto difficile da imparare. In questo prezioso libro sarai guidato da uno dei massimi esperti contemporanei. 144 pagine. **Nel CD allegato:** 10 meditazioni guidate con un ispirante sottofondo musicale. 66 minuti.



## Raja Yoga

Il manuale completo di yoga e meditazione

SWAMI KRIYANANDA

*Raja Yoga* è molto più di un libro, è un corso completo sullo yoga e la meditazione. Assolutamente unico nel suo genere, questo manuale contiene tutto ciò che serve per ispirare il ricercatore spirituale con entusiasmo e determinazione. Il corso, con spiegazioni dettagliate sull'essenza del *Raja Yoga* (lo “yoga regale”), è articolato in 14 lezioni, con pratiche ed esercizi per studenti di ogni livello. 408 pagine, con foto a colori e ricette.

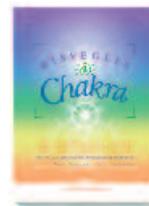


## Kriya Yoga

Il manuale per la libertà interiore

JAYADEV JAERSCHKY

Questo libro getta luce sull'antica scienza del *Kriya Yoga* (“la rotta aerea verso l'Infinito”) e parla degli yogi illuminati che lo hanno rivelato al mondo. Spiega l'effetto trasformante del *Kriya* sulla nostra coscienza e illustra come questa tecnica porti alla completa libertà interiore, accelerando la nostra evoluzione in maniera stupefacente. Disponibile anche in inglese. 224 pagine con fotografie a colori.



## Risveglia i Chakra

Insegnamenti e tecniche per corpo, mente e anima

SWAMI KRIYANANDA

Basato sugli insegnamenti di Yogananda, *Risveglia i Chakra* è ricchissimo di informazioni, spesso inedite e sorprendenti. Con profondità e chiarezza, Jayadev descrive il potere dei chakra a tutti i livelli: per i nostri rapporti; per l'armonia con la natura e l'universo; per la musica e l'arte; nelle posizioni yoga. 304 pagine, con foto a colori.

## Eterna Saggezza di Paramhansa Yogananda

In questa collana di scritti inediti, Paramhansa Yogananda ci guida passo dopo passo verso la comprensione e il raggiungimento delle più alte vette della coscienza. I libri di questa collana contengono scritti inediti di Yogananda tratti dai suoi rivisti e newsletter americani.



**COME ESSERE SEMPRE FELICITÀ:** Il grande Maestro ci aiuta a trovare il tesoro della vera felicità nel luogo in cui più raramente lo cerchiamo: nel nostro stesso Sé.

**COME VINCERE LE SFIDE DELLA VITA:** Il coraggio, la calma e la fiducia in noi stessi: questa raccolta ci aiuta a riscoprire l'invincibile forza che è dentro di noi.

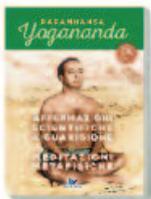
**COME AMARE ED ESSERE AMATI:** Amare senza paura! Imparando a sviluppare l'amore più puro di tutti – l'amore non egoistico – riusciremo finalmente a esprimere il nostro vero amore verso gli altri. Una guida pratica per espandere i confini del nostro amore.

**COME CREARE IL PROPRIO DESTINO:** Quanto nella nostra vita è già fisso e immutabile e quanto invece possiamo cambiare con la nostra volontà e le nostre azioni? Paramhansa Yogananda ci presenta una visione nuova ed espansiva delle nostre potenzialità!

**COME ESSERE UNA PERSONA DI SUCCESSO:** La nostra definizione del successo si limita di solito alla prosperità monetaria e al potere, ma esistono aspetti del successo molto più vitali e spirituali, che sono spesso trascurati.

**COME ESSERE SANI E VITALI:** Manteniamoci sani, giovani, incredibilmente energici e mentalmente attivi, ricaricandoci con l'Energia Vitale.

**COME RISVEGLIARE IL TUO VERO POTENZIALE:** Scoprirai che dentro di te si nasconde un potere indicibile e imparerai tecniche per risvegliarlo!



## Affermazioni scientifiche di guarigione e Meditazioni metafisiche

PARAMHANSA YOGANANDA

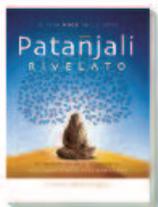
Per la prima volta riuniti in un unico volume, due delle più importanti opere di Yogananda – in un'edizione moderna e al tempo stesso fedele all'originale – si integrano e si compenetrano per invitarci a un viaggio significativo alla riscoperta del nostro Sé e delle meravigliose potenzialità della nostra mente. 192 pagine con foto.



## L'intelligenza intuitiva

SWAMI KRIYANANDA

CON SCRITTI INEDITI DI PARAMHANSA YOGANANDA SULL'INTUIZIONE!  
La vera intuizione è una delle qualità umane più importanti e meno sviluppate. Questo libro spiega con estrema chiarezza che cos'è l'intelligenza intuitiva, come sintonizzarsi con essa, come fidarsi dell'intuizione e come riconoscere la falsa guida. Nella seconda parte illustra le pratiche semplici e necessarie per accedere alla guida supercosciente latente in ognuno di noi. 152 pagine.



## Patanjali rivelato

La vera voce dello yoga

SWAMI KRIYANANDA

**Vincitore di International Book Award 2014!** Uno dei più profondi commenti agli immortali *Yoga Sutra* (Aforismi) di Patanjali. Basandosi sui commenti inediti di Paramhansa Yogananda, il suo discepolo Kriyananda ci offre una visione pratica di questi altissimi insegnamenti, rendendoli accessibili a tutti e spazzando via alcune delle interpretazioni che li rendevano oscuri e difficili da applicare. 280 pagine.



## Il piccolo yogi • Yoga per bambini felici

ARATHI SABRINA GIANNÒ

Un modo nuovo e creativo per sviluppare le qualità più elevate dei bambini. In questo cofanetto trovi uno strumento divertente per aiutare i bambini a esplorare i valori importanti della vita, come la cooperazione, il pensiero positivo, la gentilezza: le **45 Carte di Luce!**

Con l'aiuto del libretto allegato, è facile guidare i bambini verso un calmo stato d'interiorizzazione attraverso l'Ananda Yoga, basato sugli insegnamenti del maestro indiano Paramhansa Yogananda.

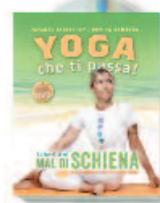


## Respira che ti passa! con CD

Tecniche di respirazione per l'autoguarigione

JAYADEV JAERSCHKY

Nel mezzo dello stress, un singolo respiro profondo crea un senso di tempo illimitato, può dissolvere difficoltà psicologiche di vario genere ed è una chiave fondamentale per penetrare nel mondo spirituale. Offre strumenti pratici per utilizzare il potere del respiro. LIBRO 168 pagine con foto a colori / CD: 70 minuti.



## Yoga che ti passa con DVD

Liberi dal mal di schiena

SWAMI KRIYANANDA

Questo libro, basato sugli insegnamenti del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda e sulle moderne conoscenze fisiologiche, offre una solida comprensione del funzionamento dello yoga come prevenzione e rimedio per il mal di schiena. 160 pagine con fotografie a colori.



## Affermazioni per l'autoguarigione

SWAMI KRIYANANDA

Un prezioso strumento di trasformazione personale. Il libro contiene 52 affermazioni e preghiere, una per ogni settimana dell'anno, per cambiare le abitudini negative del subconscio e per esprimere al meglio le nostre potenzialità spirituali. 128 pagine con immagini. **Anche in versione CD:** le affermazioni del libro suddivise in quattro cofanetti, ognuno con un libro di 64 pagine e un CD di 40 minuti.

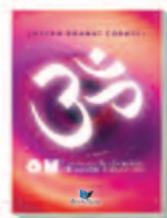


## Supercoscienza

Risvegliarsi oltre i confini della mente

SWAMI KRIYANANDA

Molte persone hanno sperimentato momenti di coscienza elevata, ma non sanno come accedere volontariamente a questi stati supercoscienti. Attraverso semplici meditazioni, canti, affermazioni e preghiere, Kriyananda ci guida a esplorare gli stati di consapevolezza più elevati, per imparare a raggiungerli con successo e regolarità. Un libro utile e indispensabile per tutti. Con prefazione di Fabio Marchesi. 304 pagine.



## OM

Conoscere e usare la vibrazione più potente dell'universo

JOSEPH BHARAT CORNELL

Si tratta dell'essenza vibratoria del creato. Nota a tutte le religioni e chiamata in vari modi: "Verbo", "Amen", "il Consolatore", o "OM". Molti santi, saggi e mistici in ogni epoca hanno udito il sacro suono interiore. Il libro è ricco di tecniche, esercizi, racconti ispiranti e pratiche per sentire il suono dell'OM. 200 pagine, con foto. ANCHE IN CD: Per armonizzare mente, corpo e spirito. Ideale per la guarigione, la meditazione, l'intuizione e contro lo stress. 75 minuti, circa.



**ACCENDI IL TUO READER... E LA TUA ANIMA** Il nostro sito, [www.anandaedizioni.it](http://www.anandaedizioni.it), è in continua crescita. Tanti nostri libri sono già disponibili anche in eBook, i libri in formato digitale da scaricare sul tuo computer, sul reader o sul tuo smartphone. Per avere tutta la tua libreria spirituale sempre con te, in viaggio, al lavoro, a casa o ovunque tu sia.

- Affermazioni per l'autoguarigione
- Affermazioni scientifiche e Meditazioni Metafisiche
- Ananda Yoga
- Attrarre la prosperità
- Autobiografia di uno yogi
- Città di Luce
- Come amare ed essere amati
- Come creare il proprio destino
- Come essere sani e vitali
- Come essere sempre felici
- Come essere una persona di successo
- Come risvegliare il tuo vero potenziale
- Come vincere le sfide della vita
- Conversazioni con Yogananda
- Dio è per tutti
- Educare alla Vita
- Educare con gioia
- Il Cantante e l'usignolo
- Il gioiello nel loto
- Il gusto della gioia
- Il matrimonio come espansione del sé
- Il nuovo Sentiero
- Kriya Yoga
- L'essenza della Bhagavad Gita
- L'intelligenza intuitiva
- Io amo meditare
- L'arte di guidare gli altri
- La fede è la mia armatura
- La promessa dell'immortalità
- La religione nella nuova era
- La terra del sole d'oro
- Le rivelazioni di Cristo
- OM
- Paramhansa Yogananda. Una biografia
- Patanjali rivelato
- Perché non adesso?
- Raja Yoga
- Respira che ti passa!
- Risveglia i chakra
- Supercoscienza
- Sussurri dall'Eternità
- Swami Kriyananda come noi lo conosciamo
- Un luogo chiamato Ananda
- Vivere con saggezza, vivere bene
- Yogananda: Piccole, grandi storie del Maestro



Titolo originale: Ananda Yoga for Higher Awareness  
Prima edizione 1967  
Prima edizione italiana 1999  
Seconda edizione italiana ampliata e aggiornata 2008  
Terza edizione: febbraio 2012  
Ristampa: dicembre 2016

Grafica di Tejindra Scott Tully  
Abiti: Ananda Yoga Line – [www.innerlife.it](http://www.innerlife.it)

*Si ringraziano tutti coloro che hanno contribuito alla realizzazione di questo libro*

ISBN: 97 88897586 876



Ananda Edizioni / Ananda Assisi Coop • Frazione Morano Madonnucchia, 7  
06023 Gualdo Tadino (PG) • tel. 075-9148375 • fax 075-9148374  
[www.anandaedizioni.it](http://www.anandaedizioni.it) • [amicideilibri@anandaedizioni.it](mailto:amicideilibri@anandaedizioni.it)

*Finito di stampare nel dicembre 2016 presso CSR Centro Stampa e Riproduzione - Roma*



## SWAMI KRIYANANDA

INSEGNANTE SPIRITUALE, autore e compositore di fama internazionale, Swami Kriyananda è stato uno dei massimi esponenti dello yoga in Occidente. Divenuto discepolo nel 1948 di **Paramhansa Yogananda**, autore di *Autobiografia di uno yogi*, Swami Kriyananda ha diffuso in tutto il mondo gli insegnamenti di Yogananda sulla realizzazione del Sé, mostrandone l'applicazione in ogni ambito dell'esistenza: gli affari, i rapporti con gli altri, il matrimonio, l'arte, l'educazione, la vita comunitaria, ecc.

Sempre ispirandosi agli insegnamenti del suo guru, Kriyananda ha sviluppato l'*Ananda Yoga* per elevare la coscienza e raggiungere l'equilibrio di corpo, mente e anima. È anche stato il fondatore delle otto comunità spirituali Ananda in America, Europa e India, veri e propri laboratori viventi per una vita semplice con alti ideali.



«LO YOGA, in quanto unione, implica la perfetta armonia di corpo, mente e spirito. A livello **fisico**, implica una salute radiosa. A livello **mentale**, implica l'armoniosa integrazione della personalità e la corrispondente eliminazione dei "complessi" psicologici. A livello dell'**anima**, lo yoga implica l'unione del piccolo sé con il più grande Sé, dell'ego con la vastità della consapevolezza cosmica e dell'anima individuale con la sua Sorgente infinita: Dio». –Swami Kriyananda

# IL MANUALE CHE INTRODUCE UNA DIMENSIONE SPIRITUALE NELLA TUA PRATICA DELLO YOGA

*Da un discepolo diretto del grande maestro  
indiano Paramhansa Yogananda, l'Hatha Yoga  
come strumento di trasformazione personale.*



«Lo speciale valore di questo libro sta nell'aiutare il ricercatore a comprendere che lo scopo dello yoga è il raggiungimento della consapevolezza più elevata e della realizzazione interiore». –*Swami Ramaswarupananda, membro del World Yoga Council e della European Yoga Federation, fondatore del Ganeshpur Sivananda Ashram, India*



## IN QUESTO LIBRO-GUIDA TROVERAI:

- istruzioni semplici e chiare, accompagnate da fotografie, per eseguire posizioni in piedi, al pavimento, torsioni spinali, posizioni capovolte e di rilassamento
- indicazioni sugli aspetti spirituali di ogni posizione
- affermazioni abbinata agli *asana*, per aumentare i loro benefici per corpo, mente e anima
- sequenze di posizioni di varia lunghezza, sia per principianti che per praticanti più esperti.



Disponibile anche in  e-book

ISBN 978-88-975-8687-6



9 788897 586876

69156P

€14,00



Ananda Edizioni