



Testimonianze

«Ci sentiamo soli. Ci sentiamo divisi. Ci sentiamo separati. Abbiamo tanto bisogno di UNIONE.

E la parola *Yoga* significa “Unione”! Questo libro è la chiave per arrivare FELICEMENTE a uno stato di armonia tra corpo mente e anima, e ci porta per mano fino a sperimentare la “Beata Unione” con la Luce. Buon viaggio!

Sono stati scritti centinaia di libri sullo Yoga. Ma questo è davvero unico e speciale... perché è stato scritto con l’Amore. Grazie, Jayadev!».

–**Giacomo Campiotti**, *regista*



«Mi sento molto fortunata e grata per aver incontrato nella mia vita, grazie alle lezioni meravigliose di Jayadev, l’Ananda Yoga. Questo straordinario insieme di insegnamenti sviluppati da Yogananda e perfezionati da Kriyananda ci insegna a cercare innanzitutto dentro di noi – dando “voce” e “Spazio” al nostro autentico sé – quella felicità che tutti affannosamente cerchiamo in mille direzioni. Ananda: “Gioia naturale del vero sé”, trasforma lo Yoga per fare di ogni asana, ogni posizione, una meravigliosa esperienza per il corpo, la mente e l’anima. L’Ananda Yoga è davvero uno strumento prezioso e raro per ognuno di noi e anche per le nostre comunità drammaticamente intossicate da rabbia e violenza».

–**On. Giovanna Melandri**, *direttore museo MAXXI, fondatore e presidente fondazione Uman, Roma*



«Il nuovo libro di Jayadev, *Lo Yoga di Yogananda*, è un testo prezioso, un vero gioiello, un manuale dove Jayadev raccoglie tutto ciò che Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda hanno scritto e detto sull’Ananda Yoga, con 84 posizioni dettagliate, insegnamenti su Pranayama, energia, meditazione, vita quotidiana e realizzazione del Sé.

L’intenzione che traspare dal testo di Jayadev è di offrire un sentiero per sviluppare un percorso, un progetto che porti verso la realizzazione del Sé, applicando gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda per il corpo, la mente e l’anima, indicando come procedere nella propria evoluzione.

Ringrazio Jayadev per questo testo, che ritengo sia importante ed essenziale per tutti coloro che sono nella strada della ricerca».

–**Wanda Vanni**, *presidente della Federazione Mediterranea Yoga*

«Chiunque abbia conosciuto il Maestro Yogananda attraverso i suoi scritti ha compreso il suo potente e universale messaggio di amore e trasformazione. L'Ananda Yoga ha in sé la stessa alchimia. I principi filosofici dello Yoga, che per Yogananda vanno conosciuti ed esplorati empiricamente come farebbero i matematici, possono essere vissuti attraverso l'esperienza dell'Ananda Yoga.

La speciale intuizione delle affermazioni e le pause, rendono il praticante per la prima volta totalmente consapevole che lo Yoga non è solo corpo libero e gioioso, ma anche il linguaggio dell'anima. Yogananda diceva che i veri insegnamenti devono sempre essere rivolti a tutte le componenti dell'Uomo: corpo, mente e anima. Ecco che questo Yoga ci porta a conoscere e comprendere l'insegnamento filosofico del Maestro, attraverso il corpo e il suo ascolto.

Ricordo che approdai all'Accademia di Ananda Yoga dopo tanti teacher-training di Yoga, senza averne mai compreso la reale portata prima di tutto per la mia stessa vita. Ricordo la guida amorevole del mio maestro Jayadev, e ricordo la prima volta che mi venne offerta la pratica dell'affermazione unita all'asana. Fu un improvviso e accecante lampo di coscienza: c'era una verità interiore nascosta tra le spire del corpo avvinto nell'asana! Questa verità era amore.

Ricordo che da quel momento tutte le lezioni di Yoga che tenni furono in verità Ananda Yoga. Senza che allora avessi letto nulla di Yogananda, insegnando questo stile, ciò che trasmettevo era esattamente la sua filosofia. Essa veniva a me senza conoscenza, solo per sintonia».

–**Devika Alessia Camedda**, insegnante di Ananda Yoga
e co-direttrice della Accademia Europea di Ananda Yoga



«Questo libro è un gioiello per tutti quelli che vogliono conoscersi meglio attraverso la pratica yogica integrale, nella visione del Maestro Yoganandaji.

È altamente consigliato a tutti i praticanti di Yoga che vogliono entrare più in profondità sul tappetino; e immensamente utile a tutti gli insegnanti di Yoga, di ogni stile, che riescono a intuire e vogliono sperimentare e insegnare la pratica dell'Hatha Yoga, detta “fisica”, a livello interiore: la realizzazione del Sé.

La grandissima Anima e fratello Jayadev riesce a donarci in queste preziose pagine il valore immensamente spirituale delle posizioni psico-fisiche, gli asana, come parte importante ed essenziale del *sadhana* (pratica spirituale) di ogni meditante. Sono infinitamente grata per questo regalo Divino del Maestro».

–**Raquel Fischer Barros**, insegnante di Yoga e meditazione
in Brasile e Italia (www.premakriyayoga.org)

«Ho sempre amato lo Yoga come una pratica completa che mi dava benessere e pace, ma diventare discepola di Yogananda e insegnante di Ananda Yoga è stato veramente un dono divino: la mia vita è stata trasformata e arricchita nel profondo! In questo libro, *Lo Yoga di Yogananda*, Jayadev Jaerschky ci racconta, ci ispira e guida con un linguaggio semplice e diretto, in un ampio percorso di conoscenza e devozione, storie, filosofia, teoria e pratica, intessute dall'energia dei Maestri e donateci da un grande insegnante. Grazie di cuore, Jayadev, per questa preziosissima opera!».

–**Arathi Sabrina Giannò**, insegnante della Accademia Europea di Ananda Europa, autrice di *Il piccolo yogi*, fondatrice di *Jai Mata*



«La mia vita risuona nello Yoga e leggendo le pagine del libro di Jayadev, la danza dello Yoga ha inizio!

A tredici anni mio padre mi regalò *Autobiografia di uno yogi*, libro scritto da Yogananda e tradotto in tutto il mondo. All'epoca non ero consapevole di quanto quell'incontro spirituale avrebbe cambiato in meglio la mia vita. Praticavo Yoga e leggevo la vita di questo Maestro come a scoprire una valida alternativa nella confusione del mondo. A 18 anni intrapresi la mia prima formazione e iniziazione allo Yoga come pratica e stile di vita. Da allora sono in ricerca e lungo il cammino ho compreso che lo Yoga è uno, gli approcci sono tanti, in ogni atto dettato da un cuore saggio che agisce per il buono, bello, giusto. Non potrebbe esistere uno Yoga privato di una ricerca interiore che, come ricorda il saggio maestro Kriyananda, “rivolge tutti noi a un senso di responsabilità e fede in un mondo spesso confuso...”!

Il libro che Jayadev ha scritto è un dono di grande ispirazione per tutti, praticanti e non, è una porta sulla quale affacciarsi ricordando quanto noi siamo tutti corresponsabili della nostra salute, della nostra felicità, della nostra vita.

Vi invito a leggerlo con fiducioso abbandono, lasciandovi ispirare a una scelta creativa, affinché il benessere e la gioia possano abitare la vostra vita».

–**Benedetta Spada Vincent**, insegnante di Vinyasa Yoga, autrice, blogger



«Gli antichi Saggi dell'India, i Rishi, chiamarono il corpo *Yantra*, “la macchina”.

Essi spiegarono che questa macchina perfetta non era solo adatta per mangiare, bere e dormire, ma soprattutto, per realizzare la Realtà Ultima, l'Unione con il Divino.

Attraverso questo “strumento” e gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda, l'autore ci indica la strada maestra delineando una vera e propria mappa per tornare a “casa” nella nostra Dimora originale.

Oh Praticanti dello Yoga! Aprite questo libro, scrigno contenente gioielli di inestimabile valore come buona salute, chiarezza mentale, prosperità e pace interiore. Lo Yogacharya Jayadev vi porge la chiave! AWAKE!».

–**Renato De Simoni**, *insegnante e direttore del Centro Yoga-Ayurveda Amrita, Roma*



«Finalmente un libro che, come un faro, illumina e porta chiarezza nel mondo dello Yoga. Con la semplicità e la purezza di un sincero devoto, Jayadev trasmette l'originale e antica scienza dello Yoga così come insegnata dal grande Maestro Paramhansa Yogananda. Un manuale davvero per tutti, principianti e insegnanti, perché qui siamo tutti studenti. Lo Yoga non è una ginnastica, il corpo fisico può essere un buon punto di partenza per il viaggio che ogni essere umano compie verso l'unione (Yoga) e la realizzazione Divina».

–**Sudarshana Sonia Bottigelli**, *insegnante dell'Accademia Europea di Ananda Yoga e direttrice del centro Yogaamore, Busto Arsizio (MI)*



«Con immenso affetto e gratitudine mi sento di consigliare a chiunque questo prezioso manuale dell'Ananda Yoga, scritto da un'anima speciale e sincera, Jayadev Jaerschky, che ha voluto far conoscere fedelmente la tradizione dello stile di Ananda Yoga attraverso gli insegnamenti che Swami Kriyananda ha imparato direttamente sotto la guida del grande Maestro Paramhansa Yogananda.

Mi chiamo Cristina Ruozi, ma Shanti è il mio nome spirituale; da anni insegno nel mio centro di Yoga a Cattolica (RN) e collaboro con la Scuola di Assisi. Posso dire, come insegnante e come allieva, che l'Ananda Yoga, uno stile di tradizione antica e autentica, è attualissimo, un prezioso strumento per la tua vita quotidiana. L'Ananda Yoga inizia su un tappetino Yoga come pratica, portandoti tanti benefici fisici, ma continua ogni giorno, nella tua vita, nella ricerca della verità, di una maggiore consapevolezza per sentire la vera Unione con lo Spirito, con il Divino, elevando la tua energia.

Leggendo questo libro puoi fiorire consapevolmente verso la felicità... Buona lettura, ma soprattutto buona pratica!».

–**Shanti Cristina Ruozi**, *insegnante dell'Accademia Europea di Ananda Europa e direttrice del centro di Ananda Yoga Ahimsa, Cattolica (RN)*

«L'Ananda Yoga è un linguaggio dell'Anima che svela le sue qualità quando il sipario dell'illusione, aprendosi con la pratica, lascia affiorare lo spettacolo del Sé sul palcoscenico della vita. Il tappetino è una sala prove, ogni giorno una replica diversa in cui crescere all'infinito. Nell'Infinito. Un respiro nella devozione.

Jayadev ci accompagna in un sentiero che, tracciato da Swami Kriyananda sulle orme degli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e dei grandi maestri yogi, ci conduce, attraverso la sua lunga esperienza personale (più che trentennale) nel vivere questo stile, nell'utilizzo di diverse tecniche scientifiche di ascolto del corpo fisico e sottile e del respiro, nella direzione ispirante dell'impiego delle affermazioni applicate alle posizioni classiche dell'Hatha Yoga, verso un gioioso creativo e profondo processo che è lo Yoga.

Uno Yoga per tutti.

Più un diario di vita che un libro, un viaggio scandito da un'esortazione continua: divertiti!».

–**Riccardo Serventi Longhi**, *insegnante di Ananda Yoga, direttore del centro Jaya Satya Yoga, Roma*



«Un canto d'amore all'Hatha Yoga. Per Hatha Yoga si intende uno dei rami più recenti del maestoso albero chiamato Yoga (e che in modo un po' forzato si vorrebbe far rientrare in una delle otto membra dello Yoga classico di Patanjali). Lo Yoga posturale moderno è diventato per noi occidentali la porta d'ingresso all'albero dello Yoga, il primo passo verso la graduale riscoperta di una propria spiritualità, di cui le svariate scuole e le pratiche espresse dall'albero dello Yoga sono portatrici.

In questa generosa opera, l'incredibilmente prolifico Jayadev illustra con rispetto la prospettiva della sua tradizione sull'Hatha Yoga, riportando puntualmente gli insegnamenti ricevuti dai suoi Maestri combinati e arricchiti dalla sua profonda esperienza di praticante ed insegnante».

–**Alberto Vezzani**, *insegnante di Anusara Yoga® e ideatore dello studio di Yoga on-line www.yogare.eu*



Lo Yoga di
YOGANANDA





Lo *Yoga* di
YOGANANDA

IL MANUALE
DELL'ANANDA YOGA
PER RISVEGLIARE
CORPO, MENTE E ANIMA

Jayadev Jaerschky

Traduzione di Sahaja Mascia Ellero

Fotografie di Georgia Nuzzo e Giorgio Majno

*Un ringraziamento a Devika Alessia Camedda per i paragrafi
“Verso l’esperienza dell’affermazione” nel capitolo sesto.*



Copyright Ananda Edizioni 2015

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).

DEDICATO...

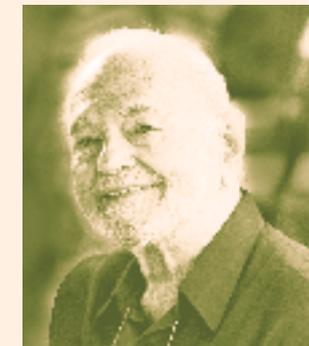
ai grandi yogi,

che riconobbero nelle posizioni yoga
le espressioni esteriori
dei movimenti interiori dell’anima.
Possano essi ispirare la nostra pratica.

E a Swami Kriyananda,

yogi evoluto e mio insegnante, che sperimentava
lo stato di assenza di respiro, gustava l’*amrita*
(il nettare interiore dell’immortalità),
udiva il cosmico suono dell’*AUM*
ed era immerso nel fiume della beatitudine.
Da quell’elevato stato di realizzazione,
egli offriva gli insegnamenti dello yoga.

Si può comprendere la natura
della sua anima dalle parole che scrisse
mentre si accingeva ad affrontare
una rischiosa operazione chirurgica:



*«Carissimi, oggi è il grande giorno.
Non sento paura, solo beatitudine.
Nel mio cuore c’è solo amore per tutti, senza eccezione.
Nessuna ferita, solo profonda gratitudine.
Ciò che desidero per ogni essere sulla Terra
è pace, amore, beatitudine e libertà».*

Indice

Indice degli asana | 8

Prefazione di Antonio Nuzzo | 11

Prefazione di Giulia Calligaro | 13

Nota del Traduttore | 15

Capitolo 1: La nobile tradizione dello yoga | 17

Capitolo 2: La storia dell'Ananda Yoga | 23

Capitolo 3: La prima fase di allenamento | 31

A) Il corpo | 33

B) La mente | 39

C) L'anima | 45

Capitolo 4: La seconda fase di allenamento: lavorare con il prana | 53

Capitolo 5: La terza fase di allenamento: yoga con lo Spirito | 67

Capitolo 6: Ottantaquattro asana | 79

Capitolo 7: Le sequenze dell'Ananda Yoga | 241

Capitolo 8: Patanjali sul tappetino | 259

Capitolo 9: *Pranayama* per la realizzazione del Sé:

dall'Hatha Yoga al Raja Yoga | 271

A) *Pranayama* | 276

B) *Bandha* | 285

C) *Kechari Mudra* | 290

Capitolo 10: La meditazione: le vette supreme | 295

Capitolo 11: Patanjali fuori dal tappetino: la vita quotidiana | 309

Capitolo 12: Un satsanga: ispirazione per il nostro viaggio | 323

Appendice: Le affermazioni dell'Ananda Yoga | 338

Indice degli asana

Adho Mukha Shvanasana (Il Cane che guarda in basso) | 84
Agni Sara (L'Essenza del fuoco) | 212
Akarshana Dhanurasana (Il Tiro con l'arco) | 86
Ardha Chandrasana (La Mezzaluna) | 88
Ardha Dhanurasana (La Mezza posizione dell'Arco) | 114
Ardha Matsyendrasana (La Mezza posizione di Matsyendra) | 90
Ardha Padmasana (Il Mezzo Loto) | 153
Ardha Pasasana (La Mezza posizione del Laccio) | 168
Ashtanga Namaskar (L'Inchino con le otto membra) | 108
Baddha Konasana (L'Angolo; la Farfalla) | 93
Bakasana (La Cicogna) | 96
Bakasana 2 (La Cicogna 2) | 98
Balasana (Il Bambino) | 99
Banarasana (La Scimmia) | 231
Bhujangasana (Il Cobra) | 101
Bhujangasana 2 (Il Cobra 2) | 103
Chakrasana (La Ruota) | 104
Chaturanga Dandasana (L'Asse) | 106
Dandasana (Il Bastone) | 110
Dhanurasana (L'Arco) | 112
Dirgha Pranayama 2 (Il Flusso del Respiro yogico completo) | 115
Ganapatiasana (La posizione di Ganesha) | 117
Garudasana (L'Aquila) | 119
Gomukhasana (Il Volto della luce) | 121
Halasana (L'Aratro) | 123
Hasta Uttanasana (La posizione delle Mani sollevate) | 143
Janushirasana (La posizione della Testa al ginocchio) | 125
Janushirasana 2 (La posizione della Testa al ginocchio 2) | 127
Jathara Parivartanasana (La Torsione da supini) | 128
Jathara Parivartanasana 2 (La Torsione da supini 2) | 130
Karnapirasana (La Chiusura delle orecchie) | 131
Maha Mudra (Grande Mudra) | 133
Matsyasana (Il Pesce) | 135
Mayurasana (Il Pavone) | 138
Muktasana (La posizione della Libertà) | 141
Natarajasana (La posizione di Shiva danzante) | 144
Nauli (L'Isolamento dello stomaco) | 213
Navasana (La Barca) | 146
Padahastanasana (Il Coltello a serramanico) | 148
Padmasana (Il Loto) | 151
Padma Matsyasana (Il Pesce nel Loto) | 137

Padma Mayurasana (Il Pavone nel Loto) | 140
Padma Sarvangasana (La Candela nel Loto) | 182
Padma Sirshasana (La posizione sulla Testa nel Loto) | 197
Parighasana (La Porta) | 154
Parivritta Parsvakonasana (Il Guerriero laterale in torsione) | 158
Parivritta Trikonasana (Il Triangolo in torsione) | 210
Parivritta Utkatasana (La Sedia in torsione) | 220
Parsvakonasana (Il Guerriero laterale) | 156
Parsvotanasana (L'Allungamento laterale; la Piramide) | 159
Parvatasana (La Montagna da seduti) | 161
Parvatasana 2 (La Montagna da seduti 2) | 163
Paschimotanasana (L'Allungamento posteriore) | 164
Pavanamuktasana (Il Vento libero) | 166
Pincha Mayurasana (La Piuma di pavone) | 169
Pranamasana (La Preghiera) | 205
Prasarita Padotanasana (Il Piegamento in avanti a gambe aperte) | 171
Purvotanasana (L'Allungamento della parte anteriore del corpo) | 173
Rajakapotasana (Il Piccione reale) | 175
Salabhasana (La Locusta) | 177
Salabhasana 2 (La Locusta classica) | 179
Sarvangasana (La Candela) | 180
Sasamgasana (La Lepre) | 183
Savasana (Il Cadavere) | 185
Setu Bandhasana (Il Ponte) | 188
Siddhasana (La posizione Perfetta) | 190
Simhasana (Il Leone) | 193
Sirshasana (La posizione sulla Testa) | 195
Sukhasana (La Posizione comoda) | 192
Supta Vajrasana (La posizione Stabile supina) | 198
Surya Namaskar (Il Saluto al sole) | 200
Tadasana (La posizione della Montagna in piedi+) | 203
Tola Trikonasana (Il Triangolo in equilibrio) | 206
Trikonasana (Il Triangolo) | 208
Uddiyana Bandha (Il Sollevamento dello stomaco) | 211
Upavistha Konasana (L'Angolo da seduti) | 214
Ustrasana (Il Cammello) | 216
Utkatasana (La Sedia) | 218
Vajrasana (La posizione Stabile) | 221
Vasisthasana (La posizione di Vasistha) | 224
Viparita Karani (La posizione Semplice capovolta) | 226
Virabhadrasana 1 (Il Guerriero 1) | 229
Virabhadrasana 2 (Il Guerriero 2) | 232
Vrikasana (L'Albero) | 234
Yoga Mudra (Il Simbolo dello yoga) | 237

Prefazione

DI ANTONIO NUZZO

Nel leggere questo libro ci rendiamo profondamente conto che siamo di fronte a una tradizione di grande livello e profondità, che affonda le sue radici nell'antica tradizione dei grandi guru partendo dal misterioso, mitico e immortale *avatāra*, Bābāī, a Śrī Lahīrī Mahāśaya, Śrī Yukteśvar Giri (1855-1936), Śrī Paramahaṃsa Yogānanda (1893-1952), per arrivare a un grande yogi dei nostri tempi, diretto discepolo di Yogānanda: Swami Kriyānanda (1926-2013), il primo grande della tradizione occidentale che ha dedicato gran parte della sua vita a fondare diverse comunità Ananda e a trasmettere con grande dedizione l'insegnamento del suo amatissimo Maestro.

Yogānanda fu l'unico, subito dopo Vivekānanda e altri monaci della Ramakrishna Mission, a lasciare l'India come missionario e raggiungere Boston, negli Stati Uniti, nel 1920 come delegato indiano al Congresso dei Liberali Religiosi. Da allora passò gran parte della sua vita in America, insegnando il Kriyā-Yoga e cercando di esaltare gli aspetti corrispondenti fra l'hindū e il cristianesimo.

Nel 1925 a Los Angeles fonda la "Self-Realization Fellowship".

Questi Maestri si dedicavano all'insegnamento di un aspetto più elementare del Vedānta, abbinato a un aspetto devozionale e a pratiche meditative volte all'interiorizzazione, integrando alcune forme di Yoga "classico" e/o "tantrico".

Da qui si comprende come si sono sviluppati gli aspetti più incisivi dell'insegnamento dello Haṭha Yoga dall'*āsana* al *prāṇāyāma* senza tralasciare le pratiche di preparazione alla concentrazione e meditazione.

Fu individuato un sistema che condensa tutti questi aspetti, chiamato Kriyā Yoga, e che caratterizza il metodo diffuso e sviluppato da tutti i seguaci.

Con questo ricco retroterra di conoscenze e di tradizioni dell'India spirituale si formò, sin dalla giovane età, appena ventenne, Swami Kriyānanda e divenne un diretto discepolo di Yogānanda.

Questa modalità specificatamente evidenziata nella relazione Maestro-discepolo per meglio condensare il cammino spirituale è sempre esistita sin dai tempi immemorabili e questo particolare lignaggio ne è l'evidente testimonianza. Tengo a precisare che la relazione è personale e devozionale e fortemente emozionale, dalla quale si sviluppa una tale sintonia che l'obbedienza ne diventa una naturale estensione del rapporto fra *guru* e *śiṣya*.

Questo libro è la testimonianza fattiva con la quale Swami Kriyānanda esprime chiaramente come si sia profondamente aperto sotto la guida dell'insegnamento del suo *guru* personale.

La relazione continua e perdura nel tempo, tanto è che possiamo constatare un altro passaggio di consegne fra Kriyānanda e i tanti discepoli diretti fra cui Jayadev, il curatore di questo libro, ma anche il perfetto interprete attraverso pratica e insegnamento. Jayadev, un discepolo fortemente devoto al suo lignaggio, ricalca in pieno tutte le più tradizionali peculiarità della relazione fra Maestro e discepolo.

Lo yoga di Yogananda: Il manuale completo dell'Ananda Yoga è un testo attraverso il quale si scoprono gli aspetti più radicali della trasmissione, nel ricercare con estremo equilibrio la possibilità di creare le condizioni affinché lo studio del Rāja-Yoga sia sostenuto dalla pratica dello Haṭha-Yoga, creando così una sinergia di intenti.

Questo aspetto così essenziale lo ritroviamo anche negli antichi testi di riferimento dello Haṭha-Yoga, per esempio nello *Haṭha-Yoga-Pradīpikā* allo śloka II/76: viene detto testualmente: «*Senza haṭha non c'è rāja e senza rāja, haṭha non produce nessun risultato*».

Più avanti si legge perfino, allo śloka IV/79: «*In quanto a coloro che praticano solamente lo Haṭha-Yoga senza conoscere il Rāja-Yoga, credo che si diano tanta pena senza raccogliere nessun frutto*».

Da qui si comprende come l'antica tradizione dello *haṭha* attribuisca al *rāja* un'importanza radicale, al punto che sarebbe impossibile concepire l'uno senza l'altro. È come se il *rāja* avesse come intento quello di spiegare la direzione del pensiero nell'azione e lo *haṭha* quello di raccontare come si compone l'esercizio fisico, purificatorio e respiratorio. Il *rāja* sviluppa l'intento e lo *haṭha* l'azione vera e propria. In questo senso, l'uno non può fare a meno dell'altro.

Se l'azione *haṭha* potesse sostenere l'intento previsto dal *rāja*, allora sicuramente l'azione potrebbe essere considerata un'azione pura. Al di fuori di questa relazione purificatrice, l'azione cadrebbe inevitabilmente al servizio di tutte quelle proiezioni dell'ego che affollano la mente di ogni persona in ogni istante della vita.

In questo testo si troveranno delle formule mentali appositamente elaborate, che accompagnano la pratica degli āsana descritti con molta cura e precisione, per orientare il pensiero verso la pace, la saggezza e l'amore.

Hari Om Tat Sat

ANTONIO NUZZO

direttore del Centro Studi Yoga Roma,
vice-presidente della Federazione Mediterranea Yoga

Prefazione

DI GIULIA CALLIGARO

Bisogna essere guerrieri coraggiosi, avere un cuore allenato alla gioia ma anche all'opportunità che nasconde il dolore, un'anima che ha patito fame e sete di verità, per intraprendere il cammino dell'Ananda Yoga: poiché il suo luogo di pratica non è il tappetino, è la vita intera. Il suo traguardo non è soltanto un corpo sano e flessibile: sei tu, ma quello che sei veramente. Se siamo vivi qui nel mondo è perché l'Amore più alto che possiamo immaginare ci ha lasciato allontanare da sé affinché facessimo esperienze e imparassimo a desiderare di nuovo quell'amore come il nostro elemento naturale: *Lo yoga di Yogananda* è allora il cammino di ritorno a quella casa. E i suoi passi, attraverso il corpo, la mente, l'anima, non sono che il sentiero che dobbiamo percorrere per poterlo ritrovare. Si tratta dunque di un percorso che chiede il nostro assenso alla verità, ci chiede di non avere paura di guardare la luce negli occhi; non di avere fede ma di affidarci alla guida che sa la strada. E quando avremo compiuto quel primo salto nel grande ignoto che è lasciare il controllo ossessivo della nostra vita, dopo che avremo cresciuto occhi capaci di vedere la bellezza in ogni cosa che viene, dopo che avremo riconosciuto nelle sfide nient'altro che i pensieri personalizzati che Dio ha per ciascuno di noi: quando avremo infine compreso che oltre la fine del respiro inizia l'eternità, troveremo una felicità che regge, una gioia limpida, di cui si vede il fondo.

Paramhansa Yogananda portò il suo insegnamento in Occidente all'inizio del secolo scorso perché sapeva che non sarebbe stato possibile affrontare quello che attendeva il tempo futuro senza una riscoperta di valori più alti, senza un ritorno alla spiritualità. Senza che Est e Ovest del mondo si scambiassero i talenti migliori e noi imparassimo dunque la saggezza millenaria dei Rishi indiani, così che l'Assoluto potesse di nuovo respirare nei nostri giorni. Questa era stata la missione che gli era stata affidata da altri grandi Maestri. Il nostro mondo ha inventato di tutto, si è saturato di cose nell'unico intento di ridurre la sofferenza e di aumentare la felicità: ma ha solo cresciuto muri più spessi tra cui le cose vivono, e in questa immedicabile e sazia solitudine, in questa separazione della vita da ciò che dà senso al vivere, ci siamo allontanati moltissimo da quell'Amore.

In tale panorama, lo Yoga non si presenta come una nuova religione: le religioni per secoli hanno fatto a fette l'infinito, hanno creato nuovi conflitti e divisioni.

Yoga significa invece “unione” ed è una scienza che si impara con il cuore. È la scienza della spiritualità. Non ti converte ad altro se non a quello che sei: una scintilla della grande luce, e dunque a tutto e a tutti connesso e unito. Distendendo il corpo, calmando la mente, apre inevitabilmente finestre all’anima: e l’anima sa cosa sei venuto a fare proprio tu nel mondo. E solo questo compiersi, questa realizzazione del proprio Sé più alto dà senso al vivere, quel senso che è l’unica ragione per essere qui ad affrontare gioie e dolori.

Questo libro è dunque un grande risultato, perché finalmente raccoglie tutti i passi dell’Ananda Yoga, che sono gli stessi otto passi degli *Yoga Sutra* di Patanjali riletti nella loro originaria vocazione spirituale, ovvero con la finalità della meditazione e della comunione con il divino. Arrivato in Occidente, lo yoga ha preso spesso strade molto fisiche, in corrispondenza ad un mondo contratto in una divinizzazione della mente e del corpo che l’ha messo al muro. E in questo agnosticismo o in una spiritualità effimera è stato molte volte tradotto lo stesso Yoga per essere accolto. Ma non dev’essere lo Yoga ad adattarsi a quello che già non ha funzionato nel nostro mondo: è doveroso invece che porti i suoi doni a piene mani. Ecco, questi doni ci porta l’Ananda Yoga, essendo una pratica iscritta dentro il sacro sentiero del Kriya Yoga. La sua novità è dunque la sua fedeltà all’origine. A cominciare dal modo in cui nasce questo testo, dove gli insegnamenti del grande Guru indiano Yogananda, tramandati al suo discepolo diretto Swami Kriyananda, fondatore delle comunità di luce di Ananda, vengono qui raccolti dall’allievo di Kriyananda Jayadev Jaerschky, fondatore e direttore dell’Accademia di Ananda Yoga di Assisi: una catena di insegnamenti consegnati con amore esattamente come nella tradizione del *param-param* indiano, cioè da Maestro ad allievo. Un’altra caratteristica dell’Ananda Yoga, rispetto all’Hatha Yoga di altre tradizioni, è l’abbinamento di un’affermazione ad ogni asana, poiché ciascun asana è una qualità dell’anima e sintonizzare su questa qualità anche la mente aiuta a percepirla: l’anima porta infatti alla mente un nuovo modo di pensare, ma anche la mente aiuta l’anima ad esprimersi. Così, una volta che il corpo è ben allineato, che la mente è concentrata, che l’energia agisce dal corpo ai canali interiori che lo congiungono con una dimensione più grande, si può sperimentare come l’anima lasci uscire naturalmente la sua voce.

Yogas chitta vritti nirodha: lo Yoga calma i vortici della mente, recita il più famoso *sutra* di Patanjali, il che significa anche che se lo Yoga non quieti i pensieri, non è Yoga, si tratta di un’altra cosa. E questa è la grande sfida nei tempi odierni, che ci hanno visto inebriarci di tempo impegnato a rimandare le cose che contano davvero: imparare invece a fermarci, a farci da parte, perché dove finisce l’Io inizia il Sé e si scopre l’altra faccia del mondo. A questa trasformazione ci portano gli 84 asana dell’*Hatha Yoga Pradipika*, uno dei principali testi sullo yoga risalente al XV secolo, recepiti dall’Ananda Yoga e qui presentati con attenzione e devozione, in un viaggio dal corpo al cuore.

C’è una trama di luce sotto alle parole di questo libro, che resterà un documento fondamentale per chi in futuro si occuperà di Yoga: l’obiettivo che ci pone è quello di trasformare via via gli asana in *mudra*, in connessioni con Dio, e di portare guarigione così dalla triplice malattia: la malattia fisica, la disarmonia mentale, l’ignoranza spirituale. Lo Yoga praticato in questo modo diventa preghiera. Diventa Amore. Quello che conta in questa nuova dimensione è di sentirsi sempre più felici. Di percepire che la nostra vera natura è Ananda, è Beatitudine.

GIULIA CALLIGARO

Giornalista, praticante di yoga

Nota del Traduttore

Per rendere più agevole la lettura e non appesantire eccessivamente il testo, si è scelto di semplificare le consuete norme editoriali relative ai termini stranieri, presentando in corsivo i termini più ricorrenti solo la prima volta che compaiono e riportandoli successivamente in carattere tondo.





CAPITOLO PRIMO

La nobile tradizione dello yoga

«Gli studiosi moderni, ritenendo avventatamente che diecimila anni fa l'intera umanità fosse sepolta in una barbara Età della pietra, liquidano sbrigativamente come "miti" tutte le testimonianze e le tradizioni delle antichissime civiltà dell'India, della Cina, dell'Egitto e di altri Paesi».

~ Autobiografia di uno yogi ~

Namasté, anima splendente!

Benvenuto in questo libro dedicato all'*Ananda Yoga*, uno stile speciale di *Hatha Yoga* (la scienza degli *asana*, o posizioni yoga). Questi capitoli sono colmi di grandi tesori e contengono sufficiente saggezza yogica per un'intera vita di esplorazione interiore. Sono un'offerta a tutti gli yogi, a prescindere dal loro livello di sviluppo. Un'offerta condivisa con amore da un raro yogi, che ha lasciato di recente questo mondo per recarsi nei mondi superiori: Swami Kriyananda, un discepolo molto avanzato di Paramhansa Yogananda. In verità, egli non ha scritto neppure una parola di questo libro, ma – come vedrai – ognuno di questi insegnamenti proviene da lui.

Se hai appena cominciato ad affacciarti al mondo dello yoga, fa' che questo libro diventi una mappa per la tua esplorazione, mostrandoti i passi più efficaci per trasformare gioiosamente la tua vita. Lo yoga ti renderà più forte, più rilassato e interiormente più felice. E questo è solo l'inizio!

Se sei uno yogi esperto, ti auguro di trovare in questi capitoli nuova ispirazione per portare la tua pratica ancora più lontano. Che tu possa scoprire nuovi orizzonti, avvicinandoti agli asana da una diversa prospettiva man mano che ti verranno presentati da un altro punto di vista.

Ogni tradizione yogica ha uno speciale dono da condividere. L'intenzione specifica dell'*Ananda Yoga* è di offrire un gioioso sentiero verso la realizzazione del no-

stro vero Sé, applicando gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda per il corpo, la mente e l'anima. Ogni passo è appagante e ci fa procedere nella nostra evoluzione.

Prima di esaminare l'Ananda Yoga, tuttavia, soffermiamoci brevemente sul quadro più ampio dello yoga, poiché è utile considerare la nostra pratica nel giusto contesto: da dove viene lo yoga? che cos'è? e perché è stato insegnato nel corso dei secoli?

Lo yoga, la scienza dell'unione

Lo yoga è una scienza molto antica: risale a migliaia di anni fa e si dice che sia stato tramandato in India fin dall'epoca d'oro (chiamata *Satya Yuga*). La caratteristica distintiva della cultura indiana è sempre stata la ricerca delle verità supreme. Questa ricerca ha dato origine alle sei filosofie vediche (chiamate *darshana* o "visioni"); una di esse è la scienza dello yoga, che offre pratiche specifiche per ottenere la "visione" dell'unione (*samadhi*).

Letteralmente, *yoga* significa "unione": ai livelli più elevati, è la scienza dell'unione con la Verità Assoluta; a un livello più immediato, implica la perfetta armonia di corpo, mente e anima, senza la quale la vera felicità è impossibile. Swami Kriyananda scrive: «Molte migliaia di anni fa, in India, questa scienza si sviluppò con il nome di *yoga*. Yoga significa "unione", vale a dire la completa integrazione di corpo, mente e anima che conduce all'unione con la Beatitudine Cosciente».*

Gli insegnamenti dello yoga furono creati dai *rishi* (santi illuminati) e non sono mai stati tramandati da chiese o istituzioni, ma in modo personale e amorevole da uno yogi ai propri discepoli, da una generazione alla successiva, attraverso i secoli, fino ai giorni nostri. In questo modo, da migliaia di anni, la fiamma dello yoga ha continuato ad ardere.

Una delle scritture più importanti dello yoga, la *Bhagavad Gita*, ne indica i quattro sentieri principali:

- **Karma Yoga**, lo yoga dell'azione;
- **Gyana Yoga**, lo yoga della discriminazione;
- **Bhakti Yoga**, lo yoga della devozione;
- **Raja Yoga**, lo yoga della meditazione.

Raja Yoga significa letteralmente "yoga regale". La sua scrittura principale è rappresentata dagli *Yoga Sutra* di Patanjali, considerati il testo fondamentale per gli yogi. La definizione di yoga data da Patanjali è «*Yogas chitta vritti nirodha*», il che significa che lo yoga viene praticato per raggiungere la completa calma e immobilità. Il nostro cuore e i nostri pensieri devono essere silenziosi, se vogliamo percepire

* Da *Dio è per tutti*, Swami Kriyananda, Ananda Edizioni.

la Realtà più profonda: l'unità, l'unione di tutta la Vita. Altrimenti, ogni cosa viene percepita a un livello superficiale e appare separata, ma questa è un'illusione. La percezione dell'unità conduce alla felicità suprema (*ananda*), mentre la separazione o l'isolamento nell'ego (*ahamkara*) è ignoranza (*avidya*), la fonte di ogni nostra sofferenza.

L'Hatha Yoga

L'Hatha Yoga (le posizioni yoga) è lo yoga più famoso in Occidente. È il ramo fisico del Raja Yoga (lo yoga della meditazione). La scrittura classica dell'Hatha Yoga, la *Hatha Yoga Pradipika*,* chiarisce questo punto fin dalla prima frase: «... l'Hatha Yoga, che come una scala conduce l'aspirante alle vette del Raja Yoga». È significativo che solo il primo capitolo di questa scrittura sia dedicato alle posizioni (gli asana). I tre capitoli successivi accompagnano lo yogi a livelli più profondi: *pranayama* (controllo dell'energia), *mudra* (sigilli che risvegliano l'energia Kundalini) e *samadhi* (unione). *Samadhi* significa percezione interiore dell'unità, in uno stato di espansione della coscienza.



Hatha Yoga

Il suo scopo originale era di preparare il corpo alla meditazione silenziosa.

L'Hatha Yoga, come leggiamo in quella scrittura, agisce a diversi livelli:

- con il **corpo**, per ottenere salute e purificazione, attraverso gli asana;
- con il controllo del **prana**, o forza vitale, attraverso *bandha*, *mudra* e *pranayama*, che purificano i sottili canali nervosi (*nadi*) e dirigono il flusso del prana (energia, forza vitale);
- il suo scopo finale, come abbiamo detto, è il *samadhi*, l'**unione dell'anima** con Brahma (lo Spirito), raggiunta portando l'energia interiore nel canale centrale della spina dorsale (*sushumna*) e sulla sommità del capo, risvegliando così l'energia Kundalini.

Storicamente, l'Hatha Yoga ha origini tantriche. *Tantra*, infatti, non significa aumentare il piacere dell'orgasmo (un concetto che Georg Feuerstein† definisce scherzosamente "Tantra californiano"); significa, semplicemente, che invece di

* La *Hatha Yoga Pradipika* è il più antico testo sull'Hatha Yoga giunto fino a noi. È stata scritta nel periodo post-classico, nel quindicesimo secolo d.C. Verrà citata ripetutamente nelle note di questo libro, anche se Swami Kriyananda non la riteneva un testo particolarmente elevato, essendo stata scritta nel *Kali Yuga*. Tuttavia, essa mostra le intenzioni originarie dell'Hatha Yoga, che in Occidente sono state a volte perdute.

† Una delle più rispettate autorità relativamente alla scienza e storia dello yoga (1947-2012).

trascendere asceticamente il corpo umano nella ricerca della Verità, lo yogi opera consapevolmente *con* il corpo. Egli considera il corpo come un tempio e cerca di risvegliare le proprie forze interiori (Kundalini), invitando al tempo stesso anche le forze dell'universo (Shakti). Si dice che il fondatore dell'Hatha Yoga nella nostra epoca sia stato Goraksha, della tradizione *Natha*. Lo scopo finale di queste pratiche è sempre stato l'illuminazione. Un Hatha Yoga puramente fisico, privo di qualunque intento spirituale, è solo un primo passo, che si auspica si trasformi in seguito in qualcosa di più.

Chi adotta un approccio puramente fisico allo yoga è come una persona che partecipi a un corso di chitarra flamenco, dicendo all'insegnante: «Mi sono iscritto perché mi è stato detto che suonare la chitarra fa bene alle articolazioni delle dita». L'insegnante di flamenco annuirà sorridendo e penserà: «Forse, con il tempo, imparerà ad apprezzare la bellezza e la profondità del flamenco».

Lo yoga è giovane in Occidente, come un bambino: è arrivato solo nel secolo scorso, negli anni Cinquanta e Sessanta. Continua, tuttavia, a crescere dinamicamente, stimolato da molte entusiastiche scuole di yoga. Gli insegnanti più influenti in Occidente sono stati discepoli di Krishnamacharya (B.K.S. Iyengar e Pattabhi Jois) e di Swami Shivananda (Vishnudevananda, Satchidananda, Satyananda). Un'altra forte presenza è stata quella del *Kundalini Yoga*, attraverso l'insegnamento di Yogi Bhajan.

L'Ananda Yoga

Anche altre tradizioni di diversi grandi guru, o insegnanti, hanno raggiunto le rive occidentali. Tra queste l'Ananda Yoga, che applica gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda, autore del famoso classico spirituale *Autobiografia di uno yogi*. Yogananda insegnava la meditazione, il *Kriya Yoga* e la realizzazione del Sé, offrendo l'Hatha Yoga all'interno di quel contesto più ampio; Swami Kriyananda, discepolo diretto di Yogananda, ha sviluppato il sistema conosciuto oggi come Ananda Yoga.

L'Ananda Yoga è una delle scuole di Hatha Yoga più antiche in Occidente: Kriyananda cominciò a insegnarlo in America a partire dal 1965, quando lo yoga era ancora sconosciuto nella nostra cultura. Ebbe un enorme successo: una media di 300 studenti frequentavano le sue lezioni ogni settimana. Un numero strabiliante, specialmente in quei tempi pionieristici.

Il sistema dell'Ananda Yoga, come vedremo, agisce consapevolmente con il corpo, la mente e l'anima, accompagnando lo yogi passo per passo nel suo viaggio verso la realizzazione del Sé. Ogni passo è entusiasmante e stimolante. Con il tempo, l'*ananda yogi* si muove naturalmente verso gli insegnamenti più profondi dell'antico yoga: il controllo dell'energia (*pranayama*); l'interiorizzazione (*pratyahara*); la concentrazione silenziosa (*dharana*); la meditazione (*dhyana*); l'unione (*samadhi*).

I principi dell'Ananda Yoga sono universali e si trovano anche in altre tradizioni: i veri principi, infatti, sono sempre esistiti e non appartengono mai a nessuno. Il copyright non è un fenomeno yogico. Tuttavia, ti accorgerai che alcune caratteristiche dell'Ananda Yoga sono diverse da quelle di altre tradizioni, poiché ogni tradizione è unica in certi suoi aspetti.

E perché no? «Unità nella diversità» è un concetto tipicamente indiano, che implica amore e tolleranza verso altri sentieri, stili e metodi. Nessuno stile va bene per tutti. Lo yoga dovrebbe sempre adattarsi alle necessità delle persone che serve, e differenti persone (e culture) risuonano con diverse pratiche e tecniche. In breve: ogni stile soddisfa esigenze specifiche, il che è perfetto. Un prato è bello perché vi cresce una grande varietà di fiori.

Lo spirito di fratellanza tra le autentiche tradizioni dello yoga si manifesta, ad esempio, nella scuola di yoga online www.yogare.eu, dove insegnanti rinomati si uniscono per offrire fianco a fianco diversi approcci allo yoga.

Tutte le vere tradizioni affermano che il nostro Sé è divino: a noi il compito di riscoprirlo. Iniziamo, dunque, questo cammino per esplorare la nostra vera identità. Facciamo risplendere il nostro Sé, giorno per giorno, per poi condividere le nostre ricchezze interiori con gli amici, i colleghi, i famigliari, gli estranei.

Ora afferma con Yogananda

— Meditazioni metafisiche, 1932 —

«Fa' che la mia anima sorrida attraverso il mio cuore e che il mio cuore sorrida attraverso i miei occhi, affinché io possa spargere i Tuoi copiosi sorrisi nei cuori tristi, ovunque».





CAPITOLO SESTO

Ottantaquattro asana

«Il Maestro aveva cura del proprio corpo, pur evitando ogni ansioso attaccamento. Egli faceva notare che l'Infinito si manifesta compiutamente attraverso la salute fisica e mentale».

~ Autobiografia di uno yogi ~

Esaminiamo ora, uno per uno, ottantaquattro asana. Sono tutte posizioni che Swami Kriyananda ha insegnato (o approvato) o che erano insegnate da Yogananda, come si vede in alcune sue fotografie. Sono state aggiunte quattro posizioni: *Parivritta Parsvakonasana*; *Parivritta Trikonasana*; *Parivritta Utkatasana*; *Ardha Pasasana*. Sono tutte torsioni, scelte per i loro grandi benefici; altrimenti, ci sarebbero state solo due torsioni nell'Ananda Yoga.

Le ottantaquattro posizioni descritte non includono gli asana più estremi dell'Hatha Yoga, semplicemente perché né Yogananda né Swami Kriyananda erano favorevoli a questi asana. In ogni caso, alcune di queste posizioni possono essere comunque piuttosto impegnative.

Specialmente se sei un principiante, è necessario che tu impari le posizioni non solo da questo libro, ma anche da un buon insegnante che possa correggerti. Inoltre, ci sarebbe molto di più da dire su ogni posizione di quello che troverai nella seguente descrizione degli asana: dettagli tecnici, varianti, suggerimenti e indicazioni, l'uso di supporti (blocchi per lo yoga, cinghie, parete), precauzioni (in questo capitolo verranno indicate solo le controindicazioni), benefici a tutti i livelli, ecc.

Se vuoi studiare approfonditamente le posizioni, puoi partecipare ai corsi intensivi che si tengono ad Ananda



Assisi, ai quali sono benvenuti tutti coloro che praticano regolarmente l'Hatha Yoga da almeno un anno. Se vuoi prepararti per diventare un insegnante di Ananda Yoga – con uno studio molto più approfondito – puoi informarti sui requisiti necessari sul sito www.anandayoga.eu.*

Se hai un disturbo fisico particolare, devi chiedere al tuo medico quali posizioni dovresti evitare. Ricorda, soprattutto, che non si dovrebbe mai sentire dolore negli asana. Fai sempre attenzione al collo, alle ginocchia e alla spina dorsale. Ascolta il tuo corpo.

PRIMA FASE

Se ti trovi nella prima fase di allenamento, la descrizione della **tecnica** e una foto ti guideranno ad assumere correttamente l'asana.

Troverai anche indicati tre dei numerosi **benefici** di ogni asana (solo tre per motivi di spazio... e per incoraggiarti a sperimentare tu stesso quali possono essere gli altri!), nonché le **controindicazioni** che rendono sconsigliata la posizione in presenza di determinate condizioni fisiche.

Successivamente, troverai un tipico elemento della pratica dell'Ananda Yoga, spesso chiamato "ponte": una guida per portarti dall'esperienza fisica all'affermazione. Troverai questa guida esperienziale sotto il titolo **"Verso l'esperienza dell'affermazione"**.



Affermazioni
Gli asana sono un linguaggio corporeo che esprime stati di coscienza elevati. Le affermazioni li verbalizzano.

SECONDA FASE

Per la seconda fase di allenamento troverai un altro "ponte", cioè un altro approccio all'affermazione, utilizzando la sottile esperienza dell'energia nell'asana.

Troverai numerosi accenni ai chakra, poiché – come abbiamo visto – durante la seconda fase di allenamento sviluppiamo la consapevolezza dei chakra. Ogni posizione stimola tutti i chakra, ma in particolare uno o due di essi. Ricorda che i

* In realtà, la domanda non dovrebbe essere se *vuoi* diventare un insegnante di yoga, ma se è il tuo *dharmā* (giusta azione) diventarlo. Una volta, Yogananda scelse alcuni suoi discepoli per dimostrare in pubblico le posizioni yoga durante la cerimonia inaugurale del santuario di Lake Shrine. (Swami Kriyananda era uno di loro.) Un giovane monaco supplicò il Maestro di poter far parte del gruppo, anche se non era in grado di fare alcuni degli asana. Ricordando il miracoloso aiuto che il Maestro aveva dato ad altri, rendendoli improvvisamente capaci di fare le posizioni con facilità, egli pensava che avrebbe senz'altro aiutato anche lui, davanti a tutta quella gente in quell'importante cerimonia pubblica. Era, infatti, un evento ampiamente pubblicizzato, che prevedeva la presenza del governatore della California e di molti altri dignitari, nonché di molti giornalisti. Yogananda esitò, ma il giovane continuò a insistere. Alla fine il Maestro acconsentì. Tuttavia durante la cerimonia, davanti al folto pubblico, il giovane non fu capace di assumere le posizioni più difficili, per quanto ci provasse. Fu una dura lezione: fare quello che è *giusto*, non quello che si *vuole* fare.

chakra non sono solo centri di energia, ma anche di coscienza. Se presterai attenzione, scoprirai che le affermazioni sono intimamente connesse con i chakra. In altre parole: se il chakra stimolato potesse parlare, pronuncierebbe quell'affermazione.



«IN PARTICOLARE, NELLA PRATICA DELLO YOGA sarà bene tenere a mente che i diversi stati di coscienza hanno la loro sede in corrispondenti centri, o chakra, nella spina dorsale».

Swami Kriyananda ci offre degli esempi specifici, per esempio riguardo ad **Ardha Matsyendrasana**:

«Dal punto di vista spirituale, se si è in grado di rilassarsi in questa posizione, si potrà percepire l'energia che viene spinta in alto nella spina dorsale nella regione dorsale all'altezza del cuore. Quest'area, come sa chiunque abbia sperimentato un amore profondo e sensibile, è il centro nel corpo dal quale si irradiano i sentimenti dell'amore. Gli yogi affermano che questo centro dorsale, o *anahata chakra*, deve essere stimolato e i suoi raggi di energia devono essere diretti verso il cervello. L'amore divino viene in questo modo risvegliato nell'uomo».

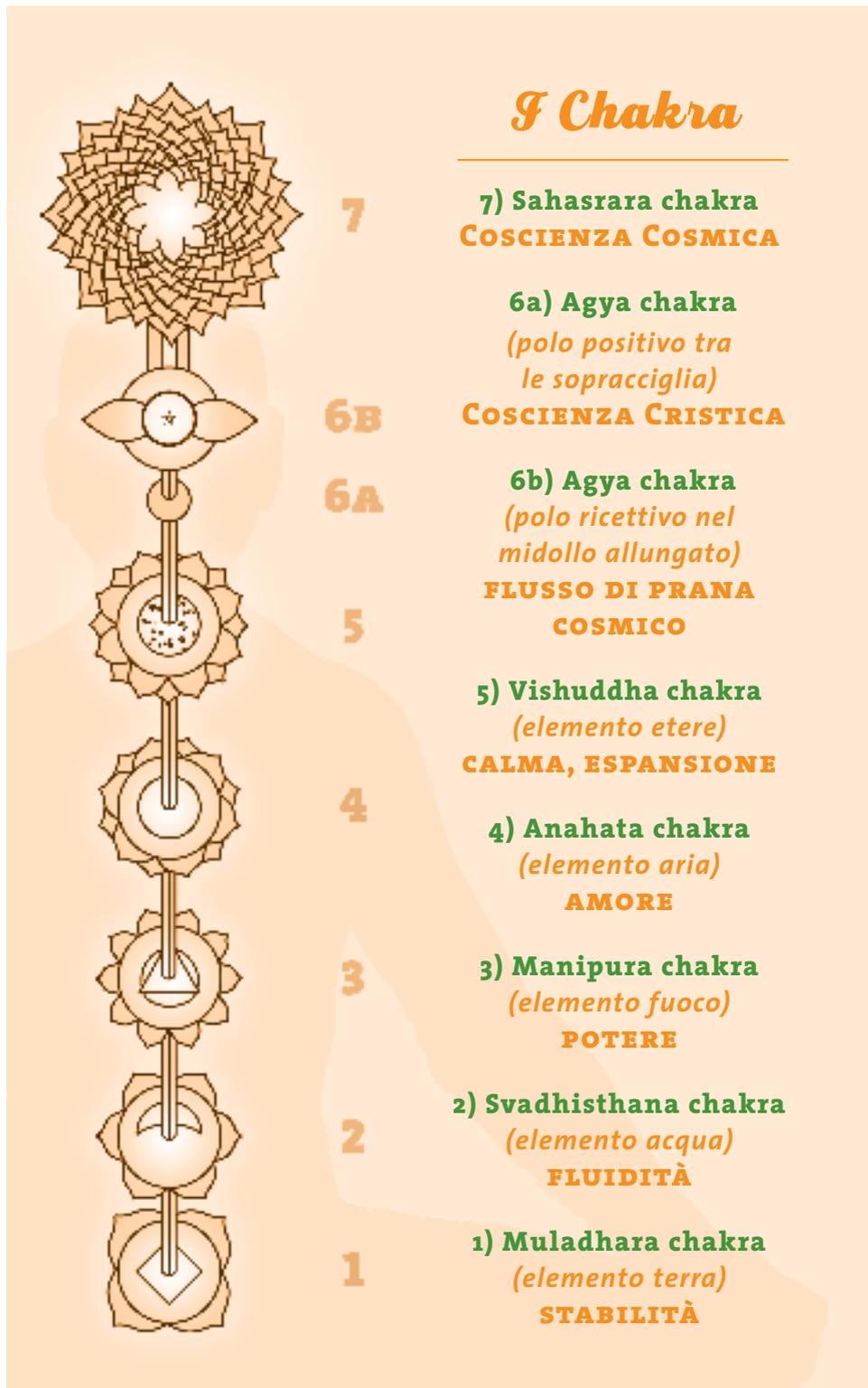


Un altro esempio è **Sarvangasana**:

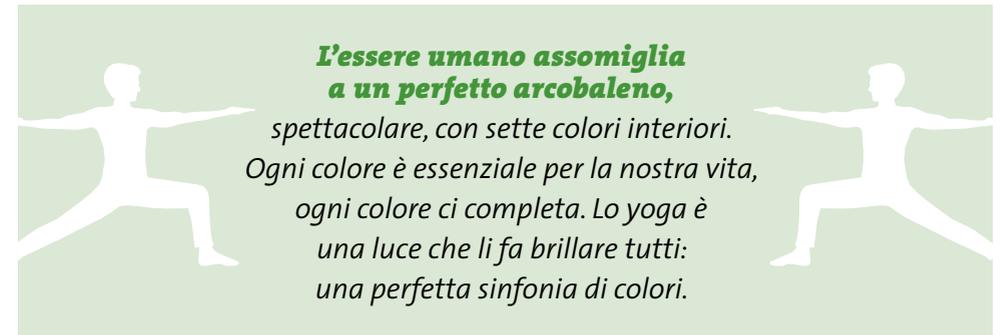
«Un ultimo beneficio di *Sarvangasana* è la stimolazione che viene esercitata sul centro cervicale alla base del collo. Quando questo centro è attivato armoniosamente, irradia profonda calma in tutto il corpo. Concentrati su questo centro quando pratichi la posizione e afferma mentalmente: "La pace di Dio inonda ora tutto il mio essere"».

Diamo per scontato che il lettore abbia familiarità con i chakra. Se non è così, nella pagina seguente troverai uno schema che potrà aiutarti.*

* Puoi trovare gli insegnamenti di Yogananda e Kriyananda sui chakra nel libro *Risveglio i chakra* (Jayadev Jaerschky, Ananda Edizioni).



Nel loro insieme, i chakra rappresentano un sentiero verso il divino; possiedono, inoltre, un'intrinseca completezza. In termini poetici:



TERZA FASE

Non troverai istruzioni per la terza fase di allenamento, poiché è sempre la stessa: usa la posizione per elevare l'energia verso l'occhio spirituale, verso lo Spirito; oppure senti l'energia divina che entra in te attraverso il midollo allungato, scende lungo la spina dorsale e da lì si irradia verso il corpo. Fa' che ogni asana diventi una preghiera, una pratica devozionale.

Gli asana sono elencati in ordine alfabetico, con alcune eccezioni, come vedrai.



1) *Adho Mukha Shvanasana*

La posizione del **CANE CHE GUARDA IN BASSO**

LA TECNICA: Inizia nella posizione di quadrupedia, con le mani aperte quanto le spalle, posizionate in corrispondenza della cima della testa, le ginocchia sotto le anche e la spina dorsale dritta. Punta i piedi e, inspirando, porta in alto gli ischi. Premi fermamente a terra con i palmi delle mani e con tutte le dita, mantenendo le spalle lontane dalle orecchie e le braccia dritte. Allineale con il torso, tenendo i bicipiti accanto alle orecchie. Raddrizza il più possibile le ginocchia, ma mantieni la spina dorsale dritta. I talloni scendono verso terra. Tieni la nuca in linea con il resto della spina dorsale. Mentre le mani e i piedi spingono a terra, le natiche si allungano verso l'alto.

Mentre mantieni la posizione, respira naturalmente, senti l'asana e ripeti l'affermazione, intensificandone la qualità.

Per uscire dalla posizione inspira, ed espirando lentamente scendi in *Balasana*. Assorbi gli effetti di *Adho Mukha Shvanasana* e ritirati nel tuo Sé più alto, nel tuo centro.

TRE BENEFICI FISICI: Apre la spina dorsale; allunga tutta la parte posteriore delle gambe; porta sangue al cervello, incrementando le funzioni mentali.

CONTROINDICAZIONI: Gravidanza dopo il primo trimestre; ciclo mestruale (la posizione può andare bene se non è tenuta a lungo); problemi cardiovascolari.

VERSO L'ESPERIENZA



DELL'AFFERMAZIONE

PRIMA FASE: *corpo, mente e anima*

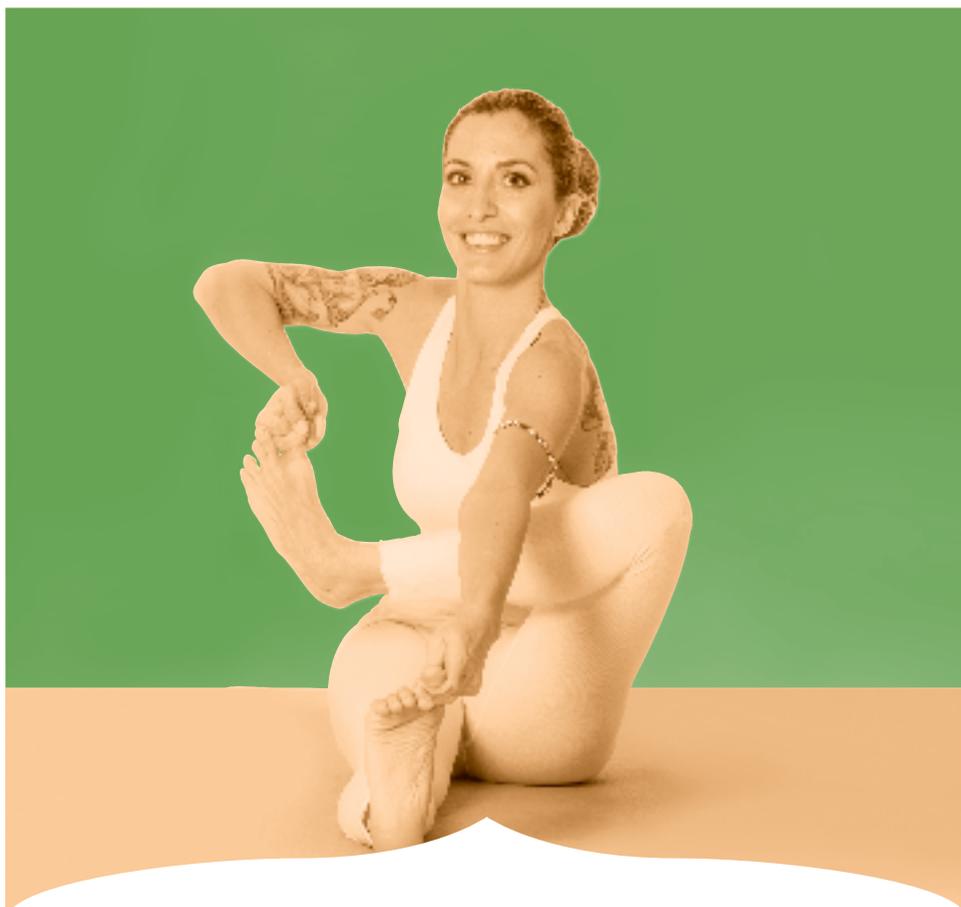
Distribuisci uniformemente le spinte opposte in questo asana e raggiungi un senso di stabilità. Pensa alla bilancia, al momento in cui i due piatti smettono di oscillare ed entrano in perfetto equilibrio. Fermati con il corpo e la mente in quell'istante. Vivi con il corpo e con la mente lo stato di potente quiete della tua coscienza. Afferma:

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

Se non hai problemi di pressione alta, osserva gli effetti incredibilmente riequilibranti dell'asana in *Vajrasana*.

SECONDA FASE: *lavorare con il prana*

Irradia luce verso l'esterno dalla spina dorsale, nelle braccia e nelle gambe. Senti che l'energia ti radica uniformemente a terra, dandoti stabilità e calma. Irradiala anche all'esterno, tutt'intorno a te, creando un'aura scintillante di calma. Afferma: «*La calma si irradia da ogni fibra del mio essere*».



2) Akarshana Dhanurasana

La posizione del **TIRO CON L'ARCO**

LA TECNICA: Da *Dandasana*, porta il piede destro verso di te, con il ginocchio sollevato. Ruotando dall'anca, fai scendere il ginocchio verso terra. Metti la mano sinistra sotto la caviglia destra e la mano destra sotto il ginocchio. Mantenendo la spina dorsale dritta, solleva la gamba destra verso il petto, assicurandoti che il movimento avvenga solo nell'anca. Afferra l'alluce del piede destro con l'indice e il medio della mano sinistra. Piegati in avanti, tanto quanto serve per afferrare l'alluce sinistro con l'indice e il medio della mano destra. Porta il piede destro il più vicino possibile alla testa, ma senza arrivare al punto di provare disagio e assicurandoti che il movimento avvenga solo nell'anca (non torcere il ginocchio). Tieni la spina dorsale il più possibile dritta.

Mantieni la posizione respirando naturalmente, sentendo l'asana, ripetendo l'affermazione e intensificandone la qualità.

Per uscire dalla posizione, ritorna lentamente in *Dandasana*. Assorbi gli effetti di *Akarshana Dhanurasana* e ritirati nel tuo Sé più alto, nel tuo centro.

Ripeti dall'altro lato.

TRE BENEFICI FISICI: Apre le anche; ricarica la spina dorsale; allevia la costipazione cronica.

CONTROINDICAZIONI: Nessuna, ma fai attenzione a ginocchia, caviglie e spina dorsale.

VERSO L'ESPERIENZA



DELL'AFFERMAZIONE

PRIMA FASE: *corpo, mente e anima*

Mantieni una postura eretta e fiera e, soprattutto, concentra il tuo sguardo sul pollice della mano che sta davanti. Diventa il burattinaio della tua mente, colui che tira i fili; non lasciare che i pensieri ti distruggano. L'unica cosa che vedi è il tuo stesso pollice; come il guerriero Arjuna (il guerriero istruito da Krishna nella *Bhagavad Gita*), sentiti campione di concentrazione. Afferma:

«Con le frecce della
volontà trafitto al cuore
le preoccupazioni»

SECONDA FASE: *lavorare con il prana*

Se premi in avanti l'alluce della gamba estesa, sentirai come aumentano l'energia e il potere nella tua spina dorsale. Con concentrazione, dirigili verso l'occhio spirituale, la sede della forza di volontà. Stimolando quel centro, afferma il vigore di un guerriero: «Con le frecce della volontà trafitto al cuore le preoccupazioni».



3) *Ardha Chandrasana*

La posizione della **MEZZALUNA**

LA TECNICA: Da *Tadasana*, unisci i piedi e gira in avanti i palmi delle mani. Tieni attivi i glutei. Inspira, solleva le braccia descrivendo un cerchio con le mani e alzati sulla punta dei piedi. Intreccia i pollici sopra la testa, con i palmi in avanti, e allungati verso l'alto. Espirando, abbassa solo il tallone sinistro, mentre il destro rimane sollevato da terra; ambedue le gambe sono dritte. Sposta le anche a destra, le braccia a sinistra: tutto il corpo forma dinamicamente un arco laterale, mantenendo aperta la parte inferiore (sinistra) della cassa toracica. Tieni la spina dorsale allungata ma le spalle abbassate, lontano dalle orecchie. Il tuo corpo è in un unico asse, come se fosse tra due lastre di vetro: non è in torsione, e neppure in avanti o indietro.

Mentre mantieni la posizione, respira naturalmente, senti l'asana e ripeti l'affermazione, intensificandone la qualità.

Per uscire dalla posizione inspira e ritorna al centro, poi espirando riporta le braccia in *Tadasana*. Assorbi gli effetti di *Ardha Chandrasana* e ritirati nel tuo Sé più alto, nel tuo centro. Ripeti dall'altro lato.

TRE BENEFICI FISICI: Libera il respiro; massaggia i dischi intervertebrali; apre la spina dorsale e la cassa toracica.

CONTROINDICAZIONI: Alcune lesioni alla spina dorsale; in caso di pressione alta, porta le mani al cuore.

VERSO L'ESPERIENZA



DELL'AFFERMAZIONE

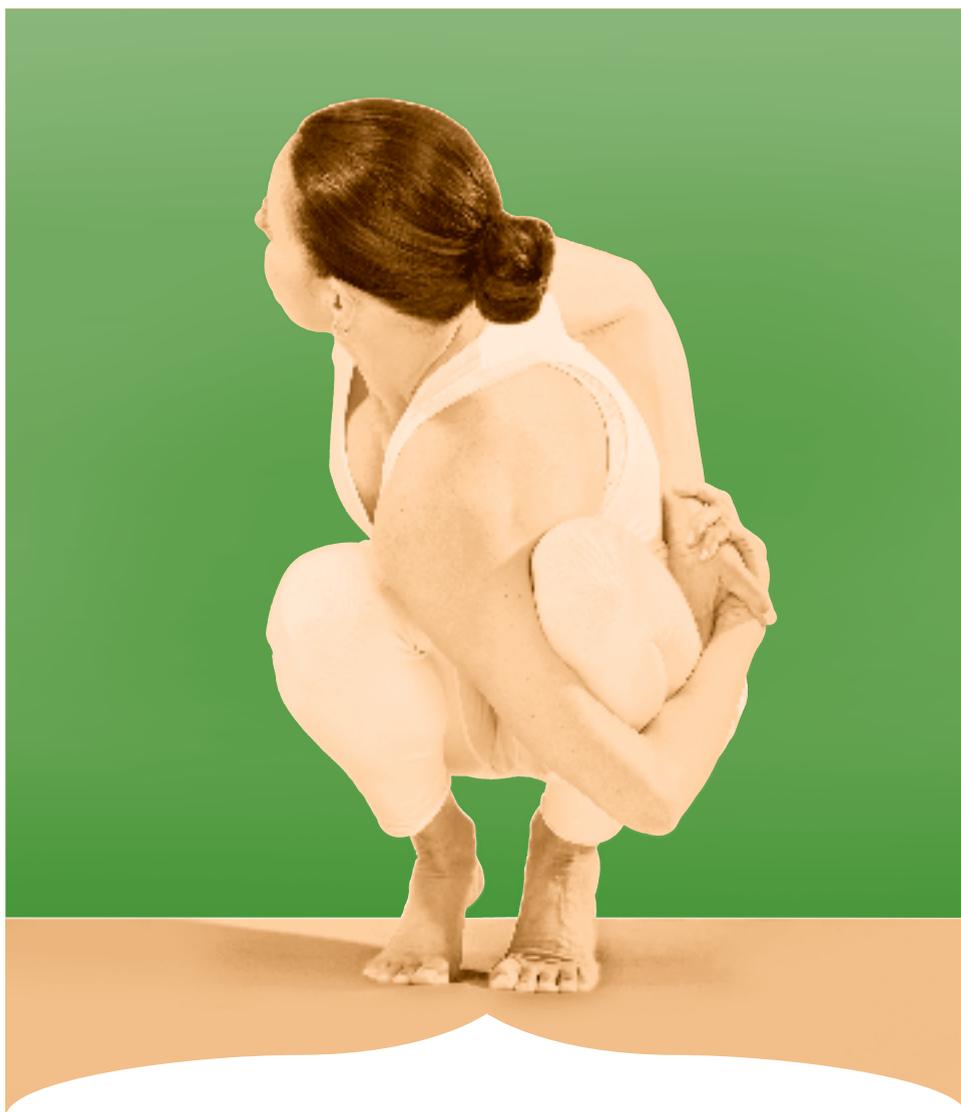
PRIMA FASE: corpo, mente e anima

Diventa forte e slanciato nella posizione, dinamico, come una fiamma accesa! Usa tutta la potenza dell'addome interno per sorreggerti e aprirti, senza mai accasciarti! La postura innalza il calore e aumenta la tua resistenza. Sentiti potente e attivo, pensando al tuo corpo che sprigiona tanta energia nell'asana. Afferma:

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

SECONDA FASE: lavorare con il prana

Irradia una luce potente dalla spina dorsale verso l'esterno, dirigendone coscientemente i raggi verso la parte del corpo che è allungata. Riempi queste cellule con quel potere interiore. Stimola inoltre consapevolmente *manipura chakra*, il chakra del guerriero, che si trova al centro del piegamento. Con quella forza focosa, afferma: «*Forza e coraggio riempiono le cellule del mio corpo*».



46) *Ardha Pasasana*

La **MEZZA POSIZIONE** del **LACCIO**

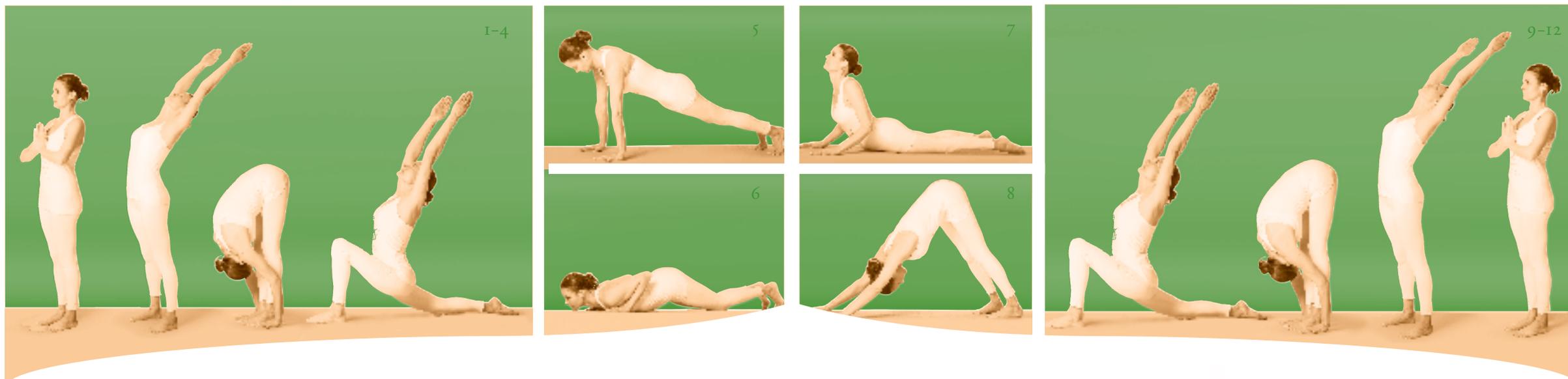
Ardha Pasasana aggiunge una torsione a *Pavanamuktasana*. Le torsioni possono essere usate efficacemente per inviare l'energia nella parte alta del corpo.



47) *Pincha Mayurasana*

La posizione della **PIUMA DI PAVONE**

LA TECNICA: Mettiti sulla punta dei piedi e sugli avambracci, con le ginocchia piegate e gomiti e mani aperti quanto le spalle. (Mentre impari questa posizione, usa una parete, mettendo la punta delle dita delle mani a terra contro la parete; i talloni si appoggeranno al muro quando entrerai nella posizione.) Cammina verso le mani per raddrizzare la spina dorsale. Entra in *Sirshasana* con le mani aperte. Poi premi giù le braccia, tendendo i glutei e portando in dentro l'addome, e solleva verso l'alto il corpo capovolto arcuandolo leggermente (dalla testa ai piedi). Solleva la testa e allungati in alto attraverso le gambe.



64) *Surya Namaskar* IL SALUTO AL SOLE

LA TECNICA: Prima di praticare *Surya Namaskar*, il corpo deve avere interiorizzato completamente il modo corretto di praticare ogni singolo asana. Se *Vinyasa* (il movimento incessante abbinato al respiro) è praticato scorrettamente, a lungo andare è dannoso.

Comincia in *Pranamasana*, con le mani al cuore. Inspirando, porta le mani in alto e piegati all'indietro in *Hasta Uttanasana*. Espira e piegati in avanti, dapprima con la spina dorsale dritta, poi in *Padahasthasana*. Inspira, fai un passo indietro con il piede sinistro ed entra in *Banarasana*. Mentre espiri, porta le mani a terra e fai un passo indietro in *Chaturanga Dandasana*, l'Asse. Mantieni brevemente questa posizione, poi, trattenendo il respiro, scendi in *Ashtanga Namaskar*. Inspirando, sollevati in *Bhujangasana*. Espirando, entra in *Adho Mukha Shvansasana*. Inspirando, porta avanti il piede sinistro e sollevati in *Banarasana*. Espirando, entra in *Padahasthasana*. Inspira e sollevati in *Hasta Uttanasana*. Espira tornando a *Pranamasana*.

Ripeti dall'altro lato.

Dopo aver praticato, riposati in *Tadasana*. Assorbi gli effetti di *Surya Namaskar* e ritirati nel tuo Sé più alto, nel tuo centro.

TRE BENEFICI FISICI: Stimola il vigore fisico; rilassa numerose tensioni; aumenta la circolazione.

CONTROINDICAZIONI: Rispetta le controindicazioni di ogni singola posizione.

VERSO L'ESPERIENZA



DELL'AFFERMAZIONE

PRIMA FASE: *corpo, mente e anima*

Mentre ti prepari all'esecuzione di questa sequenza, concentrati per qualche minuto in *Tadasana*; ripeti poi questa pausa per pochi secondi anche tra un ciclo e l'altro. Dedicare la sequenza che stai per affrontare a un risveglio di coscienza in te stesso, che possa testimoniare anche agli altri un nuovo atteggiamento più responsabile e fiducioso nei confronti della vita. *Surya Namaskar* crea un risveglio di consapevolezza fisico, mentale e interiore, come un sole che sorge dentro di te. La sua luce porta conoscenza e gioia interiore. Afferma:

«Mi inchino al sole,
al risveglio della luce interiore,
all'alba di una nuova
coscienza in tutti gli esseri»



PARAMHANSA YOGANANDA

Paramhansa Yogananda (1893-1952) è stato il primo grande maestro indiano a trasferirsi in Occidente. Autore della famosa *Autobiografia di uno yogi*, pubblicata per la prima volta nel 1946, è considerato una delle principali figure spirituali dei nostri tempi.

Yogananda ha svolto un ruolo chiave nel rendere lo yoga e la meditazione ampiamente conosciuti 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.



SWAMI KRIYANANDA

Nato nel 1926 in Romania da genitori americani, Swami Kriyananda (J. Donald Walters) ha compiuto i suoi studi dapprima in Svizzera e in Inghilterra e successivamente in America, al Haverford College e alla Brown University.

Diventato discepolo nel 1948 di Paramhansa Yogananda, Kriyananda ha diffuso in tutto il mondo gli insegnamenti di Yogananda sulla realizzazione del Sé, mostrandone l'applicazione in ogni ambito dell'esistenza quotidiana: l'educazione, i rapporti con gli altri, il matrimonio, gli affari, l'arte, la vita comunitaria, ecc. Su questi argomenti Kriyananda ha scritto più di cento libri, pubblicati in ventisei lingue in novanta Paesi.

Oltre a essere un rinomato autore e insegnante spirituale, Kriyananda è stato anche un compositore di fama internazionale, autore di oltre quattrocento brani di musica d'ispirazione.

Nel 1968, Swami Kriyananda ha fondato la prima comunità Ananda. Da allora queste comunità – veri e propri laboratori viventi per una vita semplice con alti ideali – si sono diffuse in America, Europa e India. Oggi accolgono oltre mille residenti e sono ogni anno la meta di migliaia di ricercatori spirituali.

Swami Kriyananda ha lasciato il corpo il 21 aprile 2013 ad Ananda Europa, nei pressi di Assisi, ma i suoi messaggi di pace e d'amore continuano a ispirare molte anime, di tutti i sentieri, ovunque nel mondo.



KRIYACHARYA JAYADEV JAERSCHKY

Jayadev Jaerschky è nato in Germania. Ha iniziato la sua ricerca interiore nell'adolescenza e nel 1989, dopo un pellegrinaggio in India, ha deciso di stabilirsi nel centro Ananda nei pressi di Assisi e di seguire la tradizione del *Kriya Yoga* di Paramhansa Yogananda attraverso il suo discepolo diretto Swami Kriyananda. Nel 1991 ha ricevuto l'iniziazione al *Kriya Yoga* da Swami Kriyananda, che lo ha incoraggiato a insegnare e, più tardi, a scrivere libri.

Jayadev tiene ogni anno seminari in varie parti d'Italia. Ha inoltre insegnato in diversi Paesi europei e in India, Egitto, Russia, Ucraina e negli Stati Uniti.

Nel 2007 ha fondato la *Scuola Europea di Ananda Yoga*, di cui è direttore e dove tiene corsi durante tutto l'anno formando nuovi insegnanti di *Ananda Yoga*.

Jayadev è autore di nove libri sullo yoga: *Risveglia i chakra*; *Yoga come preghiera*; *Kriya Yoga*; *Gli esercizi di ricarica di Paramhansa Yogananda* (con DVD); *Respira che ti passa!*; *L'Eterno Presente*; *Yoga che ti passa: liberi dal mal di schiena*; e i due titoli della collana *Yoga Therapy: Vincere lo stress* e *Vincere l'insonnia*. Ha anche curato l'edizione delle raccolte *Aforismi per la vita*, *Come un raggio di luce* e *108 Palpiti d'Amore*.

Canta con passione, suona la chitarra e ha pubblicato vari CD musicali: *Canti Cosmici*, *Love God*, *L'Eterno Presente*, *Meditazioni e pratiche con l'OM secondo Yogananda*.

Ogni anno Jayadev guida un pellegrinaggio in India, nei luoghi sacri dell'Himalaya. La meta principale è Badrinath, il luogo dove risiede Mahavatar Babaji, il supremo maestro della tradizione del *Kriya Yoga*.

Nel 2014 Jayadev è stato nominato *Kriyacharya*, cioè autorizzato a impartire la sacra iniziazione al *Kriya Yoga*.



ANANDA

Fondata nel 1968 da Swami Kriyananda, Ananda è un insieme di comunità spirituali con centinaia di centri e gruppi di meditazione negli Stati Uniti, in Europa e in India.

Nelle colline adiacenti ad Assisi sorge una delle comunità Ananda. Vi risiedono oltre centocinquanta persone che sperimentano, vivendo in armonia, gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda.

In questo luogo di pace giungono ogni anno migliaia di ricercatori spirituali provenienti da ogni parte del mondo, in cerca di riposo e rigenerazione interiore. Nello splendido Tempio di Luce, dedicato a tutte le religioni, vengono offerti tutto l'anno corsi della durata di cinque giorni o di un fine settimana, con pratiche di Ananda Yoga, meditazione e lezioni, in un'atmosfera di profonda tranquillità.

Gli insegnamenti presentati esprimono il messaggio universale alla base delle discipline spirituali di Oriente e Occidente: l'antico insegnamento della realizzazione del Sé. Ogni programma comprende l'istruzione nelle tecniche di base del *Kriya Yoga*, con sessioni di meditazione ogni mattina e sera, sia per principianti sia per praticanti più esperti.

Numerosi i corsi di Ananda Yoga offerti, a tutti i livelli: dai weekend introduttivi ai programmi intensivi, fino alla formazione per insegnanti e ai corsi di specializzazione.

Se desideri maggiori informazioni su Ananda e sui nostri programmi di Ananda Yoga, puoi visitare il sito www.ananda.it oppure telefonare allo 0742.813.620.



ANANDA YOGA ACADEMY

CORSI DI FORMAZIONE CON RICONOSCIMENTO
INTERNAZIONALE

Ananda significa beatitudine.

L'*Ananda Yoga* è quindi lo yoga della gioia interiore.

Se a te non basta assaggiarla, ma vuoi anche dividerla...

se desideri far parte di un'amorevole famiglia di
insegnanti di yoga e meditazione in tutta Italia...

se vorresti una formazione per insegnanti
profonda, professionale, trasformante...

se ami lo yoga che porta a una profonda spiritualità...

allora la *Ananda Yoga Academy* offre
la formazione giusta per te.



La *Ananda Yoga Academy* comprende due scuole. Entrambe offrono programmi di formazione per insegnanti e portano al conseguimento di diplomi riconosciuti a livello internazionale. Fondata nel 2008 e basata sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda, la scuola accetta studenti da tutta Europa.



FORMAZIONE PER INSEGNANTI DI RAJA YOGA

Questa scuola è stata creata per coloro che desiderano approfondire la propria pratica della meditazione e trasmettere i benefici della meditazione agli altri. Il corso per *Istruttori di Raja Yoga* è strutturato in sette settimane, che è possibile frequentare presso il centro Ananda Assisi anche nel corso di qualche anno:

- 3 corsi intensivi di 6 giorni
- 3 corsi intensivi di 5 giorni
- 1 corso di 5 giorni per la pratica intensiva della meditazione

TOTALE: 350 ore di formazione, così suddivise:

- 150 ore di pratica delle tecniche di meditazione
- 190 ore di apprendimento della filosofia del *Raja Yoga* e di metodi di insegnamento
- 10 ore di insegnamento agli studenti.

FRA I TEMI TRATTATI: il *Bhakti*, *Gyana*, *Karma* e *Raja Yoga*; l'*Ashtanga Yoga* di Patanjali; il *Sanaatan Dharma*; la tecnica di *Hong-So*; gli Esercizi di ricarica di Yogananda; metodologia dell'insegnamento. Il diploma è riconosciuto dalla *European Yoga Alliance*.



FORMAZIONE PER INSEGNANTI DI HATHA YOGA

La *Scuola Europea di Ananda Yoga* offre due possibilità di formazione nell'Hatha Yoga classico:

- una per i praticanti esperti che intendono intraprendere un percorso di crescita personale e professionale e **diventare insegnanti**;
- una per tutti coloro che intendono **ampliare o approfondire lo studio e la conoscenza** dell'Hatha Yoga e di tutto ciò che sta dietro e intorno alla pratica fisica (filosofia, anatomia, *pranayama*, *bandha*, sequenze e tanto altro).

La *Scuola Europea di Ananda Yoga* è riconosciuta a livello internazionale da Yoga Alliance. Il 1° livello prevede 426 ore, il 2° livello prevede 132 ore, per un totale complessivo di 558 ore di formazione. In Italia è inoltre iscritta nel registro nazionale delle A.S.D. tenuto dal CONI. Riceverà il diploma chi avrà completato con successo il percorso di formazione. La formazione offerta è professionale, completa e ispirante; permette di imparare a praticare e insegnare lo yoga per ottenere il massimo benessere a tutti i livelli e raggiungere stati di consapevolezza più elevati.

Maggiori dettagli su entrambe le scuole sono disponibili su: www.anandayoga.eu



Ananda Edizioni ti propone altre letture

Ananda in sanscrito significa “beatitudine divina”, e tutti i nostri libri sono pieni di “Ananda”; così è nato il nostro nome. Ti invitiamo a consultare il catalogo su www.anandaedizioni.it, dove troverai anche i nostri e-book.



AUTOBIOGRAFIA DI UNO YOGI CON CD

Edizione originale del 1946

Paramhansa Yogananda

Anche in eBook

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 così come Yogananda lo ha scritto, e di poter godere in modo diretto e puro dello spirito universale del grande Maestro. Yogananda affermò che sarebbe stata l'opera più importante della sua vita, il suo “portavoce”. Così è, perché non si tratta di un semplice libro, ma di una vibrazione di coscienza. Un classico immortale per tutti i ricercatori della verità e per chiunque cerchi risposta ai misteri più profondi dell'esistenza. 528 pagine, con fotografie.

Con CD 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.



RAJA YOGA

Il manuale completo di yoga e meditazione

Swami Kriyananda

Anche in eBook

Raja Yoga è molto più di un libro, è un corso completo sullo yoga e la meditazione in cui l'antica scienza dello yoga emerge in tutta la sua gloria. 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 fotografie a colori e ricette.



KRIYA YOGA

Il manuale per la libertà interiore

Jayadev Jaerschky

Anche in eBook

Il *Kriya Yoga*, chiamato “la rotta aerea verso l'Infinito”, è stato portato in Occidente dal grande maestro Paramhansa Yogananda. Questo libro getta luce sull'antica scienza del *Kriya* 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 e influenzando il nostro corpo energetico. Disponibile anche in inglese. 224 pagine con fotografie a colori.

COLLANA "ETERNA SAGGEZZA" DI YOGANANDA

Anche in eBook



COME ESSERE SEMPRE FELICI

Con questi scritti inediti, Paramhansa Yogananda ci offre una mappa da seguire passo dopo passo per trovare il tesoro della vera felicità nel luogo in cui più raramente lo cerchiamo: nel nostro stesso Sé. 200 pagine, con fotografie.



COME ESSERE UNA PERSONA DI SUCCESSO

In questo libro, Paramhansa Yogananda ci guida saggiamente verso il vero successo materiale e spirituale, offrendoci gli strumenti pratici per potenziare il pensiero positivo, la volontà dinamica, l'introspezione e l'autocontrollo. 200 pagine, con fotografie.



COME AMARE ED ESSERE AMATI

Imparando a sviluppare l'amore più puro di tutti – l'amore non egoistico – riusciremo finalmente a esprimere il nostro vero amore verso gli altri, senza paura di essere respinti. Questo libro è una guida pratica per superare le cattive abitudini che compromettono la vera amicizia; scegliere il partner giusto e creare un rapporto duraturo; fare l'esperienza dell'Amore Universale dietro tutte le nostre relazioni. 192 pagine, con fotografie.



COME VINCERE LE SFIDE DELLA VITA

Per risvegliare il coraggio, la calma e la fiducia in noi stessi, questa raccolta di testi inediti ci aiuta a trasformare le sfide in vittorie e a riscoprire l'invincibile forza del nostro Sé. Contiene indicazioni concrete ed efficaci per superare gli ostacoli più grandi, come la paura, il nervosismo e la collera. 208 pagine, con fotografie.



COME CREARE IL PROPRIO DESTINO

Quanto nella nostra vita è già fisso e immutabile, per sempre segnato da un destino a volte cieco e capriccioso, e quanto invece possiamo cambiare con la nostra volontà e le nostre azioni? In questi scritti inediti Paramhansa Yogananda ci spiega alcuni dei più grandi misteri dell'esistenza. 176 pagine, con fotografie.



COME ESSERE SANI E VITALI

Ricarica il corpo con l'Energia Vitale! In questi tempi di grande dispersione energetica e smarrimento, questa raccolta di insegnamenti inediti ci aiuterà a mantenerci sani, giovani, incredibilmente energetici e mentalmente attivi, ricaricandoci con l'Energia Vitale. Inoltre, contiene i meravigliosi *Esercizi di ricarica*. 200 pagine, con fotografie.



COME RISVEGLIARE IL TUO VERO POTENZIALE

Hai talenti e qualità ancora inespressi? Sei pronto a fare dei passi concreti per scoprire le tue risorse nascoste di gioia e amore e per risvegliare il potere dentro di te? In questo libro scoprirai che dentro di te si nasconde un potere indicibile e imparerai tecniche e risorse quotidiane per vivere la vita con più gioia e significato. Una preziosa fonte di strumenti e consigli pratici. 200 pagine, con fotografie.



ANANDA YOGA

Per una consapevolezza più elevata

Swami Kriyananda

Anche in eBook

Basato sugli insegnamenti del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, l'*Ananda Yoga* ci offre l'*Hatha Yoga* così come era originariamente inteso: come strumento per elevare la coscienza e contribuire allo sviluppo spirituale. Con indicazioni sugli aspetti spirituali di ogni posizione. Un gioiello per chiunque pratichi lo yoga. 252 pagine, con fotografie a colori.



YOGA COME PREGHIERA

Jayadev Jaerschky

Anche in eBook

In questo libro Jayadev ha condensato l'essenza degli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda e ha attinto alla propria pratica personale per dimostrare come ogni posizione possa diventare una preghiera naturale, in un dialogo spontaneo con il Divino che coinvolge corpo, mente e spirito. Una testimonianza autentica! 224 pagine con fotografie a colori.



DVD GLI ESERCIZI DI RICARICA di Paramhansa Yogananda

A cura di Jayadev Jaerschky

Anche in eBook

Gli Esercizi di ricarica, il più prezioso contributo di Paramhansa Yogananda alla scienza dello yoga, da oggi in uno splendido DVD completo di libretto illustrato. Il DVD contiene diversi modi di eseguire la pratica (classico, lento, a terra, ecc.) sempre secondo le indicazioni di Yogananda tratte dalle sue lezioni *Yogoda*. Gli esercizi sono guidati da Jayadev Jaerschky, direttore della Scuola Europea di Ananda Yoga. Durata DVD 2 ore, con un libro di 64 pagine.



YOGA CHE TI PASSA CON DVD

Liberi dal mal di schiena

Jayadev Jaerschky e Devika Camedda

Anche in eBook

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. Con i suoi principi antichi ma sempre attuali, lo yoga potrà diventare un rimedio efficace per te, come lo è già per milioni di persone. Per chi si avvicina per la prima volta allo yoga e per chi pratica già da tempo. 124 pagine con fotografie a colori.



COLLANA YOGA THERAPY

Jayadev Jaerschky

Anche in eBook

La collana *Yoga Therapy* presenta gli insegnamenti dell'Ananda Yoga come soluzione naturale, semplice ed efficace ad alcuni dei più comuni disturbi, per guidare il lettore nella riscoperta del suo naturale stato di salute, armonia ed equilibrio. La collana presenta gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda, ai quali si aggiunge l'esperienza dell'autore, Jayadev Jaerschky. I due titoli sono *Vincere lo stress* e *Vincere l'insonnia*. 144 pagine con fotografie a colori.



RESPIRA CHE TI PASSA! CON CD

Tecniche di respirazione per l'autoguarigione
Jayadev Jaerschky

Anche in eBook

L'arte del respiro" è uno degli strumenti principali per una vita equilibrata, sana e felice. Questo libro, basato sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda, offre strumenti pratici per utilizzare il potere del respiro e contiene una sequenza di *Ananda Yoga* per la respirazione. 168 pagine con foto a colori.

IN ALLEGATO: Un CD di respirazioni guidate tratte dal libro, per corpo, mente e anima.



AFFERMAZIONI SCIENTIFICHE DI GUARIGIONE E MEDITAZIONI METAFISICHE

Paramhansa Yogananda

Anche in eBook

Per la prima volta riuniti in un unico volume, due dei libri più popolari di Yogananda, da utilizzare per la meditazione, la preghiera e la trasformazione personale. Yogananda ci rivela le leggi per conseguire la salute e il successo materiale e spirituale in oltre 300 meditazioni, preghiere, affermazioni e visualizzazioni. 192 pagine.



SUPERCOSCIENZA

Risvegliarsi oltre i confini della mente
Swami Kriyananda

Anche in eBook

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, ottimizzandone gli effetti benefici. Un libro utile e indispensabile per tutti. Con prefazione di Fabio Marchesi. 304 pagine. **Anche in CD:** 17 meditazioni guidate tratte dal libro, 66 minuti



IO AMO MEDITARE CON CD

Guida pratica alla pace interiore
Swami Kriyananda

Anche in eBook

La meditazione non è affatto difficile da imparare. In questo prezioso libro sarai guidato passo per passo da uno dei massimi esperti contemporanei, Swami Kriyananda, che ha praticato e insegnato per oltre sessant'anni. Con visualizzazioni. 144 pagine. **Anche in CD,** con 10 meditazioni guidate. 66 minuti.



L'ETERNO PRESENTE CON CD

Guida pratica per raggiungere le vette della felicità
Jayadev Jaerschky

Anche in eBook

Un manuale pratico che ci guida verso il più grande appagamento possibile. Strutturato come la scalata a una montagna interiore, il libro offre una pratica preziosa per ogni giorno, per condurci alle vette dell'Eterno Presente. 180 pagine con illustrazioni.

IN ALLEGATO: Un CD con affermazioni tratte dal libro, cantate in inglese e italiano per rafforzare il messaggio del vivere nel momento presente.



RISVEGLIA I CHAKRA

Insegnamenti e tecniche per corpo, mente e anima
Jayadev Jaerschky

Anche in eBook

Basato sugli insegnamenti di Paramhansa 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 della nostra vita: 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 fotografie a colori.



L'ESSENZA DELLA BHAGAVAD GITA

Commentata da Paramhansa Yogananda
Swami Kriyananda

Anche in eBook

Swami Kriyananda, dopo aver trascorso un'intera vita in sintonia con il suo guru, ha magistralmente completato questo *opus magnum*. Destinato a diventare un classico spirituale, questo commento rende gli antichi insegnamenti della "bibbia" indù vivi, attuali e comprensibili per tutti. 552 pagine.



IL GUSTO DELLA GIOIA

Cucina sana e naturale per il corpo, la mente e l'anima
Mahiya Zoé Matthews

Anche in eBook

Per essere o diventare vegetariano non occorre soltanto sapere come bilanciare la propria dieta, ma anche come cucinare pietanze deliziose e salutari per il benessere fisico. Ispirato ai consigli di Paramhansa Yogananda sull'alimentazione, questo libro ci accompagna in un'avventura gioiosa nel mondo della nutrizione. Include 150 ricette deliziose, accompagnate da bellissime foto, facili da seguire, gioiose da creare e gustose da mangiare. 448 pagine, con fotografie a colori.



AFFERMAZIONI PER L'AUTOGUARIGIONE

Swami Kriyananda

Anche in eBook

Un richiamo alla nostra essenza più vera, un prezioso strumento di trasformazione personale. Il libro contiene 52 affermazioni e preghiere, una per ogni settimana dell'anno, per cambiare le abitudini negative cristallizzate nel subconscio e i blocchi psicologici, per acquisire nuove qualità ed esprimere al meglio le nostre potenzialità spirituali. 128 pp. con immagini. **Anche in versione CD:** le affermazioni del libro suddivise in quattro percorsi guidati, quattro libri con CD raccolti in pratici cofanetti. Ognuno con 1 libro di 64 pagine e 1 CD 40 min.



PATANJALI RIVELATO

La vera voce dello yoga
Swami Kriyananda

Anche in eBook

Basandosi sui commenti inediti di Paramhansa Yogananda agli *Yoga Sutra* (Aforismi) di Patanjali, Kriyananda ci offre una visione pratica di questi altissimi insegnamenti, rendendoli accessibili a tutti e applicabili alla vita quotidiana. 280 pagine.

ALTRI LIBRI DI SWAMI KRIYANANDA

basati sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda

Il nuovo Sentiero
Conversazioni con Yogananda
Paramhansa Yogananda. *Una biografia*
La realizzazione del Sé
Le rivelazioni di Cristo
Attrarre la prosperità
L'intelligenza intuitiva
Educare alla Vita
Il tunnel del tempo
Il segno zodiacale come guida spirituale
L'arte di guidare gli altri
Perché non adesso?
Dio è per tutti
Città di Luce
I Segreti
Vivere con saggezza, vivere bene
Il matrimonio come espansione del sé
Un luogo chiamato Ananda
Speranza per un mondo migliore!
La religione nella nuova era
La promessa dell'immortalità

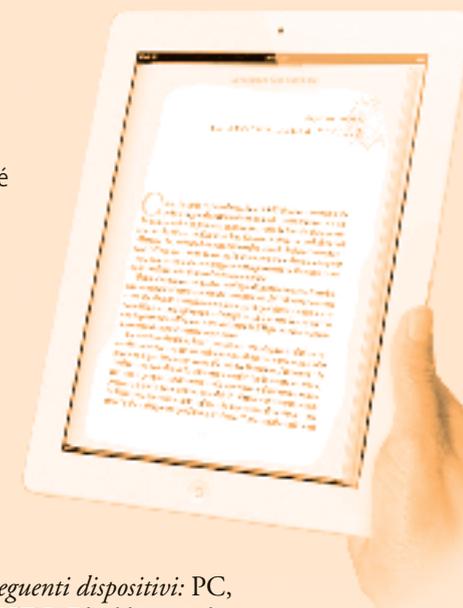
COLLANA POEMI

La terra del sole d'oro
Il gioiello nel loto
Il Cantante e l'usignolo

ACCENDI IL TUO READER... E LA TUA ANIMA

Il nostro sito, 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 di guarigione 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
- Gli esercizi di ricarica di Yogananda
- 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'Eterno Presente
- 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



Formati disponibili ePub, Mobi per i seguenti dispositivi: PC, Mac, Linux, iPhone, iPad, Android, HTC, Blackberry e lettori.

Prima edizione italiana: luglio 2016

Grafica di Tejindra Scott Tully

Revisione del testo di Massimo e Manuela Masotti

Capitolo 6:

Fotografie di Georgia Nuzzo, Art Photography Studio - www.georgianuzzo.it

Modelli: Shanti Cristina Ruozzi; Devika Alessia Camedda; Jayadev Jaerschky

Abbigliamento yoga: collezione Atma Feed your soul by Laura Tonella (atma-yoga.it)

Atma è molto più di una linea di abbigliamento per lo yoga.

È moda, filosofia, benessere...

Altre fotografie di Giorgio Majno

*Si ringraziano tutti coloro che hanno partecipato, spiritualmente
e finanziariamente, alla realizzazione di quest'opera.*

ISBN: 97 88897586 739



Ananda Edizioni / Ananda Assisi Coop.

Frazione Morano Madonnucchia, 7

06023 Gualdo Tadino (PG)

tel. 075-9148375 / fax 075-9148374

www.anandaedizioni.it

info@anandaedizioni.it

Finito di stampare nel luglio 2016 presso CSR Tipolitografia, Roma



Stampato su carta ecologica Tauro White

