

## Teoria E Pratica Dello Yoga

Il principio ispiratore del presente lavoro, scaturito nell'ambito del percorso personale, è costituito dalla ricerca e verifica sperimentale di un'ipotesi: non esistono "gli yoga", esiste "Lo Yoga". Senza volerne dare definizioni, ognuna delle quali sarebbe comunque riduttiva, sperimentare il ritorno ai Testi originari, cercando di penetrare, vivendoli, i Significati di tale insegnamento. Utilizzando il metodo della discriminazione, seguendo due principi cardine della Tradizione: Separare lo spesso dal sottile Riunire ciò che è sparso. L'utilizzo del termine "punto di vista" come traduzione di "Darśana" è conseguenza di una scelta precisa, di restare quanto più possibile aderente Yoga al Significato originale. Gli Yogasāstra di Patañjali costituiscono infatti il riferimento primario della Darśana Yoga. La formulazione degli Yogasāstra è strutturata in otto livelli (aṅga), compenetrati tra loro. Ne consegue equivalenza di yogasāstra e aṅgayoga: due modi per identificare lo stesso corpus dottrinale. Lo ribadiamo: dottrina Tradizionale, destinata ad iniziati, intrinsecamente non decifrabile da chi non l'abbia sperimentata e vissuta direttamente con successo. I primi due livelli (aṅga), concernenti le astensioni (Yama) e le osservanze (Niyama) rappresentano, per la maggior parte delle persone, le colonne a fondamento dell'intero sistema. Il presente lavoro costituisce un preliminare tentativo di retta conoscenza, comprensione e realizzazione di essi. Trasferire il "Significato" espresso in un ambito storico-culturale ed esistenziale per molti aspetti distante da quello "occidentale" è impresa spesso affidata ad esperti di filosofia e/o filologia, non necessariamente coincidenti con persone che hanno intrapreso la Via Iniziatica. La scelta di riportare in modo sistematico citazioni dirette dalle fonti, piuttosto che riassumere le stesse, risulta obbligata volendo evitare il rischio di "interpretare l'interpretazione". Il curatore del presente lavoro ritiene che la conoscenza della sua identità sia estranea ai principi della Tradizione della quale si sente partecipe quale semplice Viandante ed aspirante Giardiniere. Lo pseudonimo utilizzato sintetizza l'essenza del percorso che sta affrontando.

La filosofia dell'Amore Divino

In questo manuale, forte della sua lunga e profonda esperienza nell'insegnamento dello yoga, Lorena Valentina Pajalunga traccia quelle preziose linee guida necessarie a chi voglia affrontare la pratica yogica in modo efficace, sia dal punto di vista fisico sia dal punto di vista energetico-simbolico. La maggior parte dei volumi dedicati a tale antica disciplina indiana si basano sulla descrizione tecnica dei singoli āsana, tralasciando ciò che è realmente importante: la strutturazione delle sequenze, ovvero delle serie di āsana che si praticano per giungere all'equilibrio e all'armonia di corpo e mente, sia individualmente sia nell'esercizio dello yoga assistito a coppie. Come scegliere la posizione che dovrà seguire quella che stiamo eseguendo? Come affiancare posizioni che stimolino determinati cakras? Pur comprendendo una classificazione ortodossa degli āsana, il testo risponde proprio a queste domande, in modo chiaro e accessibile anche per i principianti e attraverso un ricchissimo apparato fotografico che illustra passo dopo passo lo svolgimento delle sequenze. Secondo le indicazioni dell'autrice sarà possibile perseguire con più efficacia l'obiettivo di una pratica che trascende il corpo fisico e permette di agire in profondità nell'essere umano per renderlo consapevole del proprio Sé divino.

Teoria e pratica dello yoga Edizioni Mediterranee  
Compendio di teoria e pratica dello yoga. Una sintesi del testo classico dello yoga Edizioni Mediterranee  
Teoria e pratica dello Yoga Teoria e pratica del pranayama Edizioni Mediterranee  
Teoria e pratica dello yoga Teoria e pratica dello yoga Teoria e pratica dello yoga Teoria e pratica dello yoga Teoria e pratica dello yoga Teoria e pratica dello Hatha. Ediz. multilingue Bhakti Yoga Teoria e Pratica Dello Yoga Dell'Amore Divino

[Copyright: e09a3e8e1a6919f94a97b3b1e0557f9b](https://www.amazon.com/dp/B000APR000)