

Swami Sivananda Radha

IL LINGUAGGIO  
NASCOSTO  
DELL'HATHA YOGA

red!

**Sivananda Radha** (1911-1995) è stata allieva di Swami Sivananda Saraswati e prima donna occidentale a diventare *sannyasin* (nella tradizione induista, chi si dedica esclusivamente al cammino spirituale). La sua esperienza l'ha portata a formulare e poi a diffondere una felice sintesi tra l'antica saggezza indiana e la moderna psicologia transpersonale. Negli anni Ottanta ha aperto diversi centri di insegnamento tuttora attivi in Nordamerica e Gran Bretagna.

© 2009 red!  
[www.rededizioni.it](http://www.rededizioni.it)

Traduzione di Carla Sborgi dall'originale americano *Hatha Yoga. The Hidden Language*, Timeless Books, P.O. Box 3543, Spokane (Stati Uniti) © 1987

Coordinamento editoriale di Enrico Torrone  
Revisione redazionale di Lalla Riccardi

Impaginazione: Paolo Cassella, Como  
Stampa: L.E.G.O. Spa, Lavis (TN)

Ristampa 2018

red è un marchio Il Castello Srl  
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)  
Tel. 02 99762433  
[www.ilcastelloeditore.it](http://www.ilcastelloeditore.it)



# Saluto del maestro B.K.S. Iyengar

RAMAMANI IYENGAR MEMORIAL YOGA INSTITUTE

1107-B/1, Shivajinagar, Pune 411 016 (India)

*Cara Swami Radha, è stata molto gentile da parte sua inviarmi il suo manoscritto: è un'ottima esposizione della simbologia delle asana, atta a indurre la mente del sadhaka a cogliere la vera prospettiva di ogni asana.*

*Disgraziatamente l'hatha yoga viene spesso mal compreso, anche da intellettuali, filosofi, eletti e talora dagli stessi yogi. Esso non è solo uno yoga fisico. La parola hatha, considerata globalmente, significa 'scienza della volontà'; le componenti in cui può essere scissa, invece, 'ha' e 'tha', significano rispettivamente 'sole' e 'luna'. Molti ne hanno dato un'interpretazione in chiave fisiologica: suryanadi e chandranadi; surya rappresenta il sistema simpatico, chandra quello para-*

*simpatico (mentre sushumna rappresenta il sistema nervoso centrale).*

*Considerando poi la parola 'hatha' in chiave psicologica e filosofica, essa allude a quel sole che non tramonta mai, l'anima, atma, sempre vigile, dinamica, divina; chandra rappresenta la luna, cioè la luce riflessa del sole, così come la coscienza (tha) è la luce riflessa dell'anima. Capire e realizzare tutto ciò, questo è hatha yoga.*

*L'hatha yoga ci insegna a usare il corpo come l'arco, l'asana come la freccia, mentre l'anima è il bersaglio. Non è possibile realizzarsi spiritualmente se non si fa uso del corpo, della mente, dell'intelligenza e della coscienza (tutti componenti della natura) come strumenti di tale realizzazione; strumenti che si*

*affinano quando vengono utilizzati e infine si fondono nell'anima. Questo è il divino assorbimento, l'effetto dell'hatha yoga.*

*Sono lieto che l'autrice abbia cercato di fare in modo che i sadhaka eseguissero le asana cominciando con un'azione connettiva e terminando con la riflessione, la contemplazione e l'assorbimento.*

*Spero che il suo lavoro contribuirà a costruire il ponte tra corpo, mente e anima, in modo che l'attenzione prestata a questi tre elementi si trasformi con il tempo in un'unica attenzione, volta alla trasfigurazione del vero Io.*

B.K.S. Iyengar

---

## Le asana come simboli

L'hatha yoga ha una parte importante nello sviluppo di un essere umano, guida all'esplorazione del potenziale del corpo lavorando in armonia con la mente, con lo scopo di mettere in contatto 'colui che cerca', con l'Io Superiore.

Questo libro è destinato a chi, nel praticare l'hatha yoga, desidera trovare nelle asana un significato più profondo. Il significato è lì, psicologicamente e spiritualmente, e ora l'allievo può cominciare a considerare le posizioni come simboli, scoprendovi significati insospettati.

Le asana traggono i loro nomi da animali, piante, uccelli, strutture. È al nome di un'asana che si deve fare attenzione, per prima cosa, quando si vuole comprendere il suo significato simbolico. Per esempio:

montagna = forte, massiccio, inamovibile, insormontabile, alto.

Che cosa hanno significato le montagne per popoli di differenti culture? Che cosa significa, per me, montagna? La mia forza interiore, la mia fermezza o ostinazione, i miei sforzi, gli ostacoli per me insormontabili, i miei ideali irraggiungibili?

Mentre sto in questa posizione e la considero come un simbolo, la mia lotta per raggiungere la vetta, lo stiramento del mio corpo, gli sforzi dei miei muscoli mi aiutano a vedere aspetti diversi di me stesso e ad accrescere la mia introspezione.

Il significato simbolico del nome, che corrisponde a miti e tradizioni di paesi diversi, aiuta a comprendere l'universalità del simbolo stesso; esplorando le interpreta-

zioni meno familiari, si può ampliare l'orizzonte della propria comprensione.

## Il mudra

Il corpo è uno strumento attraverso cui diamo seguito ai nostri desideri ed esercitiamo la nostra volontà. L'acquisizione del controllo del corpo attraverso la disciplina dell'hatha yoga e la riflessione sul significato simbolico delle asana contribuiscono anche a farci conquistare il controllo della mente e delle emozioni.

Quando con la pratica si perfeziona l'esecuzione di un'asana, si raggiunge, a un certo punto, uno stadio di spiritualità, un *mudra*. La parola mudra significa sigillo, una postura che sigilla. I regnanti e la nobiltà facevano uso (e talora lo fanno ancora) dei sigilli come simbolo del loro potere e contrassegno dell'autenticità di un loro messaggio. Anche nell'antichità il sigillo confermava l'identità del mittente di un messaggio. Il corpo umano è anch'esso un sigillo. Dobbiamo scoprire che cosa sia sigillato, quale segreto venga custodito in esso. A tale scopo dobbiamo cominciare decifrando che cosa comunichi.

Quello che si scopre attraverso la pratica delle asana diventa una fonte enorme di energia e di ispirazione per capire molto di più. Siamo per noi stessi come un libro dai sette sigilli: non sappiamo chi, che cosa siamo veramente e ce lo chiediamo raramente. Attraversiamo la vita con tutte le sue pene e sofferenze, emotive e mentali, tutte le sue frustrazioni; ci sentiamo delle vittime impotenti, mentre in realtà non abbiamo ancora capito di essere i padroni del nostro destino.

## La percezione intuitiva

Nella tradizione orientale ogni persona è uno scopritore, un avventuriero, il laboratorio di se stesso, l'artefice di un'indagine personale. Spetta al singolo individuo investigare, ricercare, ricorrere all'intuizione, perché chi insegna lo yoga non toglierà all'allievo la gioia di fare da solo le proprie scoperte. Al di là dell'ascolto delle parole vi è un ascolto intuitivo. Il messaggio mistico dell'hatha yoga va inteso mediante la percezione intuitiva. Un modo eccellente per sviluppare quest'ultima è concedersi dei momenti di riflessione.

Con il tempo si acquista la consapevolezza che la pratica dell'hatha yoga non si limita all'aspetto fisico. Inizia dall'aspetto fisico perché fisica è, all'inizio, la conoscenza umana. L'effetto delle asana sul sistema nervoso centrale va seguito con grande attenzione. Attraverso la pratica continua, si verificheranno un lento adattamento e uno sviluppo percettivo, accompagnati da un maggiore rilassamento dei sistemi nervosi volontario e involontario.

Tutte le posture yoga tendono a normalizzare le funzioni dell'intero organismo; pertanto influiscono sull'attività delle ghiandole, dei diversi organi e del sistema nervoso, e quindi sulla mente. La pratica dello yoga condurrà a una maggiore padronanza di se stessi; ben presto sarà evidente come questo costituisca un potere formidabile.

## Il linguaggio

La padronanza di sé significa controllo della mente e di tutte le sue funzioni, com-

preso il linguaggio. Le implicazioni della parola sono talmente importanti nel processo yogico che esiste una dea speciale per simboleggiarla: la 'Devi del linguaggio'. Essa costituisce una parte essenziale dello yoga kundalini, in cui è incluso anche l'hatha yoga, e compare più volte in questo libro; fa parte delle parole su cui l'allievo deve riflettere e che deve imparare a usare come base di un'espansione personale dei simboli.

Negli antichi insegnamenti dello yoga si narra di un re, Milinda, che nella sua ricerca spirituale cercò per mare e per terra un saggio capace di rispondere alle sue domande; finalmente venne a lui il venerabile Nagasena. Le conversazioni tra questi due personaggi sono ampiamente citate in questo libro; esse racchiudono gli insegnamenti che dobbiamo apprendere dagli animali il cui nome è legato ad alcune asana.

LE ASANA

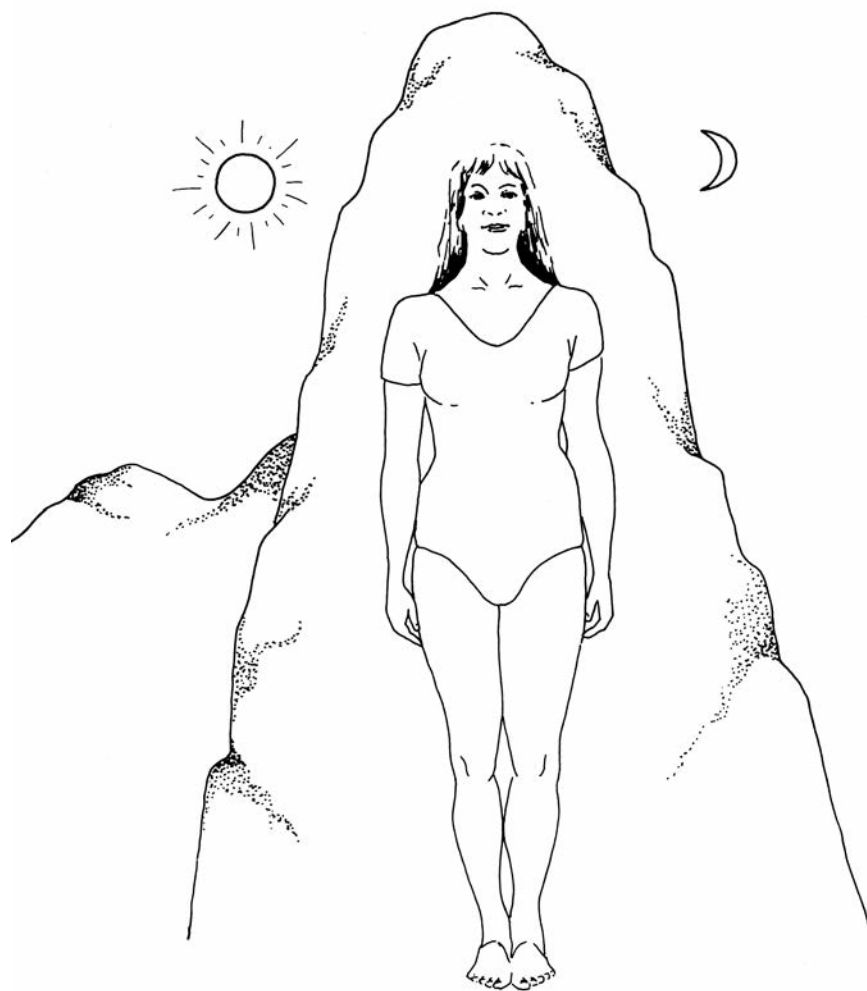
---



# *Tadasana* MONTAGNA

*Tada significa 'montagna'.  
In questa posizione, il corpo  
sta immobile come una montagna.  
Il peso è distribuito uniformemente*

*sui piedi e le braccia pendono  
lungo i fianchi.  
La spina dorsale è allungata  
e il collo eretto.*



---

## *Tadasana*

# Montagna

*Nessuno può andare in cielo se la sua base non è ferma.*

B.K.S. Iyengar

Quando si pratica un'asana, l'attenzione può essere concentrata simultaneamente sulle sensazioni, sul corpo, sulla mente e su quello che viene chiamato Io individuale. In *Tadasana*, la prima cosa a cui si deve rivolgere l'attenzione è il nome: montagna, mantenersi eretti, immobilità. Risulterà evidente che la mente non è in uno stato adatto per la concentrazione.

Vi sono varie fasi: la mente è come una centralina a cui fa capo tutto ciò che i sensi avvertono; essa deve interpretare tali percezioni e compiere parecchie scelte. In questo caso deve individuare quale significato abbiano, per l'allievo, i termini montagna e immobilità.

*Stare eretti, fermi, con consapevolezza del corpo; muscoli, legamenti, ossa, struttura, stare eretti, essere diversi dagli animali, stare in equilibrio, riposare, tirare, spingere, stomaco, oscillare, stimolo a muoversi, movimento arrestato, immobilità.*

### *La posizione*

Questi sono suggerimenti semplici e utili per stimolare l'interesse dell'individuo verso situazioni che forse trascurava da tempo.

Il primo pensiero è: «Sono in piedi, qui, immobile...». Solo quando ci si è resi conto di questo può venire in mente l'idea di montagna, e di ciò che la montagna significa per ciascuno di noi. *Tadasana* (stare in piedi immobili), se praticata ripetutamente osservando sia il proprio corpo sia la propria mente, stimola molte introspezioni.

- Stare immobili, non correre qua e là.
- Stare immobili, guardare fuori, dentro.
- Stare immobili, osservare.
- Stare immobili, sentire.
- Stare immobili, vedere.
- Stare immobili, chiedersi: «Dove sono?»
- Stare immobili, chiedersi: «Dove vorrei essere?»
- Stare immobili, chiedersi: «Dove voglio andare?»
- Stare immobili, chiedersi: «Che cosa voglio fare di me stesso?»

Ad alcuni potranno giungere alla mente parole come: immensità, potenza, grande forza, ostacoli, valanghe, distruzione. Ad altri le parole arriveranno lentamente, come grani di una collana, con un significato vago. Secondo l'intensità delle emozioni suscitate, tali idee-parole svaniranno o avranno un seguito. Possono affiorare delle associazioni personali, come: essere soli, persi tra i monti, nessuno a cui stare vicino. Non è insolito che qualcuno si senta oppresso da questo tipo di idee, perché in genere la gente cerca di tenersi molto occupata proprio per non pensare.

Quando la montagna è il simbolo di un ostacolo, in quanto impedisce la visuale e o-

---

# Indice

- 7 **Saluto del maestro**  
**B.K.S. Iyengar**
- 9 **Prefazione**
- 14 **Le asana come simboli**
- 15 Il mudra
- 15 La percezione intuitiva
- 15 Il linguaggio
- 17 **Psicologia e terapia yoga**
- 17 Il corpo e la mente
- 18 *Equilibrare le polarità*
- 18 *Il potere di scelta*
- 19 *Il sistema kundalini*
- 19 *Le ramificazioni dello yoga*
- 19 *L'interdipendenza di corpo e mente*
- 20 Psicologia orientale  
e psicologia occidentale
- 21 *Conquistare la mente*
- 22 *Trascendere la personalità*
- 22 *Umiltà e motivazione*
- 22 *La psicologia transpersonale*
- 23 *Lo yoga*  
*e la scienza occidentale*
- 24 *Il dolore*
- 24 Simbolismo e linguaggio
- 25 *Dipendenza, interdipendenza*  
*e interazione*
- 26 *Studiare la mente*
- 26 *La concentrazione*
- 26 *Il processo di chiarificazione*
- 27 Aspetti della personalità
- 27 *La sofferenza e la volontà*
- 28 *I sogni*
- 29 *Valorizzare gli obiettivi*
- 29 Il simbolismo  
nella vita quotidiana

29	<i>I significati delle parole</i>	74	<i>Halasana</i>
29	<i>Lavorare su mente e corpo</i>		Aratro
30	<i>Scoprire e osservare se stessi</i>	79	<i>Dhanurasana</i>
31	<i>L'essenza dell'hatha yoga</i>		Arco
33	<b>La castità</b>	85	<i>Vrikshasana</i>
35	Atteggiamenti diversi		Albero
36	Decidere con attenzione	93	<i>Padmasana</i>
36	Il messaggio comune		Loto
38	Diversi pareri	99	<i>Matsyasana</i>
			Pesce
40	<b>Un ponte tra Oriente e Occidente</b>	106	<i>Bhujangasana</i>
41	Verso la consapevolezza		Cobra
42	I pensieri invasori	114	<i>Kurmasana</i>
43	Il linguaggio della mente		Tartaruga
44	Un livello superiore	122	<i>Vrishchikasana</i>
45	Un approccio concreto		Scorpione
46	Realizzare se stessi	125	<i>Kukkutasana</i>
			Gallo
		129	<i>Mayurasana</i>
			Pavone
	LE ASANA	133	<i>Garudasana</i>
48	<i>Tadasana</i>		Aquila
	Montagna	138	<i>Bakasana</i>
54	<i>Salamba Shirshasana</i>		Gru
	Poggiare sulla testa	141	<i>Hamsasana</i>
60	<i>Salamba Sarvangasana</i>		Cigno
	Poggiare sulle spalle	146	<i>Gomukhasana</i>
63	<i>Utthita Trikonasana</i>		Muso di vacca
	Triangolo	151	<i>Simhasana</i>
67	<i>Paschimottanasana</i>		Leone
	Piegarsi in avanti da seduti	157	<i>Shavasana</i>
70	<i>Ardha Matsyendrasana</i>		Cadavere
	Torsione spinale	163	<b>Bibliografia</b>