



**NEW ENERGY**

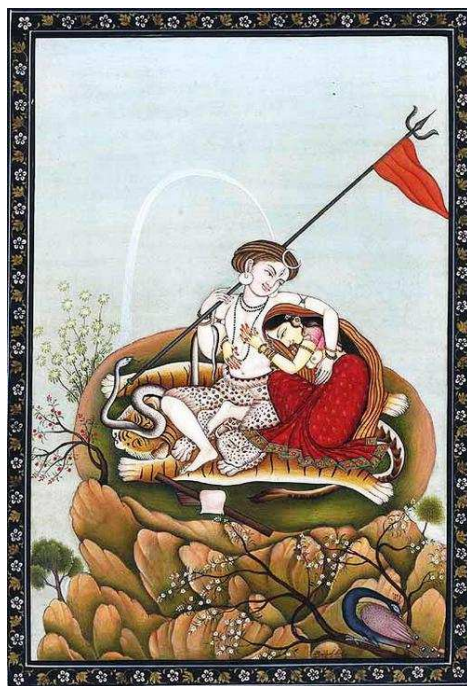
**VIA San Godenzo 27/a , 195**

**Tel. E Fax 06/3313058**



**www.daoryin.altervista.org**

# हठयोग Haṭhayoga



***“Ksana: il seme del Tempo”***

***Stage intensivo condotto da Paolo Proietti***

**Organizzazione: Malcolm Bilotta - [bmalcolm@libero.it](mailto:bmalcolm@libero.it) - [www.laviadelloyoga.it](http://www.laviadelloyoga.it)**

**INFO: Tel. 3287023525 – 3398130282**

**25 – 26 – 27 febbraio 2011**

***Casale Montano “Le Querciole” – Borgotaro (PR)***

**QUADERNI TECNICI 6)**

**SCUOLE E LIGNAGGI**



**GRUPPO YOGA VEDANTA**

# *kṣaṇa* : *il seme del Tempo*

*Incontri e Stage intensivi condotti da Paolo Proietti –*

[paoloproietti.rnk@libero.it](mailto:paoloproietti.rnk@libero.it) - 3398130282

*Organizzazione: Malcolm Bilotta - [bmalmcolm@libero.it](mailto:bmalmcolm@libero.it) –  
3287023525 *Casale Montano “Le Querciole” – BorgoTaro (PR)**

*25 – 26 – 27 febbraio 2011*

*Centro New Energy – Roma, Via San Godenzo 27/a – 195*

*15 – 22 – 29 gennaio 2011, 5 – 12 – 19 febbraio 2011.*

## INSEGNANTI

Incontri organizzati e coadiuvati da **Malcolm Bilotta**: psicologo, formatosi presso la “Federazione Italiana Yoga” esperto di trattamenti ayurvedici, insegna Yoga a Lerici.

**Paolo Proietti** Si occupa di Yoga, meditazione e Tecniche coreutiche orientali dal 1974. Ha studiato e lavorato a Hong Kong, Singapore, Bangkok, Istanbul, New York.. Dal 1986 al 1996 ha lavorato con il maestro giapponese Haruiko Yamanouchi da cui ha appreso la tecnica del movimento rigeneratore. Dal 1996 al 1998 ha partecipato al progetto di ricerca sulle tecniche di Alchimia interiore, i riti iniziatici, e le danze sacre «The World Misteries» ideato da Vassily Kalitsis, collaborando con maestri di discipline tradizionali indiani, giapponesi, cinesi, nativi americani e con esperti di tecniche occidentali (metodo Alexander, Eutonia, Bioenergetica). Tra gli altri ha studiato e lavorato con i monaci tibetani Lobsang Puntsok «Dhosam» e «Teacher» Lobsang Jinpa, con i maestri di Taiwan Hai-Ming Wei e Wu Hsig-Kuo, con il giapponese Sensei Akira Matsui, con il Maestro Indiano Balasundaram Soman e gli statunitensi Richard Emmert e Richard Buckingham. Nel 2006 viene introdotto allo Yoga Vedanta dal filosofo Premadharmā

## **TEMA DEL CORSO**

क्षण *kṣaṇa* è la fessura in cui non entra un capello nella quale il samurai deve introdurre la lama se vuole acquisire la maestria nell'arte della spada. क्षण *kṣaṇa* è l'intervallo tra un pensiero e l'altro.

Se un pensiero fosse un fotogramma di un film, क्षण *kṣaṇa* sarebbe la parte di pellicola senza immagini, il cui unico scopo è quello di unire un'immagine con un'altra per dare l'illusione del movimento.

La meditazione consiste nel portare la mente sull'intervallo tra un pensiero e l'altro, prima che il pensiero sorga da quello spazio auto luminoso e silenzioso che è la radice stessa della manifestazione.

Comprendere la natura di क्षण *kṣaṇa* significa riconoscere le tre Grandi Madri LUCE, SILENZIO e VUOTO.

लक्ष्मी *Lakṣmī*, **la Dea della Luce e della prosperità.**

सरस्वती *Sarasvatī* **la Dea della Musica e della Eloquenza**

उमा *Umā*, **la perfetta, la consorte di śiva**

## QUADERNO TECNICO n°6: SCUOLE E LIGNAGGI

Per *Filosofia Tradizionale indiana* si intende un 'insieme di scuole (lignaggi) che riconoscono l'autorità delle scritture, ovvero *sruti e smrti* (Brahma sutra, Veda, Upanveda ecc.). Si possono distinguere quattro grandi gruppi di "Aspiranti/ devoti":

**SHAIVA**

**SMARTA**

**SHAKTA**

**VAISNAVA**

Banalizzando si può dire che gli SMARTA [cioè i lignaggi definiti: **Shaiva siddhanta - Pasupati - Trika** (tantrismo del Kashmir) - **Vita shaiva - Siddha Shaiva - Shiva advaita**], si riconoscono nel mantra delle cinque sillabe (OM NAMAH SIVAYA).

Gli SMARTA o "monisti shamkariani" si riconoscono anch'essi nel mantra delle cinque sillabe ma non ritengono indispensabile l'ascesi di kundalini.

Lo Shaktismo [OM (HRING)CANDIKAYAI NAMAH] è invece un insieme di lignaggi o sentieri che, sempre banalizzando, si possono definire:

- della devozione (shri chakra yantra)
- dello sciamanesimo (magia naturale)
- dello yoga kundalini
- vedantino.

I Vaisnava che possiamo riunire sotto il mantra delle 8 sillabe OM NAMO NARAYANAYA si dividono in:

*Vishishtadvaita (ramanuja)*

*Sad vaisnava (dualismo di madhva)*

*Achintya Bbedabbeda (chaitanya).*

Ogni lignaggio è caratterizzato da specifici insegnamenti e specifiche tecniche operative, dove per tecnica operativa si intende ciò che risolvendo dei contenuti psichici conduce ad una modificazione sostanziale (परिणाम **pariṇāma** che significa cambiamento, modificazione, frutto, fine) della mente ed a ciò che è definito "Rottura dei livelli dell'io", "riconoscimento", "Iniziazione", "Samadhi".

Vi sono tre tipi di tecniche operative:

**मन्त्र** mantra

**यन्त्र** yantra

**तन्त्र** tantra



**TRA** sta per strumento, così Mantra (letteralmente detto, avviso, parlato, sentenza, inno) è lo strumento TRA della mente MANAS ed indica tutte le tecniche operative che implicano l'utilizzazione della mente e del linguaggio inteso come espressione della mente.

### YANTRA



YANTRA (lett. macchina, meccanismo, motore, strumento) è lo strumento del simbolo. Letteralmente YAN significa "mobile", "in movimento" intendendo sia un movimento fisico sia un movimento interiore (ciò che commuove o produce emozione) mentre YAAN (yān) viene usato sia come "significato" (quello che..., la qual cosa...) e per intendere la reale natura di un qualcosa: **yān-sabā** ad esempio significa "tutto quello che sei veramente". Lo Yantra è quindi un qualcosa che bypassa il manas ed agisce direttamente sull'inconscio facendo insorgere simboli archetipici che "mettono a tacere il dialogo interiore".

## TANTRA



TANTRA (lett. Regola, fibra, dottrina, tecnica) è lo strumento **TRA** del corpo "**tana तन** ", intendendo non solo il corpo fisico ma l'insieme di energie, fluidi, sentimenti, emozioni che caratterizzano ciò che noi definiamo persona umana.

**तनय tanaya** ad esempio significa "FIGLIO".

Lo **हठयोग haṭhayoga** è specifica tecnica operativa tantrica dei lignaggi Shaiva e Shakta. La traduzione più esatta è quella usata da Julius Evola e dagli studiosi che fanno riferimento a Giuseppe Tucci: YOGA DELLA POTENZA. **हठ haṭha** significa infatti Potenza, violenza, forza fisica. Con il tempo ha permeato tutta la cultura indiana ed è questo il motivo per cui oggi si intendono per **हठयोग haṭhayoga** anche pratiche di ginnastica medica, esercizi preparatori per acrobati e performer.

Può forse essere utile ricordare che la Filosofia tradizionale indiana si riconosce interamente nella **śruti** (Orecchio, Audizione, Ascolto) e nella **smṛti** (memoria, tradizione, rimembranza). Per **śruti** si intendono i quattro veda (più il Brahma sutra di Vyasa). Per **smṛti**, in primo luogo, i testi di "applicazione (i manuali pratici...) dei veda detti Upaveda.

Gli upaveda sono quattro libri :

**Ayur-veda** riguarda la medicina e la fisiologia.

**Dhamur-veda** riguarda l'arte del tiro con l'arco e la strategia militare.

**Stapatya-veda** riguarda l'arte della spada e la costruzione dei strumenti meccanici, l'ingegneria e l'architettura.

**Gandharva-veda** riguarda l'arte del canto e della danza.

*Le pratiche fisiche finalizzate alla salute del corpo fanno riferimento allo Ayur Veda.*

*Le pratiche fisiche finalizzate all'esibizione fanno riferimento al Gandharva Veda.*

*Se assumo una posizione con l'intento di guarire da un mal di pancia sto applicando una conoscenza che riguarda la medicina.*

*Se assumo una posizione con l'intento di esibirmi sto applicando una conoscenza che riguarda l'arte dello spettacolo.*



Nello **haṭhayoga** (nome di un testo di Gorakanath andato perduto), si assumono le posizioni "senza tecnica, senza conoscenza, senza scopo".

La posizione è una lettera dell'alfabeto della creazione.  
E' un passo della sacra danza di SHIVA.

Non vi può essere nessun intervento della mente razziocinante e della volontà individuale.

**KATHA JAPAH**, è scritto negli Shiva Sutra.

La rappresentazione(teatrale) è recitazione/preghiera.

Ogni movimento dello Yogi è un rito.

Ogni sua parola è una preghiera.

**"Tre sono i modi della conoscenza, distinti a seconda di dov'essa provenga: v'è la conoscenza impartita dal Maestro, v'è quella che proviene dall'assimilazione delle sacre scritture e, infine, quella che sorge da se stessa, la quale è superiore a tutte"**

*Abhinavagupta - Tantra Loka*