



THEOS BERNARD

HATHA YOGA



RESOCONTO
DI UNA ESPERIENZA PERSONALE

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

THEOS BERNARD

HATHA YOGA

RESOCONTO DI UNA ESPERIENZA PERSONALE

A cura di Sergio Peterlini

Haṭha Yoga

© 2026 Sergio Peterlini

Prima edizione italiana pubblicata nel giugno 2026 da Edizioni il Punto d'Incontro, Vicenza. Edizioni Il Punto d'Incontro s.a.s., via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266. Finito di stampare nel giugno 2026 presso LegoDigit, Lavis (TN).

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 9791255941873

www.edizionilpuntodincontro.it

INDICE

PREFAZIONE DI THEOS BERNARD	7
INTRODUZIONE	15
NOTE DELL'INTRODUZIONE.....	21
ĀSANA	23
PURIFICAZIONE	67
IL PRĀṆĀYĀMA	83
I VARI TIPI DI PRĀṆĀYĀMA	93
I MUDRĀ	97
SAMĀDHI	117
NOTE DEL TESTO.....	138

PREFAZIONE

DI THEOS BERNARD

Questo studio è il rapporto di un occidentale che ha praticato lo yoga sotto la guida di un insegnante in India. Lo scopo primario della ricerca era di mettere alla prova, attraverso l'esperienza personale, le tecniche dell'*Hat̥ha yoga*. A questo scopo mi sono recato in India e in Tibet. Per prima cosa desiderai fare una conoscenza generale dell'India, incontrando e parlando con persone di ogni classe sociale: dai *rāja* ai mendicanti, dai medici ai maghi, dagli studiosi eruditi agli studenti, dai santi ai sadhu. Ho visitato università, biblioteche, musei, templi, ashram e ghat (scalinate che scendono sui fiumi sacri).

Da Calcutta a Bombay, dal Kashmir a Ceylon incluse tutte le principali città come Allahabad, Benares, Agra, Delhi, Lahore, Srinagar, Peshawar, Udaipur, Hyderabad, Mysore, Bangalore, Madras, Madurai e Trichinopoly.

Tutto ciò senza nessun accompagnatore. Solo per questo mi ci sono voluti parecchi mesi, ma ne ho ricavato un'impressione della cultura indiana che non avrei potuto avere in nessun altro modo. Dopo il grande viaggio mi sono sottoposto a un corso di addestramento tradizionale nell'*Hat̥ha yoga*, prendendo note e facendo osservazioni critiche al fine di valutare i risultati alla luce dell'esperienza, piuttosto che per teoria.

Fui in effetti indotto a fare questa prova pratica nello yoga a causa delle delusioni che sperimentai in connessione con le sue teorie. Le teorie, delle quali c'è un'abbondante letteratura, piuttosto che informare riguardo al contenuto pratico e alla disciplina dell'*Hat̥ha yoga*, riuscivano solo a confondere.

Perciò, sono diventato il sincero discepolo di un insegnante molto stimato e mi sono stabilito nel suo ritiro sulle colline vicino a Ranchi. Sotto la sua supervisione e guida, ho aderito alla rigida disciplina imposta su colui che desidera praticare l'*Haṭha yoga*. Al fine di progredire ulteriormente nei miei studi, il mio insegnante mi suggerì di recarmi in Tibet. Secondo lui, ciò che in India era diventato una mera tradizione, negli antichi monasteri di quella isolata e misteriosa terra era ancora vivente e visibile. Partii immediatamente.

Il mio primo contatto diretto con l'addestramento yoga, così come si trova in Tibet, avvenne attraverso un famoso eremita, sulla frontiera tibetana, nel nord del Sikkim. Così, per mezzo di un interprete, fui in grado di discutere con lui delle dottrine e della letteratura del lamaismo tibetano. Grazie alla sua guida ho potuto fare un inventario generale della letteratura della setta Kargyupa, che contiene il materiale più antico portato in Tibet dall'India dal VII all'XI secolo.

I miei viaggi culminarono con un pellegrinaggio nella sacra città di Lhasa, dove fui riconosciuto come un'incarnazione di un santo tibetano. Ciò rimosse tutti gli ostacoli e mi permise di partecipare alle cerimonie religiose dei due sacri templi di Lhasa, il Jo-Wo Kang e il Ramoche, oltre ai riti che vengono eseguiti sulla tomba dell'ultimo Dalai Lama nel Nam Gyal Ch' oide del Potala.

Inoltre, mi fu permesso di partecipare alle cerimonie religiose che si svolgevano in molti dei templi più piccoli di quel grande palazzo. Mi fu anche data l'opportunità di partecipare alle cerimonie e di discutere gli insegnamenti di alcuni dei lama principali dei famosi monasteri di Drepung, Sera, Ganden, Dochen, Drayarpa, Palkor Ch' oide, a Gyantse, Tashi Lumpo, in Shigatse

e Saskya, “l’Oxford dell’Asia”, che fu l’originale sede della conoscenza in Tibet e oggi possiede una delle più grandi biblioteche del Paese.

Durante il mio soggiorno in Lhasa, abitai con un geshe erudito del monastero Sera che mi aiutò a trovare e a classificare la letteratura che cercavo e mi istruì nelle pratiche religiose dei monasteri della setta Gelupa, la setta che oggi governa. Allo stesso tempo fui in grado di avere la guida di un altro lama, che era il capo di un piccolo monastero Kargyupa, lontano alcuni giorni di viaggio da Lhasa. Restò con me per qualche tempo, giorno dopo giorno, e così potemmo discutere dei credi Kargyupa e delle sue pratiche, in contrasto a quelle di altre sette.

Per tutto il mio intero soggiorno nel Tibet, rimasi costantemente in contatto con altri lama di buona reputazione, verificando ciò che avevo udito e letto. Tutto questo riuscì soltanto a grattare la superficie, ma mi aiutò a comprendere la mia disciplina pratica e a farmi un’idea di ciò che lo yoga significa nelle loro vite. Qui non riporto la mia esperienza tibetana poiché è stata semplicemente la base per il mio addestramento in India. Qualunque tentativo di dimostrare i meriti “dell’arte dello yoga” sarebbero futili. Se venissero citati migliaia di volumi in suo favore e fossero impiegate tutte le regole della logica e della sofistica, i dubbi e lo scetticismo dell’uomo moderno rimarrebbero.

Perciò, questo studio non è un tentativo di dimostrare i meriti dello yoga o di spiegarne i risultati, piuttosto, qui presento un resoconto delle mie esperienze personali nella teoria e nella pratica delle tecniche fondamentali dell’*Haṭha yoga*, al fine di dare al lettore occidentale una panoramica accurata di un tipico corso orientale di questa disciplina.

Inoltre accompagno la mia descrizione con citazioni dei passaggi più importanti dei testi classici, al fine che il lettore critico possa stimare la misura in cui è stata seguita la tradizione e possa più facilmente correlare la teoria e la pratica. I testi principali che ho usato a questo scopo, per ovvie ragioni, sono le traduzioni più familiari: l'*Hatḥayoga Pradīpikā*, tradotto da Pancham Singh; la *Gheraṇḍa Saṃhitā*, tradotta da Shri Chandra Vasu; la *Śiva Saṃhitā*, tradotta da Raj Bahadur Srisa Chandra Vidyārṇava.

Dove l'interpretazione sembrava dubbiosa, mi sono preso la libertà, per amore di coerenza, di farvi alcune piccole correzioni. Quando mi recai in India non mi presentai come un ricercatore accademico che cercava di penetrare nei più reconditi segreti dell'antica cultura, diventai invece un discepolo e in questo modo uno degli yogi in corpo e spirito, senza riserve, poiché volevo sperimentare¹ i loro insegnamenti.

Questo richiese la mia partecipazione in molte cerimonie religiose, poiché in India ogni cosa è immersa nelle formalità dei riti e dei rituali. Comunque, tali formalità teoriche non sono riconosciute come un fattore essenziale nella pratica dell'*Hatḥa yoga*.

“Il successo non può essere conseguito adottando un particolare vestito. Non può essere guadagnato raccontando storie. Il mezzo per il successo è soltanto la pratica. Questo è vero, senza alcun dubbio. Le *āsana*, i vari *kumbhaka* e altri mezzi divini dovrebbero essere tutti usati nella pratica dell'*Hatḥa yoga* fino a che viene conseguito il suo frutto, il *Rāja yoga*”^(*)

Comunque, al fine di apprendere, mi sottomisi completamente alle usanze tradizionali di ciascun insegnante, poiché ero ansioso di imparare qualunque cosa che avrebbe potuto contribuire a una maggiore comprensione dello yoga.

^(*) *Hatḥayoga Pradīpikā* Cap I, 66-67 (Ed. *Il Punto d'Incontro*).

Per quanto concerne la letteratura, il testo principale che mi fece da guida è stato l'*Haṭhayoga Pradīpikā*. Perciò adotterò la sua sequenza nel raccontare le mie esperienze personali, nella teoria e nella pratica, di queste tecniche.

Al fine che questo studio possa essere completo e che il lettore non abbia il peso di dover cercare altrove i testi, che sono estremamente difficili da reperire, li ho citati estesamente.

Questo mostrerà quanto essi siano coerenti tra loro e, allo stesso tempo, familiarizzerà lo studente con lo stile della letteratura dell'*Haṭha yoga*. Quando i commenti possono contribuire a una comprensione della questione considerata, li riproduco brevemente; se, d'altra parte, affermazioni oscure non sono di immediata utilità, le ignoro.

Molte strane affermazioni concernenti il sovrannaturale e il miracoloso diventeranno più chiare man mano che lo studente progredirà nei suoi studi. Comunque, è meglio ignorare quelle che non sono collegate alla pratica dell'*Haṭha yoga*.

Nei limiti della possibilità offerta dalla fotografia, le varie posizioni e le discipline che ho imparato sono state illustrate da trentasei illustrazioni. Queste riguardano per la maggior parte le *āsana* e anche alcuni *mudrā*.

Le posizioni più elementari sono state omesse poichè non necessitano di illustrazioni. Con tali fotografie è ovviamente impossibile mostrare adeguatamente l'esecuzione delle pratiche purificatorie e degli esercizi respiratori.

Le fotografie dell'autore, qui incluse, sono state fatte di recente. Esse sono disposte e numerate nell'ordine in cui le posizioni vengono descritte nel testo, con alcune eccezioni a cui si fa riferimento nelle note in fondo alla pagina.

Queste fotografie possono essere comparate con le ottantasette litografie del libro di Richard Schmidt: *Fakire und fakirtum in alten und modernen Indien*, che illustrano le stesse posizioni e anche alcune di quelle più elementari che non ho incluse. Più recentemente sono apparse altre illustrazioni delle posizioni nel libro *Āsana* di Kuvalayananda.

Sono profondamente indebitato nei confronti dei miei insegnanti dell'India e del Tibet che, poiché non amano la notorietà, devono per forza rimanere anonimi. I ringraziamenti sono dovuti anche al professore Herbert W. Schneider per il suo costante incoraggiamento e gli utili suggerimenti nella preparazione del manoscritto e al professore Henry Zimmer per la sua preziosa guida e assistenza tecnica.

Theos Bernard

INTRODUZIONE

L' *Haṭha yoga* è una disciplina che coinvolge vari controlli fisici e mentali, ma ciò che è centrale in essi è la regolazione del respiro. Hatha deriva da due radici: *ha* (sole), e *ṭha* (luna), che si riferiscono simbolicamente al fluire del respiro nella narice destra, chiamato respiro solare, e il fluire del respiro nella narice sinistra, chiamato respiro lunare.

Lo yoga deriva dalla radice *yuj* (unire); perciò, l' *Haṭha yoga* è l'unione di questi due respiri. Si crede che l'effetto induca una condizione mentale chiamata *samādhi*.

Questo non è uno stato immaginario mitico, ma è una effettiva condizione che può essere soggettivamente sperimentata e oggettivamente osservata. Al fine di provocare una stabilizzazione del respiro, considerevole enfasi è posta sulla purificazione del corpo e sull'uso di varie tecniche fisiche.

L'addestramento del corpo fisico come fine in se stesso è chiamato *Ghaṭastha yoga*. Si afferma che i metodi impiegati non violano nessuna delle leggi fisiche del corpo. Così, ad essi è stato dato il nome di yoga fisiologico. Si dice che le pratiche risvegliano una forza dinamica e latente nel corpo chiamata *Kuṇḍalinī*; perciò, il termine *Kuṇḍalinī yoga* viene impiegato frequentemente.

Tutti i processi utilizzati sono diretti verso il singolo scopo di calmare la mente. Per questa condizione, il metodo applicato è conosciuto come *Laya yoga*. Il completo controllo della mente è considerato essere la via reale ed è chiamato *Rāja yoga*.

Tutte queste forme sono spesso classificate sotto il titolo generale di yoga tantrico, poiché rappresentano la disciplina pratica basata sulla filosofia tantrica. Ma *Tantra* è usato liberamente per una varietà di sistemi, principalmente allo scopo di distinguerli da altre forme di disciplina non fisiologica¹. Queste altre forme di yoga offrono processi intellettuali devozionali allo scopo di soggiogare la mente e produrre la tranquillità, ma non prescrivono nessun sistema di disciplina fisiologica o corporea. Le tecniche dell'*Haṭha yoga* vengono descritte nei testi classici: *Haṭhayoga Pradīpikā*, *Gheraṇḍa Saṃhitā* e *Śiva Saṃhitā* (Ed. *Il Punto d'Incontro*). Questi sono i principali trattati sul soggetto. Il primo è considerato essere l'autorità basilare e in molti casi i versi del secondo corrispondono molto da vicino ad esso. Il terzo testo presenta un resoconto più completo e introduce un breve panorama della generale attitudine verso l'*Haṭha yoga*, mostrando la sua importanza e i suoi fondamenti metafisici².

Gli altri testi presumono che lo studente sia del tutto familiare con questi principi. Nessuno di essi discute lo yoga, poiché erano intesi come descrizione generale, mentre i dettagli si supponeva venissero forniti dall'insegnante. Lo yoga non è mai stato inteso come qualcosa che doveva servire per un corso di corrispondenza spirituale. È stato piuttosto tramandato come metodo evolutivo da praticare sotto diretta supervisione e mai è stato inteso che lo yoga debba essere praticato senza la guida di un insegnante.

È semplicemente impossibile fare questo, così come è impossibile diventare un musicista completo seguendo un corso per corrispondenza. I testi erano intesi soltanto per servire come guida; un insegnante doveva fornire i dettagli necessari ad ogni caso individuale.

Tutti questi testi sono rivestiti della misteriosa, o tecnica, fraseologia della letteratura tantrica, che presenta un grosso blocco per la mente occidentale. Tutti i testi affermano che l'*Haṭha yoga* è la pietra miliare e che la liberazione ultima viene raggiunta praticando il *Rāja yoga*.

Il *Pradīpikā* si apre così: “Omaggi a Ādinātha (Śiva), che ha esposto la conoscenza dell'*Haṭha yoga* che, come una scala, conduce l'aspirante all'alta vetta del *Rāja yoga*. Lo yogi Svātmārāma, dopo aver salutato il suo guru Shrinatha, spiega l'*Haṭha yoga* soltanto per favorire il conseguimento del *Rāja yoga*. A causa dell'oscurità che sorge dalla molteplicità delle opinioni che originano dall'ignoranza, le persone non sono in grado di conoscere il *Rāja yoga*. Il compassionevole Svātmārāma afferma che l'*Haṭhayoga Pradīpikā* è come una torcia che, illuminando, disperde l'errore dell'ignoranza”³. Alcuni dei più stimati maestri dell'antica India affermano di aver ricevuto l'illuminazione attraverso le pratiche dell'*Haṭha yoga*, secondo la tradizione trasmessa oralmente da maestro a discepolo sino ai giorni nostri.

Matsyendra, Gōrakṣa⁴ ecc. conobbero l'*Haṭha Vidyā* e, per la loro grazia anche yogi Svatmarama l'ha conosciuta. (Questi siddha sono apparsi in tempi precedenti: Sri Ādinātha, Matsyendra, Sābara, Ānandabhairava, Cauraṅgī, Mīna, Gōrakṣa, Virūpākṣa, Bileśaya, Manthāna, Bhairava Yogi, Siddhi, Buddha, Kanthaḍi, Koraṇṭaka, Surānanda, Siddhapāda, Kānerī, Pūjyapāda, Nityanātha, Nirañjana, Kapāli, Bindunātha, Kākacaṇḍīśvara, Alāma, Prabhudeva, Ghoḍācolī, Ṭiṇṭiṇi, Bhānuki, Nāradeva, Khaṇḍa, Kāpālīkā)⁵.

Tutti questi ed altri Mahāsiddha stanno ancora viaggiando per l'universo poichè hanno sconfitto il potere della morte.

Come un edificio protegge dal bruciante calore del sole, così l'*Haṭha yoga* offre rifugio a tutti coloro che sono afflitti da ogni sorta di sofferenza; è anche la tartaruga che sostiene coloro che sono costantemente dediti allo yoga.

L'*Haṭha yoga* non viene insegnato in modo indiscriminato a tutti, poiché si crede che uno yogi desideroso di successo dovrebbe tenere segreta la sua conoscenza⁶. Infatti, essa diventa potente quando tenuta nascosta e impotente quando viene esposta. Al fine di diventare degno dell'insegnamento, lo studente deve innanzitutto adempiere ai requisiti morali chiamati *Yama* e *Niyama* che sono i prerequisiti per lo studio dello yoga.

“I dieci *Yama* (regole di condotta), sono: *ahiṃsā* (non violenza), verità, non rubare, continenza, perdono, sopportazione, compassione, sincerità, dieta parca e pulizia. I dieci *Niyama* (regole di controllo interiore) menzionati da coloro che sono esperti nella conoscenza dello yoga sono: *tapas* (austerità), appagamento, fede in Dio, carità, adorazione di Dio, ascoltare discorsi spirituali, modestia, chiarezza intellettuale, meditazione e *yajna* (sacrifici religiosi)”⁷. Il testo procede descrivendo le forme di condotta che ostacolano il proprio progresso e anche quelle che permettono di avere successo.

Lo yoga viene distrutto dalle seguenti sei cause: il mangiare troppo, il troppo sforzo, il parlare troppo, aderire a regole come il bagno freddo al mattino, mangiare di notte, mangiare solo frutta, la compagnia degli uomini e l'instabilità. Queste sei cause invece favoriscono il successo nello yoga: Il coraggio, l'audacia, la perseveranza, la conoscenza discriminativa, la fede e il distacco dalla compagnia degli uomini. Queste restrizioni e raccomandazioni generali si applicano a tutte le forme dello yoga⁸.

Lo yoga è definito come il controllo delle modificazioni mentali.^(*) Per questo il prerequisito primario è la posizione, poiché senza di essa la pace è veramente impossibile. Ogni movimento corporeo, ogni sussulto, ogni sforzo, ogni impulso nervoso, così come il fluire del respiro, causano irrequietezza.

Patañjali indica la necessità della posizione (chiamata *āsana* in sanscrito), ma non specifica nessuna particolare forma, poiché questa è questione che deve essere stabilita secondo le necessità di ogni individuo. Ogni *āsana* che sia stabile e piacevole è considerata idonea. Vācaspati^(**) dice che *āsana* significa qualunque posizione che possa essere agevole, che possa assicurare una condizione di agio. Nel famoso trattato tantrico sull'*Haṭha yoga*, conosciuto come *Haṭhayoga Pradīpikā*, che ho usato come base di questa comparazione, la sua sezione sulle *āsana* si apre come segue: “Essendo la prima necessità dell'*Haṭha yoga*, l'*āsana* è discussa per prima. Dovrebbe essere praticata per guadagnare una posizione stabile, la salute e la leggerezza del corpo”⁹.

Senza ulteriore commento, il testo descrive le 15 *āsana* più importanti adottate da grandi yogi come Vasistha e Matsyendra. La lista è la seguente: *Svastikāsana*, *Gomukhāsana*, *Vīrāsana*, *Kūrmāsana*, *Kukkutāsana*, *Uttānakūrmākāsana*, *Dhanurāsana*, *Matsyāsana*, *Paścimottānāsana*, *Mayūrāsana*, *Śavāsana*, *Siddhāsana*, *Padmāsana*, *Simhāsana* e *Bhadrāsana*¹⁰. La *Gheraṇḍa Saṃhitā*, un'opera tantrica sull'*Haṭha yoga*, dice: “Ci sono otto milioni quattrocentomila *āsana* descritte da Śiva che eguagliano il numero delle specie delle creature viventi in questo universo. Tra loro ottantaquattro sono le migliori e di esse, trentadue si sono dimostrate utili per la razza umana di questo mondo”¹¹.

*) *Yoga Sūtra* di Patañjali

**) Famoso commentatore degli *Yoga Sūtra*.



A CURA DI
SERGIO PETERLINI



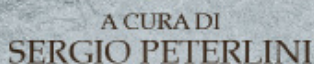
HATHAYOGA PRADĪPIKĀ

LA LUCE SUL SENTIERO DELLO YOGA



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO





GHERANDA SAMHITA

IL FONDAMENTALE TESTO CLASSICO SULLO YOGA



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO





A CURA DI
SERGIO PETERLINI



SHIVA SAMHITA

LA PRATICA E
LA CONOSCENZA
DELLO YOGA

