



Dall'Uno della Tradizione ai Sistemi Aperti

॥ पतञ्जलयोगसूत्रम् ॥
Patañjala Yogasūtrāṇi



yoga pratyāhāra
porta di accesso allo yoga interiore
(*antaryoga-samyama*)



alcuni strumenti operativi
yoga-nidrā, antar mouna, marmasthāna, trāṭaka

A cura di LILIANA BORDONI e FABIO MILIONI
MMDUCLXXVI

Informazioni editoriali

Titolo: *Yoga pratyāhāra porta di accesso allo yoga interiore. Alcuni strumenti operativi yoga-nidrā, antar mouna, marmasthāna, trāṭaka*

Curatori: Liliana Bordoni - Fabio Milioni

Data di uscita: 2023

Pagine: 284

ISBN: 979-12-21497-22-9

Il pratyāhāra, quinto degli otto *aṅga* degli *Yogasūtra* di Patañjali, è il ritiro cosciente dei sensi dai rispettivi oggetti, da cui deriva la suprema padronanza sugli stessi.

Snodo fondamentale ma spesso trascurato della *Sadhana Yoga*, esso possiede intrinsecamente una duplice valenza: quella di completamento e coronamento di tutto il percorso evolutivo e trasmutatorio di *yama-niyama-āsana-prāṇāyāma* (yoga esterno, *bahir yoga*) e quella di accesso ai livelli superiori dello yoga: *dharāna-dhyāna-samādhi* (yoga interiore, *antar yoga*).

Il libro è largamente basato sull'insegnamento dei grandi Maestri della Tradizione dello Yoga, sullo studio dei testi e sulla personale esperienza nel corso degli anni.

Gli *Yogasūtra* di Patañjali trattano il *pratyāhāra* in modo ermetico, senza fornire particolari sull'operatività ad esso associata (la pratica era demandata esclusivamente all'insegnamento diretto del Guru, conformemente alla trasmissione diretta bocca-orecchio dell'iniziazione allo Yoga).

Per tale motivo, nella sezione dedicata all'operatività, il testo include alcune pratiche che sono state sviluppate successivamente e sono utilizzabili come strumenti per il *pratyāhāra*, frutto anche di una lunga sperimentazione: *yoga-nidrā, antar mouna, marmasthāna, trāṭaka*.

A partire dal prossimo anno verranno pubblicati con cadenza bimestrale gli audio delle pratiche contenute nel libro, a cominciare dalla pratica-base di *Yoga-nidrā*.

È importante -per ogni pratica- l'impegno costante e quotidiano per un periodo di tempo prolungato fino a che spontaneamente si passerà al livello successivo.

Gli audio saranno inseriti nelle newsletter, e sul canale YouTube del sito, mentre la parte descrittiva potrà essere consultata nel libro, nella sezione dedicata.

https://www.amazon.it/Yoga-pratyāhāra-porta-accesso-interiore/dp/B0CJLL135Z/ref=sr_1_5?__mk_it_IT=ÅMÅŽÕÑ&crd=1WYY8K4VP6KMA&keywords=fabio+milioni&qid=1697366582&s=books&sprefix=fabio+milioni%2Cstripbooks%2C253&sr=1-5

<https://www.lafeltrinelli.it/yoga-pratyahara-porta-di-accesso-libro-vari/e/9791221497229?inventoryId=40651007&queryId=b35acab7e653db72c9ac85b396074d95>

<https://www.ibs.it/yoga-pratyahara-porta-di-accesso-libro-vari/e/9791221497229?inventoryId=567302514&queryId=c1f8f1807cc9ed6ad2d99591027eb56e>