



**Yoga Ratna: K.T.KIZER MOHAMED**

B.Sc., B.T., L.L.B., M.A., M.Sc., (Yoga)

**Yoga Terapista e Consulente**

**KOSHA YOGA PUBLICATIONS**

#317, G.S.T Road, Chrompet, Chennai,  
Tamilnadu, India.

Cell : +91 98403 81615

+91 98849 44902

E-mail : [koshayoga@yahoo.com](mailto:koshayoga@yahoo.com)

[kizermohamed@yahoo.com](mailto:kizermohamed@yahoo.com)

*Prima Edizione 2008*

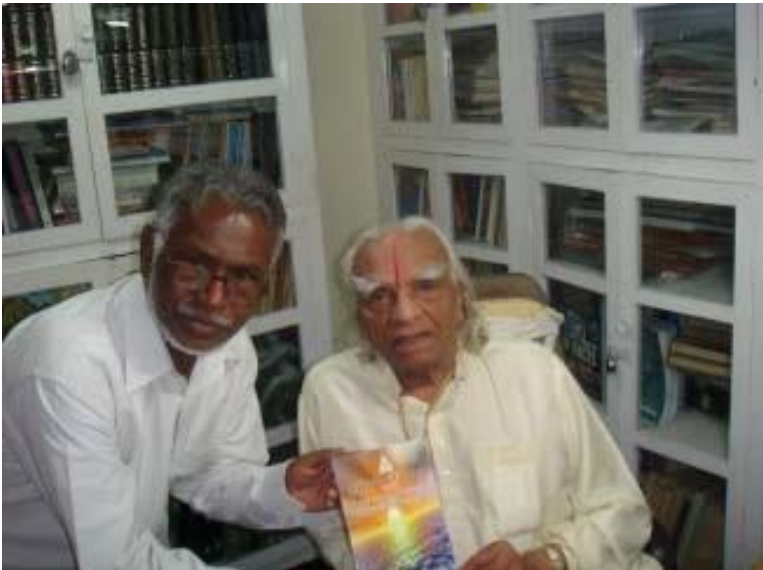
Tutti i diritti di traduzione in italiano riservati al sito:  
<http://www.tradizionesacra.it>

Price :

Printer : **Amar Press**, Chennai - 600 005.



**Bambino di sei mesi nella posizione naturale di Yoga.**



**L'autore presenta il libro Shifa Yoga all'icona dello Yoga - B.K.S. Iyengar**



**L'icona dello Yoga - B.K.S. Iyengar benedice l'autore**

## PREFAZIONE

Le nostre moderne città diventano sempre più dei depositi nocivi per la salute. L'inquinamento atmosferico e delle acque, lo squilibrio ecologico ed il cambiamento climatico costituiscono dei grandi pericoli per la nostra salute. La tecnologia dell'informazione ha portato la prosperità economica, ma anche i disturbi psicosomatici. I call centres sono diventati dei luoghi di ritrovo per insonni, schizofrenici e portatori di AIDS. Le nostre città sono piene di giovani con le guance cave, gli occhi infossati, i toraci ossuti e le schiene curve. Sono dei cadaveri in movimento. Prestano poca attenzione al loro corpo. A che serve la ricchezza e l'educazione se non si è in buona salute? Una persona malata è un fardello per sé stesso e per la società. Il senso della vita non è di vivere, ma di fare un uso appropriato del nostro corpo e della nostra mente.

Herbert Spencer disse: “La conservazione della salute è un dovere. Pochi sembrano consapevoli che esista la moralità fisica”. Una salute sana è la chiave effettiva per il successo. Decimo Giunio Giovenale, poeta e retore romano, disse che è auspicabile una mente sana in un corpo sano (in latino «mens sana in corpore sano»). Un calzolaio in buona salute è meglio di un re malato. A che serve l'oro nella mano di una persona che sta annegando?

Lo Yogasana, il prayanama e la meditazione costituiscono complessivamente la scienza della salute. Una loro pratica costante potrebbe salvare l'umanità dalla catastrofe dei disturbi fisici e mentali. La pratica di asana e pranayama integra e armonizza il nostro corpo e la nostra mente, promuove la salute e previene le malattie. Ricerche compiute nel campo dello yoga dimostrano che la pratica dello yogasana era la migliore misura preventiva contro la malattia. Ci sono innumerevoli asana. L'antico testo sanscrito del Shiva Samhita cita 84 asana, mentre il Gheranda Samhita contiene 32 posizioni per il

corpo (asana). Thirumular, l'antico santo Tamil, dichiara nel suo libro il "Tirumantiram" che 8 asana sono veramente importanti. Una pratica quotidiana compresa tra le 15 e le 20 asana è sufficiente per mantenersi una buona salute.

Questo libro provvisto di illustrazioni spiega la pratica delle varie asana e consiglia i farmaci che il Profeta Muhammad (S) utilizzava per i vari disturbi. Per la prima volta nella storia fu compiuta una sintesi combinatoria tra due metodologie. Spero che la pratica dello Yogasana e l'impiego della medicina Profetica prosegua nella prevenzione e nell'attenuazione delle malattie che affliggono l'umanità. Questo libro tenta umilmente di creare un mondo esente dalla malattia. La filosofia alla base di questo libro è la "pratica dello yoga, la prevenzione della malattia".

## RICONOSCIMENTI

Tutte le lodi siano per l'Onnipotente Allah.

Nessun compito è eseguito senza l'ispirazione, la cooperazione e il sostegno di molte persone. Questo lavoro non si differenzia dagli altri. Il Dott. P. Mariayya, ex Capo del Dipartimento di Educazione Fisica e del Centro Yoga dell'Università Bharathidasan (provincia di Tiruchy) e attuale Direttore del Dipartimento di Educazione Fisica dell'Università Periyar Maniammai della città di Tanjore; e il Dott. K. Chandrasekaran, capo del dipartimento di Educazione Fisica e del centro di Yoga dell'Università di Bharathidasan (provincia di Tiruchy); sono stati i miei guru, le mie guide e i miei ispiratori nel campo dello yoga. Sarò sempre in debito con loro.

Ringrazio dal profondo del mio cuore il signor Dilshad Ahmed di Gedda (Arabia Saudita) per il suo sostegno ed il suo convinto incoraggiamento a pubblicare questo variegato libro di yoga. Sono grato al Sig. S. M. Hamid Mohidin, avvocato superiore presso l'Alta Corte di Madras, per la correzione dei manoscritti. Ringrazio il signor A. Selvaraj, mio compagno di classe durante il corso di laurea in Scienze Yogiche (M. Sc.) e fondatore dell'Accademia di Ananda Yoga nel capoluogo di Pudukottai, per il suo costante incoraggiamento fornitomi per la stesura di questo libro di yoga. Ringrazio il signor K.M. Mohamed Rafi, il signor K.M. Muhamed Omer, mia moglie, i miei figli e le mie figlie per la loro opportuna

cooperazione e per il loro sostegno nella pubblicazione di questo  
libro.

## CONTENUTI

1. Un'introduzione allo Yoga	1
2. Differenze tra Yogasana ed Esercizi Fisici	4
3. Vantaggi dello Yogasana	5
4. Regole Generali per i Praticanti	6
5. Pratiche di Purificazione	9
6. Yogasana	12
7. Pranayama	36
8. Shifa Yoga	44
9. Le malattie e i loro rimedi	48
10. Altre Asana	83
11. Testimonianze	95
Bibliografia	102