

## **I 9 OSTACOLI (ANTARAYA) NELLA PRATICA YOGA E NELLA VITA**

---



**NEL NOSTRO PERCORSO - CHE SIA NELLO YOGA, NEL LAVORO O NELLA CRESCITA PERSONALE - PRIMA O POI INCONTRIAMO DELLE RESISTENZE. QUEGLI OSTACOLI CHE CI FANNO FERMARE, DUBITARE O DEVIARE DALLA STRADA CHE AVEVAMO SCELTO.**

**MAGARI ABBIAMO INIZIATO CON ENTUSIASMO, MA POI QUALCOSA CI HA BLOCCATI: LA STANCHEZZA, LA PAURA DI NON ESSERE ABBASTANZA, LA DISTRAZIONE O LA FRUSTRAZIONE DI NON VEDERE SUBITO RISULTATI.**

**QUESTI OSTACOLI NON SONO FALLIMENTI, MA SEGNALI.**

**PATANJALI, NEGLI YOGA SUTRA, CI PARLA DI 9 ANTARAYA, GLI OSTACOLI CHE DISTURBANO LA MENTE E RALLENTANO LA PRATICA. LI INCONTRIAMO TUTTI, PRIMA O POI, SUL TAPPETINO E NELLA VITA. MA PIÙ CHE VEDERLI COME PROBLEMI, POSSIAMO CONSIDERARLI OPPORTUNITÀ PER CONOSCERCI MEGLIO E CAPIRE COSA CI SERVE PER ANDARE AVANTI.**

**PERCHÉ È IMPORTANTE CONOSCERLI? PERCHÉ QUANDO RICONSCIAMO UN OSTACOLO, SMETTIAMO DI COMBATTERLO ALLA CIECA. INIZIAMO INVECE A LAVORARCI CON CONSAPEVOLEZZA, TROVANDO STRATEGIE PER SUPERARLO E CONTINUARE A CRESCERE.**

**★ QUESTA GUIDA TI AIUTERÀ A IDENTIFICARE OGNI OSTACOLO E A TROVARE SOLUZIONI PRATICHE PER AFFRONTARLO.**



# VYADHI

*La malattia,  
il disagio fisico*



## **"Oggi proprio non ce la faccio."**

Ci sono giorni in cui il corpo sembra non rispondere, in cui il dolore o la stanchezza prendono il sopravvento. Quando siamo malati o fisicamente provati, ogni cosa sembra più difficile. Ma a volte, più della malattia stessa, è la nostra paura di non essere abbastanza forti a fermarci. Ci identifichiamo con il nostro stato di salute e ci convinciamo che finché non saremo al 100%, non potremo fare nulla.

Esempio pratico:

Se hai un raffreddore o un dolore alla schiena, potresti pensare che la pratica yoga non sia possibile. Ma invece di rinunciare del tutto, potresti dedicarti a una respirazione profonda o a movimenti più dolci, adattando la pratica al tuo stato attuale.

Come superarlo?

- ✓ Accettare il proprio stato senza forzature.
- ✓ Ascoltare il corpo e adattarsi con gentilezza.
- ✓ Ricordare che anche il riposo è parte del percorso.

STYANA

*L'Apatia,*

*l'Inerzia Mentale*



**"So che dovrei farlo, ma proprio non ne ho voglia."**

Non è semplice pigrizia. È quella sensazione di pesantezza mentale che ci fa rimandare, che ci tiene fermi anche quando sappiamo che qualcosa ci farebbe bene. Magari abbiamo tempo, ma la voglia manca. La mente trova mille scuse: "Lo faccio dopo", "Non ho l'energia", "Oggi non è il momento giusto." Ma il problema è proprio questo: più aspettiamo, più il blocco cresce.

**ESEMPIO PRATICO:**

Dovevi praticare yoga oggi, ma rimandi continuamente. Ti dici che non hai energia, che lo farai più tardi. Ma poi passa la giornata e non lo fai mai.

**COME SUPERARLO?**

- ✓ Iniziare anche senza voglia: basta un piccolo gesto per sbloccarsi.
- ✓ Dire a sé stessi: "Faccio solo 5 minuti" (spesso poi si continua).
- ✓ Creare un piccolo rituale per avviare il movimento senza pensarci troppo.

*SG Studio Yoga OM-line*



# SAMSHAYA

## *Il Dubbio*



## **“E se stessi sbagliando tutto?”**

Ci capita di chiederci se siamo sulla strada giusta.

Se la pratica che stiamo facendo funziona davvero, se siamo capaci, se ha senso continuare.

Il dubbio può essere utile, se ci spinge a cercare risposte. Ma quando diventa costante, ci paralizza.

Ogni passo avanti è frenato da mille domande, e alla fine rimaniamo fermi.

### ESEMPIO PRATICO:

Hai iniziato un percorso yoga, ma dopo qualche settimana pensi: “Ma funziona davvero per me?”. Questo dubbio ti porta a saltare le pratiche e a non essere costante.

### COME SUPERARLO?

- ✓ Invece di cercare conferme esterne, osservare come ci sentiamo dopo la pratica.
- ✓ Ricordare perché abbiamo iniziato e concederci tempo.
- ✓ Non aspettare di avere tutte le risposte prima di agire.

# PRAMADA

*La Disattenzione,*

*la Superficialità*



**"Lo so che dovrei farlo, ma non ci penso."**

A volte non è la mancanza di voglia o di fiducia a bloccarci, ma il semplice disinteresse. Ci distraiamo, perdiamo il focus, lasciamo che la routine prenda il sopravvento. Magari sappiamo che certe abitudini ci fanno bene, ma non riusciamo a mantenerle con costanza. Non è intenzionale, ma ci perdiamo per strada.

## ESEMPIO PRATICO:

Durante la pratica yoga, segui i movimenti senza vera consapevolezza, come se fossi in modalità "pilota automatico". Oppure, nella vita quotidiana, guidi senza ricordare il tragitto appena fatto.

## COME SUPERARLO?

- ✓ Fermarsi e portare attenzione al respiro in qualsiasi momento della giornata.
- ✓ Ripetere mentalmente: "Sono qui, ora".
- ✓ Provare a fare le cose con più presenza, anche

quelle più semplici.

*SG Studio Yoga OM-line*

# ALASYA

*La pigrizia fisica e*

*mentale*



**"Sono troppo stanc@ per farlo."**

C'è una fatica che viene dal corpo, e una che nasce dalla mente. A volte il problema non è che non abbiamo energia, ma che la nostra mente si è spenta. Il corpo segue lo stato della mente: più siamo demotivati, più ci sentiamo stanchi. E più ci sentiamo stanchi, più diventa difficile trovare la forza per muoverci.

#### ESEMPIO PRATICO:

Ti alzi la mattina con l'idea di meditare, ma appena ti siedi, ti senti fiacco, senza slancio. Ti dici: "Lo farò domani", ma il giorno dopo è lo stesso.

#### COME SUPERARLO?

- ✓ Non pensare troppo e iniziare con qualcosa di piccolo (anche solo alzarsi e stirarsi).
- ✓ Usare il respiro per attivare il corpo e la mente.
- ✓ Ricordare che spesso la fatica mentale si supera con il movimento fisico.



**"C'è sempre qualcosa di più  
interessante da fare."**

Viviamo in un mondo pieno di stimoli, e la mente è sempre alla ricerca di novità. Questo ci porta a saltare da un'attività all'altra, senza mai fermarci davvero. Ci alleniamo, pratichiamo yoga, lavoriamo... ma la mente è sempre altrove, alla prossima cosa da fare. Il problema è che così non approfondiamo mai nulla, e non troviamo mai vera soddisfazione.

ESEMPIO PRATICO:

Avevi deciso di fare yoga prima di dormire, ma ti ritrovi a scorrere i social o a guardare la TV fino a tardi, rimandando la pratica.

COME SUPERARLO?

- ✓ Creare un ambiente favorevole (mettere via il telefono prima di iniziare).
- ✓ Darsi delle piccole regole: "Prima faccio yoga, poi guardo la serie".
- ✓ Riconoscere cosa ci dà piacere immediato ma ci toglie benessere a lungo termine.

**AVIRATI**

*L'incapacità di*

*fermarsi, il desiderio*

*incessante*



# BHRANTI DARSHANA

*Le false percezioni,*

*le convinzioni limitanti*



**“Se non è perfetto, non vale la pena farlo.”**

A volte, ciò che ci blocca non è la realtà, ma l'idea che ci siamo fatti di essa. Crediamo che esista un solo modo giusto di fare le cose, e quando non ci sentiamo all'altezza, rinunciamo. Oppure seguiamo convinzioni errate che ci portano fuori strada. La mente crea illusioni che ci fanno dubitare delle nostre capacità.

#### ESEMPIO PRATICO:

Dopo qualche lezione di yoga, vedi che alcune posizioni sono difficili e pensi: “Non sono abbastanza flessibile, non fa per me”. Ma è davvero così, o è solo una convinzione limitante?

#### COME SUPERARLO?

- ✓ Osservare le proprie credenze e chiedersi: “È davvero vero?”.
- ✓ Accettare che il percorso è progressivo e tutti iniziano da zero.
- ✓ Non confrontarsi con gli altri, ma con sé stessi.

# ALABDHABHUMIKATVA

*Il Senso di Impotenza, la  
Frustrazione*



## “Non sto migliorando.”

Quando non vediamo progressi, ci sentiamo bloccati e perdiamo la motivazione. Magari pratichiamo da tempo, ma ci sembra di essere sempre allo stesso punto. Vogliamo risultati immediati, e quando non arrivano, iniziamo a pensare che stiamo sbagliando tutto. La crescita non è sempre visibile, ma questo non significa che non stia avvenendo.

### ESEMPIO PRATICO:

Pratichi yoga da mesi, ma senti di non essere migliorato abbastanza. Ti sembra di non avanzare e ti viene voglia di smettere.

### COME SUPERARLO?

- ✓ Guardare indietro e riconoscere i piccoli miglioramenti.
- ✓ Concentrarsi su come ci si sente piuttosto che sui risultati visibili.
- ✓ Ricordare che il progresso non è sempre lineare.

# ANAVASTHITATVA

*L'incostanza,  
la difficoltà a mantenere  
i risultati*



**"Avevo fatto progressi... e ora sono tornat@ indietro."**

A volte raggiungiamo un traguardo, ci sentiamo bene, e poi... torniamo indietro. Perdiamo la disciplina, ci rilassiamo troppo, oppure la vita ci mette alla prova e ci sembra di ricominciare da capo. Mantenere un progresso è più difficile che ottenerlo. La vera sfida non è solo arrivare, ma restare.

## ESEMPIO PRATICO:

Ti eri abituato a fare yoga ogni mattina, ma dopo qualche settimana hai saltato un giorno, poi un altro, e la tua pratica è diventata sporadica.

## COME SUPERARLO?

- ✓ Creare una routine sostenibile e non troppo rigida.
- ✓ Non punirsi per gli stop, ma riprendere senza sensi di colpa.
- ✓ Ricordare che la costanza è più importante dell'intensità.

# Conclusione



**Questi 9 ostacoli fanno parte di ogni percorso.**

Riconoscerli è il primo passo per superarli.

Se senti di incontrarne uno, fermati e osserva: cosa ti sta dicendo?

Ogni blocco è un'opportunità di crescita.

La chiave è non fermarsi, ma continuare con consapevolezza.