



A CURA DI  
SERGIO PETERLINI



# HATHAYOGA PRADĪPIKĀ

LA LUCE SUL SENTIERO DELLO YOGA



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

A CURA DI  
SERGIO PETERLINI



# HATHAYOGA PRADĪPIKĀ

LA LUCE SUL SENTIERO DELLO YOGA

 EDIZIONI  
**IL PUNTO  
D'INCONTRO**

A cura di Sergio Peterlini

Haṭhayoga Pradīpikā

© 2025 Sergio Peterlini

Prima edizione italiana pubblicata nel 2025 da Edizioni il Punto d'Incontro, Vicenza.

Finito di stampare nel dicembre 2024 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 979-12-5594-105-7

[www.edizioniilpuntodincontro.it](http://www.edizioniilpuntodincontro.it)

# Indice

## CAPITOLO I

LE ĀSANA.....7

## CAPITOLO II

IL PRĀNĀYĀMA.....39

## CAPITOLO III

I MUDRA.....69

## CAPITOLO IV

IL SAMĀDHI.....113

GLOSSARIO ..... 151

---

# LE ĀSANA

## CAPITOLO I

---

1. *śrī-ādi-nāthāya namo.astu tasmai  
yenopadiṣṭā hatha-yogha-vidyā  
vibhrājate pronnata-rāja-yogham  
ārodbhumichchoradhirohinīva*
2. *praṇamya śrī-ghurum nātham svātmārāmeṇa yoghinā  
kevalam rāja-yoghāya haṭha-vidyopadiśyate*
3. *bhrāntyā bahumata-dhvānte rāja-yoghamajānatām  
hatha-pradīpikām dhatte svātmārāmah kṛpākaraḥ*
4. *haṭha-vidyām hi matsyendra-ghorakṣhādya vijānate  
svātmārāmo.athavā yoghī jānīte tat-prasādataḥ*
5. *śrī-ādinātha-matsyendra-śāvarānanda-bhairavāḥ  
chaurangghī-mīna-ghorakṣha-virūpāksha-bileśayāḥ*
6. *manthāno bhairavo yoghī siddhirbuddhaścha kanthaḍiḥ  
koraṃṭakaḥ surānandaḥ siddhapādaścha charpaṭiḥ*
7. *kānerī pūjyapādaścha nitya-nātho nirañjanaḥ  
kapālī bindunāthaścha kākachaṇḍīśvarābhvayaḥ*
8. *allāmaḥ prabhudevaścha ghodā cholī cha ṭiṃṭiniḥ  
bhānukī nāradevaścha khaṇḍaḥ kāpālikastathā*

1. Omaggi a Adinatha che ha rivelato la conoscenza dell'hatha yoga che, come una scala, conduce l'aspirante alle vette del raja yoga.
2. Lo yogi Svatmarama, dopo aver reso omaggio al suo guru Adinatha, ha esposto l'hatha yoga come preparazione al conseguimento del raja yoga.
3. A causa delle tenebre prodotte dalla molteplicità delle opinioni, le persone non sono in grado di conoscere il raja yoga; nella sua compassione, Svatmarama ha composto questo hatha yoga pradipika (che, come una lampada, è in grado di disperdere l'oscurità dell'ignoranza).
4. Matsyendra, Goraksha e altri hanno realizzato questa conoscenza che, per la loro grazia, è stata rivelata a Svatmarama.
5. Sri Adinatha, Matsyendra, Sabara, Anandabhairava, Gaurangi, Mina, Goraksha, Virupaksha, Bilesaya,
6. Manthana, Bhairava yogi, Siddhi, Buddha, Kanthadi, Korantaka, Surananda, Siddhapada, Carpati,
7. Kaneri, Pujiyapada, Nityanatha, Niranjana, Kapali, Bindunatha, Kakacandisvara,
8. Allama, Prabhudeva, Ghodacoli, Tintini, Bhanuki, Naradeva, Khanda, Kapalika.

9. *ityādayo mahāsiddhā haṭha-yogha-prabhāvataḥ  
khaṇḍayitvā kāla-daṇḍam brahmāṇḍe vicharanti te*
10. *aśeṣha-tāpa-taptānām samāśraya maṭho haṭhaḥ  
aśeṣha-yogha-yuktānāmādhāra-kamaṭho haṭhaḥ*
11. *haṭha-vidyā param ghopyā yoghinā siddhimichchātā  
bhavedvīryavatī ghuptā nirvīryā tu prakāśitā*
12. *surājye dhārmike deśe subhikṣhe nirupadrave  
dhanuḥ pramāṇa-paryantam śilāghni jala-varjite  
ekānte maṭhikā madhye sthātavyam haṭha-yoghinā*
13. *alpa-dvāramarandhra-gharta-vivaram nātyuchcha-nīchāyataṃ  
samyagh-ghomaya-sāndra-liptamamalam niḥśesa-jantūjjhitam  
bāhye maṇḍapa-vedi-kūpa-ruchiram prakāra-samveṣṭitam  
proktam yogha-maṭhasya lakṣhaṇamidam  
siddhairhaṭhābhyāsibhiḥ*

9. Questi mahasiddha, avendo spezzato lo scettro della morte per mezzo dell'hatha yoga, si aggirano liberi per l'universo.
10. Come un rifugio che ripara dal calore del sole, l'hatha yoga protegge il praticante dal bruciante calore dei tre tipi di sofferenza; è come la tartaruga che sostiene la montagna Mandara per coloro che sono devoti alla pratica dello yoga.
11. Lo yogi che aspira alla perfezione dovrebbe mantenere segreta la pratica dello yoga, poiché tenuta nascosta diventa potente e quando rivelata risulta inefficace.
12. Lo yogi dovrebbe praticare l'hatha yoga in una piccola stanza della dimensione di quattro metri quadrati, situata in un luogo solitario, libera da pietre, fuoco, acqua e disturbi di ogni genere, in un Paese governato secondo il dharma (in modo retto, secondo giustizia), dove vivono buone persone e dove il cibo può essere ottenuto facilmente e in abbondanza.
13. La stanza dovrebbe avere una piccola porta ed essere priva di finestre, fori, non troppo alta né troppo bassa, ben cosparsa di sterco di mucca (antisettico), pulita e senza insetti. L'esterno dovrebbe avere un ampio spazio aperto, contenente una piattaforma sopraelevata e un pozzo, il tutto protetto da un muro. Queste sono le caratteristiche di una stanza idonea alla pratica dell'hatha yoga descritta dagli adepti.

23. *ekaṃ pādaṃ tatbaikasminvinyaseduruṇi sthiram  
itarasmimstathā choruṃ vīrāsanamitīritam*

— - —

24. *ghudaṃ nirudhya ghulphābhyām vyutkrameṇa samāhitaḥ  
kūrmāsanam bhavedetaditi yogha vido viduḥ*

— - —

25. *padmāsanam tu saṃsthāpya jānūrvorantare karau  
niveśya bhūmau saṃsthāpya vyomastham kukkuṭāsanam*

**Virasana**

(L'eroe)

23. Si pone un piede (destro) sulla coscia della gamba (sinistra), mentre l'altro è sotto alla coscia opposta.

**Kurmasana**

(La tartaruga)

24. Porre la caviglia destra a sinistra del perineo e quella sinistra a destra; questa è kurmasana.

**Kukkutasana**

(Il gallo)

25. Seduti in padmasana, inserire le braccia tra le cosce e i polpacci appoggiando le mani a terra e sollevandosi, rimanendo in posizione: questa è kukkutasana.



26. kukkuṭāsana-bandha-stho dorbhyāṃ sambadya kandharām  
bhavedkūrmavaduttāna etaduttāna-kūrmakam

— - —

27. pādāṅgghuṣṭhau tu pāṇibhyāṃ ghṛbītvā śravaṇāvadhī  
dhanurākaraṣṇaṇaṃ kuryāddhanur-āsanamuchyate

— - —

28. vāmoru-mūlārpita-dakṣha-pādam  
jānorbahirveṣṭita-vāma-pādam  
praghṛhya tiṣṭhetparivartitāṅghaḥ  
śrī-matysanāthoditamāsanam syāt  
matsyendra-pīṭham jaṭhara-pradīptim  
prachaṇḍa-rughmaṇḍala-khaṇḍanāstram  
abhyāsataḥ kuṇḍalinī-prabodham  
chandra-sthiratvaṃ cha dadāti puṃsām

**Uttara kurma asana**

(La tartaruga rovesciata)

26. Da kukkutasana, unire le mani dietro la nuca giacendo sulla schiena come una tartaruga rovesciata: questa è uttara kurmasana.

**Dhanurasana**

(L'arco)

27. Afferrando gli alluci con le mani (sdraiati a pancia in giù), portarli alle orecchie inarcando il corpo come se fosse un arco: questa è dhanurasana.

**Matsyendra asana**

(Asana insegnata da Matsyendra)

28. Porre il piede destro sulla base della coscia sinistra e il piede sinistro all'esterno del ginocchio destro, poi afferrare l'alluce del piede sinistro con la mano destra e rimanere con il corpo e il volto girato verso sinistra. Questa è l'asana insegnata da Matsyendra, che stimola il fuoco gastrico e distrugge malattie mortali. La sua pratica regolare risveglia kundalini e stabilizza il nettare, impedendone la dispersione.





Matsyendra asana



Kukkutasana



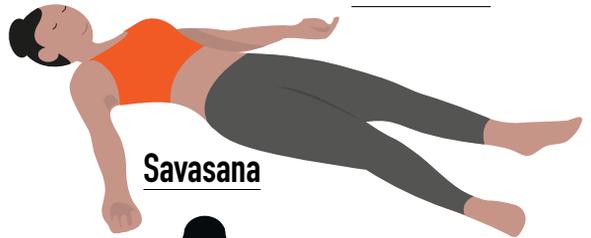
Uttara kurma asana



Dhanurasana



Kurmasana



Savasana



Pashimottasana



Maha bandha



Maha mudra



Virasana



Svastikasana



Simhasana



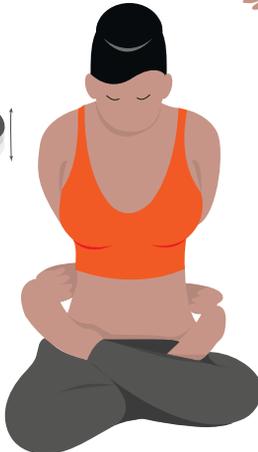
Siddhasana



Mayurasana



Maha veda



Buddha padmasana



Padmasana



Viparita karani



Bhadrasana



Gomukasana



**Edizioni Il Punto d'Incontro**  
Via Zamenhof 685, 36100 Vicenza  
Tel. 0444239189, Fax 0444239266  
[www.edizioniilpuntodincontro.it](http://www.edizioniilpuntodincontro.it)