

Dr.ssa Teresa De Monte

Il termine Yoga la cui radice è *yuj* = "legare insieme", "tenere stretto", indica una tecnica e un metodo di ascesi e di contemplazione, che ha lo scopo di liberare il "sé" che è prigioniero dentro di noi, i legami che uniscono il nostro spirito al mondo.

"YOGA" è la parola che, nella tradizione indiana orale e scritta, con il passare dei secoli, con il trasformarsi delle tradizioni, ha cambiato il suo proprio significato.

Esistono diversi tipi di Yoga: il classico, il popolare, l'ascetico, l'erotico.

Per alcuni è un sistema di pratiche "magiche", pertanto il quid, per il praticante, è volontà e autodisciplina, per altri il mezzo grazie al quale si ottiene l'unione dell'anima umana con l'anima divina.

Lo Yoga classico formulato da Patañjali è largamente conosciuto e praticato in Occidente, ma in molti casi ne abbiamo modificato la teoria e la pratica adattando lo Yoga alle esigenze del momento, della propria cultura, del fine ultimo per cui lo si pratica.

Fare Yoga non vuol solo dire condurre una corretta *āsana*, meditare o respirare meglio.

Fondamentalmente vuol dire far librare il nostro sé in spazi liberi, lasciarlo volare libero a provare nuove emozioni.

L'*āsana* mentre dà al corpo rigida stabilità, nello stesso momento riduce lo sforzo fisico al minimo così che la fatica, la stanchezza non sono percepite, i processi fisiologici si regolano, l'attenzione è applicata alla parte fluida della coscienza.

"La posizione è perfetta quando lo sforzo per realizzarla scompare, di modo che nel corpo non si abbia più alcun movimento e parimente si realizzi la sua perfezione quando lo spirito si trasforma in infinito, quando cioè dell'idea dell'infinito fa il suo proprio contenuto" (Vyāsa, ad Yoga Sūtra, II,47).

Con l'espressione "lo spirito trasformato in infinito", si vuole indicare una totale sospensione dell'attenzione in presenza del proprio corpo.

L'*āsana* pone fine alla mobilità e alla disponibilità del corpo, limitando le molteplici posizioni possibili dell'uomo ad una sola. Vuol dire abolire o superare la condizione umana, rifiutando di conformarsi alle inclinazioni umane più elementari. Rinunciare a muoversi (*āsana*), a lasciarsi trascinare dal fluire impetuoso degli stati di coscienza continua lungo tutta una serie di rinunce di ogni tipo ci porterà alla più importante: la respirazione o *prānāyāmā*.

Ma in realtà il *prānāyāmā* inizia con il ritmare la respirazione quanto più lentamente possibile e in questo modo adempie al suo scopo primario: un entrare calmo e lucido nell'essenza stessa della vita.

Lo Yoga raccomanda a chi lo pratica di vivere, ma non di abbandonarsi alla vita.

Le attività sensoriali possiedono l'uomo, lo alterano, lo disgregano.

La concentrazione sulla funzione vitale che è il respiro, ha per effetto, nei primi giorni che la si pratica, una inesprimibile sensazione di grande armonia, una pienezza ritmica, melodica, un livellamento e bilanciamento di tutte le asperità fisiologiche, poi, successivamente, la respirazione lascia scorgere un sentimento oscuro di presenza nel corpo, una coscienza calma della sua propria grandezza. Il ritmo del respiro si ottiene armonizzando tre momenti:

inspirazione o *pūrāka*,

espirazione o *recaka*,

conservazione dell'aria o *kumbhaka*,

e ciascuno deve occupare un tempo uguale.

L'*āsana* e il *prānāyāmā*, assieme a *ekāgratā* o stati di coscienza, durante il breve tempo di durata dell'esercizio, annullano la condizione umana, così che possiamo, mentre ritmiamo il respiro, mentre rimaniamo nella immobilità, con l'attenzione fissa in un solo punto, passare oltre la modalità profana dell'esistere in modo concreto e sperimentale.

Ecco allora che diventiamo autonomi in rapporto al cosmo, le tensioni esterne non ci agitano e non ci toccano più, diveniamo insensibili al caldo e al freddo, alla luce e al buio, siamo oltre gli "opposti", la nostra attività sensoriale non ci proietta verso gli oggetti dei sensi, al di fuori, il flusso psico-mentale non è violentato e non è condotto dalle alterazioni, dalle distruzioni, dalla memoria, dagli automatismi.

Ci ritiriamo dal cosmo e mentre facciamo questo ci immergiamo in noi stessi e ritorniamo in noi quando abbiamo preso possesso di noi stessi, quando ci siamo circondati di difese sempre maggiori e potenti per poterci preservare da una contaminazione esterna e divenire, per così dire, invulnerabili.

Posizione e respiro, *āsana* e *prānāyāmā*, sono come la respirazione embrionale, come in un *incipit vita nova*, che è possibile solo se il tempo trascorso viene eliminato, cancellato assieme alla storia e solo se il momento attuale coincide con la cosmogonia e la creazione dei mondi, con i principi.

Rinascere a nuova vita, dunque, ma anche migliorare e fortificare la nostra vita intesa come corpo che racchiude in se i cinque elementi costituenti il cosmo o Panchamahabhuta.

Logica la domanda: ma cosa accade al nostro corpo quando pratichiamo lo Yoga?

La risposta la troviamo nelle parole lette sopra: rafforzamento, inviolabilità, rinnovamento, rinascita.

Al di là dell'aspetto filosofico fare Yoga vuol dire imparare ad amare se stessi, vuol dire permettere a noi stessi di volerci bene, quindi di rafforzare le nostre difese contro le malattie, vuol dire condurre l'energia del benessere in ogni più remota cellula del nostro organismo con il fine ultimo di poter godere della libertà più pura e librarci nel cosmo in sintonia con tutto ciò che il cosmo stesso contiene.

Tutti possono praticare lo Yoga, maschi e femmine, malati e sani, a qualsiasi età può essere iniziato, in età pediatrica, in gravidanza, nell'età della maturità quando si è anziani, perché non è mai troppo presto, né mai troppo tardi per iniziare a praticare Yoga.

Analizziamo assieme, seppur succintamente, i benefici dello Yoga.

Innanzitutto lo Yoga apporta benefici sia terapeutici che preventivi a tutto l'organismo umano poiché agisce 1-nella mente e 2-nel corpo.

1- nella mente:

aumenta la consapevolezza del proprio corpo, rilassa la mente e il corpo, allevia gli effetti dello stress cronico, rinnova di nuova energia i muscoli esausti e mal utilizzati, migliora e affina la concentrazione, libera lo spirito, apporta felicità.

2- nel corpo:

aumentandone la flessibilità e la mobilità delle articolazioni muscolo scheletriche, favorisce e rafforza il tono muscolare, plasma ogni singolo muscolo, favorisce la corretta postura e fortifica la colonna vertebrale, corregge dimorfismi come, per esempio il valgismo e la scoliosi, rende il fisico elegante, ben bilanciato e gli conferisce una elegante armonia, favorisce le difese immunitarie,

interviene positivamente sulle malattie, dati positivi si sono valutati per malattie come artrite, arteriosclerosi, la fatica cronica, il diabete, l'AIDS, l'asma, stimola l'apparato endocrino e il buon funzionamento ghiandolare, evita gli squilibri insulinemici, del colesterolo e dei trigliceridi, migliora e facilita la respirazione, migliora la digestione e l'eliminazione delle tossine, favorisce positivamente la perdita di peso e specie in caso di obesità, migliora la circolazione e preserva l'attività cardiaca, allevia il dolore.

Lo Yoga, dunque, rinnova, rinvigorisce, guarisce il corpo nella sua più completa totalità. Lo Yoga è un esercizio del fisico molto diverso dall'esercizio ginnico che noi tutti conosciamo, poiché genera movimento senza provocare il ben che minimo sforzo e squilibrio nel corpo. Non è un esercizio aerobico, sollecita ogni singolo muscolo nel corpo e fa sì che il corpo intero partecipi al lavoro in maniera inusuale e molto spesso in modo passivo.

Fare Yoga vuol dire migliorare la propria qualità della vita, pertanto l'età non è limitante la sua pratica.

In età pediatrica le *āsana* sono sinonimo di buon sviluppo nella coordinazione dei movimenti, hanno valore di psicomotricità, inoltre aiutano a sviluppare e a migliorare la memoria e la concentrazione e pertanto possono a ragione essere considerate di valido supporto per un buon rendimento scolastico. I bambini avvertono lo Yoga come divertimento e mentre lo praticano sviluppano quell'autodisciplina che servirà nel loro divenire adulti, inoltre modula positivamente la salute mentale e fisica e la naturale flessibilità del corpo che potrà essere mantenuta anche per tutta la vita se costantemente preservata con la pratica quotidiana.

Nell'età dell'adolescenza lo Yoga è un valido metodo per mantenere la flessibilità del fisico e della mente, per prendere coscienza del proprio corpo in modo più consapevole e profondo, per farli crescere forti dentro, per renderli capaci a dire no alle tentazioni negative come l'alcool, la droga, le deprivazioni, le cattive compagnie, i modelli di vita negativi.

Lo Yoga fa bene allo sport perché le *āsana* sono quanto di meglio il fisico di uno sportivo richiede come preparazione e mantenimento. Lo sprint di un fondista, di un maratoneta, di un ciclista, di un nuotatore sarà magico se la preparazione atletica contiene lo Yoga. Nello sport ci vuole coordinazione tra mente, spirito e fisico, ciò vuol dire praticare Yoga, ovvero *āsana*, *prānāyāmā*, *ekāgratā*. Se il golf sviluppa maggiormente una colonna muscolare rispetto alla controlaterale lo Yoga con le *āsana* specifiche possono riequilibrare lo scompenso, se lo sci di discesa vuole uno sciatore lucido, scattante, forte, costantemente in equilibrio, capace di contrastare le sollecitazioni del terreno e la forte velocità le *āsana* fortificano i punti deboli, danno lucidità mentale, buona tensione e bilanciamento muscolare, se il nuoto richiede una ottimale respirazione in coordinazione con i movimenti del corpo le *āsana* sopperiscono egregiamente a questa richiesta, e così possiamo continuare a esporre per ogni singolo sport. .

Durante la gravidanza lo Yoga promuove la salute e il benessere nella madre e nel nascituro. Le *āsana* minimizzano i problemi legati a questo stato fisiologico, come per esempio la depressione, la modificazione della silhouette della madre per il naturale aumento di peso, le tensioni muscolari in generale e il mal di schiena. La gravidanza è l'esperienza che ogni donna dovrebbe poter provare, è del resto uno dei momenti speciali nella vita per la meditazione.

Nell'età della grande maturità e della vecchiaia le *āsana* possono essere condotte in forma facilitata, ma non per questo perdono la loro efficacia. Fare Yoga in questa fase della vita vuol dire ridurre l'handicap di una articolazione ingrippata, del movimento non più sciolto, del dolore costante alle articolazioni e alle ossa, della memoria labile, vuol dire favorire e mantenere la mobilità, migliorare

la circolazione, ridurre e prevenire la patologia artrosica, avere la serenità per pensare e prepararsi al domani.

Vieni da te che se lo Yoga è praticato correttamente non provoca il ben che minimo danno sia all'interno che all'esterno del corpo, ma anzi un senso di padronanza del proprio sé, di grande consapevolezza, di libertà pura e di grande felicità pervaderanno il nostro corpo. Yoga è come volare liberi nel cosmo che ci appartiene.