

LO YOGA, UNA PAROLA CONOSCIUTA... UN METODO MAL CONOSCIUTO

Tutti conoscono lo yoga o piuttosto il termine "yoga" entrato ormai nel linguaggio corrente, ma si sa esattamente cosa significa?

Circolano al proposito le idee più stravaganti. Al contrario, se ben compresa e ben praticata, questa disciplina non ha uguali per la salute del corpo e della mente. Alcune persone la imparentano alle discipline sportive, a volte alle arti marziali di origine orientale o la confondono con lo judo o il karate. Molto spesso è stato paragonato a una specie di ginnastica di contorsionismo fatta di attitudini curiose, di slogature articolari.

Più frequentemente ancora, lo si riduce a un esercizio di distensione. Diventa allora un metodo di rilassamento destinato a calmare il sistema nervoso, a curare lo stress o meglio a combattere l'insonnia. Per altre persone al contrario, lo yoga sarebbe pericoloso: bisogna diffidarne. Sarebbe infatti lo strumento privilegiato utilizzato da tutti i sedicenti guru che sono a capo di sette. Facendo praticare gli esercizi di meditazione propri dello yoga, questi falsi maestri arriverebbero a indottrinare persone giovani, ingenuë e senza difese per sottometterle al loro potere.

La lista delle definizioni date allo yoga potrebbe allungarsi. I pochi esempi che abbiamo dato, sono sufficienti a mostrare come la parola indichi, nel

pensiero del grande pubblico, un certo numero di approcci molto differenti l'uno dall'altro e talvolta completamente contraddittori.

Senza avere la pretesa di dire tutto a questo proposito, tenteremo di correggere tuttavia i concetti falsi e di chiarire alcuni aspetti.

Cos'è lo yoga?

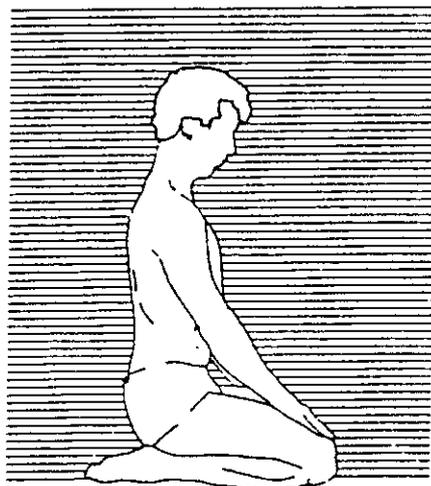
Lo yoga è essenzialmente un metodo, una disciplina di padronanza mentale che utilizza in particolar modo degli esercizi fisici. Classicamente, lo yoga è definito come la capacità di orientare completamente e tranquillamente l'attività mentale in una direzione scelta. Il suo principale effetto è la modifica progressiva del modo di vivere, di agire. Lo yoga permette così di accedere gradualmente a una stabilità interiore più grande, di acquisire una grande abilità nell'azione. E' quindi un metodo di evoluzione personale.

Sebbene sia, sembra, originario dell'India, lo yoga è universale. Non deve essere confuso con l'Induismo, cioè la religione degli indù.

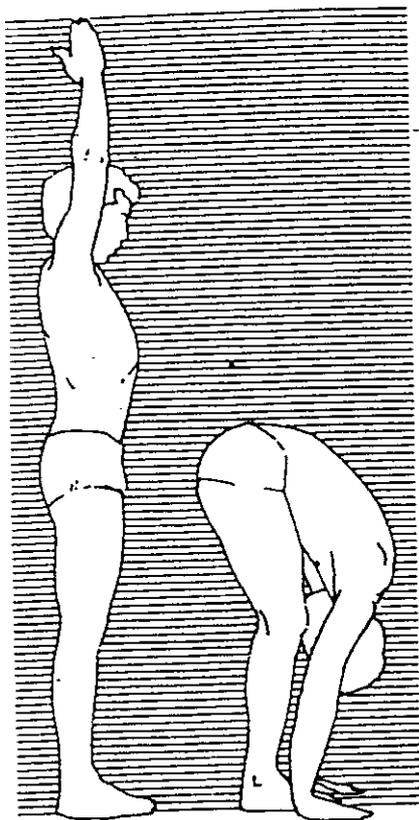
Poiché non è né una religione né una dottrina, non è necessario aderire a una ideologia particolare per praticarlo.

E' quindi una via di evoluzione spirituale, e, a questo proposito, può essere utilizzato per accedere a uno stato di meditazione o di preghiera.

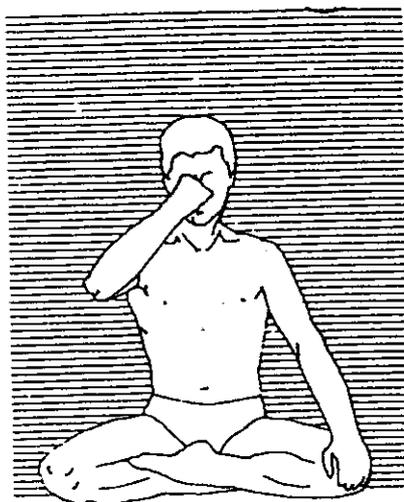
Posizione e respirazione



Considerato come metodo, lo yoga comprende delle pratiche diverse. Alla base di queste si trovano degli esercizi fisici o posizioni, un tipo di ginnastica che comporta dei movimenti e delle posizioni del corpo destinate a preservare la salute e a preparare le tappe seguenti della pratica. Idealmente, le posizioni sono accompagnate da una respirazione controllata, sovente rallentata e ritmata, così come da un'attenzione particolare. In una sequenza pratica, queste posizioni chiamate âsana, si susseguono in un ordine determinato. Alcune âsana preparano quelle seguenti, altre hanno un ruolo compensativo, sono le controposizioni.



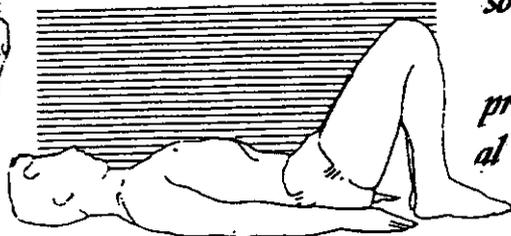
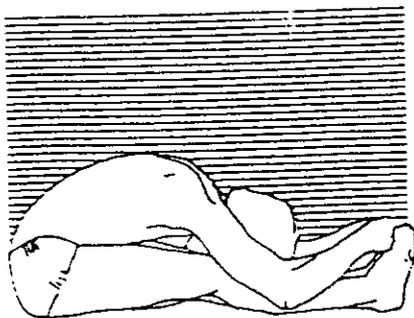
Durante tutta la durata della sequenza, il praticante osserva con la più grande attenzione le sensazioni che si provano sul piano muscolare, articolare e viscerale. Inoltre, è portato progressivamente ad armonizzare respirazione e movimenti con sempre più rigore e attenzione ed a stabilire dei momenti di arresto respiratori che producono degli effetti particolari. E' così che la pratica delle posizioni si prolunga per mezzo di quella di un altro tipo di esercizio chiamato "prânâyâma".



Le fasi dinamiche, vale a dire i movimenti, sono effettuati in maniera precisa, essendo di volta in volta sollecitate le diverse parti del corpo. Durante le fasi statiche, nel corso delle quali il corpo si immobilizza durante diverse respirazioni generalmente lente e profonde, le azioni e le sensazioni della posizione si approfondiscono. Queste fasi devono essere introdotte gradatamente, secondo l'età, le condizioni di salute e di allenamento di ogni persona.

Il pranayama comporta essenzialmente degli esercizi speciali di respirazione ritmati e rallentati, sovente effettuati in una posizione seduta, stabile e confortevole. Questo tipo di pratica sviluppa parallelamente la concentrazione mentale e la tranquillità della mente.

Le sequenze pratiche complete, cominciano generalmente con delle posizioni dinamiche in piedi, continuano con delle posizioni sdraiate, capovolte e sedute, e terminano sia con esercizi di respirazione ritmati, sia con un periodo di rilassamento completo o di meditazione.



Praticate in questo modo, posizioni e respirazioni hanno un'azione tonificante, profonda e durevole. Adattate ai bisogni di ognuno, esse possono convenire a tutti, bambini, adolescenti, adulti e persone anziane, senza bisogno di un apprendimento lungo o complicato. Per le persone in buona salute, è il metodo migliore per acquisire un grande dinamismo e un'eccellente forma fisica unita alla serenità della mente. Inoltre, grazie a questa pratica, aumenta in modo considerevole la resistenza specifica alla malattia e il corpo acquisisce o conserva flessibilità e armonia.

D'altro canto, una pratica ben adattata può avere una considerevole efficacia in caso di estrema tensione, d'insonnia, di depressione e di nervosismo, di emicranie croniche, di problemi circolatori, d'obesità, di stitichezza, di mal di schiena, d'asma e per tutti i disturbi psicosomatici. La pratica delle posizioni e delle respirazioni si esegue da "soli", e il loro apprendimento è progressivo. Idealmente, dovrebbe essere iniziato con l'aiuto di un professore competente che può assicurarne la giusta progressione.

Claude Maréchal

Yoga significa:
Unire
Riunire
Essere in accordo
con se stessi
attraverso la
conoscenza di sé

Tutto ciò di cui hai bisogno è nella profondità del tuo essere ed attende soltanto di schiudersi e rivelarsi. Tutto ciò che devi fare è metterti quieto e prenderti il tempo per cercare ciò che è al tuo interno, e sicuramente lo troverai.