

# CHE COS'È LO YÔGA?

SARÀ UNA GINNASTICA? UNA RELIGIONE?  
UNA LOTTA? UN SUCCO DI FRUTTA?

C'era una volta un famoso ballerino che improvvisò alcuni movimenti istintivi, ma, estremamente sofisticati grazie al suo virtuosismo e, proprio per questo, bellissimi. Questo linguaggio corporeo non era propriamente un balletto, ma innegabilmente, era stato to dalla danza.

L'incantevole bellezza della tecnica emozionava coloro che assistevano alla sua esibizione e le persone chiedevano al ballerino di insegnare loro la sua arte. E così fece. All'inizio il metodo non aveva un nome. Era qualcosa di spontaneo, che proveniva dal di dentro, e trovava eco soltanto nel cuore di coloro che avevano avuto il privilegio di nascere con una sofisticata sensibilità.

Gli anni passarono e il grande ballerino riuscì a trasmettere buona parte della sua conoscenza. Finché un giorno, molto tempo dopo, il Maestro passò ai piani invisibili. La sua arte, però, non morì. I discepoli più leali la preservarono intatta assumendo la missione di trasmetterla. I pupilli di questa nuova generazione capirono l'importanza di diventare anche loro degli istruttori e di non modificare né alterare niente dell'insegnamento geniale del primo Mentore.

Ad un certo punto della Storia questa arte assunse il nome di *integrità, integrazione, unione*: in sanscrito, **Yôga**! Il suo fondatore entrò nella mitologia con il nome di Shiva e con il titolo di Natarāja, Re dei Ballerini.

Ciò accadde più di 5000 anni fa nel Nordovest dell'India, nella valle dell'Indo, che era abitata dalla popolazione dravida. Perciò studieremo le origini dello Yôga di quel periodo ed individueremo la sua proposta originale per poter identificare un insegnamento autentico e distinguerlo da altri che sono compromessi dal consumismo o da interferenze di modalità straniere ed incompatibili.

Questo popolo meraviglioso ha sviluppato lo Yôga, il Tantra e il Sámkhya. La sua civiltà, una delle più avanzate dall'antichità, è rimasta occultata e sotterrata per migliaia di anni, finché gli archeologi alla fine del XIX secolo hanno trovato tracce evidenti della sua esistenza e scavando hanno creato due importanti siti archeologici dove hanno portato alla luce rispettivamente le città di Harappá e Mohenjo-Daro. Dopo ne sono sorte altre e altre ancora. Oggi i siti sono migliaia, distribuiti su un'area più grande dell'Egitto e della Mesopotamia.

Rimasero stupiti da ciò che trovarono. Città con un'urbanistica ben progettata. Invece di viuzze tortuose, viali larghi che arrivavano fino a 14 metri, tagliando la città nel senso Nord-Sud e Est-Ovest. Tra queste, strade pedonali, dove non passavano carri trainati da buoi. In esse le case della classe media avevano due piani, atrio interno, installazioni sanitarie dentro la casa, acqua corrente! Non dimentichiamoci che stiamo parlando di una civiltà che è fiorita 3000 anni prima di Cristo.

Era presente l'illuminazione nelle strade e le fognature erano coperte, imponenti granai avevano un ingegnoso sistema di ventilazione e piattaforme elevate per facilitare il carico e lo scarico delle merci. I giocattoli dei bambini avevano le ruote dei carri che giravano, la testa dei buoi articolata e le bambole con capelli impiantati.

In altre culture dello stesso periodo le costruzioni dei sovrani presentavano opulenti palazzi e maestose tombe reali, mentre il popolo sopravviveva in catapecchie insalubri. Nella cultura dravidica, al contrario, il popolo viveva bene e l'architettura della pubblica amministrazione era semplice.

Un'altra curiosità è stata espressa da Gaston Courtilier nel suo libro *Antiche Civiltà*, quando ha dichiarato: "Siamo rimasti veramente sorpresi, in quei tempi profondamente religiosi, di non trovare

templi e tracce di statue di divinità con fedeli in atteggiamenti di preghiera come di usanza durante l'antichità". Per noi questo ha un senso, infine, perché sappiamo che nell'India Antica il Sámkhya ha avuto il suo momento di splendore. E nell'India preclassica, la varietà Nirīshwarasámkhya è stata ancora più fortemente naturalistica del Sámkhya Classico.

Questa società fu identificata come matriarcale, il che è anche in armonia con le nostre fonti, secondo le quali lo Yôga sorse in una cultura tantrica.

Con ulteriori scavi, gli archeologi scoprirono un'altra città sotto le rovine della prima. Con loro sorpresa, più in profondità c'era un'altra città ancora, molto più antica. Scavarono ancora ed incontrarono sotto un'altra città. E un'altra ancora. E ancora un'altra. Ciò che richiamava l'attenzione era il fatto che più profondo era lo scavo più avanzata era la tecnologia, sia nell'architettura sia negli utensili. Finché s'imbatterono in una falda acquifera e di conseguenza furono obbligati a fermare gli scavi. Ciò che ci domandiamo è: quante altre città ci sono ancora lì sotto e quanto più evolute sono?<sup>1</sup>

Bene, è stata in questa civiltà che sorse lo Yôga. Una civiltà tantrica (matriarcale) e sámkhya (naturalistica).

Circa mille e cinquecento anni dopo, la Civiltà della Valle dell'Indo fu invasa da una popolazione sub barbarica proveniente dall'Europa Centrale, gli aṛya o ariani. Risulta, nella Storia attuale, che questi sottomisero i dravidi, distrussero la loro civiltà, assorbirono parte della loro cultura, sterminarono quasi tutti i vinti e schiavizzarono i pochi sopravvissuti. Altri fuggirono, migrando verso l'estremo sud dell'India e Srí Lanka, dove vivono i loro discendenti ancora oggi, costituendo l'etnia Tamīl<sup>2</sup>.

Lo Yôga fu il prodotto di una civiltà non guerriera, naturalistica e matriarcale. A partire dal 1.500 a.C. circa, questa civiltà fu assorbita da un popolo che era il suo opposto: guerriero, mistico e patriarcale. Circa mille e duecento anni dopo l'invasione (il che non è poco), lo Yôga fu formalmente arianizzato attraverso la celebre opera di Pátañjali, lo Yôga Sútra. Era inaugurata una nuova lettura dello Yôga che, a partire da allora, sarebbe stato conosciuto come Yôga Darshana, o Yôga Classico, il quale proponeva niente di meno che l'opposto della proposta comportamentale del vero Yôga nelle sue origini dravidiche. Lo Yôga dei dravidi era matriarcale, sensoriale e liberatorio, in una parola, era tantrico. Questa nuova interpretazione arianizzata era patriarcale, antisensoriale e repressiva, ossia, brahmácharya.

Ciò che è interessante in questo processo di deturpazione è che se non fosse per Pátañjali, lo Yôga sarebbe sparito dai registri storici. Grazie a lui, che ovviamente era ben intenzionato e saggio, oggi siamo a conoscenza dell'esistenza della codificazione dello Yôga Classico. Gli ariani discriminavano tutto ciò che era tipicamente dravidico, dovuto alle caratteristiche matriarcali considerate sovversive della società strettamente patriarcale degli aṛya. Adattando lo Yôga alla realtà ariana vigente, Pátañjali riuscì a farsi accettare dalla società e dai rappresentanti dei poteri costituiti dell'epoca e, perciò, questa tradizione è arrivata fino ai nostri giorni.

Nel Medioevo lo Yôga subì un'altra grave deformazione quando il grande Maestro di filosofia Vêdānta, Shankarāchārya, convertì gran parte della popolazione. Questo fatto influenzò lo Yôga, poiché, una volta che la maggior parte degli indiani divennero vêdānta, l'opinione pubblica e quella dei suoi leader conferirono un fondamento spiritualistico<sup>3</sup> allo Yôga che esercitavano, il

---

<sup>1</sup> Recentemente, sono stati ripresi gli scavi. Aspettiamo le nuove scoperte.

<sup>2</sup> Esistono altre versioni dell'occupazione ariana. Queste versioni possono nello stesso modo essere più fedeli alla verità.

<sup>3</sup> Da non confondere spiritualismo con spiritualità. La spiritualità è un patrimonio dell'essere umano. Lo Yôga, di qualsiasi modalità, sviluppa spiritualità se esso è autentico. Lo spiritualismo è l'istituzionalizzazione della spiritualità, ovvero il sistema che ha come fulcro lo spirito in contrapposizione alla materia, basandosi sul concetto della dicotomia tra corpo e anima come realtà separate e opposte.

quale sin dalle origini e anche nel periodo classico, era fondato sulla filosofia Sámkhya, naturalistica.

Nel XX secolo lo Yôga subì ancora un altro duro colpo: fu scoperto dall'Occidente e...occidentalizzato, è chiaro. Diventò utilitaristico, consumistico, qualcosa di amorfo, brutto e noioso.

È bello assistere allo Yôga autentico, è affascinante da praticare ed è eccellente come filosofia di vita. È dinamico, è forte, è per i giovani. Tutti coloro che vengono presso le nostre scuole e assistono al DVD di presentazione del metodo rimangono a bocca aperta e commentano la stessa cosa: pensavamo che lo Yôga fosse qualcosa di statico, al punto da richiedere pazienza, o qualcosa che si supponga indicato per la terza età! Ora, se qualcuno della terza età decide di iniziare la pratica del vero Yôga corre il rischio di avere una sincope. E se è uno Yôga non autentico, frutto di semplificazioni successive, adattamenti cumulativi e occidentalizzazioni senza scrupoli, allora non vale la pena chiamare questa anomalia Yôga.

Il problema è che molta gente senza certificato di istruttore di Yôga si è cimentata ad insegnare e, poiché non ha un repertorio di tecniche, mischia un po' di ginnastica, un po' di esoterismo, qualcosa di ipnosi, un pizzico di spiritismo, qualcosa del linguaggio del tai chi, alcuni concetti macrobiotici, tutto questo condito con atmosfera di terapie alternative e impacchettato per il consumo con una voce calda, con musica *new age*. Per il profano, che non ha la minima idea di cosa sia lo Yôga, a parte una visione stereotipata e falsa, questa miscela inverosimile è soddisfacente. Soltanto che questa miscela, del vero Yôga, non ha niente.

Non dobbiamo dimenticare che la parola Yôga significa *integrità*. È necessario che i suoi rappresentanti siano integri. Perciò, nei prossimi capitoli avrai la soddisfazione di conoscere una modalità di Yôga affascinante, bellissima, estremamente gradevole da praticare e con un carico di risultati capace di lasciare chiunque impressionato. È lo SwáSthya Yôga, lo stesso Yôga preclassico, preariano, prevedico, protostorico, lo Yôga di Shiva, Yôga Ultra-Integrale, con tutte le sue caratteristiche Tántrika e Sámkhya conservate, e inoltre: la sua esecuzione ricorda una danza, riscattata dagli strati più remoti dell'inconscio collettivo!

Maestro De Rose

[www.Yoga-Roma.it](http://www.Yoga-Roma.it)