

LO YÔGA NON È QUELLO CHE PENSI

Le persone pensano che lo Yôga sia tutto quello che in realtà non è. Se chiedessi ad un amico ben informato, colto ed esperto, di scrivere dieci frasi diverse per definire e identificare lo Yôga, è molto probabile che ne sbagli dieci su dieci! Ma non ti stupire: molti praticanti di Yôga commetterebbero errori simili.

Allora cominciamo proprio da qui, cioè da quello che lo Yôga non è:

1) Yôga non è una parola femminile.

Non si dice “la yoga”, come pensano alcuni autori di dizionari. Yôga è un termine maschile e si pronuncia con la ô chiusa.

2) Il vero Yôga, quello di più di 2.000 anni a. C., non contiene alcun misticismo.

Il misticismo deriva da un'errata interpretazione che risale a circa venti secoli dopo la sua comparsa e che raggiunse il suo apogeo in epoca medievale. Lo sviluppo dei chakra, la stimolazione della kundaliní, l'acquisizione di poteri paranormali, come le percezioni e gli stati di coscienza superiori, non hanno niente di soprannaturale. Sono fenomeni perfettamente naturali che sono alla portata di qualsiasi persona che abbia disciplina.

3) Lo Yôga non è una terapia.

Nonostante produca effetti straordinari sulla salute, lo Yôga è classificato come una filosofia, non una terapia.

I benefici eccezionali che lo Yôga produce si devono al fatto che il praticante esegue tecniche fisiche intelligenti, allenando la respirazione, dominando lo stress, evitando la vita sedentaria, imparando ad alimentarsi meglio, a conoscere il suo potenziale interiore, ecc.

Infine, sarebbe incredibile se con tutto ciò, la salute, l'energia e la bellezza del corpo non rispondessero con un grande incremento. Però lo Yôga non si deve cercare quando ci si ammala, ma prima. Ricordati della massima dello SwáSthya Yôga che è divenuta celebre in tutto il mondo: *Fa Yôga prima di averne bisogno*. Anche il nuoto è ottimo per la schiena e per l'asma ma viene classificato come sport e non come terapia.

4) Lo Yôga non calma: energizza!

Non confondere il ridurre lo stress col calmare. Anche il karaté riduce lo stress, ma non calma. Negli antichi testi dell'India sullo Yôga, questo viene associato con l'idea di forza, potere ed energia e mai con quella di calma e passività. Quello che succede è che una persona forte, in generale, ha un comportamento più sereno perché confida nella propria forza e non ha bisogno di assicurazioni come chi si sente debole. Il praticante di Yôga deve essere forte e dinamico e non calmo.

5) Non esiste un solo tipo di Yôga: ne esistono 108 diverse modalità.

In Europa ci sono più di quaranta tipi di Yôga, e non tutti sono efficaci. Alcuni sono autentici, ma la maggior parte è talmente distorta, che arriva ad essere addirittura dannosa. Le diverse modalità di Yôga non sono compatibili tra di loro. Chi pratica un tipo di Yôga non deve praticarne altri. Si deve ricercare uno Yôga che sia il più autentico possibile e dedicarsi esclusivamente a questo, senza influenze esterne.

Chi si dedica ad altri sistemi, che suppone siano simili, come tai chi, chi kun, do in, shiatsu, kuatsu, tui na, macrobiotica, probiotica, biodanza, bioenergetica, antiginnastica, feldenkrais, rolfing, eutonia, eubios, teosofia, losofia (conoscere se stessi), antroposofia, rosacroce, esoterismo, gnosis, controllo mentale, zen, ecc. non deve mischiarli tra loro, né con lo Yôga. Se desideri dedicarti allo Yôga o a qualcuna di queste correnti è bene evitare tutte le altre e offrirsi ad una sola con seria ed esclusiva dedizione, senza interferenze esterne.

6) Lo Yôga non è teorico. È estremamente pratico.

Quando esegui le tecniche, questo è Yôga. Quando ne parli, non è. Tutta la teoria che ho inserito in questo testo o che gli altri autori trattano nei loro libri, non è Yôga, ma soltanto le nostre opinioni, commenti, storia, ecc. Lo Yôga è la pratica. Il fondamento teorico dello Yôga si chiama Sámkhya.

7) Lo Yôga non è statico. È dinamico. È bello. È forte.

Guarda il DVD *Coreografie di SwáSthya Yôga* e sarai d'accordo.

Se, eventualmente, qualcuno afferma che lo Yôga antico non possedeva coreografie e che è il sottoscritto ad averle introdotte, devo correggere il concetto (affinché non diventi un preconcetto): quello che io ho fatto è stato riscattare una struttura antica che era quasi persa.

Vuoi un esempio? Il surya namaskar! Questo è considerato uno dei più antichi insiemi di esercizi fisici di Yôga, che risale ai tempi in cui l'uomo primitivo adorava il Sole. Così il surya namaskar, il *saluto al Sole*, è l'esempio più eloquente dell'esistenza di quello che chiamiamo coreografia, nello Yôga ancestrale.

Il surya namaskar è l'unica coreografia che fa parte del bagaglio che l'Hatha Yôga ereditò dagli Yôga più antichi, perché lo Hatha è uno Yôga moderno, sorto nell'XI secolo dell'era cristiana e che aveva già perso quasi tutta la tradizione iniziatica dello Yôga antico.

Per questo, quella che oggi chiamiamo coreografia già esisteva ed era una pratica molto antica, solo che attualmente è poco conosciuta perché praticamente quasi estinta. Quanto alla somiglianza con la danza, non ci dimentichiamo che il creatore dello Yôga, Shiva, era un ballerino; fu immortalato nella mitologia con il titolo di Natarája (re dei ballerini).

8) Lo Yôga non ci mette molto tempo a dare risultati.

Una grande quantità degli effetti comincia a manifestarsi già dalle prime settimane di pratica e molti si sentono perfino nella prima lezione. La flessibilità inizia ad aumentare a partire dalla prima sessione. Già il primo giorno si riduce lo stress. Scompaiono immediatamente i dolori della schiena che derivano da una cattiva postura. I mal di testa dovuti alla tensione possono essere eliminati in quel momento. L'insonnia di solito sparisce dopo la prima pratica. Ed inoltre, si è notata la tendenza alla rapida normalizzazione di alcuni tipi di ipertensione arteriosa. L'asma, l'ulcera, l'impotenza sessuale rispondono molto bene agli esercizi.

Tuttavia, è di fondamentale importanza **non considerare questo come una terapia**, ma come un miglioramento di salute dipendente da una revisione della qualità di vita, degli esercizi, dell'alimentazione e del proprio atteggiamento interiore.

9) Lo Yôga è per gente giovane.

Non solo anagraficamente, ma biologicamente giovane. Questo dà qualche speranza ai più grandi, una volta che, indipendentemente dall'età, una persona giovane può avere meno predisposizione allo Yôga di una che è più grande d'età.

Però, la concezione che lo Yôga sia utile alla terza età è sbagliata, a meno che il praticante non sia in ottima forma fisica.

Uno Yôga autentico è molto forte per le persone anziane o malate. La sua semplificazione può costituire, nella migliore delle ipotesi, una mutilazione. In alcuni casi, addirittura un inganno.

Non intendo dire che le tecniche adattate siano necessariamente sconsigliabili, assolutamente no. Possono essere benefici a seconda della competenza dell'istruttore. Solo che in questo caso, avremmo bisogno di dargli un altro nome, in quanto lo Yôga deve condurre ad una meta che è chiaramente definita, per la quale non sono contemplati programmi semplificati. L'inganno, allora, deriverebbe dal fatto di aver detto che le pratiche sono di Yôga quando in realtà non lo sono.

Lo Yôga è qualsiasi metodologia strettamente pratica che conduce al samâdhi.

Quando proposi questa definizione, negli anni sessanta, ci si mise molto tempo a comprenderla perché, all'epoca, gli istruttori di Yôga avevano molta poca cultura. A partire dagli anni ottanta passai a divulgarla in Europa ed in India. In quei luoghi fu compresa rapidamente e accettata come la definizione che, nel minor numero di parole, riusciva a dire quello che era lo Yôga genericamente, in modo da poter essere condivisa da qualsiasi ramo o linea. Indipendentemente dalla definizione generale per tutte le modalità, ogni tipo di Yôga possiede la propria definizione, relativa alla propria specializzazione.

10) Lo Yôga è cosa da uomini.

Le donne sono molto gradite, ma si deve sapere che in India, in molte scuole, solo gli uomini praticano Yôga. Ogni cento praticanti abbiamo al massimo una donna. Diversi ashram semplicemente non le accettano. "Lo Yôga è cosa da uomini", si giustificano.

Nel nostro caso, non facciamo discriminazione nei confronti di nessuno. Abbiamo molte donne che fanno parte integrante del corpo di praticanti, istruttori e direttori. Allo stesso tempo notiamo che le casalinghe, generalmente non si adattano. Quelle che amano di più il metodo sono donne dinamiche e indipendenti, imprenditrici, libere professioniste, universitarie e sportive.

Maestro De Rose

www.Yoga-Roma.it