

LA VIA DELLA SALUTE

**Si parte
dal corpo,
con equilibrio e
moderazione**

di Mario Longhin



La diffusione dello **Yoga in Occidente** sta raggiungendo numeri davvero elevati. Il merito va ovviamente a figure straordinarie come André Van Lysebeth, Swami Vivekananda,

Krishnamacharya, B.K.S. Iyengar e Paramahansa Yogananda i quali hanno contribuito alla diffusione di questa antica pratica rendendola, sotto molti aspetti, più adatta alla gente comune, togliendo quell'alone di mistero e riservatezza proprio di una disciplina esoterica tramandata in via esclusiva dal maestro all'allievo.

Tuttavia lo **straordinario successo dello Yoga** è da ricercarsi specialmente negli innumerevoli **benefici** risultanti sul piano **fisico e psichico** in coloro che effettuano una pratica regolare: esso rappresenta una vera e propria panacea nella risoluzione di **tensioni fisiche**, degli effetti deleteri della **vita sedentaria** e dello **stress psicofisico**.

Perché lo Yoga funziona?

Lo Hatha Yoga è uno scrigno che racchiude in sé molteplici aspetti: la **disciplina fisica, la disciplina del respiro e la disciplina della mente**. È una **scienza**, un'arte, un **sistema filosofico** non religioso formato da un insieme di conoscenze ed esperienze tramandate dai Maestri e Saggi dell'India antica con le **istruzioni dettagliate per mantenere in perfetta salute il corpo e la mente**. La multifattorialità offre la possibilità di lavorare contemporaneamente sia sugli aspetti più materiali che sugli aspetti più sottili e intimi del nostro essere, predisponendosi, con l'acquisizione della consapevolezza di sé, a una **evoluzione personale** che non trascuri nessun aspetto del corpo, della mente e dello spirito.

Lo Yoga che si adatta a una società in evoluzione sempre più complessa e caotica come quella attuale **rischia però di perdere la sua essenza**, la sua anima,

le sue radici e diventa in molti casi una sorta di prodotto contraffatto e venduto come originale. Nelle **"nuove" declinazioni dello Yoga** vengono messi in risalto solo alcuni aspetti a discapito di altri, tralasciando **il senso di unione che proprio la parola Yoga esprime**. Abbiamo esempi di corsi dove gli Asana sono relegati a semplice ginnastica e diventano l'unica pratica all'interno di una lezione; in altri casi gli Asana sono resi così complessi o dinamici da creare irritazioni alle articolazioni o ai muscoli e causare traumi alla regione cervicale. Altri ancora utilizzano soltanto Asana rilassanti durante una lezione, oppure si concentrano esclusivamente sulle tecniche mentali tralasciando completamente il corpo. In alternativa ci si focalizza solamente sull'energia vitale e sui chakra lasciando tutto il resto chiuso in un cassetto o tra le pagine di un libro. Ricordiamo che l' **Asana**

è *“una postura che deve essere stabile e piacevole”* (Yogasutra II 46), ossia un modello posturale che conduce alla stabilità fisica e mentale e a una condizione di benessere generale. Gli Asana possono essere classificati in vari modi che possiamo riassumere in **tre categorie**:

☉ **Asana educative**: creano stabilità e benessere fisico, mantengono forte e flessibile la colonna vertebrale portando equilibrio in tutte le parti del corpo, tonificano il sistema nervoso simpatico e parasimpatico, mantengono sani gli organi interni, creano pace a livello mentale.

☉ **Asana rilassanti**: il corpo subisce meno l'azione della forza di gravità con effetti fisiologici rilevanti sul piano respiratorio, circolatorio, nervoso e metabolico (ad esempio in Shavasana).

☉ **Asana meditative**: posizioni costruite con una base triangolare, in modo tale che la colonna vertebrale possa rimanere allineata sull'asse centrale del corpo senza alcuna tensione. Gli Asana inoltre sono completi quando includono anche l'azione

dei **Bandhas** e devono formare una sequenza simile a una ghirlanda di fiori armoniosa ed equilibrata. Secondo l'Hatha Yoga e il Raja Yoga del saggio **Patanjali**, lo Yoga all'inizio è una **progressione**, un sentiero con esercizi fisici, respiratori e di rilassamento (**Pratyahara**), per preparare adeguatamente il corpo e la mente alla pratica della concentrazione e della meditazione; alla fine, ogni singolo gesto include anche tutti gli altri aspetti dello Yoga.

Lo Yoga quindi non è solo Asana, ma dagli Asana è consigliato partire.

In profondità. Leggere e comprendere i commenti dei Maestri contemporanei più autorevoli sui testi classici dello Yoga e della spiritualità, quali ad esempio i **Sutra di Patanjali**, la **Bhagavad Gita**, la **Gheranda Samhita**, lo **Hatha Yoga Pradipika**, solo per citarne alcuni tra i più noti, ci aiuta a comprendere lo spirito autentico dello Yoga e le sue innumerevoli

sfaccettature sulla struttura della natura umana e sul percorso segreto che conduce verso la sorgente della gioia e della pace interiore.

L'aspetto sul quale è più facile e immediato lavorare è rappresentato dal **corpo fisico**: è una grande gioia ritornare a sentire il proprio corpo forte, tonico, elastico, con una bella postura forgiata nella pratica degli Asana, vincendo la fatica e ritrovando piena sicurezza!

L'esecuzione corretta di una postura statica, praticata in modo esatto, ha molti altri benefici oltre alla mera tonificazione. Ogni Asana è un mondo a sé e un percorso intimo.

Per esempio in **Virabhadrasana (ASANA)** inizialmente si percepisce la fatica, la sensazione di non farcela e la volontà deve abituare il corpo a restare immobile: questa fase lascia velocemente spazio alla percezione e al controllo volontario del respiro (**PRANAYAMA**), immaginandolo scorrere lungo la colonna vertebrale, mitigando lo sforzo e donando energia, trasformando la concentrazione

(**DHARANA**) in ferma sicurezza di sé. **Lo Yoga funziona perchè è composto da ASANA, PRANAYAMA, DHARANA**, perchè si prende cura del corpo, dell'energia vitale, della mente, dello spirito e una pratica corretta non può far altro che funzionare. Lo Yoga è una scienza e non è necessario sforzarsi o votarsi alla pratica, ma è sufficiente inserirla all'interno della **routine quotidiana**: i cambiamenti sono lenti ma continui, inesorabili

e portano sempre a una migliore espressione di sé.

Studi della Boston University dimostrano che la pratica dello Yoga nei soggetti depressi migliora del 50% il loro disagio con sole due pratiche settimanali.

Tali pratiche non dovranno fermarsi solamente agli Asana, ma dovranno includere tutto quanto previsto dai testi classici per portare un effetto tangibile e duraturo.

Come praticare correttamente. Dalla Bhagavad Gita: *“Lo Yoga, che pone fine alla sofferenza, è per colui che è misurato nel cibo, nel dormire, nel lavorare e nel divertimento”.*

Questo verso rappresenta la sintesi dello Yoga e lo possiamo riassumere in un principio che rappresenta un cardine dell'Hatha Yoga: **EQUILIBRIO e MODERAZIONE.**

Secondo la tradizione, nella pratica degli Asana si osservano le seguenti



Fase iniziale dinamica

- **Mantenete sempre attivo il contatto con il suolo.**
- **Eseguite la fase iniziale in modo dinamico di ingresso/uscita** con un movimento lento e uniforme, con piena consapevolezza della muscolatura coinvolta (ripetete tre volte).



Fase centrale statica

- **Attivate i Bandhas** per dirigere l'energia vitale lungo la colonna vertebrale (il core dello Yoga) in modalità ascendente dal coccige alla sommità del capo.
- **Nell'immobilità raggiungete volontariamente uno stato di distensione fisica e psichica**, evitando sensazioni sgradevoli.
- **Concentratevi sulla distensione del core** (colonna vertebrale, cervello, lingua, ano).
- **Concentratevi sul respiro**, libero e piacevole, bilanciando inspirazione ed espirazione.
- **Mantenete la fase statica** per il tempo previsto assorbendovi nella totalità del presente, sperimentando una grande calma interiore e l'incontro con l'infinito.

Fase finale passiva

- **Ritornate alla posizione di partenza** seguendo a ritroso il percorso con calma, lentezza e consapevolezza.
- **Abbandonatevi alla passività**: distendetevi in Shavasana (o altra posizione a seconda della sequenza) e mantenete per il tempo previsto una completa passività, osservando le reazioni e sensazioni a livello fisico, vitale e psichico.

indicazioni: **nelle prime fasi, la guida di un maestro o di un istruttore capace è indispensabile** per percepire le sfumature e le sensazioni che altrimenti resterebbero nascoste dietro lo sforzo fisico o tra i mille pensieri del rilassamento. Il maestro aiuta a non tralasciare gli aspetti emotivi della pratica, a dirigere consapevolmente

l'energia vitale, creando mentalmente il corpo pranico e lo Yoga diviene così un'esperienza di **unione, passività e affidamento**.

I benefici dello Yoga sulla postura, sulla colonna vertebrale, sulla tonicità muscolare e sulla flessibilità del corpo aprono la strada all'introspezione, alla calma e alla pace interiore. Il corpo non

rappresenta più un ostacolo e diviene **armonia, accettazione di sé** e della **propria vita** nella più ampia accezione del termine, la **crescita personale** sarà evidente e permetterà di effettuare scelte che mai sarebbero state considerate senza aver imparato ad ascoltarsi veramente, sino a **intravedere e realizzare pienamente lo scopo della propria esistenza**. 🌸