

Scoprire lo Yoga I di Tiziana Concari

Parte prima.

Come potersi avvicinare ad un'arte cos'è antica eppure vitale

Molto spesso i motivi che inducono un occidentale all'approccio dello Yoga sono di superficiale curiosità, o speranza di immediati benefici estetici, o..... la moda del momento. E' inutile dire che tali motivazioni porteranno alla delusione e ad una rapida defezione.

Lo Yoga richiede costanza, fiducia e un desiderio profondo di conoscenza.

Yoga significa "unione": il corpo, la mente, lo spirito. Al contrario della cultura occidentale di carattere dualistico basato sull'antitesi tra materia e spirito, il concetto fondamentale dello Yoga è quello della globalità; unione dei diversi aspetti dell'essere umano che interagiscono profondamente, unione di ogni individuo con il genere umano, con il cosmo intero che tutti ci contiene, unione del nostro spirito con lo spirito dell'Universo.

La storia dello Yoga è millenaria. Alcuni studiosi fanno risalire le sue origini a 5000 anni fa in India dove per secoli è stato tramandato da Maestro a Discepolo attraverso l'insegnamento diretto. La sua esistenza viene menzionata nelle scritture Veda almeno 2500 anni a.C. mentre i primi insegnamenti scritti si trovano negli Yoga Sutra di Patanjali che si ritiene risalgano al III sec. a.C.

Lo studio filosofico-religioso delle diverse scuole e correnti di pensiero di una disciplina cos'è vasta ed antica è un impegno che certamente dà completezza a chiunque voglia intraprendere la pratica dello Yoga, ma questo fa parte di una scelta e di una ricerca personale per la quale ognuno di noi ha la più ampia libertà.

In Occidente la base della moderna pratica è lo Hatha Yoga, ossia quella forma di Yoga che descrive le "asana" (esercizi o posture) e il "pranayama" (tecniche di respirazione). Hatha si compone di Ha e Tha che significano rispettivamente Sole e Luna, forza positiva-forza negativa. Hatha Yoga non è ginnastica né equilibrio (come troppi erroneamente credono), non è competizione né una scommessa con se stessi. Ogni praticante deve rispettare il proprio corpo per giungere a felici risultati.

Grazie alle asana, al pranayama e con il controllo del mentale cerchiamo di riequilibrare il positivo e il negativo del nostro organismo, pratica che non solo ci aiuta a prevenire la malattia ma ci conduce ad una conoscenza profonda del nostro corpo: la conoscenza porta alla coscienza di sé, la presa di coscienza porta al Centro che è la nostra vera essenza immutabile, universale.

In un piccolo manuale di YOGA di James Hewitt del 1963 (1), si può leggere quanto segue (tradotto dall'originale in lingua inglese):

"Mentre la suprema beatitudine risultante dall'Unione (Samadhi) è l'obiettivo dello Yoga, molte sono le vie per il suo raggiungimento.

Ecco le sei principali:

Jnana Yoga della conoscenza e della saggezza

Bhakti Yoga della devozione

Karma Yoga dell'azione

Mantra Yoga della preghiera

Hatha Yoga del controllo del corpo

Raja Yoga* del controllo mentale

*di cui Hatha Yoga Ã una suddivisione

Da ciÃ² capirete che gli antichi Yogi nella loro saggezza individuarono molti sentieri per i numerosi e differenti temperamenti degli esseri umani".

Lo Yoga Ã per tutti. Non conosce limiti di etÃ , di condizione e di credo religioso, ma trovare "un autentico Yoga" come scrive David Donnini (2) "non Ã l'anelito a riprodurre i connotati esteriori della cultura indiana, la sua componente folcloristica, o il fanatismo per la sua letteratura e la sua filosofia"...."Ã il desiderio di trovare uno strumento cosmopolita efficace per il recupero di valori e contenuti evolutivi autentici" mai cosÃ necessario come in questo momento storico della umanitÃ e del nostro pianeta.

Se la pratica Yoga non sarÃ limitata al tempo e al luogo di una seduta, ma sapremo applicarla al nostro vivere quotidiano, attraverso uno dei tanti sentieri indicati dall'antica saggezza, sarÃ l'inizio di una conquista verso una migliore qualitÃ della vita.

Tutto ciÃ² che Ã scritto non ha in alcun modo pretese didattiche, vuol essere solo una testimonianza. Se avrÃ suscitato interesse e il desiderio di avvicinare lo Yoga anche in una sola persona ne sarÃ felice.

Parma, Nov. 1997

OM SHANTI

Tiziana Catalano

(1) YOGA di James Hewitt, ed. Cox and Wyman Ltd., London, Reading and Fakenham. 1963

(2) CAPIRE LO YOGA di David Donnini, ed. Hermes Edizioni, 1988