Le posizioni sulla testa

Di diversa opinione è, invece, lo Yoga nel quale le posizioni sulla testa vengono praticate in quanto ritenute benefiche, proprio perché favoriscono la presenza di sangue nel capo.

Secondo la tradizione indiana, sette sono le aree del cervello corrispondenti ad altrettante qualità di coscienza, ed esse devono essere risvegliate e portate a funzionare pienamente per dare all'individuo totale consapevolezza. Queste aree anno il loro fulcro in altrettanti punti detti "Bindu", dei quali uno di questi, ritenuto, nella cultura indiana, importante più degli altri, viene evidenziato e distinto con un segno colorato che, soprattutto le donne portano fra le sopracciglia.

Anche l'occidente è a conoscenza che tale area corrisponde alla capacità discriminativa ponendo l'individuo in grado di comprendere ciò che è bene o male per lui.

Nella testa, dunque, aree e punti importanti possono funzionare meglio grazie ad una più cospicua presenza di sangue e di ossigeno : questa è la ragione più evidente che dovrebbe stimolare gli appassionati di Yoga a praticare le posizioni sulla testa. Dannoso, invece, risulta per il fiorire di una corretta ed armoniosa personalità, il considerare tali posizioni acrobatiche o d'equilibrio in quanto, in questo caso sono atte soprattutto a stimolare l'ego ed i difetti che ne conseguono.

Il fine più importante, pertanto, è esclusivamente terapeutico o di stimolazione alle facoltà intellettive. Per questo godono nello Yoga di grande considerazione.

Devo tuttavia mettere in guardia il lettore su alcune controindicazioni : queste posizioni, ad esempio, sono assolutamente proibitive per chi soffre di cervicali o abbia avuto "il colpo di frusta" ; per persone con pressione alta, grossi fumatori, sofferenti di glaucoma o altri problemi agli occhi ; per le donna durante il ciclo e in ogni caso per tutti, a digestione non ultimata.

A conclusione di quella che ritengo una breve analisi, voglio avere il piacere di esporre un'ulteriore interpretazione religioso/spirituale che l'India offre della posizione sulla testa, definita anche "Albero di Brahma" : nella vita "ordinaria", l'uomo si erge fisicamente verso il cielo. I suoi piedi sono appoggiati sull'elemento più materiale mentre il corpo si erige verso il sottile ed il capo, più in alto e vicino al cielo.

Per gli dei è esattamente il contrario : essi si trovano in cielo e per bontà loro vengono verso la terra.

L'Albero di Brahma, dunque, ha le radici in cielo e la testa sulla terra.

Praticando questa posizione all'adepto è dato di sperimentare uno stato di natura divina.