

Lo Yoga

Francesca D'Ercole, Francesca Marchetti, Magda Scalini, Stefania Caruso.

La parola *Yoga* deriva dalla radice sanscrita "Yug" che significa unire, legare assieme, aggioare, dirigere e concentrare l'attenzione di, usare ed applicare. Significa anche *unione o comunione* ed è la vera unione della nostra volontà con Dio.

Lo Yoga è uno dei sei sistemi ortodossi della *filosofia indiana*. Esso fu coordinato e ridotto a sistema da *Patanjali* nella sua opera classica lo Yoga Sutra che è composto da 185 aforismi.

Nel pensiero indiano tutto è permeato dallo Spirito Universale Supremo (Paramatma o Dio) di cui lo spirito umano individuale (jivatma) è una parte.

Il sistema Yoga è così chiamato poiché insegna i mezzi con i quali lo jivatma può essere unito o in comunione con il Paramatma, così da assicurare la liberazione (moksa).

Colui che segue il cammino dello Yoga è uno <yogi> o <yogin>.

La pratica dello Yoga provoca inizialmente una sensazione di misura e di equilibrio; applicata al nostro corpo insegna a noi come farlo funzionare, traendone la massima forza ed armonia. Con instancabile pazienza perfezioniamo ed amiamo così tutte le nostre cellule tornando giornalmente alla carica scoprendo e liberando le nostre capacità che altrimenti sarebbero condannate alla frustrazione e alla morte.

Lo Yoga è il metodo con cui viene calmata la mente inquieta e l'energia vitale diretta in canali costruttivi.

Patanjali enumera i mezzi come le 8 arti o stadi dello Yoga nella ricerca dell'anima. Essi sono:

- 1) I comandamenti morali universali (Yama);
- 2) Niyama (l'autopurificazione con la disciplina)
- 3) Posizioni (Asana, o purificazione del corpo attraverso esse);
- 4) Controllo ritmico del respiro (Pranayama) ;
- 5) Controllo ed emancipazione della mente dal dominio dei sensi e degli oggetti esteriori (Pratyahara)
- 6) Concentrazione (Dharana)
- 7) Meditazione (Dhyana)
- 8) Stadio di concentrazione supercosciente ottenuto con profonda meditazione (Samadhi).

Yama e Niyama controllano le passioni e le emozioni dello yogi e lo tengono in armonia con i suoi simili. Le asanas mantengono il corpo sano e forte e in armonia con la natura. Così lo yogi si libera dalla coscienza del corpo che conquista, e di cui fa un mezzo adatto all'anima. I seguenti due stadi, Pranayama e Pratyahara, insegnano all'aspirante come controllare la respirazione e per suo mezzo la mente, cosa che aiuta a liberare i sensi dalla schiavitù degli oggetti desiderati.

Dharana, Dhyana e Samadhi conducono lo yogi nei più intimi recessi della sua anima.

Hata Yoga (Asanas)

L'asana o posizione dona fermezza, salute e leggerezza al corpo, crea equilibrio mentale e previene l'incostanza della mente.

Le asanas non sono soltanto degli esercizi ginnici. Per eseguirle occorrono un luogo arioso e pulito. Possono essere eseguite da soli, in quanto gli arti del corpo forniscono i pesi e i contrappesi necessari.

Colui che pratica le asanas sviluppa agilità, equilibrio, resistenza e aumenta la propria vitalità.

Le asanas si sono perfezionate nei secoli così da esercitare ogni muscolo, nervo e ghiandola del corpo; assicurano un bel fisico, forte ed elastico, che non è legato dai muscoli e tengono il corpo lontano dalle malattie. Riducono la fatica e calmano. La loro prima importanza è nel fatto che allenano e disciplinano la mente.

Sebbene lo yogi non sottovaluti il proprio corpo, non pensa soltanto alla perfezione fisica, ma anche a quella dei propri sensi, dell'anima, dell'intelletto e della mente.

Lo yogi conquista il corpo con la pratica delle asanas e ne fa un veicolo idoneo al proprio spirito.

Eseguendo le asanas, si ottiene per prima cosa la salute, che non è mera esistenza, ma uno *stato di completo equilibrio del corpo, della mente e dello spirito*.

*Gli uomini implorano gli dei la salute
e non pensano d'averne in mano, essi stessi,
gli strumenti per conservarla.*

Democrito

Lo yogi si rende conto che la sua vita e tutte le sue attività sono parte dell'intervento divino nella natura, che si manifesta ed opera tramite l'uomo. Il suo corpo è un tempio dove dimora lo Spirito Divino. Lo yogi intuisce che trascurare o rifiutare le necessità del corpo e pensare ad esso come a qualcosa di non divino è trascurare e negare la vita universale della quale il corpo stesso è una parte. Le necessità del corpo sono quelle dello Spirito Divino che in esso vive.

Lo yogi non trascura né mortifica mai il corpo o la mente, ma li nutre entrambi. Per lo yogi il corpo non è un ostacolo alla liberazione spirituale, né la causa della caduta, ma un mezzo di realizzazione.

I nomi delle asanas sono significativi e spiegano il principio dell'evoluzione. Alcune prendono il proprio nome dalla vegetazione, altre dagli insetti, dagli animali marini, dagli uccelli e dagli animali in generale. Altre sono chiamate con nomi di eroi leggendari, di saggi, degli dei del pantheon indù.

Il corpo dello yogi mentre esegue le asanas assume forme che assomigliano ad una grande varietà di esseri viventi. La sua mente non disprezza alcuna creatura, poiché sa che in tutta la gamma della creazione dal più piccolo insetto al saggio più evoluto respira lo Spirito dell'Universo stesso, che assume innumerevoli forme.

Pranayama

Così come il termine Yoga è di vasto significato, lo stesso è della parola prana.

Prana significa fiato, respirazione, vita, vitalità, vento, energia o forza. Indica anche l'*anima in opposizione al corpo*. La parola è usata generalmente al plurale per indicare i *respiri vitali*.

Ayama significa lunghezza, espansione, stiramento o controllo. *Pranayama* perciò *estensione del respiro e suo controllo*. Tale controllo agisce in ogni fase della respirazione: 1) inspirazione, chiamata *puraka* (riempimento); 2) espirazione, chiamata *rechaka* (svuotamento dei polmoni); 3) trattenimento, chiamato *kumbhaka*.

Vi sono due stati di *kumbhaka*: a) quando il respiro viene sospeso dopo una profonda inspirazione a polmoni pieni (*antara kumbhaka*); b) quando il respiro viene sospeso dopo una espirazione completa (*bahya kumbhaka*).

Pranayama è quindi la scienza del respiro, ed è il punto centrale attorno al quale gira la ruota della vita. Come i leoni, gli elefanti e le tigri vengono dominati molto lentamente e

cautamente, così il prana dovrebbe essere portato sotto controllo molto lentamente in gradazione misurata secondo le proprie capacità e limitazioni fisiche.

I giusti modelli ritmici della respirazione, che nelle tecniche del Pranayama vengono insegnati, rafforzano il sistema respiratorio, calmano il sistema nervoso e riducono la bramosia. Mano a mano che i desideri e le brame diminuiscono, la mente si libera e diventa un mezzo adatto alla concentrazione.

Meditazione

Parlando di meditazione, dobbiamo distinguere:

- 1) le tecniche meditative, che sono strategie e discipline sorte attraverso i secoli da scuole di pensiero e di vita
- 2) lo stato meditativo, che è la condizione interiore di ognuno di noi.

Questa condizione interiore può essere più o meno profonda ed intensa (esistono vari livelli di stato meditativo); compare grazie all'utilizzo regolare delle tecniche meditative o anche per semplice risonanza (condizioni in natura di coerenza, sincronicità e sintonia).

Nasce dall'esigenza intrinseca dell'essere umano di superare i limiti e i vincoli apparenti della vita che sono dati dalla proiezione dei sensi sulla mente e della mente sulla realtà.

Il vero significato è quello di sospendere l'identificazione inconsapevole con i pensieri, le emozioni e le sensazioni; e, quindi, penetrare in uno spazio più ampio dove l'esperienza si manifesta come flusso vuoto e inarrestabile di quiete, vitalità e silenzio.

Nonostante le tradizioni da cui provengano le svariate tecniche meditative siano numerose (indiane, tibetane, cinesi, giapponesi, arabe, celtiche, ebraiche cristiane, indiani d'America ecc.) e di conseguenza i metodi differiscano, eppure, lo scopo finale è lo stesso: superare la coscienza ordinaria (stato di identificazione con la propria storia personale).

Il nuovo stato è impalpabile, di intima libertà non definibile a parole ma sperimentabile nella propria soggettività e tende verso un luogo di oggettività come il dileguarsi della nebbia porta una visione più nitida.

La pratica meditativa è oggetto di grande attenzione da parte delle scienze esatte (fisica, chimica, PNEI, medicina quantica e le biotecnologie).

Nelle esperienze effettuate in ambiti universitari e clinici, gli EEG, applicati a singoli e numerosi praticanti, hanno evidenziato vistose modificazioni dei tracciati: una maggiore coerenza delle onde cerebrali, diminuzione del rumore di fondo, aumento di onde alfa, theta, delta che indicano i diversi livelli di profondità meditativa.

Si è riscontrato, inoltre, la comparsa di una vistosa sincronicità nell'attività dei due emisferi. Tali condizioni si riscontrano anche durante stati di grande creatività ed intuizione.

E' importante sapere che non tutte le tecniche meditative sono adatte a tutti. Occorre individuare il metodo più diretto che favorisca il giusto approccio evitando le resistenze e la perdita di tempo. Esistono meditazioni che richiedono l'immobilità ed una corretta postura (zen-ecc.), altre che alternano il movimento con l'immobilità (yoga-bodyflow) ed altre in continuo movimento (danze rotatorie dei Sufi).

A seconda delle tecniche utilizzate si può dare più importanza alla concentrazione o al rilassamento della mente in stato di auto osservazione (consapevolezza). Esistono, inoltre, alcuni percorsi dove queste due qualità si integrano (la vipassana).

Il comune dominatore è l'ATTENZIONE intesa come presenza costante.

Le leggi della fisica atomica confermano che lo stato meditativo può essere considerato come un campo di energia naturale, assimilabile allo stato del vuoto quantico che a sua volta è alla base delle più affascinanti scoperte del mondo moderno: laser, PC, superconduttori, teoria del caos e i frattali.

La meditazione viene dalla storia dell'essere umano che vuole inoltrarsi oltre le frontiere dell'abitudine . Si sposa con il futuro della scienza che dimostra di averne bisogno: come la mente umana ha già dimostrato di riceverne beneficio ed armonia.