

Attualità sullo yoga

Su La Repubblica del 9 gennaio c.a. è apparso un articolo sullo yoga a firma di Federico Rampini che segnala i pericoli dello yoga: YOGA - il mito si incrina, non fidatevi, fa male.

L'articolo si ispira al libro La scienza dello yoga di William Broad, la cui uscita, prevista per il 7 febbraio negli Stati Uniti, è stata anticipata dal New York Times.

Pare che l'allarme sia stato lanciato da un grande guru con 40 anni di insegnamento alle spalle, Glenn Black, allievo del grande Maestro B.K.S. Iyengar, di cui seguì i corsi direttamente a Puna (India). Basandosi su dati rilevati nei reparti di pronto soccorso degli ospedali americani, l'autore fa un quadro allarmante della situazione e, cosa ancora più inquietante, correda le immagini di alcune posizioni classiche comunemente praticate, con le indicazioni dei danni che abitualmente comportano per la salute.

La cosa mi sembra molto strana soprattutto perché nel libro Light on Yoga – uscito nel 1965 e tradotto in italiano con il titolo Teoria e pratica dello Yoga – fu proprio il Grande Maestro dei Maestri B.K.S. Iyengar a porre, tra l'altro, in evidenza alcune delle posizioni summenzionate limitandosi a indicarne i benefici, senza cioè sentirsi in dovere di segnalare i loro presunti o probabili pericoli! E' come se a distanza di 47 anni l'allievo non avesse potuto fare a meno di rovesciare la tesi del maestro arrivando a sostenere l'esatto contrario. Forse perché, si penserà, dopo più di 40 anni di insegnamento, si è reso conto dei risultati nefasti dello yoga: una conclusione di certo non molto gratificante per la categoria degli insegnanti di yoga.

L'articolo non è tanto dettagliato da specificare a quale metodo ci si riferisce. Oggi, infatti, quando si parla di yoga, occorrerebbe tenere a mente alcune cose:

- 1 - Attualmente, sotto il nome di yoga, si celano almeno una trentina di metodi e modi di praticare, a volte in contrasto tra loro, ma sempre molto diversi e praticati con intenti differenti;
- 2 - La responsabilità va attribuita, a mio parere, non tanto alla società odierna che ci obbliga a fare una vita sedentaria, ma piuttosto alla capacità di insegnare lo yoga ai giorni nostri. La verità è che un tempo

c'erano Maestri di yoga, oggi invece ci sono tanti insegnanti di āsana e pochi insegnanti di yoga.

3 - Quasi ovunque lo yoga si è parcellizzato in ambiti ristretti e ci si imbatte in “esperti” di posizioni statiche o di azioni dinamiche che trascurano completamente il lungo training che mira ad aggiorare i contenuti mentali nell'azione.

Non è vero che la perfezione può essere ottenuta solo quando il corpo si sarà liberato da tutte le rigidità e avrà finalmente acquistato una grande libertà nei movimenti della colonna, delle articolazioni delle braccia e delle gambe.

La perfezione è una condizione interiore che può esistere anche in modo totalmente separato dalla condizione esteriore, e questo un insegnante di yoga lo dovrebbe sapere bene.

La pratica di haṭha yoga è espressione di una ricerca interiore e non una semplice ginnastica del corpo, come presuppongono i molti che lo definiscono semplicemente: “yoga del corpo”.

L'insegnamento “sottile” non è tramandato dai testi antichi che trattano solo di ciò che riguarda l'aspetto esteriore ovvero si limitano alla mera descrizione delle posture. La parte recondita dell'insegnamento è infatti oggetto di una antichissima trasmissione da Maestro ad allievo. E' proprio per questo che chi si sforza di imparare lo yoga senza la guida di un Maestro, chi si abbandona a pratiche di “yoga” con il semplice aiuto di un istruttore che ha imparato alcune sequenze e le fa ripetere meccanicamente, incitando addirittura in alcuni casi gli allievi a fare le cose alla perfezione con la sola prospettiva di far conseguire loro una maggiore agilità – forse per esibirla? – non avrà mai sufficienti elementi didattici per cogliere questo aspetto.

In questi casi l'unica prospettiva del praticante è quella di nutrire la propria immagine dotandola di abilità fisiche maggiori, ponendosi così totalmente al servizio del proprio “Ego”, una misera prospettiva, lontana dai più elementari presupposti su cui sin dai primordi poggia il pensiero dello yoga. Lo yoga non vede nel corpo un animale selvaggio da domare e, d'altra parte, la mente, assillata dal suo desiderio innato di trovare sempre modi nuovi per esaltare l'idea che ha di sé, non è uno strumento atto a dirigere il corpo!

Chi si lascia andare alla libera azione di una mente non educata, potrebbe esagerare nel sollecitare il corpo, fino a procurarsi danni, e anche molto gravi.

L'allarme è quindi giustificato, ma bisognerebbe anche capire come evitare qualsiasi effetto negativo. A questo proposito vorrei segnalare il libro *Imparo lo yoga* di André Van Lysebeth – tradotto in italiano nel 1973 – nel quale l'autore descrive già le più classiche posizioni di yoga, mostrando, con l'aiuto di una serie di fotografie, non solo il modo corretto ma anche il modo errato di eseguirle.

Se non si comprende che nello yoga, il gesto, l'azione, deve essere sostenuto da una mente che ha imparato ad essere equanime, a non assoggettarsi a dinamiche psicologiche volontarie o involontarie, questa disciplina fisica può, come qualsiasi altra, diventare dannosa per la propria salute.

(Antonio Nuzzo)