

# Gli effetti dello Yoga

*Sunderta Kaur*

Spesso chi pratica una disciplina come lo Yoga si vede rivolgere domande sui benefici e sugli effetti che tale pratica arriva a dare, ma non sempre è facile spiegarli in modo netto e definito poiché, inevitabilmente, si finisce per parlare di un qualcosa che è assolutamente personale e unico... con il rischio frequente di cadere nel banale.

Partecipando a una mailing list internazionale mi sono imbattuto in un messaggio davvero divertente su quelli che, secondo l'autrice dello stesso, sono gli effetti più evidenti nella vita di tutti i giorni che la pratica può regalare. Spero che questo mio piccolo lavoro di traduzione e adattamento possa strapparvi un sorriso (così come è successo a me leggendo l'originale) e, a chi invece non ha ancora avuto l'occasione di cimentarsi con la pratica, dico solo di provare e di non "preoccuparsi": noi praticanti siamo forse un po' "strani" ma non facciamo male a una mosca (o almeno ci proviamo – o dovremmo provarci!) :-)

Buona lettura e, se aveste altri "sintomi" che nell'e-mail originale non sono stati presi in considerazione, inviateceli così potremo aggiungerli appena possibile!

Sujan Singh

Ogni volta che ti ammali i tuoi compagni di pratica ti dicono che ti stai purificando dai vecchi schemi!

Alzarsi alle 4.30am significa che hai dormito troppo!

Una mattina ti svegli, non c'è acqua calda per fare la doccia... e tu sei felice per questo!

Il negozio di quartiere ha cominciato ad ordinare un cibo chiamato "fagioli mungo" su tua richiesta!

La tua sveglia non suona ma tu sei già sveglio/a alle 3am!

Otto ore di sonno è la tua media abituale (in 48 ore!).

Puoi spiegare ai tuoi amici la tecnologia che è dietro all'infilare il tallone nel perineo e rimanere seduto/a in quella posizione per 21 minuti!

Il "Respiro di Fuoco" non è più quello che ti succede quando mangi troppo aglio!

Un vero problema consiste nel non riuscire a trovare il tuo copricapo!

I tuoi figli e i tuoi amici cominciano a lamentarsi... "Possiamo ascoltare delle canzoni nella NOSTRA lingua?"

Gli elettrodomestici cominciano a rompersi in tua presenza!

Hai coperto la tua scrivania e tutti i tavoli dell'ufficio con lenzuolini bianchi.

Cominci a trovare scomodo il doversi sedere su una sedia!

Trovi che stare seduti con il tallone infilato nel tuo perineo è comunque, davvero, abbastanza piacevole!

Vedi il tuo calendario con incrementi di 40 giorni in 40 giorni.

Un ubriaco in strada ti chiede degli spiccioli, tu non glieli dai e invece gli fai una lettura numerologica.

Trascorri le tue vacanze estive meditando nel deserto per otto ore al giorno.  
La zuppa! È quello che c'è per colazione!

Ti trovi ad avere una conversazione su come il tuo processo di eliminazione sia cambiato!

Hai sostituito sulla tua scrivania in ufficio le foto di famiglia con la foto tantrica di Yogi Bhajan!

Non sei depresso/a, sei tamasico/a!

I tuoi amici ti chiamano per essere confortati e tu gli dai una meditazione da praticare!

Stai veramente cominciando, in un certo senso, ad amare stretch pose!

Mentre sei in fila alla mensa inviti tutti ad unirsi a te nel vibrare per tre volte il Sat Nam!

Il tofu! L'altra carne bianca!

Hai rimodellato il tuo bagno in modo da poter essere in posizione accovacciata quando usi la tazza!

Non hai mai veramente amato le tisane ma ora ne hai 17 scatole!

Non pensi più che "Cardamomo" sia una parola di derivazione inglese per indicare i biglietti per la Festa della Mamma.

Scrivi nei biglietti di auguri per la Festa della Mamma "Grazie per aver tirato fuori la mia anima dall'Akal Purkh"!

Firmi i biglietti di auguri per la Festa della Mamma con un nome che lei non ti ha dato e che non riesce nemmeno a pronunciare.

Per la prima volta nella tua vita consenti al tuo partner di avere l'ultima parola in una discussione.

Ti rifiuti di mangiare l'abbacchio ma hai comprato tre pelli di pecora!

I tuoi figli ti chiedono cosa significhi mul bandh.

Hai punito tuo figlio di dieci anni per aver scambiato il suo riso con i fagioli mungo con il pranzo di un altro bambino della sua scuola.

Hai un piccolo incidente nel parcheggio del negozio dove stavi facendo la spesa e, quando il vigile ti chiede cosa l'ha causato, gli dici che sei al 39° giorno del tuo kriya!

Quando dici al vigile che sei al 39° giorno del tuo kriya lui ti chiede se hai bisogno di qualche prodotto per l'igiene intima femminile.

Canti i mantra di Baba Siri Chand per il prepotente nella classe di scuola materna di tuo figlio!

Tuo figlio è stato sospeso a scuola per aver finto di essere Guru Gobind Singh volendo rirappresentare il giorno del Baisaki con tutti i suoi amichetti!

Hanno eliminato la tua mansione a lavoro. Ma ti hanno offerto una nuova posizione che hanno creato proprio per te a paga doppia. E tu invece non hai accettato per avviare un'impresa concorrente che segua le tue linee di pensiero e convinzioni – e ora stai guadagnando dieci volte il tuo vecchio salario.

Se uno o più criteri ti si addicono, non vi preoccupate,  
la vostra vita sta cambiando molto rapidamente in meglio  
e molte cose positive stanno avvenendo sulla vostra strada.  
Nessuna di queste cose significa qualcosa di brutto per voi.

Significano semplicemente che siete insegnanti e praticanti  
di Kundalini Yoga.

Sat Nam e Wahe Guru!

*Traduzione e adattamento in italiano  
a cura di Sujan Singh*