

I benefici della pratica in presenza

Yogi Bhajan ci insegna che **“If you can’t have the best , make the best of what you have”** (*“Se non potete avere il meglio, fate il meglio di ciò che avete”*) e **“fare il meglio”**, a partire dallo scoppio della pandemia da covid-19, ha significato per tutti un brusco doversi adattare a situazioni mai sperimentate in precedenza.

Questo ha ovviamente influenzato anche il nostro modo di praticare, quando ciò che era **“abituale”** è diventato improvvisamente **“vietato per legge”** (*chiusura di Centri e Palestre, divieto di pratica in ambienti chiusi etc.*).

Al di là della pratica personale (*che abbiamo cercato di sostenere arricchendo la Sezione “Kriya e Meditazioni ” del nostro sito*) ognuno ha cercato, secondo le proprie possibilità, mezzi e soluzioni utili a fare propri i benefici della pratica yogica, diventati sempre più necessari, in un momento nel quale il nostro equilibrio e quello delle persone intorno a noi è stato duramente messo alla prova.

Ora che è finalmente possibile tornare a condividere la pratica “in presenza” e “al chiuso”, noi vogliamo cogliere questa opportunità per una vera e propria rinascita.

Contando sul buon senso di tutti possiamo e potremo tornare a condividere **lo Spazio “fisico” della Pratica**, il sottofondo del mantra, l’odore dell’incenso e il mondo e la frenesia della nostra quotidianità lasciati oltre la porta d’ingresso (*almeno per la durata di una lezione*).

Siamo e saremo qui, insieme, **per rispondere a un “bisogno di Yoga”** non mediato da alcun mezzo, che in questi mesi ci è stato diverse volte rappresentato: la pratica **“on-line”**, soluzione che in un momento di grande emergenza alcuni Centri hanno adottato, ora può di nuovo lasciare il posto alla pratica **“in presenza”** e ai suoi innegabili benefici (*se ce ne sono altri a cui non abbiamo pensato, chi sta leggendo questo articolo può lasciare un commento condividendo la propria esperienza*):

- Osservare in tre dimensioni chi pratica è per noi insegnanti garanzia di offrire, al momento opportuno, indicazioni e correzioni precise (ed è garanzia per chi pratica di essere seguito in maniera personale e diretta).
- Vivere in presenza la pratica dello Yoga permette un’attivazione sensoriale decisamente più completa: le voci, i suoni, gli odori, la percezione delle vibrazioni sonore quando la pratica è accompagnata dal suono di uno strumento (es. il gong), l’attenzione diretta a quanto accade nel momento non è qualcosa che può essere fedelmente replicato dallo schermo di un computer o dai suoi altoparlanti.
- Condividere fisicamente lo spazio della pratica ci mette al riparo da qualsiasi inconveniente “tecnologico” (connessione non stabile, qualità audio o video non

ottimale etc.) che renderebbe l'esperienza di una lezione frammentaria e poco fluida nel suo svolgimento.

- Uscire da uno schema di rapporti interpersonali basati sulla connessione “virtuale” (in modalità-social) è per noi vitale, per riappropriarci di spazi e momenti in cui non si dipende più dal proprio computer o dal proprio telefono cellulare: finalmente, l'interazione con gli altri non è più mediata da un mezzo tecnico e possiamo tornare a parlarci come “naturalmente” facevamo prima del marzo 2020.
- Vincere la “pigrizia” che si nasconde dietro la comodità e la semplicità del fare tutto a casa propria e assumere con se stessi l'impegno di uscire da una “comfort zone” per dedicarsi del tempo (lontano dagli impegni familiari o dalle postazioni di lavoro) è già una “pratica” su se stessi e per se stessi.
- Scegliere di praticare in una Sala dedicata esclusivamente allo Yoga rappresenta un importante sostegno anche dal punto di vista energetico, lontano dal rischio di essere disturbati che la pratica in casa comporta (il telefono che squilla, il campanello che suona etc. etc.).
- Yogi Bhajan affronta l'argomento della “pratica in presenza” (www.yogajap.com/insegnare-kundalini-yoga-di-persona/), nell'articolo “Insegnare Kundalini Yoga di persona”, riferendosi agli aspetti più sottili della trasmissione dell'insegnamento.

Oggi, nei limiti delle nostre possibilità, il meglio che possiamo fare è tornare in Sala, nella nostra Nuova Sala più grande e più “a misura di praticante”, **di nuovo pronti e disponibili ad accogliere chiunque nello Yoga potrà (ri)trovare quel Ben-Essere che tutti noi meritiamo.**

Sujan Singh & Jot Prakash Kaur