

# Il Kundalini Yoga è pericoloso?

*Sujan Singh*

Saltuariamente mi capita di imbattermi in articoli che in qualche modo sollevano il dubbio (garbato eufemismo) che la pratica del Kundalini Yoga sia rischiosa o possa rappresentare una qualche forma di pericolo, soprattutto per chi vi si avvicina le prime volte: negli ultimi due che ho letto, in uno l'autore manifestava il timore di essersi imbattuto in chissà quale tipo di setta, e nel secondo un insegnante di Kundalini Yoga si trovava nella condizione di dover spiegare al titolare di un'associazione (dove già si praticavano altre forme di Yoga) che non c'era pericolo per i soci che avessero voluto partecipare a una lezione.

A cosa deve il Kundalini Yoga questa così "sinistra" fama? Da dove nasce la leggenda metropolitana, perché di questo si tratta, della pericolosità di una disciplina così antica? Per rispondere in maniera corretta (spero che il mio essere un insegnante e praticante di Kundalini Yoga non mi renda eccessivamente imparziale!) credo sia prima opportuno stabilire alcuni punti fermi.

È pericolosa l'automobile? Se la usassi per percorrere una strada cittadina oltre i limiti di velocità e contromano la risposta non potrebbe che essere affermativa. Usandola invece con prudenza, nel rispetto delle norme vigenti, nel rispetto di me stesso e degli altri, ecco che questa diventa un semplice mezzo che mi aiuta a raggiungere determinati scopi (spostarmi etc.).

Da questo semplice esempio, applicabile a qualsiasi situazione, è facile comprendere il primo punto fermo che mi preme sottolineare: non è (e non può essere) un oggetto o una situazione in sé a essere pericolosa, ma è l'uso che se ne può fare.

È pericoloso guidare l'automobile? Se dovessi salire io su un bolide di Formula 1, sicuramente lo sarebbe (per me e per gli altri). Se la stessa cosa la facesse un pilota addestrato (e in possesso della "superlicenza" che la Federazione Internazionale rilascia a chi ne ha i requisiti) i rischi sarebbero sicuramente minori e contenuti alla particolarità dello sport in questione.

Da quest'altro esempio si può comprendere il secondo punto fermo che è importante sottolineare, ossia la preparazione che è necessaria per affrontare qualsiasi tipo di attività

(nessuna persona giudiziosa chiederebbe a un elettricista un parere medico o a un medico di realizzare un impianto elettrico).

Stabiliti e tenuti presenti questi due punti, quella che finora è stata la mia esperienza è che, molto spesso, chi fa affermazioni di questo tipo non ha ancora avuto un'esperienza diretta relativa a questa disciplina ma dà voce a dei dubbi nati da racconti ascoltati da amici o conoscenti: un po' come nel gioco del telefono senza fili, in questo caso, diventa difficile sapere come la notizia è arrivata a destinazione e soprattutto dopo quanti passaggi e quante fantasiose aggiunte personali.

Per questo motivo, di fronte a un'affermazione o a una domanda del genere mi trovo di solito a rispondere con una domanda (che talvolta ne contiene una seconda): chiedo alla persona se ha mai partecipato a un corso di Kundalini Yoga e, in caso di risposta affermativa, chiedo in maniera schietta e tranquilla in quale Centro Yoga o con quale insegnante la persona si sia trovata a praticare.

Questa/e domanda/e mi dà la possibilità di inquadrare, seppure a grandi linee, quella che può essere stata l'esperienza della persona e quindi mi dà la possibilità di risponderle nel modo più esauriente possibile.

Se la persona non ha avuto precedenti esperienze (come ho scritto prima nella mia esperienza spesso è questo che accade) ma riporta dei dubbi acquisiti in qualsiasi modo (racconti, ricerche personali etc.) il compito di un insegnante è quello di dare una risposta chiara e dettagliata per poter tranquillizzare la persona e predisporla alla possibilità di sedersi e prendere parte ad una lezione.

Se la persona ha avuto precedenti esperienze negative è importante sapere se queste riguardano un percorso autodidatta o se sono state acquisite dalla frequenza di un Centro o dalle indicazioni di un insegnante. Ritornando agli esempi citati prima, del medico e dell'elettricista, è importante sapere se la persona che nutre dei dubbi o racconta di esperienze negative si sia trovata a "chiedere un parere medico ad un elettricista" o se "abbia chiesto di realizzare un impianto elettrico ad un medico".

Yogi Bhajan, il Maestro che per primo ha deciso, rompendo un muro di millenaria segretezza, di insegnare apertamente in Occidente il Kundalini Yoga a partire dalla fine degli anni '60 (in riferimento alla tradizione che oggi viene per semplicità indicata come "Kun-

dalini Yoga secondo gli insegnamenti di Yogi Bhajan), ha lasciato all'umanità un patrimonio di insegnamenti davvero inestimabile e alla portata di tutti ma a una sola condizione: che questi siano sempre e inderogabilmente conservati e condivisi puri, esattamente come sono arrivati a lui grazie al suo insegnante Sant Hazara Singh (e all'insegnante del suo insegnante e così di seguito fino all'origine dei tempi – il concetto di “Catena d'Oro” di cui noi siamo gli ultimi anelli e che vede in Yogi Bhajan e nel suo insegnante gli anelli a noi più vicini nel tempo). Questa, e solo questa, è l'unica garanzia dell'efficacia e della sicurezza della pratica del Kundalini Yoga a qualsiasi livello, efficacia e sicurezza che, nella purezza dell'insegnamento, ha superato il vaglio di millenni di storia.

A chi chiedeva se le sequenze e gli esercizi andassero insegnati esattamente come li aveva insegnati Yogi Bhajan risponde: «Sì. Se vi dico, 'Andate a Santa Fe, poi a Española', non provate ad arrivare direttamente ad Española, perché Santa Fe non può essere ignorata».

Poi però, purtroppo, la realtà dei fatti racconta storie diverse: come in ogni ambito umano, accanto a chi cerca di fare del proprio meglio seguendo gli insegnamenti del Maestro, c'è anche chi (in buona fede o meno – questo riguarda solo la coscienza del singolo) si propone come insegnante di Kundalini Yoga non avendone i requisiti o la preparazione adatta (così come esistono elettricisti bravi e altri improvvisati o altri ancora che approfittano delle necessità delle persone per proporsi come tali – purtroppo non esistendo un unico “ordine” degli insegnanti di Yoga chiunque può definirsi tale e questa situazione è purtroppo comune ad ogni Scuola di Yoga).

Yogi Bhajan ha sì detto che una volta che si è praticato un kriya chiunque ha le capacità di insegnarlo, ma è altrettanto vero (e non va sottovalutato né ignorato) il fatto che ancor prima che lasciasse il corpo fisico, e d'intesa con il “Kundalini Research Institute” (l'organizzazione che a livello mondiale ha il compito di tutelare la purezza degli insegnamenti), ha stabilito degli standard che sono stati ripresi in tutto il mondo a proposito della formazione di insegnanti, proprio per far sì che in qualsiasi parte del mondo si praticasse Kundalini Yoga si potesse essere certi che l'insegnamento fosse sempre e solo lo stesso... ossia quello che Sant Hazara Singh ha condiviso con lui, quello che lui ha condiviso con tutti noi e quello che gli insegnanti oggi sono chiamati a condividere.

Sottolineato questo, va da sé che praticare Kundalini Yoga seguendo le indicazioni di insegnanti preparati non presenta alcun pericolo (a meno che non si consideri un “pericolo” la possibilità di migliorare sensibilmente la propria qualità della vita!).

L'invito che rivolgo sempre ai miei interlocutori, amici o studenti, esperti o meno esperti, è sempre lo stesso: informatevi, chiedete a chi si propone come insegnante qual è il percorso che lo ha portato davanti a voi, qual è il tipo di preparazione e formazione che lo contraddistingue, con chi ha praticato, con chi ha studiato, per quanto tempo ecc.

Chi si trova davanti a un insegnante non deve provare alcun imbarazzo a fare questo tipo di domande (se mi viene proposto di assaggiare una pietanza non posso non essere informato senza ambiguità né remore rispetto agli ingredienti che la compongono) e, soprattutto, non ci deve essere alcun imbarazzo da parte di un insegnante a descrivere e discutere del proprio percorso formativo e di pratica.

Personalmente diffido di tutte quelle situazioni in cui ci si nasconde dietro titoli e attestati altisonanti (chi li ha rilasciati? in virtù di quale percorso?), o di quelle situazioni poco chiare e ambigue in cui non ci sono informazioni ben chiare, assolutamente definite e, soprattutto, riscontrabili.

Riassumendo in poche parole quanto espresso nei paragrafi precedenti, la conoscenza è l'arma migliore a disposizione del singolo e rappresenta nello stesso tempo la vera possibilità di una scelta veramente libera: si può scegliere di praticare o di non praticare Kundalini Yoga, Hatha Yoga o qualsiasi altra forma di Yoga "classico" (in un altro articolo sostengo che se quello che è stato proposto ha meno di 4.000 anni di storia, documentati o documentabili... è lecito nutrire qualche dubbio) ma è importante che alla base della nostra scelta ci sia una motivazione valida e non una motivazione fondata su leggende o racconti di seconda e terza mano.

Yogi Bhajan (rispondendo ad uno studente che gli riportava un commento di un conoscente circa la pericolosità del Kundalini Yoga): È veramente un peccato che alcune persone parlino in questo modo. Prima di tutto non sanno di cosa stanno parlando. I soldi sono pericolosi? Sono solo energia. La kundalini è un'energia latente che può essere usata per la consapevolezza completa. L'unica cosa pericolosa è la persona la cui kundalini viene elevata in maniera corretta. Quella persona è completamente consapevole. Non le si può mentire, non la si può ingannare e non la si può influenzare politicamente. La kundalini è essenziale. Fino a che praticate una disciplina totale o un kriya completo ed equilibrato, non c'è alcuna difficoltà. Nel Kundalini Yoga noterete che ogni meditazione e ogni kriya hanno una qualche forma di mantra in essi. Questo assicura la canalizzazione dell'energia. Secondo poi, essi non hanno alcuna esperienza di ciò. La verità è che il Kundalini

Yoga produce esseri umani, insegnanti e yogi integri. Uno yogi è una persona che ha un'unione con la consapevolezza suprema. Alcune persone insegnano yoga come se si trattasse di un mucchio di stupidi esercizi, ma non hanno alcun diritto di chiamare loro stessi yogi. Per insegnare questo tipo di yoga voi dovete avere un'esperienza autentica e una conoscenza pratica della tecnologia. Non c'è mai un problema con il Kundalini Yoga insegnato come l'originale scienza sacra.

Yogi Bhajan (rispondendo ad uno studente che chiedeva se strani fenomeni – tremori, visioni ecc. – erano l'effetto della risalita della kundalini): “Questo è un luccichio in fondo alla scala. Queste allucinazioni, questi fenomeni psichici e queste debolezze nervose non significano nulla. Se uno studente che pratica Kundalini Yoga ha la spina dorsale e le nadi (i canali energetici pranici) molto intasati, può avere un'unica esperienza quando i canali vengono puliti. Ma quella è una volta, breve, e non sconvolge nulla. Queste cose possono succedere quando il sistema nervoso di qualcuno non è stato preparato correttamente o se non usano il mantra o le tecniche di respirazione correttamente. La misura reale della risalita della kundalini è la vostra consapevolezza da respiro a respiro e il coraggio che voi portate nella vita. Questi bagliori momentanei provocati dalla debolezza non hanno nulla a che fare con la kundalini”.