

Lo Yoga e i suoi benefici

Perché scegliere di praticare Yoga e quali sono i **reali benefici** collegati a questa disciplina? Ecco alcune delle domande alle quali, negli ultimi anni, la “rete” ha fornito le risposte più disparate, sull’onda di un filone “new age” pseudo-spirituale tanto caro a certo “marketing” che sembra non esaurirsi mai.

In un’analisi che sia veramente attinente alla realtà, il concetto di “beneficio” è strettamente collegato a quello di “bisogno” personale: *si sceglie di praticare Yoga perché si vuole risolvere un proprio problema o migliorare un “qualcosa” di noi di cui non siamo soddisfatti.*

Abbiamo **mal di schiena**, sopportiamo sempre meno lo **stress** che i ritmi della vita quotidiana porta con sé, siamo stanchi di essere **stanchi**, l’**ansia** e l’**irritabilità** prendono spesso il sopravvento...

È lecito aspettarsi dallo Yoga dei benefici che possano alleviare tutte queste sensazioni e situazioni spiacevoli? La risposta è “Sì”, senza alcun dubbio!

Cercando di semplificare al massimo un discorso che, in realtà, sarebbe troppo complesso e articolato, possiamo definire la pratica dello Yoga come ***un insieme assolutamente non casuale e integrato di “esercizio fisico”, “posizioni”, “tecniche di respirazione” e “pratiche meditative” (talvolta accompagnate da “suoni” particolari - mantra, gong etc.) che ci danno la possibilità di lavorare su noi stessi a tutto tondo.***

È così: praticando Yoga ci occupiamo di noi stessi a 360 gradi, a tutti i livelli, non lasciando alcun aspetto o parte di noi.

Il **“lavoro fisico”** ci consente di ritrovare gradualmente una **consapevolezza del nostro corpo**, delle nostre tensioni, dei nostri “vizi posturali” e, a partire da questi, ritrovare un **corretto allineamento** che è la vera soluzione a dolori e fastidi figli della cronicizzazione delle cattive abitudini posturali a cui non prestiamo attenzione perché troppo presi a fare “altro” (spesso a ritmi che il nostro corpo sopporta ma, in realtà, non gradisce affatto).

Integrando a questo lavoro **la riscoperta del proprio respiro**, le possibilità che ci vengono date dall’utilizzarlo in modo consapevole ci permette di **intervenire oltre il piano puramente fisico**, aiutando quel “generatore ininterrotto di pensieri” che chiamiamo “mente” a trovare degli **spazi di silenzio** che ci permettono di essere nel **“qui e ora”** senza rimanere intrappolati in quel turbinio di preoccupazioni, proiezioni e schemi ripetitivi che ci impediscono un vivere sereno e rilassato.

Controllare e gestire con maggiore coscienza di sé sia la parte fisica che la parte mentale ci permette di sperimentare gradualmente momenti e spazi “meditativi” nei

quali **imparare a rallentare e a fermarci**, scoprendo l'importanza e l'utilità del riuscire a ritagliarci spazi di quiete lontani dal "rumore" esterno e dal continuo "fare qualcosa": **possiamo essere noi (o ci alleniamo a essere noi) il nostro "centro"** e in esso troviamo la forza e le energie per ricaricarci e tornare più vivi e vitali, con una diversa consapevolezza, alla vita di tutti i giorni.

A pensarci bene, tanto il **"Mens Sana in Corpore Sano"** che il **"Carpe Diem"** appartengono alla nostra cultura: i nostri avi hanno provato a insegnarci che **per stare bene fisicamente, non dovevamo dimenticare la salute della mente (e viceversa) e che vivere pienamente il presente, l'attimo corrente, era la soluzione ai nostri problemi...** Chissà perché, per decenni lo abbiamo dimenticato ma ora, per fortuna, insegnamenti che provengono da tempi e luoghi lontani ci riportano a **questa verità di fondo che è a disposizione e alla portata di chiunque - senza distinzione alcuna legata alla propria età, forma fisica o condizione pregressa!**

Pratichiamo, pratichiamo, pratichiamo: i risultati saranno sorprendenti.

C'è un'unica avvertenza: **l'approccio allo Yoga non può essere quello del "fast food" o della "pillola magica" che compie miracoli in un attimo.** Pensare che una lezione risolverà tutti i nostri problemi è illusorio (e prometterlo è veramente disonesto), anche se **già dopo poche lezioni si avverte nettamente la differenza tra il "prima" e il "dopo".**

Yogi Bhajan ci ricorda che **"There's no freedom which is free"** (lett. **"Non c'è libertà che sia gratuita"**) e per la pratica vale lo stesso principio: **più ci impegneremo, migliori saranno i benefici che ne trarremo (e in tempi sicuramente più brevi)!**

Questo possiamo davvero prometterlo... Vuoi provare? Ti aspettiamo in sala!

Sujan Singh