

Lo Yoga NON È...

Lo Yoga è “questo”, lo Yoga è “quello”: apparentemente molti (troppi?) sanno e ci raccontano cosa sia lo Yoga ma, in realtà, sappiamo davvero cosa sia? Diversamente da altri scritti, è per noi importante definire nel modo più chiaro possibile cosa **NON È** lo Yoga, offrendo a curiosi e appassionati questo nostro contributo.

- **Lo Yoga NON È “Competizione”.**

Quando si pratica Yoga l’attenzione e la concentrazione sono rivolte a sé, al proprio corpo e alle proprie sensazioni. A partire da questo, si assume una posizione, si esegue un movimento, si affronta una tecnica di respirazione.

Noi siamo il “centro” e non c’è nessun ideale di perfezione da raggiungere né è il confronto con chi pratica accanto a noi a indicarci una via per noi utile. Rispettandone i principi cardine, ogni tecnica va poi “riportata” a quel che siamo e la sua “perfezione” risiede in quanto riusciamo ad armonizzarci a essa.

Esperienze pregresse, corporature diverse, tensioni che possono essere anche solo momentanee fanno sì che ciascuno si avvicinerà all’esperienza nella propria unicità e questa unicità va rispettata in primis da noi stessi (limitando quanto possibile quella “vocina” in noi che è bravissima a farci sentire in colpa se non agiamo secondo schemi “esterni” e aspettative che, in realtà, non hanno alcun senso né utilità) e i buoni insegnanti non mancheranno di sostenerci in questo.

- **Lo Yoga NON È legato a una religione, non vincola i praticanti a seguire una religione né indirizza i praticanti verso una religione in particolare.**

Abbastanza spesso viene erroneamente ricollegata l’idea di “Yoga” a questa o a quella religione proveniente dall’India e dintorni e la dimensione spirituale, che è anche parte di questa disciplina, viene confusa con il dover abbracciare una religione per poter praticare davvero al meglio.

Come molte false credenze, perché questa non è altro che una falsa credenza, nasce dall’ignoranza: in senso letterale, si ignorano le caratteristiche salienti della pratica dello Yoga e, a volte in buona fede, a volte con intenti manipolatori, vengono date informazioni distorte e lontane dalla realtà.

Qualsiasi esperienza yogica seria prescinde dal credo di chi pratica. Atei, Buddhisti, Cristiani, Ebrei, Induisti, Musulmani, Sikh, Zoroastriani possono tutti praticare Yoga e possono tutti acquisirne i benefici. Praticati bene e con costanza? Arrivano i benefici: è “tecnologia”, è semplice relazione di effetto-causa.

In alcune pratiche vengono utilizzati dei mantra, ma anche questi non hanno assolutamente una “funzione religiosa” né vogliono esprimere una “lode religiosa” a una divinità piuttosto che a un’altra: si tratta di usare il potere del suono, della vibrazione,

attraverso fonemi specifici che, anche attraverso precisi punti meridiani all'interno della bocca, influenzano l'attività del nostro sistema nervoso centrale e periferico.

Se, indirettamente o indirettamente, insegnanti provano a interferire con questo aspetto intimo e personale del praticante, siamo sicuri che questi sono insegnanti da cui stare alla larga... E se ci fosse qualcuno che prova a darci, anche in buona fede, questa (erronea) informazione, prima di credere loro assicuriamoci di quale sia la loro reale competenza in materia.

• **Lo Yoga NON È riservato soltanto a persone flessibili ed elastiche in grado di assumere chissà quale “strana” posizione.**

Un altro mito da sfatare è quello che lo Yoga è adatto solo a persone estremamente flessibili e/o elastiche. Posto che si tratta di una disciplina adatta a TUTTI, semmai sarebbe ancora più adatta a chi non si sente così flessibile o elastico.

Se la nostra automobile ha un problema, non evitiamo di andare dal meccanico... perché la nostra automobile ha un problema! La stessa cosa vale per la pratica: se flessibilità ed elasticità non sono le mie caratteristiche salienti, lo Yoga può aiutarmi a migliorare da questo punto di vista e, sicuramente, non praticare o “non fare” non mi renderà mai più flessibile o più elastico.

Un discorso speculare vale anche per chi dice o pensa di non poter praticare perché si è troppo iperattivi o “incapaci di stare fermi”: è proprio attraverso una disciplina come lo Yoga che ci si “allena” e si impara (e si impara ad apprezzare) la quiete e il vero rilassamento di cui si fa esperienza quando riusciamo a rendere più quieta la nostra mente.

• **Lo Yoga NON È pericoloso.**

Infine, è importante ricordare che, di per sé lo Yoga non è pericoloso. È vero (ci sono state inchieste in proposito che hanno evidenziato il fatto) che esiste la possibilità di farsi male anche praticando Yoga ma ciò, solitamente, avviene quando non si affronta la pratica essendo sostenuti da insegnanti sufficientemente esperti e qualificati o si preferisce il fai da te, prendendo spunti da libri o video.

Come qualsiasi attività, una pratica “improvvisata” (anche con le migliori intenzioni) o mal seguita non può che far aumentare il rischio di infortunarsi o di procurare danni a se stessi - per una posizione mal presa o tenuta, per un movimento eseguito senza rispettare principi di allineamento corretti o nell'esecuzione di una tecnica di respirazione praticata in maniera impropria.

La presenza e la guida di insegnanti esperti è utile proprio a salvaguardare la salute del praticante, oltre a rendere quanto più possibile ottenerne il massimo beneficio.

Sujan Singh

