

Praticare Yoga correttamente

(Mehtab Singh)

Quando le persone cominciano a praticare Yoga sono preoccupate di fare qualcosa in maniera “sbagliata” o di attirare l’attenzione su loro stesse. Anche dopo diversi mesi o anni, chi pratica Yoga continua a lavorare duramente per migliorare.

In realtà, è molto semplice praticare Yoga in modo corretto. Ecco cinque regole:

Rilassarsi. Diversamente dalla maggior parte dei sistemi o delle discipline mentali-fisiche, non si raggiunge lo scopo provando più duramente. Si dovrebbe provare più facilmente. Se c’è un’indicazione di sforzo, sfinimento, affaticamento o si rimane senza fiato, si ha bisogno di una pausa yogica. Le parole chiave di una pratica yogica sono Facilità e Stabilità.

Divertirsi. Per parafrasare una vecchia pubblicità di una birra, “questo Yoga è per te”. Non si sta praticando per il proprio insegnante o per il proprio compagno di pratica. Lo si sta facendo per la propria soddisfazione e per il proprio piacere. Bisogna abbandonare l’attitudine competitiva e autogiudicante riguardo la propria prestazione.

Condividere. Le persone che hanno più successo nello Yoga sono quelle che condividono il loro amore per lo Yoga e la loro pratica con gli altri. Non importa quanto poco (o tanto) si pensi di sapere riguardo lo Yoga, c’è sempre qualcuno che può beneficiare di ciò che sappiamo. Mostriamogli una posizione yogica, condividiamo una meditazione o una tecnica di respirazione. Farà la differenza e ci aiuterà anche a imparare meglio lo Yoga.

Osservare. Noi stiamo sempre facendo qualcosa, tutto il giorno, e facciamo in modo che le cose vengano fatte. Talvolta affrontiamo lo Yoga come se fosse qualcos’altro da fare e su cui fare un segno di spunta. La prossima volta che ci troviamo a “fare” Yoga, facciamo un passo indietro e coltiviamo un’attenzione riguardo noi stessi durante la nostra pratica. Osserviamo cosa succede quando lasciamo che lo Yoga “fa” noi.

Costanza. Lo Yoga alcuni giorni a settimana per tutto un anno è meglio di molto Yoga per un mese e poi nulla per sei mesi. Bisogna essere costanti e rimanere fedeli a un programma regolare. Ciò significa rendere i propri giorni in cui c’è lezione di Yoga una priorità.

Bisogna presentarsi o recuperare. Una pratica Yoga costante è la regola più importante da seguire se si vuole praticare in modo corretto.

E se per qualche ragione ci si accorge di non osservare una di queste regole per praticare in modo corretto, bisogna ricordare che ***l'unico Yoga "sbagliato" è il non praticare Yoga!***