

# Yoga: la scelta

Sujan Singh

(grazie ai preziosi suggerimenti di Elisabetta B., Mahanbir Kaur,  
Moiria M., Sukh Atma Kaur e Surinderjit Singh)

Ci sono dei periodi dell'anno nei quali, più che in altri, l'onda dei buoni propositi nella nostra mente si fa più imponente e insistente (di solito il ritorno dalle ferie è uno di questi, così come l'inizio del nuovo anno)... periodi nei quali è forte l'idea che la nostra vita potrebbe essere migliore "se"...

Non si sa bene da dove cominciare, cosa fare, cosa non fare... ma si sa, si sente che qualcosa può essere cambiato e, anzi, deve essere cambiato.

È in questi momenti che molte persone vengono attratte dal fascino, misterioso e accattivante, delle discipline orientali: nella loro millenaria storia, nella loro millenaria tradizione non possono non esserci le risposte che fanno per noi!!!

Lo Yoga rappresenta una delle opzioni più considerate: non si sa bene cosa sia (a meno di una preparazione specifica, il rischio di aver raccolto informazioni superficiali o fuorvianti – attraverso racconti o attraverso ricerche compiute grazie ad internet – è sempre molto alto)... ma l'idea di benessere che questa parola trasmette difficilmente lascia indifferente i "cercatori dai buoni propositi".

«A chi chiedere? Di chi fidarsi? Dove andare?»

Queste sono le domande a cui si cercherà di dare risposta con questo articolo.

Se il boom della "New Age" ha avuto il merito di rendere accessibile a tutti la pratica di questa disciplina, ha altresì contribuito a creare delle distorsioni che hanno trasformato lo Yoga in un prodotto, in un "mercato" verso cui guardare per fare buoni affari (ahinoi, noi Occidentali siamo bravissimi in questo!).

Se a questo si aggiunge un vuoto normativo che in Italia non riconosce la figura dell'insegnante di Yoga (e quindi non ne definisce né le caratteristiche né le competenze minime né la formazione - leggere in proposito l'articolo alla pagina [www.formazione-yoga.it/diplomi-riconosciuti-yoga/](http://www.formazione-yoga.it/diplomi-riconosciuti-yoga/)), si capisce come nel giro di pochi anni sia stato possibile

assistere alla nascita e alla continua moltiplicazione di scuole, centri e corsi di ogni tipo - tanto più recentemente, grazie (o meglio, a causa) del proliferare di Corsi online nei quali chiunque può con facilità presentarsi a una vasta platea come esperto e/o affidabile. Ma è tutto oro quello che luccica? Molto spesso, purtroppo, no.

Tornando alle tre domande fondamentali, è evidente come la nostra scelta rischi di trasformarsi in un vero e proprio rebus, un labirinto di allettanti proposte dal quale è importante uscire ben consapevoli di quanto si andrà a fare.

- La definizione: sapere cosa si andrà a fare è fondamentale.

Se davvero si vuole praticare Yoga è consigliabile diffidare da qualsiasi “Yoga + qualcosa”, soprattutto se quel “qualcosa” è un termine inglese che dovrebbe, a detta di chi lo propone, enfatizzarne l’efficacia. Yoga è Yoga (Kundalini Yoga e Hatha Yoga sono le “vie” più praticate oggi in Occidente) e qualsiasi mescolanza-aggiunta con la tradizione autentica ha poco/nulla a che fare, mentre è facile che risponda a precisi criteri di marketing pubblicitario (rimane difficile pensare che una disciplina millenaria abbia trovato solo negli ultimi 10-15 anni così tanti “illuminati” in grado di migliorarla...).

- La competenza: questo dovrebbe essere il criterio cardine nella scelta di un Centro o di un Insegnante.

Chi si affiderebbe a uno studio medico gestito da un salumiere o a uno studio legale gestito da un fisico nucleare? Per quanto banale e retorica questa domanda possa apparire, il vuoto normativo al quale si è fatto cenno poche righe sopra, fa sì che è difficile avere la certezza della competenza dell’Insegnante che si incontra o del quale magari si è trovata notizia online: nessuno purtroppo vieta a nessuno di aprire il proprio Centro Yoga né di offrire corsi online dalla propria cameretta, che tutto questo sia il frutto di anni di studio e/o di pratica o che, al contrario, non si abbia mai letto nemmeno un libro in proposito.

Quello che si può fare è quindi chiedere, chiedere ed informarsi senza alcun imbarazzo: la trasparenza e la chiarezza sono principi da tenere presenti quando ci si avvicina a chi si presenta nelle vesti di “Insegnante di Yoga”. Il nostro interlocutore indica senza ambiguità di sorta dove e con chi ha studiato o grazie a quali corsi si è formato? Si può magari prendere nota dei titoli eventualmente esibiti, facendo però attenzione al fatto che non

si tratti di titoli “auto-conferiti” (l’autoreferenzialità è un rischio sempre presente dove non c’è un quadro normativo chiaro e definito). Infine, ricordiamoci che verificare le informazioni ricevute può metterci al riparo da sgradite sorprese future.

Nessun insegnante serio e preparato dovrebbe manifestare disagio nel parlare della propria formazione; al contrario, qualsiasi ambiguità o aloni di mistero creati ad arte dovrebbero far suonare in noi ben più di un campanello d’allarme (“Ovunque c’è mistero non c’è maestria, e dove c’è maestria non c’è mistero.” Yogi Bhajan).

- L’ambiente: riveste senz’altro una grande importanza l’ambiente in cui vengono tenute le lezioni.

È sempre preferibile, ove possibile, optare per Corsi che si tengono in una Sala a uso esclusivo della pratica dello Yoga e in presenza (*nell’articolo che si trova alla pagina [www.yogajap.com/benefici-pratica-yoga-in-presenza/](http://www.yogajap.com/benefici-pratica-yoga-in-presenza/) ne sono stati sintetizzati gli innegabili benefici*). Un po’ come il violino che si “nutre” della musica che suona, così è la “Sala Yoga” che vive e si nutre dell’energia che ogni praticante condivide in quello spazio (che si abbia esperienza o meno, è facilmente intuibile che un conto è praticare lì dove si pratica solo ed esclusivamente lo Yoga, altro e cosa diversa è praticare dopo una lezione di spinning etc.).

Un altro ulteriore aspetto da valutare è la cura dei particolari (cura che non deve essere né fine a se stessa né occasione di sfoggio): sebbene non tutti gli insegnanti possano contare sulla sala dei loro sogni (soprattutto nelle grandi città ci si scontra con la difficoltà di trovare sale adatte a prezzi accessibili), osservare come è stato arredato ed organizzato lo spazio di cui l’insegnante dispone può dire molto sull’attenzione e l’amore con cui si vuole accogliere chi si avvicina alla pratica, sia che si tratti di praticanti esperti sia che si tratti di persone con poca esperienza.

- Il rapporto con il gruppo e con l’insegnante: la lezione di prova (è prassi di tutti i Centri e le Associazioni offrire una lezione di prova gratuita) rappresenta uno spartiacque tra ciò che pensiamo possa essere lo Yoga e ciò che realmente può essere per noi.

Per quanto non esaustiva possa essere una sola lezione, con essa è possibile “a pelle” sentire se l’insegnante, l’ambiente e il gruppo sono quello che stavamo cercando. La pura razionalità va lasciata da parte per fidarsi delle sensazioni che la pratica ci ha trasmesso.

L'insegnante è stato chiaro nelle sue spiegazioni e attento alle esigenze tanto del singolo quanto del gruppo? Il gruppo stesso è stato accogliente o si è percepita una certa "distanza" dovuta alla differenza di esperienza? Si è vissuta la pratica con spirito competitivo? Al di là delle parole e dei concetti, si è sentita una vera e sincera condivisione?

In estrema sintesi non possiamo che ribadire che il vecchio detto non è tutto oro quello che luccica è assolutamente utile e attuale: scegliamo... ma cerchiamo di scegliere in modo consapevole... la chiave di ciò non può che essere la corretta informazione!