

LO YOGA: GINNASTICA O FILOSOFIA?

E' benefico per i muscoli, ma anche per lo spirito. Insegna a mantenere le corrette posture corporee, ma anche ad esplorare il proprio animo. Più che una ginnastica o una filosofia, è un modo di vivere.

Alcuni lo praticano per sport, perché rinforza e tonifica i muscoli; altri come terapia, perché aiuta a far passare il mal di schiena. è utile per rilassarsi, perché aiuta ad abbattere lo stress. Si usa per perdere peso, smettere di fumare, dormire meglio... c'è uno yoga per tutti e va bene a tutti.

Perfino il Ministero della Pubblica Istruzione ha firmato un protocollo d'intesa per l'introduzione nelle scuole italiane una pratica per il benessere dei giovani: da circa tre anni tra le attività collaterali di circa 80 istituti, 1500 alunni e 200 insegnanti possono, se vogliono, frequentare corsi di yoga condotti da maestri della materia, che prestano la loro opera su base volontaria. Quel che conta per loro è cercare di trasmettere ai giovani i principi di una disciplina antica di 5000 anni, le cui radici sono in Oriente, ma della quale l'Occidente si è impossessato, a modo suo, trasformandola in moda per élite culturali, ginnastica per casalinghe, forma mistica, ricerca di energia interiore.

Lo Yoga, filosofia complessa, iniziatica (si apprende solo da un maestro), non è niente di tutto questo e contemporaneamente è tutto questo insieme: yoga deriva dalla radice sanscrita "yug", che significa unire, legare insieme; il corpo e l'anima, i muscoli e lo spirito. Significa anche riuscire, attraverso la respirazione, a controllare le emozioni e la volontà. Quelli che lo praticano assicurano che lo yoga permette di migliorare la qualità della vita.

I praticanti sono tanti ed in continuo aumento; in America vi si dedicano in massa circa quindici milioni di persone. Fino al 1968 lo yoga era pressoché sconosciuto: in quel periodo fu il fascino dell'India a far conoscere all'Occidente una nuova spiritualità e con essa lo yoga. Da allora il numero di praticanti cresce continuamente; in Italia si è diffuso anche tra gli uomini, all'inizio restii a praticare una disciplina all'apparenza poco razionale. Oggi le proporzioni tra i praticanti maschi e femmine sono praticamente alla pari ed è cambiata la visione che si ha dello yoga. Anche se ancora tanti si avvicinano a questa attività fisica con idee distorte e distanti dalla sua essenza.

Nella pratica ognuno è in grado di scoprirla: se si fa correttamente, già dalla prima volta si "sente" che il movimento non si svolge solo a livello fisico; la consapevolezza del proprio respiro, che si raggiunge attraverso le tecniche che vengono insegnate, permette di passare dai movimenti meccanici alla naturalezza del gesto, che procura una miglior stabilità nervosa, indice di equilibrio psico-fisico, e permette di distaccarsi dalla routine quotidiana. Con la respirazione, dicono gli insegnanti, si acquista consapevolezza del proprio corpo; yoga dunque ginnastica del corpo e dello spirito insieme, per raggiungere benessere, equilibrio.

Si discute anche sull'effetto terapeutico di questa pratica, ma pochi sono gli studi controllati, anche se i primi risultati vengono definiti incoraggianti, anche se chi sostiene la validità dello yoga si scontra con la visione occidentale (agli antipodi di quella orientale) della medicina, della malattia e della sua cura.

VISIONE ORIENTALE

Corona Chakra: intuizione, spiritualità.

Sopracciglio Chakra: sensi, intuizione, telepatia, meditazione.

Gola Chakra: l'etere, libera espressione della propria personalità, energia, tolleranza.

VISIONE OCCIDENTALE

Cervello: innesca la risposta del rilassamento.

Ghiandola Pituitaria: può ordinare alle ghiandole di secernere ormoni dello stress.

Ghiandola Tiroidea: può ordinare alle ghiandole di secernere ormoni metabolici.

Cuore Chakra: aria, compassione, amore per gli altri.

Ombelico Chakra: fuoco, potere personale, magazzino della forza vitale.

Nervo Sacrale Chakra: acqua, energia sessuale.

Radice Chakra: terra, i margini inferiori.

La Mistica

"L'illuminazione" e la buona salute richiedono il libero flusso della forza vitale (**prana**) e il giusto bilanciamento fra i sette maggiori fulcri di energia (**chakras**). (Un ottavo chakra, o aura, circonda il corpo e racchiude gli altri sette). I tre chakras inferiori servono ai bisogni fisici del corpo, mentre i cinque chakras superiori sono associati al regno spirituale.

Cuore: rafforza il sistema circolatorio, abbassa la pressione del sangue.

Polmoni: migliora il respiro profondo.

Ghiandole Surrenali: può disattivare la risposta allo stress sopprimendo l'adrenalina.

Reni: accresce il drenaggio delle scorie del sistema linfatico.

Organi Riproduttivi: può influenzare la secrezione di ormoni sessuali.

Muscolatura: può migliorare il tono muscolare e impedire le lesioni.

La Scienza

E' dimostrato che gli esercizi di respirazione diminuiscono la pressione del sangue e abbassano il livello degli ormoni dello stress. Stirare il corpo attraverso le posizioni dello yoga stimola un migliore drenaggio dei vasi linfatici, il sistema che rimuove le scorie corporali. Mantenere le posizioni rafforza il tono muscolare che accresce il benessere fisico e protegge delicate giunture da possibili lesioni.

In Italia non sono state fatte ricerche scientifiche approfondite ed è un peccato, perché in assenza di dati scientifici le voci a favore e quelle contro rimangono solo "opinioni". Uno dei motivi di questo scarso approfondimento è la scarsa informazione: solo pochi medici lo conoscono e lo consigliano ai loro pazienti.

Purtroppo per le sue stesse caratteristiche la pratica dello yoga non ha regole da spiegare; è una pratica di esperienza e non di sapere, e poiché ognuno vive una esperienza diversa, diventa molto difficile spiegare cosa è lo yoga.

La curiosità di capire cosa pensa la gente quando pratica lo yoga o semplicemente quando ne sente parlare, Stefano Castelli, docente di Metodologia della ricerca all'Università di Milano Bicocca, ha avviato una ricerca su "Le rappresentazioni sociali dello yoga", i cui risultati saranno pronti tra meno di un anno: sicuramente ne leggeremo delle belle!

<http://www.sportmedicina.com/yoga.htm>