

Lo Yoga oggi

Lo Yoga è ormai diventato un fenomeno di massa a livello globale, ma sappiamo anche che quando finalmente ci decidiamo di fare dello Yoga ci viene lo sconforto. Apriamo una pagina web e troviamo indicazioni di tutti i colori: Yoga Pilates, Power, Integrale, Bikram, Yoga della Risata, Nidra, Tantra, Kundalini e così via. E come potremo mai districarci fra gli innumerevoli tipi di Yoga? Andiamo a fare una lezione di prova da tutti? E con una sola lezione ci capiremo qualcosa? Proviamo a fare un po' di chiarezza su questa grande disciplina e chiediamoci: "Che cos'è lo Yoga?", "E a che cosa serve?". Cercherò di dare qualche risposta.

Un po' di storia. Lo Yoga, nella sua veste di Rajayoga, o Yoga classico, è ufficialmente una delle sei Filosofie realizzative ortodosse dell'India. Alcuni studiosi fanno risalire le sue origini all'inizio del III millennio a.C. (civiltà Vallinda) anche se i suoi primi e sicuri abbozzi sono dell'VIII sec. a.C. (Katha Upanishad). Da allora e fino al XIII sec. d.C. esso domina la scena culturale indiana sia come la più rinomata disciplina della Mente sia come disciplina del suo strumento che è il Corpo sia come disciplina dell'energia psico-spirituale che sostiene entrambi che è il Respiro. Dopo questo lungo periodo di gloria, l'importanza dello Yoga si affievolisce a causa della sempre più invasiva egemonia della cultura musulmana su quella hindu (XIV-XVII sec.), alla quale seguirà la dominazione britannica (XVIII-XX sec.).

Per lo studio dello Yoga, i più importanti testi tradizionali che è possibile trovare anche in italiano sono: la Bhagavad Gita (IV sec. a.C.), lo Yoga Sutra di Patanjali (II sec. a.C.), il Samkhya karika di Ishvarakrishna (IV sec. d.C.), la Shiva samhita (XIV sec. d.C.), lo Hathayogapradipika di Swatmarama (XV sec. d.C.) e la Gheranda samhita (XVII sec. d.C.). I primi tre trattano dello Yoga e del Samkhya classici, sistemi di pensiero tra loro inseparabili, mentre gli altri tre parlano dello Hatha Yoga e, al loro interno si trovano, oltre a diverse altre tecniche, la descrizione di sole 32 posizioni: 10 sedute, 19 mediamente articolate, 2 in piedi e 1 distesa.

I tipi di Yoga che nel corso dei ventuno secoli citati hanno preso corpo e sono stati tradizionalmente riconosciuti sono quattro: il Mantrayoga (devozionale), il Layayoga (Yoga tantrico che mira a dissolvere il pensiero nell'assoluto), lo Hathayoga (che scuote corpo e respiro e prepara al Rajayoga) e il Rajayoga, o Yoga classico (vera e propria disciplina della mente).

Allora, viene da chiedersi, le svariate centinaia di posizioni e le decine di tipi di Yoga proposti oggi come si giustificano? La risposta più esauriente è possibile trovarla in un documentato e ricco volume di 273 pagine scritto da Mark Singleton: "*Yoga body, the origins of modern posture practice*", Oxford University Press, New York, 2010 (scaricabile gratuitamente dal web in PDF e traducibile, volendo, con l'ausilio di Google). Si tratta di un compendio di studi sul cosiddetto "Yoga moderno", iniziati nel 1990 e condotti da ricercatori delle più eminenti Università americane e inglesi. Qui, in sintesi, è spiegato come l'Occidente sia stato conquistato da una nuova forma di Yoga, nata per espressa volontà del Maharaja del Regno di Mysore, nel sud del Karnataka, circa ottanta anni fa e affidata al maestro Krishnamacharya, suo suddito. Yoga moderno che storicamente nacque sotto l'effetto di due importanti contaminazioni: la cultura fisica che prima in Europa e poi in America imperava da più di cent'anni, e che faceva parte integrante della disciplina ginnica dei dominatori britannici, e il neonato nazionalismo hindu, che voleva riscattare le antiche tradizioni dell'India e dello Yoga.

Fu così che la cultura fisica occidentale, che inizialmente era riuscita a coinvolgere e affascinare il continente indiano, rinacque negli anni trenta sotto forma di Yoga moderno, il quale s'avventurò alla conquista sia dell'America che dell'Europa, principalmente ad opera di B.K.S. Iyengar e di Pattabhi Jois, i più versatili allievi di Krishnamacharya. E fu così che negli anni cinquanta del

secolo scorso essi sbarcarono in un Occidente pronto ad accoglierli, perché Vivekananda, verso la fine dell'800, aveva aperto loro la strada con le sue conferenze mirate a un avvicinamento della cultura orientale a quella occidentale. Il resto è storia recentissima.

Ecco quindi spiegata la grande somiglianza dello Yoga moderno con i metodi ginnici occidentali ed ecco perché un qualsiasi ginnasta, o danzatore, o contorsionista, o chiunque abbia una muscolatura lassa possa apparire come un buon esecutore o addirittura come un buon insegnante di Yoga.

Ma il termine "Yoga", per merito di Vivekananda e anche per fortuna, evoca di per sé l'antico splendore dell'India, ci riporta alla sua antica saggezza, alla sua logica ineccepibile, al suo pensiero profondo e a quella sottile psicologia che fa dello Yoga una vera e propria "disciplina della mente". E ritengo sia per questa evocazione che molti insegnanti, anche se hanno avuto una formazione prevalentemente ginnica, sono sempre più interessati alle antiche tradizioni dello Yoga.

In chiusura e riacciandomi alle domande iniziali, vorrei dire che qualsiasi tipo di Yoga si decida di scegliere sarà senz'altro utile e benefico, almeno a livello fisico, ma sarà senz'altro più ricco, emozionante ed entusiasmante se saprà offrire al praticante i suoi profondi significati tradizionali. Significati ai quali auspicio si rivolgano, con curiosità e impegno, quegli insegnanti che ancora non l'hanno fatto, affinché possano trasmettere ai loro allievi una disciplina che sia strumento di conoscenza della propria intima natura, dei bisogni esistenziali ed etici dell'essere umano e della meravigliosa realtà che è tutt'attorno a noi.

Yoga, quindi. Yoga per una vita migliore, interiore ed esteriore, spirituale e pragmatica, nel mondo e col mondo.

Buon Yoga a tutti.

M° Giuseppe Tamanti - Responsabile nazionale Settore Yoga UISP

g.tamanti@alice.it - www.shotokanclub.it

Docente e Responsabile Tecnico

Scuola Formazione Insegnanti Yoga classico - Bologna