

[Gaetano Russo Insegnante]

Lo Yoga

“ Teorie e tecniche
per *sentire* mente
e corpo ”



Lo Yoga è un sistema antichissimo di tecniche e pratiche che, attraverso esercizi fisici, respiratori e intellettivi, percettivi e di consapevolezza (Asana, Prânâyâma, Pratyahara, Dharana, Dhyana) aiuta l'essere umano a raggiungere la percezione, la consapevolezza del corpo e la concentrazione necessari per acquisire equilibrio psicofisico e condizioni di buona salute. La condizione di salute e di tranquillità sia fisica che psicologica, oggi più che mai risente delle abitudini di vita innaturali e squilibrate acquisite nella quotidianità. Per salute non s'intende solamente il benessere fisico e la mancanza di malattie, ma uno stato positivo di energia fisica e psicologica, di lucidità mentale e di pace interiore. Si tratta, insomma, di una condizione di armonia con l'ambiente che ci circonda e con noi stessi. L'equilibrio fisico si ottiene grazie ad un'attività fisica costante ed adeguata. Le tecniche di base per ottenere questa condizione sono: Asana: posizioni comode, statiche, che si assumono e alle quali, abbandonandosi attraverso una serie di movimenti ben codificati, corrisponde un dato movimento al quale va accoppiata una fase respiratoria.

Prânâyâma composta da prâna che significa energia vitale, generante e rigenerante vita presente nell'aria, e da Yama che significa prescrizione per l'auto-realizzazione. Pertanto Prânâyâma significa prescrizione di esercizi per assumere, attraverso il respiro, l'energia vitale contenuta nell'aria. Mantra è un insieme di suoni che, interiorizzati, agiscono anche sul piano fisico, permettendo al corpo di attivare le sue naturali frequenze di comunicazione e,

quindi, di riequilibrarsi.

L'equilibrio emotivo si ottiene attraverso la percezione consapevole delle proprie emozioni, mantenendo la mente sana ed allenata. L'equilibrio personale, si ottiene entrando in armonia con il mondo che ci circonda, osservandolo, percependolo e comprendendolo nelle sue forme ed espressioni. Pertanto lo yoga non è ginnastica, o una sfida per contorsionisti, né una religione o una teoria dogmatica, ma è una disciplina millenaria che consente, a chi la pratica con costanza e assiduità, di ottenere una condizione di buona salute fisica, emozionale, intellettuale, energetica e spirituale, stabile e reale, a tutti i livelli vitali dell'Uomo. Nel corso dei secoli lo yoga si è sviluppato settorialmente, dando vita a metodi diversi conosciuti come: Raja yoga - lo yoga della concentrazione; Hatha yoga - lo yoga dell'autodisciplina psico-fisica; Jnana yoga - lo yoga della conoscenza; Bhakti yoga- lo yoga della devozione; Mantra Yoga- lo yoga della vibrazione; Tantra yoga- lo yoga della forza psico-fisica; Karma yoga- lo yoga dell'azione disinteressata ed altruista. Ogni metodo è un "sentiero" il cui scopo finale è quello di raggiungere l'illuminazione spirituale, ovvero di trasferire la consapevolezza dall'Io al Se, passando attraverso lo stato di benessere psico-fisico (intelletto-corpo- spirito). Per ottenere questo stato è, però, indispensabile passare attraverso la conoscenza, la comprensione e la consapevolezza del mondo in tutte le sue forme e dimensioni. Il sentiero dell'Hatha Yoga è quello mediamente più praticato dagli occidentali, in quanto si occupa dell'au-

todisciplina psico-fisica. Le più antiche testimonianze della pratica Yoga risalgono a oltre 5000 anni fa: di quest'epoca risultano le civiltà di Mohenjo-Daro in India (nella valle dell'Indo). Qui vennero alla luce statuette riguardanti divinità di quel periodo sedute in tipiche posizioni Yoga. Il saggio Patanjali organizzò lo Yoga in un sistema, per la prima volta, nel II secolo a.C. Lo yoga è una tecnica molto efficace e potente e deve essere praticata sotto la guida di persone esperte per ottenere i migliori risultati. Avvicinarsi a tale disciplina millenaria, può condurre l'uomo a raggiungere quella salute fisica, emozionale, intellettuale ed energetica in grado di migliorare la sua vita in modo sorprendente. Provare per credere.

Gaetano Russo

Presidente dell'associazione Nara Stri, membro del consiglio direttivo dell'Associazione Italiana di Ortho-Bionomy®

