

Hatha Yoga

In occasione della FESTA DEI CORSI svoltasi a Peschiera Borromeo (Mi) in marzo 2009, **Carola Camerini**, diplomata presso la nostra scuola, ha preparato la seguente presentazione del Corso di Hatha Yoga che illustra bene la linea di insegnamento che SOLOYOGA a.s.d.s promuove:

“ Ci sono tante definizioni di Yoga e ci sono molte idee confuse su cosa sia Yoga.

Nelle palestre l'offerta è talmente varia che è difficile orientarsi...troviamo corsi di power-yoga; yoga-pilates; ashtanga yoga; raja yoga, kundalini yoga, anusara, tanto per citarne alcuni.

Questo ci dice una prima cosa importante: **non esiste un cammino univoco e non c'è un solo metodo yoga**. Ognuno deve cercare quello che maggiormente soddisfa le sue esigenze. Per questo motivo, se vi è capitato di frequentare una lezione e non vi è piaciuta, non è un buon motivo per rinunciare a questa disciplina. Probabilmente vi siete semplicemente imbattuti in un insegnante con uno stile che non andava incontro alle vostre esigenze di quel momento.

Se domandiamo infatti a ciascuno di voi perché è interessato allo yoga verranno fuori motivazioni diverse; chi lo vuole praticare per rilassarsi ed essere più sereno; chi vuole imparare a meditare; a qualcuno interesserà la ricerca interiore; qualcun altro vorrà acquisire maggiore consapevolezza corporea; alcuni vorranno imparare a respirare meglio; a qualcuno l'avrà consigliato un amico per essere più flessibile, e via discorrendo. In questa molteplicità di esigenze è difficile per un insegnante di corsi collettivi soddisfare le aspettative di ciascuno.

Ma se chiediamo a qualcuno perché non gli interessa yoga di solito la risposta è abbastanza comune: lo yoga è visto come una disciplina statica, esoterica e misteriosa, fatta di incensi, musica new age e recitazione di mantra in cui la gente passa le ore nella posizione del loto a fissare una candela!

Facciamo allora un po' di chiarezza.

Innanzitutto per la mia formazione lo yoga è una disciplina che ha qualcosa da dare a chiunque la pratichi, a qualsiasi livello e a qualsiasi età. Avete capito bene e lo ripeto. A qualsiasi età. Non è necessario essere giovani, degli atleti, o in perfetta salute fisica per praticare yoga perché non siamo noi a doverci adattare alla disciplina, è la disciplina che si adatta a noi. Il grande maestro Iyengar ne è un esempio straordinario. Un corpo più disgraziato del suo da bambino è difficile da pensare. Eppure con grande costanza ed applicazione è riuscito pian piano a superare i suoi limiti fisici, ad adattare le posizioni di volta in volta alle sue condizioni momentanee e a trarne grande giovamento.

Questo per trasferirvi un concetto che per me è fondamentale: le posizioni, le asana, non sono mai il fine della mia pratica. Non è importante che io riesca a fare delle posizioni complicate che magari sfogliando un libro avrete visto e che possono essere più adatte a dei contorsionisti del circo che a delle persone normali.

L'importante è come arrivo nella posizione, l'atteggiamento che ho, l'attenzione che ci metto, come respiro. Se poi all'inizio riesco solo ad accennare la posizione con un movimento minimo, va benissimo lo stesso. Quello che non è oggi sarà domani, senza ambizione, ma con costanza.

Secondo Desikachar, figlio di Krishnamacharia, un altro grande maestro del secolo scorso, *“uno dei principali motivi per cui ci si accosta alla pratica dello yoga è il desiderio di cambiare qualcosa di sé: pensare con più chiarezza, sentirsi meglio, riuscire oggi meglio di ieri in tutti gli aspetti della vita. Per questi scopi lo yoga è davvero efficace, e non richiede requisiti particolari per poterne intraprendere il cammino”*.

Ma cosa distingue una lezione di yoga da una lezione di stretching, di pilates, di ginnastica dolce o posturale? Moltissimi aspetti. Innanzitutto Yoga non è semplicemente una ginnastica per sentirsi in forma, è uno stile di vita e una filosofia. Così sgombriamo il campo anche da un'altra idea falsa che circola sullo yoga: non si tratta di una religione e chi pratica yoga non fa parte di qualche setta strana. Semmai si può dire che approfondendo la filosofia sottostante alla pratica yoga, può capitare di sentirsi incoraggiati ad avere una fede e ad avere una religione, qualunque essa sia, ma non è una condizione necessaria. Può anzi addirittura capitare che se si è religiosi, ci si senta rafforzati nella propria fede.

Lo scopo finale di qualsiasi tipologia di Yoga si pratici è la liberazione dal circolo delle reincarnazioni e la riunificazione con Brahman. La pratica fisica, l'hatha yoga, che si svolge normalmente in palestra non è altro che il 3° livello di un percorso di 8 stadi tracciato in epoca remota, qualche secolo prima di Cristo, da Patanjali negli Yoga Sutra, testo classico di base per chiunque voglia approfondire questa disciplina.

I primi due stadi sono dei comportamenti etici e delle limitazioni, Yama e Nyama, che chiunque dovrebbe praticare per uno stile di vita rispettoso di se stessi, degli altri, del mondo circostante e come base imprescindibile per iniziare il percorso che dovrebbe portare all'illuminazione, ovvero al ricongiungimento dell'io individuale (Atman) all'io universale (Brahman), che è l'ultimo stadio previsto o autorealizzazione (samādhi).

Letteralmente infatti la parola Yoga in sanscrito significa “giogo”, ovvero quello strumento che consente di unire i buoi all'aratro, per trasposizione quindi vuol dire l'insieme di quei comportamenti, pratiche ed attitudini che consentono il congiungimento del corpo e della mente con il principio universale o Dio. Concetti un po' complicati e metafisici che esulano dal nostro discorso introduttivo ma doverosi per collocare questa disciplina nel contesto giusto.

L'hatha yoga che pratichiamo in palestra ha quindi una funzione preparatoria che deve tendere agli stadi successivi. E' importante infatti che il nostro corpo sia sano, flessibile ed allenato per consentirci, come un semplice mezzo, di procedere senza intoppi nel cammino. Come posso infatti provare a meditare se il corpo mi è di ostacolo perché afflitto da mille acciacchi? Come posso anche solo concentrarmi se ad esempio la schiena mi duole e non mi da tregua? Evidentemente non è possibile. Gli esercizi che vengono proposti in palestra hanno lo scopo di rendere nel tempo il corpo più flessibile ed armonico, e di insegnare i movimenti corretti da fare anche nella nostra vita quotidiana per evitare danni e preservare la nostra struttura. Concretamente quindi cosa si fa in palestra e come si articola una lezione? Innanzi tutto si viene a lezione in abbigliamento comodo, con il proprio tappetino antiscivolo. Dunque una attrezzatura molto limitata e soprattutto economica! Possibilmente a digiuno o comunque a distanza di almeno un'ora da uno spuntino leggero. In linea con

l'associazione di cui faccio parte, ho abbracciato un metodo di insegnamento multistyle che trae spunto da diverse tradizioni e scuole per questo motivo non posso dire di seguire in via esclusiva un metodo.

Si comincia solitamente con un piccolo riscaldamento, i saluti al sole, e poi una sequenza di asana in piedi, seduti e sdraiati che varia di volta in volta in maniera equilibrata in modo da coinvolgere tutte le articolazioni e tutta la muscolatura e si conclude con degli esercizi di respiro ed un breve rilassamento. Particolare attenzione viene posta all'**anatomia** per creare consapevolezza del nostro corpo e dei nostri limiti ma naturalmente un riguardo speciale viene riservato al **respiro**, perché dalla qualità del respiro dipende la qualità della nostra vita!

Ci sono infine 5 criteri per stabilire se stiamo davvero facendo una posizione yoga oppure no e questi sono:

se posso mantenere l'asana per un certo tempo;

se non mi crea disagio;

se il respiro è controllato;

se tutti i muscoli che non servono alla posizione sono rilassati;

se la mente è attenta e concentrata solo su quello che sta facendo.

Se quindi mentre raggiungo l'asana penso a cosa dovrò fare dopo, se spero che finisca in fretta e se non ho consapevolezza di quello che faccio ma agisco meccanicamente, non sto praticando yoga, ma sto facendo un esercizio qualunque e magari neanche tanto bene!

I benefici che lo yoga offre a chi pratica questa disciplina con serietà e costanza sono molti. Sul piano fisico certamente contribuisce a mantenere flessibile e sano il corpo; sul piano mentale aiuta ad allenare la concentrazione, ad allentare la tensione e ad imparare a gestire e controllare lo stress e le emozioni, nonché ad avere un atteggiamento sereno e positivo verso la vita ed i suoi piccoli e grandi imprevisti

Come dicevo all'inizio e come mi preme di ripetere in chiusura, praticando yoga non c'è ambizione, arrivo dove arrivo senza forzare. Quando sento un disagio, devo sciogliere la posizione e riprenderla per gradi, un poco per volta. Questo non vuol dire che posso praticare svogliatamente o pigramente, al contrario lo devo fare al meglio delle mie possibilità momentanee ma senza farmi male e tenendo conto del mio stato di salute, di malattia, di gravidanza ad esempio o di invalidità.

Per tutti ci sono posizioni adatte che in qualsiasi momento possono contribuire ad acquisire o ritrovare la padronanza del proprio corpo e del proprio respiro e quindi della propria mente.

Namastè"