

VANITY SALUTO AL SOLE

pianeta YOGA

In India, 100 milioni lo praticano in simultanea davanti alla Tv. Negli Usa l'ufficio brevetti vuol mettere il copyright sulle posizioni. In Italia (dove a Milano, dal 19-21 ottobre, arriva lo Yoga Festival), un milione di persone si stende sul tappetino. Viaggio nella disciplina più rilassante del mondo

DI EMINA CEVRO VUKOVIC
FOTO MICHAEL O'NEILL





La yogini buddista CHRISTY TURLINGTON

Californiana, 38 anni, Christy Turlington è stata una delle super topmodel della fine anni '80 e '90 ed è la testimonial più glamour dello yoga. L'ha scoperto a 18 anni, facendo una lezione di Kundalini (vedi pag. 190).

Si è poi laureata in Religioni comparate e Filosofia alla New York University. Sposata con l'attore e regista

Ed Burns, ha due bambini, Grace e Finn, e vive a New York dove frequenta il Jivamukti Yoga Center,

aperto 22 anni fa da David Life e Sharon Gannon, che a loro volta hanno studiato a Mysore con il maestro Pattabhi Jois (vedi pag. 186). Christy, buddista, mostra nei due libri che ha scritto,

Living Yoga e *The Spirit of Yoga*, la sua sensibilità per gli aspetti spirituali dello yoga e racconta, rivelando aneddoti privati, come la pratica le è servita ad affrontare una vita — quella di modella — insidiosa e stressante. Ha aggiunto un tocco fashion alla pratica disegnando una linea di abbigliamento per lo yoga, Nuala, prodotta da Puma.

N

egli Stati Uniti lo praticano in 16 milioni. Un'antica disciplina spirituale indiana è diventata quello che era l'aerobica negli anni '80: un fenomeno di massa, con le sue superstar come Madonna, Angelina Jolie e Christy Turlington.

Dal 2002 a oggi, secondo una ricerca condotta per *Yoga Journal Usa*, lo yoga è cresciuto negli States del 43%, ha un giro d'affari di 2,95 miliardi di dollari e dà lavoro a 70 mila insegnanti.

Un business così allettante da far scoppiare, la scorsa primavera, un caso internazionale, a causa del tentativo dell'ufficio brevetti americano di mettere sotto copyright 150 pratiche yoga, 134 accessori e 2.813 marchi. In risposta, il governo indiano (in India 100 milioni di persone praticano in simultanea davanti alla Tv con Swami Ramdev) ha promosso un database accessibile a tutti, in cinque lingue, con un compendio delle pratiche yoga esistenti, per scongiurare il rischio che gli yogi meditanti sulle sacre sponde del Gange debbano domani pagare royalties a qualche centro californiano.

Anche in Europa lo yoga è un fenomeno. In Gran Bretagna gli insegnanti attivi sono diecimila, i francesi, speciali come sempre, si sono inventati le loro posizioni (ne parla Silvia Cecconori nel suo libro *Cents ans de yoga en France*).

E in Italia? Da un'inchiesta compiuta nel 2005 da *Yoga Journal Italia* (www.yogajournal.it) risulta che si stendono su un tappetino yoga, almeno una volta alla settimana, un milione 100 mila persone. Il sondaggio riportava anche un altro dato: una persona su 4, alla domanda se avesse intenzione di cominciare a praticare, rispondeva di sì. Tutti pazzi per lo yoga. Ma sappiamo davvero che cos'è?

Yoga, dicono gli studiosi di sanscrito, letteralmente significa «aggiogare» e, in senso simbolico, «controllare»: il corpo, la mente, i sensi.

Da un punto di vista medico si differenzia dalla ginnastica perché favorisce l'integrazione psicofisica. Non si limita a proporre movimenti ed esercizi respiratori: insegna ad «ascoltare» l'effetto che queste pratiche producono, in modo da diventare più consapevoli del proprio corpo, fino ad arrivare a conoscerlo da dentro, con risultati terapeutici importanti. Lo yoga giova dunque nelle terapie dello stress e di tutte le malattie ad esso legate (coliti, insomnie, ecc.), consente un miglioramento della ventilazione polmonare e quindi agisce sulle patologie respiratorie, mobilitizza le articolazioni e la colonna vertebrale, permettendo di prevenire gli incidenti osteomuscolari causati dall'età e dall'attività sportiva. Ma lo yoga non è solo lavoro sul corpo: è anche meditazione, concentrazione, spiritualità. Secondo gli storici, ha le sue radici nelle pratiche sciamaniche delle popolazioni che vivevano nella valle dell'Indo 6 mila anni prima di Cristo. Si considerano però gli *Yoga-sutra* (aforismi) di Patanjali, datati dagli studiosi intorno al II-I secolo a.C., come la prima codificazione del sistema yoga. Gli aforismi non contengono descrizioni di posizioni, si limitano a suggerire tecniche respiratorie-meditative e di perfezionamento spirituale. Siamo nell'ambito spirituale-religioso induista.

Solo con la nascita del tantrismo buddista lo yoga sviluppa specifiche tecniche fisiche. Millenni di storia indiana hanno dato il via a un innumerevole numero di scuole: in pratica, ogni maestro ha fondato la sua, con una continua e complessa elaborazione di speculazioni metafisiche, spirituali, religiose, nonché di pratiche fisiche.

In India il termine *yoga* designa qualsiasi disciplina atta alla liberazione spirituale, dal *karma yoga*, la «via dell'azione disinteressata», al *bhakti yoga*, la «via della devozione».

Quello più studiato in Occidente è il *nya yoga*, un cammino di liberazione

in otto tappe successive: *yama*, la pratica dei cinque precetti morali; *nyama*, la pratica delle cinque qualità morali; *asana*, posizioni fisiche tenute nell'immobilità; *pranayama*, la regolazione attraverso esercizi respiratori del *prana* o energia vitale; *pratyara*, il ritiro dei sensi dal mondo esterno; *dhyana*, la concentrazione; *dharana*, la meditazione; *samadhi*, la supercoscienza/illuminazione. Da noi, gli insegnanti preferiscono non mettere subito gli allievi di fronte a tutta la complessità dello yoga. Cercano, attraverso il lavoro sul corpo, di aiutarli a ritrovare l'equilibrio psicofisico. Ci sono allievi che si accontentano di essere semplicemente più rilassati e in salute. Altri che, proprio da questo benessere, traggono lo slancio per una ricerca più sottile sulla propria dimensione spirituale.

Volete approfondire? A Milano si tiene dal 19 al 21 al Superstudio Più, via Tortona 27, il Milano Yoga Festival, dedicato al rapporto tra yoga e meditazione. La manifestazione (il programma al sito www.milanoyogafestival.it) offre un'occasione importante per conoscere la complessità del mondo yoga, perché vi partecipano insegnanti italiani e stranieri portavoci di tradizioni molto diverse. Per i praticanti, già addentro al cammino spirituale, ci sarà la possibilità di vedere, purtroppo solo in video, Raimon Panikkar, cristiano, considerato uno dei più importanti maestri viventi (un evento sponsorizzato da *Yoga Journal*), o di partecipare a seminari e incontri con importanti maestri internazionali come Eric Baret, esponente dello yoga tantrico kashmiro, o E.K.Sribhashyam, che parlerà della meditazione nell'induismo. I principianti potranno invece seguire le lezioni dei migliori maestri italiani (Gabriella Cella Al Chamali, Gabriella Giubilaro, Antonio Nuzzo, Aurelia Debenedetti, Swami Anandamanda, Manuela Borri Renoso) e scoprire quale, tra le tante sfumature dello yoga, si addice loro di più.

Il signore delle asana

B.K.S. IYENGAR

È uno dei principali artefici della divulgazione dello yoga in Occidente, un vero pioniere: già negli anni '50 viaggiava in Europa insegnando a personalità come la regina del Belgio (su YouTube si possono vedere filmati del 1958). Nello yoga non si fanno movimenti, si assumono posizioni (*asana*), per esempio in equilibrio sulla testa, e si mantengono nel tempo. Via via che si progredisce si assumono posizioni sempre più impegnative, e si tengono per un tempo più lungo. Iyengar è noto per la perfezione delle sue esecuzioni e per aver inventato supporti – cinghie, sostegni – per aiutare gli allievi a eseguirle correttamente. Nato nel 1918, bramino di famiglia povera, orfano di padre, fu accolto in casa dal marito di una sorella, Guru Sr T. Krishnamacharya, il padre di Desikachar (vedi pag. 189). In cambio del mantenimento, doveva imparare le *asana* in modo che il cognato potesse usarlo per le dimostrazioni. Dal suo guru ha ereditato lo stile pedagogico (da molti giudicato troppo duro), e a 89 anni è fonte di ispirazione per gli yogini di tutto il mondo. Pratica e insegna con i figli nel suo centro di Pune. Il suo libro *Teoria e pratica dello yoga* è considerato una «bibbia», per la precisione con cui descrive le posizioni.

In Italia l'associazione Light on Yoga, a Firenze, tel. 055.674426 (www.iyengaryoga.it), raduna più di 100 insegnanti che seguono il suo metodo.

