Sadhana Light on Yoga Italia
nº 7 anno 2021 BLOG

Il potenziale terapeutico dello *yoga*

Dott. Manoj Naik
Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute, Pune

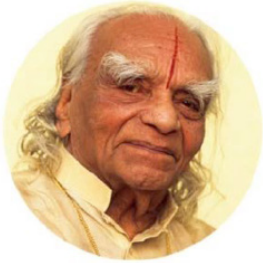
Lo scopo dello *yoga* e gli ostacoli

La salute è uno stato di completa armonia del corpo, della mente e dello spirito. Quando si è liberi da disabilità fisiche e distrazioni mentali, si aprono le porte dell'anima (B.K.S. Iyengar)

Lo scopo finale ed ultimo dello *yoga* è l'unione della coscienza individuale con la coscienza cosmica.

Tutta la sofferenza e le miserie umane possono finire, mano a mano che ci si avvicina a questo scopo. Per arrivare a questo supremo obbiettivo bisogna seguire con grande concentrazione e impegno il viaggio yogico, sotto la guida di un Guru. Nel percorso si incontrano diversi ostacoli da superare.

Uno degli ostacoli nel percorso dello *yoga* verso l'emancipazione è *vyādhi* o malattia (*YS*, I, 30). Secondo Patañjali, la malattia è l'ostacolo più grave al percorso dello *yoga*, seguita dall'inerzia, dubbio, trascuratezza, pigrizia, sensi indisciplinati, opinioni sbagliate, mancanza di perseveranza e ricaduta nei vizi (Iyengar, 1997, p.90).



Health is a state of complete harmony of the body, mind and spirit.
When one is free from physical disabilities and
mental distractions, the gates of the soul open.

Così lo Yogi deve superare le malattie se vuole raggiungere lo scopo finale dello *yoga* o *kaivalya* (*YS*, II, 25; III, 51; III, 56; IV, 26; IV, 34). *Kaivalya* è la completa emancipazione, che avviene quando il vedente smette di identificarsi con l'oggetto visto. La malattia è un impedimento per il percorso dello *yoga*, data la tendenza ad identificarsi con le proprie sensazioni e pensieri, piacevoli o dolorose che siano.

Patañjali suggerisce di sradicare gli ostacoli al percorso dello *yoga* e quindi anche le malattie attraverso *ekatattva abhyāsaḥ* (*YS*, I, 32). In questo modo il *sādhāna* yogico diventa terapeutico, ovvero curativo anche rispetto ai problemi fisici, per lo Yogi. L'espressione significa letteralmente: mantenere lo

sforzo unidirezionale, cioè su di un singolo oggetto, e mantenere la mente focalizzata (Iyengar, 1997, p. 92; Bryant, 2019, p.141).

Lo *yoga* può aiutare un individuo normale a guarire dalle malattie? Ovvero, può funzionare come una terapia? Sì, uno Yogi realizzato, un maestro, può offrire guida a chi soffre e aiutare i compagni di *sādhāna* a superare questi ostacoli. Pertanto un guru realizzato può aiutare gli studenti intermedi a intraprendere il percorso, realizzando anche il potenziale terapeutico dello *yoga*.

La scienza yogica, basata sugli *Yoga Sutra* di Patañjali è estremamente concisa, basata su determinate definizioni della filosofia *sāṅkhya* ed è soggettiva, nel senso che enuncia dei principi ma non risponde direttamente a domande e non descrive situazioni. Non c'è riferimento alle malattie che possono essere curate. Non c'è menzione del trattamento, della diagnosi e della gestione. La scienza medica moderna è completamente differente, è sperimentale, in continua evoluzione ed oggettiva; la formazione delle figure professionali è elaborata e complessa. Esistono trattati e diverse pubblicazioni a ogni livello su diagnosi, gestione di varie malattie e trattamenti ospedalieri, studi e centri di ricerca. Anche la moderna terminologia medica è diversa, dettagliata e molto articolata.

Ci può essere un legame o un ponte tra l'antica scienza yogica e la moderna scienza medica, in modo che le basi della terapia yogica possano essere comprese? Assolutamente sì.

Lo *yoga* ha otto *aṇga* o membra – *yama, niyama, āsana, prāṇayāma, pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna* e *samādhi* (*YS*, II, 29). Gli *yama*, o voti, sono cinque ovvero *ahiṁsā* (non violenza), *satya* (verità), *asteya* (non rubare), *bramhacharya* (celibato) e *aparigrahāḥ* (non avidità) (*YS*, II, 30).

Ognuno di questi *aṇga* della disciplina yogica ha una grande potenzialità. Quanto sia grande la potenza dei voti lo si capisce da esempi dei leader associati ad essi. Il Mahatma Gandhi, praticando i soli *ahiṁsā* e *satya* (non violenza e verità), vinse la battaglia per la nostra libertà (ovvero per la liberta dell'India). Nella mitologia indiana ci sono esempi di *bramhacarya* in figure leggendarie come Hanuman e Bhismacharya. Queste persone sono come super esperti, grandi maestri, di *yoga*. In tempi recenti il Guru dello Yoga B.K.S. Iyengar si è affermato come esperto di *āsana* e *prāṇayāma*.

> “un **guru** realizzato può aiutare gli studenti intermedi a intraprendere il percorso, realizzando anche il **potenziale terapeutico dello *yoga***”

Attraverso 80 anni di pratica assidua, ha evidenziato aspetti ancora inesplorati degli *āsana* e del *prāṇayāma* in modo da poter far luce in maniera esaustiva su vari aspetti della salute e della malattia. Milioni di studenti di tutto il mondo hanno tratto beneficio da questo metodo, che adesso viene chiamato “il metodo Iyengar”. Ci sono molte ricerche ed anche una letteratura medica scientifica che lo possono testimoniare.

Ci sono due aspetti della pratica *yoga* per uno Yogi:

- *sādhāna* per l'autorealizzazione. Una volta che lo Yogi raggiunge l'obiettivo finale non rimane appagato e fermo in *samādhi* ma ritorna alla condizione precedente e fa in modo che anche gli altri possano arrivare a questo stato, guidandoli.

-il secondo stadio avviene quando lo Yogi rimane connesso con il sé, ma il suo *human embodiment* (il corpo, nel senso spiegato bene da Prashant Iyengar) diventa uno strumento per aiutare gli altri.

Āsana, la conoscenza basata sulla tradizione di B.K.S. Iyengar

Āsana è una combinazione di *karma, jñāna* e *bhakti yoga*, cioè di azione, conoscenza e devozione. La via dell'azione è la disciplina del corpo, dei sensi e della mente; il cammino della conoscenza è lo studio del sé; il cammino della devozione è l'abbandono completo a Dio (Iyengar, 1997, p.115). Secondo gli antichi testi dello *yoga*, esistevano 8.400.000 *āsana* per lo studio del corpo (ovvero la natura e suoi principi), che furono insegnate direttamente da Śiva, per comprendere profondamente il corpo e padroneggiarlo al fine di arrivare all'anima che è all'interno (Birch, 2018). Questo è l'obiettivo dell'*āsana* (*prakrti jaya*, la conquista di *prakṛti*).

Gli *āsana* quindi non sono ginnastica, ma sono meditazione fatta con intenso coinvolgimento, assorbimento e attenzione per capire i cambiamenti e le trasformazioni che avvengono all'interno.

Senza questo impegno rimangono un mero esercizio.

Ruolo degli *āsana* nella comprensione e nel mantenimento della salute

Gli *āsana* lavorano su tutti gli organi e anche a livello cellulare, quindi permettono di ottenere una salute completa, globale, di tipo olistico. Gli *āsana* sono pertanto chiamati *sarvanga sādhāna*: questa espressione significa, pratica di tutte le membra. Le varie parti del corpo vengono collocate in diverse posizioni, in modo da rispettare i principi di allineamento, simmetria e geometria.

Questo richiede un'intensa capacità di focalizzare e un profondo coinvolgimento delle più alte facoltà umane. Pertanto gli *āsana* sono un'arte (*karmasu kausalam*; *BG*, 2, 50). In questo verso della Bhagavadgītā si dice che, una volta che l'intelligenza è focalizzata, gli opposti sono superati. Di conseguenza, lo *yoga* è "abilità nell'azione", l'arte di lavorare fino alla perfezione.

Il semplice mettersi in una posizione non è sufficiente. Occorre un aggiustamento e riaggiustamento (pose

and repose) fino a che non si raggiunge una sensazione di apertura e di sollievo in entrambi i lati del corpo e si sente uno stato di equilibrio (samatvam yoga ucchyate; BG, II, 48).

Questo ha come risultato *anga laghavam* (leggerezza nel corpo; *HYP*, I, 19). Perché l'*āsana* sia corretto è importante che ci sia questa sensazione e l'abilità di percepirla (Baier, 2001).

Guruji ha definito la salute basandosi sulla sua esperienza di ottant'anni di *sādhāna*. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, la salute è "uno stato di completo benessere, fisico, mentale e sociale e non semplice assenza di malattia". La definizione di Guruji deriva dalla sua esperienza diretta; è esaustiva e molto migliore. Guruji afferma infatti che la salute è uno stato dinamico, come l'acqua che scorre di un fiume. Quando ci si immerge si tocca sempre acqua fresca. Questa è la maniera in cui l'energia o *prāṇa* deve scorrere in tutto il corpo. Le malattie si manifestano invece quando il flusso di energia stagna (come l'acqua in una pozza).
Così ci ha dato una definizione risultato di esperienza diretta ed ha anche mostrato a tutti noi il percorso da seguire attraverso questo *sādhāna*.
Guruji sostiene che attraverso la pratica degli *āsana* possono essere realizzati molti aspetti della salute, ben al di là dell'enunciato dell'OMS:

-Salute fisica e muscolo-scheletrica

-Salute organica - salute di tutti gli organi addominali

-Salute fisiologica del sistema cardiovascolare e respiratorio

-Salute endocrina

-Salute neurologica

-Salute mentale

-Salute intellettuale

-Salute emozionale

-Salute sociale

-Salute spirituale

La pratica degli *āsana* serve a realizzare tutti questi obiettivi.

Yoga e malattie

Un *āsana* può essere facile su un lato e difficile sull'altro. Ci possono essere parti del corpo più rigide di altre, dove è impossibile portare l'energia e l'attenzione. In queste parti del corpo l'energia non scorre. Il lato o la parte del corpo che non riesce a entrare nell'*āsana* deve essere esaminato con attenzione, come eventuale primo segnale di malattia. Questo si può notare anni prima che l'anormalità si manifesti nelle indagini mediche o possa essere individuata a livello clinico. Infatti il disturbo è chiaro ed evidente durante la pratica *yoga* anni prima che appaiano i sintomi propriamente detti.

Nella pratica bisogna accorgersi di quest'asimmetria e dedicare particolare cura alle parti del corpo più difficili. Il passo successivo per un guru è analizzarne le ragioni ed elaborare una metodologia per migliorare e riportare la parte al suo stato originale.

Questo trattamento non è meccanico ma ha a che fare con la sensibilità e la volontà; con lo stato emozionale. Il guru deve diventare tutt'uno col paziente, capire la sua mente e il suo corpo, provare a immaginare su se stesso i sintomi per poi trovare una soluzione che dia sollievo e stabilità all'allievo durante la sua pratica (*sthirasukham āsanam*; *YS*, II, 46).

Un tratto distintivo della capacità innovativa di Iyengar è anche l'utilizzo dei *props* o supporti che danno un corretto posizionamento ed effetto anche a pazienti debilitati o malati. I supporti aiutano a correggere in modo non invasivo gli squilibri interni. Il segreto della precisione (nella pratica) non sta nei supporti, ma nella precisione del loro impiego.

Anche quando gli *āsana* sono estremamente difficili, i *props* permettono di focalizzare sulla parte malata e danno il giusto sollievo. In questo modo il paziente può trarre beneficio dalla posizione.

La scienza yogica dice *heyam dukham anagatam* (*YS*, II, 16): i dolori futuri possono e devono essere evitati. Guruji aggiunge che lo *yoga* aiuta ad evitare ciò che può essere evitato e aiuta a tollerare ciò che non può essere evitato. Così si creano le condizioni per raggiungere gli obbiettivi dello *yoga*.

“**Guruji** afferma infatti che la **salute** è uno stato dinamico, **come l'acqua** che scorre di un fiume. **Quando ci si immerge si tocca sempre acqua fresca**. Questa è la maniera in cui l'energia o ***prāṇa*** deve scorrere in tutto il corpo”

(Questo testo era stato presentato al Congresso Internazionale: “Yoga for Wellness”, Delhi, 2017. Con l'autorizzazione dell'Autore, è stato tradotto da Adriana Calò ed integrato da Gabriella Giubilaro e Emanuela Zanda)

Bibliografia

Karl Baier, *Iyengar and the Yoga Tradition*, Iyengar Yoga Resources, March 2001

Jason Birch, *The proliferation of* āsana-s *in Late Medieval yoga texts,* in "Yoga in Transformation", Vienna University Press, 2015, pp. 191-180.

Bhagavadgīta, Saggio introduttivo, commento e note di Sarvepalli Radhakrishnam, Roma, Ubaldini, 1964

Edwin Bryant, *Gli Yoga Sūtra di Patanjali*, Roma, Mediterranee, 2019

Giubilaro Gabriella, *Elementi del sāṅkhya e l'evoluzione della natura*, Sadhana Blog, 2021

B.K.S. Iyengar, *Gli antichi insegnamenti dello yoga*, Gruppo Editoriale Futura, 1997

Prashant Iyengar, *Human Embodiment, Yoga Education*, 42, 2020 (https://www.youtube.com/watch?v=7P9PweCp-ZE)

Referenze Immagini
Archivio LOY; Tom Riddle (flickr.com)

© Light on Yoga Italia, novembre 2021
Via Leonardo Fibonacci 27
50131 Firenze
Tel/Fax 055 674426
info@iyengaryoga.it
www.iyengaryoga.it

Presidente
Monica Calvetti

Direzione Sadhana Blog
Gabriella Giubilaro

Redazione
Emanuela Zanda
Adriana Calò

Progetto grafico
Antonella De Carolis

Impaginazione
Luisa Tritone