

Il bell'articolo di Federico Rampini ("La Repubblica", 9 gennaio 2012) "*Yoga, il mito si incrina. Non fidatevi, fa male*" dovrebbe meritare al suo autore un riconoscimento da parte di ogni seria organizzazione di praticanti yoga per aver demitizzato diffusi luoghi comuni secondo cui questa disciplina – in poco tempo e con poco sforzo – produrrebbe risultati psicofisici mirabolanti: una sorta di fast-food dell'anima e del corpo dedicato, per la verità, a palati frettolosi, non particolarmente attrezzati e persino un po' ingenui.

Per parte mia, come presidente dell'Unione Induista Italiana firmataria dell'Intesa con lo Stato italiano ai sensi dell'art. 8 della Costituzione, proporrò senz'altro agli organi direttivi dell'Unione, di attribuire a Federico Rampini una qualche forma di riconoscimento come segno di gratitudine per l'opera di demistificazione svolta e che, mi auguro, continuerà a svolgere.

E, proprio nel quadro di questo tentativo di chiarezza, vorrei aggiungere qualche sintetica osservazione con la precisazione che la terminologia utilizzata sarà necessariamente atecnica nel rispetto del contesto in cui queste riflessioni si iscrivono.

1. Come evidenza Rampini nell'articolo citato, "il problema non è lo yoga: siamo noi". E, proprio per questo, io convertirei l'enunciato del titolo in quest'altro, più aderente – mi sembra – sia alla realtà che allo spirito dello scritto: "**lo yoga fa male a chi fa male lo yoga!**".

E, purtroppo, sono in molti a praticarlo male. La responsabilità maggiore è sicuramente ascrivibile agli insegnanti o, peggio, ai molti autoproclamatisi "guru" i quali, troppo spesso, ignorano completamente quello sconfinato oceano che costituisce il pensiero dell'India – filosofico e religioso – e nel cui contesto si iscrive lo yoga come una delle **sei tradizioni religiose ortodosse dell'induismo**.

Lo yoga allora finisce per essere rappresentato come una sorta di ginnastica dolce o, peggio, di narcisistica esibizione acrobatica. Lo yoga però – anche solo a livello di asana e cioè di posizioni, vale a dire uno stadio ancora aurorale della disciplina rispetto alla sua totalità e alla sua meta finale – è qualcosa di ben diverso come cercherò di chiarire qui di seguito.

2. Praticare lo yoga – anche solo nella sua fase iniziale e propedeutica, quella delle posizioni, che, giova ripeterlo, rappresenta un segmento quasi impercettibile rispetto alla globalità della disciplina – vuol dire imparare a volersi bene, a prendersi cura di sé, a dedicare attenzione a se stessi.

Questa cura di sé inizia con l'attenzione al proprio corpo che non è affatto una forma di edonismo narcisistico, di wellness del corpo mescolata a un pizzico di fitness dello spirito, ma, piuttosto, un viaggio affascinante e misterioso assieme. Un viaggio che può quasi apparire paradossale (come è stato osservato da più di un pensatore) perché parlare di conoscenza del corpo è parlare di ciò che è più nostro, di ciò che rappresenta la porzione di mondo che più ci è propria, di ciò che non solo abbiamo ma che siamo. E, tuttavia, ciò che ci è più vicino non sempre è ciò che è più visibile perché **prossimità** non è sinonimo di **evidenza**.

Lo yoga dunque – anche solo a livello di posizioni – non è sterile acrobazia ma strumento di conoscenza del corpo (e quindi anche dei suoi limiti, delle sue debolezze, delle sue fragilità, ecc.) che dovrebbe insegnarci a gestirne prossimità e distanza.

E, d'altronde, secondo il testo che costituisce la base indiscussa dello yoga classico (gli yogasutra di Patanjali, verso 47, Cap. II) una posizione è perfetta non già quando è acrobatica ma invece quando si realizza *“il rilassamento dello sforzo e la meditazione sul ‘senza fine’”*.

Cosa vuol dire questo versetto? Che per lungo tempo, nella fase propedeutica, asana (posizioni yoga) significa consapevolezza del corpo, della posizione, del respiro.

Ma la perfezione nella posizione si raggiunge soltanto quando la mente è in perfetto stato di quiete, in totale silenzio. Allora anche la consapevolezza che ci è stata compagna per così lungo tempo va abbandonata perché anch'essa disturberebbe quello stato immoto della mente.

Se così stanno le cose sostenere con Glenn Black che *“dovrebbero praticare lo yoga solo persone in ottima forma”* lascia almeno perplessi, volendosi astenere da più incisive ma probabilmente appropriate qualificazioni.

3. Un aspetto di importanza decisiva va ancora sottolineato. Identificare la vastità dello yoga esclusivamente con gli asana (posizioni) – come per lo più accade (Black *docet*) – vuol dire scambiare una parte (peraltro modestissima) per il tutto: una sorta di imperdonabile sineddoche culturale dalle più nefaste conseguenze. Un po' come se qualcuno spacciasse – che so – l'acquacotta per la totalità della sconfinata gastronomia italiana e pretendesse, per di più, di tenere un corso di alta cucina.

Del resto Patanjali nei suoi Yogasutra (come già ricordato il testo di riferimento dello yoga classico) – su 196 aforismi – ne dedica solamente 3 alle posizioni yoga (cap. II, 46, 47 e 48) e questo dato dovrebbe far riflettere chi si interessa seriamente a questa disciplina e, a maggior ragione, chi pretende di insegnarla.

Riflessione opportuna non già per aderire necessariamente allo yoga nella sua complessiva, sconfinata vastità ma, quantomeno, per conoscere il contesto – anche culturale, religioso e filosofico – in cui si iscrive la pratica, fosse anche solamente fisica, a cui ci si sta dedicando.

Una osservazione conclusiva. Anche la sola limitata pratica delle posizioni yoga, per costituire qualcosa di diverso dalla semplice ginnastica, più o meno dolce, può sicuramente prescindere da acrobazie circensi ma non invece da alcune norme di condotta, da un particolare atteggiamento della mente, da un buon controllo del respiro (pranayama), condizioni queste che consentiranno al praticante più qualificato di continuare il suo viaggio verso mete ulteriori e a quello meno motivato di raggiungere comunque una stabilità del corpo non fine a se stessa ma conseguenza ineludibile della quiete assoluta e immota della mente.

Uno yoga che si discosti da questi parametri, come sovente avviene, si trasforma in una malinconica parodia di questa disciplina, in qualcosa di totalmente altro ma, senza dubbio, di più facilmente palatabile, in *“prodotto”* pronto per essere *“venduto”* – assieme a trattamenti olistici, a fanghi dell'Engadina e a miscele di erbe personalizzate –

nelle molte wellness resort del pianeta ai molti desiderosi d'eternità a prezzi scontati (di fatica e impegno, ovviamente, perché il conto normalmente è invece assai salato!).

Jayendranatha Franco Di Maria