

LO YOGA

Il termine Yoga deriva dalla radice sanscrita yuj (unire) e indica un insieme di antiche pratiche psico-fisiche tradizionalmente volte a sviluppare la relazione armonica tra corpo, mente ed emozioni, fino al raggiungimento di uno stato di unificazione interiore e alla riscoperta della dimensione del Sé.

Le origini dello Yoga non sono del tutto certe. Secondo le opinioni più accreditate nasce in India tra il III e il II millennio a. C.: a quell'epoca risalgono reperti archeologici della valle dell'Indo che raffigurano divinità e figure ascetiche in posizioni yoga. I primi riferimenti scritti compaiono nelle Upanishad, risalenti al VII secolo a.C., che descrivono esperienze di stati di concentrazione e meditazione. All'inizio dell'era cristiana risale probabilmente uno dei testi fondamentali dello yoga classico: gli Yoga Sutra di Patanjali, prima elaborazione scritta giunta fino a noi di questa pratica iniziatica tramandata fino a quel momento per via orale.

Dell'ampio universo della cultura yogica, l'Occidente ha enfatizzato lo scopo più propriamente fisico e psicofisico, identificando il termine con quella parte della pratica mirata allo sviluppo e armonizzazione di un

corpo flessibile e sano, una mente lucida e calma, un'emotività serena ed equilibrata.

Nel corso dei tempi si sono formati diversi metodi e scuole di Yoga. Forme distinte, ma ugualmente valide e preziose (laddove autentiche), giacché eredi a pieno titolo della grande scienza dello yoga.

Esse utilizzano gli stessi strumenti per giungere alla medesima meta: posture (asana), respirazione (pranayama), rilassamento (yoga nidra), concentrazione (dharana) e meditazione (dhyana). Si differenziano poiché prediligono sequenze, ritmi e punti di attenzione diversi nel mixare questi strumenti, enfatizzando e sviluppando determinati aspetti piuttosto che altri.

Indipendentemente dal metodo, è indubbio che la pratica yogica funzioni indifferentemente a vari livelli: ginnastica stretching e isotonica, supporto posturale e agonistico-performativo, momento di benessere e promozione della salute, strumento di gestione dello stress e dell'ansia, percorso di autoconoscenza e, più in là, di ricerca interiore e spirituale: qualunque il livello scelto, lo yoga è strumento efficace di gestione positiva della propria vita.

