

# Lo yoga tra passato e presente



Quando si parla di yoga troppo spesso si pensa a qualcosa di immutabile, che esiste dalla notte dei tempi. In realtà lo yoga partendo dalle sue radici che ritroviamo nei Veda (antichi testi indiani) si è evoluto adattandosi alle necessità e al cambio del ritmo della vita quotidiana. Si è espresso attraverso percorsi monastici come per *Patanjali* e incarnando anche azione senza ego come nella *Bhagavad Gita*. Insomma sulle spalle della tradizione ha offerto innovazione e possibilità utilizzando un linguaggio sempre al passo con le necessità dell'essere umano e della sua ricerca di felicità e realizzazione.

## Le origini: brevi cenni storici

Lo yoga è nato secoli fa in India e lentamente si è fatto strada nel mondo occidentale. È noto per le sue tecniche di rilassamento, tonificare la muscolatura e migliorare la flessibilità, il tutto attraverso un movimento consapevole.

Yoga è un'antica parola sanscrita che significa "*unità con l'universo*", unione tra l'uomo e il cosmo. È un approccio di vita completo sviluppatosi circa 5.000 anni fa. A quel tempo, si aveva la sensazione che il mondo si stesse evolvendo troppo rapidamente. Come reazione a tutto quel caos, gli antichi *rishi*, o veggenti della verità, idearono delle pratiche per riportare l'individuo in contatto



con se stesso e con la natura. Pian piano trasmisero queste verità a chi cercava un'esistenza più pacifica e un senso profondo.

L'invasione musulmana travolse l'India, gli insegnanti e gli studenti che si spinsero fuori dall'India verso altre parti del mondo orientale, iniziarono a diffondere lo yoga.

Nel 1800, la pratica dello yoga trovò la sua strada verso l'Europa e il Nord America. Gli studiosi britannici rimasero ipnotizzati dagli antichi insegnamenti indù mentre traducevano i testi in sanscrito. Mentre l'interesse per gli scritti aumentava, uomini saggi, o *swami*, partecipavano a conferenze e università in tutta Europa e Nord America. Essi portarono la loro versione dell'illuminazione al mondo occidentale.

*Ramakrishna*, un prete indù del 19° secolo che si convertì all'Islam e infine al Cristianesimo, fu la luce guida per *Swami Vivekenanda*, il primo Yogi indiano ad avere una grande influenza sulla società occidentale. Vivekenanda fece un tour negli Stati Uniti nel 1893 e diffuse la parola nel Nord America.

Oggi lo yoga ha una diffusione planetaria, è entrato nella nostra vita e i suoi termini sanscriti, come *karma* e *namaste* sono conosciuti dalla stragrande parte della popolazione.

Ma cosa differenzia lo yoga del passato da quello moderno? Come si è adattata una disciplina millenaria alla vita di tutti i giorni?

## Lo Yoga del passato

Lo yoga del passato è praticato a un ritmo più lento, con attenzione costante al respiro, ai movimenti controllati e allo stretching. L'intento della pratica è quello di riuscire a focalizzare l'attenzione su noi stessi, seguendo percezioni, sensazioni, pensieri ed emozioni, o sull'ambiente esterno al fine di raggiungere un livello di maggior consapevolezza e di calma interiore.

La calma interiore è uno stato di grande serenità che persiste nella quotidianità, in ogni azione che compiamo, nelle scelte che facciamo tenendo a mente che le decisioni prese ci fanno stare bene. Inoltre, è una sensazione di grande pace in cui, liberi da paure, stress, sofferenze, possiamo godere di uno stato di benessere profondo.

Significa, non solo provare un istante di serenità o liberarsi solo dai pensieri negativi bensì trovare la consapevolezza e la connessione con se stessi, con l'ambiente che ci circonda, con l'universo.

La **consapevolezza** di sé è una competenza soft (trasversale o esistenziale) che riguarda il fatto di **CONOSCERE SE STESSI**. Essere consapevoli significa riuscire ad essere in grado di riconoscere di se stessi:

- i propri bisogni e desideri
- i punti forti e i punti deboli
- le modalità di reazione alle situazioni
- le emozioni e le nostre reazioni ad esse
- le abitudini e gli schemi di pensiero che utilizziamo
- le proprie preferenze sociali, i propri gusti

La consapevolezza nella pratica dello yoga, diventa dunque un presupposto essenziale per il proprio **processo evolutivo**.

### **La respirazione ed il ritmo lento caratterizzano lo yoga tradizionale .**

Il respiro nello yoga è il ponte che unisce mente-corpo, è una Funzione fisiologica di fondamentale importanza per la vita, dal momento che ogni cellula del nostro organismo necessita costantemente dell'apporto di Ossigeno per potersi mantenere in vita.

La respirazione consapevole accresce la capacità di intuire, percepire, riconoscere e dare un nome alla realtà, il più possibile, in ogni ambito e aspetto della vita.

La respirazione, nello yoga, gioca un ruolo fondamentale nell'equilibrio psico-fisico di ogni essere vivente. L'utilizzo di opportuni esercizi rappresenta uno strumento volto all'abbassamento e al controllo della tensione nervosa latente, alla gestione delle emozioni percepite (e spesso non esperite o espresse) con un possibile conseguente scioglimento dei blocchi emozionali e favorisce l'ossigenazione cerebrale e muscolo- scheletrica influenzando positivamente su quello che possiamo chiamare il flusso vitale della persona.

### **Lo Yoga moderno**

Lo yoga moderno si concentra sulla fluidità dei suoi gesti, sulla flessibilità, sul ritmo più intenso e veloce e sulla forza con l'obiettivo di migliorare il benessere mentale e fisico. È ancora legato alla pace interiore e alla stabilità mentale, ma ora con un tocco di vanità aggiunto.

Il “flow” caratterizza lo yoga moderno.

Il “flow” per stabilire e mantenere flessibilità ed equilibrio fisico. Ne consegue il coinvolgimento degli aspetti muscolo-scheletrici. In questo approccio, **la forma è valorizzata rispetto alla respirazione e alla meditazione.**

La coordinazione nello yoga moderno implica la realizzazione di diversi movimenti contemporaneamente, a volte in tempi differenti o diversi ritmi e dargli fluidità.

Quando ci si muove nel “flow”, come ad esempio in *Odaka Yoga*, la miofascia si attiva in un movimento nuovo che, a sua volta, crea movimento e armonia nella mente.

Un approccio ad ampio raggio che incarna il fluire della vita con consapevolezza, gioia e forza interiore.

Quando il nostro corpo e la nostra mente lavorano all'unisono come una cosa sola, siamo pienamente e naturalmente presente nell'attimo vissuto, nel qui ed ora.

**Si favorisce la propriocezione che mira a sciogliere tensioni e contrazioni fisiche**, mentali ed emozionali e al contempo conferisce una mente quieta e un'azione immediata.

Una volta che iniziamo a trasformare le costrizioni e gli abituali ‘pattern’, i modelli abituali di movimento e di pensiero si dissolvono, lasciando spazio a nuovo equilibrio e forza interiore.

Nonostante queste differenze ciò che rende lo yoga un continuum senza tempo è la ricerca del significato profondo della vita, il riconnettersi alla parte più vera di noi stessi, immutabile e imperturbabile che esiste al di là del superfluo che spesso ci confonde e ci rende meno felici.

Buona pratica a tutti,  
Francesca Cassia, *Odaka Yoga*