

PREFAZIONE

L'idea di affrontare in questo breve lavoro, l'argomento "seduta di Yoga" è nata dalla riflessione sull'esperienza che in prima persona ho vissuto con lo Yoga, dalle prime lezioni alle attuali sedute, grazie all'incontro con Insegnanti diversi per stile e approccio, ma tutti accomunati da autentico interesse per la disciplina e coinvolgente capacità comunicativa.

Questa "tesina" conclusiva del Corso di Insegnante Yoga a cui ho partecipato per un anno intero, mi ha dato quindi la possibilità di rileggere e rielaborare, alla luce di quanto imparato durante il corso rispetto all'"immensità" che lo Hatha Yoga o Modern Postural Yoga costituiscono, la mia esperienza personale nella doppia veste di Studentessa di Yoga, condizione che nello Yoga non viene mai a decadere, e Insegnate.

Il mio primo incontro con lo Yoga avveniva una ventina d'anni fa, quando ancora studentessa, ero diventata testimone indiretta dell'esperienza di un'amica che aveva iniziato a partecipare ad un corso, corso al quale non mi interessai per me stessa: le condizioni di difficoltà logistica prevalsero sull'interesse.

Ricordo però che l'amica di cui sopra ne parlava come di un'esperienza rigenerante, dove molto spazio veniva dedicato alla meditazione, al rilassamento, all'attenzione sulla respirazione. Un'esperienza da provare.

Negli anni successivi con quella ragazza ci siamo perse di vista e non so se abbia poi proseguito sulla strada dello Yoga.

E così per anni ho solo accarezzato l'idea, mai concretizzata di iniziare a praticare Yoga, mentre nel frattempo, per motivi professionali e di crescita personale avevo modo di studiare ed applicare diverse tecniche di tipo psico-corporeo utilizzate sia in ambito psicologico clinico che nell'ambito della psicologia del lavoro e delle organizzazioni, e anche all'interno di contesti formativi.

Poi quattro anni e mezzo fa circa, venivano ad incastrarsi tutta una serie di condizioni favorevoli a riprendere la ricerca di un corso di Yoga da frequentare.

Insieme ad un'amica, dopo aver escluso l'iscrizione ad un centro che proponeva Kundalini Yoga, rimaste piuttosto infastidite dall'approccio troppo "religioso" dell'Insegnante di riferimento della scuola, ci imbattemmo in una Insegnante che proponeva corsi di Hatha Yoga, di Ashtanga Yoga, di Power Yoga ecc ... un passato da ballerina, la sua pratica di yoga iniziata un ventennio prima ed integrata con la sua professione di Istruttrice in varie discipline sportive e ginniche, che ci convinse ad iscriverci ai suoi corsi.

La lezione (non seduta) iniziava con un riscaldamento piuttosto dinamico ed evolveva in esercizi preparatori ad una posizione da studiare nel suo intero successivamente.

Tra un esercizio e l'altro a, seconda delle prestazioni medie della classe (così almeno mi è sembrato di capire) l'intensità aumentava, fino ad arrivare a sostenere la posizione "bersaglio" per qualche ciclo respiratorio, alla fine della quale si scioglievano i muscoli coinvolti nell'allenamento e si sostava per qualche istante in posizione di riposo, raccolti solitamente nella posizione del feto, o distesi a terra con le gambe raccolte al petto, non contrastando le naturali oscillazioni del corpo raccolto in quest'ultima posizione, più raramente in posizione distesa (ovvero in Shavasana).

La lezione, generalmente, seguiva un andamento tipico: qualche minuto prima ci si incontrava, chi voleva beveva una tisana, mentre qualcuno "dichiarava" particolari disagi fisici, ma a volte anche psicologici. Poi dopo aver preso ognuno posto nella sala, magari con la tisana vicina, si iniziava in piedi a riscaldarsi liberamente, saltellando sul posto, muovendo gambe e braccia liberamente. Si proseguiva poi con l'iniziale sequenza del saluto al sole, e si proseguiva con momenti di allenamento fisico e respiratorio volti allo studio di un determinato asana, che prevedevano sempre una direzione dalle posizioni in piedi (per l'apertura delle anche, il controllo della respirazione toracica ...) ad esercizi in posizione di quadrupedia, di equilibrio e bilanciamento, ad esercizi e posizioni distese finalizzate al potenziamento della fascia addominale, di fondamentale importanza nella maggior parte degli asana, esercizi di rotazione da seduti e distesi, Una decina di minuti prima della fine dell'incontro l'Insegnante ci invitava ad assumere la posizione di Shavasana, accompagnandoci con la voce mentre in sottofondo andava una traccia musicale scelta ad hoc, nella "meditazione del corpo" attraverso visualizzazioni guidate, agevolando infine l'uscita da quest'ultima posizione passando attraverso una breve sosta distesi su un fianco in posizione raccolta, per poi riprendere contatto con la realtà circostante attraverso profondi respiri e stiramenti, per tornare in posizione seduta e salutarci con un Namaste di congedo.

Ogni esercizio e poi ogni asana nei suoi momenti successivi venivano mostrati e associati ad una fase specifica del ciclo respiratorio.

Questo primo anno di Yoga fruito in svariate forme, ma con un'Insegnante sufficientemente competente ed attenta ai bisogni degli studenti mi ha entusiasmato, e animato in me il desiderio di continuare a praticare Yoga.

Per motivi legati all'Insegnante stessa che si stava trasferendo a vivere in un'altra regione, ho sospeso la pratica dello Yoga per alcuni mesi fino a quando, conosciuta una nuova Insegnante riprendevo a praticare Hatha Yoga. La nuova Insegnante conduceva ogni seduta avendo sempre cura di far mantenere alla classe il focus sulla percezione interna, relativa ad ogni singola parte del corpo coinvolta in un esercizio. La lezione iniziava usualmente da seduti, con alcuni esercizi di riscaldamento molto soft, e poi, a seconda del programma dell'Insegnante si lavorava su un asana in particolare, ovvero in tutti quegli esercizi preparatori e varianti della posizione "soggetto di studio". L'Insegnante era attenta a mostrare e descrivere ogni posizione in ogni sua componente e relativa fase respiratoria associata. Tra una posizione e l'altra, tra un esercizio e l'altro veniva sempre assunta, almeno per qualche istante, una posizione defaticante o di riposo.

La lezione si chiudeva con una decina di minuti in posizione Shavasana, solo la musica in sottofondo. L'Insegnante si avvicinava silenziosamente ad ognuno massaggiandogli le tempie per qualche istante ed allungando con delicata fermezza il collo. La voce dell'insegnante infine ci guidava alla uscita dalla posizione invitandoci a restare per qualche momento in posizione distesa, ma raccolti su un fianco per poi passare alla posizione seduta, con le gambe incrociate o del Mezzo Loto o in alternativa a gambe incrociate. Assunta questa postura si recitavano insieme 3 Om che siglavano la conclusione dell'incontro prima dei saluti finali.

Nell'autunno del 2015, in occasione di un periodo di qualche mese vissuto a Chicago, ho avuto la possibilità di frequentare lezioni di Yoga con almeno 3 Insegnanti diversi all'interno di palestre vere e proprie, dove vi era comunque una sala dedicata ed insonorizzata. Di quell'esperienza "mi son portata a casa" la differenza di stile dei diversi conduttori, e la "bellezza" di aver potuto liberamente partecipare a classi di Yoga in un altro paese e scoprire che lo Yoga non ha barriere né di tipo linguistico né tantomeno culturali.

Nel 2016, mossa dal desiderio di poter praticare Yoga almeno due volte a settimana, ho conosciuto il Centro Paramarta, dove ho "scoperto e ri-scoperto" lo Yoga, dove una "ordinaria" seduta di Hatha Yoga, che non è mai uguale a se stessa, rappresenta la manifestazione più immediata e tangibile dell'Esperienza Yogica che veniva sistematizzata per la prima volta tra il V sec. Ac e il XIII sec. Dc in India da Patanjali.

INTRODUZIONE

Lo Yoga è nello stesso tempo un sistema di conoscenza e una pratica.

Sono molti i motivi che possono far decidere di avvicinarsi allo Yoga: in senso molto lato, lo scopo dello yoga è diminuire il malessere e recuperare la pace e la forza interiore, che ha assunto nel mondo attuale le sembianze di un vero e proprio Rito di natura Salutistica.

Molte persone oggi si avvicinano allo Yoga a causa di un cattivo stato di salute che può essere di natura sia fisico che mentale, spesso inviati dai professionisti della salute come medici e psicologi che propongono lo Yoga come un forma di "cura alternativa".

Questo Rito Salutistico si svolge all'interno e per la durata ad ogni singola *seduta* di Yoga dove nella modernità, l'attenzione viene posta soprattutto sulla pratica degli asana, del pranayama e del rilassamento, in misura minore altre forme di studio come i Sat Karma, pratiche di pulizia del corpo parte integrante dell'antico Hatha Yoga.

Ciò ha comportato nel tempo un adattamento ed un riadattamento dello yoga ai bisogni, alle capacità e alle aspirazioni di ciascuno studente, e chiunque lo desideri può praticare uno yoga autentico, studiato apposta per i suoi bisogni ed i suoi interessi, sperimentandone i benefici.

Lo Yoga, che è benefico sia per il corpo che per la mente, ha dunque sempre qualcosa da offrire a tutti ed essere così applicato nella sua massima ampiezza.

La conoscenza yogica affonda le sue origini in una cultura, quella indiana, argomentativa e dialogica per antonomasia, in cui anche la religione o Dharma, era semplicemente un modo virtuoso di vita. Ciò significa che non occorre seguire una religione per praticare lo yoga.

Ed infatti, la nota sistemazione del sapere yogico costituita dagli Yoga Sutra di Patanjali, mira soprattutto all'ottenimento di una mente stabile e della salute fisica, elementi indispensabili al raggiungimento di qualsiasi scopo.

"yoga chitta vritti nirodha"

"lo yoga è la sospensione (*nirodha*) dei vortici (*vṛtti*) della mente (*citta*)"

(Patanjali, vissuto tra il I secolo a.c. e il V secolo d.c.)

Lo yoga prevede infatti un processo di interiorizzazione, possibile solo quando la mente ferma il flusso dei pensieri permettendo allo studente di scendere nel

profondo dell'animo, non più sottoposto alla forza centrifuga dei pensieri che allontana dal contatto originario con sé stessi.

Un altro aspetto fondamentale nella pratica dello Yoga è il rapporto insegnante-studente, che rappresenta la chiave di un buon insegnamento, che mira ad adattare lo Yoga alla persona, favorendo nello studente l'ottenimento di una comprensione dello yoga, che può avvenire soltanto attraverso la sua personale esperienza.

Il presente lavoro è stato organizzato in due parti ed un paragrafo conclusivo.

Nella Prima Parte vengono presi in esame la genesi e i successivi sviluppi del Modern Postural Yoga, da cui derivano sia la forma che il contenuto della pratica di Yoga svolta all'interno di ogni singola seduta e nel complesso di più sedute all'interno di un corso-percorso di studio dello Yoga.

Nella Seconda parte viene descritta la struttura tipo di una "ordinaria" seduta di yoga, seguendone le fasi di sviluppo e dedicando un paragrafo alla figura dell'Insegnante Yoga, nella sua funzione preminente di facilitatore del processo di apprendimento da parte di ogni singolo studente della classe, nello spazio e nel tempo di un incontro dove prende corpo un'esperienza psico-corporea, ma anche spirituale, che nata dalla fusione tra tradizione e modernità viene integrata attraverso la pratica.

La "tesina" si chiude con un paragrafo dedicato alle riflessioni conclusive sulla Pratica dello Yoga, che sono scaturite da questo lavoro di rielaborazione e integrazione dello Yoga nella Storia con la Storia della mia esperienza yogica.

PRIMA PARTE

MODERN POSTURAL YOGA O NEO-HATHA YOGA

1. YOGA: CHE COSA SIGNIFICA?

Lo yoga è uno dei sei sistemi del pensiero indiano chiamati Darshana. Gli altri cinque sono Nyaya (Logica), Vaisheshika (Fisica), Samkhya (Filosofia), Mimamsa (Ritualistica) e Vedanta (Teologia). Il termine Darshana deriva dalla radice sanscrita Drish, che significa vedere, e viene così a significare visione, prospettiva, punto di vista, un certo modo di vedere (T. K. V. Desikachar, 1997).

Come tutti i 6 Darshana anche lo yoga ha le sue origini nei Veda, i testi più antichi della cultura indiana. Dobbiamo la sua sistemazione come Darshana vero e proprio a Patanjali che compilò gli Yoga Sutra, testo fondamentale dello yoga.

Il termine Yoga deriva dal verbo yuj che in lingua sanscrita ha il significato di "unire" o "legare", "aggiogare"; da cui yúj (aggettivo) "aggiogato", "unito a", "trainato da"; e yugá (sostantivo) ossia il giogo che si fissa sul collo dei buoi per attaccarli all'aratro. Per Patanjali dunque il significato di yoga è riuscire ad aggiogare la mente, avendone il massimo controllo. La sospensione delle turbolenze mentali è possibile attraverso l'interiorizzazione sviluppata con la pratica dello yoga.

Nel corso dei secoli sono state proposte molte interpretazioni della parola yoga, mettendo l'accento su un aspetto o l'altro del significato originario, etimologico.

Una di queste interpretazioni dice che yoga è "legare assieme i fili della mente", facendo riferimento al significato di yuj collegare, unire, e anche legare assieme, così come intenzionalmente facciamo quando ci predisponiamo alla seduta di yoga, prima di eseguire gli esercizi veri e propri.

Un altro significato della parola yoga è "ottenere ciò che prima era inottenibile". Questa accezione implica che forse oggi c'è qualcosa che non riusciamo a fare, ma possiamo trovare gli strumenti per riuscirci, attraverso la pratica dello yoga.

Un altro aspetto dello yoga ha a che fare con le nostre azioni. In questo ambito di significato, yoga implica investire tutta la nostra attenzione nell'attività di cui ci stiamo occupando. Lo yoga vuole quindi creare una condizione psico-fisica in cui siamo sempre presenti, in ogni momento ed in ogni nostra azione.

Un'altra definizione classica di yoga è "essere con il divino". Di fatto, nello yoga, non ha importanza il nome che usiamo per indicare il divino. Tutto ciò che ci avvicina alla comprensione di un potere che è più grande di noi è considerato yoga.

Il contesto di applicazione dello yoga, le cui radici affondano nel pensiero indiano, risulta pertanto universale, in quanto la pratica dello yoga ci richiede soltanto le azioni e l'attenzione alle azioni. Ed è attraverso questa attenta osservazione che possiamo capire qualcosa di nuovo, la stessa attenta osservazione a cui ci dedichiamo in ogni seduta di yoga, traendone ogni volta un'informazione nuova.

Ci sono oggi giorno molti modi di praticare lo yoga, e l'interesse per un modo può gradualmente portare all'interesse per un altro. Da qualunque punto iniziamo lo studio dello yoga, dagli asana, dal pranayama, dalla meditazione o dallo studio degli Yoga Sutra di Patanjali, l'apprendimento avviene nello stesso modo, ovvero più progrediamo nello studio dello yoga e più diventiamo consapevoli della natura olistica del nostro essere; capiamo di essere corpo, respiro, mente e altro ancora.

2. LE ORIGINI EPICHE DELLO YOGA

Nella Baghavat gita, che rappresenta l'ultima sezione del Mahabharata che è uno dei due poemi epici dell'antica tradizione indiana (l'altro è il Ramayana), si trovano i primi chiari riferimenti allo yoga che viene spiegato dalla figura divina di Krishna.

Il testo si apre con il guerriero Arjuna che, seduto sul suo carro osserva dal lontano la scena della battaglia di Kuruksetra in atto e mosso da compassione si ferma e si rifiuta di combattere. Ed è proprio a questo punto che comincia il dialogo con Krishna, che nelle sembianze di auriga, gli fornisce tutti gli insegnamenti di vita, racchiusi nei versi della 'Gītā e rappresentati dal cammino dello Yoga.

Krishna insegna ad Arjuna la via dello yoga in tutte le sue sfaccettature: il Jnana Yoga, ovvero la meditazione, il Bhakti Yoga, la via della devozione, il Karma Yoga, cioè lo Yoga dell'azione.

Nel Jnana Yoga che è lo yoga della conoscenza, di tipo per così dire intellettuale, ci si dedica solamente alla realtà infinita che va ben oltre la divinità, ovvero al Brahman.

Nel Bhakti yoga che la massima realizzazione viene raggiunta non attraverso le posture ma solamente attraverso la dedizione a Dio, ovvero a Krishna, invocandolo e mantenendo un comportamento integerrimo dal punto di vista etico e religioso.

La forma del Karma Yoga, yoga dell'azione, prevede che si possano compiere tutte le azioni possibili ma senza sperare di ottenerne un vantaggio personale, a titolo potremmo dire assolutamente gratuito.

In tutte e tre le vie, che si compenetrano in un'unica visione Yogica della vita, Krishna sottolinea l'importanza di non combattere e non agire per i frutti della propria azione, ma senza aspettative, senza amore o odio, agire per il solo dovere all'azione, e proprio questa mancanza di attaccamento renderà questa guerra giusta.

All'interno di queste tre forme di yoga non risultano presenti riferimenti agli asana, a cui invece viene fatto riferimento ma solo in termini di sostegno al raggiungimento di una condizione yogica, nei testi della Gheranda Samhita, Shiva Samitha e Hatha Yoga Pradipika. Le tre vie dello Yoga spiegate da Krishna così come le diverse forme di Yoga medievali rappresentavano uno stile di vita, un atteggiamento mentale e non una attività a cui dedicare uno spazio e un tempo ben definiti al di fuori della quotidianità. Tutte le forme di Yoga, ugualmente valide, erano accomunate da un unico principio di fondo, ovvero riuscire a controllare la mente, così nel Karma Yoga, attraverso l'esercizio di un'azione in modo disinteressato viene messo sotto controllo il proprio egoismo, nel Bahkti Yoga, per mantenere un atteggiamento religioso e spirituale, si esercita il controllo sulla mente al fine di eliminare tutte le possibili depravazioni che potrebbero inficiare la buona condotta ecc.

Tutte le forme di Yoga hanno un'unica ragione in comune che deriva dal fondamentale significato originario del termine Yoga, che è "aggiogare" la mente e quindi, in ultima analisi, modificare se stessi.

Nelle "ancestrali" citazioni della parola yoga che ricorre sporadicamente nei Veda (1700-1100 a.c) essa veniva impiegata in relazione ad un contesto completamente diverso da quello che è il contesto attuale. Lo Yoga citato nei Veda si riferiva soprattutto ad attività di tipo rituale. E infatti il significato originario della parola Yoga, ossia "aggiogare", probabilmente si riferiva a "legare" la bestia al palo sacrificale.

Questa bestia che veniva sacrificata nel corso del tempo, per estensione del significato originario è stata poi identificata con la mente, assumendo lo Yoga il significato di aggiogare il comportamento della mente, prendendone il controllo e tenendola ferma, ma risulterebbe comunque una forzatura riconoscere in queste sporadiche antiche citazioni l'origine arcaica dello Yoga Moderno.

3. LE ORIGINI MEDIOEVALI DELLO HATHA YOGA O MODERN POSTURAL YOGA

Il Modern Postural Yoga che si identifica con lo Hatha Yoga o meglio ancora Neo-Hatha Yoga (nel corso del presente lavoro verranno usati indistintamente i tre nomi) nato dall'incontro tra cultura occidentale e antico pensiero indiano, può essere definito come una ramificazione occidentale dell'antico albero Yoga, disciplina che ha visto la luce durante l'epoca medievale in India (tra il V sec a.c. e il XIII sec d.c.) la cui cultura si è sempre contraddistinta per il suo carattere argomentativo, che l'ha resa sempre in grado di assimilare e riadattare concetti e punti di vista appartenenti alle più diverse culture con le quali è entrata in contatto nel corso della storia.

Lo Yoga Moderno continua ad attingere a piene mani all'antico Hatha Yoga, ma non lo ricalca interamente. Per esempio, l'antico Hatha Yoga non prendeva in considerazione esclusivamente le posture di cui invece si va molto fieri oggi soprattutto in occidente, ma erano previste anche altre forme di pratica come per esempio le pratiche di purificazione del corpo costituiti dai Sat Karma, come il Neti che prevede varie forme di lavaggio dei condotti nasali, il Basti o il kapalabathi ecc., che ritenuti metodi di pulizia troppo drastici vengono proposti sempre meno di frequente all'interno dello studio del Modern Postural Yoga, fatta eccezione per il Kapalabathi, esercizio di tipo respiratorio, che invece viene normalmente proposto anche nelle moderne classi di Hatha Yoga. L'altro aspetto dello Hatha Yoga spesso carente nelle classi moderne è quello di tipo speculativo e meditativo.

Le origini dello Hatha Yoga risalgono, come già più volte ribadito, al periodo medievale in India, come definitivamente mostrato da studi accademici di epoca recente. Lo Yoga può essere infatti studiato solamente a partire dalla tarda manualistica, che è rappresentata dai più importanti trattati dell'epoca che sono l'Hatha Yoga Pradipika, lo Shiva Samhita e il la Gheranda Samhita, oltre allo Yoga Sutra di Patanjali che ne costituisce il principale testo di riferimento. Patanjali, aveva avuto modo di studiare tutte le diverse forme di Yoga all'epoca presenti, che prendevano in considerazione sia il versante psicologico che il versante fisico all'interno di una cornice etico-morale raccogliendole ed organizzandole in un unico sistema di riferimento. Infatti la sua opera Yoga Sutra è un testo che si presenta come una raccolta aforismi sullo yoga, dove l'autore esprime, anche se in modo criptico, tutti i dettagli relativi ai processi dello yoga, facendo chiaramente riferimento ad uno yoga psicosomatico, fisico e mentale insieme dove veniva data attenzione soprattutto agli aspetti etici legati attraverso la descrizione degli 8 livelli, Ashtanga, della pratica yogica. Pertanto, in nessuna tradizione antica una postura rappresenta il principale riferimento di una seduta di yoga. La postura rappresenta un elemento di sostegno, così come documentabile anche nello

Hatha Yoga Pradipika o nel Gheranda Samhita dove viene fatto riferimento solo a 84 asana, dove 84 nel tempo ha assunto solo un valore simbolico. La postura è considerata in questa letteratura specifica come sostegno per la condizione morale e spirituale che è in atto durante l'esperienza yogica. E' solo a partire dalla nascita del Modern Psychosomatic Yoga e del successivo Modern Postural Yoga che la postura acquisisce il primato nella pratica.

L'Hatha Yoga nello specifico viene comunemente fatto risalire ad una corrente mistica e filosofica di tradizione shivaita chiamata Nath, nota anche come la tribù dalle orecchie bucate, i cui principali esponenti furono Gorakhs Nath e Matyendra Nath (da quest'ultimo deriva il nome di una specifica posizione il matsyendrasana). Gli appartenenti a questo gruppo non erano ben visti, il loro stile di vita fortemente in contraddizione con le convenzioni sociali vigenti, infatti praticavano posture fisiche ritenute alla stregua di contorsioni da saltimbanco, non in linea con il gusto dell'epoca, e andavano vestiti al modo di Shiva, cioè nudi e cosparsi di cenere, con chiaro riferimento alle ceneri del crematorio, a simboleggiare la morte. Lo yoga praticato dai Nath e più in generale lo Yoga nella sua sostanza, è qualcosa che si colloca fuori della società, fuori da tutti gli attributi del corpo umano "naturalmente funzionante" in base alla sua normale attività respiratoria e circolatoria. Lo Yoga infatti, attraverso la pratica del pranayama e della annessa ritenzione respiratoria va a creare una stasi respiratoria, che può durare fino a 2/3 minuti, un tempo "infinito" che, andando ad alterare il regolare funzionamento del cuore, produce una condizione di morte apparente. Viene dunque realizzata un'azione di rottura rispetto a quella che è la normale fisiologia umana che subisce anzi una completa inversione di tendenza. I Nath, attraverso il loro stile di vita e la pratica yogica rivendicavano la possibilità di trascendere la propria condizione umana in funzione dell'eterna giovinezza, allontanando da sé la vecchiaia, la decadenza e la morte. Secondo questa visione anche di natura esoterica, il nostro organismo può accedere a delle risorse interne che sono presenti ma sopite, in quanto non utilizzate. Queste risorse nascoste in quanto forze occulte vengono generalmente osteggiate da qualsiasi "normale" società in quanto considerate pericolose.

Sempre in epoca medievale medioevale, nel periodo compreso tra il V sec a.c e il XIII sec d.c. fiorisce la cultura Buddhista ed in particolare il tantrismo, che molto ha contribuito allo sviluppo dello Yoga. L'allora nascente cultura buddhista si pose in forte contrasto con la cultura brahmanica che era diventata succube di un estremo ritualismo.

Le prime tracce documentabili dello sviluppo dello yoga moderno, nella sua dimensione descrittiva di un'esperienza yogica risalgono quindi al più tardi al VI-V sec a.c.

Esperienze di tipo yogico, come già abbiamo visto nel caso dei Nath, venivano portate avanti anche da alcune congregazioni che sorsero intorno al VI sec a.c. chiamate Shramana collocate al di fuori della cultura brahmanica "ufficiale". Gli Shramana erano congregazioni composte da eremiti e asceti, il cui scopo principale era quello di uscire dalla ruota delle reincarnazioni, ovvero del Samsara, attraverso la distruzione del karma. La distruzione del karma consisteva in un suicidio ontologico, cioè nel totale annullamento della personalità, dell'Ego o Ahmkara che è quel principio della personalità, il senso dell'Io che sostiene tutta la realtà di un essere umano. Gli Shramana dunque cercavano, attraverso lo Yoga, di affrancarsi dalla ruota delle esistenze.

Anche nel cosiddetto Yoga Classico il cui autore di riferimento è Patanjali, la liberazione da tutto il ciclo delle esistenze detta Samadhi rappresenta il fine ultimo dello Yoga.

Questa dimensione spirituale dello Yoga risulta quasi del tutto perduta nelle scuole moderne di Yoga, che dall'antico yoga hanno solo estrapolato tutta la parte che riguarda la pratica degli asana così come venivano descritte all'epoca, soprattutto da gruppi come quello dei Nath che si configuravano come realtà di tipo esoterico e pertanto non riconosciute dalla cultura ufficiale vigente, in quanto usavano anche mezzi come la stregoneria, la magia e l'alchimia.

In questo contesto storico, così ricco di esperienze yogiche, i primi ad utilizzare la parola Yoga in senso compiuto di liberazione furono i Buddhisti, così come documentabile nei testi dell'epoca. I Buddhisti, ancor prima del lavoro svolto da Patanjali considerato il Padre dello Yoga Classico, avevano dunque usato la parola Yoga di cui veniva descritta la pratica soprattutto svolta in ambito di Buddismo Tantrico.

Lo yoga costituiva principalmente uno strumento meditativo in grado di condurre alla liberazione.

Lo Yoga, sin dalla sua nascita, attraversa radicali trasformazioni soprattutto in relazione al contesto storico e sociale di riferimento. Nella filosofia tantrica che si sviluppava in periodo medievale, lo Yoga sposta la propria attenzione dalla contemplazione del divino, alle proprie risorse interne, in un misto di magia, alchimia, in definitiva esoterismo. Alla base di questa filosofia c'è la visione della corrispondenza tra il Macrocosmo rappresentato dall'Universo, ovvero dalla realtà esterna con il Microcosmo dell'essere umano. La realtà universale rappresenta quindi l'aspetto esterno del mondo interno dell'essere umano. Sia per il Macrocosmo che per il Microcosmo valgono le stesse leggi. Questa visione implica necessariamente che certi processi possono essere appresi dall'esterno. Anche se nel tantrismo si rifà sembra essere compreso un aspetto religioso suggerito dalla presenza di molte divinità cosiddette tantriche, esse in realtà la "personificazione" delle forze della natura, piuttosto che divinità dalle caratteristiche umane. Nel tantrismo l'organizzazione e il funzionamento

del'organismo umano è elaborata secondo una visione esoterica, per cui nell'uomo e nella donna esistono dei canali di energia chiamate Nadi attraverso le quali scorre Prana. Queste correnti di energia vengono ad incontrarsi in alcuni punti fondamentali denominati Chakra, che rappresentano da un punto di vista psicologico determinati aspetti della psiche umana. Questo aspetto "ultra materialista" dell'essere umano viene tenuto in considerazione anche nelle forme dello Yoga contemporaneo, che nonostante sia il frutto di molti riadattamenti del suo paradigma, non ha quindi completamente divorziato dallo Yoga tradizionale.

4. NASCITA E SVILUPPO DEL MODERN POSTURAL YOGA O NEO-HATHA YOGA

La nascita del Modern Postural Yoga, che si presenta oggi più che mai come fenomeno transnazionale e transculturale viene collocata ufficialmente a metà del 1800, quando lo Yoga Tradizionale di antica epoca Medievale indiana, viene esportato in occidente dove si integra con la cultura occidentale, tipicamente fisica, per poi essere successivamente reimportato anche in India.

Quello che noi oggi facciamo è dunque uno yoga misto.

Nello Yoga contemporaneo, di quella che poteva essere stata la sua forma primigenia nell'antichità remota dei Veda, è rimasto solo il riferimento al significato originario della parola Yoga, ovvero "accorpare, unire, aggioicare", risultando l'attuale pratica dello yoga qualcosa di molto più complesso.

Grazie al contributo di recenti studi sullo Yoga, è stato possibile ricostruire in modo "scientifico" le fasi di sviluppo del Modern Postural Yoga, dall'epoca della sua fondazione avvenuta a metà '800 fino ad oggi, descrivendone i mutamenti subiti nel corso della storia che hanno reso lo Yoga il prodotto che conosciamo oggi.

Lo yoga contemporaneo, di tipo multidisciplinare, è il risultato dell'incontro dell'eredità proveniente da una cultura antica con quelle discipline occidentali moderne, come l'anatomia e la fisiologia del corpo umano, la fisica, ma anche la psicologia e l'antropologia ecc., che si sono rese garanti, dal loro punto di vista scientifico, della bontà e della validità dello Yoga stesso.

Infatti anche se le radici dello Yoga sprofondano sì nella tradizione millenaria dei Veda, così come nelle elaborazioni filosofiche del Pensiero Indiano sistematizzato nei 6 Darshana, la sua codificazione in termini Yoga Moderno, la cui caratteristica distintiva

è la multidisciplinarietà ha in realtà meno di mille anni, la sua nascita ufficiale avvenuta con la pubblicazione dell'opera *Raja Yoga* di Swami Vivekananda nel 1896.

In seguito e per tutto il '900, importanti personaggi come Tirumalai Krishnamacharya e i suoi allievi Patthabi Jois, Iyengar, si sono dedicati dunque a questo lavoro di confronto e integrazione tra le varie discipline collegate allo Yoga.

Elizabeth De Michelis, ricercatrice presso la Oxford University, la cui opera di sistematizzazione delle fasi di sviluppo attraversate dallo Yoga Moderno e di definizione degli stili yoga che si sono affermati nel tempo è universalmente riconosciuta in ambito scientifico, colloca appunto la nascita dello yoga moderno nel 1896 anno di pubblicazione del testo *Raja Yoga* di Swami Vivekananda, uno dei padri del riscatto indiano, sia da un punto di vista politico che culturale.

Raja Yoga è considerato il testo a fondamento di tutto quello che è stato poi lo sviluppo successivo della cultura dello yoga. *Raja Yoga* si rivolgeva principalmente ad un pubblico occidentale. Nel 1893 Vivekananda aveva infatti partecipato al Parlamento delle Religioni che si era svolto a Chicago, dove aveva avuto modo di avere molte interazioni soprattutto con Americani provenienti della costa dell'est e di cui in breve tempo divenne il beniamino. Infatti, la società occidentale oppressa da un materialismo imperante e dalle conseguenze dell'epoca dei lumi dove solo la ragione, il razionalismo, avevano importanza nel determinare la vita e il destino dell'individuo, appariva assetata di spiritualità. *Raja yoga* si presenta come una disamina dello yoga, svolta dall'autore attraverso un commentario all'opera Yoga Sutra di Patanjali, di cui prendeva in considerazione l'aspetto Ashtanga (da ashta=8) che letteralmente significa 8 livelli.

Vivekananda, che si era speso molto per facilitare l'accettazione della sua opera sia in ambiente occidentale, che da parte di quel pubblico indiano appartenente alle classi socio-economiche più elevate, mediando tra la cultura indiana e quella occidentale, "mescola" nelle sue opere divulgative sullo Yoga, aspetti della cristianità con aspetti dell'Induismo, soprattutto influenzato dal pensiero di Chandra Sen, principale esponente del Brahma Samaj, movimento religioso e politico dell'India i cui appartenenti credevano e adoravano Brahman come unica divinità. E' da questo momento in poi che inizia ad essere praticato uno Yoga che si distacca completamente dalle sue radici originarie, fino ad arrivare di rinnovamento in rinnovamento alla sua attuale fase di sviluppo. Il lavoro di Vivekananda, che integrava appunto nozioni di Induismo e Cristianità, ovvero l'antico pensiero Indiano con il Moderno pensiero occidentale poneva le basi per il successivo sviluppo dello Yoga Moderno Transnazionale.

Nello stesso periodo anche la Società Teosofica che era una corrente di pensiero umanistica-spirituale, fondata da Helena Petrovna Blavatsky contribuiva allo sviluppo e alla diffusione dello Yoga moderno. Riunendo insieme Induismo, Cristianesimo esoterico

ed essoterico ai i Misteri Egizi aveva realizzato un'opera sincretica dove parlava di yoga e teosofia. La società teosofica è tutt'ora attiva anche in India.

Quindi, grazie all'opera di personaggi come Vivekananda, Madame Blavatsky, Pehr Henrik Ling e la sua ginnastica svedese, il culturista Eugen Sandow il cui aspetto ricordava molto la bellezza greca con le sue forme la mascolinità femminilizzata e altri, lo yoga tradizionale rivedeva completamente il suo paradigma per rinascere come yoga moderno.

Un'altra fonte di ispirazione per lo Yoga Moderno è stata l'attività dell'associazione YMCA (Young Men's Christian Association), che fondata in Inghilterra nel 1844 si diffuse in breve tempo anche in altre parti del mondo, compresa l'India dove rappresenta ancora una realtà molto attiva.

L'attuale Modern Postural Yoga è un fenomeno generato dalle interazioni che si sono protratte nel tempo, a partire dal tardo '800, tra la cultura occidentale e la cultura indiana.

Se, infatti, nel periodo di rinascita della cultura indiana che diventava mezzo di affrancamento dalla dominazione britannica in India si avvertiva soprattutto un desiderio di riscatto della propria immagine fisica nei confronti della cultura dominante, desiderio che aveva portato a riabilitare l'antica cultura fisica indiana che iniziava ad essere proposta nelle scuole come attività di ginnastica, esattamente così come avveniva in occidente, nel mondo occidentale, che era animato soprattutto da un desiderio di spiritualità, si assisteva invece alla fioritura di scuole di ginnastica esoterica, quella forma di ginnastica che prendeva in considerazione gli aspetti esoterici dell'esistenza umana sostanziano la cultura fisica con un'etica, una morale. La concomitanza di questi due fenomeni, e le continue interazioni tra le due culture, una di tipo spirituale e l'altra di tipo fisico, favorivano la nascita delle prime scuole di Modern Postural Yoga.

I più famosi esponenti del Moderno Yoga Posturale come Tirumalai Krishnamacharya e i suoi allievi in Mysore come Patthabi Jois e Iyengar, hanno proseguito lungo il filone della integrazione degli aspetti culturali di tipo fisico tipici della cultura occidentale nella cultura indiana attraverso l'introduzione della ginnastica occidentale nell'ambiente brahmanico a cui appartenevano. La cultura ginnica integrata nello yoga quindi risentiva pienamente della loro visione spirituale riconducibile alla loro appartenenza a famiglie brahminiche.

E' soprattutto con loro che ha inizio il fenomeno dello Yoga Posturale Moderno in grado di richiamare sempre più persone interessate a sperimentarlo. Soprattutto in occidente, Il Modern Postural Yoga, che esplodeva come vero e proprio bene di consumo

dopo la fine della Seconda Guerra Mondiale assume sempre più un carattere posturale e quindi fisico diventando una pratica sempre meno interiorizzante, andando a perdere quegli aspetti di introspezione che gli derivavano dalle sue antiche origini culturali.

Secondo Elisabeth De Michelis, lo Yoga Moderno, che aveva visto la sua nascita ufficiale nel 1896 con la pubblicazione del libro *Raja Yoga*, si è successivamente differenziato in due correnti distinte: quello dello Yoga Psicosomatico e quello dello Yoga Confessionale. Dallo Yoga Psicosomatico sono derivate poi le forme del Moderno Yoga Posturale e dello Yoga Meditativo, mentre lo Yoga Confessionale ha continuato a mantenere caratteristiche tipiche di organizzazioni religiose di tipo settario.

Il Modern Psychosomatic Yoga si basava su un'epistemologia di tipo esperienziale. La conoscenza avviene attraverso l'esperienza diretta. In questo tipo di Yoga restrizioni normative e dottrinali sono quasi del tutto inesistenti, mentre è previsto per il suo svolgimento un Ambiente culturale di tipo Spirituale. In questo tipo di Yoga viene valorizzato l'aspetto ultra materialistico dell'esperienza umana che favorisce lo sviluppo morale ed etico di ciascun individuo. Nello Yoga Psicosomatico è presente quindi l'aspetto culturale, non in senso religioso, ma spirituale, non essendo presente alcuna concezione materialistica della vita. Il Moderno Yoga Psicosomatico viene attualmente insegnato dall' Himalayan Institute, dalle scuole che fanno riferimento all'opera di Shivananda, dal Santacruz Yoga Institute. Quest'ultimo fondato a Mumbai da Yogendra nei primi del '900 ha contribuito alla popolarità dello Yoga negli stessi termini di Kavalayananda che aveva influito sulla diffusione di uno Yoga "medicalizzato" che ha affiancato la medicina moderna, mettendo in risalto quegli aspetti dello yoga utili a risolvere o gestire svariati problemi di salute, prevalentemente attraverso la gestione del respiro nelle varie forme del pranayama e l'assunzione di determinate posture. Infine la figura di Shivananda, medico allopatico fortemente religioso, ha contribuito a diffondere e rafforzare l'aspetto mistico-spirituale e devozionale della cultura yogica, ma non in modo settario come nel Moderno Yoga Confessionale.

Il Moderno Yoga Psicosomatico evolveva successivamente in due correnti diverse, ma non reciprocamente escludentesi, il Modern Postural Yoga dove l'accento è posto principalmente sulla pratica fisica, e il Modern Meditative Yoga, dove l'accento è invece principalmente posto sulla concentrazione e la meditazione. Queste due forme di Yoga si integrano perfettamente all'interno delle pratiche che vengono proposte soprattutto dalle scuole di Hatha Yoga che prendono in considerazione entrambi gli aspetti, posturale e meditativo, dando spazio, all'interno di ogni singola seduta, sia alla componente meditativa che a quella posturale, soprattutto attraverso lo svolgimento di esercizi fisici e di respirazione.

Al Moderno Yoga Posturale fanno riferimento le scuole di Iyengar Yoga, di Ashtanga Yoga, o di Vinyasa Yoga dove l'accento è messo soprattutto sull'aspetto della pratica fisica.

Il Moderno Yoga Confessionale o Modern Denominational Yoga è caratterizzato soprattutto per il focus sul guru. Si presuppone infatti che gli aderenti a questa forma di Yoga, generalmente proposta da organizzazioni che ricalcano un'impronta settaria aderisca senza riserva alcuna alla visione religiosa e spirituale del guru. Famosi esempi di Yoga Confessionale sono rappresentati dal Brahma Kumaris, gruppo molto famoso e attivo in India, che professano il Sahaja Yoga, forma di yoga devozionale ispirato alla guru Shri Mataji Nirmala Devi, ormai morta da qualche anno e dal Rajneesh di Osho.

All'interno dello Yoga Moderno sono presenti tre distinti approcci, due dei quali ancora in forte contrapposizione tra loro, ovvero da una parte quanti continuano a propugnare un approccio allo yoga di tipo tradizionalista, che non contemplano ma anzi rifiutano, qualsiasi forma di rinnovamento e dall'altra quanti propongono uno Yoga alla portata di tutti, semplice e di facile impiego, mentre un terzo approccio è rappresentato da quelle scuole di Modern Postural Yoga, nei suoi vari stili, che cercano di integrare l'aspetto dottrinale e quindi anche soteriologico dello Yoga con i bisogni, di tipo consumistico ma anche salutistico, tipici della società moderna.

Ogni giorno ci deve essere qualcosa di nuovo, questo era il pensiero di Tirumalai Krishnamacharya (1888-1989), ritenuto il fondatore dello Yoga Popolare Moderno in quanto ha direttamente influenzato lo sviluppo delle varie forme di yoga, come l'Ashtanga Yoga, il Power Yoga, L'Anusara Yoga ecc., che oggi sono tra le più popolari. Secondo la visione di Krishnamacharya infatti lo Yoga deve adattarsi a quella che è la realtà dell'uomo moderno, per il quale, ripetere una stessa esperienza diventa rapidamente noiosa e priva di interesse. L'uomo moderno infatti appare continuamente alla ricerca di novità. Per poter quindi rendere lo Yoga fruibile e comprensibile all'uomo moderno si rende necessario proporre sedute, che per quanto seguano una linea guida di fondo, di volta in volta diverse, che contengano qualcosa di nuovo.

SECONDA PARTE

TUTTA LA PRATICA DELLO YOGA CONTENUTA IN UNA SEDUTA

Definiamo seduta di Modern Postural Yoga o Hatha Yoga un'attività di tipo yogico come il rilassamento e la meditazione, il pranayama, le posture o asana, che viene svolta in uno spazio ad hoc e per un tempo determinato, come solitamente avviene all'interno di Istituzioni Private come Scuole o Centri di Yoga.

Una moderna seduta "integrale" di Neo Hatha Yoga prevede una pratica che comprenda sia l'aspetto fisico che quello mentale-psicologico, l'aspetto spirituale ed etico morale a cui Patanjali fa riferimento nel suo Yoga Sutra.

Generalmente ogni seduta di Yoga ha la durata di un'ora, una ora e un quarto e può avere frequenza settimanale, bisettimanale ecc., a seconda delle scelte metodologiche e le possibilità logistiche di ciascuna realtà istituita.

Lo studio di una seduta di yoga da un punto di vista antropologico che psicologico, ha messo in evidenza come i suoi aspetti formali coincidano esattamente con quelli propri dei riti di passaggio, presenti nelle società arcaiche così come in quelle contemporanee, dove assumono carattere più sfumato.

1. UNA SEDUTA DI MODERN POSTURAL YOGA: UNO SGUARDO ANTROPOLOGICO

Il Modern Postural Yoga è stato studiato e continua ad essere studiato da un punto di vista antropologico e psicologico da importanti studiosi, che si sono rifatti soprattutto all'opera *I riti di Passaggio* (1909).

Secondo questa prospettiva antropologica una seduta di Modern Postural Yoga può essere assimilata in tutto e per tutto ad un vero e proprio Rito di Passaggio, di tipo Salutistico.

I riti di passaggio tipici delle società arcaiche e tribali, che suggellavano importanti cambiamenti di stato sociale acquisiti dai membri della comunità, venivano svolti con vere e proprie cerimonie.

I riti di passaggio presenti nelle società moderne hanno continuato a mantenere il loro significato originario, di cambiamento di status sociale, all'interno della cultura indiana

mentre in quella occidentale, soprattutto di matrice cristiana-cattolica si identificano con i sacramenti come il battesimo, la comunione e la cresima, il matrimonio ecc, assumendo soprattutto un valore spirituale di tipo religioso, eccezion fatta per il matrimonio che conferisce anche un cambiamento di status sociale alla persona.

La presenza dei riti di passaggio in ambo le società, quella indiana e quella occidentale, ci consente di tracciare un parallelismo tra le forme dei sacramenti e i rituali officiati in India, in occasione di importanti trasformazioni di status sociale.

In India un rito di passaggio rappresenta un evento sacro, che trasforma quella persona. I riti di passaggio indiani sono: il rito del *namakarana*, cerimonia officiata per attribuire un nome che sancisce ufficialmente, davanti alla società, l'appartenenza del bambino alla casta in cui è nato e che corrisponde orientativamente al battesimo; il *gahapati* (termine sanscrito che significa capofamiglia) rito di passaggio che segna il passaggio dall'adolescenza alla condizione adulta; un altro rito di passaggio è infine quello celebrato in occasione della morte. In India dunque tutti i riti di passaggio, chiamati col nome sanscrito *samskara*, hanno un doppio valore rituale: etico-morale e sociale e corrispondono a vere e proprie cerimonie rituali celebrate da un brahmino.

Le tre fasi di sviluppo di un Rito di Passaggio descritte per la prima volta da Van Gennep risultano in tutto e per tutto assimilabili alle tre fasi che costituiscono una seduta di Modern Postural Yoga o Hatha Yoga. Queste fasi sono: la fase iniziale detta *pre-liminale* (letteralmente prima del limen, che in latino significa soglia), la fase centrale detta *liminale* e la fase finale e di congedo detta *post-liminale*.

La fase *pre-liminale*, riguarda il momento della separazione dal mondo esterno prima di varcare la soglia, la fase *liminale* rappresenta un momento di transizione che avviene all'interno della soglia mentre l'ultima fase *post-liminale* riguarda il momento di reintegrazione nel mondo. Il rito di passaggio dunque permette un cambiamento di status, dalla fase "pre" alla fase "post", in termini di status sociale all'interno delle società tribali, in termini psico-fisici in riferimento ad una seduta tipo di Hatha Yoga.

La prima fase *pre-liminale* è sostanzialmente il momento in cui viene effettuata una separazione di tipo fisico e psicologico. Nelle antiche culture tribali questa prima fase prevedeva l'allontanamento fisico dell'individuo dal proprio contesto di vita in un luogo isolato e la persona, per essere resa maggiormente irriconoscibile indossava solitamente una maschera mentre dal punto di vista psicologico l'individuo veniva chiamato a rinunciare momentaneamente a tutte le sue credenze, convinzioni ed ideologie "stabilite" dalla convenzione sociale.

In una seduta di Yoga la fase pre-liminale coincide con il momento di preparazione alla fase centrale dell'esperienza Yogica, generalmente di tipo più dinamico, prevedendo la pratica di esercizi fisici e di respirazione.

In questa fase iniziale l'intenzione principale dell'insegnante è volta ad accompagnare il gruppo degli studenti a raggiungere uno stato di isolamento temporaneo da quelle che sono le condotte quotidiane abituali. La prassi quotidiana non dovrebbe infatti entrare nello svolgimento di questo rito di passaggio che è la seduta di Yoga se si vuole realmente ottenere una trasformazione momentanea, quantomeno per la durata della seduta stessa. Col tempo, proseguendo nel percorso di studio, questa nuova acquisizione potrà diventare per ciascuno studente più stabile e duratura. Quindi nella prima parte di una seduta di yoga l'insegnante cerca di agevolare gli studenti a separarsi momentaneamente dal mondo esterno per vivere appieno la fase liminale, di trasformazione, attraverso un accompagnamento di tipo verbale-discorsivo che può prevedere ogni volta l'uso di argomentazioni diverse.

Nella fase *liminale* che rappresenta il momento della transizione, abbiamo di fatto superato la soglia e assunto una condizione psicologica particolare, che ci consente esattamente come avviene nella fase liminale del rito di passaggio tribale, di sostenere delle prove di carattere fisico, che in una seduta di Yoga normalmente coincidono con la pratica degli asana e degli esercizi respiratori, ovvero il pranayama. Sempre da un punto di vista antropologico, così come è stato recentemente descritto da Emily A. Schultz e Robert H. Lavenda (1999), possiamo definire la *fase liminale* come un *inquadramento rituale*, che va a trasformare la percezione sottile dei praticanti. Infatti mentre dal punto di vista dell'inquadramento sociale, ovvero nella prassi quotidiana la nostra percezione, la nostra sensibilità riguarda necessariamente i vari contesti, come quelli del lavoro o delle relazioni familiari, che ci troviamo abitualmente a vivere, nel contesto specifico dell'inquadramento rituale rappresentata dalla fase liminale di una seduta di yoga, la nostra percezione è focalizzata solamente su una certa condizione, quella relativa al livello delle sensazioni psico-fisiche esperite durante la pratica.

E così che all'interno di una classe di Yoga viene spesso ribadito dall'insegnante di mantenere l'attenzione su quello che viene percepito a livello corporeo, a ciò che avviene momento per momento all'interno del corpo, in termini di comportamenti e reazioni. In questa fase liminale, di inquadramento della sensibilità in modo rituale, si realizza una rinascita, nel senso di un rinnovamento, nella propria percezione.

Concludendo, la percezione che si può acquisire all'interno di una seduta di yoga risulta completamente diversa da quella quotidianamente sperimentata.

L'ultima fase *post-liminale* prevede la reintegrazione nel mondo dal quale ci si era precedentemente separati. Questa fase, che nel rito di passaggio tribale coincideva con

il rientro in società dell'iniziato, totalmente trasformato, nel caso di una seduta di yoga, il praticante rientra nel suo mondo quotidiano trasformato dal punto di vista della percezione della realtà. Ed infatti, generalmente almeno nei primi momenti che seguono una seduta di yoga, dove la mente si è potuta momentaneamente liberare dai pensieri che usualmente bersagliano la nostra condotta emotiva, trasformati nella percezione, si ha solitamente una visione del mondo più chiara che perdura fino al momento in cui non vengono riprese le normali attività quotidiane.

In base agli studi antropologici condotti sullo Yoga Moderno che ha assunto il primato alla pratica fisica delle posture favorendone lo sviluppo come rito salutistico all'interno delle attuali società, dove l'aspetto fisico è unito all'aspetto psicologico-mentale, ma in alcune realtà anche etico e spirituale, possiamo affermare che una seduta di Modern Postural Yoga non è solamente qualcosa che riguarda la postura o l'asana, ma molto molto di più, ovvero possiamo a ragione affermare che il Moderno Yoga Posturale non tradisce in definitiva quello che è lo spirito dello Yoga Classico così come descritto da Patanjali nel suo Yoga Sutra.

2. LA FASE PRELIMINALE DI UNA SEDUTA DI HATHA YOGA

Nella lingua sanscrita esistono due termini che ci offrono la chiave per comprendere il tipo di esperienza che possiamo trarre dalla pratica dello Yoga svolta in ogni singola seduta. Essi sono: *antaranga*, e *bahiranga*.

Il termine *Antaranga*, che preso come aggettivo esprime i significati di "prossimo, vicino, interiore, essere essenziale a...", mentre preso come sostantivo significa "qualsiasi parte interna al corpo" e costituisce il raggiungimento di quello stato interno in cui non ci sono pensieri o percezioni sensoriali esterne.

La parola *Bahiranga* significa esattamente l'opposto. Come aggettivo esprime i significati di "non essenziale, estraneo", mentre preso come sostantivo significa "parte esterna, arto esterno", ma anche "straniero, persona indifferente". *Bahiranga* quindi rappresenta il nostro comune stato di coscienza, la coscienza esterna che coincide col nostro stato abituale della mente, presa e compresa nella gestione delle attività ordinarie e straordinarie che quotidianamente ci coinvolgono. In alcuni frangenti da questa sovra-esposizione della coscienza ne può derivare un sovraccarico emotivo che può produrre un insopportabile malessere.

La fase pre-liminale di una seduta Yoga deve offrire allo studente le condizioni ottimali per passare da uno stato *bahiranga* della mente, coinvolta in un vortice di pensieri ed

emozioni, ad uno stato antaranga che ne promuova l'osservazione e l'ascolto interno, ed è per questo che essa inizia a prendere forma sin dall'arrivo dello studente nel luogo dove verrà svolta la seduta e dove trova un certo tipo di atmosfera, generalmente pensata a sostegno della pratica yogica che lì viene svolta. A creare una buona accoglienza, che agevoli il distacco fisico e mentale dello studente dalle fatiche e gli impegni della quotidianità, contribuisce un ambiente confortevole, che preveda (nei limiti del possibile) una sala "isolata acusticamente" dove non entrano i rumori del mondo esterno, una temperatura gradevole, una luce soffusa che favorisca il raccoglimento interiore, il piacevole profumo dell'incenso che brucia. In questi minuti che precedono l'inizio della seduta vera e propria la persona inizia a familiarizzare con l'ambiente che la circonda, predisponendosi all'esperienza di pratica yogica che sta per vivere.

Il passaggio successivo, la fase pre-liminale vera e propria ha generalmente inizio con la posizione di Shavasana, che con la sua caratteristica immobilità "forzosa" del corpo può portare la mente al raggiungimento della condizione di antaranga. In questa classica postura che naturalmente favorisce il raggiungimento di un ideale stato di rilassamento, dove il corpo giace disteso a terra, in posizione supina, le gambe distese e leggermente divaricate con le punte dei piedi che naturalmente sono rivolte all'esterno, le mani distanti dalle cosce con i palmi rivolti all'in su, con i palmi rivolti in su, e la respirazione che gradualmente diventa lenta e regolare, lo studente viene guidato verbalmente dall'insegnante ad abbandonare lo stato di bahiranga, ritirando l'attenzione dal flusso vorticoso dei pensieri che gli provengono dall'esterno e focalizzandola sul respiro, prendendo coscienza dello stato del proprio organismo dall'interno, ascoltandolo ed osservandolo in ogni sua parte e nel complesso.

La posizione di Shavasana, così come ampiamente dimostrato dagli studi anatomo-fisiologici applicati alle posture Yoga, implica "fisiologicamente", nell'arco di pochi minuti il silenzio elettrico dei motoneuroni, favorendo quindi la distensione muscolare e una percezione interna di calma e tranquillità. Per risultare maggiormente efficace la stasi in questo asana deve durare almeno un quarto d'ora.

La posizione infine viene gradualmente sciolta, e lo studente in stato ideale di antaranga viene condotto dall'insegnante nella successiva fase liminale, più dinamica prevedendo generalmente la sola pratica degli asana.

3. LA FASE LIMINALE DI UNA SEDUTA DI HATHA YOGA

La fase liminale di una seduta di Modern Postural Yoga generalmente coincide con la parte dinamica della seduta stessa, in cui l'attenzione della mente è univocamente rivolta al corpo coinvolto "in prima linea" nello studio degli asana e loro varianti, così come degli esercizi fisici propedeutici all'assunzione di asana veri propri. Gli asana che con il Modern Postural Yoga, a differenza che nel passato, hanno assunto il ruolo principale nelle "ordinarie" sedute di yoga moderne, secondo T. K. V. Desikachar (1995) insieme agli esercizi di respirazione, rappresentano tutto ciò che si può praticare nello Yoga, mentre tutti gli altri aspetti dello yoga si manifestano come effetto di queste pratiche.

Nello svolgimento di ogni singolo esercizio fisico e asana, lo studente è chiamato a mantenere ferma la propria attenzione sia nella fase di esecuzione che nella fase immediatamente successiva, generalmente coincidente con una breve pausa osservata all'interno di una posizione di "riposo". In generale viene proposta un'alternanza tra la fase dinamica dello studio della posizione fisica eseguita e una posizione di riposo che favorisce l'osservazione e la "registrazione" delle condotte appena sostenute e le reazioni del proprio organismo rispetto alle sollecitazioni corporee appena sostenute. A seconda del tipo di esercizio svolto la posizione di riposo e di "ascolto" assunta può essere ogni volta diversa: può coincidere con la posizione di shavasana, oppure con la posizione del feto, ma anche con una posizione seduta, o con una posizione eretta come quella della montagna.

Un'altra pratica svolta in fase liminale, e che generalmente viene proposta al termine dello svolgimento delle posture è il Pranayama, forma di respiro lento e silenzioso che prevede fasi di sospensione del respiro. La pratica del Pranayama, che si basa su differenti frequenze respiratorie, organizza e distribuisce Prana, la forza vitale o energia che crea la vita, nell'energia che crea la vita nell'organismo.

Altre tecniche respiratorie comunemente proposte sono il Bhastrika in cui si imita il movimento del mantice, il Kapalabhati che richiede una forte espirazione ed una ispirazione passiva, esercizi respiratori fortemente energizzanti e la tecnica del Nadi Shodhanha, ovvero del respiro alternato. Quest'ultima tecnica, tipica dello Yoga Tantrico è allo stesso tempo sia un esercizio respiratorio che di concentrazione, rappresentando nello Hatha Yoga la più importante preparazione alla meditazione.

La fase liminale si conclude con la postura dello Shavasana che viene assunta per un tempo generalmente compreso tra i 5 e i 10 minuti. Questa postura finale che viene anche chiamata "meditazione del corpo" può non prevedere l'ausilio della voce guida dell'insegnante durante il suo svolgimento, se non per intervenire in modo sporadico, a "ricordare" agli studenti di mantenere l'attenzione sul proprio corpo e il proprio respiro

e per accompagnare gli stessi all'abbandono graduale della posizione per riprendere il contatto con il mondo esterno che segna la fine della seduta.

4. LA FASE POST-LIMINALE DI UNA SEDUTA DI HATHA YOGA

La fase post-liminale, del reintegro dello studente nella propria quotidianità, coincide con il lasso temporale generalmente di breve durata in cui la persona si percepisce "trasformata" in termini di più chiara percezione della realtà. Generalmente questa fase si conclude velocemente, alla prima sollecitazione ambientale che nuovamente ci reimmette nel flusso della quotidianità. L'apprendimento e la stabilizzazione dei cambiamenti che si sono prodotti in noi stessi attraverso la pratica dello Yoga possono gradualmente diventare più duraturi mano a mano che la persona proseguirà lungo il cammino dello yoga.

5. LA FIGURA DELL'INSEGNANTE NEL MODERN POSTURAL YOGA

Lo scopo dello yoga è favorire un cambiamento, con un punto di riferimento che è l'insegnante. Ed infatti nello studio dello Yoga il primo requisito è l'insegnante, il secondo è lo studente. Ciò che si instaura tra i due è l'apprendimento. L'apprendimento avviene attraverso il continuo insegnamento di ciò che è importante per lo studente (T. K. V. DesiKachar,1997).

Nello sviluppo dello Yoga Moderno è possibile riconoscere almeno 3 diverse forme di insegnamento, quella legata alla storica figura del Guru, alla figura tradizionale dell'Acharia e quella più moderna dell'Insegnante.

Il guru rappresenta una figura fondamentale nello sviluppo e nella diffusione dello Yoga Moderno. La parola guru, così come riportato nell'Oxford English Dictionary significa insegnante indù, capo morale e maestro della cultura induista. Il guru rappresentava un certo comportamento religioso e sociale. Il ruolo e la funzione del guru è andata evolvendosi e riadattandosi di pari passo con le trasformazioni dello Yoga Moderno. Attualmente la figura del guru appare indissolubilmente associata al Moderno Yoga Confessionale, in cui prevale l'aspetto mistico religioso. Generalmente le scuole che seguono questo tipo di Yoga sono organizzate in modo settario riconoscendo nel guru il proprio capo spirituale, che esprime in qualche modo una connotazione sovraumana. Il guru, specie in India rappresentava una sorta di dio in terra al quale bisognava sottomettersi in tutto e per tutto. Infatti era il guru a scegliere i propri discepoli, che dovevano manifestare particolari doti spirituali, tra quanti seguivano lo studio dello yoga da lui proposto, e non il contrario. Una volta individuati e scelti, i discepoli avevano l'obbligo di sottomettersi completamente al guru. Attualmente tale forma di organizzazione per l'insegnamento di "uno" Yoga Confessionale a misura di guru esiste solo in una forma molto ridimensionata rispetto al passato.

L'altra figura tradizionale deputata all'insegnamento dello yoga è l'Acharya, il cui significato terminologico è maestro, che si caratterizza per un profilo più "laico" rispetto a quello espresso dalla figura del guru. L'Acharya, a differenza del guru dà la possibilità di creare un dialogo con lo studente. Possiamo quindi definire l'acharya come una figura più democratica rispetto a quella del guru.

Esiste poi una terza figura che è quella attualmente più diffusa e conosciuta nell'ambito del Modern Postural Yoga che è quella dell'insegnante.

In generale, esattamente come accade per le varie forme di yoga (confessionale, posturale, meditativo) che possono essere intercambiabili e integrabili tra loro, provenendo tutte dallo stesso background culturale e mantenendo al loro interno molti

elementi in comune (la pratica degli asana, della meditazione, dei mantra ecc.), così spesso anche le diverse tipologie di insegnanti guru-acharya-insegnante attualmente risultano spesso intercambiabili. Un esempio su tutti riguarda il caso del Siddha Yoga, la cui attuale leader spirituale Gurumayi Chidvilasananda ha deciso di non adoperare più il termine acharya ma di farsi chiamare semplicemente insegnante. Infatti, mentre la figura del guru prevede un totale affidamento dello studente alla sua istituzione religiosa, la figura dell'acharya ed ancor di più la figura dell'insegnante hanno il compito di portare l'allievo, con il quale viene costruito un rapporto fondato sul confronto dialogico, a scoprire ed attingere alle proprie risorse personali e diventare così protagonista in prima persona della propria crescita spirituale, etico-morale ma anche intellettuale.

L'attuale forma di insegnamento dello yoga appare quindi il frutto del processo di democratizzazione ancora in atto nel mondo moderno, dove termini come guru, acharya, maestro, insegnante ecc. risultano di fatto interscambiabili.

6. LA FORMAZIONE DEGLI INSEGNANTI NEL MODERN POSTURAL YOGA

La formazione dell'insegnante di Yoga, quantomeno nel mondo occidentale segue oggi una via diversa rispetto a quella prevista dalla tradizione, dove scuole ed istituti privati propongono ciascuno il loro modello formativo.

I corsi di formazione per diventare insegnanti di yoga sostituiscono oggi, in occidente, quella che era l'iniziazione conferita tradizionalmente attraverso lo Shaktipat ovvero la trasmissione della shakti, l'energia cosmica che crea e sostiene i mondi, direttamente dal guru al proprio discepolo, ritualità formalizzata dall'istituzione religiosa di riferimento.

Da circa 40 anni quindi, i corsi di formazione per diventare insegnanti yoga, quantomeno in occidente, dove a differenza che in India lo Yoga non è una realtà istituzionalizzata a livello statale, rappresentano una moderna forma di iniziazione, dove nessun maestro la conferisce direttamente, ma piuttosto il riconoscimento dell'iniziazione avviene attraverso il pagamento monetario del corso al quale si è scelto di partecipare.

Se lo Yoga nella sua versione Confessionale, inizialmente poteva essere ritenuto, grazie alla figura del guru tradizionale esportata anche in occidente, una struttura di tipo religioso che prevedeva degli obblighi confessionali, l'incontro con la modernità ne ha messo in crisi l'organizzazione e ha portato al crollo inevitabile della figura del guru che è stata sostituita con la figura dell'acharya e dell'insegnante, con conseguente

ristrutturazione di tutta la realtà yogica che gira intorno a queste nuove figure spesso carismatiche come è il caso della scuola di Anusara Yoga di Jhon Friend negli Stati Uniti.

RIFLESSIONI CONCLUSIVE SULLO YOGA CONTEMPORANEO

Il fenomeno dello Yoga moderno, in tutte le sue varianti, essendo il frutto della grande capacità adattiva dello Yoga stesso alla realtà che è in continuo cambiamento, risulta per sua stessa natura in continuo cambiamento.

Attualmente infatti al Moderno Yoga Psicosomatico nelle sue forme di Modern Postural Yoga, Meditative Yoga e Modern Denominational Yoga che mantiene profondi legami con l'antica cultura da cui è originato, si sono affiancate altre forme di yoga, omonime ma non sinonime dello Yoga tradizionalmente inteso come è lo yoga fonte di business, impiegato come mezzo di comunicazione di massa per promuovere la vendita di prodotti di diverso tipo che ad esso si ispirano, o come lo yoga proposto come attività alternativa al fitness che viene normalmente proposto all'interno di palestre e centri sportivi.

Tornando al "Cuore" dello Yoga, i cui primi battiti si sono manifestati in epoca medioevale come disciplina complessa che mostrava a ciascun individuo una possibile via da percorrere per ottenere la propria emancipazione umana e spirituale, concludo riportando il pensiero di Mark Whitwell, che ha scritto l'Introduzione al libro *Il cuore dello yoga* (1997), contenente anche una breve intervista all'autore T., K. V. Desikachar.

Lo yoga distingue tra sadhana, ciò che si può praticare e siddhi, ciò che ci viene dato. Secondo l'autore, ciò che si può praticare nello yoga sono le posizioni fisiche e gli esercizi di respirazione, mentre tutti gli altri aspetti dello yoga si manifestano come effetto di queste pratiche.

Attraverso la connessione tra il respiro e il corpo, sia fermo che in movimento, la mente viene collegata al corpo. Noi esistiamo grazie al potere dell'Universo. Questo potere sorregge il corpo e le sue funzioni, compreso il pensiero e la percezione sensoriale. Collegando il pensiero al corpo, la mente e i sensi si fondono con il potere dell'Universo.

Potremmo chiamare questo potere coscienza e questo principio attivo energia; in termini yogici Purusha e Prana.

Quando la mente e i sensi sono collegati alla coscienza, anche gli oggetti della percezione sono uniti alla coscienza. Grazie ad una mente più chiara vediamo le cose così come sono, non più velate da pregiudizi o percezioni falsate.

Ma le abitudini della mente sono molto forti. Lo yoga può insegnarci a riconoscere i nostri ostacoli e tenerli in conto nel programmare una pratica che favorisca il ricongiungimento della mente e dei sensi con la loro sorgente, ovvero il fondamento della vita. Tutto può servire: la posizione, il respiro, la meditazione, l'insieme degli strumenti dello yoga e le nostre conoscenze culturali e religiose.

Tirumalai Krishnamacharya, che aveva compreso a fondo il processo dello yoga, sviluppando l'arte di adattarne la pratica ai bisogni individuali, insegnava che, iniziando dal principio e coltivando la consapevolezza del corpo e dei suoi organi percettivi (la mente e i sensi), lo yoga fornisce gli strumenti con cui chiunque è in grado di realizzare le proprie potenzialità.

Di fatto l'unico yoga autentico è quello che funziona per ogni individuo, a seconda della sua situazione e dei suoi bisogni, e le varianti sono pressoché infinite.

Lo yoga può essere insegnato in gruppo, anche se può essere non facile guidare molte persone assieme. Lo scopo dello yoga è favorire un cambiamento, con un punto di riferimento che è l'insegnante.

Nelle Upanishad veniva detto splendidamente: nello studio il primo requisito è l'insegnante, il secondo è lo studente. Ciò che si instaura tra i due è l'apprendimento. L'apprendimento avviene attraverso il continuo insegnamento di ciò che è importante per lo studente.

Lo scopo ultimo dello yoga è promuovere il cambiamento, esattamente come lo Yoga è stato in grado di cambiare, integrando tutti i contributi che l'hanno reso il fenomeno universale che noi oggi conosciamo e pratichiamo.

Paramarta
Centro Yoga & Ayurveda

Corso di Formazione Insegnanti 2017-2018

Tesina Finale

“Tutta la pratica dello Yoga contenuta in una seduta”
Origini e sviluppo dall'antico Yoga Medioevale al Modern Postural Yoga

Relatore
Libero Gentili

Candidata
Mariaelena Fischietti

“Tutta la pratica dello Yoga contenuta in una seduta”

Origini e sviluppo dall'antico Yoga Medievale al Modern Postural Yoga

INDICE

Prefazione	1
Introduzione	4

Prima Parte

Modern Postural Yoga o Neo-Hatha Yoga

1. Yoga: che cosa significa?	6
2. Le origini epiche dello Yoga	7
3. Le origini medioevali dello Hatha Yoga o Modern Postural Yoga	9
4. Nascita e sviluppo dello Modern Postural Yoga o Neo-Hatha Yoga	12

Seconda Parte

Tutta la pratica dello Yoga contenuta in una seduta

1. Una seduta di Modern Postural Yoga: uno sguardo antropologico	17
2. La fase pre-liminale di una seduta di Hatha Yoga	20
3. La fase liminale di una seduta di Hatha Yoga	22
4. La fase post-liminale di una seduta di Hatha Yoga	23
5. La figura dell'Insegnante nel Modern Postural Yoga	24
6. La formazione dell'Insegnante nel Modern Postural Yoga	25
Riflessioni conclusive sullo Yoga Contemporaneo	26

