

# Yoga il fossile vivente

Numerosi sono i benefici assicurati dallo yoga. Prima però di spiegare come e cosa può fare per noi vogliamo introdurre lo yoga partendo dalle origini. Dall'India che ha saputo creare questa tecnica in un lontano passato.

Carmen Tosto

**F**ossile vivente: così lo yoga è stato definito da Mircea Eliade, grande studioso e appassionato di cultura indiana. Dovremmo accostarci dunque con uno sguardo curioso, rispettoso e quasi incredulo, di fronte allo svolgersi dei millenni che accompagna questa grande scienza e la svela ai nostri occhi ancora oggi vitale ed attiva, sempre giovane. Proprio come un fossile, porta in sé il passato e racconta dell'uomo che, nonostante lo scorrere del tempo, è rimasto dentro di sé sempre lo stesso, le stesse fragilità, desideri e domande.

Lo Yoga è un dono, per chi sa leggerne la trama e, proprio come un tappeto antico e prezioso, fra i suoi intricati fili mostra all'adepto un disegno ben definito, una strada sicura poichè da millenni tracciata e percorsa; forse non facile da seguire e sicuramente sempre in salita, ma con un obiettivo luminoso: l'incontro, l'unione suprema.



## Dove sbagliamo in Occidente

Come si vede la strada non è così semplice, ma ogni gradino dovrebbe essere sperimentato e superato con gradualità. Capita di frequente che nei corsi di Yoga, i primi due gradini (1 e 2 a pagina XY) non vengano affatto presi in considerazione, tantomeno menzionati agli allievi, ma si passa subito ai livelli successivi, dove la pratica viene spesso volte confusa con banali esercizi fisici e tecniche di respiro che perdono così il loro significato più profondo.

L'errore, tipicamente occidentale, è quello di prendere l'aspetto che al momento è più utile e comodo, quindi "usarlo", privandolo così del suo contesto originario; inoltre la fretta di raggiungere un risultato fa perdere di vista una condizione essenziale, la disciplina della mente e le regole che devono essere rispettate.

Eppure i primi gradini sono quelli di cui abbiamo più bisogno soprattutto oggi, qui in Occidente poichè rappresentano i preliminari indispensabili, le solide fondamenta su cui poter costruire. Pensiamo ad Ahimsā, una delle prime regole dello Yoga, la non-violenza espressa in ogni ambito, in ogni livello: la comprensione di questo principio può essere semplice, la sua realizzazione estremamente complessa poichè si muove su canali sottili e meccanismi inconsci, quasi sempre automatici. Eppure lo stato di Yoga si raggiunge "sentendosi uno" con tutto quello che ci circonda e con il rispetto per ogni forma di vita, gli stessi āsana (posizioni tipiche dello Yoga) vengono simbolicamente descritte nei testi classici in numero di 8.400.000 proprio perchè esprimono tutte le forme dell'esistenza, e danno modo quindi al praticante di entrare attraverso ogni forma, nello spazio più profondo da cui tutto deriva.

Questo è il significato della parola Yoga, dalla radice "yuj", ovvero unire, legare insieme, aggiogare (da cui il latino jugum, l'inglese yoke, l'italiano giogo). Unire cosa? Ciò che l'uomo percepisce come separato, causa di affanni e dolore, la perdita della consapevolezza di essere Uno con il tutto.

### Guardare dentro di noi

Nasce così lo Yoga, migliaia di anni fa, quando la natura era la fonte primaria e l'esperienza dell'uomo era quotidiana scoperta. I primi asceti ritirati nelle foreste cercavano nel silenzio il senso più profondo dell'esistere e sperimentavano tutto quello che venne poi trascritto nei testi classici dello Yoga con un linguaggio il più delle volte simbolico e sicuramente non accessibile a tutti. Proprio dai testi classici dovrebbe partire lo studio dello Yoga, poichè di studio profondo si tratta. E' un cammino

arduo, che richiede grande impegno, soprattutto interiore, e nulla è lasciato al caso. La cultura indiana rivolge da sempre il proprio sguardo all'interno, noi invece abbiamo sempre guardato al di fuori ed abbiamo attraversato gli oceani spinti dal desiderio di conoscere; nel corso dei secoli però abbiamo anche invaso e colonizzato; ci siamo sempre spostati dalle nostre terre. Gli indiani non hanno mai viaggiato molto, e soprattutto non hanno mai invaso nessuno, ma hanno scelto invece un percorso opposto, ritirandosi nelle foreste per guardarsi dentro, poichè ogni risposta era già lì.

### Quella antica civiltà sul fiume

Mai come ai nostri tempi troviamo la parola Yoga, ovunque e per lo più ridefinita, accompagnata spesso da altri vocaboli che ne cambiamo completamente il senso profondo, e come accade spesso, in modo ir- ►

rispettoso, si prende da una grande Scienza solo il pezzetto che fa comodo, dimenticando tutto il resto. Ma tutto era già stato definito e codificato nel corso dei millenni: la mente umana grande oggetto di studio per lo Yoga, non è poi molto cambiata.

Le testimonianze più antiche che possiamo collegare agli ambiti yogici sono tra i reperti archeologici della vasta area della civiltà della Valle dell'Indo, in piena fioritura nel II millennio a.C. Si trattava di una civiltà di alto tenore di vita con città fornite di fognature, bagni privati e pubblici, sorprendentemente moderna: noi in Occidente abbiamo dovuto attendere molto di più per vedere una simile organizzazione urbana.

Alcune statuine di terracotta ritrovate sembrano raffigurare individui in atteggiamenti che fanno supporre la conoscenza e la pratica di tecniche psicofisiche per raggiungere la padronanza del corpo, della mente e delle energie vitali in un anticipo dello Yoga. Come sia scomparsa la civiltà della Valle dell'Indo rimane ancora un mistero.

Ma pur estinguendosi la cultura della Valle dell'Indo non sparì completamente perché tramandò alla cultura successiva molti elementi, soprattutto di costume sociale e religioso, tra cui il rito della cremazione, le abluzioni rituali, il culto per la Dea Madre, per il Dio Śiva, per gli alberi sacri, per alcuni animali quali la vacca, il cobra e per i simboli sessuali intesi come continuità del genere umano.

### Il punto di partenza

Il vocabolo Yoga serve in generale a designare ogni tecnica di ascesi e ogni metodo di meditazione. Evidentemente tali tecniche sono state diversamente valorizzate dalle molteplici correnti di pensiero e dai vari movimenti mistici indiani. Esiste uno Yoga classico (detto anche Aṣṭāṅga Yoga) esposto da Patañjali nel suo celebre trattato "Yoga Sūtra", il più conosciuto in Occidente. E' proprio da questo sistema che occorre partire per comprendere la posizione dello Yoga nel pensiero indiano, anche se a fianco di questo Yoga Classico se ne svilupparono altre forme. L'accento è posto sullo "sforzo" dell'uomo, sulla sua autodisciplina, grazie alla quale può raggiungere la concentrazione dello spirito. Lo yogin si sforza di morire a questa vita per poi rinascere a un altro modo di essere, quello rappresentato appunto dalla liberazione. "Tutto è sofferenza per il saggio" scrive Patañjali, ma lui non è il primo né l'ultimo a con-

statare questa universale sofferenza. Molto prima di lui il Buddha aveva proclamato: "Tutto è dolore, tutto è effimero". L'uomo, però, ha la possibilità di oltrepassare la propria condizione e di abolire così la sofferenza.

### Oltre la coscienza

Per lo Yoga il problema è chiaro, dal momento che la sofferenza è l'ignoranza dello spirito, cioè il fatto di confondere lo spirito con gli stati psico-mentali: l'affrancamento sarà possibile solo eliminando tale confusione e deve essere conquistato con la forza, in particolare mediante la tecnica ascetica ed un metodo di contemplazione. Il fine è quello della soppressione della coscienza normale a beneficio di una coscienza qualitativamente alta che sia in grado di comprendere la verità metafisica. Ora questo obiettivo non è facile da perseguire ed oltre la filosofia, la strada di Patañjali, comporta una pratica (abhyāsa) e una ascesi (tapas), in breve una tecnica psicologica. Patañjali definisce così lo Yoga "La soppressione degli stati di coscienza". Ma Patañjali e dopo di lui tanti altri maestri, sa che le "citta-vṛtti", ossia i turbini di coscienza, non possono venire controllati ed alla fine eliminati, se prima non vengono sperimentati.



1

**YAMA** (raffrenamenti) che sono 5:

- > **ahiṃsā** (astensione dalla violenza di alcun genere: fisica, verbale, del pensiero) non solo quindi non nuocere ma avere un atteggiamento di rispetto verso tutto ciò che vive
- > **satya**, essere veritiero, cioè non mentire ed usare la verità nel modo migliore
- > **asteya**, ossia non desiderare i beni altrui, pertanto non appropriarsi in alcun modo di ciò che appartiene agli altri, ma anche sopprimere in sé ogni desiderio di tale appropriazione
- > **brahmacarya**, castità, il non andare contro la purezza di corpo, cuore e mente
- > **aparigraha**, rinuncia all'avidità. all'attaccamento per qualsiasi cosa.

2

**NIYAMA** (discipline) sono 5:

- > **śauca**: la purificazione corporale e mentale
- > **saṃtoṣa**: la serenità, l'assenza del desiderio di allargare le necessità dell'esistenza
- > **tapas**: la pratica ascetica, che significa anche sopportare i contrari
- > **svādhyāya**: lo studio delle sacre scritture per trarne guida ed ispirazione
- > **īśvara-praṇidhāna**: la dedizione al Divino

3

**ĀSANA**  
posizioni  
del corpo

## Gli otto gradi verso la liberazione

Otto sono i gradi (a ga) che lo yogin deve ascendere per affrancarsi dalla condizione umana e possono essere definiti come un complesso insieme di tecniche il cui fine ultimo è la liberazione definitiva. Vediamoli:

8

**SAMĀDHI**  
realizzazione,  
estasi

4

**PRĀṆĀYĀMA**  
controllo  
del respiro

7

**DHYĀNA**  
meditazione

5

**PRATYĀHĀRA**  
isolamento  
dei sensi

6

**DHĀRANĀ**  
concentrazione