

INTRODUZIONE

Lo yoga è uno strumento universale per esplorare gli aspetti più profondi del corpo, della mente e dello spirito. Un'antica espressione in sanscrito, *neti neti*, che significa “non questo non quello”, era usata per aiutarci a capire chi siamo, osservando ciò che non siamo. Tenendo questo principio in mente, forse possiamo comprendere meglio cosa è lo yoga definendo cosa non è. Ad esempio:

LOYOGA NON È UN'INVENZIONE NEW AGE

Non è una moda inventata da seguaci entusiasti della New Age o dai geni del *marketing* dell'America del mondo degli affari. La parola *yoga* viene menzionata per la prima volta nei testi sanscriti classici *Rig Veda* intorno al 4000 a.C.¹. Nel corso della sua evoluzione durata almeno alcuni millenni lo yoga ha avuto molti seguaci che l'hanno trovato utile come via verso la liberazione e la felicità. Dato che lo yoga porta anche benefici per la vita nel mondo moderno, la sua popolarità si è accresciuta insieme all'interesse per molte altre discipline spirituali.

LOYOGA NON È UNA RELIGIONE

Mentre lo yoga ci guida a esaminare i nostri aspetti spirituali e forma una profonda connessione con il sé, non ci impone un sistema di valori. E anche se molte persone che praticano yoga in India sono Indù, lo yoga non è una religione: in effetti, è stato respinto dall'induismo perché lo yoga non impone l'esistenza di Dio². Uno dei grandi saggi yogi, Swami Sivananda Saraswati, che aiutò a portare lo yoga in America aprendo centri di formazione in tutto il mondo a partire dalla fine degli anni Cinquanta, diceva: «Lo yoga non è una religione ma un aiuto alla pratica delle verità spirituali fondamento di tutte le religioni. Lo yoga è per tutti ed è universale»³. Lo yoga potenzia la nostra religione, qualunque essa sia, aiutandoci ad aprirci all'amore che dimora profondo dentro di noi e poi all'amore per la comunità e per tutta l'umanità. Nel testo fondamentale degli *Yoga Sutra*, dopo le indicazioni su come superare gli ostacoli alla conoscenza di se stessi, viene detto:

*O un'altra via,
è la costante meditazione
in armonia con la tua
tradizione religiosa⁴.*

LO YOGA NON È UN PROGRAMMA DI GINNASTICA NÉ UN PERCORSO DI AUTOMIGLIORAMENTO

Anche se le lezioni di yoga a volte hanno luogo in palestre o centri benessere, la base dello yoga non riguarda tanto l'aspetto esteriore, e nemmeno l'essere in forma, quanto la trasformazione interiore. La pratica dello yoga può effettivamente rendere il punto vita più sottile, accrescere la saldezza dei muscoli addominali, aumentare la forza, la flessibilità e l'equilibrio; può migliorare la postura e persino ridurre l'ipertensione. Ma questi vantaggi fisici non sono lo scopo dello yoga, che è essenzialmente l'illuminazione e la felicità. Lo yoga non è nemmeno un piano di automiglioramento, che implicherebbe l'esistenza di qualche *deficit* personale e l'idea di ostilità verso se stessi, per parafrasare la monaca buddista americana Pema Chödrön.



E allora cosa è lo yoga, se non è questo e non è quello, *neti neti*? Lo yoga è un'antica via per scoprire la nostra vera natura così da potere coltivare i nostri doni interiori e offrirli al mondo. Lo yoga riguarda l'essere felici, proprio ora, proprio con quello che abbiamo. Lo yoga insegna, attraverso i movimenti e la respirazione, come focalizzare l'attenzione sul nostro sé interiore per raggiungere l'illuminazione al di là del nostro mondo materiale. Lo yoga ci offre di praticare delle tecniche impegnative sul materassino, e portare poi con noi disciplina, flessibilità ed equilibrio ottenuti dovunque andiamo e applicarli alle situazioni quotidiane. Ad esempio, se riusciamo a rimanere immobili nella Posizione del Cane che guarda a terra [*Adho Mukha Svanasana*; *N.d.T.*], forse riusciremo a restare tranquilli e imperturbabili la prossima volta che ci troveremo bloccati in autostrada, essendo sfuggiti per un pelo a un incidente, dopo una lunga giornata di lavoro. Se riusciamo a stare in equilibrio nella Posizione sulla Testa, forse riusciremo a bilanciare i nostri bisogni con quelli dei nostri cari, non compiacendo gli altri, se sentiamo che non va bene per noi. E se riusciamo a essere presenti, osservando il nostro respiro, nella Posizione della Mezza Luna, magari nei momenti difficili al lavoro o a casa potremo dire a noi stessi: "Beh, posso continuare a respirare e osservare, e lasciare che tutto questo accada senza giudicare troppo".



Ci sono anche tanti fraintendimenti riguardo a cosa viene richiesto per insegnare – o praticare – lo yoga:

NON È NECESSARIO ESSERE VEGETARIANI PER INSEGNARE O PRATICARE YOGA

È vero che negli *Yoga Sutra* viene trattato un precetto fondamentale di nonviolenza interiore che produce poi un'atmosfera in grado di cambiare il mondo:

*Quando si persevera fermamente
nella nonviolenza
l'ostilità intorno a noi
scompare⁵.*

Ma sebbene vi sia ampio accordo che tale nonviolenza significa non uccidere altri esseri umani, non è invece chiaro se essa precluda l'uccidere per cibarsi. In effetti, secondo alcuni sondaggi risulta che oggi circa due terzi degli yogi non siano vegetariani⁶. Inoltre, ci sono molti tipi di vegetariani, da quelli che non mangiano alcun prodotto di origine animale (vegani), a quelli che mangiano solo prodotti animali che non richiedano uccisioni, come latte e uova (latte-ovo-vegetariani) e altri che seguono modalità variabili (vegetariani flessibili).

È anche vero che molti praticanti yoga modificano le loro abitudini alimentari dopo aver compreso ciò che sentono giusto e nonviolento sia per il loro corpo sia verso il pianeta. A mano a mano che sviluppiamo forza, flessibilità ed equilibrio, con l'attenzione al nostro respiro, aprendo canali energetici che fanno funzionare il nostro corpo in modo più efficiente, si accresce anche il nostro desiderio per cibi che supportino lo sviluppo della nostra salute. Potrete notare, per esempio, che anche se la vostra prima inclinazione sentendovi depressi dopo una difficile conversazione con un genitore o un amico, sarebbe quella di mangiarvi mezzo chilo di gelato, ascoltando davvero i bisogni del vostro corpo, potete scegliere un altro tipo di cura per voi stessi, come una posizione yoga tonificante, una passeggiata al parco, o sedervi tranquilli a meditare. Una studentessa del corso di formazione insegnanti, di circa 60 anni, ci ha raccontato recentemente che per tutta la sua vita adulta, durante il pranzo familiare nel Giorno dei Caduti, aveva mangiato sempre due hamburger. Quest'anno ne ha voluto solo uno, e immagina che l'anno prossimo mangerà qualcosa di completamente diverso. La cosa importante è scegliere una dieta basata sulla nostra esperienza, e non su obblighi imposti esternamente.

NON È NECESSARIO ESSERE FORTI, FLESSIBILI E AVERE UN BUON EQUILIBRIO PER INSEGNARE O PRATICARE YOGA

La preoccupazione comune che per insegnare o praticare yoga si dev'essere forti, flessibili e avere un buon equilibrio, è un po' ironica dato che uno degli obiettivi delle posture dello yoga è proprio quello di creare forza, flessibilità e buon equilibrio. In effetti, insegnanti dotati di una estrema flessibilità, spesso devono faticare di più per comprendere le difficoltà incontrate dalla maggior parte degli studenti, che lottano con la rigidità e la mancanza di flessibilità.

Acquisire forza, flessibilità e buon equilibrio attraverso la pratica dello yoga, porta a un accrescimento del benessere fisico e diminuisce anche il rischio di incidenti. Migliora pure la chiarezza mentale ed emozionale, l'elasticità e l'equanimità, aiutandoci a sentirci meno disturbati quando siamo costretti a cambiare i nostri piani o gli amici ci deludono.

NON È NECESSARIO ESSERE IN BUONA FORMA FISICA O GIOVANI PER INSEGNARE O PRATICARE YOGA

Persone di ogni età e condizione fisica, incluse persone con disabilità, diventano allievi e a volte seguono poi la formazione per insegnanti traendone grandi benefici. Dato che il lavoro dello yoga è sostanzialmente un lavoro interiore, tutti possono focalizzarsi su questo aspetto. Inoltre ci sono così tante posture, e così tante modificazioni possibili, che tutti possono ugualmente praticare lo yoga fisico.

NON È NECESSARIO FARE UN VIAGGIO IN INDIA PER INSEGNARE O PRATICARE YOGA

Molte persone hanno l'idea che il vero yoga venga praticato solo in India. Lo yoga era effettivamente praticato soprattutto da indiani, e ai tempi di Patanjali era solo per gli uomini non

ammogliati o senza famiglia. Oggi invece lo yoga viene praticato in tutto il mondo e da ogni tipo di persona. Secondo una indagine di «Yoga Journal», nel febbraio 2008 praticavano lo yoga 15,8 milioni di americani. Bill Harper, editore della rivista, disse: «Lo yoga non è più una singola attività, ma una scelta di stile di vita e una parte ormai stabile della nostra salute e del nostro paesaggio culturale. La gente si avvicina allo yoga e vi aderisce perché vuole vivere una vita più sana»⁷.

Gli americani vogliono una vita più sana, con meno *stress*, una connessione più profonda con il sé interiore, e migliori relazioni reciproche, tutti obiettivi dello yoga. Negli Stati Uniti è possibile praticare un'ampia gamma di diversi stili di yoga, tra cui *Flow Yoga*, *Hot Yoga*, *Yoga* terapeutico per particolari sport o malattie, e yoga "di marca" come *Iyengar*, *Ashtanga*, *Bikram*, *Anusara*, *Kundalini* e *Svaroopa*. Vi sono insegnanti famosi, tanto indiani quanto americani, che viaggiano in tutto il Paese, e offrono ritiri spirituali in giro per il mondo. In quasi tutte le città si trovano corsi di formazione per insegnanti, e corsi di yoga si tengono nei centri yoga e in quasi tutte le palestre e le università.

NON È NECESSARIO IMPARARE IL SANSKRITO PER INSEGNARE O PRATICARE YOGA

Il sanscrito è l'antica lingua usata negli scritti riguardanti lo yoga e anche la lingua usata in tutto il mondo per indicare i nomi delle posture yoga. Ad ogni modo studiare il sanscrito mentre si pratica lo yoga è opzionale: alcuni insegnanti usano solo la propria lingua per i nomi delle posture, mentre altri non solo utilizzano in sanscrito i nomi delle posizioni, ma addirittura parole o intere frasi durante la lezione. Dato che il sanscrito è una lingua mantrica, i cui suoni vibrano con il nostro essere a tutti i livelli, incluso il livello cellulare, pronunciare il nome delle posture o altre parole in tale idioma, può permettere agli studenti di fare esperienza delle posture a un livello più profondo. Per i lettori che desiderino imparare i nomi delle posture di base e altri termini in sanscrito, alla fine del libro si trova un apposito glossario.



Lo yoga ci aiuta a raggiungere molti obiettivi. Forse state cercando un maggiore senso, più gioia, più pace per la vostra vita. O forse state cercando un aiuto per gestire lo *stress* quotidiano e cercate un maggior equilibrio. O ancora, credete nel potere di corpo, mente e spirito e volete rendere manifesti questi vostri valori. Qualunque cosa vi attragga verso lo yoga, quando cominciate a praticarlo o vi preparate a diventare un insegnante yoga, sarà utile ricordarsi quanto segue. Avvicinatevi allo yoga con lo stomaco vuoto e la mente aperta; altre qualità utili sono l'entusiasmo, la sincerità, la perseveranza, il desiderio di esplorare il proprio sé interiore, e il senso dell'umorismo. È importante concedersi tempo e spazio per esplorare il proprio sé interiore con un'attitudine di curiosità e gioia, come se foste un bambino che esplora l'attrezzatura del suo campo giochi per la prima volta, le altalene, la giostra, il dondolo. Un approccio di questo tipo faciliterà i progressi sia sul materassino che fuori da esso, nella vita quotidiana.

Pensate, ad esempio, a una coppia di pensionati, di 60 e 70 anni, che cominciarono a praticare lo yoga, cogliendo con entusiasmo la connessione al loro corpo e al loro sé interiore. Dopo un viaggio in Ecuador, raccontarono che mentre nel corso di avventure da giovani avevano avuto problemi di ansia, di equilibrio, soprattutto salendo sulle piccole imbarcazioni intorno alle Galapagos, ora si erano mossi con vivacità e sicurezza sia sull'acqua che salendo le lunghe scalinate che portavano ai monumenti. Gli yogi erano felici che la forza, la flessibilità

e l'equilibrio acquisiti con lo yoga avessero permesso loro di viaggiare con facilità attraverso le culture di questo e dell'altro mondo.

Il modo in cui lo yoga può trasformare le persone mentalmente, emozionalmente e spiritualmente è altrettanto notevole. Ad esempio, un'allieva mi disse che aveva sofferto di depressione per la maggior parte della sua vita, e che da quando praticava lo yoga non solo si sentiva meglio, ma era stata in grado di sospendere l'assunzione di antidepressivi. Un'altra allieva mi ha riferito di come lo yoga inizialmente aveva alleviato i suoi dolori fisici e in seguito le aveva aperto relazioni con altre persone del centro yoga e infine con le persone di qualunque ambiente. In breve, lo yoga non può risolvere tutti i problemi personali, o sradicare tutti i mali della società, ma è un importante catalizzatore per la crescita di tutti gli aspetti: fisico, mentale, emozionale, spirituale.

Questo libro offre una via per avvicinarsi allo yoga attraverso la lettura di testi sacri sia antichi che contemporanei, lo svolgimento di esercizi di scrittura, e di esercizi pratici nel quotidiano, lo sperimentare posizioni yoga e metodi diversi di imparare la disciplina. Si differenzia da altri testi sullo yoga soprattutto per l'invito ai lettori a esplorare altre opere che ne aiutino lo studio, come anche a provare diversi metodi e tecniche di praticare yoga al fine di trovare ciò che funziona meglio per trasformare il corpo, la mente, lo spirito. Come dice Pema Chödrön: «Vivi la tua vita come un esperimento»⁸.



Yoga per tutti è diviso in tre *pada* (piede, in sanscrito), imitando la terminologia degli *Yoga Sutra*. Il primo *pada*, *Prima del materassino*, descrive la ricca storia e la filosofia che diedero vita allo yoga e come noi possiamo arricchire la nostra esperienza dello yoga prima di metterci sul materassino.

Il secondo *pada*, *Sul materassino*, descrive le molte opzioni per la pratica dello yoga includendo il lavoro con il respiro basato sul *pranayama*, i *bandha* e i *mudra*, e la meditazione. Questo *pada* include anche termini anatomici di base, pratiche per rafforzarci strutturalmente, e ampie categorie di posture sia per insegnanti che per praticanti di yoga.

Infine, il terzo *pada*, *Nel mondo*, riguarda come usare lo yoga per cambiare il modo in cui sperimentiamo la nostra vita quotidiana e come influire in modo positivo sul mondo esterno sia attraverso le azioni – *Karma Yoga* – che con gli atteggiamenti e le parole, usando una modalità di relazione chiamata Comunicazione Nonviolenta (CNV). In questo *pada* si descrivono anche elementi di base di yogaterapia, e si danno indicazioni su come rendere lo yoga una professione.

Dopo i *pada* si trovano un *Glossario di termini e frasi sanscriti*, e tre *Appendici*: una tavola delle posture, un modello di dichiarazione di esenzione di responsabilità per gli studenti, un elenco di lezioni-tipo per vari livelli.

Nonostante *Yoga per tutti* segua una progressione logica dalla pratica personale all'uso dello yoga nella vita, sarà possibile leggere alcune sezioni del libro indipendentemente, per ottenere informazioni volte a risolvere problemi immediati. Ad esempio, volendo imparare cosa fare per una schiena dolente, potete leggere la sezione "Principi generali di yogaterapia" (p. 237); per sapere come fare a parlare con il vostro capo senza urlare, sarà utile dare un'occhiata a "Il modello di Comunicazione Nonviolenta" (p. 192); se vi siete sempre chiesti quali sono le riflessioni etiche dello yoga, potete leggere "I testi fondanti dello yoga" (p. 45). Informazioni ulteriori, evidenziate lungo tutto il testo, vi permetteranno di apprendere qualcosa di più sul sanscrito (*Gioiello Sanscrito*) e sulle esperienze dei maestri ("Dicono i Saggi") mentre scorrete i vari capitoli, o più tardi quando il vostro interesse vi guiderà verso un tema particolare.

La grafia in sanscrito dei nomi delle posture varia moltissimo nei diversi testi, perché alcuni suoni non esistono in inglese e alcune convenzioni fonetiche non sono facili da applicare. In questo testo viene usata la grafia comune, eccetto che nelle traslitterazioni del Devanagari (alfabeto sanscrito) riportate a margine del Capitolo 6.

I soggetti che fanno da modelli nella dimostrazione delle posture in questi capitoli riflettono la diversità delle persone che si avvicinano allo yoga. I tre yogi che mostrano variazioni delle stesse posture nel Capitolo 6 sono Wyatt Heard, di 83 anni, ex giudice di Corte Distrettuale a Houston, prima di restare folgorato dallo yoga; Cypress Emery, di 35 anni, innamorata dello yoga fin dalla sua prima lezione, nel 1994; e Meta Chaya Hirschl, di 52 anni, l'autrice, che ha praticato e insegnato yoga per quindici anni. Nel Capitolo 6, come pure nei Capitoli 4, 5 e 8, appare anche Lisa Keck che, appassionata del suo lavoro con gruppi di persone in stato di bisogno, insegna yoga ai carcerati e a gruppi di genitori e bambini.

I modelli per le posture nel Capitolo 8 sono Dharmashakti, Felice e Leah. Dharmashakti è un insegnante diplomato di yoga e yogaterapia, un insegnante di meditazione, un ministro di culto, e meravigliosa guida nel canto di *kirtan*. Felice ha iniziato a praticare yoga nel 2001 per trovare sollievo allo stress e a dolori cronici alla schiena e alle spalle. Lo yoga le ha portato non solo forza ma anche la capacità di individuare quando è per lei il caso di impegnarsi a fondo, quando rallentare e ascoltare il suo corpo e il suo istinto, e quando invece lasciare situazioni su cui ha poco o nessun controllo. Per Leah, lo yoga ha a che fare con il trovare l'equilibrio. «Attraverso le *asana* e la meditazione» dice, «acquistò un senso di libertà e benessere che mi aiutano ad alleviare i conflitti che io creo a me stessa».

I modelli nel Capitolo 9 includono Irene, Jenny e Ross, che hanno tutte trovato giovamento dalla terapia yoga. Lo yoga ha aiutato Irene con la flessibilità e i problemi alle ginocchia; ha aiutato Jenny, che aveva iniziato come danzatrice, per tante lesioni e il mantenimento della sua salute generale; ha alleviato i dolori alla schiena e al nervo sciatico di Ross.

Durante tutta la vostra pratica di yoga, mentre lavorate con le tante varianti che esistono in questa disciplina, tenete a mente questi versi di un antico testo, i quali ci dicono che tutto è già perfetto per quello che è:

*Tutto è perfetto,
così perfettamente perfetto!
Qualunque essere vive, si muove
e respira sulla Terra,
ad ogni livello
dall'atomo alla galassia
è assolutamente
perfetto nel suo posto[...]⁹.*

Sia che abbiate insegnato per anni, o stiate progettando di diventare un insegnante, o desideriate immergervi più in profondità nel mondo dello yoga, io mi inchino a voi dal profondo della mia anima mentre ci prendiamo per mano in questo potente spazio di gioco che è la vita.

नमस्ते

Namaste
nel Devanagari
Sanscrito, significa
«Mi inchino a te».

NOTA DEL TRADUTTORE



Seguendo quanto proposto nel testo originale americano, abbiamo ritenuto opportuno procedere come segue:

in sostituzione alla trascrizione ufficiale dei vocaboli sanscriti con i segni diacritici, si è utilizzato un sistema semplificato in cui la “c”, che va sempre pronunciata dolce, è traslitterata “ch”, come nel caso di *chakra*, anche se in *devanagari*, l'alfabeto sanscrito, questa non è una “c” aspirata. Ugualmente le “s” palatale e linguale che vanno pronunciate “sc” dolce come in “scena” sono state traslitterate “sh” e la “r” vocalica è stata traslitterata “ri”. La lettera “g” va sempre letta dura, come in “ghisa”.