



## Lo Yoga: una via al benessere

*Tanti lo hanno scoperto come terapeuta psicofisico*



ormai conoscono o hanno sentito parlare dello Yoga, una disciplina indiana conosciuta più per le sue strane posizioni che per i reali benefici che apporta all'uomo. Certo quelle poche volte che i mass-media si sono interessati ad esso, non lo hanno fatto certamente nel migliore dei modi, ed hanno prospettato una realtà molto diversa da quella che trova chi inizia a praticare questa disciplina. Continuo ad usare il termine disciplina, ma potrei a maggior ragione utilizzare

il termine Via, perché lo Yoga è un efficace terapeuta psicofisico. E non solo: è un grande strumento che l'uomo ha a disposizione e che, se usato correttamente, è di grande aiuto in molte situazioni della vita quotidiana.

Molte volte, quando si parla di Yoga, forte è ancora l'odore di mistero e di non conoscenza che lo circonda; tanti parlano di ginnastica yoga, altri di meditazione e concentrazione, di grande scioltezza dei muscoli ed alcuni di religione. Forse lo Yoga è anche tutto questo, ma mai soltanto l'una o l'altra cosa; forse è la disciplina più completa dal punto di vista psicofisico, complessa nei suoi particolari movimenti e magnifica nelle sue tecniche di meditazione e respirazione.



sua origine si perde nella notte dei tempi, quel che è sicuro è che data più di cinquemila anni e che la sua culla originaria, come molte discipline orientali, sia forse il Tibet.



Per moltissimo tempo queste tecniche sono rimaste segrete, custodite nelle antiche scuole o *Ashram*, dove la loro conoscenza veniva tramandata all'allievo direttamente dal *Guru* (Maestro), detto *Illuminato* (ad un alto livello di conoscenza).

Ma i tempi cambiano e qualcuno capì che questo grande strumento doveva essere messo al servizio dell'umanità e così lo Yoga cominciò ad uscire dagli ormai stretti confini dell'India per divulgarsi pian piano come una macchia d'olio in tutto il mondo.

Oggi i praticanti sparsi un po' dappertutto, sono forse centinaia di migliaia, se non milioni, certamente con differenti livelli di preparazione e suddivisi in diverse Scuole di ricerca che affrontano lo studio dello Yoga secondo i dettami del loro Guru.

La parola Yoga deriva dall'antico "sanscrito" *YUG*, che sta a significare unione; questo è lo

Yoga, il giusto equilibrio tra la mente e il corpo, l'unione di due forze, lo *Yin* (il negativo) e lo *Yang* (il positivo), che consentono all'uomo di vivere in armonia con l'Universo.

*Sergio Olivieri*