

Yoga: Mente e Armonia

Vecchiaia? No, grazie!

Questo potrebbe essere lo slogan dello *Yoga*, anche se alla tanto temuta vecchiaia tutti aspirano arrivarci. Si sa, però, che l'importante è arrivarci bene, se possibile con la mente a posto. E allora vale la pena riflettere, fin da giovani, su che cos'è la vecchiaia, in modo che ci si possa attrezzare per affrontarla nel migliore dei modi.

La vita dell'uomo, secondo gli antichi indiani, avanza in modo progressivo seguendo quattro stadi di sviluppo: periodo dell'apprendimento, dedizione alla vita sociale, maturazione della saggezza e raggiungimento della serenità. Affermano quindi che la qualità della terza e della quarta età dipende da come si vive la prima e la seconda.

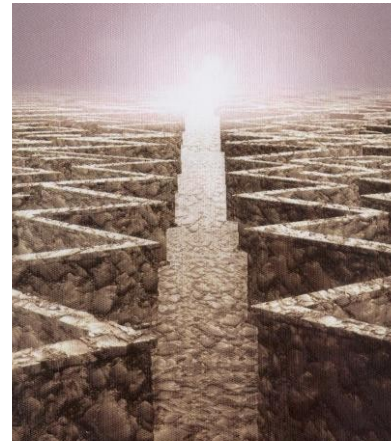
Ritornando al tema della "vecchiaia", una definizione che ritengo molto appropriata è che "si diventa vecchi quando non si ha più desiderio di imparare", quando, cioè, si è convinti di non poter più crescere oltre o si pensa che il mondo sia irrimediabilmente corrotto e non ci sia più nulla da fare per migliorarlo. Si invecchia quando viene meno la fiducia in noi stessi e nel mondo, indipendentemente dall'età anagrafica.

Ma cosa può fare lo *Yoga* per aiutare l'uomo ad invecchiare meglio o, addirittura, per non invecchiare affatto? Molto, moltissimo. Basta decidere di iniziare e prima è meglio è. Perché lo *Yoga* è uno strumento che consente di affinare le capacità di visione e di interpretazione dei vari accadimenti della vita e ha come fine il superamento della sofferenza provocata dalla non conoscenza delle possibilità insite nella natura umana.

Cercherò di spiegarmi meglio. I problemi che tormentano l'uomo sono il risultato di condizionamenti passati e recenti, interni ed esterni, e non potranno certo essere superati senza curarsene. Si dovrà, se lo si vorrà, rimuoverli senza fretta, con coraggio e determinazione, con un deciso desiderio di conoscere se stessi e di affrontare le novità, anche se ciò volesse dire mettersi in gioco per riscoprirsi diversi. Attraverso un percorso di pratica yogica che è sicuramente lungo, come lunga è stata la strada che ha portato alle sofferenze attuali, ma bisogna avere fiducia in se stessi e nel naturale de-

siderio d'imparare. E' risaputo, d'altronde, che se non viene gettato il seme e non lo si nutre adeguatamente il germoglio non nascerà, non crescerà e non fruttificherà mai.

Anche a cinquant'anni, anche a sessanta? Certamente, anche a cento! Lo *Yoga* può essere iniziato nell'arco del periodo di vita che va dalla pubertà alla senescenza, dove per pubertà si intende quel periodo della vita in cui si sviluppa un attivo interesse al riconoscimento dell'io e per senescenza ciò che si è detto a proposito della vecchiaia, cioè di quell'alterazione della personalità che conduce alla perdita d'interesse per la crescita di se stessi.



Fatte queste premesse, è giunto il momento di chiedersi: com'è possibile rinnovare una personale visione della vita quando ce n'è un'altra ben radicata all'interno e che preme insistentemente condizionando le nostre scelte?

Cercherò di rispondere con un esempio. Due persone che leggono lo stesso articolo di drammatica cronaca cittadina possono avere, fra le tante, due reazioni opposte: la prima legge per informarsi di quanto succede nella sua città, si indigna, ma si attiva in qualche modo, o almeno si propone di far qualcosa per migliorare la situazione; la seconda si fa prendere dal timor panico e si chiude al mondo circostante, oppure si arrabbia, impreca sul mondo che sta sempre più peggiorando e lo rifiuta. Abbiamo qui due diversi modi di porsi derivanti dalla lettura dello stesso scritto. I due lettori reagiscono diversamente perché hanno maturato due esperienze di vita diverse che li portano a interpretare lo stesso articolo in due modi addirittura contrapposti.

Sono molti coloro che reagiscono nel secondo modo, anche se riconoscono che il primo è senz'altro migliore. Ma se è così, bisogna darsi da

fare per cercare di capire il perché di queste reazioni afflittive.

Partendo dalla radice del problema, la psicologia yoga interviene sostenendo che quella che definiamo “mente” è, in effetti, l’insieme di tre diversi “sensi mentali”.

Il primo senso è costituito dalla mente organizzatrice, che dirige sia il funzionamento di tutti gli innumerevoli automatismi fisiologici sia il complesso meccanismo percezioni- reazioni e che coordina sia le predisposizioni karmiche sia i condizionamenti recenti oltre l’articolazione del pensiero. Esso, in termini occidentali, è definito “subconscio”.

Il secondo senso mentale è la mente deliberatrice, che imprime una certa direzione ai pensieri consentendo lo sviluppo dell’io e la personalizzazione delle esperienze. Il “conscio”.

Il terzo ed ultimo, invece, è la mente discriminatrice, l’intelletto, che permette all’io, sempre relativamente al mondo delle esperienze e quindi della realtà, di discernere ciò che è giusto da ciò che non è giusto, di sentirsi in armonia con le leggi naturali e di intuire l’esistenza di quel “bene comune” che è la costante evolutiva dell’universo conosciuto. Divenendo cosciente, pertanto, di qual’ è il senso-direzione della vita. E qui siamo nella dimensione mentale del “superconscio”, che solo di recente la psicologia occidentale sta rivalutando.

La sofferenza, anzi, la causa della sofferenza è da ricercarsi in una scarsa capacità di comunicazione fra questi tre sensi mentali. Con terminologia occidentale si potrebbe dire che il conscio è sordo alle intuizioni che promanano dal superconscio ed è invece sopraffatto dalle pulsioni del subconscio.

Lo *Yoga*, oltre che spiegare ciò che succede all’interno della mente, dice anche che essa non può fare a meno della struttura corporea che la sostiene e dell’energia del respiro. Tre dimensioni: mente, corpo e respiro, relazionate armonicamente fra loro e che danno vita a quella meraviglia della natura chiamata “essere umano”.

Ma c’è davvero armonia fra queste tre dimensioni? In effetti potrebbe esserci, ma, dato che è la mente che organizza tutto l’insieme, le cose si complicano un po’ per il semplice fatto che “noi siamo ciò che pensiamo” e la qualità del pensiero dipende dalla qualità delle relazioni fra i tre sensi mentali.

Anche gli studi della medicina Psicosomatica sull’effetto placebo hanno confermato che le cose stanno davvero così: “si diventa ciò che si pensa”, recita la *Maitry Upanishad*. E sul significato di questi due aforismi poggia tutto il lavoro di ricostruzione interiore dello *Yoga*.

Qualcosa, anzi, molto si può fare per ripristinare questa interna armonia. Se è vero che mente, corpo e respiro sono così strettamente connessi fra loro, deve essere altrettanto vero che agendo su una qualsiasi parte si avrà una qualche reazione sulle altre. Ma, cosa ancor più ragionevole, agendo su tutte e tre la ristrutturazione dell’insieme sarà più rapida e sicura.



Ecco, quindi, la ragione per cui sono nate, a partire dal più antico *Yoga Classico*, o *Raja Yoga* sistematizzato da Patanjali, i tanti tipi di *Yoga* che, cercando di migliorare i singoli aspetti dell’insieme, si propongono di migliorare l’intero. Le loro finalità sono senz’altro utili, almeno per stimolare l’ini-

ziale curiosità del neofita o per migliorare la sua conoscenza o per consentire al praticante di fare delle scelte sempre più mirate. Conoscenze che lo porteranno a meglio districarsi nel variegato mondo della *Yoga* e a scegliere con maggiore oculatezza la scuola più giusta per lui.

Tanti tipi di *Yoga* che, nel rispetto di queste finalità e secondo le antiche tradizioni, dovrebbero però rispettare alcuni principi comuni.

Il primo di questi è che il metodo d’insegnamento va personalizzato nel rispetto delle caratteristiche del soggetto, con tecniche appropriate e coerenti con la fisiologia umana. E inoltre, essendo il superamento delle sofferenze interne ed esterne il fine dichiarato dello *Yoga*, la relativa pratica dovrà conformarsi alla sistematica sperimentazione della piacevolezza in tutto ciò che si fa, addolcendo eventuali sforzi che provochino sensazioni di fastidio o, peggio, di dolore, perché a quel punto possono innescare dei processi di retroazione muscolare, se non di vera e propria infiammazione della parte interessata.

Il secondo si rivolge al respiro, inteso come l'alimento primario del corpo e della mente, inteso come principe di tutti i sensi e di tutti i modi di sentire e di essere, nel rispetto di quanto ripetutamente recitato dalle *Upanishad*. Respiro inteso come vitalità o come energia vitale che costantemente ed eternamente fluisce. Respiro che dovrà quindi essere valorizzato per ciò che veramente sottende - la tradizione lo equipara allo spirito assoluto - e opportunamente rieducato perché possa svolgere al meglio le sue vitali funzioni.

Il terzo riflette l'etica dello *Yoga*, l'aspetto assolutamente primario e centrale di tutta la pratica yogica. Ogni maestro dovrebbe sentire il dovere di insegnare al praticante che non si può migliorare dentro senza un miglioramento dei rapporti col fuori, senza prendere coscienza che è dalla qualità dei rapporti con l'esterno che l'uomo misura la qualità del proprio interno. Perché, cosmologicamente parlando - e qui ha da dire la sua il *Samkhya* e il suo sistema filosofico che nasce e si sviluppa a partire dall'osservazione della natura e che è la base su cui poggia tutto lo *Yoga* - prima nasce l'universo con la sua "intelligenza" e le sue leggi naturali, cioè l'ordine cosmico, il dharma, e solo poi, lentamente evolvendosi, si forma l'io pensante dell'essere umano.

Il quarto ed ultimo principio riguarda le finalità della pratica. Essa deve mirare a migliorare la vita del soggetto, quella di tutti i giorni, e per ottenere ciò lo *Yoga* stimola il miglioramento della capacità di discernimento, stimola la riflessione con la meditazione sia sui fatti della propria vita sia su quelli degli altri sia sulla vita in generale. Deve quindi avere una profonda valenza realizzativa e psicologica. A tal proposito vale la pena ricordare che lo *Yoga* è una delle sei filosofie ortodosse dell'India. E sono definite realizzative perché tutto ciò che si elabora deve sempre essere relazionato alla realtà. Pertanto, non possono e non devono essere astratte e aride ginnastiche mentali, che Patanjali bolla come "vuote costruzioni mentali", come "false conoscenze". La psicologia che lo caratterizza, infine, è psicologia transpersonale.

E ora i benefici. Si sono versati fiumi d'inchiostro per parlare dei benefici dello *Yoga*, ma mai come negli ultimi decenni sono stati riconosciuti i suoi positivi effetti anche dalla medicina ufficiale. Lo *Yoga* è una ginnastica dolce che tonifica ed elasticizza l'intero corpo mentre ridona equilibrio alle sue diverse funzioni interne. Svolge pertanto un'intensa azione stimolante. Insegna a sciogliere le tensioni accumulate e ad utilizzare opportunamente il respiro per amministrare saggiamente le proprie energie. In questo senso svolge un'azione riequilibrante ed acquietante. Sviluppa la capacità d'attenzione, la concentrazione e, con le sue tecniche meditative, mantiene una mente pronta e riflessiva. Aiuta a riconoscere che la sofferenza ha delle cause interne e che si può agire sulla conoscenza di queste per superare lo stato di passività che ci rende impotenti. Dona gli strumenti per riconoscere e superare le paure e per pacificare i sensi di colpa, svolgendo così un'azione profondamente rasserenante.

Lo *Yoga* propone, infine, di rivolgere all'esterno, verso gli altri, ciò che è stato maturato interiormente, almeno con l'esempio, mettendo di nuovo in luce l'importanza dell'etica in un circuito virtuoso senza fine.

Si potrebbe riassumere il senso di questo affascinante e avventuroso viaggio che lo *Yoga* propone dicendo che "dal mondo si impara per migliorare il mondo".



*Giuseppe Tamanti
Maestro di Yoga Classico
Responsabile Nazionale
Settore Yoga della UISP*