

Lo Yoga una medicina per il benessere

Molti sono i rimedi che l'essere umano utilizza per migliorare il suo stato psicofisico, alcuni di questi, straordinariamente sono sempre gli stessi da millenni,
di Giorgia Pusceddu

In questi ultimi anni l'essere umano si sta dedicando sempre di più all'aspetto fisico, e perciò si sono incentivate tutte quelle attività che tendono a rafforzare la cura del corpo e della mente, una delle discipline che ha preso piede nel mondo occidentale è lo Yoga, una dottrina millenaria che proviene dall'antica India.

Le origini dello Yoga sono antichissime, risalgono tra il 3000 e il 1800 a.C., il popolo che la praticava risiedeva nella valle dell'Indo, inizialmente nella civiltà di Quetta e più tardi nelle cittadine di Harappa e Mohenjo Daro.

Potremmo parlare per ore delle origini dello Yoga e di quanto è stato riportato dalla letteratura, tuttavia preferisco fare un salto fino ai nostri giorni dicendo che sono tre gli stili di Yoga più praticati: l'Ashtanga, il Cundalini e l'Hata e che è una disciplina veramente utile all'essere umano.

Per capire concretamente di cosa si parla e per saperne di più a riguardo, ho pensato di intervistare Francesca Pocci, una nota insegnante romana di questa disciplina.

Cara Francesca, cosa ti ha spinto a diventare insegnante di yoga?

Mi sono avvicinata a questo mondo prima per gioco, ma poi più approfonditamente e in particolare attorno al 2007, periodo nel quale avevo degli attacchi di panico, perciò mi venne suggerito da una mia cara amica di provare appunto con lo Yoga, nello specifico con l'Hatha-Yoga, che è ciò che sta alla base di questa dottrina. Dopo dieci anni sono diventata insegnante.

Da cosa si riconosce un insegnante di yoga?

Questa disciplina così come tutte le attività che riguardano il corpo umano, non possono essere né improvvisate né inventate, ragion per cui bisogna frequentare delle scuole specializzate dove si acquisiscono delle certificazioni che garantiscono una profonda conoscenza dell'anatomia del corpo e delle specifiche posizioni; per ricevere il riconoscimento propedeutico all'insegnamento, è necessario frequentare un corso di minimo 200 RYT (Registered Yoga Teacher).

Io in premessa ho accennato brevemente qualcosa sulle origini dello Yoga, eppure sembrerebbe ci siano, anche aneddoti che ne raccontano in modo leggendario la nascita.

Certo, in effetti due sono le origini tramandate sulla nascita dello Yoga, una è per così dire una leggenda, che affonda le radici nell'India antica e ha come personaggi il Dio Shiva e sua moglie Parvati. I due erano seduti sulla riva del fiume e mentre lui stava raccontando alla sposa i segreti dello Yoga, un pesce ascolta tutto il discorso, ma quando il Dio se ne accorse l'animale fuggì e nuotando pian piano, con il passare degli anni, mettendo in atto gli insegnamenti appresi dal Dio Shiva diventò un uomo, nonché il primo maestro di Yoga. La seconda origine risale al 3500 a.C. sempre nell'India, dove viveva una popolazione, che era molto avanzata e credeva

nell'evoluzione. È da qui che nacque l' Hatha-Yoga che consiste nell'unione tra la parte maschile, che è la più razionale ed evolutiva e quella femminile che è più empatica; perciò per equilibrare il corpo.

Quali sono i reali benefici dello Yoga?

Il giovamento principale è quello di tonificare e rilassare il sistema nervoso, è di rilevante importanza per chi soffre di ansia, attacchi di panico, insonnia, lutti gravi; è inoltre importante per riequilibrare il sistema endocrino e aumentare il potere digestivo. Altri benefici riguardano l'equilibrio della pressione sanguigna, una buona circolazione e un miglioramento della sensibilità del corpo. Il lavoro dello Yoga è isometrico, in quanto permette agli osteociti di riprodursi in continuazione, perciò è utile anche per chi soffre di osteoporosi. Cosa più importante aiuta moltissimo a rafforzare la concentrazione.

Chi può praticare questa disciplina?

Tutti possono praticare Yoga, anziani, adulti e bambini e io la consiglio a tutti.

Se dovessimo dare qualche indicazione pratica, vorrei chiederti quanto costa mediamente una lezione di Yoga e quanto dura.

Tendenzialmente il compenso per un'ora di Yoga è di 15 euro, tuttavia, poiché si basa su una filosofia di condivisione, in molte occasioni gli insegnati non prevedono alcun costo. Per quanto riguarda invece la durata, la lezione dura di solito un'ora, si fanno una, due lezioni a settimana e già dal primo mese si iniziano a vedere i primi benefici.

Beh, potremo concludere che oltre ad essere una disciplina utile al corpo e alla mente, e quindi consigliata a tutti per stare meglio, in questi ultimi tempi potrebbe essere anche un ottimo diversivo per trascorrere del tempo evitando luoghi frequentati e situazioni complicate, lo Yoga, una volta apprese le regole basilari si può praticare anche da soli in casa, in una sana e costruttiva meditazione.

Bellur Krishnamachar, uno dei più importanti traghettatori di questa disciplina dall'India all'Occidente diceva: *Lo yoga ci insegna a modificare ciò che non può essere accettato e ad accettare ciò che non può essere modificato.*

Giorgia Pusceddu 14 gennaio 2021