

FA' YOGA PRIMA CHE TU NE ABBIABISOGNO

Fa' Yoga per il piacere di farlo come faresti alcune di quelle attività sportive o artistiche. Consideriamo un procedimento più nobile praticare Yoga senza finalità di beneficio personale, ma spinto dalla stessa motivazione che induce l'artista a dipingere un quadro: una manifestazione spontanea che sta nel suo intimo e necessita di essere espressa. Fa Yoga se ti piace, se hai la vocazione, se esso già bolle nelle tue vene. Non perché ne *hai bisogno*.

Non è giustificabile cercare lo Yoga neanche per motivazioni spirituali, poiché rappresenta una forma di egoismo dissimulato, visto che mira a un vantaggio spirituale.

Se colui che pratica cerca esclusivamente le conseguenze secondarie, che sono la terapia, l'estetica, il rilassamento, si limiterebbe alle briciole che cadono dal tavolo – e l'istruttore non riuscirà ad insegnargli realmente lo Yoga, così come il professore di ballo non riuscirebbe ad insegnare la danza ad un allievo che desidera soltanto perdere peso.

EFFETTI VERSUS YOGA

Nel paese dei ciechi, chi ha un occhio... sbaglia!
Maestro De Rose

Ci sono due tipi di praticanti: uno che cerca benefici e un altro che cerca lo Yoga. Ognuno troverà ciò che cerca. Chiaro che insegnare a chi desidera praticare lo Yoga, e che non cerca vantaggi personali, è più gratificante. Ciò non significa che rifiuteremmo o discrimineremmo l'altro. Speriamo semplicemente di rieducarlo per renderlo cosciente che una cosa nobile è lo Yoga e un'altra cosa ben inferiore sono i suoi effetti.

Colui che vuole praticare lo Yoga e non desidera solamente i suoi benefici, legge, ricerca, investe, si dedica. Colui che ricerca soltanto gli effetti benefici, non è interessato alla serietà o all'autenticità del metodo, incoraggiando, in questo modo malsano, la diffusione di insegnanti senza formazione né abilitazioni, che promettono benefici.

Il *sādhaka* che cerca benefici non valorizza gli studi più approfonditi né le preziose tecniche che il suo istruttore si sforza di offrire. Vuole i benefici e non gli importa se il metodo sia autentico o no, dal momento che riesce ad usufruire dei suoi effetti. Anche se sono il prodotto di una miscela esotica di spiritismo, massaggi, ipnosi, macrobiotica, esoterismo, floroterapia, cristalloterapia e sciamanesimo, che niente hanno a che vedere con lo Yoga.

Adesso, immaginiamo un'altra situazione, risultato dell'atteggiamento sopra descritto. Supponi di essere un insegnante di danza classica e, ogni volta che insegni una tecnica più elaborata per far diventare il tuo allievo un bravo ballerino e non un semplice illuso, lui reclaims:

– *Ah! Professore, non richiedi tanto da me. Non sono qui per imparare a danzare. Sono venuto solo per dimagrire.*

E un altro:

– *Anche io non voglio danzare. Voglio solo far passare il dolore alla colonna.*

E ancora un altro:

– *Non ho più l'età per danzare. Il mio medico mi ha mandato qui per curare l'asma.*

Alla fine, sei un insegnante di danza, ma nessuno vuole imparare a danzare, in quanto sono tutti interessati solo ai benefici salutari! Che frustrazione! È ciò che succede sistematicamente con gli istruttori di Yoga. Per questo motivo abbiamo evitato di parlare degli eccezionali benefici che la pratica dello SwāSthya Yoga può dare.

Tra l'altro, abbiamo il vantaggio dell'atteggiamento etico di non fare propaganda diretta. Non promettiamo niente. Chi pratica Yoga con noi è perché ha capito la nostra proposta e già sa ciò che vuole. Detto questo, possiamo permetterci di parlare di alcuni effetti più comuni per rispondere a quelle così famigerate domande.

AH! I BENEFICI...

Se hai capito quanto espresso sopra, allora accettiamo di spiegare i famosi benefici.

Lo SwáSthya produce una flessibilità impressionante ed un eccellente rafforzamento muscolare. Con le sue tecniche biologiche beneficia la colonna vertebrale, i sistemi nervoso, endocrino, respiratorio e circolatorio.

Gli **ásana** (tecniche corporee) promuovono la regolazione del peso attraverso la stimolazione della tiroide; migliore irrorazione cerebrale attraverso le posizioni invertite; coscienza corporea, coordinamento motorio e elasticità dei tessuti.

I **kriyá** (attività di purificazione delle mucose) promuovono l'igiene interna, delle mucose dello stomaco, degli intestini, del seno mascellare, dei bronchi, delle congiuntive, etc.

I **bandha** (contrazione e compressione di plessi e ghiandole) massaggiano i plessi nervosi, ghiandole endocrine e organi interni.

I **pránáyama** (tecniche respiratorie) forniscono una quota extra d'energia vitale, aumentano la capacità polmonare, controllano le emozioni, permettono il contatto del conscio con l'inconscio e aiutano ad acquisire il dominio della muscolatura liscia.

I **mantra** (vocalizzazione di suoni e ultrasuoni), in prima istanza generano vibrazione vocalica per purificare i meridiani energetici; in seconda istanza, permettono di equilibrare gli impulsi di introversione / estroversione e dinamizzare i chakra; in terza istanza, aiutano ad ottenere l'acquietamento delle onde mentali per acquisire una buona concentrazione e meditazione.

Lo **Yoganidra** (tecnica di decontrazione) è il modulo di rilassamento, che favorisce tutti i precedenti e, insieme con gli altri **anga** della pratica, riduce lo *stress*.

Il **samyama** (concentrazione, meditazione e altri stati più profondi) proporziona la megalucidità e l'autoconoscenza.

Questi effetti e molti altri, sono semplici conseguenze di esercizi. Rappresentano il risultato naturale di esercitare una filosofia di vita salutare. Se impariamo a respirare meglio, rilassarci meglio, dormire meglio, mangiare meglio, evacuare meglio, fare esercizi moderati, far lavorare meglio la colonna e manifestare una sessualità migliore, i frutti possono essere soltanto l'incremento della salute e la riduzione degli stati di infermità.

Stress.

Lo *Stress* è lo stato psico organico prodotto dallo sfasamento tra il potenziale dell'individuo e la sfida che deve affrontare. Per amministrarlo, non ci limitiamo a effettuare un rilassamento. Molto più importante è aumentare l'energia del praticante affinché il suo potenziale aumenti e possa affrontare la sfida dall'alto verso il basso.

Lo *stress* in sé non è cattivo. Senza di esso, l'essere umano sarebbe vulnerabile e non riuscirebbe a lottare, lavorare o creare con necessaria aggressività. È l'eccesso di *stress* che è cattivo o la mancanza di controllo su di esso.

Tra un allerta psico fisico e l'altro, la persona avrebbe le condizioni di rifarsi da questo stato di estrema tensione organica e mentale. Pertanto, sarebbe necessario che ci fosse una minor frequenza dello stato di tensione o, allora, tecniche specifiche per minimizzare la fatica generalizzata risultante, che produce una reazione a catena di effetti secondari come infarto, pressione alta, emicrania, insonnia, depressione, nervosismo, caduta della produttività, caduta dei capelli, riduzione della capacità immunologica, herpes, problemi digestivi, ulcera, gastrite, impotenza sessuale, dolori alla schiena e il peggiore di tutti i problemi di salute: le fatture del medico!

Basta ridurre lo *stress* per diminuire anche tutti i suoi effetti, i quali, in altro modo, difficilmente cedrebbero a un trattamento veramente definitivo. La terapia sarebbe soltanto palliativa o una copertura dei sintomi.

Lo Yoga è una delle risorse più efficienti per ridurre lo *stress* a livelli salutari. Tale opinione è stata pubblicata in una grande quantità di libri seri sull'argomento ed è condivisa da un buon numero di medici che indicano lo Yoga ai loro pazienti stressati.

Per questa ragione, sono molti gli imprenditori, dirigenti, politici, artisti e liberi professionisti che cercano nello Yoga la dose extra di energia e dinamismo di cui hanno bisogno e, allo stesso tempo, il controllo dello *stress*.

Il novanta per cento delle persone risente gli effetti della lotta allo *stress* già nella prima sessione di Yoga, se condotta bene.

Ulcera, pressione alta, infarto.

Ecco le tre conseguenze dirette dello *stress* e della vita sedentaria. La maggior parte dei trattamenti sono palliativi. Chi ha l'ulcera o la pressione alta, passa lunghi anni prendendo medicine e vive sotto restrizioni alimentari. Inoltre, quando avviene una contrarietà sul lavoro o in famiglia i sintomi tendono ad aggravarsi. L'infarto, quando non uccide, invalida il professionista.

Lo Yoga offre risultati a due livelli: prima e dopo aver avuto problemi cardiovascolari. Prima, la pratica dello Yoga mira a ridurre enormemente l'incidenza dell'ulcera, pressione alta ed infarto in coloro che non li hanno ancora avuti. Dopo, tende ad aiutare in maniera tangibile il recupero della persona che ne è affetta. L'ulcera e la pressione generalmente migliorano sin dall'inizio della pratica dello Yoga. Questo miglioramento può essere percepito facilmente dal praticante e confermato dal suo medico, il cui accompagnamento è obbligatorio. Ciò non va confuso con la terapia.

Riguardo all'infarto, esso ha nello Yoga un insieme di tecniche gradevoli e salutari che contribuiscono effettivamente a mantenere il cuore in buona forma e a minimizzare la possibilità di un nuovo infarto.

L'aspettativa di vita di un malato cardiaco che pratica lo Yoga ben orientato arriva ad eguagliare e, a volte, a superare quella di una persona sana, che non pratica Yoga.

Insonnia.

Nessuno sa spiegare come e perché, ma se si pratica Yoga al mattino o al pomeriggio, questo concilierà facilmente il riposo notturno. Dall'altra parte, praticarlo la sera tende a lasciare le persone sveglie (gli studenti praticano Yoga la sera per trascorrere la notte studiando).

Ci sono, però, esercizi per eccellenza che ti lasciano più sveglio se praticati la sera (*bhāstrikā*, *śirshāsana*) e quelli che, anche se fatti prima di dormire, aiutano a conciliare il sonno (*vamaḥ krama*, *śavāsana*, *dhyāna*).

Abbiamo avuto casi di persone che per anni non riuscivano a dormire senza i farmaci e che sin dal primo giorno di pratica di Yoga, hanno dormito tutta la notte dimenticando semplicemente di prendere i farmaci.

Però, se eventualmente non riuscirai a prendere sonno, non scoraggiarti: leggi i nostri libri di Yoga.

Emicrania.

Quel mal di testa che capita di tanto in tanto, a volte accompagnato da altri sintomi, come bagliori, nausea, etc., può essere l'emicrania.

Non esiste un rimedio definitivo. Si usano come palliativi analgesici più o meno forti e una serie di precauzioni nell'alimentazione e nello *stress*. Certi alimenti in taluni soggetti possono scatenare l'emicrania. A volte, il latte scatena un eccesso di emicrania, o l'uovo, o mangiare troppo, o mischiare molti alimenti. Altre volte, basta soltanto un'emozione o una tensione.

Per interrompere un'emicrania, si può provare una buona dose di caffè forte o di tè nero molto forte, ma che sia all'inizio della crisi. Ma attenzione: se si è abituati a fare uso di caffè o tè, l'effetto potrà non essere così efficace.

La pratica regolare dello Yoga tende progressivamente a dilatare il tempo che intercorre tra un'emicrania e un'altra, così come ne riduce considerevolmente l'intensità. Molti dei nostri allievi dichiarano che non hanno mai più avuto una crisi di emicrania a partire dal primo mese di Yoga.

Asma.

Una crisi d'asma generalmente ha bisogno di due fattori per scatenarsi: uno fisico e l'altro emotivo, con una predominanza del primo o del secondo, a seconda della persona.

Però, sia in un caso come nell'altro, le tecniche dello Yoga si sono dimostrate eccezionalmente efficienti nel ridurre l'intensità della crisi e distanziarle sempre di più.

Gli effetti dello Yoga sull'asma sono anche molto rapidi, a patto che il praticante esegua a casa alcune tecniche respiratorie per meno di cinque minuti al giorno e partecipi ad una o due pratiche complete alla settimana con un istruttore.

La maggior parte degli asmatici abbandona la bomboletta già alla prima lezione. Basta eseguire un esercizio respiratorio ogni volta che si pensa di avere una crisi. La bomboletta rimane in tasca soltanto come sostegno psicologico.

Molti allievi che hanno sofferto di asma per molti anni, sin dalla prima lezione hanno notato un miglioramento e più tardi si sono dichiarati liberi da questo incomodo.

Depressione.

A volte la depressione ha ragioni giustificate e in tal caso è perfettamente normale se, completato il suo ciclo, essa si estingue naturalmente, senza lasciar tracce e impiegando molto tempo per ripetersi.

Se la depressione è molto intensa, molto frequente o senza ragione apparente, richiede un'attenzione speciale.

Lo Yoga possiede tecniche efficaci per combattere la depressione. Una di queste è l'iperventilazione che pompa più ossigeno al cervello. Lo Yoga utilizza tali tecniche da migliaia di anni, ma soltanto recentemente la scienza ha abbozzato una spiegazione: l'aumento dell'ossigenazione cerebrale produce una sensazione di euforia, la quale elimina la depressione senza necessità di farmaci.

Esercizi respiratori, uniti a tecniche organiche e di rilassamento, hanno dato la formula perfetta per l'eliminazione della depressione.

Dimagrimento.

Nello Yoga, noi riusciamo a dimagrire senza sudare e senza dieta. È chiaro che la moderazione alimentare è raccomandabile, ma non la nevrosi torturante delle diete.

Si constata che lo Yoga fa dimagrire perché agisce sulle ghiandole e regola l'orchestra endocrina. Per esempio, si osserva che le diverse tecniche con fama di essere efficienti dimagranti sono eseguite senza sforzo e quasi tutte comprimono o distendono la tiroide. È risaputo che la stimolazione di questa ghiandola tende a produrre il dimagrimento.

L'altra risorsa dello Yoga è aumentare l'assorbimento di comburente (ossigeno) tramite determinati respiratori, il quale induce l'aumento della bruciatura dei grassi nell'organismo.

Ci sono tecniche di tonificazione della muscolatura e di ritrazione dell'addome, le quali producono un risultato estetico che supera le aspettative.

Oltre le tecniche, c'è il consiglio alimentare, poiché non si può ignorare che certi alimenti ingrassano più di altri. Ma questo non ha niente a che fare con la dieta.

Finalmente, lo Yoga ha un asso nella manica poderoso: crea equilibrio emozionale, il quale manca frequentemente nelle persone che non riescono a dimagrire e che rende inutile qualsiasi altro tentativo, sia di esercizi, sia di restrizione alimentare, il che può causare una nevrosi.

Questi sono i segreti dello Yoga per avere buoni risultati di dimagrimento in tempi ragionevolmente brevi.

La colonna.

Chi non ha problemi di colonna? Quasi tutti ne hanno. Questo a causa della vita sedentaria di oggi, alleata di sedie e poltrone delle case, uffici, automobili e cinema, totalmente mal progettate. A questo, si aggiunge l'abitudine di sedersi in maniera scorretta, con la colonna storta, e quello di rimanere in piedi con una postura sbagliata; fermarsi appoggiandosi su una gamba sola, sempre la stessa; dormire in una sola posizione; portare borse, cartelle o pacchi sempre dallo stesso lato; alzare pesi con la colonna messa male; dormire in letti molto morbidi con cuscini molto alti; *etc.*

Ma di tutte queste cause, la mancanza di esercizio moderato, visto che l'esercizio violento fa più male che bene alla colonna. Ad esempio lo *jogging*. Ad ogni passo avviene un piccolo trauma ritmato alle vertebre, il quale, ripetuto, può causare problemi ad alcune persone che già non hanno una buona colonna.

Lo Yoga ha prodotto ottimi risultati per i problemi di colonna, come la lordosi, cifosi e scoliosi. Per spondilosi, ernia del disco e altri più gravi, lo Yoga funziona molto come profilassi, oppure, quando già si è in uno stato evoluto, aiuta ad alleviare i dolori a patto che, in questo caso, sia sotto stretto controllo del fisioterapista o dell'ortopedico.

D'altra parte esiste una legione di persone che soffrono di dolori cronici alla schiena, ma il cui disagio non ha niente a che vedere con la colonna vera e propria. Sono dolori muscolari, facilmente eliminabili con le flessioni, estensioni, torsioni e trazioni proporzionate dalle tecniche dello Yoga, sempre biologiche.

Oltre a questo, ci sono anche i rilassamenti che aiutano ad eliminare le tensioni muscolari, sia che provengano da una cattiva postura, stanchezza fisica o *stress*.

Impotenza sessuale / frigidità.

Ecco una delle cose che svegliano di più l'attenzione nello Yoga. È che la semplice pratica regolare aumenta molto l'energia sessuale e perfeziona il piacere sensoriale.

Gli uomini hanno più riserve nel confidare problemi in questo campo, ma non resistono e commentano i risultati affascinanti di una pratica a breve termine. È persino frequente che l'uomo e la donna che praticano Yoga percepiscano un'eccitazione genitale durante l'esecuzione di alcune tecniche, anche in sala di pratica. Alcuni, preoccupati, vengono a consultarci per sapere se c'è qualcosa che non va, ma noi spieghiamo che è perfettamente naturale, poiché lo Yoga agisce molto intensamente sulle ghiandole endocrine per risvegliare la *kundaliní* e, con ciò, produrre il *samádhi*, lo stato di ipercoscienza e autoconoscenza che è la meta dello Yoga.

Ma attenzione: c'è un'altra faccia della medaglia. È che aumenta anche la fertilità. Molte coppie che non riuscivano ad avere figli, con la pratica dello Yoga hanno ottenuto la fecondazione in poco tempo. È interessante sapere che nessuno di loro ha iniziato a praticare lo Yoga con questa intenzione, in quanto non immaginavano che potesse avere un tale effetto.

Allungamento muscolare.

Tra i più informati è risaputo che l'allungamento muscolare o *stretching* non è, né più né meno, che una delle parti dello Yoga denominata *ásana* (si pronuncia *ássana*). Per questo chi detiene il migliore *know how* sullo stretching sono proprio gli istruttori di Yoga.

Nello *SwáSthya* Yoga abbiamo sviluppato un metodo di allungamento muscolare a freddo che, oltre ad essere molto più efficiente, garantisce due cose che tutti gli sportivi sognano:

1. una protezione quasi infallibile contro gli strappi muscolari (anche facendo sport senza riscaldarsi);
2. lo sportivo non perde la forma fisica anche se deve interrompere gli allenamenti (a seconda del tipo di sport, l'atleta può mantenersi in forma senza allenarsi addirittura per vari anni).

Grazie al dominio tecnico di questo *know-how*, stiamo allenando molti sportivi, ballerini e lottatori con risultati molto soddisfacenti. Se inizi a praticare lo *SwáSthya* potrai dire addio al terrore dello strappo!

Elasticità x forza.

È vero che quanto più si è muscolosi, tanto meno si è agili? Questa è solo una mezza verità.

In primo luogo cerchiamo di capire che cos'è l'elasticità. Molta gente infatti confonde l'allungamento muscolare con l'elasticità. In realtà quest'ultima comprende tanti fattori di cui i muscoli sono solo una parte.

Generalmente viene condivisa l'idea che un muscolo molto allungato perda forza e che un muscolo molto forte perda elasticità. Ciononostante se si sa lavorare sopra il proprio corpo, si possono ottenere muscoli forti e, allo stesso tempo, elastici. Un ottimo esempio può essere la ginnastica attrezzistica.

Lo SwáSthya Yoga possiede una serie di tecniche che sviluppano la muscolatura in maniera estremamente armoniosa, ottenendo la padronanza perfino dei muscoli considerati involontari, cosa che contribuisce a *performance* atletiche superiori in qualsiasi sport, danza o lotta. Inoltre questo tipo di Yoga garantisce un'eccezionale elasticità delle articolazioni e dei muscoli, per l'eliminazione delle piccole tensioni locali, per la presa di coscienza dei vari gruppi muscolari e per le lunghe permanenze nel punto culminante dello stimolo fisico.

Se non vuoi provare lo SwáSthya Yoga per una specie di preconetto, ricorda che ci sono altri atleti che non hanno avuto alcun tipo di riserva mentale e hanno affiancato lo Yoga allo sport. Allora, anche se non pratici lo SwáSthya Yoga, avrai la possibilità di confermare la superiorità di colui che pratica... gareggiando contro di lui!

Competizione sportiva.

Ti sei mai reso conto che quando ti innervosisci la respirazione si accelera anche se stai fermo? È normale che le persone affannino quando si emozionano per uno spavento, per paura, rabbia o nervosismo – come, per esempio, prima di una gara.

Molto prima di mettere i muscoli in moto, il cuore già accelera il battito, la muscolatura si riempie di tossine e il corpo di adrenalina, tutto ciò avviene con un anticipo pregiudicante. Il risultato è una considerevole perdita di energia e di rendimento solo a causa di nervosismo e stress. Il vigore fisico viene pregiudicato dalla mancanza di controllo emozionale. Quando si è troppo tesi si può provocare uno strappo muscolare contraendo molto la muscolatura. Quante medaglie e trofei sono stati persi per questo! Se si praticasse lo SwáSthya Yoga questo non succedrebbe.

Nelle imprese.

Nelle posizioni decisionali e di comando, lo Yoga, controllando lo *stress*, riduce gli indici di esaurimento, stanchezza, ulcere, gastriti, pressione alta, infarto, emicrania ed insonnia. Tra i dipendenti d'ufficio, combattendo la vita sedentaria, ha eliminato i dolori alla schiena, corretto alcuni problemi di colonna, emorroidi, sonnolenza post prandiale e irritabilità che disturbava i rapporti umani tra colleghi e rallentava la macchina amministrativa. Tra gli operai, ha aumentato la produttività di circa il 30%, poiché ha ossigenato loro il cervello favorendo una maggiore concentrazione, il che ha ridotto gli errori operazionali e gli incidenti quasi a zero. A tutti i livelli si è osservata una caduta considerevole delle assenze dal lavoro per motivi di salute. Soltanto per l'influenza, ad esempio, le assenze sono crollate a meno della metà.

Nell'insieme, le tecniche proposte dallo Yoga aumentano la qualità e le aspettative di vita, creando un sensibile ringiovanimento dovuto all'aumento di vitalità, energia sessuale e salute generalizzata. Costituisce l'esercizio più biologico mai creato dall'essere umano.

Bene, ci sono molti effetti, ma fermiamoci qui poiché non vogliamo risvegliare un eccesso di attenzione del lettore riguardo agli effetti, visto che non è questo il punto che vogliamo enfatizzare.