



CHE COS'HA LO SWÁSTHYA YOGA DI COSÌ SPECIALE?

Hay que tratar de ser el mejor, pero jamás creerse el mejor.
Juan Manuel Fangio

Di tutti i tipi di Yoga che esistono, uno in particolare è speciale perché è il più completo. Produce effetti rapidi e durevoli come nessun altro. Si tratta dello Yoga Antico, oggi conosciuto come SwáSthya Yoga, sistemazione del Dakshinacharátántrika-Niríshwarasámkhya Yoga, del periodo preclassico. Per renderlo comprensibile è stato necessario organizzarlo, come avrebbe fatto un archeologo con i preziosi frammenti via via incontrati.

Studiamo molti tipi di Yoga e ci rechiamo in India quasi tutti gli anni sin dagli anni 70 del secolo XX. Siamo convinti che lo Yoga Antico è effettivamente il migliore che esista. La prova più grande è che l'abbiamo adottato. E l'hanno adottato anche migliaia di persone molto speciali in altri paesi. Sono intellettuali, scienziati, artisti, musicisti e scrittori di diversi continenti.

Per attingere ad un pubblico così colto, sensibile ed intelligente lo Yoga Antico, SwáSthya Yoga, deve avere qualcosa di molto speciale. Ma cosa?

1. Lo Yoga Antico contiene gli elementi di base di tutte le altre modalità di Yoga. Non esiste nessun altro tipo di Yoga così completo. Nella pratica dello SwáSthya, lo Yoga Antico, si praticherà l'Āsana Yoga, Rájya Yoga, Bhakti Yoga, Karma Yoga, Jñána Yoga, Layá Yoga, Mantra Yoga e Tantra Yoga, così come gli elementi che costituiscono le sottodivisioni più moderne, nate da questi rami, come lo Hatha Yoga, Kundaliní Yoga, Kriyá Yoga, Dhyána Yoga, Mahá Yoga, Suddha Rájya Yoga, Ashtánnga Yoga, Yoga Integrale e molti altri.

Ma attenzione: nonostante lo Yoga Antico (SwáSthya) abbia in sé gli elementi costitutivi di tutti questi tipi di Yoga, non è formato dalla combinazione di quei rami, poiché si fonda su una tradizione molto più ancestrale, anteriore ad essi.

2. Lo Yoga Antico ha radici sámkhya. Può essere uno Yoga estremamente tecnico, dinamico e che non adotta misticismo, pertanto piace di più alle persone dinamiche, produttive, e con raziocinio logico.

3. Lo Yoga Antico è tantrico. Ciò significa che è uno Yoga matriarcale, sensoriale e liberatorio. *Liberatorio* significa che non proibisce niente e in più contribuisce a liberare. Orienta, ma non reprime. *Sensoriale* significa che rispetta e valorizza il corpo, la sua bellezza, la sua salute, i suoi sensi e il suo piacere. Dunque, si ha libertà totale. Si può mangiare ciò che si vuole, fare ciò che si vuole e, inoltre, non viene proibito il sesso. Però, ci sono dei consigli facoltativi a riguardo. Nella misura in cui perfezionerai le tue abitudini di vita, coltivando abitudini più salutari, riceverai dall'istruttore le tecniche più avanzate.

Questo rispetto per la libertà del praticante è stata una delle caratteristiche più accattivanti dello SwáSthya Yoga, poiché va incontro alle aspirazioni delle persone e risponde positivamente alle rivendicazioni dei membri degli altri rami restrittivi, che sono insoddisfatti con le repressioni da essi imposte.

4. Il nostro modo di eseguire le tecniche è differente dalle forme moderne di Yoga. Negli ultimi secoli è diventata popolare una maniera povera di eseguire le tecniche corporee, stagnanti, separate le une dalle altre e ripetitive come nella ginnastica. Lo SwáSthya Yoga si fonda sulle linee più antiche ed esegue gli ášana sincronizzati armonicamente, nascendo gli uni dagli altri attraverso passaggi estremamente belli e che permettono l'esistenza di vere coreografie, di tecniche corporee, che nessun altro tipo di Yoga possiede. Ogni volta che qualcuno assiste ai nostri video, l'esclamazione è costante: *"Ah! Allora, lo Yoga è così? Ma questo è bellissimo!"*

Le coreografie sono state introdotte dal Metodo De Rose negli anni sessanta del secolo scorso. Nelle decadi successive, in molte parti del pianeta, sono sorte modalità di esecuzione che si sono te allo Yoga Antico (SwáSthya Yoga). La maggioranza riconosce questa innegabile influenza. Anche se non lo confessassero, sarebbe sufficiente paragonare i metodi per capire la chiara influenza che esercitiamo sulle loro interpretazioni originate successivamente.

È accaduto, nel frattempo, che, non comprendendo il nostro impegno per riscattare un concetto di Yoga Antico in tutto lo splendore della sua millenaria autenticità, coloro che si sono ti allo SwáSthya per elaborare altre modalità, hanno finito per dare origine a forme moderne che niente hanno a che vedere con la nostra proposta. Hanno visto, ma non hanno capito.

5. Infine, lo SwáSthya è l'unico Yoga nel mondo che possiede regole generali, ossia, è l'unico che offre autosufficienza a colui che lo pratica. In un altro tipo di Yoga l'istruttore deve insegnare all'allievo tecnica dopo tecnica: come respirare, quanto tempo rimanere, quante volte ripetere, dove localizzare la coscienza, etc. Se l'istruttore insegna dieci tecniche, il suo allievo non saprà eseguire l'undicesima. Se utilizzasse le regole generali, l'allievo avrebbe il vantaggio di non rimanere legato all'istruttore né dipendere da lui. Se avesse bisogno di proseguire da solo, potrebbe proseguire sviluppandosi, poiché, avendo imparato soltanto dieci tecniche con le regole generali, potrebbe sviluppare altre cento o mille e proseguire evolvendo sempre. Le regole generali danno autonomia e libertà al sádharma. Le regole generali sono un'altra contribuzione della sistemazione dello Yoga Antico (SwáSthya Yoga). Osservando qualcuno che sta utilizzando le regole generali, si può avere la certezza che ha stabilito qualche tipo di contatto con il nostro metodo, anche se lo nega. Questa dichiarazione è dimostrata nei miei libri.

Bene, tutto questo è ciò che lo SwáSthya Yoga ha di così speciale. Se vuoi saperne di più, va avanti. Il prossimo testo riserva rivelazioni ancora più stimolanti.