

YOGA = UNIONE

di Giacinta Milita



Sempre più frequentemente possiamo trovare nei programmi di molte palestre varie attività che fanno riferimento allo yoga. Ci si può sperimentare in piloyoga (mix tra pilates e yoga), power yoga, flow yoga, fitness yoga e chissà quante altre ce ne sono che non conosco! Mi sono chiesta più volte perché voler portare lo yoga all'interno di una palestra, unita magari a qualche altra disciplina sportiva. Varie potrebbero essere le motivazioni.

Forse perché sempre più persone lo praticano e non si vuole perdere questo "business"; forse perché è appurato scientificamente che fa bene; forse semplicemente perché va di moda...

In ognuna delle discipline sopraccitate si fa riferimento allo yoga come movimento, ginnastica, più o meno lenta secondo i casi. Certo lo yoga è movimento, ma prima ancora del corpo è il fluire del Prana, l'energia vitale che viene distribuita nel nostro corpo-mente, l'anima, attraverso i canali sottili chiamati "Nadi". Fare riferimento allo yoga come a qualcosa simile alla ginnastica lascia intendere che non si conosce cosa sia veramente questa pratica così antica e sempre attuale.

Yoga in sanscrito significa "unione",

quell'unione tra l'anima individuale e l'anima universale, tra Uomo e Cosmo ma anche tra mente, corpo e spirito.

Attraverso un insieme di pratiche fornisce gli strumenti per il raggiungimento di questa meta, proponendo un sistema di vita che porta verso l'introspezione, un percorso di crescita ed evoluzione fisica, mentale e soprattutto spirituale.

Si fa risalire la nascita dello yoga a oltre 4000 anni fa, i testi antichi di riferimento sono numerosi: MAHABHARATA, RAMAYANA, BHAGAVAD GITA, YOGA SUTRA DI PATANJALI, HATHA YOGA PRADIPIKA, SHIVA SAMHITA, GRANDAH SAMHITA, YOGA RATNAVALI.

Le asana, la disciplina fisica è soltanto il 3° gradino di Yoga Sutra di Patanjali. Estrapolare questo aspetto, questa pratica, riduce e va a inficiare notevolmente il vero significato dello yoga. E' indubbio che il ruolo delle asana è fondamentale per il fluire dell'energia vitale, il Prana, ma **è impossibile praticare una posizione senza quella componente di consapevolezza e attenzione al respiro che la contraddistingue.**

Praticare è un atto di presenza, una forma di meditazione che richiede tempo e attenzione,

focus nel qui e ora, incompatibile con una sequenza di movimenti più o meno veloci, praticati in ambienti pieni di fonti di distrazione. C'è da dire che **tutta la ginnastica deriva dallo yoga**, in quanto questi movimenti sono i più antichi tramandati a noi attraverso gli scritti dei Veda. Lo stesso stretching sono asana che hanno perso quell'elemento fondamentale di questa disciplina che è la consapevolezza del momento presente e il respiro. Praticare le posizioni "simil yoga" senza una disciplina sociale, interiore, del controllo del Prana, dei sensi, senza concentrazione e meditazione, come suggerisce Patanjali, può far bene al corpo, può essere una postura sana, ma certo non può aiutare in quel percorso di crescita e consapevolezza per la realizzazione del proprio Sé.

Dispiace un po' che venga presa in prestito la parola yoga quasi fosse un valore aggiunto in una determinata attività sportiva e si tralasci poi l'essenza dello yoga.

La mia esperienza professionale mi ha dato **l'opportunità di far conoscere lo yoga in ambito sportivo**. Come osteopata e membro dello staff sanitario di squadre di pallavolo a livello agonistico, ho inserito nel percorso di preparazione e cura dell'atleta, l'ascolto consapevole del corpo e il lavoro con le asana. Che bello vedere gli atleti eseguire Ardha Matsyendrasana (torsione). E' una posizione che gli sportivi utilizzano come stretching, ma dopo aver loro suggerito di essere presenti a ciò che fanno, a vivere e rappresentare quell'asana utilizzando il respiro, sono così regali! Per non parlare del beneficio che ne ricavano.

E' nata negli anni una successione di asana che propongo abitualmente, all'inizio della preparazione agonistica. E' sorprendente come la presa di coscienza del proprio corpo e un lavoro in consapevolezza motivi gli atleti stessi ad "affidarsi" allo yoga nel senso che, pur non conoscendolo bene, sentono e vivono un grande beneficio.

Lo yoga è un valido aiuto per tutti, ancor più per chi pratica sport a livello sia agonistico che dilettantistico. Permette una consapevolezza maggiore del proprio vivere in armonia con se stessi e l'ambiente circostante; attraverso questo movimento del qui e ora, stimola e dà l'opportunità al sistema nervoso autonomo, così altamente sbilanciato oggi,

di riequilibrarsi favorendo più la dominanza del sistema parasimpatico, ristoratore, rispetto al sistema ortosimpatico di attivazione; stimola attraverso le asana uno sviluppo e integrazione del corpo nella totalità, cosa che ogni disciplina sportiva non può favorire, in quanto per forza di cose sbilanciata; **con lo yoga si sperimentano tutte le posizioni** del corpo, in piedi, proni, carponi, accovacciati, in decubito laterale, posizioni capovolte, dando a esso la possibilità di esprimere quel potenziale che resterebbe trattenuto, se limitato solo a una pratica sportiva; in una sequenza di yoga viene sempre favorita **l'unione degli opposti**, che rappresenta anche l'equilibrio per ognuno di noi. A ogni asana in flessione ne segue una in estensione e a una in torsione da un lato la successiva sarà dal lato opposto e così via. Nello yoga l'utilizzo del respiro non sarà soltanto legato a incrementare la performance ma soprattutto costituisce il veicolo del Prana, dell'energia vitale. Inoltre poco viene considerato quanto il respiro possa influire, oltre che ad accompagnare il gesto atletico, a mantenere una mente tranquilla e influire quindi sulle emozioni. Una mente tranquilla e un corpo disciplinato sono requisiti fondamentali per acquisire una maggiore abilità nell'azione e quindi influenzare positivamente la performance sportiva.

Lo yoga non è ginnastica, non è un'attività sportiva, ma molto può per ogni individuo che voglia progredire nel proprio percorso spirituale e migliorare e mantenere il proprio stato di benessere. Ancor più se è un atleta professionista.

GIACINTA MILITA

Praticante di yoga da oltre 15 anni, diplomata in Fisioterapia presso La Sapienza di Roma, osteopata membro del ROI, Giacinta Milita tiene corsi di formazione post universitaria di Osteopatia biodinamica craniosacrale. Specialista di riabilitazione e prevenzione degli infortuni in ambito sportivo, dal 1988 è membro dello staff sanitario della Andreoli Top Volley Latina, ha collaborato con la Altotevere Città di Castello, con la pallavolo femminile Caffè Circi Sabaudia e con la Iskra Odintsovo Volley di Mosca. E' autrice del libro *Osteopatia, yoga, sport. Il movimento nella vita, la Vita nel movimento* (2013, Edizioni Mediterranee, Roma).