

# Cos'è lo yoga, e quali sono i suoi benefici?



Lo yoga è una *filosofia di vita* nata in India più di duemila anni fa.

Da allora molte cose sono cambiate, nuovi stili sono stati creati e nuovi insegnamenti sono stati tramandati, ma lo scopo dello yoga, il suo fine ultimo, non è mai cambiato, ovvero: guidarci alla ricerca dell'equilibrio fra corpo, mente, e spirito.

Lo yoga è molto probabilmente una delle più straordinarie scienze spirituali che l'umanità abbia mai conosciuto, un distillato di saggezza proveniente da una miriade di saggi esistiti nel corso delle epoche, la cui eredità è in continuo accrescimento, mossa dal forte desiderio spirituale dell'umanità che viene adattato alle particolari esigenze di ogni epoca e di ogni persona.

**Per questo, volendo dare una definizione di cosa è lo yoga, potremmo dire che è un insieme di pratiche, studi, teorie ed insegnamenti che hanno come obiettivo quello di aiutarci ad essere felici e vivere meglio, con maggiore consapevolezza, forza d'animo, benessere fisico ed emotivo.**

Ma non solo...

Lo yoga è anche uno stile di vita a 360 gradi, che va dalla pratica delle posizioni, alla ricerca uno stile di vita sano e consapevole, che si base su alcune *norme* etiche e morali.

E' un percorso verso l'evoluzione, che ci aiuta a sentirci bene, in forma, pieni e soddisfatti della nostra vita, e che ci aiuta ad attribuire un significato alla nostra esistenza.

I benefici dello yoga sono stati comprovati da numerosi studi scientifici, lo yoga si può praticare ovunque ed in qualsiasi momento e anche solo 10- 15 minuti di pratica al giorno possono essere sufficienti per godere dei suoi benefici.

Ed i suoi benefici sono numerosi.

## **Benefici fisici**

- ⊗ Migliora la forza, flessibilità, equilibrio e concentrazione.
- ⊗ Migliora le funzionalità di organi, tessuti, apparati.
- ⊗ Disintossica l'organismo dalle scorie nocive (tossine)
- ⊗ Rallenta l'invecchiamento, rende la pelle giovane, luminosa
- ⊗ Previene e cura il mal di schiena e altre patologie
- ⊗ Mantiene il sistema cardio-circolatorio in buona salute
- ⊗ Aumenta la qualità del respiro e la capacità respiratoria
- ⊗ Migliora le performance sportive

## **Benefici mentali**

- ☯ Riduce l'ansia, depressione, attacchi di panico
- ☯ Aiuta a gestire le emozioni
- ☯ Aiuta a gestire lo stress
- ☯ Aiuta a smettere di fumare, a controllare peso o eliminare cattive abitudini
- ☯ Combatte l'insonnia

- ☯ Porta chiarezza mentale
- ☯ Migliora la capacità di concentrazione



**Lo yoga attraverso la pratica delle varie tecniche che lo compongono, agisce sui tre emisferi che compongono il nostro essere: fisico, mentale ed energetico.**

## **Fisico**

**A livello fisico lo scopo dello yoga è quello di rendere il corpo agile e flessibile.**

Attraverso la pratica delle posizioni, che in sanscrito si chiamano *asana*, si lavora su tutte le zone del corpo favorendo così un rafforzamento ed una maggiore flessibilità di muscoli, tendini e legamenti. Inoltre, con la pratica degli *asana*, migliorano le funzionalità di organi e tessuti, e tutto il nostro sistema riesce ad eliminare meglio e tossine, ovvero le altre sostanze di scarto dannose per l'organismo.

Oltre a questi benefici strutturali e funzionali, la pratica delle posizioni ha un importante effetto di ossigenazione dell'organismo, in quanto, attraverso la pratica delle posizioni e delle tecniche di respirazione – *pranayama* – ricarichiamo di nuovo ossigeno ogni cellula del corpo, così che tutto l'organismo, cervello compreso, funzioni al meglio.

## **Mentale**

Nella pratica dello yoga tutta l'attenzione è rivolta all'ascolto del corpo e del respiro; durante la pratica siamo concentrati e focalizzati sul momento presente, senza altre distrazioni mentali.

Grazie a questo meccanismo si acquisisce una facoltà chiamata *propriocezione*, ovvero la capacità di comprendere i messaggi che riceviamo dal nostro corpo e dalla nostra mente. Col tempo, e con la pratica, diventa naturale conservare questa propriocezione dentro di noi anche fuori dal tappetino, diventando così più consapevoli di ogni nostro gesto, parola, azione.

E' per questo che grazie allo yoga si impara ad essere presenti in ogni momento, sviluppando così la uno stato di consapevolezza, ovvero il principale antidoto allo stress. (Che colpisce tutti, indistintamente, in quanto interagisce con la nostra sfera emozionale e la nostra capacità di gestirla.)

L'incapacità di gestire le situazioni a livello emozionale genera accumulo di tensioni che si manifestano con uno stato di confusione mentale, che non ci permette di affrontare le sfide della vita quotidiana con serenità, di avere una visione lucida dei problemi e di prendere decisioni chiare.



**La consapevolezza amplifica la fiducia in se stessi e la forza interiore e permette di superare i nostri limiti, le nostre paure e le nostre incertezze.**

Se la mente è rilassata, riusciamo a esprimerci in maniera autentica e di conseguenza cambiano anche i rapporti con gli altri; le relazioni interpersonali migliorano, poiché si superano i conflitti, le ostilità, le tendenze aggressive.

Inoltre, lo yoga, insegnandoci ad utilizzare al meglio la mente, ci permette di imparare a conoscerla, controllarla ed utilizzarla nel modo corretto, con il risultato che propositi apparentemente difficili, come smettere di fumare o controllare il peso, diventano in poco tempo più comprensibili e facili da mettere in pratica.

## Energetico

Oltre al corpo fisico, ovvero quello fatto di vera e propria materia, definito anche come *grossolano*, lo yoga riconosce l'esistenza anche di un corpo *sottile*, cioè un corpo fatto di energia, chiamato sistema energetico.

All'interno del nostro organismo il sistema energetico è composto da una rete di canali chiamati *nadi*, nei quali scorre l'energia vitale, il *prana*, responsabile ed indispensabile per il nostro sostentamento.

Per farti un'idea di come potrebbe essere rappresentato graficamente questo sistema, potremmo paragonarlo alla fitta rete di nervi del sistema nervoso. Nei punti dove le *nadi* si incontrano, nascono dei vortici, dei centri energetici, chiamati *chakra*.

I principali sono 7, e sono situati lungo la colonna vertebrale. Ognuno di questi *chakra* è responsabile del corretto funzionamento di determinati organi del corpo, oltre che essere associato a delle emozioni o qualità.





**Attraverso la pratica dello yoga è possibile regolare l'energia in eccesso o in difetto in ogni chakra, con lo scopo di riportare benessere fisico, mentale e sviluppare le nostre qualità latenti, ovvero il nostro potenziale spirituale.**

Quindi, una volta che diventiamo consapevoli di questo sistema, non solo siamo in grado di percepire lo stato del nostro essere, ma anche di intervenire in favore di un miglioramento. E tutto in modo semplice e naturale.

Sta tutto qui il segreto dello yoga, nella sua capacità di mettere in relazione benefici fisici, mentali ed energetici che si ripercuotono nella nostra quotidianità e che ci aiutano ad affrontare con più sicurezza e determinazione la vita di tutti i giorni.

Tecnicamente parlando, infatti, lo yoga è anche una *disciplina* e, in quanto tale, si compone di regole e pratiche da rispettare.

Dal punto di vista *pratico*, le principali tecniche sono:

- ☉ Le posizioni, che in sanscrito, la lingua dello yoga, si chiamano **asana**.
- ☉ Le tecniche di controllo del respiro, in sanscrito **pranayama**.
- ☉ I gesti delle mani, chiamati anche **mudra**.
- ☉ La ripetizione di frasi, suoni o parole **mantra**.
- ☉ Le tecniche di purificazione **shatkarma**.
- ☉ Le tecniche di rilassamento guidato **yoganidra**.
- ☉ Le tecniche di MEDITAZIONE.



**Molte delle pratiche che compongono queste tecniche sono recenti, in quanto lo yoga si è evoluto nel tempo, e continua ed evolversi per soddisfare le esigenze delle persone e della società nella quale viviamo.**



Infatti, sono moltissime le posizioni che hanno meno di 100 anni, e molte altre stanno nascendo ogni giorno per adattare lo yoga alle condizioni di vita moderne.



In particolare, la maggior parte delle scuole e praticanti di yoga di tutto il mondo seguono però le indicazioni di un libro vecchio più di duemila anni che si chiama **"Yogasutra di Patanjali"**

Gli Yogasutra, ovvero: "gli aforismi dello yoga", sono un trattato composto da 196 aforismi, o frasi brevi dense di significato.

Questi aforismi rappresentano una vera e propria guida all'autocoscienza, utile per comprendere gli stati che la mente attraversa durante la meditazione, la pratica dello yoga e delle altre pratiche spirituali.

Un testo ideale da leggere per chi nello yoga, oltre al benessere fisico e mentale, cerca una guida per comprendere meglio se stesso ed il suo posto nel mondo.



Lo yoga è disponibile a chiunque senta il bisogno di fare qualcosa per la propria salute, per cambiare le proprie abitudini, per prendersi cura di se, e per imparare a vivere e vedere la vita come un posto di gioia e avventura.

Poiché una lezione può essere più o meno fisica, più o meno meditativa, oppure mirata ad un obiettivo specifico, la scelta della tipologia di yoga che si vuole praticare è di fondamentale importanza per apprezzarne al meglio i benefici, e per fare in modo che la pratica sia efficace e adatta alle proprie esigenze psicofisiche di quel particolare momento.





Lo Yoga si pratica mantenendo l'attenzione a ciò che si sta facendo, yoga lo si pratica quando si riesce a vivere il momento presente, ad essere nel qui e ora senza altre distrazioni mentali.

Questa è l'attitudine, l'atteggiamento che dovremmo avere quando pratichiamo le diverse tecniche che compongono lo yoga.



## Le principali regole dello yoga

### 🕒 **Ascolta il tuo corpo e mantieni l'attenzione al momento presente.**

Quando fai yoga esisti solo tu, il tuo corpo, la tua mente e il tuo respiro. Essere bravi a fare yoga non significa essere bravi a fare le posizioni, ma significa essere bravi ad **ascoltare il proprio corpo e vivere il qui e ora**, e ciò non è misurabile.

Quindi, ciò che devi impegnarti a fare, durante la tua pratica, è rimanere concentrato all'ascolto del corpo, ascoltare i tuoi limiti e cercare di rispettarli, abbandonandoti nella posizione.

### 🕒 **Rispetta i tuoi limiti e non forzare mai le posizioni.**

Spesso la mente vorrebbe andare dove il corpo non arriva... ed è lì che nascono i problemi. Per evitare di farsi del male praticando yoga è indispensabile imparare a rispettare i propri limiti.

**Quindi, ciò che devi fare durante la tua pratica, è abbandonarti nella posizione, ricercando il giusto punto di equilibrio tra allungamento e rilassamento, senza mai sentire dolore.**

Se dovessi incontrare degli *asana* che ti causano dolore o fastidio, semplicemente evita di farli e sentiti libero di modificare e adattare l'*asana* in funzione delle tue esigenze.

Ricorda che la perfezione non esiste, ma poiché ogni corpo ha una storia a se, solo tu sei in grado di comprendere ciò di cui ha bisogno e se imparerai ad ascoltarlo, sarà lui a dirti se stai facendo bene o male.

Inoltre, ricordati che non sei obbligato a rispettare i tempi di durata delle posizioni che ti vengono suggeriti, ma puoi interrompere la pratica di una posizione anche prima.

### 🕒 **Respira con il naso!**

In quasi tutte le posizioni si respira con le narici perché in questo modo l'aria entra nel corpo purificata (grazie alla funzione dei peli) ed entra anche umidificata e alla temperatura corretta, (grazie mucose nasali).

Chiaramente, se per qualche ragione, come ad esempio congestione nasale, non ti è possibile respirare in questo modo, puoi praticare respirando con la bocca.



Lo **Yoga** richiama il concetto di **rilassamento**, **meditazione**, di un momento di pausa spesso in mezzo ad una vita sempre “in corsa”. Questa visione della quotidianità riflette un po’ la condizione dell’adolescente, definibile come un vortice di energie che spinge con forza verso la **continua sperimentazione**.

L’**adolescenza** è un periodo di **transizione** attraverso il quale il ragazzo nel susseguirsi incessante di emozioni costruisce la propria personalità, la **relazione** con il proprio **corpo** e con quello degli altri. Necessita di mettersi alla prova, di acquisire **fiducia** in sé stesso e di canalizzare la propria **energia** in modo costruttivo e perché tale condizione si verifichi servono **figure di riferimento**. Intendo persone in grado di aiutarlo a “risollevarsi dopo le inevitabili cadute”, in grado di sostenerlo anche e soprattutto quando sperimenta attraverso l’errore, accogliendolo quanto più possibile con il **sorriso** della comprensione.

Per il conseguimento di questi obiettivi lo Yoga nella **scuola** può essere un valido supporto sia per gli studenti, protagonisti di questa delicata fase di cambiamento che per tutti coloro che sono intenti ad accompagnarli costituendone un modello di riferimento.

