

“Lo yoga fa male... a chi fa male lo yoga!”

(articolo di F. Rampini e Commento del Presidente dell'Unione Induista Italiana)

Yoga, il mito si incrina: “Non fidatevi, fa male”. New York. C'è il praticante alle prime armi che subisce il "colpo della strega" alla schiena, per una "posizione triangolo", e resta bloccato a letto per settimane. C'è anche il sedicente guru che si procura una lacerazione al tendine di Achille, facendo il "cane a testa in giù". È un esercito di vittime di una sindrome nuova: gli incidenti di yoga. L'allarme viene dagli Stati Uniti, lo lancia un' autorità nella materia. Glenn Black, guru da 40 anni, allievo del grande maestro indiano B. K. S. Iyengar di cui seguì i corsi a Pune, si è convinto che «la maggioranza delle persone che stanno praticando yoga non sono adatte, farebbero meglio a smettere». Un giudizio durissimo, suffragato da statistiche inquietanti. Nei reparti di pronto soccorso degli ospedali americani, cresce il numero di ricoverati che arrivano trasportati in ambulanza direttamente da un corso di yoga: i primi 13 casi si verificarono nel 2000, poi venti nel 2001, poi 46 nel 2002, da un decennio il trend è un raddoppio ogni anno. E questi numeri ancora relativamente piccoli non devono ingannare, perché la maggioranza degli infortunati non vanno in ospedale bensì cercano aiuto da un fisioterapeuta, un chinesiterapista o un chiropratico. Una ricerca della facoltà di medicina alla Columbia University di New York censisce un bilancio ben più alto: 231 lesioni alla schiena, 219 alle spalle, 174 ai ginocchi, 110 al collo. Un'ecatombe? Il tema finora è stato quasi un tabù. È un soggetto delicato, per non dire scabroso, in quella nuova "tribù" mondiale che sono i praticanti di yoga. La convinzione che lo yoga abbia virtù quasi miracolose, per raggiungere l'equilibrio psicofisico, la forma perfetta e la pace interiore, sta assumendo le caratteristiche di una religione. Essendo un "praticante" posso scrivere senza auto-censure. Da tempo ho avvertito segnali in contro-tendenza, che smentivano le certezze più diffuse. Per esempio, a New York ho un maestro con seri acciacchi a rotule e menisco. E una guru donna per settimane ha avuto una caviglia fuori uso. Non che li credessi dei supermen, invulnerabile e infrangibile, ma lo yoga non avrebbe dovuto proteggerli? I più bravi dei miei maestri, peraltro, mi hanno colpito per la loro prudenza: tante raccomandazioni prima di cominciare le posizioni a testa in giù, avvertimenti sui rischi per il collo. Da uno dei miei guru, Tom, ho appreso la triste notizia che stando a testa in giù si accentuano i rischi per chi è soggetto a glaucoma (nel mio caso una probabilità ereditaria elevata). Ora il tabù viene infranto da un libro: "The Science of Yoga: Risks and Rewards", frutto delle inchieste di un "confratello" di yoga, William Broad, che ne ha pubblicato un' anticipazione sul magazine del New York Times. Le foto che accompagnano l' articolo sono scherzose, i contenuti no. Broad, pur continuando a praticare lo yoga, spezza l' omertà e porta alla luce un' impressionante mole di studi sui danni della disciplina. Alcuni sono usciti sulle più importanti riviste mediche, il Journal of the American Medical Association e il British Medical Journal. Altri hanno trovato ospitalità perfino sul "nostro" organo ufficiale, lo Yoga Journal, il cui esperto sanitario Timothy McCall ha iniziato una crociata contro l' uso dissennato dello yoga. Il problema, infatti, non è lo yoga: siamo noi. Le ragioni per cui l' esercito delle sue vittime cresce di anno in anno, sono tre. Al primo posto c' è la contraddizione fra il nostro stile di vita - le giornate di lavoro seduti a una scrivania, curvi al computer - e una pratica nata in India in epoche in cui la gente stava normalmente inginocchiata, accovacciata, in pose "naturali" da cui sono derivati molti esercizi di yoga. Secondo: lo yoga è diventato una moda di massa, solo negli Stati Uniti i suoi adepti sono quintuplicati in un decennio balzando da 4 milioni nel 2001 a 20 milioni oggi. La diffusione di massa ha avvicinato a questa disciplina un numero crescente di persone inadatte, con problemi fisici pregressi, fragilità palesi o nascoste. La massificazione porta anche a uno scadimento nella qualità dei maestri: alcuni sono dilettanti allo sbaraglio, attratti dal business che moltiplica palestre specializzate in ogni metropoli d' America. Al terzo posto viene lo "scontro di civiltà", che si verifica quando una disciplina indiana attecchisce in una cultura individualista e competitiva. «Uno dei problemi è l' ego - conferma Black - lo yoga dovrebbe insegnarci a ridimensionare il nostro ego, invece in

troppe scuole americane lo vedo spinto agli estremi, in uno sforzo di realizzare performance sempre più avanzate». Se lo stretching dei tendini diventa un'ossessione, o quando il peso del corpo infierisce senza cautela sulle vertebre cervicali, l'incidente è dietro l'angolo. La direttrice dello Yoga Journal, Kaitlin Quistgaard, conferma il pericolo: «Ho sperimentato sulla mia pelle sia le virtù terapeutiche dello yoga, sia i danni che può fare». Black conclude: «Dovrebbero praticarlo solo persone in ottima forma. Oppure va esercitato a scopi terapeutici, ma sotto una sorveglianza accurata e competente». *Federico Rampini per "La Repubblica"*.

Commento. Il bell'articolo di Federico Rampini ("La Repubblica", 9 gennaio 2012) "Yoga, il mito si incrina. Non fidatevi, fa male" dovrebbe meritare al suo autore un riconoscimento da parte di ogni seria organizzazione di praticanti yoga per aver demitizzato diffusi luoghi comuni secondo cui questa disciplina – in poco tempo e con poco sforzo – produrrebbe risultati psicofisici mirabolanti: una sorta di fast-food dell'anima e del corpo dedicato, per la verità, a palati frettolosi, non particolarmente attrezzati e persino un po' ingenui.

Per parte mia, come presidente dell'Unione Induista Italiana firmataria dell'Intesa con lo Stato italiano ai sensi dell'art. 8 della Costituzione, proporrò senz'altro agli organi direttivi dell'Unione, di attribuire a Federico Rampini una qualche forma di riconoscimento come segno di gratitudine per l'opera di demistificazione svolta e che, mi auguro, continuerà a svolgere.

E, proprio nel quadro di questo tentativo di chiarezza, vorrei aggiungere qualche sintetica osservazione con la precisazione che la terminologia utilizzata sarà necessariamente atecnica nel rispetto del contesto in cui queste riflessioni si iscrivono.

1. Come evidenzia Rampini nell'articolo citato, "il problema non è lo yoga: siamo noi". E, proprio per questo, io convertirei l'enunciato del titolo in quest'altro, più aderente – mi sembra – sia alla realtà che allo spirito dello scritto: "Lo yoga fa male... a chi fa male lo yoga!".

E, purtroppo, sono in molti a praticarlo male. La responsabilità maggiore è sicuramente ascrivibile agli insegnanti o, peggio, ai molti autoproclamatisi "guru" i quali, troppo spesso, ignorano completamente quello sconfinato oceano che costituisce il pensiero dell'India – filosofico e religioso – e nel cui contesto si iscrive lo yoga come una delle sei tradizioni religiose ortodosse dell'induismo.

Lo yoga allora finisce per essere rappresentato come una sorta di ginnastica dolce o, peggio, di narcisistica esibizione acrobatica. Lo yoga però – anche solo a livello di asana e cioè di posizioni, vale a dire uno stadio ancora aurorale della disciplina rispetto alla sua totalità e alla sua meta finale – è qualcosa di ben diverso come cercherò di chiarire qui di seguito.

2. Praticare lo yoga – anche solo nella sua fase iniziale e propedeutica, quella delle posizioni, che, giova ripeterlo, rappresenta un segmento quasi impercettibile rispetto alla globalità della disciplina – vuol dire imparare a volersi bene, a prendersi cura di sé, a dedicare attenzione a se stessi.

Questa cura di sé inizia con l'attenzione al proprio corpo, che non è affatto una forma di edonismo narcisistico, di wellness del corpo mescolata a un pizzico di fitness dello spirito, ma, piuttosto, un viaggio affascinante e misterioso assieme. Un viaggio che può quasi apparire paradossale (come è stato osservato da più di un pensatore) perché parlare di conoscenza del corpo è parlare di ciò che è più nostro, di ciò che rappresenta la porzione di mondo che più ci è propria, di ciò che non solo abbiamo ma che siamo. E, tuttavia, ciò che ci è più vicino non sempre è ciò che è più visibile, perché prossimità non è sinonimo di evidenza.

Lo yoga dunque – anche solo a livello di posizioni – non è sterile acrobazia ma strumento di conoscenza del corpo (e quindi anche dei suoi limiti, delle sue debolezze, delle sue fragilità, ecc.) che dovrebbe insegnarci a gestirne prossimità e distanza.

E, d'altronde, secondo il testo che costituisce la base indiscussa dello yoga classico (gli yogasutra di Patanjali, verso 47, Cap. II) una posizione è perfetta non già quando è acrobatica ma invece quando si realizza “il rilassamento dello sforzo e la meditazione sul ‘senza fine’ “.

Cosa vuol dire questo versetto? Che per lungo tempo, nella fase propedeutica, asana (posizione yoga) significa consapevolezza del corpo, della posizione, del respiro.

Ma la perfezione nella posizione si raggiunge soltanto quando la mente è in perfetto stato di quiete, in totale silenzio. Allora anche la consapevolezza che ci è stata compagna per così lungo tempo va abbandonata perché anch'essa disturberebbe quello stato immoto della mente.

Se così stanno le cose sostenere con Glenn Black che “dovrebbero praticare lo yoga solo persone in ottima forma” lascia almeno perplessi, volendosi astenere da più incisive ma probabilmente appropriate qualificazioni.

3. Un aspetto di importanza decisiva va ancora sottolineato. Identificare la vastità dello yoga esclusivamente con gli asana (posizioni) – come per lo più accade (Black docet) – vuol dire scambiare una parte (peraltro modestissima) per il tutto: una sorta di imperdonabile sineddoche culturale dalle più nefaste conseguenze. Un po' come se qualcuno spacciasse – che so – l'acquacotta per la totalità della sconfinata gastronomia italiana e pretendesse, per di più, di tenere un corso di alta cucina.

Del resto Patanjali nei suoi Yogasutra (come già ricordato è il testo di riferimento dello yoga classico) – su 196 aforismi – ne dedica solamente 3 alle posizioni yoga (cap. II, 46, 47 e 48) e questo dato dovrebbe far riflettere chi si interessa seriamente a questa disciplina e, a maggior ragione, chi pretende di insegnarla. Riflessione opportuna non già per aderire necessariamente allo yoga nella sua complessiva, sconfinata vastità ma, quantomeno, per conoscere il contesto – anche culturale, religioso e filosofico – in cui si iscrive la pratica, fosse anche solamente fisica, a cui ci si sta dedicando.

Una osservazione conclusiva. Anche la sola limitata pratica delle posizioni yoga, per costituire qualcosa di diverso dalla semplice ginnastica più o meno dolce, può sicuramente prescindere da acrobazie circensi ma non invece da alcune norme di condotta, da un particolare atteggiamento della mente, da un buon controllo del respiro (pranayama), condizioni queste che consentiranno al praticante più qualificato di continuare il suo viaggio verso mete ulteriori e a quello meno motivato di raggiungere comunque una stabilità del corpo non fine a se stessa ma conseguenza ineludibile della quiete assoluta e immota della mente.

Uno yoga che si discosti da questi parametri, come sovente avviene, si trasforma in una malinconica parodia di questa disciplina, in qualcosa di totalmente altro ma, senza dubbio, di più facilmente palatabile, in “prodotto” pronto per essere “venduto” – assieme a trattamenti olistici, a fanghi dell'Engadina e a miscele di erbe personalizzate – nelle molte wellness resort del pianeta ai molti desiderosi d'eternità a prezzi scontati (di fatica e impegno, ovviamente, perché il conto normalmente è invece assai salato!).

Jayendranatha

Avv. Franco Di Maria

unioneinduitalianarm@tiscali.it