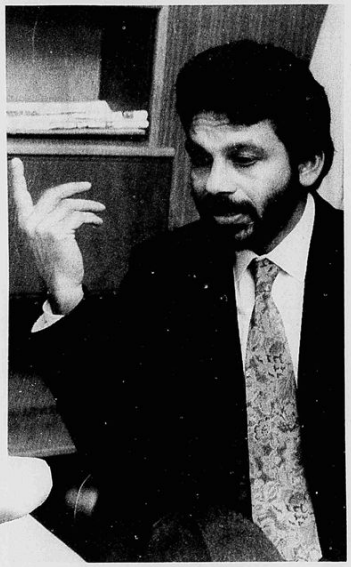
LA STAMPA
Archivio Storico dal 1867
http://www.archiviolastampa.it/

JAMES ERUPPAKKATTU insegna yoga da oltre dieci anni: le sue lezioni a Torino sono seguite soprattutto da quanti cercano la pace interiore, anche per difendersi dallo stress di ogni giorno



Fare yoga, una via antica e nuova verso la serenità

«Allievi che da vent'anni non riuscivano a dormire tutta una notte di seguito, dopo un paio di mesi hanno buttato via i tranquillanti e riposato senza sostanze chimiche»

La voce è pacata e ha toni vibratili che inducono alla concentrazione. Nel silenzio della sala soltanto il respiro — cercato, voluto, controllato — di chi, sul pavimento nella penombra, sta rilassandosi dopo una serie di esercizi e di contorsioni. Lui, il maestro, è seduto sulla pedana, ad occhi chiusi, e indica la strada ai suoi allievi: una strada che deve condurre alla ricerca di se stessi, all'unione del corpo con la mente, alla fusione dell'essere individuale nell'essere infinito: allo yoga. James Eruppakkattu insegna l'antica disciplina, in Italia, da oltre dieci anni. E le sue lezioni, che si tengono in via San Secondo 51/6, alla scuola Yoga Shanti, sono seguite con impegno e costanza da quanti decidono di percorrere questa via. Più del cinquanta per cento delle persone che provano a fare yoga, poi continua con regolarità. Ma quali motivi spingono in tale direzione?

«Sono diversi e di varia natura — risponde il dottor Eruppakkattu —. *Il bisogno di rilassarsi, di mettere una pausa tra la propria esistenza e la vita caotica che si conduce. La necessità di raggiungere una serenità, un sorriso interiori. Ma, molto spesso, si arriva a lezione per reagire a problemi di salute fisica o mentale. Non sono poche, ad esempio, le persone che si rivolgono a questa disciplina perché soffrono d'insonnia. Ho avuto allievi che da vent'anni non riuscivano a dormire tutta una notte di seguito; e molti di essi, dopo un paio di mesi, hanno buttato via tranquillanti e psicofarmaci ed hanno potuto riposare senza bisogno di sostanze chimiche».*

La presenza femminile è decisamente maggiore di quella maschile. Come mai? *«Il maschio è, per sua natura, più aggressivo e non è facile che si ponga interrogativi sul proprio intimo e su che cosa, veramente, sia lo yoga. Spesso crede che si tratti soltanto di una ginnastica dolce. Inoltre questa disciplina esclude nel modo più totale la competizione tra un individuo e l'altro; non a caso molti esercizi si fanno ad occhi chiusi, poiché ciò che si cerca è il proprio universo interiore».*

Eppure yoga è preparazione a molte attività che richiedono scatto e prontezza di riflessi. Un vecchio maestro di yoga, indiano, qualche anno fa diceva ai propri allievi: *«Guardate la tigre e i felini in genere: nessun altro animale è così pronto allo scatto, nessuno è in grado di richiamare all'attività, in un attimo, tutti i propri muscoli. Ma osservate la tigre oppure il gatto di casa quando sono rilassati: il loro è un abbandono totale ed assoluto».*

Anche i problemi di salute possono portare in una sala dove si pratica yoga. *«Alcuni, infatti, ci vengono perché consigliati dal proprio medico. In questi giorni, per esempio, è arrivato un ragazzo di 15 anni, con difficoltà respiratorie: il suo medico gli ha proposto di fare yoga».*

E qui si respira meglio? *«Molta gente, sembra strano però è così, non è capace di respirare. Con questi esercizi ci si impossessa del respiro, si riesca a calmare il battito cardiaco e, di conseguenza, ad affrontare le situazioni della vita con un altro tipo di approccio, non condizionato dall'affanno».*

Ma il respiro è un veicolo, un tramite, per il raggiungimento di una meta diversa, più profonda: la conoscenza di noi stessi, dei nostri difetti, delle nostre difficoltà e possibilità. E, una volta toccato l'intimo, quella parte segreta che soltanto noi possiamo conoscere (e spesso non vogliamo vedere), la volontà che, senza azioni violente ma con dolcezza, ci spinge a provare posizioni del corpo che paiono impossibili in un primo momento, ci aiuterà a correggere e a migliorare il nostro spirito. Un equilibrio tra i componenti il microcosmo personale il quale, col tempo e la paziente ricerca, riuscirà ad entrare nel macrocosmo infinito. *«Dipende da come ognuno si pone di fronte alla ricerca: c'è chi, dopo qualche tempo, riesce a realizzare quest'equilibrio e chi, dopo anni e anni di yoga, ancora non ha capito».*

Cinque sono infatti, come ripete James Eruppakkattu ai suoi allievi, i miglioramenti che si devono ottenere con lo yoga: *«Fisico, mentale, morale, sociale e spirituale».*

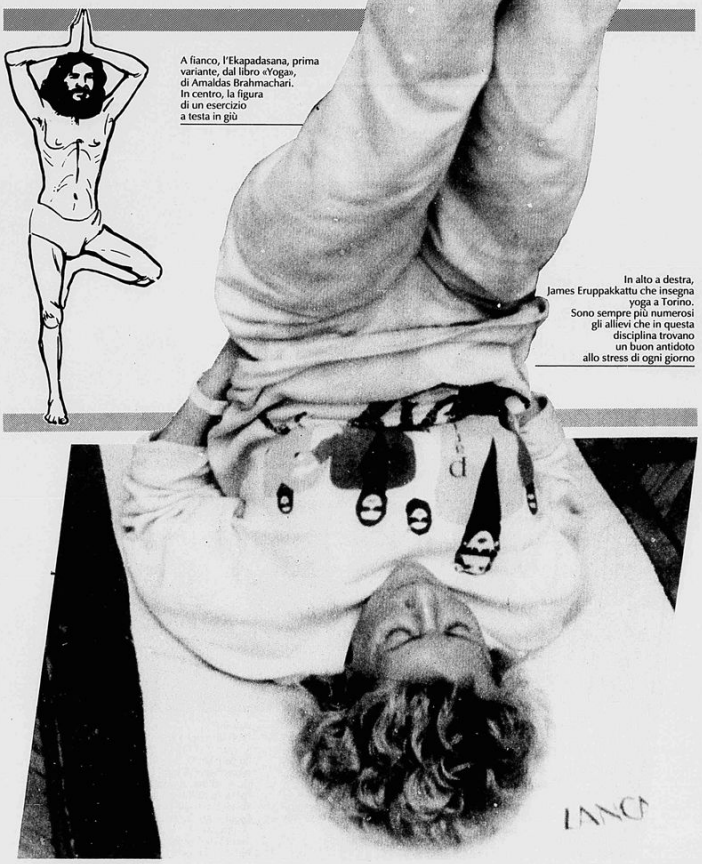
Il corpo e lo spirito sono, nella filosofia indiana, inscindibilmente uniti e quando si crea la frattura, allora nascono i problemi. *«Ayurveda, la scienza della Vita, è la medicina più antica del mondo e non cura mai soltanto il corpo, ma anche l'anima. Il fisico, i sensi, sono strumenti dell'anima. L'anima dà energia. E quando il contatto si spezza, anche il flusso di energia s'interrompe. Purtroppo la gente è ormai abituata a prendere farmaci per curare il corpo. Ma, anche volendo negare l'anima, lo spirito, almeno si riconosca l'esistenza della psiche, della mente che determina le reazioni fisiche».*

Il cardinale Ratzinger, l'anno scorso, ha messo in guardia i cattolici sulle discipline orientali, lo yoga in particolare. Osserva il dottor Eruppakkattu: *«Sono nato nella fede cristiana, ma credo nella religiosità, non nelle religioni. E' l'esercizio del potere che è riuscito a dividere il musulmano dal cristiano, e comunque gli uomini di una fede da quelli di un'altra. Che senso ha fare distinzioni se tutti crediamo in una forza infinita che mette in armonia l'universo e che alcuni chiamano Dio, altri con nomi diversi?».*

Il tempo è un altro capitolo importante da considerare per chi intenda avvicinarsi allo yoga. *«Il tempo* — spiega il maestro — *quasi non dovrebbe esistere. Il significato che noi gli diamo altro non è che la nostra paura di finire, di morire. E tutta la giornata altro non è che una corsa per dimenticare la notte, che simboleggia la fine, la morte. Ogni giorno che passiamo avvertiamo, nell'inconscio, che la morte è più vicina. Ecco perché riempiamo a dismisura il nostro tempo. Ma se consideriamo l'eternità, allora ci rendiamo conto che il tempo non esiste. Non è più un problema. Eternità significa essere. Se riconosciamo la verità dell'esistenza, allora capiremo anche il nostro vero io, quello che non finisce, che non muore. Il microcosmo nel macrocosmo».*

Daniela Daniele

A fianco, l'Ekapadasana, prima variante, dal libro «Yoga», di Amaldas Brahmachari. In centro, la figura di un esercizio a testa in giù



In alto a destra, James Eruppakkattu che insegna yoga a Torino. Sono sempre più numerosi gli allievi che in questa disciplina trovano un buon antidoto allo stress di ogni giorno

Respirare nel modo migliore

In un recente numero di Lancet, il professor Virenda Singh, della *Respiratory Medicine Unit*, al City Hospital di Nottingham, riferisce i suoi esperimenti nella cura di pazienti affetti da asma, attraverso la tecnica di respirazione yoga. Il *pranayama* è quella parte della disciplina che si basa sul controllo della respirazione.

Gli obiettivi immediati di questa tecnica sono: ridurre la frequenza respiratoria; conseguire un equilibrio nel rapporto tra inspirazione ed espirazione; trattenere consapevolmente l'aria inspirata e stare per brevi tempi in apnea, fino a quando la *«fame d'aria»* non induce a riempire nuovamente i polmoni; concentrare la mente sull'esercizio. Il fine ultimo, come abbiamo imparato dalle parole del dottor Eruppakkattu, è il raggiungimento di altre e più profonde mete.

Tuttavia, la tecnica può servire a modificare certe condizioni fisiche di sofferenza. Lo dimostra l'esperimento condotto dal professor Virenda Singh su 18 pazienti asmatici che sono stati educati a respirare in questo modo per 15 minuti ogni giorno. I miglioramenti, secondo quanto scrive lo scienziato, sono stati notevoli. Lo studioso ha ipotizzato che la tecnica respiratoria in questione sia in grado di tradursi in broncodilatazione con conseguente positivo decremento della reattività bronchiale.

Scoprire la civiltà indiana

Gabriella Cella è una bella ragazza bruna, dallo sguardo intenso e dai modi dolci e affascinanti che fanno intuire una forza e una tenacia interiori non comuni. E' maestra di yoga e dirige, a Piacenza, l'Istituto Surya Chandra Marga. Ha pubblicato diversi libri e la sua ultima fatica, firmata insieme con Marie Grazia Cella, è un lavoro intitolato *«Yoga del sole e della luna»*, pubblicato da Red Edizioni, nella collana dedicata a *«L'altra medicina»*.

«Il libro — spiegano le autrici in una breve prefazione — *è, al tempo stesso, un viaggio alla scoperta della cultura e della civiltà indiane, e un'introduzione, semplice ma completa, agli esercizi basilari dello yoga».* Lo scopo dichiarato è quello di invogliare i più giovani ad avvicinarsi a questa disciplina e, più in generale, ad uno stile di vita capace di far sviluppare un sano equilibrio tra corpo e mente.

Il testo, infatti, si rivolge direttamente ai ragazzi, utilizzando la forma del racconto: *«L'incontro del protagonista con la cultura dell'India avviene nel modo più naturale, vivendo la magica quotidianità delle città e dei villaggi indiani in compagnia di una ragazza indigena coetanea e di un maestro».*

Durante la narrazione vengono descritte e illustrate alcune *asana*, termine che significa *«posizione del corpo mantenuta nell'immobilità».* Tutti gli esercizi vengono poi ripresi nell'ultimo capitolo che fornisce un programma giornaliero adatto a tutti, *«per conseguire un benessere generale psicofisico».*

SOME RIGHTS RESERVED