



James Eruppakkattu

- Nato in India, nel Kerala, nel 1950

- Maestro di Yoga e di Tantra, scrittore e naturopata

YOGA PER TUTTI CONTRO L'ANSIA DA VIRUS



Elena Lisa

«L'armonia? L'ho trovata nello yoga. Una filosofia che prima di migliorare la mia vita ha migliorato me come persona. L'isolamento contro il coronavirus è l'occasione ideale per praticarla. Per combattere l'ansia e le preoccupazioni. Provare per credere...».

James Eruppakkattu ha settant'anni e (sarà forse anche questo merito dello yoga?) non li dimostra. È arrivato dal Kerala quarant'anni fa ed è tra i primi Maestri indiani di Yoga a Torino. Prima di lui il Maestro George Dharmarama Thozutungavayalil, suo cognato e fondatore dell'Associazione Italo Indiana con Carla Perotti, allieva divenuta, poi, punto di riferimento per lo yoga a Torino e in Italia, morta due anni fa. Oggi la "Scuola Yoga Shanti" è in via San Secondo 51/6. Dagli anni '80, qui, sono entrati notai e avvocate, centraliniste e

professori, commessi e manager, assessori ed estetiste. «Quanti allievi - dice Eruppakkattu - Li ricordo tutti, uno a uno, e ricordo ogni loro singolo progresso».

Impossibile. Non mi dica che anche la memoria da elefante è merito della filosofia orientale...

«Assolutamente sì. Lo yoga migliora le prestazioni mentali e fisiche. In India, mentre preparavo gli esami di Economia e Commercio, la facoltà in cui mi sono laureato, facevo sport. Ero e sono un grande appassionato. Non ho mai vinto tante medaglie da quando, però, ho cominciato con lo yoga. Solo praticando ho capito cosa significhi, veramente, respirare». **A proposito del suo Paese, perché ha deciso di lasciarlo?**

«Non vivevo male in India. Studiavo, frequentavo amici, uscivo la sera. Giocavo a baseball e facevo yoga. Una vita normale. Ho deciso di venire a Torino perché qui già c'erano mia sorella e suo marito, il Maestro George Dharmarama Thozutungavayalil. Si era trasferito per frequentare Medicina e intanto insegnava yoga ad amici studenti, fino ad

aprire una Scuola e diventare il centro carismatico della comunità yoga non solo in città, ma in tutta la regione. Mi chiese di raggiungerlo e ho pensato fosse una buona occasione per me, anche perché avevo già capito che lo yoga era la mia strada».

Una strada diversa dagli studi fatti...

«Decisamente. Praticando ho escluso molte altre possibilità, non solo quella di diventare un commercialista. Anche il poliziotto e l'insegnante di ginnastica. Lo yoga mi ha aperto la mente: né l'una né l'altra strada mi avrebbero reso felice».

Entrando ancor di più nel personale, diceva che lo yoga l'aveva cambiato. Davvero? E in cosa?

«Non sono più preda della rabbia. Anzi, rido sempre. Anche la mia timidezza è sparita. Non sorridevo perché mi vergognavo dei miei denti. Stavo sempre con la bocca chiusa. Ora, partecipo senza difficoltà a conferenze in giro per il mondo. Ma soprattutto trovo sempre una risposta positiva alla vita».

E così un "nuovo" James ha deciso di raggiungere l'Italia. Erano gli anni '80:

sembra ieri, ma ne sono trascorsi quaranta. Come se la ricorda Torino?

«Pulita e molto luminosa. Ricordo che le strade erano sempre illuminate. Ecco, non dimenticherò mai la luce che mi avvolgeva, soprattutto sotto i portici di corso Vittorio».

E qual era il rapporto della città con lo yoga?

«Quando sono arrivato i torinesi stavano economicamente meglio di oggi. Non avevano timore di uscire dai loro confini culturali. Ma la pratica yoga era diventata, in un certo senso, elitaria. Non erano nemmeno più gli anni '60 e '70, quelli della filosofia indiana praticata per strada da studenti e hippy».

E i motivi per cui le persone si avvicinavano allo yoga rispetto a oggi? Sono cambiati?

«Non direi. C'era e c'è chi si sente scontento e nervoso. Chi triste e depresso. Chi affronta un momento particolare perché si sta separando. Chi cerca equilibrio psicofisico e chi ha spesso mal di schiena... Le ragioni per praticare yoga sono, e sono sempre state, le più diverse».

Già, ma sempre legate a qualche malessere, sembrerebbe di capire. Qualcuno le ha mai detto: "Vorrei fare yoga perché sto alla

Il personaggio
Maestro a Torino da 40 anni

E' aperta in via San Secondo 51/6 da circa 40 anni. Qui le iscrizioni ai corsi sono aperte tutto l'anno. La prima, di prova, è gratuita e non occorre prenotare. Info 011/597153 e 392/1450777, o scrivendo a scuolayogashanti@gmail. —

La Scuola Shanti
Corsi gratuiti on line

La Scuola Yoga Shanti, che ha sede in via San Secondo 51/6, propone lezioni gratuite in diretta su Facebook e Instagram. Poi sono pubblicate su www.scuolashanti.it e www.yogatorino.com e su Youtube della Scuola. —

La pandemia ci fa paura ma l'isolamento ci regala del tempo per prenderci cura di noi

E' una filosofia al cui esercizio si interessarono anche Ippocrate e Aristotele

I veri insegnanti rendono autonomi gli allievi trasformandoli in Maestri di loro stessi

ma non possiamo muoverci. Cosa possiamo fare?

«Approfittare dell'opportunità che ci ha dato la natura, avere tempo a disposizione, e meditare. Una parola che in sanscrito significa "pensiero rivolto a Dio". Meditando con costanza si giunge alla consapevolezza che tutto l'Universo è collegato, che gli esseri umani sono uniti dall'aria, dallo spazio e dall'energia. Che per questo siamo tutti uguali, tutti fratelli, che non può esistere prevaricazione. Il male e l'ostilità in un quadro simile non hanno più senso».

Un pensiero che assomiglia molto a un credo religioso...

«Ma non è così. Lo yoga, meglio ricordarlo, è una filosofia, non una religione. Tra i più famosi che l'hanno abbracciata nella storia ci sono Ippocrate, Aristotele e Alessandro Magno. Oggi la praticano uomini di Chiesa, compresa quella cattolica, per non parlare degli sportivi di alto livello, calciatori, nuotatori, scalatori...».

In effetti, negli ultimi anni, pare essere ritornata ad essere molto diffusa. Proprio a Torino sono nate tantissime scuole: come si distingue tra quelle affidabili e quelle no?

«Molte io le chiamo "supermercati di yoga". Basta comprare la licenza per aprire un centro, frequentare pochi mesi un qualche corso e avere un certificato da appendere. Invece per insegnare yoga, ma come si deve, servono anni perché dietro, appunto, c'è tutta una filosofia, uno stile di vita. Compreso quello, condivisibile o meno, di non mangiare carne».

Solo allievi vegetariani, quindi?

«Allievi no, ma buoni Maestri sì».

Ci sono particolari più evidenti per distinguere un bravo insegnante da un cialtrone?

«Fondamentalmente tre: bisogna che conosca la respirazione, i suoi meccanismi. Che sappia insegnarla. È la respirazione il nucleo dello yoga, così come della vita. Nasciamo con il primo respiro e moriamo con l'ultimo. La sua voce, poi, dovrà essere bassa, modulata, trasmettere calma. Sono proprio gli esercizi di respirazione a cambiarne il tono. Terzo punto: non creare dipendenza. I bravi insegnanti fanno sì che gli allievi, nel tempo, diventino i Maestri di loro stessi».

Sempre più spesso si legge e si sente parlare di "mindfulness", una pratica usata durante le sedute di psicoanalisi per alleggerire dall'ansia, aumentare concentrazione e consapevolezza. Cosa ne pensa?

«La conosco, certo, e la mia opinione è: meglio che niente. La mindfulness deriva, comunque, dallo yoga e il loro rapporto è uguale a quello che può esserci tra un bambino e un adulto». —



grande, sono felice e la mia vita è un successo?».

(Ride) «No, quelle di cui parla, piuttosto, sono le ragioni per cui non si smette più di praticare».

Saggezza indiana...

«Punti di vista differenti: ha appena definito "malesseri" gli ostacoli che capitano nella vita di ognuno».

E come li definirebbe, invece?

«Opportunità. Occasioni per migliorare. È come se la vita a un certo punto ci dicesse: ecco, adesso sei pronto per un cambiamento vero, una trasformazione».

Opportunità sempre?

«Sempre se le si sa cogliere. Sa qual è la differenza sostanziale tra i primi anni in cui ho iniziato ad insegnare e questi più recenti: una volta ci si spostava di più. C'era chi, per fare yoga, arrivava anche da fuori Torino. Probabilmente perché c'era più tempo a disposizione. Oggi, prendersi un po' di tempo per sé è diventato un lusso a cui molti credono di poter, o dover, rinunciare».

Beh, ora, volenti o nolenti, costretti a casa dal coronavirus, di tempo ne abbiamo di più,



James Eruppakkattu in una foto del 1980; in alto, una recente lezione sul grattacielo Intesa San Paolo

La filosofia diventa social

*Lezioni per principianti e approfondimenti per i più esperti
L'antica pratica oggi è anche su Fb, Instagram e Youtube*

Il principio su cui si fonda la Scuola di Yoga Shanti è semplice: lo yoga è per tutti. Chiunque, per James Eruppakkattu può cominciare a praticare quest'antichissima filosofia indiana, nel rispetto delle proprie capacità dal momento che yoga non è solo meditazione ma anche movimento. «In sanscrito - dice Eruppakkattu - yoga significa unione di corpo, mente e spirito. La nostra pratica riflette dunque un sincretismo di tecniche fisiche, mentali e spirituali. In ogni nostra lezione cerchiamo di rispettare tale equilibrio». Ottimo.

Ma in tempi di coronavirus, in cui tutto è necessariamente bandito, è possibile praticare seguiti da un Maestro esperto? Assolutamente sì. Anche la tradizione yogica per quanto antichissima ha un alleata: la tecnologia.

Dirette social

Sospesa la normale attività di tutti i giorni della Scuola di Yoga è nato, già a marzo, un appuntamento quotidiano che prevede una lezione aperta a tutti, senza distinzioni di età o livello di pratica raggiunto. Le dirette si seguono sulla pagina Facebook e Instagram, ogni giorno alle 17,30 e durano circa un'ora. A volte proseguono fino alle 19. Ma per chi volesse cominciare, oggi, a seguirle, recuperando quelle già trasmesse, può sempre collegarsi al sito del centro, www.scuolashanti.it, dove sono state pubblicate.

Quelli che fossero interessati ad approfondire il discorso, entrare più nel merito di questa antica filosofia per sciogliere dubbi e capirne il senso, allora, ogni weekend, può seguire i seminari che vengono trasmessi online. L'appuntamento è sempre alle 17,30 e sempre in diretta sui canali social. Si parla di storia, di Chakra, di posizioni, ma soprattutto - preparatevi - di respirazione.

Tutto quanto sinora svolto online è fruibile anche da chi non dispone necessariamente di un account Facebook: è sufficiente andare sulla playlist con tutte le lezioni e seminari delle ultime settimane.

Insegnanti

E poi c'è la piattaforma YouTube. Qui sono stati caricati approfondimenti per chi è già un po' più pratico o semplicemente più curioso. Conferenze in cui si parla di materia, degli aspetti sottili dello yoga, di ascolto del silenzio. Tutto per addentrarsi sempre più nella filosofia orientale. A breve verrà lanciata una piattaforma esclusiva per i corsi online (che ricordiamo sono già visibili sul sito). E' ancora in fase di sviluppo ma dovrebbe essere pronta per la prossima settimana. Un altro ancora è il sito di riferimento della Scuola Yoga Shanti: www.yogatorino.com, dove si possono trovare tutte le ultime lezioni e anche i riferimenti ai corsi specifici per la formazione per insegnanti di Yoga.

Gratuito

Le attività online sono gratuite. Offerte possibili su www.yogatorino.com/supportati e su www.patreon.com/scuolayogashanti, dove sono accessibili contenuti esclusivi.

Bene, fin qui i social. Ma quando finalmente potremo uscire dall'isolamento e dimenticare (si fa per dire) questa terribile pandemia? Con la voglia che avremo di vederci di persona per riscoprire il senso della vicinanza, allora, c'è la sede nel quartiere Crocetta. Qui le iscrizioni ai corsi sono aperte tutto l'anno. La prima, di prova, è gratuita e non occorre prenotare. Info via San Secondo 51/6 (interno cortile). Tel 011/ 597153; 392/1450777. E scrivendo all'indirizzo scuolayogashanti@gmail.com. E.L.I. —