

BENEFICI DELL'HATHA YOGA

di [Loredana Merlo](#)

Lo Hatha Yoga ha lo scopo di animare il nostro corpo,
di rendere cosciente ogni parte di esso!

Ma ciò non è tutto.

Scopo ultimo è che tale consapevolezza sia nel nostro spirito.

...gli esercizi dello Hatha Yoga ci insegnano l'assoluta signoria sul corpo
e sulle energie in esso vigenti.

S. Yesudian E. Haich

Lo stato nel quale i muscoli vengono a trovarsi durante un asana differisce fundamentalmente da ogni altra posizione assunta nel corso della vita corrente, nello sport, nella ginnastica, nel lavoro o nello stesso riposo. Poiché nello yoga i muscoli sono sistematicamente allungati, questi allungamenti muscolari sono una caratteristica essenziale delle asana.

Durante la pratica delle asana i gruppi muscolari possono venire allungati al di là del loro limite di elasticità normale e il muscolo accetta di oltrepassare questo limite solo a certe condizioni:

1. che lo si “persuada” a distendersi. In quanto appena raggiunge il suo normale limite di elasticità, la sua tendenza normale è quella di mettersi in stato di difesa, di contrarsi per proteggersi. Questa reazione naturale di difesa deve essere evitata e ciò si ottiene con la distensione volontaria. Appena i muscoli iniziano ad irrigidirsi, bisogna rilassarsi e non lasciare che si metta in atto la loro reazione di difesa e quando si avverte la resistenza allo stiramento, è permesso arrivare fino al “dolore sopportabile”, cioè al di sotto della

soglia del dolore. Se un' asana dovesse provocare sofferenza significherebbe che l'esecuzione è scorretta o che il praticante non è ancora in grado di assumere quella posizione stabilmente; in questo caso sarà meglio praticare movimenti preparatori per un certo periodo, per poi assumere nuovamente la posizione prescelta per pochi istanti, allungandone progressivamente il tempo di esecuzione, ma solo se questo è possibile.

Il praticante di yoga deve imparare ad ascoltare il proprio corpo per tonificarlo, da un lato, e per rilassarlo dall'altro, ma agendo sempre in modo corretto, senza porsi come meta l'aspetto spettacolare di una posizione e forzando i limiti della propria anatomia per raggiungerlo; solo così il corpo guadagnerà in salute e in leggerezza: asana è la conquista dell'immobilità in una condizione di benessere.

Dunque, con calma, attraverso l'espirazione aiutare il muscolo a distendersi e lasciarsi andare un po' più lontano.

2. Che si conceda il tempo necessario. Ciò richiede una trazione lenta, dolce e continua per una durata minima di alcune decine di secondi e avvertire come i muscoli cedano progressivamente alla trazione e alla distensione.
3. Che lo si protegga da ogni movimento brusco durante l'asana. Lasciare che l'asana "si faccia da sé" come disse André Van Lysebeth, poiché ogni minimo movimento riporta i muscoli al loro limite di elasticità normale.

L'asana viene quindi utilizzata come esercizio che rende il corpo flessibile, ma essa è molto di più, in quanto viene vista come possibilità verso l'oltre; espandendo la nostra possibilità corporea ci armonizziamo alla legge del cambiamento, del mutamento, dell'impermanenza: infatti l'asana ci porta oltre la forma.

Sivananda esprime questo concetto di adattabilità con queste tre parole: Adapt, Accomodate, Adjust cioè Adattati, Accomodati, Aggiustati; esse ci danno l'idea che assolutamente dobbiamo fluire con questa mutevolezza degli eventi della vita, poiché se ci fermassimo, rischieremmo di perdere il sincronismo con la vita stessa. E se così fosse, significherebbe non restare agganciati a questo fluire, a questa continuità e spezzare l'esperienza dell'unità, dello Yoga.

Nelle asana il corpo diventa più flessibile e la flessibilità influenza l'adattabilità mentale, quindi favorisce il passaggio da una coscienza ordinaria, imprigionata da strutture mentali, ad una coscienza espansa, che va oltre i condizionamenti.

È paradossale che l'asana, che è un lavoro corporeo, ci porti oltre il corpo stesso, a liberarci dal corpo. Il corpo come qualcosa di più significativo, che non un semplice ammasso di carne e di ossa; l'asana ci permette di fare l'esperienza consapevole dell'immobilità e, quest'ultima, ci consente di fare le prime esperienze di percezione delle nostre dimensioni corporee. Sono fenomeni iniziali che ci permettono però di prendere le distanze dalle normali informazioni che riceviamo dal corpo che servono per la sopravvivenza e ricercare, invece, l'asana con la A maiuscola, cioè quell'Asana per me calzante, quell'Asana che mi permette di capire qual è la mia missione su questa terra, qual è lo scopo. Come disse Swami Vivekananda che Ognuno è grande al suo posto perché adempie esattamente alla sua funzione, quella che nessuno di noi potrebbe scegliere da se stesso, ma che è stata scelta da qualcuno. Ma solo dopo aver decondizionato il corpo attraverso varie prove, varie asana, finalmente sento di essere in sintonia con l'Infinito.

Paramahansa Yogananda scrisse: "L'infinita presenza di Dio è proprio oltre l'universo. E poiché Dio non può essere limitato da

nessuna forma, anche la sua manifestazione nell'universo è infinita. Quindi, il finito e l'infinito sono proprio di fronte ai nostri occhi; ma i nostri occhi ci ingannano, perché non sono capaci di vedere tutto ciò che esiste. Il finito è in essenza infinito. ... Lo spazio è infinito e, in genere, la mente umana non è capace di concepire questa verità. ... La creazione era infinita all'inizio, ed è infinita alla fine. ... Tutte le cose in essenza sono l'Assoluto sempre esistente che per un certo periodo di tempo è diventato manifesto e visibile nel cosmo. È la sua vita che permea l'universo ... il Dio immanifesto è manifesto, e il Dio manifesto è immanifesto. Tutta la materia è Spirito, e lo Spirito è diventato la materia.” [\[1\]](#) Solo in questo modo è concepibile comprendere come i Santi possano essere uno con Dio, co-creatori, poiché godono della stessa natura del Creatore che può fare miracoli. Essi sono finalmente in unione con l'Assoluto, immersi nell'Infinito.

[\[1\]](#) “Il Divino Romanzo”, Paramahansa Yogananda, Casa Editrice Astrolabio-Ubaldini Editore, 1996, Roma, pagg. 382 – 383