

EFFICIENZA FISICA E MENTALE ATTRAVERSO LE ASANA

di [Loredana Merlo](#)

...tu trasformasti in un atleta un giovane smunto e malaticcio.

S. Yesudian E. Haich

La salute dell'uomo è esposta a un rischio continuo a causa di uno stile di vita senza controllo che ignora le leggi della salute e del benessere. Come disse André Van Lysebeth "... il nostro primo dovere è quello di curare il corpo, conservarlo giovane fino all'ultimo giorno assegnatogli dal Creatore." [1]

La salute è molto importante per avere una vita di qualità: è la vera ricchezza dell'uomo; con la pratica di asana e pranayama aumenta il potere di resistenza del corpo e della mente e rende più remota la possibilità di malattia. Lo yoga, oltre a favorire il raggiungimento di una piena maturità fisica, ci offre anche i mezzi per poterla ottenere, per mantenere il corpo flessibile, sano, forte ed efficiente, mezzi confermati nel corso di diversi millenni.

Nel capitolo 1 versetto 17 dell'HathaYoga-Pradipika si afferma: "gli asana rendono il corpo stabile, sano e le membra leggere" [2]. Quindi la pratica dello hatha yoga ha come risultato la fermezza posturale, la scomparsa di ogni malattia e la leggerezza fisica. L'asana ha come primo effetto quello di stabilizzare il corpo e quindi di controllare la componente rajasica (rajas-guna) che causa instabilità, agitazione ed irrequietezza.

Il secondo frutto è l'assenza di malattia, il primo degli ostacoli nel cammino dello yoga, menzionati da Patanjali nello Yogasutra 1,30 (malattia, apatia, dubbio, negligenza, indolenza, incontinenza, prospettiva erronea, incapacità di realizzare un obiettivo prefissato, incapacità di mantenere l'obiettivo raggiunto); essi

sono in relazione gli uni con gli altri, nel senso che la presenza di uno può alimentarne anche un altro, aumentando così le difficoltà per il praticante di yoga.

La terza conseguenza è la leggerezza fisica dovuta alla distruzione del guna tamas la cui natura porta ad avere sensazioni di pesantezza, di torpore e di pigrizia nel corpo.

Il fine degli asana è di padroneggiare rajas e tamas e accrescere la proporzione di sattva guna.

Per raggiungere tali effetti, la posizione del corpo (asana) deve essere stabile e comoda “stira-sukham asanam” Yoga Sutra II, 46 “la postura deve essere dunque immobile e piacevole da mantenere, attributi che devono essere realizzati contemporaneamente; il fatto che sia confortevole, priva di tensioni muscolari e tenuta senza sforzo, assicura la stabilità e l’immobilità del corpo; quest’ultima condizione è un prerequisito essenziale per le pratiche di concentrazione e meditazione che seguiranno in quanto induce la mente all’immobilità.” [3]

E ciò è assicurato quando si allenta lo sforzo per mantenere la posizione e quando la mente riflette la condizione dell’infinito (Yoga Sutra II, 47); “questo aforisma completa il concetto esposto nel precedente in quanto la stabilità della posizione si ottiene allentando lo sforzo, respirando con regolarità e rilassando i muscoli anziché contrarli; il corpo smette allora di tremare e, con la cessazione di ogni sforzo, la postura assume naturalmente stabilità e confortevolezza, i due requisiti essenziali di ogni asana. Allo stesso risultato tende la concentrazione della mente sull’infinito poiché la mente è portata all’interiorizzazione e alla calma, condizioni che si riflettono nella compostezza (stira) e nella tranquillità (sukha) della posizione del corpo.” [4]

Qui nella tenuta della posizionasi può realizzare lo stato di meditazione, quindi l’asana che sembra un elemento così

materiale favorisce lo stato meditativo attraverso il rilassamento profondo e l'abbandono delle tensioni muscolari, le quali, trasportate su un piano psicologico e mentale, altro non sono che l'affermazione dell'io che dice "io ci sono".

In seguito cessa il disagio provocato dalle coppie degli estremi, "con la perfezione di asana lo yogin non è più sottomesso al disagio che provocano le coppie di estremi come il caldo e il freddo, la fame e la sete ecc." [5]

L'immobilità nell'asana non è solo una prerogativa dell'asana meditativa, ma è qualche cosa che, se fatto con queste caratteristiche, porta oltre la posizione stessa. Yoga è unità, finché c'è dualità non c'è unità, quindi non c'è yoga.

L'asana, quando è ben eseguita, permette il passaggio dal sentirci parte dello spettacolo e l'identificazione in esso con il corpo e con la mente, allo spettatore. Si diventa così colui che osserva tutto il mutamento del mondo fenomenico compreso il corpo e a livello più sottile i movimenti della mente.

L'asana ci permette di prendere le distanze e cambiare la prospettiva, quindi io non faccio più l'asana, ma è l'asana che si incarna in me, è l'asana che si fa da sola.

[1] "Perfeziono lo Yoga", André Van Lysebeth, 1978, Ugo Mursia Editore S.p.A., pag. 18

[2] "La lucerna dello Hatha-Yoga" (Hathayoga-Pradipia), Svatmarama, 1990, Promolibri
Magnanelli Torino, pag. 39

[3] "Yoga Sutra", Patanjali, a cura di P. Scarabelli e M. Vinti, 2002, Associazione Culturale Mimesis Milano, pag. 106

[4] "Yoga Sutra", Patanjali, a cura di P. Scarabelli e M. Vinti, 2002, Associazione Culturale Mimesis Milano, pagg. 107 - 108

[5] "Yoga Sutra", Patanjali, a cura di P. Scarabelli e M. Vinti, 2002, Associazione Culturale Mimesis Milano, pag. 108

