

LO YOGA, CHIAVE PER MIGLIORARE LA QUALITA' DELLA VITA

La radice della parola yoga è "unione", avere un contatto. La cultura indiana è stata la grande fucina che ha prodotto uno straordinario sapere in merito al rapporto corpo-mente (unione). La pratica yoga è una possibile proposta di ri-unificazione psico-fisica ed anche spirituale. Nella nostra epoca sempre più spesso le persone sentono la necessità di indirizzarsi verso una esperienza che faccia trovare un senso di unità al proprio interno.

Le ricerche nell'ambito delle moderne neuroscienze hanno ribadito l'interazione tra il corpo e la mente; sarebbe noioso addentrarci molto nel merito e d'altro canto i medici sono i soggetti che, meglio di me, potrebbero illustrarci questi risultati spiegandoci gli interessanti meccanismi che stanno alla base di alcuni fenomeni.

Lo yoga è una disciplina che coinvolge ogni aspetto della personalità umana:

- migliora la salute fisica di chi lo pratica, correggendo le posture scorrette e le abitudini corporee negative
- calma la mente, consentendo un'ottimizzazione della capacità di concentrazione;
- lavora attraverso il respiro sulla gestione dello stress;
- favorisce la qualità delle relazioni interpersonali.

I neuroscienziati hanno messo a punto sofisticati mezzi di indagine del cervello che ci permettono di vedere quali mappe cerebrali si attivano in relazione ad un pensiero, un suono, un profumo....

Per rimanere in ambito medico possiamo dire che, grazie alla pratica yoga, ci attiviamo attraverso una stimolazione propriocettiva, viscerocettiva e vestibolare.

In Occidente si è diffusa una cultura salutista, non è cosa completamente negativa, ma spesso presenta un taglio esasperato: bisogna essere sportivi, attivi, sempre dinamici, muoversi, fare, azioni da compiere; molto più raramente si propone di sviluppare un diverso atteggiamento verso noi stessi e verso la nostra salute.

Lo yoga inverte le cose : rivaluta l'immobilità trasformativa andando a risvegliare saperi e risorse già presenti al nostro interno e scarsamente utilizzate.

Prevale nella nostra vita l'azione del sistema nervoso ortosimpatico che è quello che ci mantiene vigili, all'erta, adrenalini mentre il sistema nervoso parasimpatico si muove nella direzione opposta allentando la tensione, allungando una muscolatura come a risalire lentamente un corso d'acqua.

Dopo la scuola di formazione insegnanti ho avuto la fortuna di seguire la post-formazione con il dottor Bhole medico fisiatra che ha innestato la formazione scientifica occidentale con la propria tradizione millenaria. Questo maestro usa una metafora che a me piace molto: pensare al nostro corpo come una casa da abitare e viverlo come tale. Normalmente noi viviamo il corpo attraverso tutta la modalità del fare, aspetto corticale, e tutto l'aspetto funzionale: con il corpo "facciamo", ci muoviamo, lavoriamo svolgiamo mille azioni quotidiane; oppure viviamo il nostro corpo quando ci comunica un disagio, un disturbo fisico, una malattia. Invece proviamo a vivere il corpo come una casa da abitare nella diversità degli spazi interni.

Quando torniamo a casa ci sono spazi diversi, per esempio una zona dove ci rilassiamo, ascoltiamo musica, leggiamo; la cucina dove ci occupiamo del nostro cibo e così via. Proviamo a vivere il corpo quindi cercando di "risiedere", "abitare" .

Quando torniamo a casa probabilmente riordiniamo un po' gli ambienti per poi risiedere nella casa in ordine, analogamente lo yoga contribuisce a rimuovere un po' di fattori disturbanti per esempio banalmente (ma forse tanto banale non è!) una contrattura muscolare magari intervenuta dopo una giornata faticosa, trovando spazi di rilassamento e calma di cui la nostra vita quotidiana non è proprio prodiga.

Questo ascolto interno comincia un cammino di trasformazione relativamente al rapporto corporeo.

L'attività neuromuscolare delle pareti del corpo che si espandono e ritraggono, il battito del cuore sono attività che continuano anche se dormiamo: lo yoga ci porta ad entrare in contatto con questa vitalità interna costituendo un ponte verso la nostra energia risvegliandone le proprietà risananti.

Lo yoga ci porta ad apprezzare una passività ricettiva e consapevole attraverso una immobilità che, gradualmente, in modo dolce e progressivo, può farci scorgere un utile dialogo fra conscio e inconscio.

Marina Brivio