

## YOGA TERAPEUTICO

da Yoga Rahasya 2002

*Il Maestro Iyengar, intervistato sull'argomento, spiega perché lo yoga è sia "terapeutico" : perché va alla radice della dei problemi e dei disequilibri che creano il dolore e ristabilisce un equilibrio fra corpo, mente e intelligenza. Ma è anche molto più che "terapeutico" perché con lo yoga si fa prevenzione, che è la migliore delle cure.*

### **[D] Guruji, come definiresti lo Yoga terapeutico?**

[R] La terapia è un argomento che riguarda il modo di vedere il corpo, la mente, come anche il sé. **Per me la terapia è il modo in cui possiamo creare un metodo per fare sì che corpo, mente e intelligenza continuino a funzionare in modo ritmico coordinandosi con le varie funzioni strutturali del corpo.** Lo Yoga gioca un suo ruolo importante nell'educare l'uomo partendo dalle aree periferiche fino a raggiungere le parti più interne dell'essere umano, che potete chiamare me stesso o io o il sé divino. Tutti i problemi sorgono da questo io o me stesso.

Oggi l'uomo comune non comprende il *vedanta* (il fine) dello Yoga. **Il vedanta dello Yoga è l'unione o la costruzione di corpo, mente e intelligenza con il sostegno della coscienza in modo che tutti diventino un unico aspetto dell'uomo.** L'unità avviene senza alcuna divergenza o deviazione.

Il corpo dice una cosa, la mente un'altra cosa, le emozioni un'altra, l'intelletto un'altra ancora. **Queste divergenze sono comuni a tutti, e disturbano l'armonia della forza vitale, quella che normalmente chiamiamo salute. Se l'armonia della forza vitale è disturbata allora non si avrà buona salute.** Questa forza vitale è influenzata dalle azioni e reazioni fisiche, emotive e intellettive, che avvengono nel nostro sé ed in risposta al mondo esterno. Non è così facile rimanere in uno stato ritmico, equilibrato, sebbene lo scopo dello Yoga sia questo. Lo Yoga terapeutico è una terapia *vedantica* (che risponde al fine ultimo), non una qualsiasi terapia fisica come comunemente si pensa. **Terapia significa entrare nel cuore della causa dei dolori e dei disequilibri che creano il dolore, toccarli e creare quel ritmo. E' una terapia filosofica, non una terapia fisica.**

### **[D] Come hai appena detto tu, Guruji, si continua a ritenere, scorrettamente che, dato che lavoriamo sugli asana, lo Yoga terapeutico sia una fisioterapia. Vorresti chiarire questo fraintendimento?**

[R] Anche se la scienza moderna chiama fisioterapia l'esecuzione di alcuni movimenti, non significa che un argomento come lo Yoga debba essere chiamato anche da noi Yoga terapeutico. Oggi inglobare le parole coniate dagli intellettuali è diventata un'abitudine per la gente. La terapia inizia nel momento in cui nasciamo. Se conduciamo una vita immorale allora dobbiamo spostarci verso un modo di vita morale, verso un codice di vita etico. Non è terapia questa? Sì. Allora come si può paragonare lo Yoga terapeutico alla fisioterapia? Queste parole sono solamente fumo negli occhi per ingannare le persone.

La forza vitale ha bisogno di essere educata. **Un pezzo di ferro si arrugginisce se non viene usato. Allo stesso modo il nostro corpo fisiologico, emotivo, intellettuale, mentale si arrugginisce. La vita diventa negativa quando si arrugginisce perché la forza vitale non si muove in tutto il sistema per creare gli ingredienti della vita al suo interno.** Io non ritengo che nessun elemento dello Yoga come *asana*, *pranayama* e *dhyana* siano terapia. Essi determinano la crescita culturale dell'individuo allo scopo di raggiungere il loro livello di unisono nella vita.

**La salute è una cosa dinamica, come ho detto diverse volte. La salute è una forza vivente. La salute non è statica. Se la salute fosse statica non ci sarebbe bisogno di alcun lavoro.** La salute è movimento. La salute è un movimento, così come la mente, e la mente si muove come si muove il sistema cellulare

interno del corpo. Dunque non c'è nient'altro che movimento nel corpo, sia all'interno che all'esterno della nostra mente. **Se il movimento è vibrante e dinamico, allora semplicemente la vita si muove, la salute si muove semplicemente con la forza vitale positiva che le viene aggiunta. Per questo la salute non può essere limitata allo stato di assenza di malattia.** La salute non è solamente psicosomatica. La forza vitale è la creazione di Dio. Non ha mente, non ha corpo.

Si muove, ed è questo il motivo per cui si dice che è vibrante.

**Dato che la salute è vibrante, noi dobbiamo continuare a lavorare in modo da non arrugginirci nel nostro modo di pensare e nel nostro modo di agire.** Dobbiamo canalizzare l'energia. **La malattia si installa quando l'energia non si muove.** Per questo non penso che si possa definire terapia tutta questa scienza dello Yoga, che ci insegna come utilizzare quest'energia attraverso il potere dell'intelletto.

Ritengo che si sia creata una parola sbagliata ed ora è un grosso problema spiegarlo alla gente. Supponiamo che tu sia tranquillo e che il tuo corpo e la tua mente non funzionino, non c'è qualcosa che continua a muoversi nel tuo corpo? Ecco quello che deve essere portato alla superficie. Questo lavora come potere di protezione che mantiene l'uomo interiore, l'io o il sé in uno stato di felicità anche dopo gli sconvolgimenti emotivi ed ambientali della vita.

Patanjali dice: **"La prevenzione è migliore della cura." Se attraverso lo Yoga si può prevenire l'ingresso nel corpo degli elementi che lo aggrediscono, allora come si fa a chiamarlo semplicemente terapia, che serve a curare le malattie?** Bisogna liberarsi dalla disarmonia nel corpo, nel sistema circolatorio, nel movimento respiratorio e nella circolazione dell'energia. **Abbiamo sistemi diversi, il sistema neurologico, il sistema respiratorio, il sistema circolatorio. Esistono tutti quanti, ma lo Yoga aiuta a usarli al massimo delle possibilità per ottenere un effetto ottimale e così sentiamo la salute nel corpo, nella mente e nel sé.** Sto utilizzando il sé con la "s" minuscola,

che è l'ego o l'io o me stesso. Non sto parlando dell'*atman* (*anima*). Ritengo che lo Yoga sia la scienza che attiva l'energia vitale (*prana sakti*) e la forza cosmica universale (*visva caitanya sakti*). Per questo motivo considero lo Yoga una scienza che fa in modo che la *prana sakti* e la *visva caitanya sakti* lavorino insieme coordinatamente. Esistono già, ma devono essere attivate. Se le attiviamo, allora sono come il fiume Gange, altrimenti sono come un ruscello, dove l'acqua scorre se piove, ma che altrimenti si secca. **Il sistema dello Yoga ci è dato perché questo prosciugamento non abbia luogo.**

***[D] Grazie all'evoluzione tecnologica la vita materiale dell'uomo sta diventando sempre più comoda, le persone vogliono sempre di più e allora espressioni come la salute olistica, la vita spirituale e l'illuminazione stanno diventando molto comuni. Usare queste espressioni è facile, ma come possiamo trasformarle in esperienza?***

[R] Filosoficamente si dice che **"la sicurezza è insicurezza e l'insicurezza è sicurezza"**. Vedete come vivono le persone la cui vita materiale è completamente sicura? Diventano inattivi; in loro non c'è forza vitale per lavorare. Cosa facciamo se siamo in situazioni di insicurezza? Lavoriamo. Facciamo tutto perché siamo insicuri. L'insicurezza è un pilastro del progresso e della crescita. Non diamole un significato negativo. La sicurezza uccide la forza vitale, mentre l'insicurezza la costruisce. Questa è vita in positivo. L'insicurezza è un pilastro per l'evoluzione di ciascun individuo.

I comfort moderni a cosa stanno portando? All'assenza di movimento, alla pigrizia, all'indolenza, e alla noncuranza. Patanjali lo aveva già capito più di 3000 anni fa. **Lo Yoga ci insegna ad essere ricchi non solo esternamente, ma anche internamente.** I comfort materiali sono obiettivamente una ricchezza, ma la persona si ritrova completamente vuota al suo interno. **La scienza dello Yoga dice: "Non vendere le ricchezze dell'anima per quelle del patrimonio"**. I congegni moderni ci stanno rendendo oggettivamente ricchi, ma internamente indigenti. Questo è quello che insegna lo Yoga. **Lo Yoga ci aiuta a costruire e acquisire questa qualità elevata di**

**ricchezza nel corpo, nella mente e nell'intelletto.** Avere un conto in banca di milioni non è ricchezza, bensì povertà. Non hai niente da esprimere e allora dici ho così tanti soldi. Chi è pieno dentro esprime ciò che è. Lo Yoga è anche una terapia intellettuale, se vogliamo ancora etichettare lo Yoga come una terapia.

**Lo Yoga cambia l'uomo a livello emotivo, intellettuale e psicologico, inoltre sviluppa la stabilità. Da quella stabilità si sviluppa il dinamismo. La stabilità non è il fine della vita. La stabilità deve essere positivamente dinamica per andare avanti come un fiume, che è ricco di forza energetica dall'inizio alla fine.**

**[D] Guruji, potresti per favore spiegare il tuo punto di vista sulle shat kriya (sei pratiche dello Hatha Yoga finalizzate a rimuovere ogni impurità dal corpo) ?**

[R] Dovete capire che queste cure al tempo di Patanjali non esistevano e che furono introdotte in seguito. Patanjali non li ha esposti. Ha solamente parlato di asana e pranayama. Gli Yogi successivi hanno introdotto le *kriya*. Perché ? Hai appena detto che alcune comodità moderne stanno portando delle malattie. Anche allora i nuovi comfort materiali portarono delle malattie. Allora non esistevano trattamenti chirurgici, perciò furono introdotte queste cure radicali.

Anche oggi nelle medicine allopatriche ci sono cure convenzionali e cure non convenzionali. La cura convenzionale è la terapia medica, mentre la cura non convenzionale è la chirurgia. Allo stesso modo nello Yoga avevano le cure convenzionali e quelle radicali. Lo *Hatha Yoga Pradipika*, che descrive queste cure radicali, spiega anche a chi devono essere somministrate. Anche oggi ci sono situazioni in cui un dottore vuole utilizzare la chirurgia, mentre un altro vuole che si provi con la terapia medica ed è contrario all'intervento chirurgico. Molti medici sono contrari all'immediato utilizzo della chirurgia, mentre nessun chirurgo vorrebbe attendere.

Oggi, se mi è consentito dirlo, la conoscenza serve a guadagnare denaro, non ulteriore conoscenza. Così a volte è la

motivazione del guadagno che spinge agli interventi chirurgici. Anche lo *Hatha Yoga Pradipika* dice di utilizzare le *kriya* per malattie che non possono essere controllate con altri mezzi. Questo oggi è diventato un principio importante. Chi deve essere biasimato per questo? Se non c'è del muco nei polmoni, allora a cosa serve la *dhauti* (una delle *shat kriya*) ?

Quindi, vi prego di annotare che nello Yoga ci sono cure convenzionali e cure non convenzionali, che sono state introdotte dai libri dello *Hatha Yoga*. Le cure non convenzionali furono introdotte più tardi, quando iniziarono ad aumentare le malattie. Prima non c'era bisogno di *neti, dhauti, vasti, trataka, o kapalabhati* (nell'ordine: pulizia delle vie nasali, purificazione, pulizia intestinale, fissazione dello sguardo e respirazione addominale rapida). Anche oggi la ricerca continua. Si scoprono cose nuove. Così arrivarono malattie nuove e arrivarono cure nuove che divennero necessarie solo allora. E i *kriya* furono insegnati in quel momento. Oggi non ne abbiamo bisogno.

La ricerca continua sempre. Dobbiamo praticare per reintrodurre qualche azione profonda nello stesso *asana* che veniva praticato in tempi molto antichi. Bisogna adottare nuovi principi nello stesso sistema di *asana* e *pranayama*.