

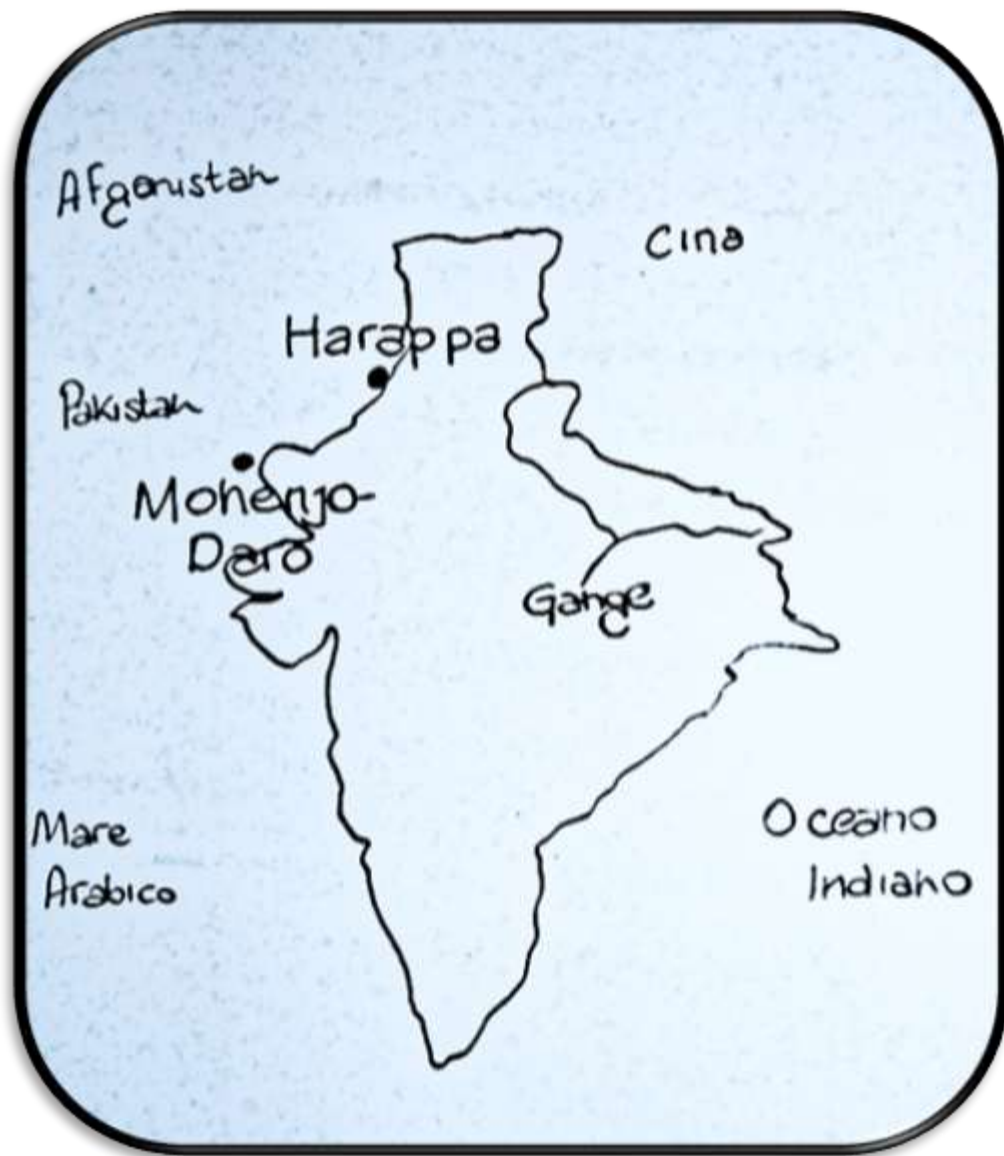
*Che cos'è lo yoga?*



Lo Yoga è nato in India



Più esattamente nel nord dell'India, circa 5mila anni fa, presso una civiltà molto sviluppata e raffinata, che abitava in una zona molto fertile, nella valle tra il fiume Indo e il fiume Sarasvati, tra le città di Harappa e Moenjo-Daro. Questa civiltà è chiamata di Harappa e Moenjo-Daro o dell'Indo-Sarasvati.



Si dice che lo yoga sia stato insegnato a loro da un misterioso saggio, Matsyendra. Matsya significa “pesce” nella lingua antica dell’India, e Indra significa “signore”. Questo saggio, infatti, era stato un pesce, trasformatosi poi in uomo.

La sua storia inizia così: un giorno un piccolo pesce nuotava nelle acque che circondavano un’isola molto lontana. Su quest’isola stavano seduti il dio Shiva e sua moglie, Parvati. Shiva era il dio che aveva creato il mondo danzando e suonando il suo tamburo magico, era un guerriero forte e l’inventore dello yoga. Parvati era sua moglie: si era innamorata di lui proprio mentre lo guardava meditare e praticare yoga, e voleva imparare tutti i segreti di questa disciplina.

Mentre Shiva stava spiegando lo yoga a Parvati, il pesciolino si trovava vicino a loro. Visto che era piccolo piccolo nessuno dei due si accorse di lui. I due parlavano e parlavano e il pesciolino ascoltava tutto attentamente. Poi, appena ebbe imparato tutto sullo yoga, iniziò a nuotare più veloce che poteva. Nuotò e nuotò, fino ad arrivare alla terraferma. Mentre nuotava ripeteva tra sé e sé tutti i misteri che aveva appreso sullo yoga, per non dimenticarli. E mentre ripeteva, pian piano si trasformava, fino a che, arrivato a riva, si accorse di essere diventato un uomo. Da quel momento il suo nome fu Matsyendra, il signore dei pesci. Da quel giorno egli insegnò lo yoga alle

persone, così come lo aveva imparato dalle parole del dio Shiva.

Gli archeologi, che studiano le popolazioni antiche attraverso gli oggetti e i testi che ritrovano, hanno portato alla luce delle statuette create dagli abitanti della valle dell'Indo-Sarasvati che raffigurano persone mentre fanno posizioni di yoga. Proprio a loro Matsyendra aveva insegnato lo yoga.



Pian piano lo yoga è diventato una disciplina sempre più importante e complessa, a cui hanno dato il loro contributo anche gli Ariani, una popolazione che è arrivata nella civiltà di Harappa e Moenjo-Daro e si è mescolata con essa.

Il testo più antico che parla di yoga è il Rg Veda, scritto 5mila anni fa, più o meno in questo modo:

ॐ अग्रिमौळे पुरोहितं यज्ञस्य देवमृत्विजम् । होतारं रत्नधातमम्  
अग्निः पूर्वोभिर्ऋषिभिरीड्यो नूर्तनैरुत । स देवाँ एह वक्षति  
अग्निना रयिमश्रवत्पोषमेव दिवेदिवे । यशसं वीरवत्तमम्  
अग्ने यं यज्ञमध्वरं विश्वतः परिभूरसि । स इहेवेषु गच्छति  
अग्निहोता कविक्रतुः सत्यश्चित्रश्रवस्तमः । देवो देवेभिरा गमत्  
यदङ्ग दाशुषे त्वमग्रै भद्रं कर्ष्यसि । तवेत्तत्सत्यमङ्गिरः  
उप त्वाग्ने दिवेदिवे दोषावस्तर्धिया वयम् । नमो भरन्तु एमसि  
राजन्तमध्वराणां गोपामृतस्य दीदिविम् । वर्धमानं स्वे दमे  
स नः पितेव सूनवेऽग्रै सूपायनो भव । सचस्वा नः स्वस्तये

Prova a pensarci! Facendo yoga anche tu sei, in qualche modo, collegato a questa antichissima e meravigliosa civiltà!

Il desiderio di praticare yoga di queste persone viene da una curiosità che abbiamo tutti, quella di capire come funzionano il nostro corpo e le nostre emozioni. Perché a volte ci sentiamo bene e altre male? Perché a volte ci comportiamo in un modo e altre volte in un modo diverso? Come siamo diventati così come siamo adesso, con questa faccia, queste gambe e queste mani? Come possiamo riconoscere e ricordare le esperienze che facciamo ogni giorno e ci trasformano un po'? E se vogliamo provare ad essere diversi? Magari più forti, oppure più bravi a dire quello che pensiamo o come ci sentiamo? Ecco, da domande come queste è nato lo yoga.

Infatti, i libri su cui per la prima volta si è scritto dello yoga si chiamano Veda, che nella lingua antica dell'India, il sanscrito, significa "conoscenza."

Circa 2mila anni fa, un altro importante autore ha scritto il più famoso libro sullo yoga. Il suo nome è Patanjali, il libro che ha scritto si chiama Yoga Sutra.

Durante tutti questi millenni, lo yoga si è sviluppato in varie forme, che hanno preso tanti nomi diversi. Una di queste forme è chiamata Hatha yoga, che significa: yoga del sole e della luna.

Questo yoga ci insegna ad imitare gli elementi della natura con il nostro corpo: il sole, la luna, le montagne, gli alberi e gli animali.

Ma l'hatha yoga non è fatto solo di posizioni ed esercizi con il corpo. Ci insegna anche a respirare meglio, cantare e concentrarci.



## Il respiro

Iniziamo con il respiro.

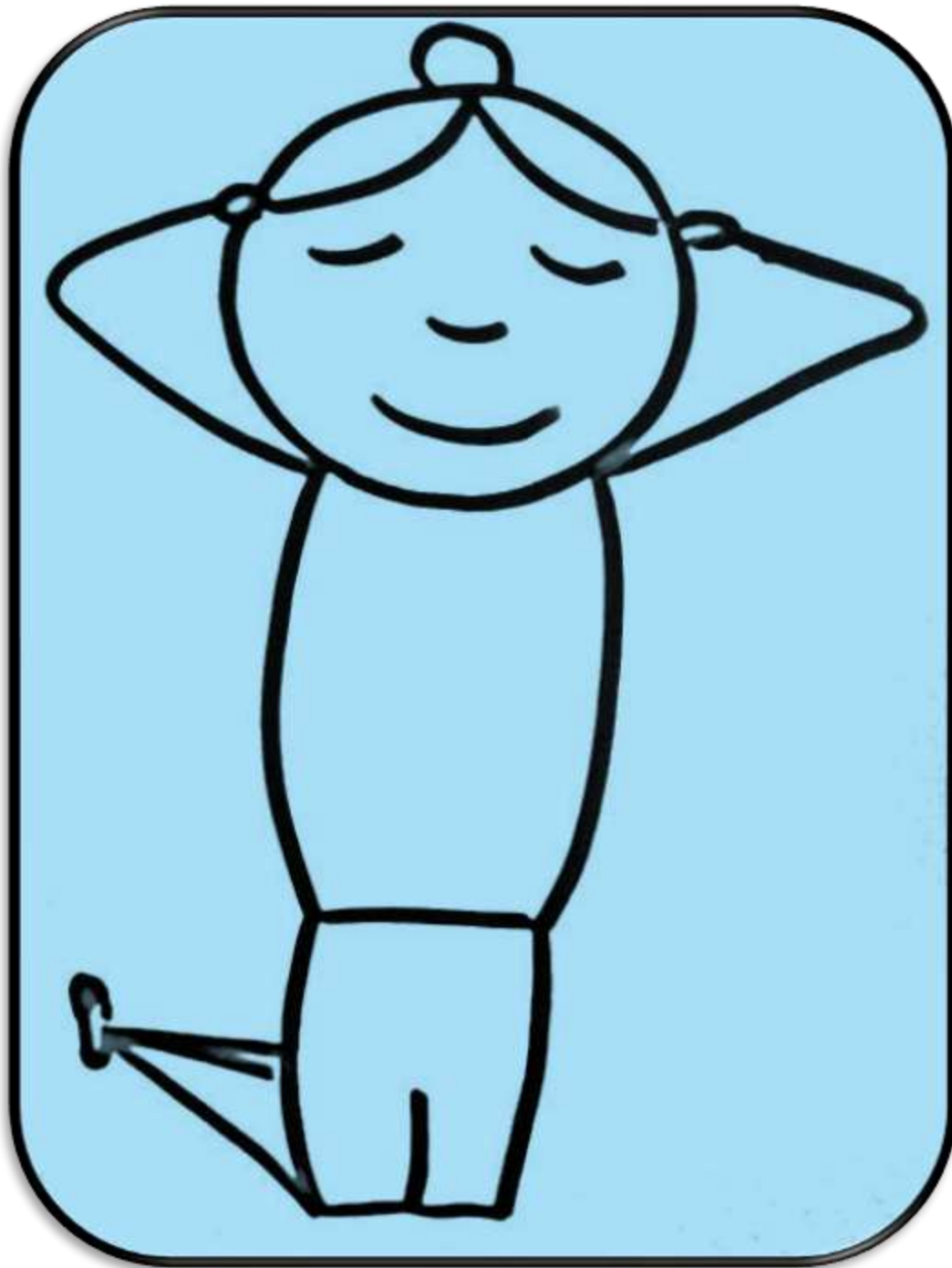
Tutti gli esseri viventi respirano. Nello yoga si dice che il respiro ci nutre, tanto quanto il cibo, e che c'è un legame forte tra respiro ed emozioni. Infatti, quando dormiamo il nostro respiro è leggero leggero, quando siamo agitati diventa veloce e breve, quando siamo spaventati sembra rompersi, e possiamo sentire che ci manca l'aria. Se impariamo a concentrarci sul respiro, possiamo affrontare meglio tutte queste situazioni.

Ad esempio, se siamo agitati, possiamo provare a fare un respiro grande e profondo, e sentirci già un po' meglio. Se siamo tristi possiamo fare un respiro che riempie tutta la pancia e il petto, magari aprendo le braccia come se volessimo abbracciare qualcuno, e ritrovare il sorriso. E se siamo felici? Proviamo a sentire com'è il nostro respiro quando siamo contenti... è anche lui contento, grande e regolare, e così ci aiuta a sentirci ancora più felici.

Proviamo a giocare un po' con il respiro.

Mettiamoci seduti, e sentiamo la pancia che si muove, su e giù ogni volta che prendiamo aria e la buttiamo fuori.

Poi mettiamo le mani sulle orecchie e facciamo il suono "mmmm" senza aprire le labbra, ogni volta che espiriamo. Possiamo usare questo respiro tutte le volte che non ci sentiamo bene, magari perché siamo stanchi, arrabbiati o agitati. Questo respiro ci aiuta a calmarci e tornare tranquilli, pronti ad affrontare la situazione che ci ha fatti agitare e arrabbiare.



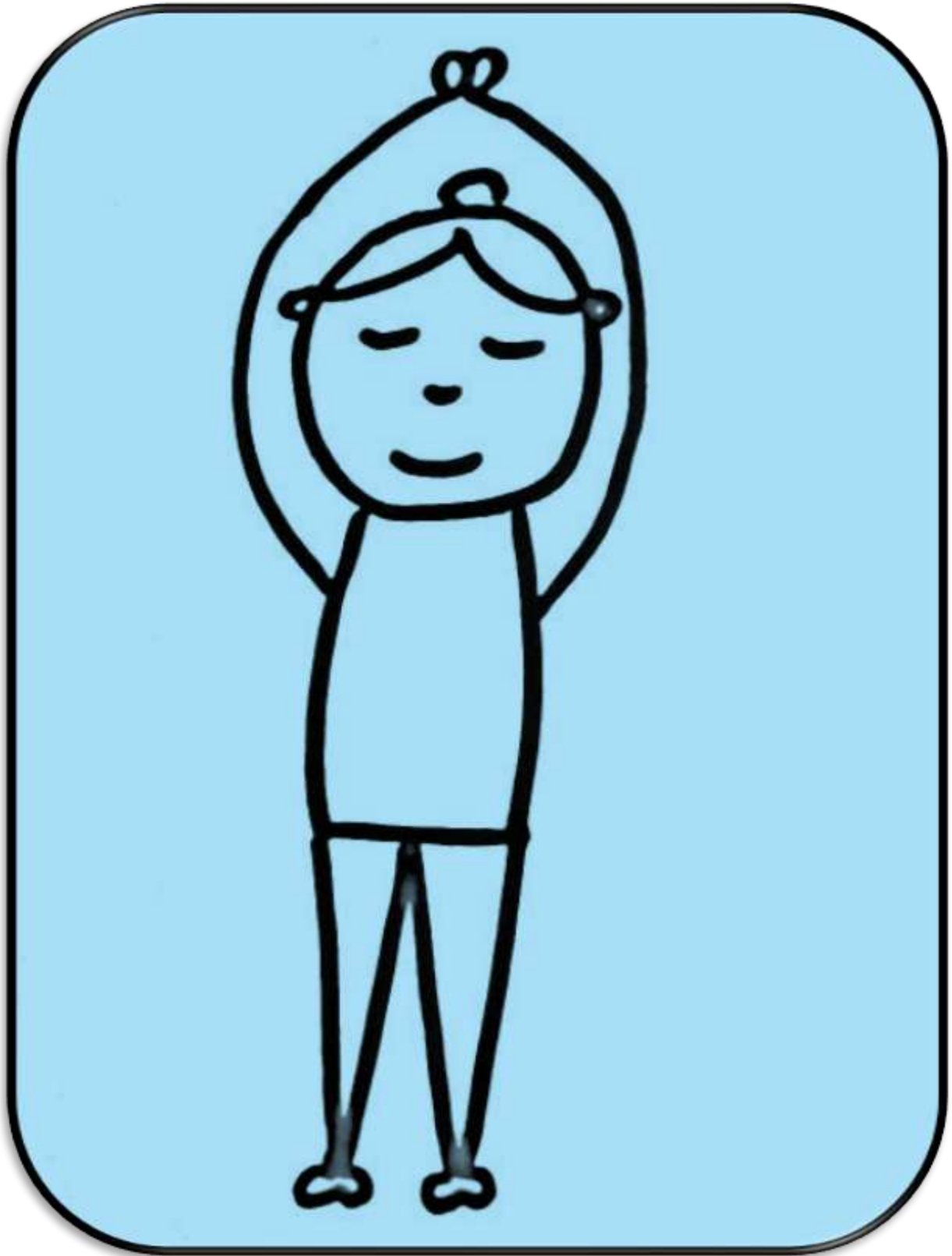
## Le posizioni con il corpo

Le persone che per prime hanno sperimentato lo yoga sono partite osservando le piante, gli animali e le altre persone con cui vivevano: avevano capito che ogni elemento della natura ha qualcosa da insegnare, che ci può essere utile imparare ed imitare.

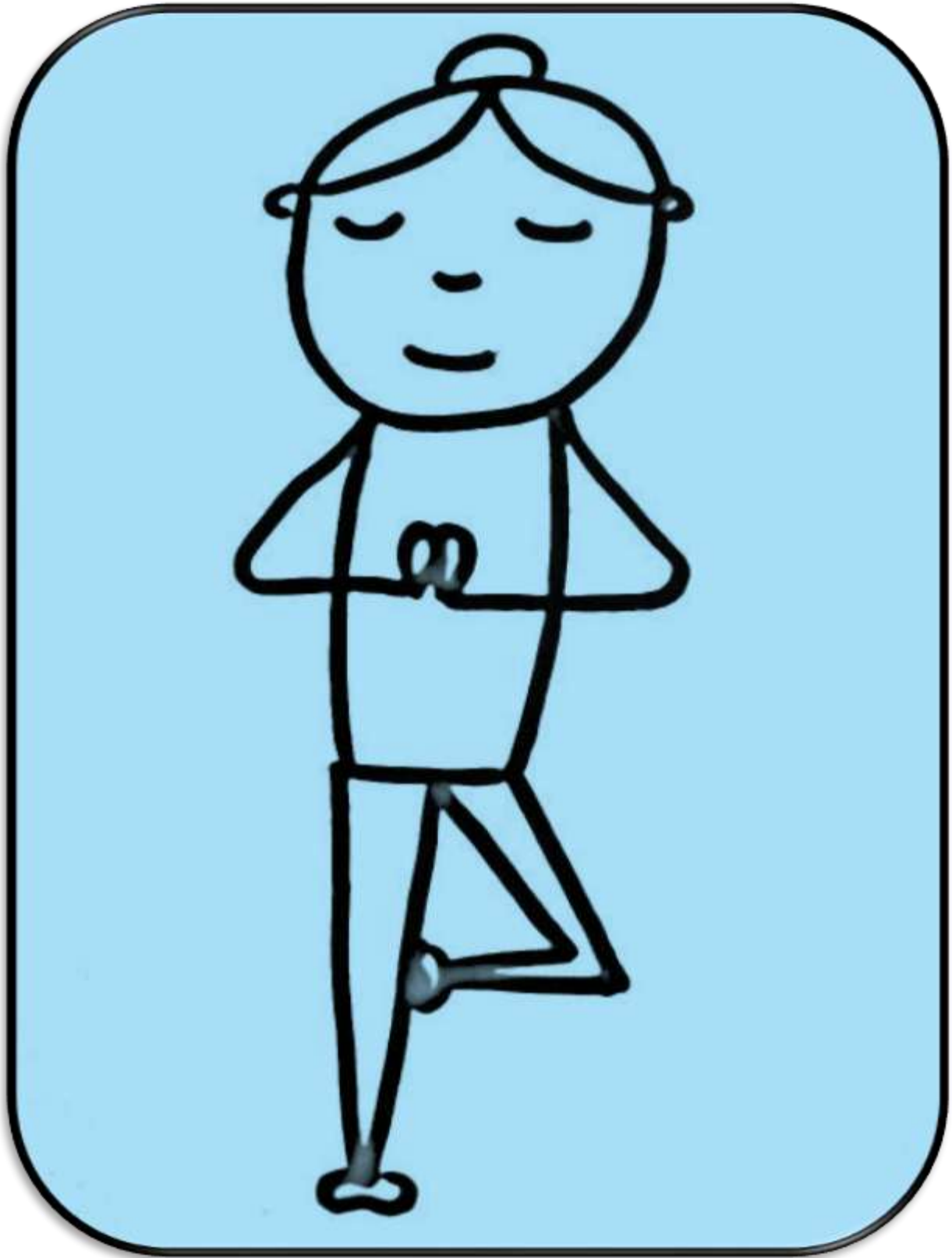
Così, se ci sentiamo un po' tristi, possiamo fare l'imitazione del sole, e provare a diventare allegri e colorati come lui. Oppure, se vogliamo sentirci forti e saggi, possiamo provare a fare la posizione della montagna. E se vogliamo diventare leggeri e senza pensieri come una farfalla?

Proviamo a vedere come possiamo fare...

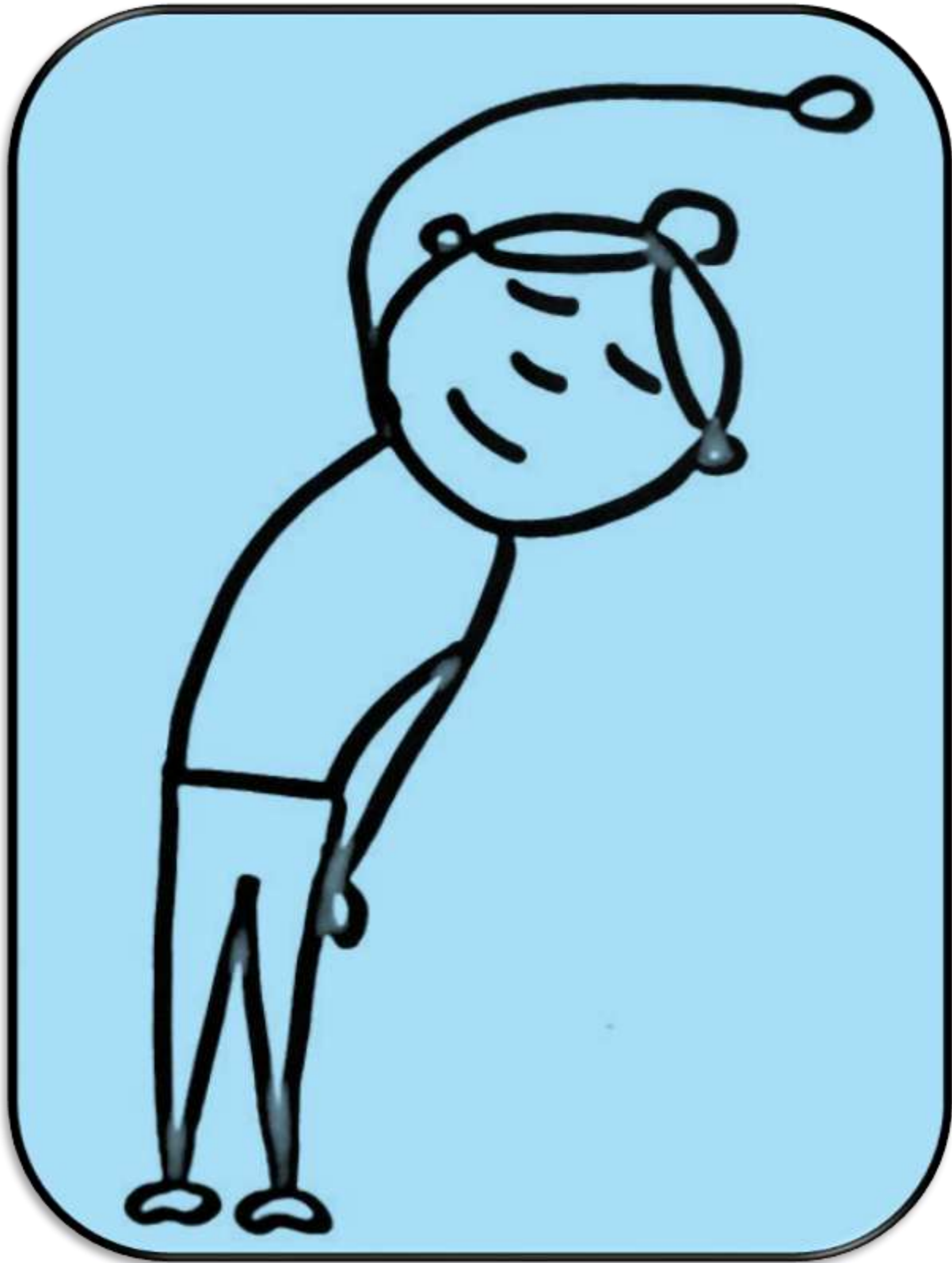
La posizione della montagna



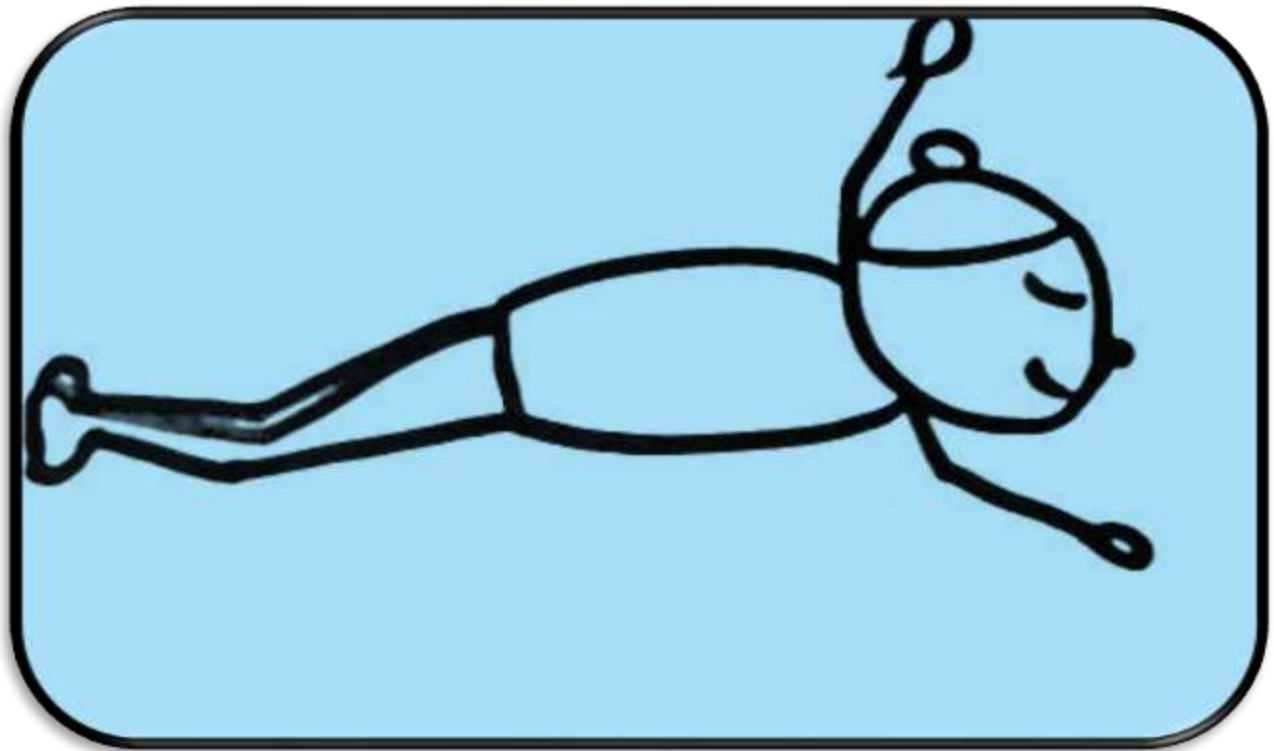
La posizione dell'albero



La posizione della mezza luna



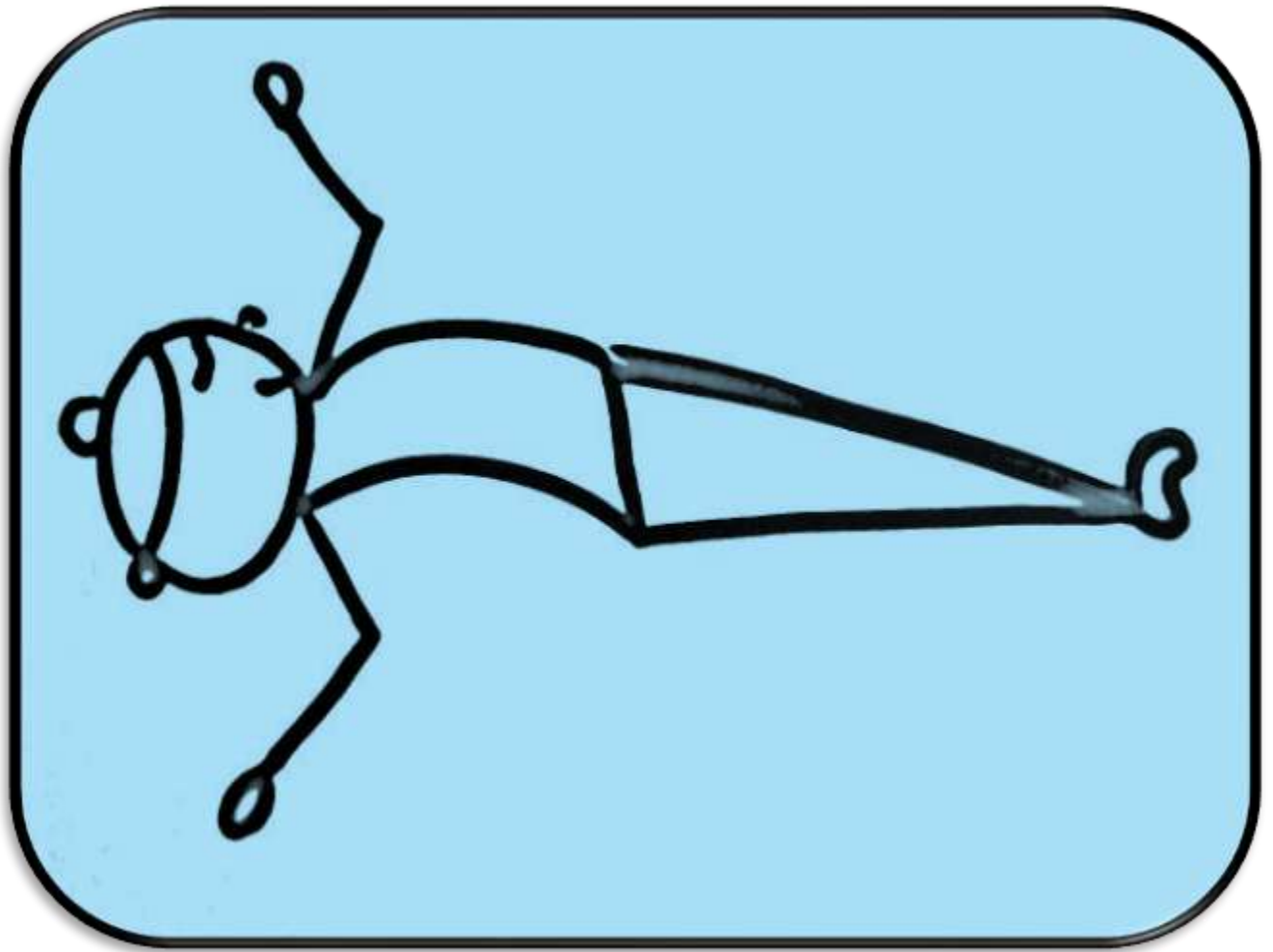
La posizione della farfalla con le braccia...



...e con le gambe

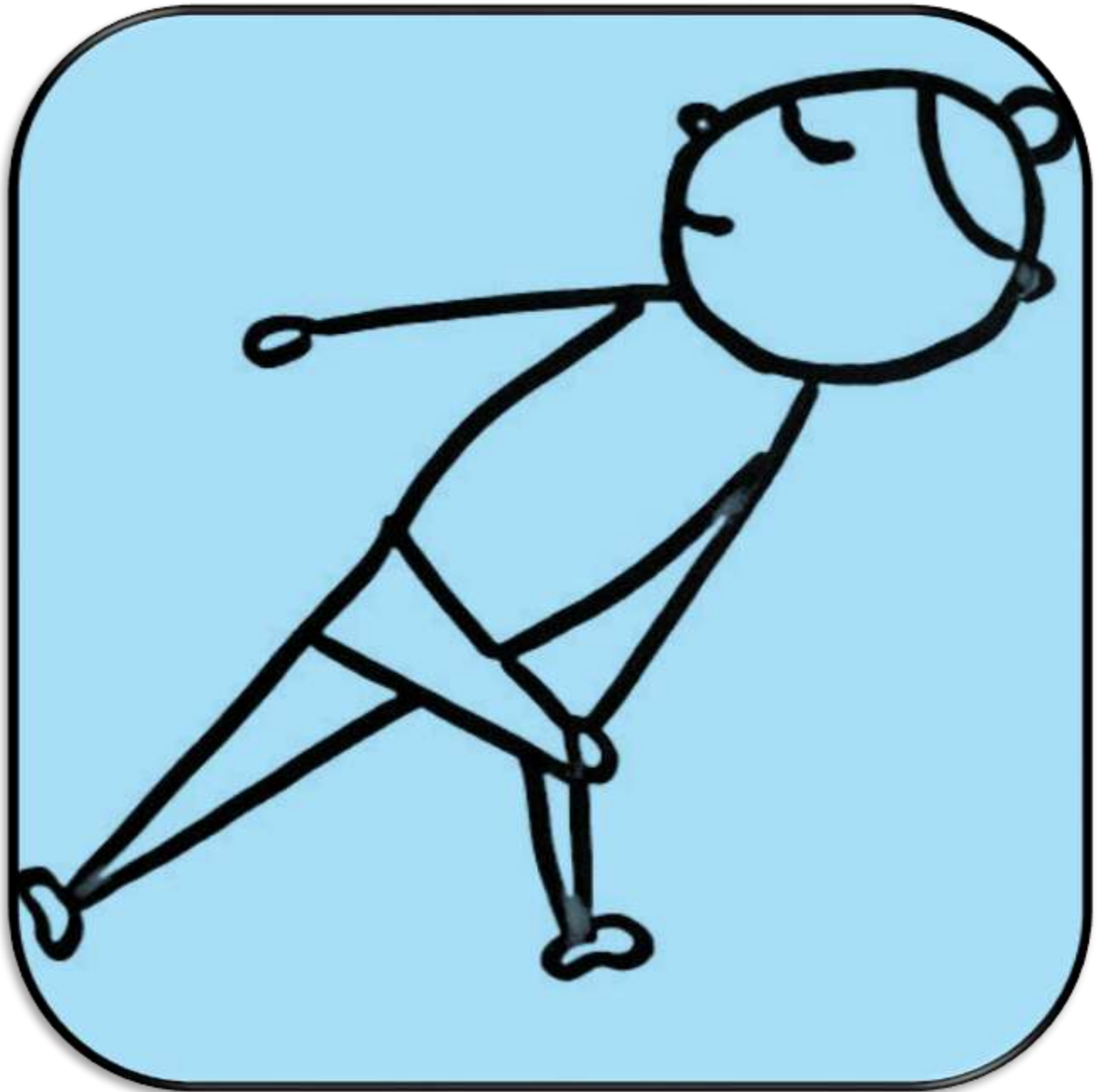


La posizione del pesce

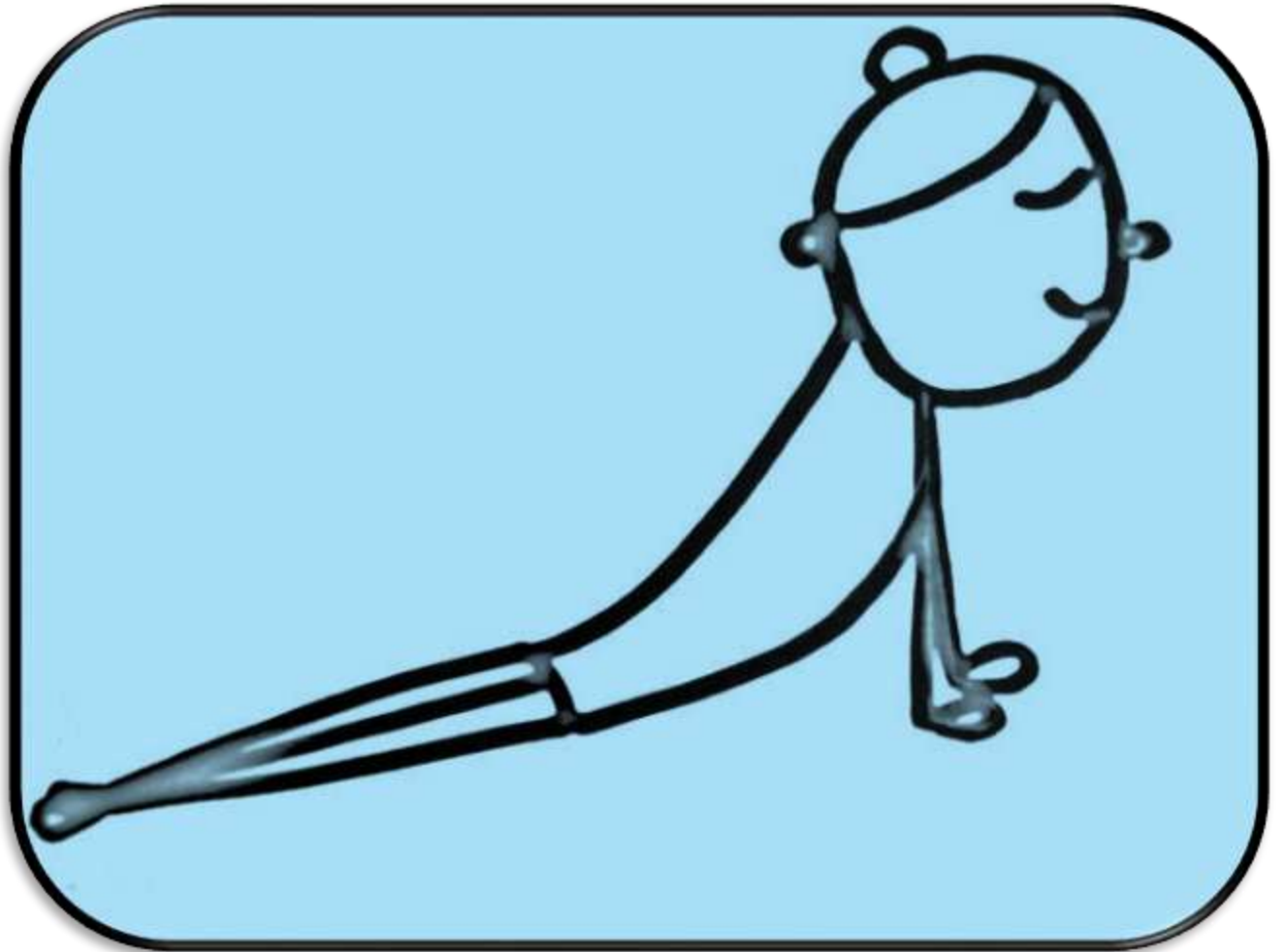




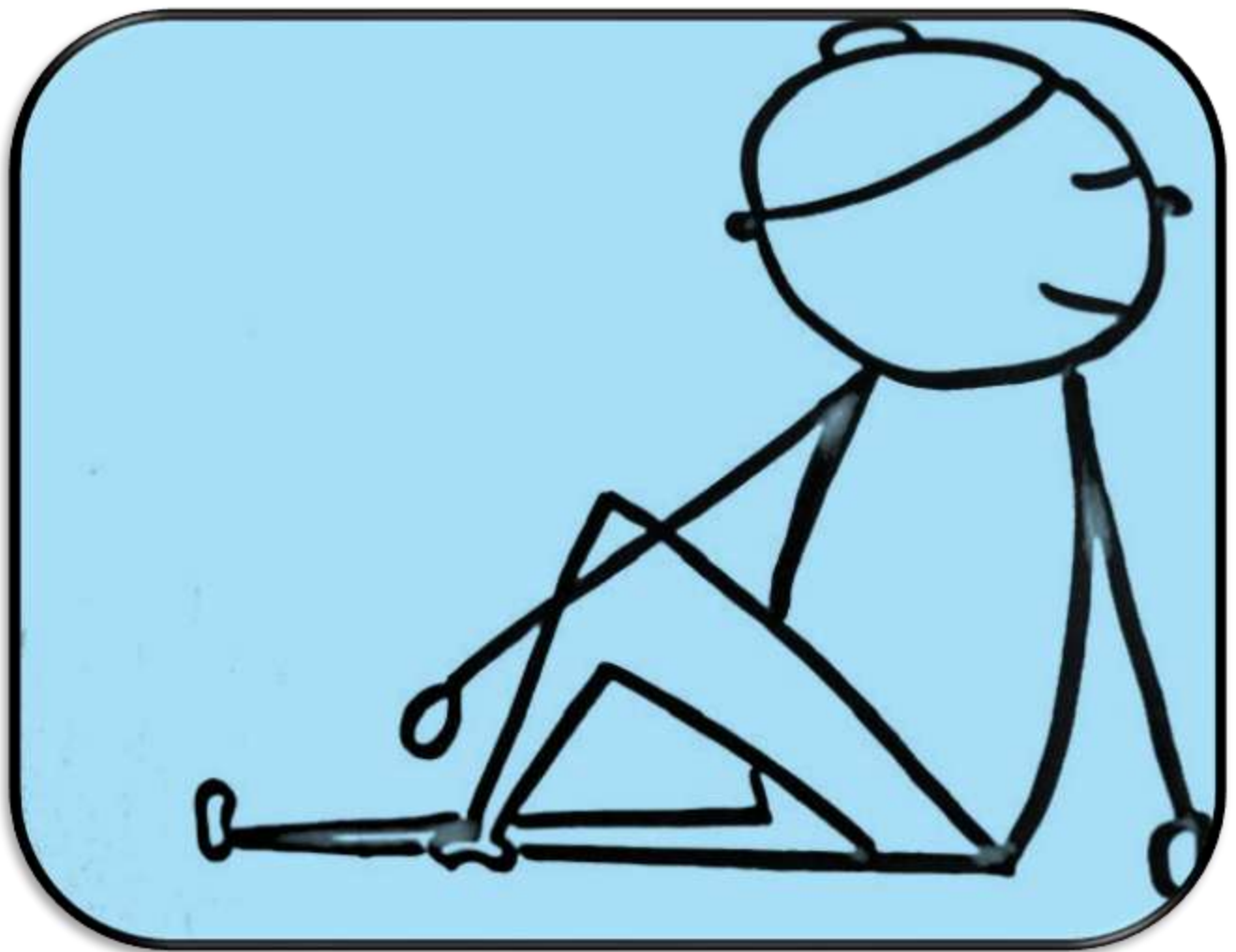
La posizione del coccodrillo



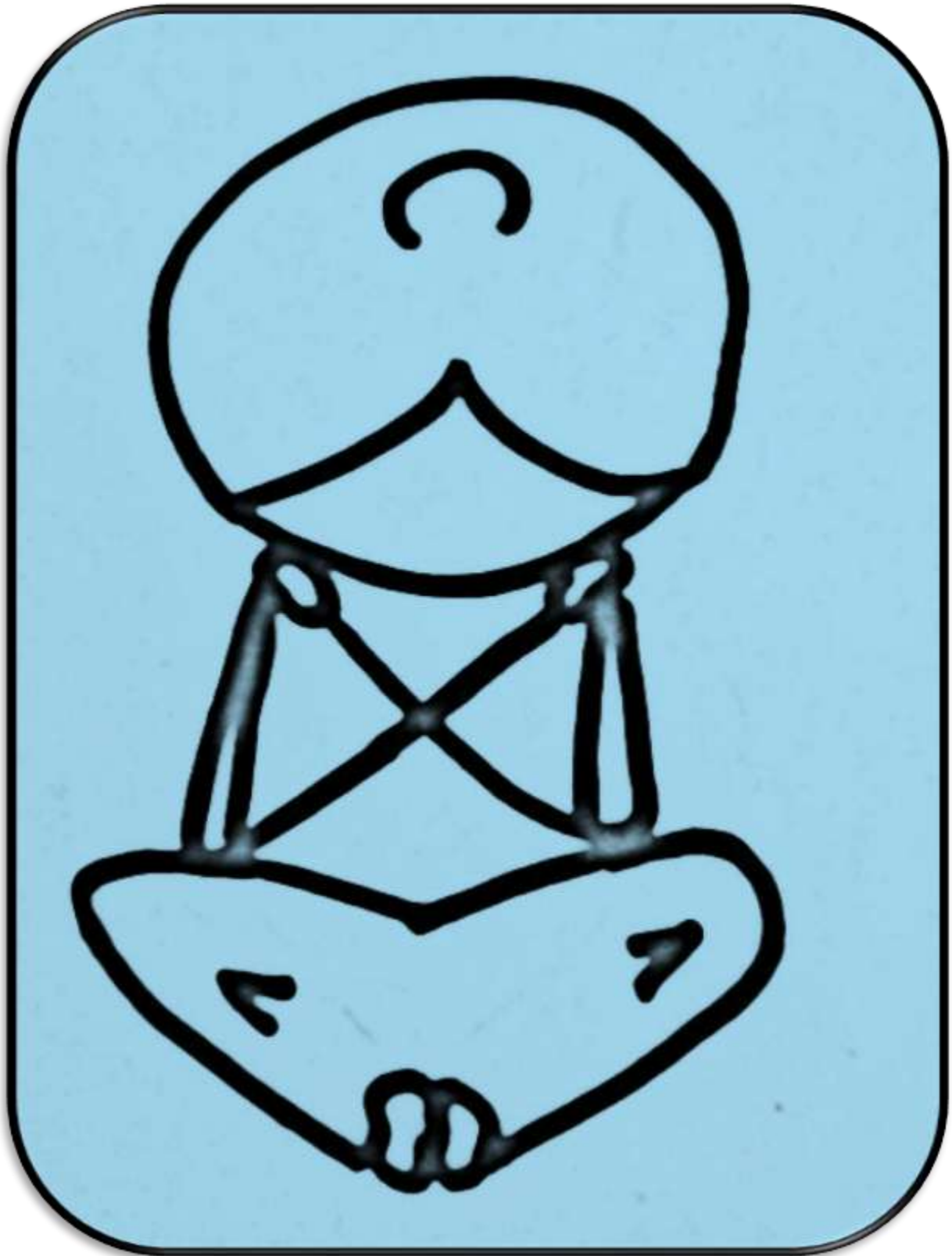
La posizione del cobra



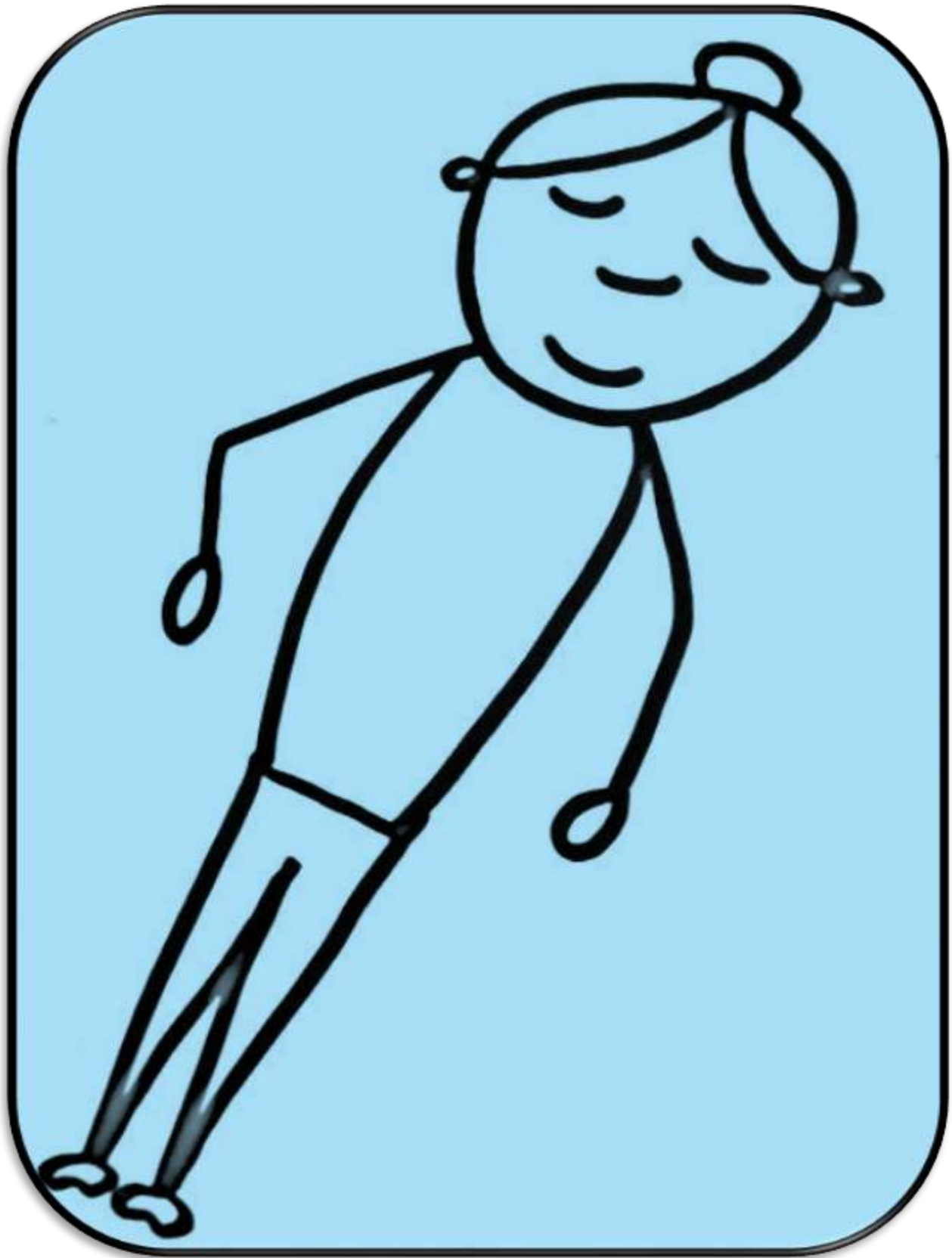
La posizione di Matsyendra, il signore dei pesci che ha insegnato lo yoga agli uomini



La posizione del fiore che sta per sbocciare



# La posizione del cadavere



## Il canto

Proviamo anche a cantare?

Cantando la nostra voce ci fa vibrare tutto il corpo, come se ci facesse un massaggio che viene da dentro. Per iniziare possiamo provare con queste tre lettere:

A-U-M.

Prendiamo una bella inspirazione e sentiamo che una A vibra nella nostra pancia.

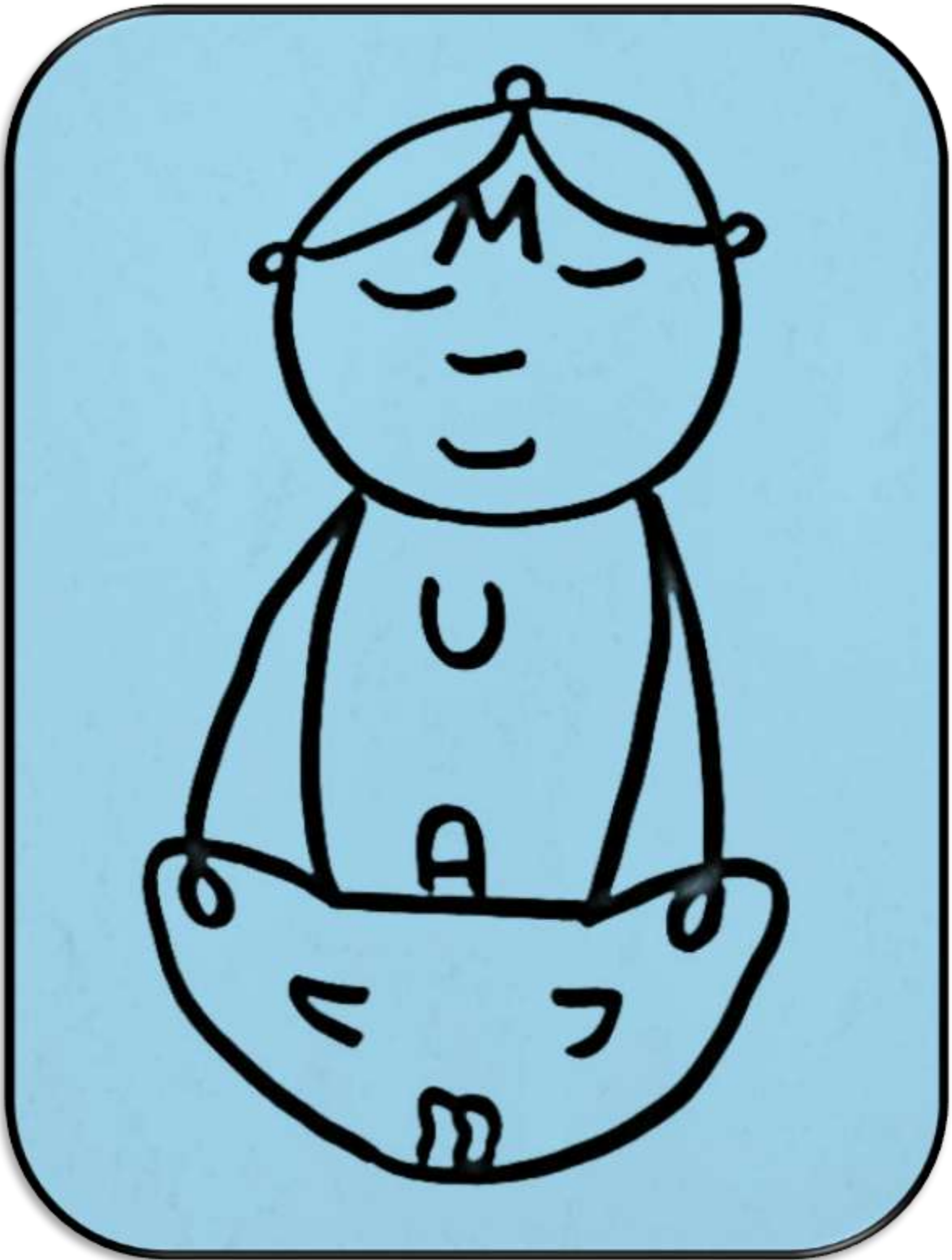
Poi, dopo aver ripreso aria, un U fa vibrare il nostro petto.

E alla fine una M ci massaggia la testa e il viso.

Proviamo a far uscire questi tre suoni uno dopo l'altro, senza interruzioni:

aaaaaauuummmmmmmmmmm,

lasciandoci massaggiare prima la pancia, poi il petto e alla fine la testa.



E adesso?

Aspettiamo qualche minuto prima di alzarci.

Come ti senti?

Forse anche tu, proprio come il saggio Matsyendra  
signore dei pesci, sei un po' trasformato, dopo aver  
fatto yoga...