



Carissimi,

ho sentito l'urgenza di inviarvi questa lettera, perché vorrei condividere con voi alcune riflessioni personali sulla pratica dello yoga, la sua utilità ed il vantaggio della trasmissione secondo il metodo pedagogico che seguo. Vorrei innanzitutto ricordare come sia difficile dare una definizione coerente ed unica di che cosa sia lo yoga, di cosa si intenda quando ci riferiamo alle pratiche che vanno sotto questo nome e questo, perché non esiste un unico yoga: sono esistite nel passato diverse tradizioni, inserite in contesti filosofici e religiosi differenti, con scopi e tecniche diverse che si sono evolute nel tempo, ed esiste lo yoga contemporaneo. Questo yoga contemporaneo ha la responsabilità di aver alimentato da un lato una narrazione falsa che ignora e mistifica la storia, i metodi e gli scopi delle tradizioni del passato, raccontando di uno yoga unico e coerente, tutt'uno con la tradizione hindù (tradizione che nasce in tempi molto recenti: la definizione di induismo è frutto del colonialismo inglese) che giunge a noi dal lontano passato, dall'altro ha spesso banalizzato la portata e le funzioni delle tecniche insegnate, parlando in modo superficiale di energia, cakra, liberazione e spiritualità o ha sottolineato, in modo completamente arbitrario e pericoloso, la portata terapeutica delle tecniche insegnate (molte delle tecniche dello yoga, così come trasmesse dai testi, non possono avere alcuna applicazione terapeutica, anzi vanno spesso in una direzione che è contraria alla fisiologia umana e devono necessariamente essere riservate a persone sane) o ha trasformato queste tecniche in semplici esercizi ginnici, stretching o pratiche per tonificare il corpo, rendendo lo yoga un prodotto della società di consumo, un diversivo, un hobby, una occasione per distrarsi dal vivere.

È impossibile sbrogliare la storia e le filosofie dello yoga in poche righe (resta sempre il mio desiderio e la disponibilità a dedicare degli incontri a questi temi) e non è necessario ai fini della pratica. Credo invece sia importante chiarire cosa intendiamo oggi per pratica e perché, secondo il mio pensiero, ha un senso "praticare" ai nostri giorni.

Via P. Zorutti 1 - 33041 Aiello del Friuli (UD)

339 1928447

[sunypala@gmail.com](mailto:sunypala@gmail.com)

[www.sunypala.com](http://www.sunypala.com)

Se dovessi sintetizzare e dire quale credo fosse la funzione comune delle tecniche psicofisiche dello yoga proposte dalle diverse tradizioni del passato, direi che sia stata quella di promuovere un atteggiamento di introversione e di ascolto via via più profondo e raffinato, che inizia "lavorando" su un piano materiale più "denso", quello corporeo, per esercitarsi poi su un piano materiale più sottile, quello energetico e mentale. Questo atteggiamento decostruisce l'identità individuale, l'IO, ed apre alla percezione di qualcosa di altro. Questa mia sintesi necessiterebbe di mille postille, perchè, per esempio, quello che qui ho indicato come un percorso progressivo in alcune tradizioni avviene per svelamento immediato ed anche gli scopi per cui un tempo si praticava non sono unici, ma diversi, però evidenzia alcuni elementi dello yoga del passato che ritengo fondamentali anche nella pratica contemporanea: il lavoro era sempre un lavoro individuale, tra sé e sé, in solitudine; era un lavoro lungo (gli yogi dedicavano l'intera loro vita e spesso più di una, alla pratica); era un lavoro che si esercitava tutto sul piano materiale, utilizzava cioè il corpo, il respiro e le facoltà della mente come "strumenti" (non si praticava cioè su quello che superficialmente chiamiamo piano spirituale); era un lavoro che riguardava l'individuo nella sua interezza e presupponeva una certa integrità psicofisica di partenza; non era un'evasione, una fuga da sé, anzi, era un prepotente richiamo all'ascolto di ogni propria sfumatura.

Credo sia abbastanza evidente il fatto che il contesto storico e culturale in cui veniva praticato lo yoga sia profondamente cambiato, così come sono cambiati lo stile di vita, le sollecitazioni esterne ed i motivi per cui una persona oggi si avvicina alla pratica e, credetemi, questo non riguarda solo l'occidente. Eppure le tecniche del passato hanno ancora molto da darci, perché riguardano l'uomo, la sua natura ed i suoi bisogni più profondi ma non è pensabile applicarle con la stessa modalità di un tempo ed è altrettanto irragionevole aspettarsi risultati stupefacenti praticando qualche ora a settimana. Per questa ragione Śri T. Krsnamacharia sviluppò durante l'intera sua esistenza un metodo pedagogico che assicurasse all'uomo contemporaneo i benefici delle varie tecniche dello yoga tenendo conto della natura individuale del praticante, delle sue caratteristiche, del contesto sociale in cui è inserito e del tempo che oggi si ha a disposizione e che potesse all'occorrenza avere anche una valenza terapeutica, che potesse cioè essere praticato in modo sicuro e proficuo da tutti. Questo metodo è un metodo coerente, profondamente radicato nel passato ma funzionale al presente.

Come lo yoga del passato, promuove l'esperienza individuale e solitaria del praticante, che solo ripetendo la pratica fatta in classe nell'intimità del suo ambiente quotidiano può davvero esplorare gli effetti ed i benefici; utilizza il corpo e l'intera prakrti umana come "strumento" e sostiene la necessità di una pratica che duri nel tempo, che non sia cioè occasionale. La pratica non è mai intesa come un diversivo, come fuga dalla vita ma come un'occasione di ascolto che si fa sempre più profondo: la pratica rallenta i ritmi e ci dà la possibilità di vedere ed agire con maggiore consapevolezza.

Quando incontrai per la prima volta il viniyoga, quello che mi colpì fu la chiarezza e l'umiltà del metodo: non promette cose fantastiche o fantasiose, evita di inquinare la pratica con concetti che possono confondere e che necessiterebbero di un approfondimento e di uno studio serio, lascia che l'esperienza sia vissuta dell'allievo senza suggestioni ed offre strumenti tecnici che si adattano al singolo, rendendo la pratica accessibile a chiunque, indicando a ciascuno una via percorribile in autonomia che conduca ad una integrazione e ad un silenzio interiore, una quiete che consenta, se volete, una maggiore libertà.

Questo, per me, ha un enorme valore. Gli insegnamenti che ho ricevuto dal mio insegnante, Claude Marechal e dagli incontri con altri eccezionali insegnanti durante il mio percorso li reputo preziosi ed in qualche modo mi sento in dovere di trasmetterli mantenendo ferma una certa coerenza ed onestà. Non è nelle mie corde insegnare una pratica da evasione, lo yoga non è un gioco, non è un passatempo. Per questa ragione, vorrei dare maggiore sistematicità agli insegnamenti, contestualizzandoli nelle tradizioni e nei sistemi filosofici da cui provengono, vorrei approfondire gli aspetti tecnici delle pratiche di āsana e coltivare maggiormente il prānāyāma e le tecniche propedeutiche alla meditazione, prediligere il "come" rispetto al "quanto". Questo richiede tempo e pratica, occorre una certa dedizione, costanza e pazienza, qualità che, se coltivate, basterebbero da sole a trasformarci.

Spero di avere dei compagni di viaggio che siano curiosi e desiderosi di fare, di sperimentare e che siano desiderosi di gustare il viaggio senza pensare alla meta.