

# Contaminazioni, star praticanti e Yoga doc

Tra mode e appassionati vip, una sosta a Casa Yog per andare alle radici di una disciplina antichissima

Segue dalla prima

di MARCELLA CALZOLAI

(...) che ha istituito un ministero autonomo dedicato, oltre che alla medicina ayurvedica e all'omeopatia, proprio allo yoga. L'Onu l'ha fatta propria, questa giornata sarà celebrata in 170 Paesi, anche in Italia. E, siatene certi, per ogni dove - giardini, tivù, docu-film, web... - sarà dato di ammirare giovani (e anche non) a testa in giù e gambe all'aria.

## Le posture di Lady Gaga

Ormai è un dilagare, fanno yoga attrici come Jessica Chastain, sportivi come l'ex stella del Manchester United, David Beckham, celebrità come Madonna e c'è da scommettere che Lady Gaga non mancherà di rilassarsi con qualche asanas prima del concerto di Uj con Tony Bennett in programma al Santa Giuliana. In America lo praticano 20 milioni di persone e Obama a questa disciplina intende destinare sostanziosi finanziamenti, ma anche in Italia i fans sarebbero un milione e 200 mila.

## Dal "bikram" al "voga"

E basta sfogliare qualche rivista o curiosa-re in rete per avere anche solo un'idea di del chi-come-quanto-dove. Alcuni esempi? C'è l'antigravità yoga, lanciato anni fa da un coreografo americano, ma c'è anche il "bikram yoga" ideato da un maestro di Los Angeles che ha depositato 26 brevetti per altrettante posizioni, la londinese Juliet Murrell si è inventata il "voga" che mixa le classiche asanas a un ballo anni Ottanta. E il trend per i patiti della montagna è lo "snow yoga": si tratta di aspettare la neve, ma prima o poi... È tutto? Certo che no.

## Il karma di politici e non

Lo yoga è entrato anche in azienda, così ecco i manager votati alla «disciplina anti-stress che potenzia la creatività», i banchieri di Davos alla ricerca del loro karma, e l'anno scorso al World Economics Forum ben 25 sessioni sono state dedicate al benessere con inclusione della meditazione che consente di «guardare al mondo con occhi diversi» e ai dirigenti al top di «prendere decisioni migliori». Per cui, di rigore è raccomandarlo ai nostri governanti. E chissà che non possa risultare di utilità anche a Lady presidente (Catuscia Marini) per quell'indispensabile «non ti curar di loro» (nel senso, sia chiaro, di ambizioni frustrate) a evitare lo stress.

## Cani stressati (e gatti no)

Anche la scienza ha posto l'accento sugli effetti di questa antichissima disciplina. Segnala una ricerca, offrendone le prove, che "lo yoga plasma mente e corpo", mentre dalla risonanza magnetica risulterebbe che «la meditazione spegne i pensieri nocivi». Pare anche che yoga e meditazione siano un aiuto contro l'ipertensione. E tranquilli se avete Fido un po' su di giri: c'è lo yoga per cani stressati, in attesa di quello per gatti stressati. Un giro sul web e, tra i tantissimi hashtag, troverete anche lo yogaforskateboarders e lo yogaforlovers.

## Interpellando Gyanander

Lo yoga, insomma, non solo non è mai passato di moda, ma viene sempre più imitato, mescolato, contaminato. Come non chiedersi allora: ma cos'è davvero lo yoga? E dove andare a cercare la risposta se non a "Casa Yog" per interpellare un vero yogi qual è Gyanander. Il maestro indiano è nato a pochi chilometri da Delhi, ha iniziato a praticare yoga da bambino, otto anni nella foresta sono stati la sua scuola, ha insegnato yoga alla Delhi University, vive a Perugia dal 1986 e giusto dieci anni fa con Chiara Colucci ha aperto qui "Casa Yog" dove tiene corsi di yoga e seminari.

## La sorpresa dello yogi

Avverte subito Gyanander, anticipando la domanda: «Quando un occidentale chiama Casa Yog, chiede: che tipo di yoga insegna lei?». E, a questo punto, facile comprendere il perché. Ma la risposta? «Veramente rimaniamo senza voce perché non sappiamo cosa rispondere». Già, per capire, bisogna frequentarla Casa Yog, un casale immerso nel verde a San Marino di Ponte Rio, un orto rigoglioso vicino alla riva del fiume e un oliveto non contaminato dalla chimica garantiscono freschezza e sapore alla mensa rigorosamente vegetariana. E Asia accoglie tutti con gli occhi illanguiditi dagli anni, ma, nonostante gli acciacchi, è tutt'altro che un cane stessato.

## Il Ghita 10.000 anni fa

Capita di incontrarvi Daniel arrivato da Londra con la ragazza per fare un seminario con Gyanander e c'è chi viene addirittura dall'India per seguirne i corsi. Ci si ritrova insieme dopo le lezioni a colazione o a cena per gustare un goloso riso con lenticchie decorticare, zenzero e peperoncino e parlare dell'origine dello yoga... A proposito, maestro, consenta la domanda "profana": ma che tipo di yoga, allora, si fa qui? E Gyanander: «Non esistono diversi tipi di yoga, lo yoga è uno. È stato insegnato diecimila anni fa da Krishan durante la guerra Maha-Bharat, è scritto nel Bhagavad Ghita. E ancor prima lo ha insegnato Shiv a sua moglie Parvi».

## L'incipit? Purificazione

Già, perché nei versi in sanscrito di quel poema è racchiusa tutta la dottrina dello yoga.

Ma, maestro, vogliamo provare a tradurre per capire in concreto qualcosa di asanas, pranayama e meditazione? «Intanto, prima delle Asan e di qualsiasi altra cosa, dobbiamo imparare lo Shat Karam, cioè le pratiche di purificazione degli organi interni del corpo, il che vuol dire svuotare completamente l'intestino di ciò che abbiamo mangiato la sera prima, perché se l'intestino non è pulito non solo le asan non daranno benefici, ma neanche si vivrà bene la vita quotidiana». Del che chiunque può avere un riscontro concreto.

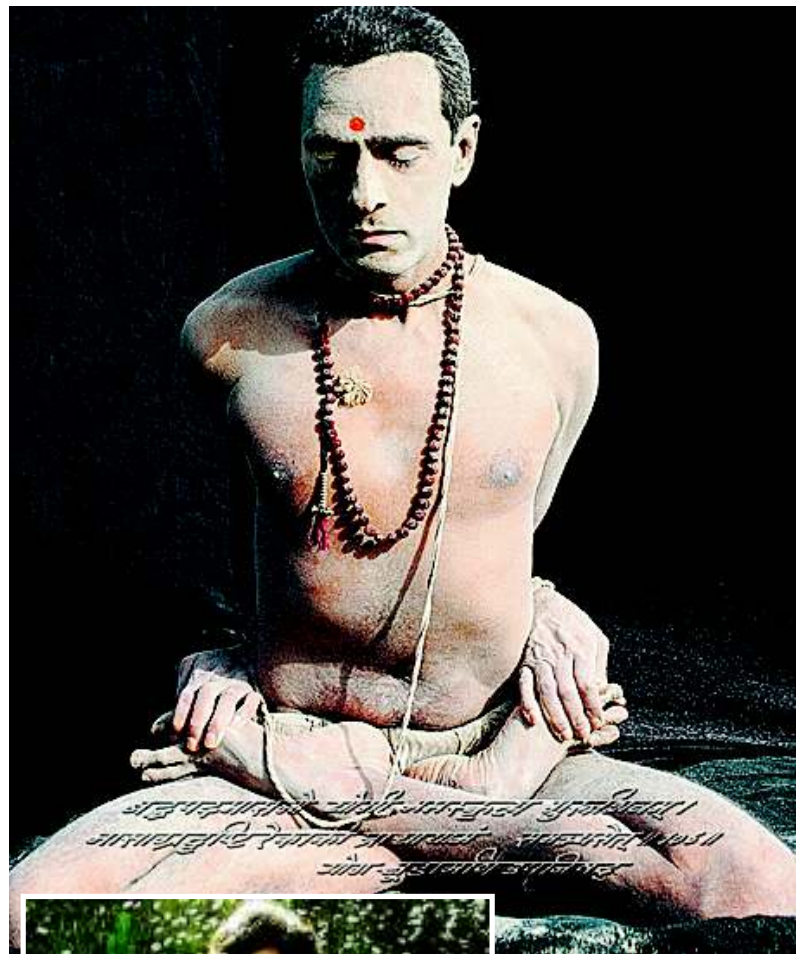
## La scienza del respiro

E le asanas? «Sono posizioni mirate a stabilizzare il corpo fisico, mentre nella moda occidentale si fanno questi esercizi in movi-

## AI LETTORI

Si avvisano i nostri lettori che per motivi di spazio, il consueto articolo domenicale di Antonio Santantoni non è stato pubblicato nell'edizione odierna. I lettori potranno trovare il suo intervento nell'edizione del *Giornale dell'Umbria* che sarà in edicola martedì.

Già dalle prossime uscite, la scadenza degli articoli di Santantoni tornerà ad essere quella consueta della domenica.



Lo yogi indiano Gyanander nel libro "Yog Album" che ha scritto in sanscrito e in italiano. Sotto, Chiara Colucci a Casa Yog.



che ci impedisce di entrare nell'altra parte di noi. Ovvero il pranayama consente di passare dal conscio al subconscio e quindi all'inconscio».

## Fermare il pensiero

E le mudra? «Sono speciali asanas che, se praticate col pranayama, ne potenziano l'efficacia». La meditazione... «Sulla quale si è molto concentrata l'attenzione dell'occidentale!».

Vero, ma dica lei: «Prima di fare meditazione, intanto dobbiamo espandere la consapevolezza. Questa espansione della consapevolezza, che nei testi yoga si chiama Dharana, nei libri occidentali viene chiamata concentrazione della mente, ovvero riuscire a fermare il pensiero...». Il che risulta ben difficile da fare anche solo per cinque minuti. «Esatto, ma sviluppando la consapevolezza succede. E allora puoi guardare dentro di te».

## Non fitness, ma benessere

Inutile entrare, qui, in altri complessi capitoli dello yoga come il kirtan, il tantra o il samadhi. Solo una considerazione: se lo yoga è uno, altro non può essere se non quello che hanno tramandato le antiche scritture. E ha molto a che vedere certamente con il benessere, ma nulla con la fitness. Meditate gente...

mento, cosa che non si trova in alcun versetto né in alcun antico libro di yoga. E imparare a stabilizzare il corpo fisico è fondamentale per il pranayama». E con ciò siamo alla "scienza del respiro" sulla quale è accesa l'attenzione delle neuroscienze. Quali sono gli effetti? «Ci sono una serie di tecniche atte ad aumentare la nostra naturale capacità di assorbire ossigeno attraverso la respirazione. Imparare a respirare è fondamentale e il riuscire a farlo è come superare un muro

## Ricorrenza

Oggi l'Onu promuove la Giornata internazionale di questa arte