

*Associazione Ko'Ham Yoga*

*A.A 2018-2021*

*Relazione Finale*

*Un intimo incontro con lo Yoga*

*Consista:*

*Bivi Federica*



## *Un intimo incontro con lo Yoga.*

Da tempo desideravo fare una scuola di yoga, come se dovessi partire per un viaggio speciale e mai avrei pensato di intraprenderlo a pochi chilometri da casa.

Questo mio desiderio partiva soprattutto dal voler cambiare, trovare un modo diverso di vivere, trovare una cura al mio stile di vita che non mi piaceva affatto o trovare finalmente la felicità, come succede per molte persone. Con lo yoga e la scuola ho capito che il mio stile e soprattutto la mia vita devono essere il punto di partenza, la mia grande forza soprattutto se voglio intraprendere sempre più viaggi e percorsi e in fondo scoprire di essere già felice senza essersene accorta.

Prima di continuare con questa mia presentazione e riflessione voglio, come mi insegnava mio nonno Mario, una tra le persone più importanti della mia vita, ringraziare chi, con molta pazienza ed amore mi ha accompagnata in questi tre anni: i maestri Latinka e Roberto, il maestro-saggio Alberto, la dolcissima e pazientissima Perlita, la maestra Paola, sempre pronta a tendere la mano, ed infine, non meno importanti, tutti gli altri insegnanti che ho incontrato e soprattutto le compagne che hanno condiviso con me questa scuola.

Ho conosciuto la pratica dello yoga tra gli anni 80/90 con posture, respirazioni e tanti, tanti Om, ma la fretta e l'impazienza, che mi caratterizzavano, invece di ascoltare e rispettare i miei tempi, mi hanno portato ad interrompere e a riprendere la frequenza della pratica intervallando con la ricerca di un'altra modalità per trovare altri stile di vita con percorsi sportivi agonistici, chinesiologicali, medici, olistici, psicologici e di guarigione spirituali per poi arrivare alla mia attuale professione di insegnante di E. Fisica.

Con la scuola ho capito che tutto il mio percorso, con le varie strade intraprese, mi servivano per iniziare finalmente a fermarmi ed essere pronta ad incontrare, a tutto tondo, lo YOGA più intimamente.

Nel nostro mondo occidentale si parla molto degli Asana: le posture. Collocati oggi al centro della pratica dello yoga, tra sequenze preparatorie, allungamenti, flessioni laterali, rotazioni, estensioni e avvolgimenti con un'attenzione particolare ai benefici, soprattutto fisici, ma ho compreso che sono solo una delle porte di accesso al risveglio della consapevolezza di sé.

In questi tre anni ho imparato che lo Yoga è una vera e propria disciplina che non va mai affrontata con troppa fretta o impazienza, bensì ascoltando il proprio corpo e soprattutto i propri tempi citando una frase che ho letto recentemente:

*“ogni asana è come un fiore: non possiamo obbligarlo a crescere e a sbocciare, ma soltanto creare le condizioni affinché questo accada.”*



Quindi, mi sono detta e fatta questa domanda:

Condizione fondamentale perché ciò accada è “Agire nel mondo secondo le indicazioni dello yoga, ma come? “

Patanjali nel testo dello Yoga Sutra (l'Etica dello yoga) parla di Yama e Niyama, i primi due stadi degli otto descritti, cinque yama e cinque niyama per un totale di dieci e, proprio per questa assonanza numerica, vengono talvolta intesi come "i dieci comandamenti dello yoga"

In un primo momento mi sono detta, ma guarda, come i dieci comandamenti della religione cattolica. Ma allora sono già a buon punto, so già tutto però noooooo che barba, ancora tante scritte, tante parole come da bambina, soprattutto perché non sono mai stata così spirituale ... anzi così religiosa, beh allora niente di nuovo, del resto sono pensieri che si ripetono e ci accompagnano per il vivere collettivo. "Comportarsi bene", "essere una persona perbene" sono le prime cose che insegniamo ai bambini, e che i bambini desiderano ardentemente imparare, per sentirsi accolti, accettati e benvoluti nel tessuto sociale che li circonda, sempre e comunque proiettati verso l'esterno, verso l'altro.

Gli yama (le astensioni) sono presentati da Patanjali nel secondo libro degli Yogasutra, e comprendono ahimsa (non violenza), satya (verità), astenya (non appropriazione), brahmacharya (moderazione) e aparigraha (non accumulo). Sono principi e valori che possiamo scegliere come guide nella gestione delle relazioni con tutto ciò che sta attorno a noi.

I niyama sono descritti come valori e disposizioni mentali che aiutano ad affrontare il rapporto con sé stessi (il prefisso ni-indica un orientamento verso l'interiorità), nel rispetto della propria unicità e in una prospettiva di crescita spirituale. Comprendono: saucha (purezza), santosa (appagamento), tapas (aspirazione ardente), svadhyaya (conoscenza del sé) e isvara pranidhana (resa a una forza superiore). Gli yama avrebbero a che fare con il rapporto con gli altri e i niyama con il rapporto con noi stessi.

È tuttavia importante sottolineare sin da subito una loro caratteristica, per me fondamentale: non si tratta di obblighi di fare oppure di non fare qualcosa. Sono piuttosto delle condizioni esistenziali, degli atteggiamenti nei confronti del mondo fisico e sociale che ci circonda, e nei confronti di noi stessi, in un'azione alla chiarezza della mente e questa parte di yama e niyama verso noi stessi ho voluto comprenderla meglio, soprattutto quando ho letto che era adatta a coloro che non hanno ancora raggiunto un livello di evoluzione spirituale adeguato, la cui mente è confusa, annebbiata e preda di meccanismi incontrollati.

Tenendo presente del contesto storico, sociale e ambientali di quando vennero espressi questi concetti da Patanjali, rapportandoli e adattandoli con la mia vita, comprendo sempre più come posso dare inizio ad un processo positivo che mi aiuterà ad auto-alimentare la mia crescita ed evoluzione spirituale.

Per fare un esempio, non posso essere non violenta (ahimsa) e nello stesso tempo essere bugiarda, ingorda, perché l'ingordigia è una forma di violenza, il mentire è una forma di disonestà e quindi sempre di violenza si tratta.

Sto iniziando a capire che ogni singolo yama non può essere praticato isolato dagli altri, perché fa parte di un'unità. Alla base, se permane l'ignoranza rispetto a chi sono, alla mia vera natura e soprattutto manca la mia conoscenza del sé, non potrò mai essere autentica e sincera.

Se non proverò a sradicare o almeno a ridurre la forza dell'egoismo e del voler sempre desiderare qualcosa o qualcuno, non sarò in grado di vivere onestamente con gli altri e con me stessa.

*" Come il filo (sutra) di una collana unisce le sue perle, così yama e niyama sono tenuti insieme dal filo dello yoga, parti ugualmente importanti di un unico oggetto, collegate fra loro ed equivalenti".*

Quando sono al lavoro, tra amici, a casa o in qualche asana mi rendo conto che la più piccola critica o giudizio che rivolgo a me stessa, mi fa pensare di non essere allineata bene nella postura o con gli altri ed un semplice gesto di pigrizia o di troppa fretta mi fa allontanare dalle indicazioni di yama e niyama e non mi ritrovo, mi perdo e non mi sento quell' essere speciale, come narrava il cantautore Battiato, che possa prendersi cura di sé. "Questo desiderio avrà effetti potenti e ci renderà capaci di superare i propri limiti, una preghiera verso qualcuno, la vita ma anche una preghiera al contrario dedicata al proprio io interiore".

Una dedica a tutti voi, maestri, compagni e amici di questa vita

## La Cura – Franco Battiato

*Ti proteggerò dalle paure delle ipocondrie  
Dai turbamenti che da oggi incontrerai per la tua via  
Dalle ingiustizie e dagli inganni del tuo tempo  
Dai fallimenti che per tua natura normalmente attirerai*

*Ti solleverò dai dolori e dai tuoi sbalzi d'umore  
Dalle ossessioni delle tue manie  
Supererò le correnti gravitazionali  
Lo spazio e la luce per non farti invecchiare*

*E guarirai da tutte le malattie  
Perché sei un essere speciale  
Ed io, avrò cura di te*

*Vagavo per i campi del Tennessee  
Come vi ero arrivato, chissà  
Non hai fiori bianchi per me?  
Più veloci di aquile i miei sogni  
Attraversano il mare*

*Ti porterò soprattutto il silenzio e la pazienza  
Percorreremo assieme le vie che portano all'essenza  
I profumi d'amore inebrieranno i nostri corpi  
La bonaccia d'agosto non calmerà i nostri sensi  
Tesserò i tuoi capelli come trame di un canto  
Conosco le leggi del mondo, e te ne farò dono*

*Supererò le correnti gravitazionali  
Lo spazio e la luce per non farti invecchiare  
Ti salverò da ogni malinconia  
Perché sei un essere speciale  
Ed io avrò cura di te  
Io sì, che avrò cura di te*