

## A proposito di yoga

03 Luglio 2019

Dedo Lampo

Forse qualcuno potrebbe pensare che il tetto di un edificio non sia il posto ideale per scrivere una lettera. Tuttavia, da quassù posso osservare in tranquillità l'antica città di Varanasi ed il fiume Ganga che scorre lento delimitandola.

In questa città molti indiani cercano di venire a morire perché la sua santità favorirebbe una buona reincarnazione. Io, invece, sono qui per una lezione di yoga, per il quale questo luogo è famoso, come pure lo è per la sua seta e per la sua musica. Ed è proprio aspettando l'insegnante che approfitto per ripensare ad alcuni aspetti di questa disciplina.

**Yoga è parola sanscrita che significa "unione".**

Importante è il collegamento tra mente e corpo, ma alla base di tutto il pensiero indiano vi è soprattutto l'idea di uno stretto rapporto fra l'individuo e l'Universo o, come si dice qui, tra **atman** (cioè "anima individuale") e **brahman** (vale a dire principio unico senza limiti di tempo e spazio, unità cosmica da cui tutto origina).

**Fondamentale nello yoga è la respirazione. A questo proposito mi viene in mente che anche tutte le discipline (persino quelle marziali) che si sono diffuse in Cina, Corea, Giappone si basano sul controllo del respiro e probabilmente ciò è perché, quando nel I secolo d.C. il buddhismo arrivò in Cina, con esso giunsero anche pratiche yoga legate alla meditazione.**

Del resto, in India la Trimurti che comprende le tre principali divinità (Brahma, Visnu, Siva) è collegata alla sacra sillaba OM. Questa, tuttavia, può essere pronunciata come AUM, sillaba nella quale ciascuna lettera si riferisce ad una delle tre divinità citate. **Brahma, Visnu e Siva sono emblema di creazione, mantenimento e riassorbimento, ma il tutto può anche essere letto come un respiro cosmico che comprende ispirazione, trattenimento, espirazione.**

La respirazione, quindi, costituisce uno degli strumenti dell'unità dell'individuo con il Tutto. In altre parole, **per mezzo dello yoga il singolo accorda il proprio respiro con quello del cosmo.** Questo appare molto vicino a quanto insegnato da Pitagora, che parlava di vibrazione individuale e vibrazione cosmica.

Nel corpo umano si ritiene circoli una energia vitale attraverso tre canali denominati “ida”, “pingala” e “susumna”, che corrispondono a tre fiumi sacri (Ganga, Yamuna ed il mitico Sarasvati), rappresentati sempre nelle entrate dei templi, cosicché il corpo umano stabilisce anche un profondo legame con il luogo sacro.

Mi piacerebbe continuare ad esporvi queste riflessioni, ma ecco il mio insegnante arrivare.

Beh, non ci crederete, ma la prima cosa che fa è scoppiare in una potente risata al mio indirizzo.

**Il riso, come certo avrete sperimentato, è contagioso e così anche io inizio a ridere.**

Se lui mi trova buffo, forse devo imparare a prendermi meno sul serio e a ridere principalmente di me. Lui mi spiega che **le contrazioni del ridere di fatto effettuano un massaggio cardiaco**. Inoltre, la risata migliora l'umore e predispone ad affrontare per il meglio la giornata perché, come abbiamo detto, la mente ed il corpo sono strettamente collegati.

L'Asia è davvero l'altra faccia della luna.

**TAG:** yoga, India

---

### **Avvertenza**

*La pubblicazione di contributi, approfondimenti, articoli e in genere di tutte le opere dottrinarie e di commento (ivi comprese le news) presenti su Filodiritto è stata concessa (e richiesta) dai rispettivi autori, titolari di tutti i diritti morali e patrimoniali ai sensi della legge sul diritto d'autore e sui diritti connessi (Legge 633/1941). La riproduzione ed ogni altra forma di diffusione al pubblico delle predette opere (anche in parte), in difetto di autorizzazione dell'autore, è punita a norma degli articoli 171, 171-bis, 171-ter, 174-bis e 174-ter della menzionata Legge 633/1941. È consentito scaricare, prendere visione, estrarre copia o stampare i documenti pubblicati su Filodiritto nella sezione Dottrina per ragioni esclusivamente personali, a scopo informativo-culturale e non commerciale, esclusa ogni modifica o alterazione. Sono parimenti consentite le citazioni a titolo di cronaca, studio, critica o recensione, purché accompagnate dal nome dell'autore dell'articolo e dall'indicazione della fonte, ad esempio: Luca Martini, La discrezionalità del sanitario nella qualificazione di reato perseguibile d'ufficio ai fini dell'obbligo di referto ex. art 365 cod. pen., in "Filodiritto" (<https://www.filodiritto.com>), con relativo collegamento ipertestuale. Se l'autore non è altrimenti indicato i diritti sono di Inforomatica S.r.l. e la riproduzione è vietata senza il consenso esplicito della stessa. È sempre gradita la comunicazione del testo, telematico o cartaceo, ove è avvenuta la citazione.*