

Sadhana



Light
on
Yoga
Italia

Associazione Italiana di IYENGAR® Yoga

n° 5
anno 2017

Pubblicazione dell'Associazione IYENGAR® YOGA





Attualità

a pagina

4

Maggio 2018
Conferenza europea
di Abhijata a Marsiglia

Filosofia

a pagina

6

"Malattia e sofferenza
nella filosofia indiana"
di Prashant Iyengar

Terapia

a pagina

12

Anteprima di una prossima
pubblicazione della nostra Associazione:
un'intervista al Maestro IYENGAR
sulla Terapia

Attualità

a pagina

16

Diario della Terza Conferenza
Internazionale sullo Yoga

Attualità

a pagina

19

Conferenza Internazionale
"Yoga for wellness"

matrio



CONVENTION EUROPEA DI IYENGAR YOGA CON ABHIJATA

Nel 2018 ricorre il centenario della nascita di Guruji. Per l'occasione Abhijata farà un tour in Europa durante il mese di Maggio 2018. L'Europa si è organizzata in 4 zone (est, nord, sud, ovest/centro) per ospitare in ognuna di queste una convention.

Nello specifico:

1

1. EST EUROPA

Convention a **Cracovia** (Polonia), 3-6 Maggio 2018 (Polonia, Ucraina e paesi vicini)

2

2. NORD EUROPA

Svezia 10-14 Maggio 2018 (Paesi scandinavi)

3

3. SUD EUROPA

Convention a **Marsiglia** (Francia) 18-21 Maggio 2018 (Francia, Spagna, Italia)

4

4. OVEST/CENTRO EUROPA

Convention ad **Amsterdam** (Olanda)
24-27 Maggio 2018 (Germania, Belgio, UK, Irlanda)

La pratica inizierà alle 16:00 del venerdì pomeriggio e terminerà alle 14 del lunedì e si terrà presso il **Marseille Chanot** del Palais des congrès et expositions (www.marseille-chanot.com).

La sala ha una grandezza di 1600 m2 e si stima una partecipazione di circa 700 persone.

Il costo di € 165 comprende la pratica, 3 pranzi, succhi e bevande al mattino ed uno spettacolo serale.

I partecipanti dovranno provvedere alle cene e all'alloggio; la zona è comunque piena di alberghi e ristoranti ed è a 30 minuti dall'Aeroporto.



Malattia e sofferenza

tratto da "Yoga and The New Millennium" di Prashant Iyengar

Traduzione di Sonia Braghini

Revisione di Adriana Calò

(È possibile acquistare questo libro inviando una mail a info@iyengaryoga.it)

MALATTIA e dis-agio

LA MEDICINA E LE TERAPIE
SI OCCUPANO
SOLO DI MALATTIE,
MA DOVREBBERO OCCUPARSI
ANCHE DI DIS-AGIO.

Cercate di capire la parola, malattia (cfr. disease), che io userò come dis-agio (cfr. dis-ease). Consideriamo malattie quelle che vanno dall'ulcera al cancro. Riguardo le malattie sappiamo che hanno luogo a causa dei disturbi del sistema umano, ad esempio l'uso eccessivo, l'abuso, l'uso improprio o il non-uso. La medicina e le terapie si occupano solo di malattie, ma dovrebbero occuparsi anche di dis-agio.

Potreste domandarvi quale sia la differenza tra malattia e dis-agio, perché la malattia è essa stessa dis-agio. Proviamo dis-agio a causa delle malattie. Ma dis-agio è un termine più pervasivo. Esiste sofferenza senza malattia, ma possono esistere casi in cui si verifica una malattia senza sofferenza. Ci può essere dis-agio senza malattia e malattie senza alcun dis-agio.

Per esempio, Ramakrishna Paramhansa e Raman Maharishi erano malati. Avevano il cancro. Non provavano alcun dis-agio nonostante il cancro. Avevano la malattia ma non provavano dis-agio. Similmente, è possibile che senza avere una malattia possiamo pro-

CHE COS'È IL PIACERE DEL CORPO?
IL PIACERE DEL CORPO È L'ASSENZA DI DOLORE.
SE AVETE MAL DI STOMACO O MAL DI TESTA ,
E SE QUEL DOLORE SPARISCE,
QUELLO È IL PIACERE DEL CORPO.
MA CIÒ NON SIGNIFICA CHE SARESTE STATI FELICI
SE NON VI FOSSE VENUTO MAL DI TESTA.
SARETE FELICI SOLO QUANDO
IL MAL DI TESTA SARÀ PASSATO.

vare dis-agio. Se un dottore diagnostica erroneamente il cancro ad un paziente, allora il paziente penserà di avere il cancro e diventerà un paziente malato di cancro anche se non lo ha realmente. È una diagnosi sbagliata e, con una diagnosi sbagliata, il paziente finisce per avere un cancro mentale, che potrebbe in seguito portarlo ad avere un vero cancro. Egli prova dis-agio senza in realtà avere la malattia.

La medicina moderna punta a combattere le malattie umane ma non avrà mai e poi mai successo se non cambia questo paradigma. La medicina si dovrebbe occupare di dis-agio e non solamente di malattia. Deve lavorare per sviluppare degli antidoti contro le sofferenze. Supponiamo che una persona abbia una malattia, ma se non se ne accorga, allora non se ne preoccupa. Non ne "soffre". Non prova dis-agio perché la malattia si concretizza solo nel momento in cui viene diagnosticata. Quindi il paziente non soffre, anche se le malattie sono già presenti, finché queste non vengono concretizzate. Se la persona non soffre, non si preoccupa di andare dal dottore. Le malattie non ci portano dai dottori, è invece il dis-agio che ci porta dai dottori. Le sofferenze ci portano dai dottori, e pensiamo che le medicine ci possano aiutare a superare le nostre sofferenze. Non vogliamo vincere la malattia, ma vogliamo superare il dis-agio. Vogliamo superare le sofferenze e la sopportazione, e non siamo preoccupati per la malattia se la malattia non ci procura alcun dis-agio. Se le malattie non causano sofferenza allora non ce ne preoccupiamo. Allora la medicina deve prima di tutto accertare un quesito fondamentale: chi soffre e chi gode.

Chi soffre e chi gode?

Si possono eliminare le sofferenze solo dopo aver capito che cosa soffre e chi soffre. Se sapete chi gode e se quel godimento è ostacolato; allora potete attuare alcuni cambiamenti per rinvigorire il godimento. Sareste in grado di rispondere in modo franco alla domanda – chi tra voi gode?

Ci preoccupiamo delle sofferenze; non vogliamo soffrire; vogliamo superare ed evitare la sofferenza? Ma, avete identificato chi tra di voi soffre?

I sociologi dicono che l'uomo vive di pane, ma se gli darete il pane chiederà il burro. Se gli darete il burro, chiederà la marmellata. L'uomo non si accontenterà



di superare le sofferenze. Deve avere una felicità positiva. Quindi, se dobbiamo superare le sofferenze e la sopportazione, continuiamo a tornare alla stessa domanda – chi soffre e chi gode?

Esiste solo una scienza che divulga chi soffre e chi gode in modo molto espressivo, esplicito, chiaro, impeccabile ed irreprensibile. Ciò è divulgato dalla *adhyātma śāstra* – lo spiritualismo. C'è una bella strofa nella *Bhagavad Gītā janma m tyu jarā vyādhi du kha do ānudarśanam*. *Janma* – la nascita, *m tyu* – la morte, *jarā* – la malattia e il decadimento, la vecchiaia, *vyādhi* – la malattia, *du kham* – le sofferenze.

Il corpo è il luogo di tutte le sofferenze e di tutta la sopportazione. Pertanto, dobbiamo accertare cosa sia il dolore del corpo e se in qualche modo il corpo riceva piacere, dunque scoprire cos'è il piacere del corpo. Ciò che vogliamo fare è liberarci dai dolori e raggiungere i piaceri. Questa è un'aspirazione o desiderio universale.

POTRESTE PENSARE CHE CERTI PIACERI SIANO CORPOREI.

MA CIÒ CHE STO CERCANDO DI DIRVI È CHE ESSI NON SONO PIACERI FISICI. ESSI SONO TOTALMENTE DIPENDENTI DA QUALCOSA CHE NON È IL CORPO

È LA MENTE.

SENZA LA MENTE NON PROVERETE TALI SENSAZIONI DI PIACERE.

I COSIDDETTI PIACERI FISICI NON SONO SENSAZIONI CORPOREE.

Comprendere i piaceri ed i dolori del corpo

L'*adhyātma śāstra* dice che il corpo è il luogo della sopportazione, delle sofferenze e dei dolori. Ci preoccupiamo di una malattia solo quando c'è un qualche tipo di dolore. Il corpo è in grado di percepire solo il dolore. Il corpo non percepisce piaceri positivi. Questo significa che il corpo non prova piaceri? Il corpo prova piaceri, ma sono tutti piaceri negativi.

Che cos'è il piacere del corpo? Il piacere del corpo è l'assenza di dolore. Se avete mal di stomaco o mal di testa, e se quel dolore sparisce, quello è il piacere del corpo. Ma ciò non significa che sareste stati felici se non vi fosse venuto mal di testa. Sarete felici solo quando il mal di testa sarà passato.

Immaginate che la piuma di un pavone venga passata sulla vostra pelle, o per essere un po' indecente (mi scuso per questo), a stimolare le vostre zone erogene. È un piacere per il corpo? No. Non è un piacere per il corpo. Non è piacevole se state dormendo o se siete privi di sensi. Perciò, tali piaceri apparentemente corporei, non sono piaceri corporei. Sono piacevoli solo se la mente è lì riceve e risponde. Se la mente non riceve questa sensazione, allora non c'è piacere. Potreste pensare che certi piaceri siano corporei. Ma ciò che sto cercando di dirvi è che essi non sono piaceri fisici. Essi sono totalmente dipendenti da qualcosa che non è il corpo – è la mente. Senza la mente non proverete tali sensazioni di piacere. I cosiddetti piaceri fisici non sono sensazioni corporee.

Conosciamo i dolori del corpo. Urlate e piangete se una spina vi punge mentre camminate attraverso la

foresta. Supponete di camminare tutti i giorni attraverso la foresta ed un bel giorno – non vi pungete, ma comunque non danzerete in estasi. Piangete però ogni volta che vi pungete. Ciò succede perché il corpo non ha sensazioni di piacere positivo. Pertanto, il piacere del corpo è solamente la fine del dolore – *du k bhāva*. Un'altra cosa interessante a proposito del corpo è che esso ha bisogno che i cosiddetti piaceri vengano ripetuti. È qualcosa che somiglia al sonno. Non ci siamo mai imbattuti in un uomo che dicesse, "Sono stufo di dormire tutti i giorni. Per un po' di giorni non voglio dormire". Non vi imatterete ma in un uomo che dica, "Mangio tutti i giorni e sono stufo di mangiare. Per i prossimi 3 o 4 giorni non mangerò". Non proveremo mai la sensazione di essere stufo di ciò di cui il corpo necessita, come il sonno ed il cibo.

D'altra parte, sarete felici di dormire ogni giorno alla stessa ora. Non direte mai, "Sono stufo di dormire ogni giorno alle dieci. Per cambiare un po' dormirò all'una". Sarete felici di dormire alla stessa ora, se vi è concesso di dormire alle dieci e se nessuno vi infastidisce. La stessa cosa vale per il cibo. Se mangiate ogni giorno alla vostra ora stabilita, allora sarete felici. Non direte mai "Sono stufo di mangiare ogni giorno alle 12. Oggi mangerò alle 3". Il corpo ha bisogno dei cosiddetti piaceri ripetutamente e all'ora prefissata.

Perciò, il piacere del corpo è la fine del dolore. Questo è ciò che lo spiritualismo dello yoga ci dice. La risposta alla domanda "chi soffre?" è: è il corpo che soffre. Provate dolore se qualcuno vi punge. Provate dolore se qualcuno vi schiaffeggia. Potreste essere privi di conoscenza e non sentire il dolore, ma verrà comunque riflesso nel corpo. Quindi il corpo conosce solo sensazioni di dolore positive e sensazioni di piacere negative.

[...]

La causa della sofferenza

Il nostro obiettivo è quello di superare la sofferenza, la sopportazione ed il dolore. Pensiamo che i batteri, i virus, e le disgrazie siano le cause della malattia. Queste non sono cause, ma strumenti della malattia. Potremmo stare respirando tutti lo stesso batterio ma alcuni di noi potrebbero soffrire domani, e alcuni di noi no.

Se volete davvero eliminare la sofferenza, dovrete eliminarne la **causa**. Non supererete la sofferenza semplicemente eliminando i suoi strumenti. Dovete distruggere la causa della sofferenza, mentre la medicina lavora per rimuoverne gli strumenti. Non appena uno strumento viene rimosso, un altro strumento viene inconsapevolmente introdotto. Questo è il motivo per cui oggi soffriamo degli effetti collaterali delle medicine. Si prende una medicina per qualcosa, si risolve quel problema, ma si lascia entrare qualcos'altro.

Tra qualche secolo, il concetto per cui "le malattie non sono cause di dis-agio" verrà compreso. Ulcere e cancro non sono cause di dis-agio ma strumenti di dis-agio. Soffriremo se dobbiamo soffrire. Non soffriremo

se non dobbiamo soffrire. Questo è ciò che chiamiamo destino. Questo è l'aspetto della *karmascopia*.

Anti-kleshotici – rimuovere la causa della sofferenza

Attualmente, nessuna terapia combatte le cause della sofferenza. Cercano solo di eliminare gli strumenti della sofferenza. Gli antibiotici non possono fornire antidoti per la sofferenza. Qual è l'antidoto per la nostra sofferenza? Ho coniato un termine a proposito – similmente agli antibiotici, questi sono *anti-kleshotici*. Potete superare la sofferenza solo mediante gli *anti-kleshotici*. Essi lavoreranno per rimuovere la causa, e non gli strumenti, della sofferenza.

Solo lo spiritualismo e lo yoga possono rimuovere la causa della sofferenza. Non equiparate la terapia yoga ad altre forme di terapia. Le altre terapie non possono rimuovere la sofferenza ma solo cancellarla temporaneamente o aiutare ad affrontarla in modo agevole. Gli *anti-kleshotici* sono l'unica "terapia" che può eliminare la sofferenza e la sopportazione.

“ Se volete davvero eliminare la sofferenza, dovrete eliminarne la causa. Non supererete la sofferenza semplicemente eliminando i suoi strumenti. Dovete distruggere la causa della sofferenza, mentre la medicina lavora per rimuoverne gli strumenti. ”

Superare le sofferenze

La medicina deve comprendere che le persone vengono ricoverate negli ospedali non solo per guarire dalle malattie ma anche per superare i loro dolori e sofferenze. L'uomo gode negativamente nel corpo e positivamente nella mente. La maggior parte dei dolori umani termina al contatto con il piacere. I pazienti costretti a letto sarebbero in grado di correre più veloce di un atleta olimpico dopo aver ricevuto una buona notizia. Una persona che sente di aver vinto 10 milioni di dollari potrebbe addirittura alzarsi dal suo letto di morte, non solo alzarsi in piedi ma anche camminare, correre e ballare. Beh, senza esagerare, è vero che la

“ Solo lo spiritualismo e lo yoga possono rimuovere la causa della sofferenza. Non equiparate la terapia yoga ad altre forme di terapia. Le altre terapie non possono rimuovere la sofferenza ma solo cancellarla temporaneamente o aiutare ad affrontarla in modo agevole. Gli anti-kleshotici sono l'unica “terapia” che può eliminare la sofferenza e la sopportazione. ”

maggior parte dei nostri dolori diminuisce grazie all'interazione con i piaceri. Dunque, uno dei modi di eliminare le sofferenze è dare piaceri.

La medicina moderna non capisce questo. Quale atmosfera troviamo negli ospedali al giorno d'oggi? È pathos. Ciò che è necessario è l'ethos. La medicina dovrebbe comprendere che molti dolori possono scomparire in larga misura mediante lo *sukha samyoga* – il contatto con i piaceri.

Un modo per contrastare il dolore è dare piacere. Sappete che non si possono dare piaceri al corpo, poiché è la mente il recettore di ogni piacere positivo. Pertanto la mente del paziente deve essere resa felice, e così un paziente in gravi condizioni potrebbe forse guarire.

Le sofferenze secondo la filosofia indiana

La filosofia indiana si occupa principalmente della sofferenza e dei dolori, ma i nostri saggi non inventarono gli antidolorifici, perché gli antidolorifici non sconfiggono la sofferenza. Sofferenza è un termine pervasivo più vasto. Sono le sofferenze e non i dolori, che fanno soffrire gli esseri umani. Quindi, la terapia deve occuparsi delle sofferenze dell'essere umano e solo allora sarà efficace. Lo spiritualismo, *adhyātma*, afferma che *heya du khamanāgatam*.

La filosofia indiana studia le sofferenze. Sfortunatamente esse sono interminabili per quanto riguarda il corpo, poiché il corpo è il luogo del dolore. Il signore Krishna nella **Bhagavad Gītā** dice, *janma m tyu jarā vyādhi du kha do ānudarśanam*.

Il corpo è la sede del dolore e, se provate a bloccare un canale del dolore nel corpo, allora un altro canale si aprirà, perché il corpo deve soffrire. Il corpo è il luogo della sofferenza. Soffrirà anche se possiamo realmente porre fine al dolore. Non basta la fine della sofferenza per rendere felice l'uomo, egli vuole anche la felicità. Se gli viene offerto del pane, egli vuole burro e marmellata. Se la felicità viene desiderata, ciò è solamente da parte della mente, attraverso la mente, e per la mente.

Il prossimo millennio renderà noto che le radici della sofferenza sono nella *citta*, la consapevolezza, che porta nascita, decadimento, malattia ed infine morte. Se volete porre fine al dolore, allora dovete farlo mediante la consapevolezza. Corpo significa nascita, e nascita significa decadimento e morte. Non sarete in grado di superare le sofferenze del corpo poiché tutti i suoi ingredienti portano potenzialmente al dolore. Le scritture indiane hanno descritto chiaramente come tutte le sofferenze abbiano le loro radici nella *citta*. Se siete pragmatici, allora dovete fare qualcosa



riguardo la causa della sofferenza, e non solo "potare" marginalmente il dolore. Spesso la potatura marginale porta ad una crescita più veloce del dolore.

Mezzi per superare la sofferenza

Quali sono i mezzi per superare le sofferenze? I mezzi, come vi ho detto in precedenza, sono solamente gli "anti-kleshotici". È solo mediante gli "anti-kleshotici" che sarete in grado di fare qualcosa riguardo la vostra consapevolezza, la vostra *citta*, il vostro contenitore di azioni ed impressioni. Pertanto Patañjali enuncia chiaramente *aśuddhi kshaya*. Rimuovete le impurità dalla vostra psiche, le impurità dalla vostra coscienza, perché solo così facendo starete applicando ciò che viene chiamato "anti-kleshotici".

La filosofia dello yoga costituisce la soluzione migliore ai problemi umani. Fornisce anche abilità mediante cui potete diventare adatti a sopportare una condizione di sofferenza.

[...]

Lo yoga come mezzo per superare le sofferenze

Patañjali descrive gli effetti degli *āsana* come *tata dvandva anabhighāta*. *Dvandva* è dualità, e se siete liberi dalla dualità, allora i dolori non vi infastidiscono. Una persona malata dice, "Voglio la salute e, se la ottengo, quello allora sarà il paradiso per me". Ma la mente umana è avida, se gli viene dato il pane chiederà il burro e la marmellata. Dunque, esiste qualcosa come alla funzione esoterica degli *āsana*. Gli *āsana* donano uno stato mentale isolato.

Patañjali non somministra nessun antidolorifico. Non promette che avrete una vita senza malattie. Ma cer-

tamente assicura una vita senza dis-agio. La vostra vita potrebbe non essere priva di malattie, sebbene praticiate yoga, perché è umano ammalarsi. Ma sarete liberi dal dis-agio se praticate yoga. La psicologia yogica giunge infine ad una conclusione con gli interessanti *sūtra*, dove Patañjali dice che i dolori, i piaceri e qualunque cosa è dolorosa. Successivamente continua menzionando le procedure per superare i dolori e le sofferenze.

Dovreste conoscere i *kleśa* per conoscere gli "anti-kleshotici". Ci sono solo cinque *kleśa*, come menzionato nell'apoforisma introduttivo del secondo capitolo degli *Yoga Sūtra di Patañjali avidyā asmitā rśga dve a, abhineveśa kleśā*. Gli antidoti che si applicano contro questi *kleśa*, o affezioni, sono gli *anti-kleshotici*. Bisogna avere delle basi di filosofia e di religione nella propria vita. La vita dovrebbe essere governata da una filosofia, che lavorerà da "anti-kleshotico" - come antidoto per *avidyā asmitā rśga dve a e abhineveśa*. Una volta che i *kleshā* sono stati attenuati, non dovete affrontare le conseguenze (dei vostri *karma*) indipendentemente dal bilancio nel vostro conto. Questo è solamente perché gli strumenti mediante i quali soffrite o godete non sono più presenti. Voi sperimentate le delusioni, i dolori ed i piaceri perché ci sono i *kleśa*. Nulla è doloroso, piacevole o deludente senza i *kleśa*.

“ La filosofia dello yoga costituisce la soluzione migliore ai problemi umani. Fornisce anche abilità mediante cui potete diventare adatti a sopportare una condizione di sofferenza. ”

QUALE ATMOSFERA TROVIAMO NEGLI OSPEDALI AL GIORNO D'OGGI?
È PATHOS. **CIÒ CHE È NECESSARIO È L'ETHOS.**

LA MEDICINA DOVREBBE COMPRENDERE CHE MOLTI DOLORI
POSSONO SCOMPARIRE IN LARGA MISURA
MEDIANTE LO SUKHA SAMYOGA – IL CONTATTO CON I PIACERI.

UN'INTERVISTA CON LO YOGACHARYA BKS IYENGAR SULLA TERAPIA YOGA

Tratto da "Therapy Issue" di prossima pubblicazione

Guruji, come definirebbe lo yoga terapeutico?

La terapia è una materia che ha a che fare con la visione del corpo, della mente e del sé. La terapia per me è lo strumento con cui possiamo creare una metodologia per tenere in funzione corpo, mente e intelligenza in modo ritmico, co-coordinandoli con le varie funzioni strutturali del corpo. Lo yoga gioca un ruolo importante nell'educare l'uomo, a partire dall'area periferica sino a raggiungere le parti più interne dell'essere umano - che potreste chiamare me, o 'io', o sé divino. Tutti i problemi si originano da questo 'io' o me.

Oggi, l'uomo comune non capisce il *vedānta* dello yoga. Il *vedānta* dello yoga è l'unire o il costruire il corpo, la mente e l'intelligenza con il supporto della coscienza, così che diventino tutte una singola sfaccettatura dell'uomo. L'unità ha luogo in assenza di divergenza o deviazione. Il corpo dice una cosa, la mente ne dice un'altra, le emozioni ne dicono un'altra, l'intelletto ne dice un'altra ancora. Quindi queste di divergenze, che sono comuni ad uno e a tutti, disturbano l'armonia della forza vitale - che comunemente chiamiamo salute. Se c'è un disturbo nella forza vitale lo chiamiamo cattiva salute. Questa forza vitale è influenzata dalle nostre azioni e reazioni fisiche, emozionali e intellettuali, che hanno luogo dentro di noi e in risposta al mondo

esterno. Non è così facile rimanere in uno stato ritmico e bilanciato, sebbene sia questo l'obiettivo dello yoga. La terapia yoga è una terapia *vedāntica*, ma non una terapia fisica come viene comunemente intesa. Terapia significa entrare nel nucleo della causa del dolore e degli squilibri che causano il dolore; toccarlo e creare il suddetto ritmo. È una terapia filosofica e non una terapia fisica.

Guruji, come lei ha appena detto, la gente tende ancora a mal interpretare, pensando che la terapia yoga sia un'estensione della fisioterapia - dal momento che lavoriamo sul corpo attraverso gli āsana. Vuole sciogliere questo fraintendimento?

Se la scienza moderna nomina l'esecuzione di certi movimenti 'fisioterapia', non significa che anche voi dobbiate chiamare una materia come lo yoga 'terapia yoga'. Oggi è diventata un'abitudine per la gente adoperare le parole coniate dagli intellettuali. La terapia ha inizio al momento della nascita. Se state conducendo una vita immorale, allora dovete dirigervi verso una vita morale, verso un codice di vita etico. Non è questa terapia? Sì. Allora come può la gente paragonare la terapia yoga e la fisioterapia? Queste

“ Terapija significa entrare nel nucleo della causa del dolore e degli squilibri che causano il dolore; toccarlo e creare il suddetto ritmo. È una terapia filosofica e non una terapia fisica. ”



parole sono solo fumo negli occhi per ingannare la gente.

La forza vitale deve essere coltivata. Il ferro diventa arrugginito se non viene usato. Così anche il vostro corpo fisiologico, emozionale, intellettuale e mentale si arrugginisce. La vita diventa negativa quando ciò avviene; la forza vitale, non muovendosi all'interno del sistema, non genera in esso gli ingredienti vitali. Non ritengo che alcuna parte dello yoga come *āsana*, *prānāyāma* e *dhyāna* sia terapia. Portano ad una crescita culturale dell'individuo, affinché raggiunga il suo livello di armonia nella vita.

Come ho detto molte volte, la salute è dinamica. La

salute è una forza vitale. Non è statica. Non dovrete proprio lavorare se la salute fosse statica. La salute è movimento. Così come la salute è un moto, anche la mente è un moto; così come la mente si muove, le cellule interne al sistema corporeo si muovono. Perciò non c'è nulla se non movimento nel corpo, sia esso interno o esterno alla mente. Se il movimento è vibrante e dinamico, la vita semplicemente si muove; la salute si muove solo aggregata alla forza vitale. Quindi la salute non può essere definita in modo ristretto come l'essere liberi da malattie. La salute non è solo psicosomatica. La forza vitale è la creazione di Dio. Non ha mente, non ha corpo. Si muove, e questo è il motivo per cui viene chiamata vibrante.

Siccome la salute è vibrante, dobbiamo continuare a lavorare su di essa in modo da non diventare arrugginiti nel nostro modo di pensare e nel nostro modo di agire. Dobbiamo canalizzare l'energia. La malattia prende piede quando l'energia non si muove. Pertanto, non penso sia giusto indicare tutta la scienza dello yoga, che ci dice come usare quest'energia attraverso il potere intellettuale, come 'terapia'.

Penso sia una parola sbagliata che è entrata in uso, e il come spiegarlo alla gente è un grande problema. Supponiamo che siate quieti e che i vostri corpo e mente non funzionino, non c'è ancora qualcosa che si sta muovendo nel vostro corpo? Questo è ciò che deve essere portato in superficie. Funziona come un potere di protezione che tiene l'uomo interiore, l'io o il sé, in uno stato di felicità anche dopo aver avuto a che fare con gli sconvolgimenti emozionali e ambientali della vita.

Patañjali dice che "prevenire è meglio che curare". Se, per mezzo lo yoga, potete evitare che gli elementi aggressivi entrino nel vostro corpo, allora come potete descriverlo come una mera terapia che cura le malattie? Bisogna essere liberi da disarmonia nel corpo; la circolazione sanguigna, il movimento del respiro, la circolazione dell'energia. Abbiamo diversi sistemi: il corpo neurologico, il sistema respiratorio e il sistema circolatorio. Sono tutti già presenti, ma lo yoga aiuta ad usarli al massimo dei livelli per avere un effetto ottimale; e voi sentite la salute nel corpo, nella mente, e nel sé. Mi riferisco al piccolo sé, che è l'ego, o 'io', o me. Non sto parlando dell'*ātman*. Penso che lo yoga sia una scienza che attiva la bioenergia (*prāṇa śakti*) e la forza universale cosmica (*visva caitanya śakti*). Quindi questo è il motivo per cui considero lo yoga una scienza che fa lavorare insieme *prāṇa śakti* e *visva caitanya śakti* con coordinazione. Tali forze sono esistenti, ma devono essere attivate. Se le attivate, sarete come il fiume Gange. Se no, sarete come un piccolo fiume, in cui scorre acqua quando piove ed è in secca quando non piove. Il sistema dello yoga viene strutturato così che la siccità non abbia luogo.

Con l'avanzamento della tecnologia la vita materialistica dell'uomo è diventata sempre più comoda. La gente è sempre alla ricerca di qualcosa di più, e pertanto espressioni come salute olistica, vita spirituale, e illuminazione stanno diventando molto comuni. È facile usare tali espressioni, ma come si può riuscire a convertirle in esperienze?

Viene detto in filosofia: "sicurezza è insicurezza e insicurezza è sicurezza". Avete visto come vive la gente completamente sicura della vita? Diventano stagnanti, non c'è forza vitale al lavoro in loro. Che cosa fate se siete insicuri? Lavorate. Fate tutto perché siete insicuri. L'insicurezza è un pilastro dell'avanzamento e della crescita. Non considerate il suo significato in senso negativo. La sicurezza uccide la forza vitale, mentre l'insicurezza la costruisce. Questa è la vita positiva. L'insicurezza è un pilastro dell'evoluzione di ogni individuo.

A che cosa stanno portando i comfort moderni? Voglia di movimento, pigrizia, disattenzione e noncuranza. Patañjali lo disse già più di 3000 anni fa. Lo yoga ci insegna ad essere ricchi non solo all'esterno ma anche all'interno. Il comfort materiale è una ricchezza oggettiva, ma si è completamente vuoti dentro. La scienza dello yoga dice "non vendete la ricchezza dell'anima per la ricchezza del benessere". I gadget moderni vi stanno facendo diventare oggettivamente benestanti, ma poveri dentro. Questo è tutto ciò che insegna lo yoga. Vi aiuta a costruirvi ed acquisire tali qualità di ricchezza nel corpo, nella mente e nell'intelligenza. Avere un conto in banca da milioni di rupie non è ricchezza ma povertà.

Non avete nulla da esprimere e allora dite "ho così tanti soldi". Chi è pieno dentro esprime ciò che è. Lo yoga è anche una terapia intellettuale, se ancora si vuole etichettare lo yoga come terapia.

Cambia l'uomo emozionalmente, intellettualmente, e psicologicamente, e sviluppa stabilità. E da quella stabilità si sviluppa il dinamismo. La stabilità non è la fine della vita. La stabilità è l'essere positivamente dinamici, muoversi in avanti come un fiume, che è pieno di forza e di energia dall'inizio alla fine.

Guruji, per favore, esprima la sua visione degli shat kriyā.

Dovete capire che queste terapie non esistevano al tempo di Patañjali e sono state introdotte in seguito. Patañjali non le ha spiegate. Ha parlato solamente di *āsana* e *prānāyāma*. Gli yogi posteriori hanno introdotto i *kriyā*. Perché? Avete appena detto



che alcuni comfort moderni stanno portando alla diffusione di malattie. Persino a quel tempo i nuovi comfort materiali ebbero quest'effetto. Non esisteva terapia chirurgica al tempo, e così vennero introdotti questi trattamenti radicali.

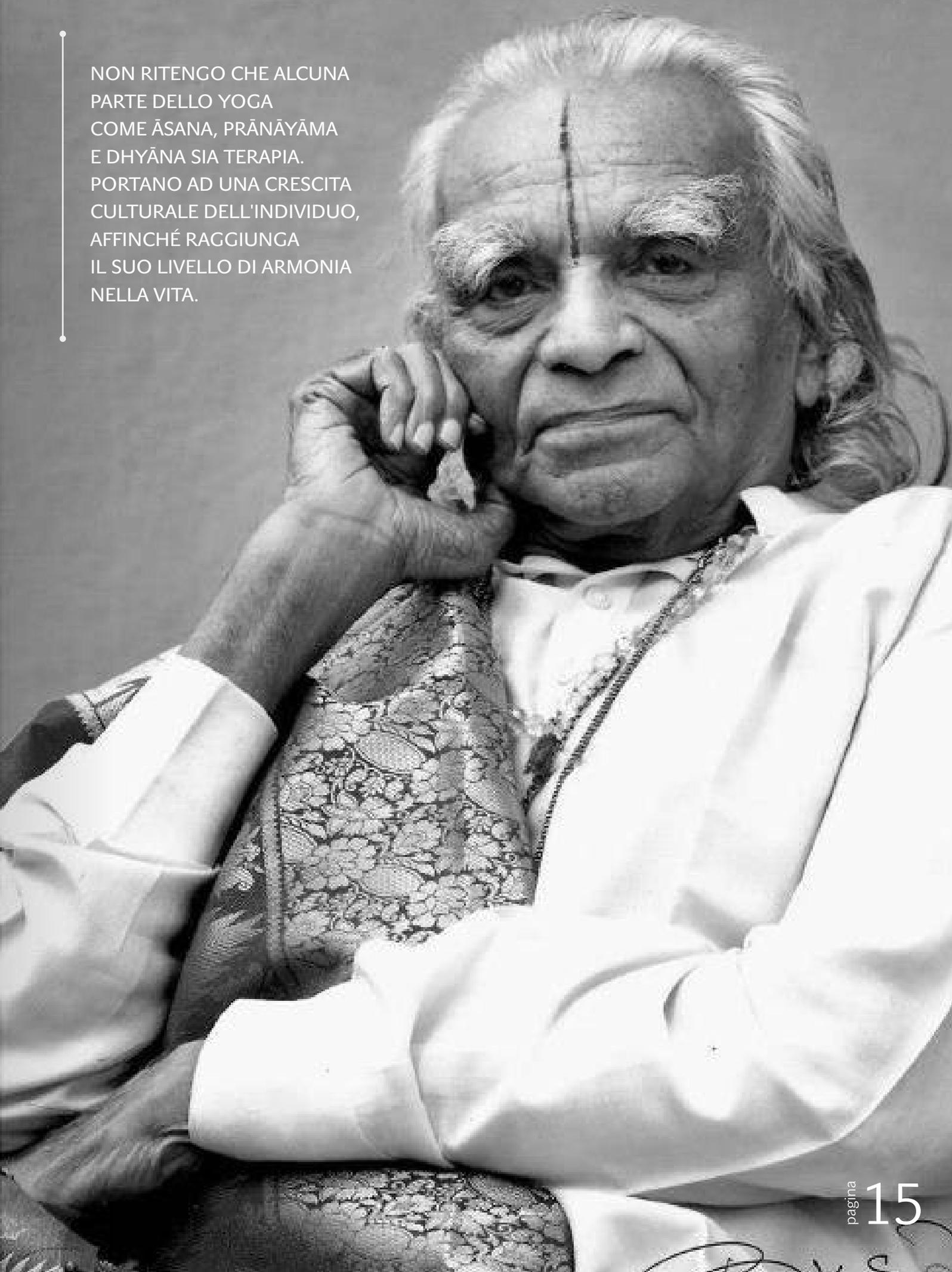
Anche oggi nella medicina allopatrica esistono trattamenti convenzionali e non convenzionali. Il trattamento convenzionale è la terapia medica, mentre quello non convenzionale è la chirurgia. Allo stesso modo nello yoga sono presenti trattamenti convenzionali e trattamenti radicali. L'*Haṭha Yoga Pradipika*, che descrive questi trattamenti radicali, spiega anche a chi tali trattamenti debbano essere prescritti. Anche oggi ci sono situazioni in cui un dottore vuole eseguire un intervento chirurgico mentre un altro vuole prescrivere un trattamento medico e non è in favore della chirurgia. Molti dei medici non sono in favore della chirurgia tempestiva, al contempo nessun chirurgo vuole aspettare. Oggi, se mi è permesso dirlo, la conoscenza è diventata una fonte di guadagno e non una fonte di conoscenza stessa. Quindi alcune volte è questo guadagno di soldi il motivo che spinge verso la chirurgia. L'*Haṭha yoga Pradipika* dice anche che l'uso dei *kriyā* dev'essere limitato alle malattie che non possono essere tenute sotto controllo in altro modo. Oggi è diventato un'ideale importante. Chi deve essere incolpato di ciò? Se non c'è del catarro nei vostri polmoni, allora qual è l'utilità del *dhauti*?

Quindi, per favore, notate che nello yoga ci sono trattamenti convenzionali e non convenzionali, che sono stati illustrati nei libri dell'*haṭha yoga*. I trattamenti non convenzionali furono introdotti a posteriori, quando le malattie iniziarono ad aumentare. In precedenza non c'era bisogno di *neti*, *dhauti*, *vasti*, *trātaka* e *kapālabhati*. Anche oggi la ricerca continua. Vengono scoperte nuove cose. Dunque nuove sofferenze entrarono in gioco, e nuove terapie le seguirono in quanto necessarie. Perciò i *kriya* venivano insegnati al tempo. Ora non ne abbiamo bisogno.

La ricerca è sempre in corso. Dobbiamo praticare per reintrodurre alcune azioni profonde nello stesso *āsana* che praticavano in tempi molto antichi. Allo stesso tempo le novità devono essere adottate nel sistema di *āsana* e *prānāyāma*.

(Intervistato da Rajvi H Metha nel 2002)

NON RITENGO CHE ALCUNA
PARTE DELLO YOGA
COME ĀSANA, PRĀNĀYĀMA
E DHYĀNA SIA TERAPIA.
PORTANO AD UNA CRESCITA
CULTURALE DELL'INDIVIDUO,
AFFINCHÉ RAGGIUNGA
IL SUO LIVELLO DI ARMONIA
NELLA VITA.



Diario della Terza Conferenza Internazionale sullo Yoga di Adriana Calò



Quando le Nazioni Unite hanno indetto la Giornata Internazionale dello Yoga che si è svolta per la prima volta nel 2015, il Governo indiano ha istituito un nuovo Ministero, quello per l'Ayurveda, lo Yoga, la Naturopatia, la medicina Unani, la medicina Siddha e l'Omeopatia (abbreviato in AYUSH), cui è stato affidato il compito di promuovere lo Yoga e gli altri tipi di medicina riconosciuti dal governo indiano.

A partire dal 2015, dunque, l'AYUSH è stato impegnato non solo nell'organizzazione del Primo, del Secondo e del Terzo International Yoga Day (IYD), ma anche nel radunare esperti di rilievo del settore per discutere in un grande simposio dello Yoga e di materie afferenti.

La Prima e la Seconda Conferenza Internazionale dello Yoga si sono svolte in concomitanza con gli IYD,

nel mese di giugno, mentre per questa Terza edizione l'AYUSH ha preferito posporre la Conferenza nel mese di Ottobre.

La Prima Conferenza aveva il titolo "International Conference on Yoga for holistic health", la Seconda "International Conference on Yoga for Body and Beyond" mentre il titolo di questa Terza edizione era "Yoga for Wellness".

I lavori di questa Terza Conferenza sono stati inaugurati dal Vice Presidente indiano Venkaiah Naidu alla presenza del Ministro dell'AYUSH.

Gigantografie con la foto del Primo Ministro Narendra Modiji e del suo Vice Presidente promotori di questo evento Internazionale erano presenti non solo all'interno dell'edificio scelto come sede della Conferenza, in una bella zona di New Delhi dove si concentrano

per lo più le ambasciate dei vari Paesi, ma anche per le strade di Delhi:

a cerimonia inaugurale ha visto non solo il discorso di apertura del Vice Presidente ma anche l'accensione di una lampada di fronte ad una statua della dea della salute Saraswati e del suo mantra intonato da parte di un gruppo di belle voci femminili accompagnate dai tipici strumenti musicali indiani.

Il Vice Presidente ha saputo alleggerire il clima di estrema riverenza nei suoi confronti con un discorso che è stato pertinente ma allo stesso tempo divertente. Ha parlato dell'esercizio fisico nella società contemporanea che tende ad essere minimo, strappando delle risate alla platea quando ha detto con fare ironico che anche fare il bagno fino a qualche anno fa prevedeva una grande attività fisica per il trasporto dell'acqua necessaria mentre ora con un solo gesto che attiva un interruttore abbiamo tutte le comodità.

Ha dimostrato di conoscere sia la pratica Yoga sia i testi antichi citando la Bhagavad Gita.

A questo proposito devo dire che tutti i relatori, e tra questi c'erano famosi oncologi e ricercatori non solo dell'India ma di tutta l'Asia, hanno dimostrato di conoscere non solo le tecniche Yoga, ivi comprese Asana e Pranayama (si sentiva da come ne parlavano che non erano cose per "sentito dire" ma vissute in prima persona come praticanti), ma anche testi come i Sutra di Patanjali, l'Hatha Yoga Pradipika e la Bhagavad Gita già citata.

Il Vice Presidente nel suo discorso ha inoltre sottolineato che dire che lo Yoga è una religione significa fare del male all'umanità, perché lo Yoga è per tutto l'Universo.

La capacità dello Yoga di creare unione e armonia ha risuonato nella sua frase "*India in history has never attacked anybody*", dove c'era il retrogusto, in senso buono, di un certa "indianità".

L'orgoglio nazionale per il fatto che lo Yoga, grande dono per l'umanità, nasce in India si è sentito nel fatto che l'inno nazionale indiano nei due giorni è stato cantato 3 volte dall'Assemblea e che due oratori (lo Swami Bharat Bhushan durante la cerimonia di inaugurazione ed il Ministro dei Trasporti indiano nella cerimonia di commiato) hanno parlato in Hindi stretto e non in inglese come il resto dei relatori, perfettamente consapevoli che metà della platea era composta da delegati di 44 Paesi stranieri, che non hanno quindi colto una parola del loro discorso.

Alla fine dell'inno indiano, in una delle tre occasioni, dalla platea si è sentito tuonare un "*Jaya Bharata!*" (ovvero "*W!India!*") seguito da un fragoroso applauso di tutti i presenti indiani.

Molto bello il canto del Mantra "*Tryambakam*", il mantra che guarisce da tutte le malattie, da parte di Swami Maheshwarananda.

La sera del martedì il "*Cultural Programme*" ci ha deliziato con bellissime danze indiane e con delle dimostrazioni Yoga accompagnate da musica da parte dei ragazzi dell'Istituto Nazionale di Yoga "Morarji Desai", nato in seno all'AYUSH.



Il momento più interessante per me è stato ovviamente l'intervento della "nostra" Rajvi Mehta il cui discorso ha riguardato la pratica dell' IYENGAR Yoga in gravidanza (vedi la "Relazione Tecnica" della Conferenza).

Rajvi è stata gentilissima con me; la mattina del mercoledì mi ha invitato a fare colazione con lei e quando le ho fatto notare che il mio bus-navetta era in partenza per portarmi alla Venue della Conferenza ha insistito perché rimanessi con lei, asserendo con quella seraficità che a volte solo gli indiani sanno avere che in qualche modo avremmo fatto e saremmo andate insieme.

Mi ha confidato quanto sia difficile per lei ora che Guruji non c'è più andare nella Biblioteca al piano di sotto dell'Istituto a Puna, perché lì ci sono troppi ricordi legati ai momenti passati con lui.

Mi ha parlato di come, quasi inaspettatamente, con la scomparsa del Maestro l'interesse per il Metodo sia in realtà aumentato e di come a Puna stiano pensando a metodi per "indirizzare" e distribuire internamente la grande quantità di studenti provenienti da ogni parte del Mondo.

Mi ha espresso il suo rammarico per il fatto che essendo la Conferenza strutturata in Sessioni Parallele (cioè due gruppi di lavoro in contemporanea in due sale diverse) non avrebbe potuto essere presente all'intervento dell'altro insegnante Iyengar invitato come oratore, il Dr. Manoj Naik, nel suo stesso orario. Tale rammarico è condiviso dalla sottoscritta che ha per forza dovuto fare una scelta sulle sessioni da seguire, sacrificando quindi l'ascolto dell'intervento di Manoj che ha parlato di "Yoga e gestione del dolore". Ogni sessione aveva un tema, un Presidente, un Copresidente, dei relatori che venivano sempre introdotti da cenni biografici da parte del "cerimoniere" di turno, cosa che mi ha permesso di annotare per bene nomi, ruoli e funzioni di chi avevo di fronte.

Due momenti molto belli sono stati due interventi atipici, di cui uno sicuramente fuori programma.

Il fuori programma è stato quello di un delegato, Neil Patel, insegnante di Yoga inglese, che ha raccontato,



dopo essere stato autorizzato dagli organizzatori, la sua esperienza con il cancro e come lo Yoga lo abbia aiutato a superare questa terribile malattia.

L'altro intervento, programmato ma non meno toccante, è stato quello della star di Bollywood Anu Agarwal che ha raccontato come, dopo essere stata 29 giorni in coma profondo a seguito di un incidente, abbia incontrato lo Yoga cui lei attribuisce il merito della sua ripresa totale, nonostante le pessimistiche previsioni dei medici al suo risveglio.

Il fatto che la "Light on Yoga Italia" sia stata l'unica Associazione italiana invitata alla Terza Conferenza Internazionale sullo Yoga deve essere per tutti noi soci motivo di orgoglio.

Per me, unica delegata italiana, quindi, e dell'Associazione tutta, è stata una bellissima esperienza, seppur faticosa.

Essere presente a questa Conferenza, infatti, per me ha significato partire alle 22:00 della domenica, arrivare a New Delhi alle 19:20 del giorno dopo, ora locale, con 8 ore di attesa all'aeroporto di Abu Dhabi, partecipare ai lavori della Conferenza i cui ritmi sono stati serratissimi, dalla mattina alla sera, ripartire alle 21:00 del mercoledì, secondo e ultimo giorno della Conferenza, per atterrare a Fiumicino alle 7:05 a.m. del

giorno dopo (ed andare subito a studio per la lezione delle 13:30!).

Ma ne sono felice.

L'organizzazione è stata impeccabile.

Al mio arrivo a New Delhi gli addetti al trasporto locale erano già lì ad aspettarmi.

L'albergo era bello e dotato di tutti i comfort, secondo gli standard occidentali.

Nulla da dire sulla cortesia del personale, né sul cibo sia in albergo che nelle pause pranzo dei due giorni di lavori.

Il Ministero AYUSH aveva predisposto dei responsabili che avevano il compito di prendersi cura di noi delegati. Si trattava in realtà di impiegati a volte di alto livello - quasi sempre medici, naturopati, omeopati - "preziosi" perché la macchina organizzativa non avesse intoppi. Il mio "angelo custode" era il Dr. Musthasan, che mi ha aspettato il giorno in cui ho fatto tardi perché ero in conversazione con Rajvi Mehta e si è adoperato perché arrivassi in tempo all'Aeroporto Indira Gandhi per il mio rientro in Italia, anticipando l'orario del taxi, perché preoccupato dal traffico di New Delhi.

Che dire... Jaya Bharata!

Conferenza Internazionale

Yoga for wellness



10 -11 Ottobre 2017 - **New Delhi**

Relazione Tecnica di **Adriana Calò** Delegata della "Light on Yoga"

10 Ottobre 2017
SESSIONE TECNICA

Presidente:
Dr. H. R. Nagendra
Università SVYASA di Bangalore

Co-Presidente:
Swami Bharat Bhushan
Presidente del *Mokshayatan Yogasharam*
di Saharanpur

YOGA

PER IL WELLNESS:

LE TENDENZE

DEL MOMENTO

Dr. Shirley Telles

**Applicazioni dello Yoga
nella vita di tutti i giorni**

Nota sul relatore

La Dott.ssa Shirley Telles ha una laurea in Medicina, una specializzazione ed un dottorato di ricerca in Neurofisiologia conseguito all' "Istituto Nazionale per la salute mentale e Neuroscienze" a Bangalore. Entrambe le tesi di dottorato e di specializzazione sono state dedicate agli effetti della pratica Yoga nell'ambi-

to della salute e della riabilitazione. Dal 2007 la Dott.ssa Telles è il Direttore di una Fondazione per la ricerca degli effetti di Yoga e Ayurveda.

Ha all'attivo 176 pubblicazioni sullo Yoga. In questi anni ha tenuto conferenza sugli effetti dello Yoga in Australia, Brasile, Canada, China, Germania, Hong Kong, Norvegia, Portogallo, Serbia, U.K e Stati Uniti. È lei stessa una praticante di Yoga, **durante la nostra conversazione Rajvi Mehta mi ha detto che è allieva di Patricia Walden**, ed è fermamente convinta che lo Yoga può avere un effetto positivo su tutti gli aspetti della vita.

L'INTERVENTO

Lo Yoga, antica scienza e modus vivendi, nasce come via per l'evoluzione spirituale. Tuttavia i numerosi benefici che produce la pratica hanno portato ad applicare lo Yoga alla vita quotidiana e "materiale". La pratica dello Yoga migliora le funzioni cognitive. Questo è stato visto nei gruppi di studio composti sia da teen-agers, sia da ragazzi in età pre-adolescenziale, sia da senior.

Lo Yoga si è dimostrato un mezzo efficacissimo per il miglioramento della salute, la prevenzione e la gestione delle malattie.

Le ricerche sono state condotte su bambini in età scolare, insegnanti di scuola elementare e diverse categorie lavorative tra cui le forze di polizia che si trovano lungo i confini dell'India.

Si sono riscontrati notevoli miglioramenti con riferimento allo stress causato dai diversi ambiti lavorativi. È stato riscontrato, inoltre, un rilevante impatto sull'efficienza cardio respiratoria e varie funzioni motorie.

Lo Yoga aiuta a prevenire le malattie in tre modi:

- 1) Aumentando la risposta immunitaria
- 2) Riducendo lo stress
- 3) Riducendo il grasso addominale che è alla base di numerose malattie

Una migliore risposta immunitaria comporta la riduzione dell'incidenza di infezioni e cancro.

La riduzione dello stress aumenta la sensazione di benessere e la salute in genere.

Il grasso addominale è stato associato con un maggiore rischio di Diabete mellito di tipo 2, problemi alle coronarie e cancro.

Numerosi studi hanno dimostrato effetti terapeutici su condizioni d'ansia, depressione, artrite, mal di schiena e problemi ormonali.

Una ricerca condotta su 14.000 praticanti di Yoga in India prima dell'International Yoga Day ha messo in evidenza le più comuni caratteristiche, fattori motivanti alla pratica e le pratiche yogiche più utilizzate. Con la vasta diffusione dello Yoga su scala mondiale è importante capire gli effetti delle tecniche Yoga, mettendone in evidenza i benefici ma anche le controindicazioni.

Le slide proiettate hanno messo in evidenza come:

- lo Yoga comporta un aumento di Leptina (l'ormone che brucia i grassi) al pari di altre attività come il camminare;
- nel gruppo di studio composto dagli insegnanti è stato riscontrato un aumento di autostima e soddisfazione per il lavoro svolto;
- nei poliziotti che sorvegliano i confini dell'India si è riscontrato un aumento dell'attenzione ed una diminuzione dell'ansia;
- negli anziani sottoposti alla pratica Yoga si è registrata una diminuzione della tristezza, una migliore qualità del sonno, un aumentato equilibrio (con conseguente minor rischio di cadute), un'aumentata funzionalità polmonare.

Tra le pratiche yogiche migliori si è rivelato Anuloma Pranayama che comporta un incisivo aumento dell'attenzione.

Gli studi effettuati dimostrano, inoltre, che lo Yoga ha un impatto sull'area del piacere del cervello al pari di sostanze come l'oppio.

Smt. Hansaji Jayadeva Yoga per un vivere più consapevole

Nota sul relatore

Hansaji Jayadeva Yogendra è la Direttrice dello *Yoga Institute* di Mumbai ed è una motivatrice.

Ha la capacità di aiutare le persone a superare le difficoltà della vita, dando consigli pratici ispirati allo Yoga. All'interno dello *Yoga Institute* ha portato molti cambiamenti, in particolare si adoprato per coinvolgere le donne nella pratica dello Yoga, istituendo classi riservate alle donne, classi per la gravidanza, seminari pre-natali, post-natali e dedicati alla menopausa. Ha avuto un ruolo importante nel progetto "*Caring Heart*" in cui i pazienti hanno praticato Yoga per un anno e lo studio che è stato fatto ha evidenziato la regressione dei problemi alle coronarie.

Molti episodi di cui lei è protagonista come counselor sono stati pubblicati nel JAPI (Journal of Association of Physicians of India) nell'aprile 2004 e nel libro "Come risolvere le malattie cardiache con lo Yoga". Hansaji ha inoltre condotto ricerche sul trattamento di Asma, Diabete e problemi ortopedici i cui risultati sono stati pubblicati in libri editi dallo Yoga Institute. Al momento è impegnata nel progetto "Gestione dello Stress con lo Yoga per madri con figli che devono sostenere esami competitivi". È autrice di molti libri sullo Yoga ed ha ricevuto molti premi per il suo contributo esemplare nel campo dello Yoga.



L'INTERVENTO

In un mondo il cui ritmo è veloce tutti vogliamo avere successo. Spesso ci sentiamo veramente utili solo se abbiamo ottenuto successo da un punto di vista lavorativo e finanziario. Questa corsa per il successo ha però un costo sul piano fisico, emozionale e del nostro benessere in generale. Questo porta ad una serie di malattie dovute allo stress.

Il verso della Bhagavad Gita "*Samatvam Yoga Uchya-te*" definisce lo Yoga come la capacità di mantenere uno stato mentale di equilibrio. Quando facciamo un'azione senza attaccamento al risultato possiamo rimanere calmi ma per ottenere quest'equilibrio occorre allenare la mente. Lo Yoga è la Scienza per l'allenamento della mente.

Sfortunatamente al giorno d'oggi "Yoga" è diventato sinonimo di "lavoro sul piano fisico". Nel nostro Istituto l'obiettivo è di far capire che lo Yoga è un percorso per un vivere più consapevole, cosa che coinvolge ciò che mangiamo, le cose che ripetiamo quotidianamente, le abitudini mentali e le nostre relazioni. L'azione consapevole, il rilassamento e la riflessione sono degli strumenti efficaci per gestire la mente. La nostra crescita personale si può realizzare solo quando abbiamo uno stato mentale equa-

nime. In ambito Yoga solo una persona che riesce ad esprimere equanimità si può dire veramente di successo.

Mi ha colpito l'episodio che ha narrato di un bambino che soffriva di svariati disturbi perché aveva capito che solo quando stava male la madre non andava a lavoro e rimaneva con lui. Con lo Yoga il bambino è stato aiutato ad accettare le assenze di sua madre.

A volte determinate malattie che affliggono il corpo portano ad atteggiamenti negativi che danneggiano tutto il contesto familiare, per esempio si è visto che le persone che soffrono di diabete sono molto cavigliose, tendono per lo più a mettere in rilievo quello che non va piuttosto che vedere i lati positivi o sono molto critici nei confronti degli altri; le persone che soffrono di problemi cardiaci, invece, tendono ad avere una mente caotica. Di nuovo ha spiegato come nel suo Istituto con lo Yoga si riesce a riportare lo stato mentale di queste persone ad una situazione di equanimità. La gratitudine dei familiari di questi pazienti è enorme.

Il messaggio finale di questo relatore è stato:



"Il corpo sa perfettamente come prendersi cura di sé, voi dovete fare in modo che le vostre preoccupazioni non arrivino alla mente. Pensate solo cose belle e le cose belle arriveranno. Nessun problema è per sempre. E quando arrivate a questa consapevolezza andate e condividetela".

Dr. Chinmaya Pandya

Yoga per il benessere: la sfida del momento

Nota sul relatore

Il Dr. Chinmaya Pandya è il nipote di uno dei più grandi studiosi, ricercatori e filosofi dell'era contemporanea in India, Pt. Shriram Sharma Acharya, scomparso nel 1990, fondatore della confraternita "All World Gayatri Pariwar" che conta circa 100 milioni di membri e migliaia di centri per una riforma sociale.

Dopo la laurea in medicina conseguita in India, si è specializzato nel Regno Unito dove è diventato membro del Royal College of Psychiatricians.

Attualmente è un filosofo, uno psichiatra, uno scrittore, un professore universitario ed editor dell'Università "Dev Sanskriti Vishwavidyalaya", di cui è anche Vice Preside. Cura infatti la pubblicazione di testi che riguardano la filosofia Vedica, cultura, psicologia, comunicazione, educazione, Ayurveda. È consulente per l'AYUSH e svolge la sua attività di psichiatra a titolo gratuito.

L'INTERVENTO

Gli esseri umani per natura ricercano il piacere, ma in virtù di questa ricerca spesso si ritrovano a vaga-

re nell'oscurità. L'unica maniera per uscire da questo stato di ignoranza è la via spirituale ed l'attenersi ai principi dello Yoga.

L'esempio riportato è che in una stanza buia in cui è tutto scuro possiamo per errore bere dell'inchiostro anziché acqua e ci accorgiamo che abbiamo bevuto il liquido sbagliato solo quando ne sentiamo il forte sapore amaro. In questa situazione non è di nessun aiuto aggiungere zucchero all'inchiostro, ma occorre illuminare la stanza per individuare dov'è l'acqua che ci serve per placare la sete. Lo Yoga fa questo: porta la luce, chiarisce la confusione e placa la nostra sete che altrimenti sarebbe eterna.

È questo il concetto espresso nelle Upanishad "Tamaso maa Jyotirgamaya", che significa "portami dall'oscurità alla luce".

Dr. Ishwar V. Basavaraddi

Yoga: una disciplina perfetta per il benessere

Nota sul relatore

Il Dr. Ishwar V. Basavaraddi è il Direttore dell' "Istituto Nazionale di Yoga Morarji Desai", istituito dall'AYUSH, Ministero del Governo indiano, dal giugno 2005.

In precedenza ha insegnato per 16 anni presso il Dipartimento degli Studi Yoga della "Karnatak University".

Ha esperienza nel campo della ricerca, terapia e insegnamento dello Yoga da 29 anni: si calcola che in totale 80.000 persone abbiano partecipato negli anni ai suoi corsi.

Si è dedicato allo studio dello Yoga dopo la Laurea in Fisica. Ha studiato con i più importanti Maestri di Yoga. È Segretario Generale dell' "Associazione Yoga" indiana, un organo che coordina le varie Istituzioni Yoga in India.

È stato lui a dare le istruzioni, al Primo Ministro stesso, per la Cerimonia/Lezione di Yoga guidata da Modiji in occasione della Prima Giornata internazionale dello Yoga a New Delhi.

L'INTERVENTO

Lo Yoga è l'arte e la scienza del vivere una vita sana ed un cammino verso la realizzazione della propria vera natura. È una disciplina spirituale basata su una scienza estremamente sottile, che si incentra sull'armonizzazione di corpo e mente. L'approccio olistico dello Yoga porta armonia in ogni aspetto della vita. Il benessere e la salute hanno si sviluppano in 6 dimensioni o piani:

- a) fisico
- b) emozionale (mentale)
- c) intellettuale
- d) sociale
- e) ambientale
- f) spirituale

Di seguito solo alcuni dei meccanismi attraverso cui lo Yoga ha effetti benefici:

1) I *Sadhana Kriyas* ripuliscono dalle tossine accumulate e generano una sensazione di leggerezza e distensione attraverso *sukshma vyayama* (movimenti delle varie parti del corpo). La liberazione di tutti i passaggi dove possono stagnare sostanze nocive fa attività di prevenzione di possibili infezioni.

2) L'adozione di uno stile di vita yogica ed una dieta appropriata aumenta la presenza di antiossidanti nel corpo e aiuta a neutralizzare i radicali liberi.

3) Le asana rafforzano il corpo, apportando un senso di equilibrio e facendo sentire la persona a proprio agio con se stessa, con conseguenza sul piano mentale ed emozionale, cosa che a sua volta crea una risposta positiva fisiologica dall'organismo. **Ho personalmente molto apprezzato durante il discorso la frase "Asana must be done with alignment", chiaro riferimento agli insegnamenti del Maestro Iyengar.**

4) Il Pranayama aiuta a migliorare il controllo sui meccanismi respiratori autonomi attraverso schemi respiratori che generano energia e aumentano la stabilità emotiva. Tutto questo avviene perché mente ed emozioni sono legate al respiro, quindi il rallentare il ritmo del respiro influenza le funzionalità autonome, i processi metabolici e le risposte emotive. L'integrazione di respiro e movimento crea armonia sul piano psicosomatico. Nello Yoga, infatti, il corpo fisico appartiene ad *Annamaya kosha*, la nostra esistenza anatomica, la mente appartiene al *Manomaya kosha*, la nostra esistenza psicologica. Poiché *Pranayama kosha*, la nostra esistenza fisiologica sostenuta dall'energia del respiro) si trova da i due strati precedenti, il respiro è la chiave per quest'armonia psicosomatica.

5) Dharana aiuta a focalizzare la mente in maniera positiva nello svolgimento delle attività, aumenta il flusso di energia con la sua conseguente migliore circolazione nelle varie parti del corpo e negli organi interni.

6) Dhyana crea un ambiente interno calmo attraverso pratiche contemplative che permettono la normalizzazione dei meccanismi omeostatici. Lo Yoga ha a che fare con il riportare equilibrio – *samatvam* – su tutti i livelli dell'essere: l'equilibrio mentale e fisico si influenzano a vicenda.

7) Lo Yoga aumenta la fiducia in se stessi e le capacità di autoguarigione perché porta d assumere un

atteggiamento giusto nei confronti della vita e ad una condotta corretta dal punto di vista etico/morale attraverso i principi di Yama e Niyama. La fiducia in se stessi e la forza interiore sono elementi essenziali per la guarigione, la capacità di curare, il ringiovanimento ed il rinvigorismento.

8) La pratica dello Yoga aiuta a rilassare il complesso "corpo-mente-emozioni" attraverso tecniche fisiche e mentali che alzano la soglia del dolore e la capacità di fronteggiare fattori di stress interni ed esterni. Questo migliora la qualità di vita, come è stato osservato in molti casi di malati terminali in cui nessun'altra terapia è in grado di dare alcun sollievo.

9) Lo Yoga lavora nella direzione di una normalizzazione di tutti i sistemi del corpo umano con particolare enfasi sull'asse psico-neuro-immuno-endocrino. In aggiunta a queste sue capacità di prevenzione e guarigione, lo Yoga mira alla promozione di una salute positiva, che non significa solo assenza di malattia, che è uno dei contributi unici dello Yoga ai moderni sistemi di Sanità pubblica.

Swami Maheswarananda Yoga per un futuro luminoso per gli esseri umani

Nota sul relatore

Swami Maheswarananda vive tra Vienna ed il Rajasthan. È tra i maggiori promotori mondiali per la pace nel Mondo attraverso il risveglio che Yoga, Meditazione ed una vita sana sanno dare.

Cittadino del Mondo, da 40 anni lavora incessantemente per diffondere il messaggio dello Yoga, la conoscenza dei Veda, la non-violenza e la tolleranza.

Ha dato vita al Summit per la pace internazionale che si tiene ogni anno ed ha fondato il Consiglio per la Pace mondiale. Negli anni ha ricevuto numerosi premi e riconoscimenti soprattutto dai leader di governi di Paesi dell'Est europeo ex-comunisti, dove si è adoprato particolarmente nell'insegnamento della meditazione come mezzo per superare i conflitti e riportare l'armonia.

L'INTERVENTO

Lo Swami ha preferito non tenere nessun discorso ed ha condotto una pratica guidata di meditazione per tutta la platea.

10 Ottobre 2017

SESSIONE TECNICA

YOGA E MEDICINA INTEGRATA

Presidente:

Dr. Darshan Shankar

Vice Cancelliere dell'Istituto di Scienze e Tecnologie per la salute Interdisciplinare di Bangalore

Co-Presidente:

Yogacharya Shridharan

Krishnamacarya Yoga Mandiram di Chennai

Prof. Dr. Akshay Anand - *"Risultati della ricerca sulla sessione guidata dal Primo Ministro indiano in occasione della Prima Giornata dello Yoga a New Delhi"*

Nota sul relatore

Il Dr. Akshay Anand è un ricercatore che ha dedicato i suoi studi in particolare alla comprensione dei meccanismi molecolari neuro-degenerativi. Ha all'attivo 111 pubblicazioni su riviste mediche di importanza internazionale. Ha conseguito il post dottorato in Immunopatologia, ha lavorato presso l'Università del Kentucky, mentre attualmente è in forza presso il "Post Graduate Institute of Medical Education and Research" in India.

L'INTERVENTO

Obesità e malattie ad essa associate sono causate da cattive abitudini alimentari.

Sebbene in maniera sempre più crescente e documentata da tempo immemore siano noti gli effetti positivi dello Yoga a livello omeostatico, tuttavia quest'informazione ha avuto la sua massima diffusione solo dopo che le Nazioni Unite hanno istituito la Giornata Internazionale dello Yoga da celebrarsi il 21 Giugno di ogni anno. Fondamentale è stato il ruolo del Primo Ministro Indiano Modiji che ha guidato personalmente delle sessioni di Yoga. In particolare la seconda giornata dello Yoga si è celebrata nella città di Chandigarh dove circa 30.000 persone hanno praticato il protocollo Yoga fatto di Asana e Pranayama standardizzato appositamente dal Governo indiano.

La motivazione primaria era propria l'idea di fare una lezione di Yoga guidata dal Primo Ministro.

Questa è stata l'occasione per condurre una ricerca sugli effetti dello Yoga sia sui partecipanti sia sui trainers.

Il gruppo di studio era formato da 86 praticanti che non avevano mai praticato Yoga in precedenza o comunque non nei precedenti 6 mesi ma avevano desiderio di imparare sotto l'egida del Primo Ministro. L'altro gruppo era di studio era formato da 81 istruttori coinvolti per l'occasione.

I praticanti non solo hanno imparato in fretta il protocollo redatto dall'AYUSH ma lo hanno ripetuto per un periodo variabile da 1 a 3 mesi con una regolarità mai seguita prima.

Lo studio è stato effettuato su vari parametri fisiologici (quali ad esempio massa corporea e pressione arteriosa), neurocognitivi e biochimici (livelli di colesterolo HDL, LDL e glucosio) prima e dopo la manifestazione di Chandigarh.

I praticanti avevano un'età compresa fra i 18 e i 55 anni, gli istruttori fra i 18 e i 72.

I risultati hanno evidenziato significativi cambiamenti nella quantità di ossigeno nel corpo (POR), nell'indice di massa muscolare (BMI) e nel peso a seguito della pratica del protocollo. Miglioramenti sono stati registrati anche nei livelli di colesterolo e trigliceridi ed in alcune funzioni cognitive.

La ricerca ha dimostrato che è fondamentale il ruolo di *testimonials* (in questo caso il Primo Ministro) per apportare un cambiamento nello stile di vita. Il ricorso a personaggi leader può essere applicato per portare lo Yoga negli ospedali indiani con conseguente diminuzione dei costi per la Sanità.

Delle slide proiettate ho trovato quasi divertente una foto in cui tra macchinari e attrezzature mediche alcune persone eseguivano posizioni Yoga: un laboratorio di ricerca scientifica trasformato in una Sala Yoga.

Prof. Dr. Arpan Bhatt

Dharana – la sua utilità a fini terapeutici

Nota sul relatore

Il Dr. Arpan Bhatt è Professore e Capo del Dipartimento di Swasthavrutta & Yoga al "Shri Gulabkumverba Ayurved College" in Gujarat. Ha un'esperienza accademica di 32 anni. Ha condotto numerose ricerche su Yoga e Ayurveda. Fino ad oggi ha partecipato a circa 60 seminari/conferenze/simposi di importanza nazionale ed internazionale su Ayurveda, Yoga, Naturopatia e Musicoterapia.

L'INTERVENTO

L'esistenza non è possibile senza consapevolezza. L'Ayurveda definisce il termine "Ayu" come una conti-

Sadhana

nua connessione di Sharira (il corpo), Indriya (l'apparato dei sensi e locomotore), Sattva (la mente) e Atma (l'anima), enfatizzando, dunque, che la consapevolezza richiede una profonda connessione tra queste 4 componenti.

La scienza dello Yoga, inoltre, ci insegna che lo stato di Unione può essere raggiunto solo con la cessazione (nirodha) delle chittavrittis, che sono la causa di disturbi nella consapevolezza.

Le pratiche yogiche sono di due tipi: Antaranga Yoganga (aspetti interni), di cui fa parte Dharana, e Bahiranga Yoganga (aspetti esterni). La crescente popolarità dello Yoga ha focalizzato l'attenzione su questi ultimi, ma con il suo intervento il Dr. Bhatt ha ribadito l'importanza della concentrazione nell'ambito della Terapia Yoga.

Del suo discorso, mi ha colpito il fatto che è iniziato con il canto di 3 "OM", ed il fatto che il Dr. Bhatt si è dimostrato non solo un fine conoscitore di testi antichi citando i sutra di Patanjali dedicati a Dharana/Samyama, l'Hatha Yoga Pradipika, il Gheranda Samita ed altri, ma anche delle moderne tecniche di guarigione "alternative" occidentali, citando il famoso testo di Barbara Brennan tradotto in italiano con il titolo "Mani di luce".

Ai fini di una comprensione degli effetti di Dharana il Dr. Bhatt ha invitato la platea a rileggere con attenzione il Vibhuti Pada di Patanjali, in particolare i sutra III, 26; III, 27; III, 29-31 dedicati al Samyama, il V, 23 dell'Hatha Yoga Pradipika, i versetti III, 70-81 del Gheranda Samita.

Si sono verificati molti di casi di accelerazione del processo di guarigione allenando i pazienti a fare attività di Dharana sulla parte del corpo dove si è riscontrata una malattia o un disturbo.

Dr. Ramprabhu Vempati

Yoga Terapia e Medicina Integrativa:

la prospettiva oncologica

Nota sul relatore:

Il Dr. Ramprabhu è un medico naturopata che da anni conduce ricerche su Medicina Complementare e Alternativa, lavorando in collaborazione con la Brown University di Rhode Island, l'Università del Maryland, entrambe negli USA e l'Università di Dusseldorf in Germania. Le sue ricerche sono state presentate in Australia, Nuova Zelanda, USA, Cina, Svezia, Germania e Argentina.

L'INTERVENTO

Vista l'importanza dello Yoga per la salute è nata una nuova branca che si chiama Yoga Terapia.

In questo approccio di cura complementare, la pratica dello Yoga viene applicata per alleviare e curare determinate malattie. I risultati della Yoga Terapia sono notevoli e l'antica pratica dello Yoga si è guadagnata il dovuto rispetto da parte della comunità scientifica.

Studi scientifici hanno dimostrato che lo Yoga può integrare la moderna medicina anche per alcune situazioni oncologiche, sia nella fase iniziale che in quella avanzata, diminuendo l'incidenza del dolore e del senso di spossatezza ed aumentando la loro resistenza sul piano psicologico. Istanze etiche non permettono di sostituire al 100% lo Yoga alle cure convenzionali con riferimento al cancro, è pur vero, però, che solo in tempi recenti si sono fatte ricerche mirate in maniera specifica a valutare gli effetti dello Yoga nella lotta e nella prevenzione del cancro, essendosi in passato la ricerca focalizzata su altri disturbi quali l'ansia o la depressione.

L'auspicio è che vengano incentivate queste ricerche e che si possano elaborare dei protocolli di lavoro basati su tecniche Yoga per il cancro.

STUDI SCIENTIFICI HANNO DIMOSTRATO CHE LO YOGA PUÒ INTEGRARE LA MODERNA MEDICINA ANCHE PER ALCUNE SITUAZIONI ONCOLOGICHE, SIA NELLA FASE INIZIALE CHE IN QUELLA AVANZATA, DIMINUENDO L'INCIDENZA DEL DOLORE E DEL SENSO DI SPOSSATEZZA ED AUMENTANDO LA LORO RESISTENZA SUL PIANO PSICOLOGICO

Dr. Geetha Krishnan – *“Integrazione dello Yoga nella pratica clinica in un ospedale – L’esperienza del Medanta”*

Nota sul relatore

Il Dr. Krishnan è a capo del Dipartimento di Medicina integrativa dell’Ospedale Medanta ad Haryana, in India. Ha grande esperienza sull’applicazione di Yoga e Ayurveda per pazienti affetti da cancro, malattie cardiovascolari, del sistema endocrino e neurologico. Ha inoltre un brevetto per l’utilizzo di una formula a base di prodotti ayurvedici per i malati di diabete. È inoltre redattore del “Journal of Ayurveda and Integrative Medicine”.

L’INTERVENTO

Da 7 anni l’ospedale Medanta si occupa di utilizzare lo Yoga come terapia integrativa ed i risultati sono indubbiamente positivi.

Il modello di cura si basa sull’utilizzo di Yoga e Ayurveda, tecnica chiamata “Modello assiale di integrazione”, all’interno di un ospedale nato soprattutto per curare i pazienti con tecniche allopatiche.

In alcuni ambiti terapeutici lo Yoga da solo si è dimostrato essere la cura migliore come nel caso di mal di schiena, mal di testa, costipazione, insonnia e reflusso gastroesofageo.

In altri lo Yoga si è dimostrato essere un acceleratore di guarigione o comunque un mezzo per contenere gli effetti negativi come aterosclerosi, Parkinson, cancro, diabete.

I dati proiettati sono stati veramente tanti, riporto solo un dato per tutti: nella cura dell’insonnia i pazienti che sono stati trattati per un mese solo con Yoga hanno avuto una percentuale di guarigione del 73%, per quelli trattati con farmaci il risultato è solo del 27%.

Dr. M. K. Taneja

Bhramari Pranayama in acufene e sordità

Nota sul relatore:

Il Dr. Taneja è il Direttore di un gruppo di Ospedali specializzati nelle malattie dell’orecchio a New Delhi. Oltre ad essere uno stimato chirurgo otorinolaringoiatra ha competenze specifiche nell’ambito dello Yoga e della Naturopatia. La sua tesi di dottorato è stata sul Bhramari Pranayama ed è molto impegnato nella prevenzione della sordità e la demenza senile.

Ha all’attivo tre libri dal titolo “Yoga per la sordità”,

“Yoga per bambini in età scolare” e “Passaggio per una vita in salute” oltre a numerose pubblicazioni su riviste specializzate di importanza nazionale ed internazionale.

L’INTERVENTO

L’acufene si caratterizza per la percezione di un sibilo o rumore di fondo in assenza di una fonte oggettiva di suono. Questo disturbo può portare a notevole stress quando non anche a disturbi mentali. È stato visto che il suono prodotto dal Bhramari Pranayama costituisce una specifica terapia per risintonizzare l’apparato uditivo.

È stato condotto uno studio su 128 pazienti. Dopo tre mesi di Yoga e Meditazione si sono registrati notevoli miglioramenti nei casi di acufene, 9 pazienti affetti da sordità hanno migliorato la capacità di seguire un discorso, 15 tra i pazienti affetti di demenza hanno dimostrato di avere maggiore capacità di ricordare e memorizzare.

Bhramari agisce in 4 maniere:

- 1) Come terapia del suono
- 2) Con la sua capacità di “decongestionare” i capillari grazie alla vibrazione prodotta
- 3) Con la stimolazione del sistema limbico, il nervo vago e la ghiandola pineale
- 4) Con l’aumentata produzione di Ossido Nitrico, per l’effetto vasodilatatore che va a impattare sulla colea dell’orecchio. Gli effetti di Bhramari Pranayama vengono aumentati se esso viene associato da Shanmuki Mudra.

Il Dr. Taneja ha sottolineato l’importanza dello Yoga proprio in quanto tecnica efficace e non invasiva.

Ovviamente l’intervento si è concluso con una pratica collettiva di questo Pranayama.

“ È stato condotto uno studio su 128 pazienti. Dopo tre mesi di Yoga e Meditazione si sono registrati notevoli miglioramenti nei casi di acufene ”

YOGA E CANCRO

Presidente:

Dr. G. K. Rath

Capo dell'Istituto per il cancro presso l' "All India Institute of Medical Science" di New Delhi

Co-Presidente:

Dr. Jaideep Arya

Coordinatore del "Patanjali Yog Peeth" di Haridwar

Prof. Dr. Sukdev Nayak

Lo Yoga può prevenire il cancro?

Nota sul relatore

Il Dr. Nayak è Professore e Capo del Dipartimento di Anestesiologia, Cura del dolore e Palliativa dell'AIIMS di Bhubaneswar, nell'Odessa. Ha lavorato in numerosi ospedali, non solo in India, ma anche nel Regno Unito, a Singapore e nel Texas. È autore di 22 libri, ha condotto più di 14 ricerche scientifiche, ha all'attivo più di 30 pubblicazioni su riviste specializzate. Per la sua pratica e carriera medica negli ultimi 30 anni ha ricevuto molti premi e riconoscimenti.

L'INTERVENTO

L'incidenza del cancro in India è aumentata negli ultimi anni, soprattutto si sono verificati moltissimi casi di cancro diagnosticato solo nella fase ormai terminale della malattia. Solo nel 2015 infatti in India si sono registrati 8.800.000 morti di tumore, il che significa che 1 persona su 6 in India rischia di rimanerne affetto. Il cancro è una malattia che comporta dei notevoli costi tangibili e intangibili.

Lo Yoga riduce il rischio di malattie croniche, migliora i processi cognitivi e riduce i livelli di stress e stanchezza. Lo Yoga agisce sul sistema immunitario aumentando il numero delle cellule killer del cancro. Si è visto che lo Yoga ha effetti nell'impedire il processo di mutazione del DNA, uno dei fattori che provocano il cancro. Lo Yoga può inoltre essere di aiuto nella cura del cancro per i suoi ormai comprovati effetti sulla depressione, cosa importantissima nei malati di cancro. Proprio in questa sua attività di mantenimento in buona salute del DNA deve vedersi la valenza preventiva dello Yoga con riferimento al cancro.

Il secondo modo in cui lo Yoga può prevenire il cancro risiede nella sua capacità di ridurre lo stress, gli antiossidanti ed i cambiamenti ormonali che sono una causa secondaria di cancro.

Il terzo aspetto è nella capacità dello Yoga di produrre endorfine ed altri ormoni la cui riduzione è un'altra concausa della formazione del cancro. Siamo in attesa di ricerche più specifiche.

Di questo intervento ho apprezzato in particolare il raffronto di due foto, entrambi ritraenti un uomo arrivato al pronto soccorso dell'ospedale dove lavora il Dr. Nayak: nella prima l'uomo per i forti dolori addominali dovuti al cancro era riverso sul pavimento, senza capacità di alzarsi; nella seconda dopo 15 giorni di trattamento con la Terapia Yoga lo stesso uomo era sorridente e sereno, libero quanto meno dai dolori che fino a due settimane prima lo attanagliavano.

Un'altra foto tra quelle proiettate nelle slide che mi ha colpito è stata quella di una donna a cui il cancro era stato diagnosticato quando ormai era troppo tardi, ma aveva scelto di curarsi nell'ultima fase della sua vita con lo Yoga: il suo viso era disteso e pieno di serena accettazione.

Dr. Raghavendra Rao

Integrazione dello Yoga nella cura del cancro

Nota sul relatore

Il Dr. Rao ha condotto numerose ricerche su artrite reumatoide, diabete, malattie cardiovascolari usando come strumenti sia lo Yoga sia la Naturopatia. Ha collaborato con la UCSF School of Medicine di San Francisco, ha all'attivo numerose pubblicazioni e nonostante la giovane età (è nato nel 1975) ha già ricevuto numerosi riconoscimenti.

L'INTERVENTO

Il cancro è una malattia i cui effetti inficiano la qualità della vita dei pazienti. La depressione e gli stati mentali negativi hanno un grande impatto sulla risposta immunitaria e neuroendocrina e diminuiscono le possibilità di sopravvivenza.

La capacità delle antiche tecniche Yoga di intervenire su corpo e mente si sono dimostrate in grado di ridurre lo stress psicologico e migliorare la qualità della vita di questi pazienti.

Il Dr. Rao in particolare ha effettuato una ricerca su donne con tumore al seno, alcune con metastasi.

I risultati hanno dimostrato che c'è stata una riduzione sensibile di stress ed ansia, un aumento della risposta immunitaria e nella produzione di enzimi antin-

fiammatori e antitumorali, una riduzione degli effetti collaterali di interventi invasivi come la radioterapia ed una normalizzazione del livello di cortisolo controllato giornalmente con prelievo salivare.

Tra coloro che hanno debellato la malattia i praticanti di Yoga hanno una condizione di salute generalmente migliore dei non praticanti.

Dr. Birendranath Banerjee

Instabilità del genoma e cancro – riportare equilibrio a livello molecolare con lo Yoga”

Nota sul relatore

Il Dr. Banerjee è professore associato e Direttore di Scienze della vita del Dna presso l'Università KIIT di Bhubaneswar. Si occupa di genetica e DNA da 15 anni. Anche lui ancora prima del compimento del 40esimo

anno di età aveva già ricevuto numerosi premi ed ha all'attivo numerose pubblicazioni.

L'INTERVENTO

L'instabilità del genoma è un meccanismo alla base della formazione di tutti i tipi di cancro. L'eterogeneità molecolare e i disequilibri possono essere contenuti da un'armonia a livello macromolecolare sul piano fisico ottenuta con lo Yoga e i cambiamenti nello stile di vita. Gli effetti delle tecniche Yoga sul rapporto corporeo sono importanti per ristabilire un'armonia funzionale del DNA.

Questa è la mia sintesi di un intervento molto interessante che però è stato molto tecnico -non poteva d'altronde essere altrimenti vista la specificità dell'oggetto - con spiegazioni molto dettagliate dal punto di vista scientifico (che non riporto) sul funzionamento dei telomeri interni al DNA e sul processo di modificazione delle cellule.

Dell'intervento del Dr. Banerjee mi sono appuntata una frase che mi è piaciuta molto e che voglio riportare in inglese, così come è stata detta: " Bend the body to mend the mind".

11 Ottobre 2017
SESSIONE TECNICA

Presidente:
Dr. R. Nagarathna
Direttore dell'Istituto "Svyasa" di Bangalore

Co-Presidente:
Prof. Dr. K. Satya Lakshmi
Direttore dell'Istituto di Naturopatia di Pune

“ I tre step principali che scandiscono la vita di una donna, il menarca, la gravidanza e la menopausa, sono accompagnati da cambiamenti fisici, mentali, emozionali e fisiologici ”

QUALUNQUE SUPPORTO SI POSSA DARE
DURANTE QUESTI PERIODI DI PASSAGGIO
ARRECA GRANDE BENEFICIO; LO YOGA IN CIÒ
HA UN RUOLO DI CRUCIALE IMPORTANZA

YOGA PER LE DONNE: CASI STUDIO SU PROBLEMI GINECOLOGICI

Dr. Rajvi H. Mehta **Pratica dell'Iyengar Yoga durante la gravidanza**

Nota sul relatore

La Dott.ssa Mehta per quarant'anni è stata allieva del Maestro B.K.S. Iyengar. Dal 1986 insegna a Bombai presso il "Light on Yoga Research Trust". È una biologa della riproduzione e lavora nel campo dell'infertilità e dell'inseminazione artificiale a seguito del Dottorato conseguito presso l'Istituto nazionale per la ricerca sulla riproduzione. È stata invitata come ospite principale in Convention di IYENGAR® Yoga in UK, Francia, Germania, Spagna, Belgio, Svizzera,

Irlanda, Israele, Cina ed ha tenuto seminari di IYENGAR® Yoga in Polonia, Filippine, Giordania, Dubai e Stati Uniti. Ha fondato la rivista "Yoga Rahasya" nel 1994, una rivista distribuita in 40 paesi. La sua ricerca sugli effetti dell' IYENGAR® Yoga su pazienti affetti da Parkinson è stata giudicata una delle sei migliori alla Conferenza di Neuroscienza di Asia e Oceania che si è tenuta a Singapore. È consulente dell'AYUSH.

L'INTERVENTO

I tre step principali che scandiscono la vita di una donna, il menarca, la gravidanza e la menopausa, sono accompagnati da cambiamenti fisici, mentali, emozionali e fisiologici. Qualunque supporto si possa dare durante questi periodi di passaggio arreca grande beneficio; lo Yoga in ciò ha un ruolo di cruciale importanza. È importante capire, tuttavia, cosa e come praticare, vista l'importanza che ha per la futura madre e per il bambino.

Ogni trimestre della gravidanza porta i suoi cambiamenti.

Nel primo trimestre la donna ha nausea mattutina e c'è un alto rischio di aborto.

Il secondo è considerato meno a rischio, mentre nel terzo spesso si verifica l'insorgenza di mal di schiena, mancanza di fiato, aumento della necessità di urinare e gonfiore alle gambe. Inoltre bisogna assicurarsi che il feto abbia il giusto nutrimento e lo spazio necessario per crescere.

Iyengar ha pensato ad una serie specifica di asana e pranayama che la donna può praticare durante la gravidanza. Queste asana variano secondo la fase della gravidanza e lo stato di salute della donna.

Durante la prima fase della gravidanza occorre aver cura di non sforzare la regione addominale e pelvica, mentre nella seconda e terza fase il focus è sul creare spazio interno per facilitare la crescita del bambino. Le donne in questa fase della gravidanza possono fare le posizioni invertite come Sirsasana e Sarvangasana, soprattutto con l'uso di supporti per assicurarsi che non ci sia sforzo da parte della donna. I supporti in questo caso non solo permettono una maggiore permanenza in una situazione di distensione, oltre ad essere una garanzia di sicurezza.

Questi programmi si possono ritrovare in libri come "Inner Beauty, Inner Light" del Dr. Frederick Le Boyer degli anni 70, "Yoga per la donna" di Geeta Iyengar e "Iyengar Yoga for Motherhood" di Rita Keller e Geeta Iyengar.

L'intervento è iniziato con una spiegazione di cosa sia l' IYENGAR® Yoga: Rajvi è ironizzato sul fatto che la parola "Iyengar" per molti indiani è solo un cognome, molto diffuso soprattutto al sud dell'India, perciò soprattutto all'inizio si faticava a far capire che era anche il nome dato ad un Metodo Yoga.

Al giorno d'oggi la gravidanza è spesso associata ad

una certa ansia maggiore rispetto al passato perché l'età in cui si rimane incinta si è alzata e questo crea preoccupazione nella donna.

Spesso durante la gravidanza, soprattutto nella donne che hanno effettuato la fecondazione assistita, le donne cadono in depressione (le statistiche parlano di un'incidenza fino al 20% di questo disturbo), ma non si possono prendere antidepressivi in gravidanza perché è stato visto che essi possono causare nel bambino un disturbo dell'attenzione, d'altronde la depressione, è stato visto, impedisce la crescita della circonferenza del cranio del bambino.

In questo senso lo Yoga è un ottimo supporto durante la gravidanza per i suoi ormai noti effetti benefici sull'umore e Rajvi ha citato la ricerca condotta dalla Dott. ssa Saphiro presso l'UCLA, la famosa Università della California, nel 2007.

Un'altra ricerca ha evidenziato che nelle donne in gravidanza con mal di schiena cui è stato fatto fare Yoga come gruppo di studio c'è stata:

- Diminuzione del dolore
- Diminuzione della disabilità funzionale (77%)
- Diminuzione del ricorso ad antidolorifici (88%)

Rajvi ha proiettato delle slide con foto di asana tratte da "A matter of health":

- Ardha Uttanasana con le braccia in appoggio sul cavallo
- Ardha Chandrasana con la gamba sollevata in appoggio al cavallo – per creare spazio nell'addome
- Supta Virasana con supporto – aiuta a respirare meglio
- Bharadvajasana – aiuta ad alleviare il mal di schiena
- Viparita Dandasana sul Viparita Dandasana bench, ma può addirittura essere effettuato sul proprio letto
- Sirsasana alle corde e Sarvangasana con la sedia – le invertite stimolano la ghiandola pituitaria
- Upavista Konasana con i piedi contro il muro e tenendosi ad una rope – per lo spazio nella pelvi
- Supta Bhaddakonasana con supporto sia sotto la schiena sia sotto le ginocchia – per creare spazio nella regione pelvica
- Savasana con supporto sotto la schiena o per le gambe

Non si devono fare né salti né torsioni intense come Marichyasana 3.

Il Pranayama è di grande aiuto perché se il respiro è calmo la mente è calma.

Tutte queste posizioni, soprattutto quelle invertite, devono essere praticate sotto la guida di un insegnante esperto. Su questo punto Rajvi è stata categorica, rivolgendosi agli insegnanti presenti: **se non si ha esperienza di insegnamento in gravidanza o non si ha sufficiente esperienza non si dovrebbe accettare di fare lezione a donne in gravidanza perché non si devono mettere a rischio due vite.**

Un'ultima raccomandazione di Rajvi, invece, per chi si appresta ad affrontare una gravidanza: lo Yoga è sicuramente un ottimo strumento che accompagna sia la mamma sia il bambino nei 9 mesi, ma al momento del parto bisogna affidarsi a quello che dicono i medici e se c'è bisogno di un cesareo, anche se non era nei programmi, anche se giunge come notizia inaspettata, bisogna accettarlo e lasciare che i medici facciano il proprio lavoro.

Dr. Ulka Natu

Yoga per i problemi mestruali

Nota sul relatore

La Dott.ssa Natu Direttrice del "Nest hospital" di Naupada. È ginecologa da 26 anni. Ha scritto due libri di cui uno interamente dedicato alla gravidanza "Yoga for Pregnancy". Tiene spesso conferenze su disturbi mestruali in molti Paesi.

L'INTERVENTO

I disturbi ginecologici sono molto diffusi nelle donne in età fertile. Il ciclo abbondante affligge il 30% delle donne.

L'infertilità in India ha un'incidenza dell'11%.

I problemi mestruali in genere riguardano il 35,6% delle donne con equa distribuzione tra zone urbane e zone rurali.

Nei circa 30 anni del suo periodo fertile una donna è esposta a vari cambiamenti ormonali secondo le varie fasi. La mancanza di esercizio o di sonno in misura adeguata, stili di vita irregolari, cattive abitudini alimentari sono tra le maggiori cause per lo sviluppo di alcuni disturbi come la Sindrome da ovaio policistico, ipotiroidismo, anemia, mancanza di vitamine ed altri.

Stanno anche aumentando i casi di fibromi all'utero, endometriosi e neoplasie, cosa che richiede particolare attenzione dalla Autorità Sanitarie.

La donna moderna ha un carico molto pesante per una serie di responsabilità che gravano su di lei, lavoro e famiglia. Depressione, sbalzi d'umore, mancanza di autostima, irritabilità possono alla lunga trasformarsi in disturbi più importanti come ipertensione o diabete anche in giovane età.

Una pratica regolare dello Yoga aiuta l'asse neuro-endocrino a "risintonizzarsi". Prova ne è il riequilibrio dei livelli ormonali come dimostrano le ricerche scientifiche.

Coordinamento redazionale
e testi

Adriana Calò

Foto

Archivio dell'associazione

Light on Yoga Italia

Progetto grafico e impaginazione

Antonella De Carolis

www.antonelladecarolis.it

www.iyengaryoga.it

Sadhana



