

PRATICA

Iniziare lo yoga a casa in 30 giorni

Un programma giorno per giorno, fedele alla tradizione indiana, da 15 a 30 minuti a sessione



आरम्भ

ārambha

YOGIDE

Estratto gratuito

Indice

Prima di iniziare	3
Come usare questo libro	4
Che cosa significa qui «30 giorni»	4
Capitolo 1. Che cos'è lo yoga, e che cosa non è questo programma	5
La parola stessa	5
Il posto delle posizioni	5
Che cosa non è questo programma	6
Perché a casa	6
Che cosa dicono i testi su chi può praticare	7

Solo per uso personale dell'acquirente; condivisione e rivendita non consentite. Questo libro informa e non sostituisce né un insegnante qualificato né il parere del medico. Domande: administration@lacangel.fr

Prima di iniziare

Lei vuole iniziare lo yoga, a casa, e vuole iniziare bene. Non con un video scelto a caso che la mette a testa in giù il secondo giorno, né con una vaga promessa di trasformazione, ma con un percorso chiaro: che cosa fare oggi, che cosa fare domani e perché. Questo libro è quel percorso. Le propone trenta sessioni brevi, da quindici minuti nella prima settimana a trenta minuti nell'ultima, ciascuna descritta passo per passo, con il respiro contato e la versione più facile sempre a portata di mano.

È anche un libro sullo yoga così come è nato in India. Le posizioni che imparerà sono soltanto una delle otto membra descritte da Patañjali, e i testi classici dell'haṭha yoga non le hanno mai trattate come ginnastica. Servono a rendere il corpo stabile e comodo, perché il respiro si calmi e la mente si volga verso l'interno. Incontrerà questa idea il primo giorno; il trentesimo giorno l'avrà sentita da sé, e questo vale più di qualsiasi spiegazione.

Tre impegni guidano ogni pagina.

Primo, piano e sicuro vale più di veloce e spettacolare. Tutte le sessioni di questo libro sono alla portata di un adulto qualunque con un corpo qualunque, anche rigido. Nulla le chiede di forzare, di molleggiare o di «stringere i denti». Quando una posizione comporta un rischio reale per alcune persone, quel rischio viene nominato e viene proposta un'alternativa.

Secondo, niente è inventato. Quando questo libro cita la Haṭha Yoga Pradīpikā, lo Yoga Sūtra o la Bhagavad Gītā, è indicato il numero del verso, e il testo è o una nostra parafrasi dal sanscrito, o una traduzione di pubblico dominio di cui l'edizione e l'anno compaiono nelle fonti. Questo libro non fa alcuna promessa medica: lo yoga è una pratica, non una cura.

Terzo, la tradizione è trattata con rispetto. Le parole sanscrite sono date nella loro forma corretta (traslitterazione IAST, grafia d'uso e scrittura devanagari per i termini chiave), con il loro significato. Non occorre essere induisti, religiosi o flessibili per praticare. Occorre soltanto essere disposti a tornare sul tappetino per trenta giorni.

Questo libro informa; non sostituisce il suo medico.

Se è in gravidanza, se ha subito un intervento chirurgico negli ultimi sei mesi, se convive con ipertensione, una malattia cardiaca, glaucoma o distacco di retina, se ha l'osteoporosi, un problema ai dischi intervertebrali, l'epilessia o qualsiasi condizione per cui un professionista le ha posto limiti di movimento, ne parli con il suo medico prima di iniziare e segua il suo consiglio quando differisce da queste pagine. Si fermi subito e cerchi aiuto medico se sente dolore al petto, mancanza di fiato improvvisa, un capogiro che non passa, intorpidimento o un dolore acuto che scende lungo un braccio o una gamba. In Italia, in Svizzera e in tutta l'Unione europea, chiami il 112.

Come usare questo libro

Legga i capitoli da 1 a 3 prima della prima sessione. Sono brevi e le eviteranno gli errori più frequenti dei principianti. Il capitolo 4 è una biblioteca delle posizioni e degli esercizi di respirazione usati dal programma, con un breve yoga nidrā di cinque minuti per il rilassamento finale: ci tornerà spesso, quindi segni la pagina. Il capitolo 5 è dedicato al Saluto al sole, Sūrya Namaskāra, che diventa la colonna vertebrale della sua pratica dalla terza settimana.

Il capitolo 6 è il cuore del libro: i trenta giorni, uno per uno. Ogni giorno indica il tempo necessario, la sequenza, il numero di respiri in ogni posizione e un breve punto di attenzione per la sessione. Il capitolo 7 spiega come adattare tutto se ha le anche rigide, le ginocchia doloranti, i polsi delicati o la schiena sensibile, se ha più di sessant'anni o se preferisce una sedia. Il capitolo 8 le dice che cosa fare il trentunesimo giorno.

Alla fine troverà un riepilogo in una pagina, un breve glossario sanscrito e l'elenco completo delle fonti.

Che cosa significa qui «30 giorni»

Trenta giorni non vuol dire trenta giorni di fila senza pause. La vita succede: un figlio si ammala, un treno è in ritardo, lei è in viaggio. Il programma è costruito in quattro settimane di sette sessioni, più due giorni di chiusura. Se salta un giorno, non vada avanti per «recuperare»: faccia semplicemente la sessione successiva dell'elenco quando può. Se salta tre giorni di fila o più, ripeta l'ultima sessione fatta prima di proseguire. L'obiettivo non è un calendario perfetto; l'obiettivo è un'abitudine.

Capitolo I. Che cos'è lo yoga, e che cosa non è questo programma

La parola stessa

La parola sanscrita yoga (योग) viene dalla radice yuj, che significa aggiogare, unire, attaccare, e anche concentrarsi. Dalla stessa radice indoeuropea viene la parola italiana «giogo». Negli strati più antichi della letteratura indiana descrive l'atto di aggiogare i cavalli a un carro; nella Kaṭha Upaniṣad, uno dei primi testi che parlano dello yoga come disciplina interiore, l'immagine diventa insegnamento: il corpo è il carro, i sensi sono i cavalli, la mente sono le redini e l'intelligenza che discerne è l'auriga (Kaṭha Upaniṣad 1.3.3-4). Lo yoga è l'arte di tenere le redini.

Verso l'inizio dell'era volgare, il saggio Patañjali raccolse lo Yoga Sūtra, una raccolta di 195 o 196 brevi aforismi a seconda dell'edizione. Il suo secondo sūtra dà la definizione che ogni scuola seria continua a citare:

Yoga Sūtra 1.2.

yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ — «Lo yoga è l'acquietarsi dei movimenti della mente». (Traduzione nostra.)

Noti ciò che questa definizione non dice. Non parla di flessibilità, di forma fisica né di peso. Parla della mente. Le posizioni, quando compaiono in Patañjali, occupano esattamente tre sūtra.

Il posto delle posizioni

Patañjali descrive un cammino di otto membra, aṣṭāṅga (अष्टाङ्ग, «otto membra»), nello Yoga Sūtra 2.29:

Membro	Sanscrito	Significato
1	yama	norme verso gli altri: non nuocere, veridicità, non rubare, moderazione, non accumulare
2	niyama	osservanze personali: pulizia, contentezza, disciplina, studio di sé, abbandono al divino
3	āsana	la posizione seduta
4	prāṇāyāma	regolazione del respiro
5	pratyāhāra	ritiro dei sensi
6	dhāraṇā	concentrazione
7	dhyāna	meditazione
8	samādhi	assorbimento

La sua definizione della posizione è celebre per la sua brevità:

Yoga Sūtra 2.46.

sthira-sukham āsanam — «La posizione è stabile e comoda». (Traduzione nostra.)

Il sūtra seguente aggiunge che la posizione si perfeziona allentando lo sforzo e lasciando che la mente riposi nell'infinito (2.47). Per Patañjali, l'āsana è prima di tutto il seggio su cui si può restare seduti a meditare senza che il corpo disturbi.

Le numerose posizioni che imparerà in questo libro appartengono soprattutto a una tradizione più tarda, l'haṭha yoga (हठयोग). Il suo manuale più noto, la Haṭha Yoga Pradīpikā, fu composto da Svātmārāma e viene di solito datato al XV secolo. Si apre dicendo che l'haṭha yoga è una scala verso il rāja yoga, lo yoga della mente (HYP 1.1-2). Delle posizioni dice che sono la prima fra le parti dell'haṭha yoga e che danno stabilità, assenza di malattia e leggerezza del corpo (HYP 1.19, parafrasato). Il testo descrive poi quindici posizioni, per lo più sedute.

Così, quando praticherà le posizioni in piedi e i saluti al sole di questo libro, praticherà una forma cresciuta nel corso dei secoli, in buona parte nel XX secolo, a partire da queste radici più antiche. Non è un difetto: così è una tradizione viva. Ma aiuta ricordare a che cosa servono le posizioni. Preparano un corpo capace di sedersi, respirare e restare fermo.

Che cosa non è questo programma

Non è una sfida di forma fisica. Non le verrà chiesto di fare un po' di più ogni giorno «per superare ieri». Alcuni giorni le sembreranno facili, altri rigidi. Entrambe le cose sono normali.

Non è una terapia. Se convive con il mal di schiena, l'ansia o una malattia di lunga durata, lo yoga può essere un buon compagno, e oggi molti ospedali e servizi sanitari lo propongono, ma un libro non può valutarla. Consulti il capitolo 7 e, se serve, un insegnante qualificato che lavori individualmente.

Non è una religione da adottare. Lo yoga è cresciuto dentro le tradizioni religiose e filosofiche dell'India, e questo libro non lo nasconde: incontrerà la sillaba Om, i dodici nomi del sole e l'idea di offrire la propria pratica. Li prenda come una porta che può aprire oppure no. Molti praticanti, in India e altrove, cantano; molti no.

Perché a casa

Praticare a casa ha una lunga storia. La Haṭha Yoga Pradīpikā chiede allo yogi di praticare in una stanza piccola, tranquilla e pulita, libera da pietre, fuoco e umidità, in un luogo sereno (HYP 1.12-13, parafrasato). L'ideale è uno spazio proprio, senza distrazioni, a cui tornare ogni giorno alla stessa ora.

La pratica a casa ha tre vantaggi: non costa nulla, si adatta al suo orario e le insegna ad ascoltare il proprio corpo invece di copiare il vicino. Ha un punto debole: nessuno guarda il suo allineamento. Per questo le istruzioni del capitolo 4 sono dettagliate, per questo ogni posizione ha una riga di «attenzione», e per questo il capitolo 8 la incoraggia a prendere almeno qualche lezione con un insegnante qualificato una volta creata l'abitudine.

Che cosa dicono i testi su chi può praticare

La Haṭha Yoga Pradīpikā è incoraggiante su questo punto. Dice che, giovane, vecchio, molto vecchio, malato o debole, chi pratica senza sosta raggiunge il successo, e che il successo non viene dal leggere libri, dall'indossare gli abiti di uno yogi o dal parlare di yoga, ma soltanto dalla pratica (HYP 1.66-68 nella traduzione di Pancham Sinh del 1915, 1.67-69 nel testo sanscrito di GRETEL; parafrasato).

Lo stesso testo elenca sei cose che rovinano la pratica: mangiare troppo, lo sforzo eccessivo, parlare troppo, l'attaccamento a regole rigide, la compagnia della folla e l'irrequietezza (HYP 1.15). E sei che portano al successo: l'entusiasmo, il coraggio, la pazienza, una comprensione chiara dei principi, la determinazione e il tenersi lontano dalla folla (HYP 1.16). Rilegga il primo elenco prima della prima sessione. «Lo sforzo eccessivo» è l'errore più comune del principiante.

Fine dell'estratto

Grazie per aver letto fin qui. Speriamo che queste prime pagine accompagnino già la Sua pratica e che mostrino come è costruito il resto del libro: passi chiari, testi citati con la loro fonte, niente di inventato.

Il libro completo ha 43 pagine.

Lo trova qui: <https://yogide.com/>

Pagamento unico, PDF subito.