LO YOGA NEL CENTRO STORICO DELL'AQUILA, GLI ASPETTI PROFONDI DI UNA PRATICA MILLENARIA

7 Febbraio 2020

L'AQUILA – La parola *yoga* in lingua sanscrita significa unione, ed è ormai da tempo entrata nel lessico comune, ma in fondo non in molti sanno cosa sia realmente.

Ci sono diverse declinazioni di cosa sia lo yoga, tante versioni, come per gli oggetti più misteriosi dell'inconscio umano. In tanti, tuttavia, lo definiscono come un complesso e antico sistema di conoscenze (e tecniche), frutto della plurimillenaria cultura orientale.

Nei paesi occidentali la pratica dello yoga si è diffusa in modo capillare negli ultimi decenni, partendo dalle grandi metropoli, passando per le province ed arrivando fino ai centri più

piccoli.

Nel centro storico dell'Aquila, per esempio, in mezzi alla polvere ed ai cantieri dei palazzi da ricostruire, trova patria il centro Yoga L'Aquila, un'associazione affiliata alla Federazione mediterranea dello yoga, a sua volta affiliata all'Unione europea dello yoga, cui aderiscono una ventina di federazioni in Europa.

L'Unione europea dello yoga nasce nel Vecchio Continente negli anni Settanta, con lo scopo di formare insegnanti che possano rimanere fedeli alla tradizione dei testi antichi. Per diventare insegnante della FMY affiliata alla UEY è necessario seguire un articolato percorso formativo.

L'obiettivo è tutelare la pratica antica dello yoga, quella approdata in Europa un centinaio di anni fa, quella più lontana dalla modalità "occidentalizzata" di interpretare lo yoga come fosse una sorta di ginnastica posturale.

Una delle insegnanti in Abruzzo è l'aquilana **Angelica Equizi**, che si è formata con **Antonio Nuzzo**, ritenuto tra i più autorevoli maestri di yoga italiani e non solo.

È stata lei a fondare Yoga L'Aquila, che oggi si trova in una delle zone meno abitate del centro storico, tra piazza Duomo e via delle Bone Novelle, a pochi passi da via XX Settembre e da quella che era la Casa dello Studente. È lei ad aprirci le porte della sede, ospitata in un bell'edificio storico, completamente ristrutturato dopo il terremoto del 2009.

Ma cos’è, in fondo, lo yoga? È la domanda che le poniamo, quella che in tanti si fanno, tra concetti più o meno filosofici, metafici ed esoterici, che spesso non si riescono ad afferrare profondamente: “Cercare di rispondere in modo parzialmente esauriente sarebbe troppo

lungo in questa sede e molto complesso, oltre al fatto che è una scoperta in continua evoluzione e non penso abbia una fine. In ogni caso, possiamo dire che lo yoga è un processo, è una strategia, è l'unione di un'insieme di pratiche fisiche, è una filosofia pratica, è una pratica spirituale laica, è un processo psicofisico basato gran parte sull'osservazione del respiro, è un percorso evolutivo della coscienza e quindi del sé", racconta l'insegnante aquilana.

Sarebbe stato il filosofo indiano **Patañjali**, una figura a metà tra la leggenda e la storia, che in un periodo inquadrato tra il 400 a.c. e il 400 d.c., avrebbe codificato per primo lo yoga, scrivendo un trattato in sanscrito, lo *Yoga Sùtra*, nel quale si afferma che "lo yoga arresta le fluttuazioni della coscienza e della mente".

Patañjali definisce lo yoga come *yogascittavrttinirodhah*, ossia lo yoga come arresto provvisorio o definitivo dell'agitazione mentale ed esistenziale delle *vrtti*, che rappresentano abitualmente, per l'uomo comune, il contenuto della coscienza umana (città).

Le *vrtti* (si pronuncia vritti) sono le "modificazioni della mente", le fluttuazioni dei pensieri, i ragionamenti, il frutto dell'immaginazione, le ossessioni. Non sono negative in sé, quello che è negativo è l'identificazione con esse: "Inoltre – continua Angelica Equizi – Patañjali dice che lo yoga serve a cancellare le *vrtti*, non a farci diventare dei ginnasti. Insegna che lo yoga è un mezzo, e il segreto è quello di imparare a gestire simultaneamente corpo, respiro e mente in una progressione spirituale che ci porterà in una nuova dimensione interiore, facendoci entrare in uno stato quasi meditativo".

Attraverso lo studio e la pratiche di tecniche respiratorie si può riuscire ad abbassare il "movimento mentale", come viene definitivo dall'insegnante della FMY: "Si può definire metodo, ma anche strategia o processo. Attenzione, non parliamo di concetti astratti, ma di pratiche esperienziali attraverso il corpo".

Attraverso l'osservazione del respiro sul proprio corpo si prende coscienza, e ogni movimento diventa consapevole: "Non esistono automatismi nello yoga a differenza della ginnastica o dello sport, ma si sviluppa la concreta capacità di percepire simultaneamente nel corpo sia la contrazione che il rilassamento, e sviluppare pertanto la percezione duale base dell'osservazione nello yoga".

Nel centro yoga di via Rocca di Corno si svolgono pratiche di *Hatha yoga* edi *yoga Nidra*, pratiche per le donne in gravidanza e più specificatamente rivolte al femminile, avendo la stessa insegnante effettuato un biennio di formazione con l'insegnante **Barbara Woehler** legato alle peculiarità femminili, oltre ad uno studio condiviso dei testi antichi con possibilità

di consultare diversi testi facenti parte della cultura yoga.

Tutte le pratiche sono rivolte al blocco delle fluttuazioni mentali: “Nello yoga si osserva il *qui*

e ora, fino a quando consideriamo solo il concettuale rimaniamo nella sfera mentale, invece con lo yoga si utilizza e si cerca di capire il proprio corpo, attraverso il movimento del respiro in posizioni posturali (*asana*) adatte ad osservarlo. Lo yoga ci insegna a sperimentare l'immobilità del corpo, che induce un allenamento per la mente, il quale a sua volta porta ad una nuova educazione mentale che può aiutare a liberarci dal complesso condizionante (*Mànas*)".

Questa pratica millenaria si è trasmessa nei secoli soprattutto attraverso il linguaggio orale. Si suggerisce un metodo che aiuta a vivere in modo più sereno, generando una pacificazione di sé e riducendo l'ego che crea sofferenza nell'essere umano.

Yoga L'Aquila, quando nasceva (nel 2014), trovava spazio altrove, ma sempre nel centro storico del capoluogo abruzzese, con notevoli difficoltà che gli abitanti di questa città conoscono bene, prima di trasferirsi nell'attuale sede settecentesca a San Marciano, che ospita molte persone, aquilani ma "anche tantissimi non aquilani di origine", come evidenzia la sua fondatrice.

Nel corso degli incontri si leggono anche testi antichi, e si commentano insieme. Ogni appuntamento non è solo finalizzato alla pratica, ma anche alla conoscenza culturale, alle origini di sé e dell'altro. Ci sono poi anche spiegazioni teoriche, per capire meglio cosa sia la pratica.

Lo yoga è consigliabile a tutti: "In fondo è una pratica sul respiro – afferma Angelica Equizi – il respiro è il primo atto che compiamo quando veniamo al mondo e l'ultimo che facciamo prima di morire, basta riflettere su questo per capirne l'importanza. Lo yoga è un percorso evolutivo del sé e dell'*io*,
avere coscienza di ciò che sostanzialmente ci tiene in vita, il respiro, credo dovrebbe essere una priorità per ogni essere umano che prima o poi si dovrà relazionare con l'essenza della propria esistenza".

pubbliredazionale