

A cura del dott. **Alessandro Betti** - Counselor - [ales.betti@libero.it](mailto:ales.betti@libero.it)

# Essenza e scopo dello **yoga**

Avvicinarsi allo Yoga è come affacciarsi su una dimensione dell'essere che può donarci una nuova visione di noi stessi, della vita, degli aspetti spirituali del divino, più vicini e raggiungibili di quanto modestamente li teniamo in considerazione pensando ad un'attività fisica. Ci sono differenti scuole di pensiero riguardo a questa disciplina, che per alcuni è impostata principalmente sull'esecuzione accurata delle forme, in modo da recuperare e mantenere dei corretti allineamenti del sistema muscolo scheletrico, mentre in altre scuole si dà maggior spazio al risveglio e controllo energetico della Kundalini (l'arrotolata), energia vitale che dorme dentro di noi alla base dell'osso sacro (punto di massima espressione energetica materica) ed il cui risveglio ne porta la risalita lungo la colonna vertebrale, percorrendo tutti i Chakra maggiori (centri di maggior confluenza energetica), fino all'apice della testa, settimo Chakra, punto di massima espressione delle frequenze eteriche. Gli esercizi di pranayama (tecniche di respirazione), la pratica del raccoglimento nel silenzio e nella non azione, in varie metodiche di meditazione, completano l'allineamento sui tre piani dell'essere e l'espansione energetica conquistata con la pratica, permettendo una identificazione di sé e dello spazio circostante, individuazione e relazione con l'Universo, inteso come moto verso l'unità. Pace, armonia e benessere psicofisico ne sono la naturale manifestazione, come scelta di un percorso personale di crescita che si avvale dell'esercizio fisico e mentale per aprirci una via d'avvicinamento a chi siamo veramente ed a quanto riusciamo ad esprimerlo ed alla nostra dimensione spirituale. L'utilizzo delle "asana" (posizioni) di allinea-

mento fisico permette l'acquisizione di una maggior consapevolezza corporea e, grazie all'esplorazione del loro significato simbolico e delle caratteristiche terapeutiche specifiche, possiamo avvicinarci a cogliere il valore ed il senso per cui le benefiche qualità di questa disciplina millenaria sono sopravvissute al tempo; oggi che anche noi occidentali ci siamo aperti sempre più al misticismo orientale, questa filosofia applicabile su tutti i piani dell'esistenza trova sempre più consenso.

Molto più di un'attività fisica dunque, un'esplorazione verso integrazione "corpo, mente, spirito", dove la percezione di sé è coniugata attraverso risposte corporali, collegate sia a imprescindibili forme pensiero che alla qualità e quantità del flusso energetico che produciamo.

Comprendere che noi siamo dei corpi elettromagnetici e che ci polarizziamo a seconda di ciò che facciamo, che è il risultato di ciò che pensiamo, determina la nostra qualità energetica personale e influenza tutto ciò che ci circonda: è un elemento fondamentale donato dalla conoscenza della fisica quantica ed anche se può sembrare strano un collegamento tra misticismo orientale e leggi di fisica subatomica, non esiste collegamento più armonico nella comprensione tra senso spirituale e pratico della vita. Un viaggio attraverso l'infinito e fantastico cammino evolutivo dell'uomo e le sue innumerevoli domande esistenziali in direzione della conoscenza e l'elevazione di coscienza. Capire per poi comprendere e applicare, integrando i significati esistenziali dell'uomo con le leggi dell'universo, che da sempre possono darci un sostegno, una rotta da seguire illuminando il sentiero misterioso della nostra vita.

**nuovi equilibri**