



# YOGA

---

VITO ACCETTURA

## PROPOSTA DIDATTICA

### Introduzione

Nel panorama contemporaneo lo Yoga ha assunto molteplici forme di proposta che spaziano dai contenuti più classici, riferiti alle diverse tradizioni, fino alle proposte più bizzarre passando dalla “ginnastica Yoga”.

Lo stesso dicasi per quanto riguarda i corsi di formazione per insegnanti che fino ad un trentennio fa si potevano quasi contare sulle dita di una mano mentre oggi pullulano proposte di ogni genere, con corsi on line di un fine settimana per ottenere un diploma!

Questa grande differenza tra i tipi di Yoga, il modo di proporli ed alcuni stereotipi creati dalle copertine patinate, pongono il praticante di fronte a difficoltà oggettive nella sua scelta con conseguente disorientamento.

Analizzare queste differenze non mi eleva a custode del metodo migliore ma naturalmente ritengo opportuno definire con chiarezza la personale collocazione in questo mondo variegato per porre chi desidera avvicinarsi alla pratica di fronte ad una scelta consapevole, con una proposta che sia in accordo alle proprie aspettative e nel contempo onori il significato e le origini di questa disciplina.

### La mia visione dello Yoga

*“Yoga is an internal practice. The rest is just circus.” Sri Pattabhi Jois*

Nel corso degli anni sono arrivato ad elaborare una pedagogia mirata ad integrare gli insegnamenti dello Yoga classico con i riscontri scientifici della moderna Medicina Integrata, in particolare la Psiconeuroendocrinoimmunologia.

Nel contempo ho proseguito un continuo lavoro di studio-aggiornamento delle mie conoscenze ed una costante pratica di ricerca-sperimentazione personale, ritenendo che questo aspetto abbia un valore fondamentale, non solo etico, a beneficio del rapporto insegnante/allievo.

La scelta di integrare gli insegnamenti classici ad una visione scientifica moderna desidera porre lo Yoga in una dimensione più vasta, in grado di offrire strumenti sempre più efficaci e vicini alle esigenze dei praticanti in relazione alle dinamiche odierne.

Su questi punti si fonda la mia personale visione che intravede lo Yoga non come la mera ripetizione di posizioni bizzarre o esotiche, ma come **il ritorno alla conoscenza di se stessi attraverso la sensibilità** passando dal filtro della propria fisicità, verso dimensioni più sottili.

La pratica diviene così un processo di conoscenza diretta che coinvolge tutti gli aspetti dell'essere, esplorazione che si svolge non per sforzo ma per “assaporamento”, seguendo il crinale tra realtà interna ed esterna.

Le dimensioni “energetiche” quanto quelle “spirituali”, proprie del percorso Yogico, non sono escluse ma nemmeno “propinate” o tanto meno proposte come dogmi.

Piuttosto trovo idoneo fornire gli strumenti pratici e creare delle condizioni ottimali per cui tali aspetti possano emergere naturalmente, come osmosi, dalla esperienza/comprendimento diretta del praticante e nel rispetto del livello evolutivo che gli appartiene.

Quindi niente di esotico, niente di dogmatico, niente di religioso. Quando l'esperienza mira ai cosiddetti "aspetti spirituali", essa si tende semplicemente a lasciare riemergere ciò che è già disponibile in noi: quella parte più profonda, innata e naturale dell'essere che rappresenta appunto la fonte di nutrimento del proprio spirito.

La comprensione della Natura, compresa quella della propria essenza, nonché il funzionamento dei suoi aspetti, ampiamente diversificati e comunque strettamente collegati, ha comunque delle vaste zone di mistero.

Questo tipo di approccio alla pratica, con il sentimento di meraviglia che ne consegue, porta a sfiorare tali misteri.

Allora le posizioni del corpo (Asana) assumono la loro reale funzione: le forme del corpo rispecchiano il nostro modo di essere coscienti nell'istante presente.

## **Conclusioni**

Lo Yoga quindi è "visitare" in prima persona l'interconnessione tra tutti i piani dell'esistenza con un senso di meraviglia.

L'espressione delle capacità corporee è il mezzo primario con il quale siamo in grado di mettere in rapporto il funzionamento interno con la realtà esterna.

Nonostante tutto non si tratta di "fare delle posizioni" del corpo ma bensì, attraverso esse, raffinare la propria percezione sensoriale: il percorso non va dal facile al difficile ma dal grossolano al sottile.

Attraverso il risveglio della sensibilità ci è consentito intravedere quali schemi negativi o ingombranti ci condizionano indicandoci la strada per liberarci da essi.

Questa linea di approccio chiarisce definitivamente che le posizioni non sono utilizzate come "il fine" della pratica ma bensì come "il mezzo" per conoscere se stessi e renderci artefici consapevoli della propria libertà nei vari piani dell'esistenza.

Il tutto si traduce nella proposta di una pratica delicata e rispettosa in cui prevalgono la capacità d'ascolto, la presenza e la percettività, in un fluire armonico.

A tali conclusioni sono giunto appunto attraverso anni di studio e pratica personale e grazie all'apporto di figure ispiranti che hanno tramandato nel tempo questa disciplina lasciando una traccia indelebile.

**Il mio ringraziamento personale quindi** a Renata Angelini e Moiz Palaci - Eric Baret - Alberta Biressi - Boris Tatsky - Claudio Conte - Patric Tomatis - Stefania Redini - Prof. Giuliano Boccali e Prof.ssa Marilia Albanese seguiti nella mia **formazione diretta**.

**La mia riconoscenza** ad, Alberto Stipo, Antonio Nuzzo, Dominique Decavel, Franco Mignone, Gabriella Cella, Gioia Lussana, Marie Claire Reigner, Patrizia Sannino, Sw. Virananda, insegnanti seguiti in varie forme durante gli **studi di approfondimento**.

**Il mio pensiero** a Gerard Blitz, Jean Klein, monumenti di saggezza e fonti d'ispirazione per il mio **orientamento didattico**.