

SEGUITO con Luca Mori - di *Nel nome dello yoga*, appena pubblicato da Solferino. «Il termine “yoga” inizia a essere usato in riferimento alla persona attorno al V secolo a.C., ad esempio nei primi sermoni del Buddha, che cercava una tecnica per liberarsi dalle idee artificiali e ingombranti circa la natura del sé, incluse quelle relative alle definizioni di classe, ceto e genere. Patanjali, otto secoli dopo, dice chiaramente di voler dare strumenti che permettano la cancellazione dei tratti identitari “fittizi” affinché sia possibile esperire la nuda vita. In origine non c'è nessuna “esclusiva” per gli uomini, come dimostrano anche i templi del X secolo nell'India del Sud dedicati alle yoghini, e i testi che le riguardano. Il problema della predominanza della figura maschile pare porsi solo quando sorgono - attorno al XII-XIV secolo d.C. - le tradizioni dello hatha-yoga, le cui pratiche sono spesso brusche, austere ed estreme, perciò in larga parte svolte da uomini. Presso le corti mughal del XVI secolo prende forma un ulteriore grado di maschilizzazione, cui contribuirà decisamente - a partire dalla seconda metà del 1700 - la presenza coloniale britannica, che userà la figura dello yogin e del fakhiro per biasimare gli usi e le culture locali».



Nel nome dello yoga. Filosofia, disciplina, stile di vita di Luca Mori e Federico Squarcini, appena edito da Solferino.

Sarebbe troppo lungo ripercorrere il cammino dello yoga dall'India agli Stati Uniti e dagli Stati Uniti all'Europa. Di certo, i primi maestri e praticanti italiani - negli anni '50 e '60 - sono in larga misura maschi. «Per l'inversione della tendenza dobbiamo attendere la fine degli anni '80: veicolo primo è stato senz'altro il sistema dei mass media, che in quel periodo imponeva un modello femminile atletico, tonico e aiutante. Era il momento in cui trionfava in tv un programma come *Drive In*».

Contribuisce alla longevità

Marc Holzman, carismatico insegnante che si divide tra l'America e la Francia e ormai è di casa in Italia proprio grazie allo YogaFestival, ha una teo-

oria diversa sulla prevalenza del femminile.

«Gli uomini fanno resistenza per le stesse ragioni per cui non chiedono indicazioni stradali e drammatizzano al minimo acciaccio di salute: non sono a loro agio con la vulnerabilità. Vogliono essere sempre “in controllo”, mentre lo yoga rappresenta una sfida proprio alla vulnerabilità e alla sindrome da controllo. In più, detestano sentirsi principianti, non considerando che invece è proprio questo l'unico modo per evolvere e superare barriere limitanti. Il fisico, ovvio, non li agevola: tendono a essere più “stretti” delle donne e forti. Ma un corpo non flessibile porta a una mente ristretta e, spesso, a un cuore chiuso. Non a caso sappiamo che hanno un'aspettativa di vita inferiore a quella delle compagne. Comunque non dovremmo preoccuparci tanto della longevità quanto della qualità: alcune posizioni non sono solo un toccasana per il mal di schiena, consentono di

“Un corpo non flessibile porta a una mente di vedute ristrette e, spesso, a un cuore chiuso”

Marc Holzman

riuscire a prendere in braccio i nipotini fino agli 80 anni...».

«Gli uomini non sono abituati a guardarsi dentro, al contrario delle donne che invece si mettono in discussione persino troppo» osserva Gabriella Cella, la pioniera italiana (e non solo: «Ai primi corsi in India, negli anni Settanta ero l'unica fra trenta maschi»). «Sono più portate alla ricerca profonda interiore» concorda un altro seguitissimo maestro, Piero Vivarelli. Magari c'è il pregiudizio che sviluppi qualità percepite come femminili. «Già è un complimento attribuire ai maschi il pensiero: “Non lo faccio perché magari mi sviluppa una parte femminile...”» scherza lui, che nei suoi insegnamenti parla spesso di “cuore morbido”. «Con questa definizione alludo sia alla parte fisica (essere più fluidi, non rigidi) sia allo sviluppo di una maggiore consapevolezza, compassione, rispetto delle parti più emotive di se stessi. C'è poi un altro motivo da sottolineare: l'uomo, essendo tendenzialmente più competitivo, ha una tale paura di non essere all'altezza che non ci prova neppure. Chi supera questo timore e si butta nella maggior parte dei casi continua».

Migliora le prestazioni pure sul lavoro

E lo spirito competitivo è in parte una spiegazione pure secondo un decano come Antonio Nuzzo, che ha iniziato a praticare sedicenne, nel 1963. «Il maschio è proiettato sulla concretezza, vuole raggiungere obiettivi misurabili e la gara dimostra che è più bravo di un altro. È materialista anche nel rapporto sessuale: deve mostrare l'erezione e produrre l'eiaculazione. L'educazione mentale di uno yogi prevede l'affrancarsi dai risultati dell'azione: mi libero dalla prigione del risultato e lascio che il viaggio mi mostri la strada» spiega Nuzzo, che ha appena pubblicato *I doni dello yoga per praticare una vita piena* (edito da Morellini e curato da Mario Raffaele Conti).

Ecco, quali sono i doni dello yoga di cui possono godere in particolare i maschi? «La società sta cambiando rapidamente: dopo la rivoluzione femminile il “sesso forte” è in crisi, si è creato uno strappo nelle relazioni. Lo yoga potrebbe aiutarlo a migliorare il rapporto con se stesso e, di conseguenza, con la partner. Gli permetterebbe di scoprire il gusto della sensualità: ci sono

alcuni che, se massaggiati da una donna, si innervosiscono perché non sono educati a sentire e percepire il proprio corpo e ricevono gli stimoli solo dall'organo genitale. Un asana è uno stimolo sensoriale pazzesco! Altro (positivo) effetto collaterale: educando la mente a non focalizzarsi sull'esito ma ad assaporare le proprie percezioni, lo yoga aiuta a superare due problemi ricorrenti e opposti, eiaculazione precoce e impotenza. E non è finita: le qualità sviluppate attraverso la pratica sono ambite dai datori di lavoro perché si entra in una visione d'insieme, globale e quindi si valutano le cose da un'ottica più ampia. La calma aiuta a osservare con più oggettività».

io

TUTTI AL FESTIVAL DELLA GIOIA

Appuntamento il 27 ottobre a Milano per la prima edizione del *Festival della gioia*, promosso da Ananda, la comunità nata dagli insegnamenti di Paramhansa Yogananda. Yoga, meditazione, astrologia vedica, esercizi di ricarica... Tutto gratuito, per sperimentare il potenziale di felicità che c'è in ognuno di noi. Info: c.smedberg@tiscali.it