

YOGA

**IL LINGUAGGIO
DEL CORPO**

TRA MITO E REALTÀ

DEPRESSIONE

COME VINCERLA
CON LE ASANA

LA QUINTESSENZA DEL
BENESSERE

BIOLOGICO? SI GRAZIE.

Prezzo estero: PT CONT. € 6,50 - CH OT CHF 10,-00


Poste Italiane Spa - Spedizione in Abbonamento Postale - L. 353/2003 - (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) - art. 1 comma 1, LOAMI

Cigra
ITALIA

00036

ISSN 1828-5635

9 771828 563305



Filosofia pratica dello Yuko Yoga

TRAMITE IL
CONTROLLO DEL
RITMO DELLA
RESPIRAZIONE
POSSIAMO
RISTABILIRE IL
NOSTRO GRADO
DI UMANITÀ



Lo Yuko Yoga, è un metodo di Yoga presentato dal maestro Kazuo Bamba (il Primo Yogi Yuko), erede legittimo di Tsuruji Sahota che, a sua volta, è stato il maestro originale dello Yoga in Giappone. La caratteristica particolare dello Yuko Yoga consiste nel fatto che la respirazione riveste un ruolo primario e centrale. Il Maestro Bamba ha sublimato lo Yoga del Maestro Sahota, approfondendo la ricerca filologica della filosofia indiana, per approdare a una tecnica di respirazione che crea l'onda risonante al centro del corpo e dell'anima. Questa tecnica si completa grazie al senso musicale del Maestro Bamba che, in origine, era un musicista. Lui ha trovato i "4 modi di respirazione" dentro i quali c'è "l'onda fluttuante". Ogni uomo ha dentro di sé vari ritmi naturali (respirazione, battito cardiaco, bioritmo), ma con lo stile di vita a cui siamo sottoposti stiamo perdendoli. Perdere il nostro ritmo equivale a perdere la nostra umanità e questo porta a un malessere generale che ci fa soffrire. Partendo da questo principio quindi, possiamo considerare questo disagio come la fonte della maggior



parte dei problemi. La soluzione è quella di ritrovare "l'onda fluttuante", il ritmo originale in grado di ristabilire il nostro grado di umanità tramite il controllo del ritmo della respirazione. Lo stress infatti influenza fortemente questo processo. Quando siamo agitati la respirazione diventa brusca e meno profonda, e la sua onda diventa frammentata e caratterizzata da picchi alti e stretti. Ciò condiziona anche lo stato d'animo che diventa spigoloso, con sbalzi umorali. Con la pratica siamo in grado di armonizzare consapevolmente questo stato di agitazione fisica e mentale portandoci in una respirazione calma con la quale ritroviamo la tranquillità dell'anima che permette anche un cambiamento radicale del carattere. Quando riusciamo a sintonizzarci su una certa onda di respirazione, noi, cominciamo a guardarci dentro. Il movimento dell'ego che ci condizionava si calma e l'animo si dirige verso il vero io, la cosiddetta Puruṣa (l'anima) secondo la filosofia Yoga.



Le āsana non sono l'obiettivo finale, ma il mezzo per aggiustare se stessi tramite il controllo del corpo. Praticando, riusciamo a eliminare i disturbi che impedivano una corretta respirazione, e riprendendo il nostro ritmo aggiustiamo il nostro stato d'animo. Per tutto questo, secondo la teoria dello Yuko Yoga le āsana idealmente vanno eseguite sincronizzate perfettamente con l'onda della respirazione. L'obiettivo finale non è quindi eseguire la posa correttamente, ma ritrovare il ritmo ideale che ci caratterizza, sincronizzando il corpo e l'anima alternando "ten-

sione e rilassamento". In altre parole, le āsana non diventano un mero esercizio fisico, ma un tramite attraverso il quale cercare di ritrovare l'onda fluttuante, l'integrazione corpo/mente, per entrare nella totalità dell'essere superando la contrapposizione soggetto - oggetto.

Con la tecnica della respirazione dell'onda fluttuante e le āsana, lo Yuko Yoga permette di rinforzare non solo il corpo ma anche l'anima, dona forza di vivere e benessere attraverso un compimento sistematico delle pratiche tradizionali Yoga.

