

## **YAMA E NIYAMA NELLA YOGA-TERAPIA PRINCIPI E DIFFUSIONE INTERNAZIONALE**

*Tratto da:*

**Pātañjala Yogasūtrāṇi**

**Le fondamentali: Yama e Niyama**

Il 'punto di vista' Yoga Vol II – terza edizione

A cura di Fabio Milioni

YCP 2020, ISBN | 979-12-20306-83-6

Pgg. 371-413

Yama, Niyama e salute della popolazione	3
Yoga-terapia e Āyurveda	5
Yoga e Āyurveda nell'insegnamento di Śrī Svāmī Sivananda	10
Yoga-terapia e il Ministero Indiano AYUSH	12
Yama e Niyama nella Yoga-terapia secondo la IAYT	12
Yoga-terapia in Francia	15
Yoga-terapia in Germania	19
Yoga-terapia in Gran Bretagna	21
Yoga-terapia in Giappone	23
Yoga-terapia in Australia	25
Yoga-terapia in Italia	27
Yama e Niyama nello stress-management	29
Yama e Niyama nello Yoga Nidrā	34
Riflessioni provvisorie sulla Yoga-terapia.	36

## YAMA E NIYAMA NELLA YOGA-TERAPIA

Nel corpus della Tradizione indiana, la Visione dello *Yoga* non si occupa dell'aspetto concernente la cura delle disfunzioni fisiche, mentali e spirituali. Per affrontare e risolvere tali squilibri la *Tradizione Vedica* ha prodotto una specifica disciplina, l'*Āyurveda*, ovvero la scienza della salute e del benessere. Va preliminarmente chiarito un concetto basilare: contrariamente a quanto avviene nell'occidente moderno, dove la medicina è centrata sulla cura delle patologie, *Yoga* e *Āyurveda* sono scienze olistiche che, prendendo in considerazione l'essere umano nella sua complessa unitarietà, sono orientate alla salute ed al benessere fisico-mentale/psichico e spirituale. Tale scenario si è sviluppato ed evoluto nel corso dei millenni mantenendo come riferimento di base il patrimonio di Sapienza costituito dalla *Śruti*<sup>1</sup> e dalla *Smṛti*<sup>2</sup>. Tale armonica complementarietà è a tutt'oggi sostanzialmente conservata in India; conseguentemente il riferimento primario per la *Yoga-terapia* è resta l'India.

Nell'occidente, viceversa, possiamo osservare quasi una metamorfosi genetica, innestata essenzialmente da due fattori:

- l'enorme diffusione dello *Yoga*, o meglio dell'*Haṭhayoga*, focalizzata sulle componenti di tecnica ginnica e respiratoria; aspetti facilmente utilizzabili non solo come "prodotto" di mercato utile per mantenere un'efficiente forma fisica, ma anche come ausilio alle terapie mediche tradizionali utilizzate per far fronte ai vari stati di disequilibrio;
- l'ostracismo del settore medico-farmaceutico (università, industria e suoi centri di ricerca, finanza, politica) verso le millenarie discipline orientali<sup>3</sup>, essendo le due visioni intrinsecamente incompatibili e diametralmente opposte (riduzionista quella occidentale, olistica quella orientale).

Da tale anomala situazione è scaturita una nuova forma ibrida di disciplina, basata sull'innesto dei principi olistici dell'*Āyurveda* nelle tecniche di *Haṭhayoga*, appunto la *Yoga-terapia*. Un significativo supporto teorico alla genesi di tale sviluppo è da far risalire alle teorizzazioni di eminenti esponenti della cultura indiana che hanno operato, e tuttora operano, in occidente. D'altronde l'*Haṭhayoga*, nella descrizione delle varie pratiche, evidenzia spesso i benefici che ne derivano in termini di benessere, salute o superamento delle malattie, come in questo esempio paradigmatico e sintetico:

*"I.39. Āsanas cure the diseases, Prāṇāyāma removes the sins and by practice of pratyāhāra put an end to the mental ills."*<sup>4</sup>

Sintetizzare la variegata galassia di organizzazioni che operano in tale contesto, valutare la loro coerenza con i valori Tradizionali, identificare gli aspetti positivi ed evolutivi discriminando quelli degenerativi legati a circa velate logiche di profitto e di conquista di segmenti di mercato, è materia che esula dall'ambito del presente lavoro<sup>5</sup>.

Concentrando l'attenzione sulla realtà dei fatti, è possibile osservare uno scenario in continua evoluzione nel quale è indubbiamente presente una progressiva attenzione ai benefici ottenibili in occidente dalla *Yoga-terapia*. Avendo sempre ben presente che, se *Yoga Darśana* è parte integrante ed inscindibile del *Sanātana Dharma*, a sua volta la *Yoga-terapia* è parte integrata ed inscindibile di entrambe:

<sup>1</sup> *Śruti*: ciò che è stato ascoltato. Vedi appendice tematica.

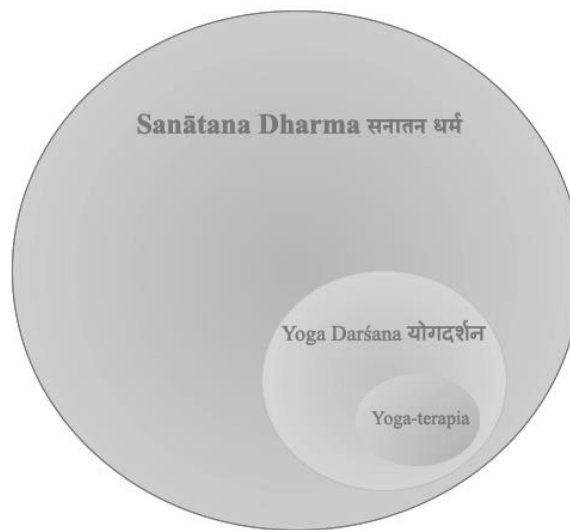
<sup>2</sup> *Smṛti*: ricordo. Vedi appendice tematica.

<sup>3</sup> Oltre l'*Āyurveda*, anche la medicina cinese, l'agopuntura e l'omeopatia sono di osteggiate dai sistemi sanitari occidentali; sarebbe interessante verificare il ruolo dell'industria farmaceutica rispetto a tale ostracismo.

<sup>4</sup> In *Haṭhayogapradīpikā of Svātmārāma (10 chapters) with Yogaparakāsikā commentary by Bālakṛṣṇa* **Error! Bookmark not defined.**, op. cit. pg. 22 ("I.39. Le Āsana curano le infermità, il Prāṇāyāma rimuove i peccati e la pratica del Pratyāhāra mette fine alle malattie mentali."). *Haṭhayogapradīpikā of Svātmārāma (10 chapters) with Yogaparakāsikā commentary by Bālakṛṣṇa*, edited by Manohar L. Gharote e Parimal Devanath, Lonavla Yoga Institute, 2017.

<sup>5</sup> Esistono ampi settori di ricerca ancora inesplorati, cfr:

[https://www.academia.edu/43115762/Stress\\_panic\\_yoga\\_therapy\\_and\\_yogic\\_lifestyle\\_a\\_still\\_missing\\_research](https://www.academia.edu/43115762/Stress_panic_yoga_therapy_and_yogic_lifestyle_a_still_missing_research)



Un significativo contributo, teso a chiarire ambito ed obiettivi della *Yoga-terapia*, è stato fornito da Ananda BALAYOGI BHAVANANI, Marlysa SULLIVAN, Matthew J. TAYLOR, and Amy WHEELER in *Shared Foundations for Practice: The Language of Yoga Therapy*, pubblicato dall'IAYT in *Yoga Therapy Today summer 2019*, pgg. 44-47<sup>6</sup>

Il contributo costituisce uno spartiacque tra la purezza dello *Yoga* e le pratiche basate su distorsioni dei suoi principi. Tanto più importante, tenuto conto che la problematica del recepimento dei principi fissati da *Yama e Niyama* costituisce un fattore critico di riflessione. Che *Yama e Niyama* siano valori compatibili con il mercato globale basato sull'etica del profitto è difficilmente sostenibile. Per un approfondimento, è opportuno partire dalla sorgente, ovvero dall'India. Si indicano alcuni riferimenti che possono costituire una solida base di partenza:

- ⑥ [https://www.academia.edu/42899068/LO\\_YOGA\\_NELL\\_INDIA\\_CONTEMPORANEA\\_\\_UNA\\_PANORAMICA\\_YOGA\\_IN\\_CONTEMPORARY\\_INDIA\\_AN\\_OVERVIEW](https://www.academia.edu/42899068/LO_YOGA_NELL_INDIA_CONTEMPORANEA__UNA_PANORAMICA_YOGA_IN_CONTEMPORARY_INDIA_AN_OVERVIEW)
- ⑥ *Principles and methods of Yoga Therapy. Study materials* compiled and edited by Ananda Balayogi Bhavanani, in:  
[https://www.academia.edu/34346987/PRINCIPLES\\_AND\\_METHODS\\_OF\\_YOGA\\_THERAPY\\_Compilation\\_](https://www.academia.edu/34346987/PRINCIPLES_AND_METHODS_OF_YOGA_THERAPY_Compilation_)
- ⑥ Ananda Balayogi Bhavanani - Lee Majewski, *Yoga Therapy as a Whole-Person Approach to Health*, Jessica Kingsley Publishers, 2020
- ⑥ <https://loyogadellatradizione.com/Āyurveda-e-yoga-terapia/>
- ⑥ <https://loyogadellatradizione.com/link/>
- ⑥ <https://loyogadellatradizione.com/le-potenzialita-terapeutiche-dello-yoga/>

## Yama, Niyama e salute della popolazione

Una sintesi efficace della tematica, utile per la comprensione delle varie dinamiche in atto, è costituita dal recente contributo di Kristine Kaoverii Weber e Brett Sculthorp<sup>7</sup>. Alcune brevi citazioni offrono l'opportunità di introdurre lo scenario che sarà successivamente illustrato.

Gli autori, chiarito che *Patañjali*, pur non trattando della salute in quanto tale, dà per implicito che uno stile di vita equilibrato è sinonimo di longevità e felicità:

---

<sup>6</sup> Traduzione in italiano in:

[https://www.academia.edu/43561567/AA.VV. Le\\_fondamenta\\_della\\_pratica\\_il\\_linguaggio\\_della\\_Yoga-terapia](https://www.academia.edu/43561567/AA.VV. Le_fondamenta_della_pratica_il_linguaggio_della_Yoga-terapia)

<sup>7</sup> Kristine K. WEBER - Brett SCULTHORB, *The Yamas and Niyamas in Population Health*, in *Yoga Therapy Today*, Summer 2016, pgg.28-30 e 50

*“Patañjali do not discuss "health" per se, but imply that a balanced lifestyle is integral to longevity and happiness.”*<sup>8</sup>

ricordato che per *Patañjali*, *Yama e Niyama* costituiscono l'antidoto verso pensieri ed azioni negative, cause di infinite miserie ed ignoranza:

*“Patañjali understood the yamas and niyamas as an antidote to "negative thoughts and actions [which] are the causes of unending misery and ignorance.”*<sup>9</sup>

fanno presente sia il rischio di continuare a diffondere, anche inconsapevolmente, la visione riduttiva dello *Yoga* come *Āsana*, minimizzando in tal modo i potenziali benefici dello *Yoga* sulla salute:

*“We will continue unwittingly perpetuating the reductive misconception of Yoga as Āsana, which minimizes the potential benefit of Yoga on health.”*<sup>10</sup>

sia la scarsa condivisione, nell'ambito di coloro che operano nel settore della ricerca sullo *Yoga*, sul fatto che *Yama e Niyama* costituiscano i prerequisiti per procedere, come dovrebbe essere, verso i livelli superiori della pratica:

*“There has been little agreement throughout the Yoga research community about the foundational position of the yamas and niyamas within the eight limbs and whether or not they are a prerequisite for "higher" levels of practice, how they should actually be practiced.”*<sup>11</sup>

Gli autori pongono l'accento sul fatto che, nonostante la diffusione dello *Yoga* come medicina complementare ed integrativa, sia assente una ricerca specifica sul contributo che potrebbe essere dato da *Yama e Niyama*:

*“Yoga practices constitute three of the five most commonly employed complementary and integrative medicine (CIM) modalities! However, we have observed that the foundational principles of Yoga the yamas and niyamas-have not been widely researched or systematically integrated into the delivery of Yoga services. Yet in this discussion about values, ethics, morality, and health, the yamas and niyamas could make a potent contribution to improving health care delivery.”*<sup>12</sup>

A questo punto gli autori pongono la domanda se *Yama e Niyama* siano più efficaci come parte integrante del Sistema ad otto livelli di *Patañjali* [*Aṣṭāṅga*] o come pratica a sé stante:

*“A critical factor will be the evidence base regarding whether the yamas and niyamas are most effective as part of an eight-limb system or as a standalone practice.”*<sup>13</sup>

Altra questione d'importanza basilare, nell'ottica dell'utilizzo dello *Yoga* in ambito sanitario, e rappresentata dalla necessità di una strategia per l'integrazione di *Yama e Niyama* in tale contesto:

*“If the yamas and niyamas are foundational to Yoga and are universally applicable.... then we need a strategy to import this theme into the healthcare context.”*<sup>14</sup>

Domanda non disgiunta dallo scenario del loro utilizzo:

---

<sup>8</sup> Ibidem, pg. 28: “Patañjali non parla della salute di per sé, ma da per implicito che uno stile di vita equilibrato è parte integrante di longevità e di felicità.”

<sup>9</sup> Ibidem, pg. 28: “Patañjali considerava *Yama e Niyama* come antidoto ai pensieri negativi e alle azioni [che] sono le cause d'infinita miseria e ignoranza.”

<sup>10</sup> Ibidem, pg. 30: “Continueremo inconsapevolmente a perpetuare l'equivoco di ridurre lo *Yoga* alle *āsana*, il che riduce al minimo il potenziale beneficio dello *Yoga* sulla salute.”

<sup>11</sup> Ibidem, pg. 29: “In tutta la comunità della ricerca sullo *Yoga*, c'è stato [fino ad oggi] uno scarso accordo circa la posizione fondamentale di *Yama e Niyama* nell'ambito degli otto gradini [*aṅga*] e se essi rappresentino o meno un prerequisito per [accedere a] i livelli "elevati" della pratica, come in realtà dovrebbe essere.”

<sup>12</sup> Ibidem, pg. 28: “Le pratiche di *Yoga* sono tre delle cinque modalità d'impiego più frequente di medicina complementare e integrativa! Tuttavia, abbiamo osservato che i principi fondamentali dello *Yoga*, *Yama e Niyama*, non sono stati oggetto di ricerca e integrazione sistematica nella fornitura dei servizi dello *Yoga*. Nella discussione ancora attuale su valori, etica, morale e salute, *Yama e Niyama* potrebbero dare un rilevante contributo per il miglioramento della fornitura [dei servizi] di assistenza sanitaria.”

<sup>13</sup> Ibidem, pg. 30: “Un aspetto critico sarà rappresentato da dati concreti rispetto al fatto se *Yama e Niyama* sono più efficaci come parte integrate del sistema in otto piedi [*Aṣṭāṅga*, come definito da *Patañjali*] o come pratica e se stante.”

<sup>14</sup> Ibidem, pg. 29: “Se *Yama e Niyama* sono fondamentali per lo *Yoga* ed applicabili universalmente... allora abbiamo bisogno di una strategia per importare questa tematica nel contesto sanitario.”

*“The yamas and niyamas can be utilized as a lens for biopsychosocialspiritual decision making. They promote prosocial behavior (yamas) and personal integration (niyamas), as well as an orientation toward a nonsectarian spirituality.”<sup>15</sup>*

Arriviamo così alla proposta centrale formulate dagli autori: utilizzare *Yama e Niyama* come parte integrante del processo di comprensione della *Yoga*-terapia.

*“Make the yamas and niyamas an integral part of our understanding of Yoga therapy.”<sup>16</sup>*

Proposta indubbiamente coraggiosa, ma di difficile attuazione nello scenario attuale, come testimoniato da Taylor, citato esplicitamente nel testo, il quale nel suo intervento all’assemblea plenaria sulla *Yoga*-terapia ha evidenziato che organizzazioni e venditori non sono disponibili a prendere in considerazione *Ahimsā* :

*“In a recent SYTAR plenary talk, Matthew Taylor, PT, PhD, noted that he has tried to promulgate the importance of risk management in the Yoga community, but nobody wants to talk about Ahimsā.”<sup>17</sup>*

## Yoga-terapia e Āyurveda आयुर्वेद

Parlare di *Yoga*-terapia è impossibile senza fare un riferimento all’*Āyurveda*<sup>18</sup>, scienza complementare allo *Yoga*. Entrambi costituiscono frutti specifici della stessa pianta, i *Veda*<sup>19</sup>. Non a

<sup>15</sup> Ibidem, pg. 28: “*Yama e Niyama* possono essere utilizzati come una lente per il processo decisionale inerente all’ambito bio-psico-sociale-spirituale. Essi promuovono il comportamento pro sociale (*Yama*) e l’integrazione individuale (*Niyama*), nonché un orientamento verso una spiritualità non settaria.”

<sup>16</sup> Ibidem, pg. 50: “Rendere *Yama e Niyama* parte integrante della nostra comprensione della *Yoga* terapia.”

<sup>17</sup> Ibidem, pg.30: Matthew J. TAYLOR, Symposium on *Yoga* Research, International Association of *Yoga* Therapists, 2016. [https://www.youtube.com/watch?v=iK9HG2\\_S3W4](https://www.youtube.com/watch?v=iK9HG2_S3W4) da 23’50” a 24’04”: “We need to lead in Ahimsā. I tried very hard last two years to lead this out to different organizations and different vendors and nobody wants to talk about Ahimsā as far as practice of Yoga goals” (Abbiamo bisogno di *Ahimsā* come filo conduttore. Negli ultimi due anni ho provato con energia a sottoporre questo tema a diverse organizzazioni e diversi venditori, ma nessuno vuole parlare di *Ahimsā* in quanto pratica [integrante] degli obiettivi dello *Yoga*).

<sup>18</sup> **Definizione e cenni storici.** L’*Āyurveda* आयुर्वेद, uno dei più antichi sistemi di medicina conosciuti, è stato considerato ora una branca dell’Atharva Veda, ora un Veda distinto -il 5° veda- più o meno contemporaneo agli altri. *Ayas* indica la durata della vita o longevità; *veda* la scienza o conoscenza rivelata; *Ayas* è anche l’Unione di corpo, organi, mente (*Sattva*) e sé (*Ātman*) “*Caraka Saṃhitā* चरक संहिता, I, 42. L’*Āyurveda* propone come lo *Yoga* una visione unitaria dell’essere umano. Esso rappresenta l’approccio operativo e strumentale al raggiungimento del benessere globale basato su un regime o stile di vita salutare che comprende attenzione sia al piano materiale (es.: dieta) sia a quello più sottile rappresentato dalla pratica completa dello *Yoga*. È definito dalla *Caraka Saṃhitā*, come .... la scienza che descrive gli stati della vita vantaggiosi e quelli sfavorevoli, insieme a ciò che è buono e ciò che è nocivo per la vita, che tratta della lunghezza della vita e della vita stessa. (*Caraka Saṃhitā* I, 41). Come il calore del fuoco e la liquidità dell’acqua, l’*Āyurveda* o scienza della vita è cosa innata e per esistere non ha bisogno di alcuno sforzo da parte degli umani . (*Caraka Saṃhitā* 30.27.)

La salute è definita in modo positivo dalla *Suśruta Saṃhitā Sūtrasthāna* सुश्रुतसंहिता सूत्रस्थान:...quella condizione nella quale i principi fisiologici del corpo sono in equilibrio, la digestione è efficiente, i tessuti sono in condizione normale, le funzioni escretorie sono regolari e mente, sensi e spirito sono pienamente appagati<sup>18</sup>(ad una definizione positiva della salute l’OMS è arrivata nel...1946). La storia dell’*Āyurveda*, affonda le sue radici nel periodo vedico, le cui origini s’ipotizza risalgano dai 30.000 ai 10.000 anni a.C. (tradizione orale ), mentre la messa per iscritto al 1500 ca. a. C. Nei quattro *Veda* - *Rig*, *Sāma*, *Yajur* e *Atharva Veda*- troviamo ampi riferimenti a medicine, rimedi, metodi curativi e descrizioni delle diverse parti e degli organi del corpo umano. I testi classici dell’*Āyurveda* che sono giunti fino a noi, *Caraka Saṃhitā* e *Suśruta Saṃhitā*, sono stati redatti nella forma attuale probabilmente intorno al VII secolo a.C. In questi testi troviamo anche il racconto mitico delle origini dell’*Āyurveda* e di come fu tramandato al genere umano. In epoca posteriore fu scritto l’*Aṣṭāṅga Hridayā* che descrive l’*Āyurveda* in forma poetica e che riunisce la sapienza del medico *Caraka* nella medicina e l’arte di *Suśruta* nella chirurgia. In questi trattati l’*Āyurveda* delinea un modo di vivere comprensivo di ogni aspetto della vita in relazione all’ età, alle stagioni e allo stato di salute o malattia.” Tratto da L. Bordoni (2016), “*Śauca, purezza e purificazione (Śuddhi शुद्धि), la base della Sādhanā yogica*” pgg. 79-80

<sup>19</sup> Per approfondire, cfr. Jason BIRCH, *Premodern Yoga Traditions and Āyurveda: Preliminary Remarks on Shared Terminology Theory and Praxis*, in: <https://www.academia.edu/36472499>

caso l'*Āyurveda*<sup>20</sup> è considerato da alcuni autori autorevoli come estensione (*upāṅga*) dell'*Atharvaveda*, "il quinto *Veda*". Entrambi hanno come elemento centrale d'indagine la stessa triade; i tre *Guṇa: Sattva, Rajas e Tamas* nell'*Āyurveda* assumono caratteristiche al contempo specifiche ed analoghe nei *Doṣa: Vāta, Pitta, Kapha*.

L'approccio olistico dello *Yoga* è identico a quello dell'*Āyurveda*. Peraltro, come affermato da Maas:

*"On the whole, the system of medical knowledge with which Patañjali was acquainted is clearly Āyurvedic, and of an early classical style."*<sup>21</sup>

La loro complementarità è evidente, così come la loro genesi nell'ambito della Tradizione Védica. Per questo l'utilizzo degli strumenti e metodologie messi a disposizione dallo *Yoga* da parte dell'*Āyurveda* è semplice ed armonico.

Entrambe condividono e pongono tra le basi fondanti dei rispettivi insegnamenti il concetto di "purificazione". Richiamiamo la riflessione di Svāmī Veda Bharati proponendola come spunto di specifica meditazione:

*"There exist in the tradition preparations prerequisite to imparting a teaching, such as (a) a student's application and rising of questions, (b) his ascetic observances and purifications, (c) preparing the body through rasāyanas..."*<sup>22</sup>

Per differenza, scenario completamente diverso è quello del rapporto tra *Yoga* e medicina occidentale: il primo guarda l'essere umano come un "unicum", la seconda si concentra sui sintomi e sugli organi affetti da malattia. Il primo presuppone che il Maestro sia colui che ha realizzato sé stesso prima di poter trasmettere l'insegnamento<sup>23</sup>, il secondo presuppone l'acquisizione di un titolo e competenze tecniche, eludendo completamente la formazione rispetto ai requisiti essenziali.

Esiste quindi, concretamente, il rischio che l'essenza dello *Yoga* sia stravolta quando si utilizzano in modo strumentale le pratiche yogiche come semplici accessori delle metodologie medico-cliniche predominanti in Occidente.

Le difficoltà riscontrabili in quest'ultimo caso sono fortemente alimentate dall'aspetto "merce" "che caratterizza l'intero scenario della Salute, in modo particolare nel mondo occidentale.

Gli assiomi etici ed essenziali espressi da *Yama e Niyama*, mentre trovano assonanza con i principi fondanti dell'approccio terapeutico proprio della Tradizione occidentale (Alchimia, Omeopatia, medicina naturale sopravvivono ancora, ma con un ruolo marginale), sono largamente

<sup>20</sup> I testi base presi a riferimento sono:

*Suśruta Saṃhitā Sūtrasthāna*, English translation edited and published by Kavraj Kunja Lal Bhishagratna, Calcutta, 1907.

*Caraka Saṃhitā*, Shree Gulabkunverba Ayurvedic Society, Jamnagar, 1949

<sup>21</sup> Philipp A. MAAS, *The Concepts of the Human Body and Disease in Classical Yoga and Āyurveda*, pg. 153, ("Nel complesso, il sistema di conoscenza medica di cui Patañjali era informato è chiaramente Āyurvedico e di un iniziale stile classico.") in:

[https://www.academia.edu/210343/The\\_Concepts\\_of\\_the\\_Human\\_Body\\_and\\_Disease\\_in\\_Classical\\_Yoga\\_and\\_Āyurveda](https://www.academia.edu/210343/The_Concepts_of_the_Human_Body_and_Disease_in_Classical_Yoga_and_Āyurveda)

<sup>22</sup> In Svāmī Veda Bhāratī, *Yogasūtras of Patañjali with the exposition of Vyāsa, vol I Samādhi-Pāda*, op. Cit. Pg 68. "Nella Tradizione [Védica] sono presenti dei prerequisiti per poter accedere all'insegnamento da parte dello studente, ad esempio (a) applicazione e formulazione di domande, (b) osservanze ascetiche e purificazioni, (c) preparazione del corpo attraverso rasāyanas...". (Nell' *Āyurveda* è chiamata Scienza dei Rasāyana quella conoscenza che ripristina la giovinezza, che promuove la longevità, l'intelligenza e la forza e che è in grado di curare i disordini ...) cfr. *Suśruta Saṃhitā sūtra* 1.10.)

<sup>23</sup> Questa breve citazione dalla *Caraka-Saṃhitā* (che insieme alla *Suśruta-saṃhitā* rappresenta il testo base dell'*Āyurveda*), è sufficiente per illustrare il concetto: "The ideal medical student. He should be of a mild disposition, noble by nature, never mean in his acts, free from pride, strong memory, liberal mind, devoted to truth, likes solitude, of thoughtful disposition, free from anger, of excellent character, compassionate, one fond of study, devoted to both theory and practice, who seeks the good of all creatures. — *Caraka Saṃhitā* 3.VIII.6" - " (Lo studente di medicina ideale. Dovrebbe avere una disposizione mite, nobile per natura, privo di orgoglio, di memoria forte, mente liberale, devoto alla verità, amante della solitudine, riflessivo, privo di rabbia, di ottimo carattere, compassionevole, appassionato dello studio, impegnato sia nella teoria sia nella pratica, che cerca il bene di tutte le creature.").

negletti, se non del tutto irrilevanti, se ricercati nello specifico scenario odierno dell'industria della salute<sup>24</sup>, dominata da preponderanti logiche di mercato.

La sempre maggiore diffusione della *Yoga*-terapia in occidente, in ogni caso, rappresenta un'opportunità positiva: l'esperienza diretta con lo *Yoga*, sia pure in forma parziale come ausilio alla specifica terapia medica finalizzata al ristabilimento di uno stato di equilibrio psico-fisico, può rappresentare l'inizio di un percorso evolutivo globale, oltre e al di là della specifica patologia.

A patto che i principi fondanti dello *Yoga* costituiti da *Yama* e *Niyama* siano pienamente recepiti ed applicati.

In tale prospettiva è significativo il recente contributo di Jennifer G. Rioux, specialista in *Integral Āyurveda and Yoga Therapy*, dal quale riportiamo brevi citazioni che si offrono alla riflessione:

*"...The following comments reflect 16 years of experience as a Yoga therapist integrating the disciplines of Āyurveda and Yoga; I have seen firsthand what becomes possible for patients when the two knowledge streams are combined to inform diagnosis and treatment.....Āyurveda is a comprehensive medical science that developed historically alongside yogic approaches to health; their trajectories have remained intertwined. Ayurvedic theories of anatomy, physiology, psychology, and spiritual causality are woven into yogic science and its therapeutic modalities—implicitly and often explicitly. The evidence base for Yoga therapy and Āyurveda generated by Western researchers is growing, but biomedical outcomes are not sufficient to capture the wide-reaching, multifaceted effects of Yoga therapy. Integration of ayurvedic medicine into the explanatory models of Yoga therapy infuses diagnosis and treatment with a comprehensive theoretical and applied scientific framework for interpreting and improving patient outcomes—physical, emotional, and psychospiritual.....Whether ayurvedic medicine or biomedicine provides the context for the application of yogic healing methods, the methods remain the same—Āsana, Prāṇāyāma, meditation, Yoga Nidrā, Mantra, mudra, etc.—but the lens through which the methods are selected, applied, and evaluated focuses on different qualities and a different scope of patient experience and feedback. Through either lens, the objective continues to be whole-person healing initiated through the application of traditional yogic tools. Biomedicine can help to inform the musculoskeletal diagnosis and treatment model, an important part of the equation for any Yoga therapist but a limited part of the equation in terms of the multi-faceted causes that Yoga recognizes as contributing to imbalance or as catalysts for the healing process.....The ayurvedic Yoga therapist will be an ally and colleague of all other Yoga therapists working towards shared goals, a shared mission, and enhancing the profile of Yoga therapy with other mainstream and holistic healthcare providers. Āyurveda has an excellent safety profile as a medical system that is focused on providing the foundation for catalyzing self-healing mechanisms in the body and mediating the positive or negative impact of environmental influences and self-awareness."*<sup>25</sup>

<sup>24</sup>Basti pensare al termine di "Azienda" adottato per gli ospedali e le strutture sanitarie di base per rendersi conto del perché, al di là delle dichiarazioni strumentali, la malattia ed il malato siano di fatto ridotti al ruolo di merce da cui ricavare profitto. (N.d.c.)

<sup>25</sup>Jennifer G. RIOUX, *Perspectives and Issues in Yoga Therapy, Why Ayurvedic Yoga Therapists and Why Now?*, in *International Journal of Yoga Therapy* — No. 25 (2015), pgg. 27-30. *"... I commenti che seguono riflettono sedici anni di esperienza come terapeuta Yoga, integrando le discipline di Āyurveda e Yoga; Ho avuto modo di costatare direttamente cosa diventa possibile per i pazienti quando i due flussi di conoscenza sono combinati nella definizione della diagnosi e del trattamento... L'Āyurveda è una scienza medica completa, sviluppata storicamente in parallelo agli approcci alla salute dello Yoga; le linee di sviluppo sono rimaste intrecciate. Teorie Ayurvediche di anatomia, fisiologia, psicologia e causalità spirituale sono interconnesse alla scienza yogica e le sue modalità terapeutiche — implicitamente e spesso in modo esplicito. Le basi scientifiche realizzate dai ricercatori occidentali relativamente alla terapia di Yoga e Āyurveda stanno aumentando, anche se gli esiti nel campo biomedicale non sono in grado di cogliere i vasti e multiformi effetti della Yoga terapia. L'integrazione della medicina ayurvedica nei modelli esplicativi della Yoga-terapia infonde, nella diagnosi e nel trattamento, un quadro scientifico completo sotto i profili teorici e applicativi; ciò consente d'interpretare e migliorare i risultati per i pazienti sui piani fisico, emotivo e psico spirituale... Se la medicina ayurvedica, o biomedicina, fornisce il contesto per l'applicazione di metodi di guarigione yogici, i metodi rimangono gli stessi — āsana, Prāṇāyāma, meditazione, Yoga Nidrā, Mantra, Mudra, ecc — ma la lente attraverso la*

Le motivazioni per l'utilizzo dello *Yoga* come metodo terapeutico per le problematiche sia fisiche sia mentali sono state enunciate dalla discepolo di Svāmī Satyananda, Svāmī Muktibhodananda<sup>26</sup>. Dopo aver affermato che l'*Hāṭhayoga*, oltre ad essere un metodo per il risveglio spirituale, è anche un'importante scienza della salute, evidenzia che a rendere tale metodo potente ed efficace sono i principi di armonia e unificazione sui quali è basato. Ciò perché i disturbi fisici e mentali dei quali soffre l'essere umano non sono altro che l'esito di una disarmonia del sistema energetico. Da ciò, tra i principi base dell'approccio terapeutico, troviamo sia il riequilibrio energetico (*Idā* इडा e *Pīṅgalā* पिङ्गला, *Prāṇa* प्राण e *Apāna* अपान) che quello della purificazione (*Śauca*) dei tre *Doṣā* दोषा (*Vāta* वात, *Pitta* पित्त, *Kapha* कफ). Naturalmente tale pratica richiede, rispetto alle terapie convenzionali, più tempo e dedizione da parte del paziente.

Sul tema abbiamo un contributo specifico di Georg Feuerstein<sup>27</sup>, che prendendo in considerazione la tematica, teorizza una stretta relazione tra *Hāṭhayoga*, la forma di *Yoga* più diffusa in occidente ed in particolare degli USA, ed *Āyurveda*:

*"In contrast to Patañjali's Classical Yoga, the many schools of Post Classical Yoga are nondualistic....This orientation achieved its peak in Hāṭhayoga ("Forceful Yoga"). This type of Yoga specializes in exploring the body's potential for the transformative processes of yogic consciousness technology. Understandably, it is this orientation that holds the greatest appeal for contemporary Western students, especially those concerned with the integration of body and mind. Hāṭhayoga has always had a close relationship with India's native naturopathic system called Āyurveda ("Life Science"), which is profoundly holistic and for this reason has become fashionable in the West in recent years. The psychosomatic approach of Hāṭhayoga includes many physical purification techniques and a large number of postures that exercise the body in various ways. The last-mentioned feature has been mainly responsible for the great popularity of Hāṭhayoga outside India. Today an estimated six million Americans are practicing postures and other Hāṭhayoga techniques on a more or less regular basis to help restore or maintain their fitness and/or health."*<sup>28</sup>

quale i metodi sono selezionati, applicati e valutati si concentra su qualità differenti e un diverso ambito dell'esperienza del paziente e del feedback. Attraverso le due lenti, l'obiettivo continua ad essere la guarigione complessiva della persona, avviato mediante l'applicazione dei tradizionali strumenti dello Yoga. La biomedicina può contribuire con l'informazione relativa alla diagnosi osteomuscolare e del modello di trattamento, elemento importante del problema per qualsiasi Yoga terapeuta, ma pur sempre una componente limitata del problema stesso rispetto alle molteplici sfaccettature che lo Yoga consente di identificare, sia relative alle cause squilibrio sia ai fattori catalizzatori per il processo di guarigione... Lo Yoga terapeuta ayurvedico sarà alleato e collega di tutti gli altri Yoga terapeuti, lavorando con obiettivi condivisi, una missione condivisa, accrescendo in tal modo il profilo della Yoga terapia insieme ad altri operatori sanitari e olistici. L'*Āyurveda* ha un eccellente profilo di sicurezza in quanto sistema medico che si concentra nel fornire le basi per catalizzare i meccanismi di auto-guarigione del corpo, mediare l'impatto positivo o negativo delle influenze ambientali e la consapevolezza di sé."

<sup>26</sup> *Hāṭhayoga Pradīpikā*, Commentary by Svāmī Muktibodhananada under the guidance of Svāmī Satyananda Sarasvati, Yoga publication trust, Bihar, 2013 golden Jubilee edition. Pgg.17-19

<sup>27</sup> Georg FEUERSTEIN, *Yoga and Yoga Therapy*, 1998 (fonte IAYT)

<sup>28</sup> Ibidem: *"In contrasto con lo Yoga Classico di Patañjali, le varie scuole di Yoga post-classico sono non-dualiste. Quest'orientamento ha trovato il suo apice nell'Hāṭhayoga ("Yoga della forza"). Questo tipo di Yoga è specializzato nell'esplorazione delle potenzialità del corpo finalizzata al processo trasformativo della coscienza yogica. Comprensibilmente, quest'orientamento è quello che ha esercitato maggiore attrazione negli allievi occidentali contemporanei, soprattutto quello interessati all'integrazione corpo-mente. L'Hāṭhayoga ha sempre avuto una stretta relazione con l'Āyurveda ("Scienza della vita"), il sistema naturopatico native dell'India, che essendo profondamente olistico è divenuto recentemente attraente in occidente. L'approccio psicosomatico dell'Hāṭhayoga comprende varie tipologie di purificazione fisica ed un grande numero di posture che esercitano il corpo in vario modo. Queste ultime [Āsana, le posture] sono principalmente responsabili della grande popolarità dello Yoga fuori dall'India. Attualmente si stima che sei milioni di americano praticano le posture e le altre tecniche di Hāṭhayoga su base più o meno regolare, finalizzate a ristabilire o mantenere il benessere fisico e/o la salute."*



Feuerstein fa risalire la diffusione dell'*Haṭhayoga* in occidente, (e non dal Sistema *Yoga* di *Patañjali*), al propugnatore del *Viniyoga* विनियोग<sup>29</sup>, T. Kṛṣṇamācārya e suo figlio T. K. V. Desikachar, nonché a K. S. Iyengar, allievo e genero di Kṛṣṇamācārya. Secondo Feuerstein queste sono le radici sulle quali si è sviluppata e diffusa la *Yoga*-terapia negli USA, di cui cita due casi esemplari.

Come per tutte attività soggette alle regole del mercato, anche la *Yoga*-terapia si è evoluta adeguandosi agli standard di qualità tipici di tale società:

*“Yoga teacher training in the United States is becoming ever more professionalized through the efforts of organizations like the International Association of Yoga Therapists ..., and International Yoga Studies .... Training specific to Yoga therapy is also increasingly subjected to higher professional standards .... The first fruits of these various efforts can be seen in the recent interest by health insurance companies in admitting Yoga and Yoga therapy into their programs.”*<sup>30</sup>

Ovviamente non sfugge a Feuerstein la radicale trasformazione che lo *Yoga* sta subendo nel nuovo scenario preso in considerazione, che di fatto nega la sua essenza iniziatica e tradizionale, nonché la modalità di trasmissione diretta da Maestro a discepolo:

*“Throughout its long history, Yoga’s proven vitality has always been integrally connected with the traditional initiatory structure and oral transmission of yogic teachings. In the West, a new approach to Yoga is evolving, which tends to downplay these two traditional elements, but which has introduced a battery of new concepts and practices stemming from medicine and psychology.”*<sup>31</sup>

Scenario multiforme e complesso, che meriterebbe un’indagine approfondita, nel quale l’effettiva possibilità di coesistenza delle ferree logiche di tipo economico-finanziario con i valori propri della Tradizione è tutta da dimostrare, al di là della buona fede e delle encomiabili dichiarazioni d’intenti di coloro che se ne fanno portatori.

Il rischio da evitare, in altre parole la deriva riduzionista dello *Yoga*, è chiaramente espresso da Feuerstein:

*“While this direction is necessary and inevitable, it also exposes Yoga to reductionism, which must be avoided.”*<sup>32</sup>

Per questo le menti più sensibili stanno ponendo l’attenzione sulle basi fondanti dello *Yoga* codificato da *Patañjali*: appunto *Yama* e *Niyama*. Per un approfondimento si rimanda alla successiva sezione dedicata all’IAYT.

---

<sup>29</sup>Ibidem (*“In the West, there are several significant contemporary approaches to Haṭha-Yoga, which are based on traditional teachings to varying degrees and also utilize the therapeutic potential of Yoga. The most traditional orientation, which goes by the name of Viniyoga, is found in the school of T. Kṛṣṇamācārya (1888-1989) and his son T. K. V. Desikachar. It has produced a number of Western Viniyoga teachers”*). Non possiamo esimerci dal notare che alcuni termini utilizzati da *Patañjali*, quali *Viniyoga* e *Aṣṭāṅgayoga*, sono stati oggetto di strumentalizzazioni, arrivando ad una vera e propria aberrazione del loro utilizzo strumentale come “marchio registrato” da parte di individui che difficilmente riusciamo a considerare eredi della Tradizione vedica, con *Patañjali* e di conseguenza con il Significato di *Yama* e *Niyama*. Chi volesse approfondire l’emblematico caso di *Viniyoga*, può farlo accedendo al link:

<http://www.yogastudies.org/art-personal-Sādhana-overview/personal-lessons/viniyoga/>

<sup>30</sup> Ibidem: *“La formazione degli insegnanti Yoga negli Stati Uniti sta diventando sempre più professionalizzata grazie agli sforzi di organizzazioni quali l’International Association of Yoga Therapists ..., e l’International Yoga Studies .... Anche la formazione specifica in Yoga-terapia è soggetta ad un incremento secondo di standard professionali elevati..... I primi frutti di questi sforzi possono essere riscontrati nel recente interesse da parte delle compagnie di assicurazione sulla salute nell’inserire nei loro programmi lo Yoga e la Yoga terapia.”*

<sup>31</sup> Ibidem: *“Attraverso la sua lunga storia, la dimostrata vitalità dello Yoga è sempre stata integralmente connessa con la struttura Tradizionale dell’Iniziazione e la trasmissione orale [Maestro-discepolo, bocca-orecchio] dell’insegnamento yogico. In occidente sta evolvendo un nuovo approccio allo Yoga, il quale tende ad eliminare questi due elementi tradizionali, mente ha introdotto una nuova serie di concetti e pratiche derivate dalla medicina e dalla psicologia.”*

<sup>32</sup> Ibidem: *“Questa direzione, se da un lato è necessaria ed inevitabile, dall’altro espone lo Yoga al riduzionismo, il che deve essere evitato.”*

## Yoga e Āyurveda nell'insegnamento di Śrī Svāmī Sivananda

Il richiamo a Śrī Svāmī Sivananda, non è casuale; infatti lo spirito di servizio e l'attenzione verso l'essere umano lo hanno portato ad intraprendere la professione medica, prima di dedicare tutta la sua esistenza al servizio della Tradizione secondo la visione del *Vedānta* e dello *Yoga*. Tra le sue Opere troviamo anche uno specifico contributo sull'*Āyurveda*<sup>33</sup>.

Nella nota introduttiva dell'editore sono richiamati l'essenza dell'*Āyurveda* e la sua missione:

*“Āyurveda is the Veda or knowledge of Āyus or life. It has been classified as the Fifth Veda ...Here is a beautiful ideal of Caraka: “Not for self, not for the fulfillment of any earthly desire of gain, but solely for the good of suffering humanity should you treat your patients and so excel all. Those who sell the treatment of disease as merchandise gather the dust and neglect the gold.”*<sup>34</sup>

Lo stretto legame con lo *Yoga* è confermato dalla stessa *Caraka* rispetto ai requisiti per chi esercita la funzione di Medico:

*“A physician who cannot enter into the innermost Soul of the patient with the aid of the bright lamp of his own knowledge (of Yoga according to a different reading) cannot successfully treat any disease. (Caraka Vimāna)”*<sup>35</sup>

Requisiti che hanno radici profonde:

*“A doctor with a working knowledge of the Yoga system of the ancient seers can do this more effectively than others who merely place more confidence in mere personality. In the present the doctor depends more on his instruments, laboratories and drugs than the development of his intuition and soul-force.”*<sup>36</sup>

Concetti ripresi laddove è formulata la profonda differenza esistente tra le due visioni della medicina:

*“In addition to the methods of experiment and observation, which are the sources of knowledge in the Modern Sciences, Āyurveda accepts concentrated meditation and intuition (Yoga) as a method of acquiring knowledge. He, who relies solely on observation, thinks more of differences than of similarities. The methods of investigation in Āyurveda are more synthetic leading to oneness, Advaita, whereas the tendency in Modern Medicine is more analytical leading to dissipation of ideas.”*<sup>37</sup>

---

<sup>33</sup>Śrī Svāmī Sivananda, *Practice of Āyurveda*, The Divine life Society, Shivanandanagar, India, 2013

<sup>34</sup>Ibidem, pgg. 6-7 (*L'Āyurveda è il Veda della conoscenza di Āyus आयुस्, della vita. È stato classificato come il quinto Veda ... Ecco un bellissimo ideale di Caraka चरक: "Non per sé, non per l'adempimento di alcun desiderio di guadagno terreno, ma unicamente per il bene dell'umanità sofferente, dovrai trattare i tuoi pazienti e così eccellere su tutti. Coloro che vendono la cura della malattia come merce raccolgono la polvere e trascurano l'oro".*).

<sup>35</sup>Ibidem, pg. 259 (*“Un medico che non può entrare nell'anima più profonda del paziente con l'aiuto della lampada luminosa della propria conoscenza (dello Yoga, secondo una diversa interpretazione) non può trattare con successo alcuna malattia. (Caraka Vimāna चरकविमान).”*).

<sup>36</sup>Ibidem, pg. 270 (*“Un medico che possiede una conoscenza operativa del sistema Yoga degli antichi veggenti, può esercitare la sua attività in modo più efficace di coloro che si limitano a confidare nella mera personalità. Nel nostro tempo il dottore dipende più dai suoi strumenti, dai suoi laboratori e dalle medicine che dallo sviluppo della sua intuizione e della sua forza vitale ”*).

<sup>37</sup>Ibidem, pg. 284 (*“In aggiunta ai metodi di sperimentazione e osservazione, che costituiscono le fonti di conoscenza nelle Scienze moderne, l'Āyurveda accetta, come metodo per acquisire conoscenza, la meditazione concentrata e l'intuizione (Yoga). Colui che si basa esclusivamente sull'osservazione, si concentra maggiormente sulle differenze piuttosto che alle somiglianze. I metodi di indagine dell'Āyurveda sono più sintetici, conducono all'unità, l'Advaita, mentre la tendenza nella Medicina Moderna è più analitica e conduce all'impovertimento delle idee [intuizioni cliniche].”*).

Nel capitolo dedicato alla pratica dell'*Āyurveda*, trattando delle tecniche di purificazione e rigenerazione, troviamo un esplicito richiamo a *Yama e Niyama*:

*“‘Ācāra Rasāyana' or rejuvenation and longevity through the practice of Yama and Niyama or right conduct (Ahimsā , Satyam, Brahmacharya, etc.) is another kind of treatment by the Yogīs and sages. ”*<sup>38</sup>

Da segnalare, chiaro riferimento all'Alchimia, come l'*Āyurveda* includa una tecnica specifica, denominata *Yantra*:

*“The Yantras deal with the science of mercury and sulphur. ”*<sup>39</sup>

che prevede, tra le preparazioni:

*“Niyaman is a process in mercury preparations done after purifications. This is undertaken to reduce the quickly changing nature of mercury. This is done with a variety of articles. ”*<sup>40</sup>

---

<sup>38</sup>Ibidem, pg. 220 (*“Un altro tipo di trattamento praticato da parte degli Yogī e dei Saggi è Ācāra Rasāyana [आचार रसायन] o ringiovanimento e longevità attraverso la pratica di Yama e Niyama o corretto comportamento (Ahimsā, Satya, Brahmacharya, ecc.) ”*).

<sup>39</sup>Ibidem, pg. 221 (*“Gli Yantra[यन्त्र] hanno a che vedere con la scienza dello zolfo e del mercurio.”*).

<sup>40</sup>Ibidem, pg. 229 (*“Niyaman è un processo di preparati del mercurio, eseguito dopo le purificazioni. Questo procedimento è intrapreso per ridurre la natura del mercurio, in rapida evoluzione. E' ottenuto mediante varie componenti. ”*). N.d.c.: Siamo di fronte ad un linguaggio alchemico, quindi ermetico ed altamente simbolico, non si stupisca il lettore, il Significato reale non è traducibile in termini profani.

## Yoga-terapia e il Ministero Indiano AYUSH

Elemento centrale e basilare per ogni riflessione attinente la relazione tra *Yoga* e *Yoga-terapia* è rappresentato dall'India, che con il suo *Department of Āyurveda, Yoga and Naturopathy, Unani, Siddha and Homoeopathy* (AYUSH), costituito nel novembre del 2003, ha come missione quella di dedicarsi allo sviluppo dell'educazione e della ricerca nei settori dell'*Āyurveda, Yoga, Naturopatia, Unani, Siddha* e *Omeopatia*<sup>41</sup>. Sotto la sua egida si è svolta nell'ottobre 2017 la conferenza internazionale sul tema "*Yoga e benessere*"<sup>42</sup>.

Da segnalare inoltre che il Ministero indiano per la salute ed il benessere della famiglia, ha creato un portale della salute<sup>43</sup>, al cui interno sono disponibili contributi per tutte le tematiche dell'AYUSH.

La loro consultazione e comunque il loro riconoscimento come punti di riferimento prioritari ed essenziali per chiunque desideri occuparsi di *Yoga-terapia*<sup>44</sup>, sono da ritenersi principi basilari non eludibili.

Senza addentrarci in un ambito che per la sua vastità meriterebbe un lavoro a parte, ci limitiamo a notare come, anche qui, a *Yama* e *Niyama* è assegnato un ruolo essenziale, riconoscendoli quali strumenti preliminari alle successive pratiche:

*"Yama's are restraints and Niyama's are observances. These are considered to be pre-requisites for the Yoga Sadhanas (Practices)."*<sup>45</sup>

L'approccio alla *Yoga-terapia* non può che essere olistico, quindi strettamente legato alle dottrine Tradizionali che si occupano del benessere.

## Yama e Niyama nella Yoga-terapia secondo la IAYT

La IAYT (*International Association of Yoga Therapists*), attiva essenzialmente negli USA e nei paesi anglofoni, nel definire i requisiti formativi per gli *Yoga-terapeuti* ha riconosciuto nei suoi standard la necessità di una conoscenza approfondita dell'applicazione di *Yama e Niyama*:

*"July 1, 2012, Educational Standards, for the Training of Yoga Therapists, Section 4. Yoga Therapy Tools and their Application Category 4.1. Yoga Practices*

*4.1.1 In-depth knowledge of the application of Yama and Niyama."*<sup>46</sup>

Requisiti ulteriormente ribaditi nel codice etico e di responsabilità professionale cui devono attenersi gli *Yoga-terapeuti*, con un esplicito richiamo a Patañjali ed ai primi due gradini del percorso yogico:

***"April 12, 2016 IAYT Code of Ethics and Professional Responsibilities***

***Preamble: Yoga therapy is the process of empowering individuals to progress toward improved health and wellbeing through the application of the teachings and practices of Yoga. The practice of Yoga therapy requires specialized training and skill development to support the***

---

<sup>41</sup> Cfr. <http://ayush.gov.in/about-us/about-the-ministry>. L'AYUSH di fatto è l'evoluzione del Department of Indian System of Medicine and Homeopathy (ISM&H), istituito sin dal marzo 1995.

<sup>42</sup> INTERNATIONAL CONFERENCE ON "YOGA FOR WELLNESS" 10th - 11th October 2017. Cfr.

<http://ayush.gov.in/event/international-conference-Yoga-wellness>

<sup>43</sup> Cfr. <https://www.nhp.gov.in/>

<sup>44</sup> Cfr. [https://www.nhp.gov.in/Yoga\\_mty](https://www.nhp.gov.in/Yoga_mty)

<sup>45</sup> Cfr. [https://www.nhp.gov.in/yogic-practices-for-health-and-wellness\\_mtl](https://www.nhp.gov.in/yogic-practices-for-health-and-wellness_mtl) ("*Yama sono le restrizioni e Niyama le osservanze. Esse sono considerate pre-requisiti per la Yoga Sādhanā (pratica).*")

<sup>46</sup> Fonte:

[http://c.yomcdn.com/sites/www.iayt.org/resource/resmgr/accreditationmaterials/iayt\\_educational\\_standards\\_7.pdf](http://c.yomcdn.com/sites/www.iayt.org/resource/resmgr/accreditationmaterials/iayt_educational_standards_7.pdf), pg. 9 (« 1° luglio 2012, Standard educativi per la formazione degli Yoga Terapeuti, Sezione 4. Strumenti di yoga terapia e loro applicazione Categoria 4.1. Pratiche Yoga 4.1.1 Conoscenza approfondita dell'applicazione di Yama e Niyama. »).

*relationship between the client/student and therapist and to effect positive change for the individual (IAYT, 2012). As Yoga therapists, we acknowledge our responsibility to create a safe environment for learning and healing for our clients/students. **We are committed to conducting ourselves in a manner that is consistent with the principles of Yoga. We value the ethical principles of Yoga outlined by Patañjali in the first two limbs of the eight-limbed path (Yama and Niyama) and strive to incorporate these principles into our professional practice.** IAYT-certified Yoga therapists must be committed to responsible and ethical practice, to their own professional and personal growth, and to contributing to the growth and development of the field of Yoga therapy. In furtherance of these commitments, we agree to be bound by the following Code of Ethics and Professional Responsibility.”<sup>47</sup>*

Argomento cui sono stati dedicati diversi studi, tra i quali particolare rilevanza ha quello di Stephen PARKER, di cui abbiamo evidenziato i passaggi salienti:

*“Ethical Decision-Making for Yoga Teachers and Yoga Therapists.*

*The topic of ethics and codes of conduct has met with an ambivalent reception among Yoga teachers. The profession’s disinclination to think about ethical decision-making in an organized way seems to this Yoga teacher trainer and psychotherapist to be a dangerous situation. What is at the root of the ambivalence? Members of the Yoga community don’t like to believe that serious misbehavior might arise in a system with such noble ethical values as the Yamas and niyamas. For example, when I raised the issue of potential sexual relationships with students in a recent training on ethical decision-making, one trainee’s response was, “Just teach Brahmacharya!” To his mind, asserting this value statement would take care of the problem. But simply identifying a value ignores the complexity of human experience and is of no concrete help to a teacher who is already experiencing such attractions....*

*Fidelity means keeping one’s promises and telling the truth. Autonomy is the value of helping students make their own decisions and stand on their own feet in life. **These values echo the Yamas, niyamas, and brahma-vicāra described by Patañjali in the Yogasūtras, in particular the principles of Ahimsā (non-violence) Karuṇā (compassion), Śauca (purity) Mudītā (joyful good-mindedness) Satya (truthfulness), Upekṣā (equanimity), and Aparigraha (non-greed).***

***What is the best course in terms of Yama and Niyama?** Non maleficence demands that there be no harm done through violent emotional reactions or behavior. Beneficence suggests that we do our best to arrive at a solution that provides the best possible outcome for both parties, with the student’s needs taking priority.*

*It can also help Yoga teachers and therapists come to such situations with the greatest possible emotional balance and relevant information. In this way, it is also most likely **that both the***

---

<sup>47</sup> Fonte:

[http://c.ymcdn.com/sites/www.iayt.org/resource/resmgr/Docs\\_Certification/Docs\\_Ethics\\_Documents/Final\\_Code\\_of\\_Ethics-4.12.16.pdf](http://c.ymcdn.com/sites/www.iayt.org/resource/resmgr/Docs_Certification/Docs_Ethics_Documents/Final_Code_of_Ethics-4.12.16.pdf) (« "Codice etico e responsabilità professionale IAYT del 12 aprile 2016

*Preambolo: la Yoga terapia è il processo che consente alle persone di progredire verso il miglioramento della salute e del benessere attraverso l'applicazione degli insegnamenti e delle pratiche dello Yoga. La pratica della Yoga terapia richiede una formazione specialistica e lo sviluppo di competenze specifiche finalizzate sia a supportare l'interazione tra cliente/studente e terapeuta, sia per attuare un cambiamento positivo per l'individuo (IAYT, 2012). Come Yoga terapeuti, riconosciamo la responsabilità di creare, per i nostri clienti/studenti, un ambiente sicuro per l'apprendimento e la guarigione. C'impegniamo a comportarci in modo coerente con i principi dello Yoga. Apprezziamo i principi etici dello Yoga delineati da Patañjali nelle prime due parti del percorso in otto parti (Yama e Niyama) e ci sforziamo di incorporare questi principi nella nostra pratica professionale. Gli Yoga terapeuti certificati IAYT devono impegnarsi in una pratica responsabile ed etica, alla propria crescita professionale e personale, contribuire alla crescita e allo sviluppo nel campo della Yoga terapia. A sostegno di questi impegni, accettiamo di essere vincolati dal seguente Codice etico e di responsabilità professionale. ").*

***bottom-line and top-line concerns of professional ethical behavior will be satisfied in harmony with the ethical principles of the Yamas and niyamas.***<sup>48</sup>

Va rilevato come l'IAYT abbia prestato costante attenzione ai principi di *Yama* e *Niyama*, in particolar modo *Ahimsā*, come testimoniano i contributi dell'International Journal of Yoga Therapy che ci si limita a citare per esigenze di spazio:

- Joe LEPAGE, *Patañjali's Yoga Sutras as a Model for Psycho-spiritual Evolution*, IAYT 6-1995, pgg. 23-26
- Vyaas HOUSTON, *Sanskrit and the Yoga Sutras: Certainty of Freedom*, IAYT 7-1997, pgg. 15-18
- Matthew J. TAYLOR, *Risk Management: Conscious Ahimsā*, IAYT 14-2004, pgg. 87-92
- Stephanie HAGER SISSON, *Ahimsā : The Ethical Foundation of Yoga Therapy*, IAYT 18-2008, pgg. 9-10
- Monica HANSON, *Ahimsā and Awareness: Core Principles Overlooked in Yoga Therapy*, IAYT 20-2010, pgg. 80-82
- Rob SCHWARE, *Yoga Therapist, Heal Thyself: A Reflection on Ahimsā and Service*, IAYT 21-2011, pg. 95

A corollario di quanto riportato, citiamo la definizione data dall'IAYT della *Yoga-terapia*, nell'ultimo aggiornamento del 2 giugno 2020:

*“Yoga therapy is the professional application of the principles and practices of yoga to promote health and well-being within a therapeutic relationship that includes personalized assessment, goal setting, lifestyle management, and yoga practices for individuals or small groups.”*

La *Yoga-terapia* è l'applicazione professionale dei principi e delle pratiche dello yoga per la promozione della salute e del benessere nell'ambito di un rapporto terapeutico che comprende una valutazione personalizzata, la definizione di obiettivi, la gestione dello stile di vita e le pratiche yoga per gli individui o piccoli gruppi.

Altrettanto interessante la definizione di *Yoga* contenuta nello stesso documento:

*“Yoga is a scientific system of self-investigation, self-transformation, and self-realization that originated in India. The teachings of yoga are rooted in the Vedas and grounded in classical texts and a rich oral tradition.”*

---

<sup>48</sup>Stephen PARKER, *Ethical Decision-Making for Yoga Teachers and Yoga Therapists*, in International Journal of Yoga Therapy – No. 18 (2008) ("Processo etico-decisionale per gli insegnanti di Yoga e gli Yoga terapeuti. Il tema dell'etica e dei codici di condotta ha incontrato un'accoglienza ambivalente tra gli insegnanti di Yoga. La disincentivazione professionale a meditare in modo organico sui processi decisionali riguardanti l'etica sembra condurre su una strada pericolosa la formazione degli insegnanti Yoga e degli psicoterapeuti. Qual è la radice dell'ambivalenza? I membri della comunità Yoga non amano pensare che possano emergere comportamenti scorretti in un sistema basato su nobili valori etici, come Yama e Niyama. Ad esempio, durante un recente corso di formazione sul processo etico-decisionale, quando ho sollevato il problema delle potenziali relazioni sessuali con gli studenti, la risposta di un praticante è stata: "Limitati ad insegnare Brahmacharya!". Secondo lui la semplice affermazione teorica risolverebbe il problema. La semplice identificazione teorica di un valore etico ignora la complessità dell'esperienza umana e non è di alcun concreto aiuto per un insegnante che sta già sperimentando tali attrazioni .... Fedeltà significa mantenere le promesse e dire la verità. Autonomia significa aiutare gli studenti a prendere le proprie decisioni, ad essere autonomi nella vita. Questi valori riecheggiano Yama, Niyama e Brahma-vicāra descritti da Patañjali negli Yogasūtra, in particolare i principi di Ahimsā (non-violenza) Karuna (compassione), Śauca (purezza) Muditā (bontà gioiosa) Satya (veridicità), Upekṣā (equanimità) e Aparigraha (non avidità). Qual è il comportamento migliore in accordo a Yama e Niyama? La non maleficenza richiede che non vi sia alcun danno causato da reazioni o comportamenti emotivi violenti. La beneficenza suggerisce che facciamo del nostro meglio per arrivare a una soluzione che offra il miglior risultato possibile per entrambe le parti, dando priorità alle esigenze dello studente. Può anche aiutare insegnanti e terapeuti dello Yoga ad affrontare tali situazioni con il massimo equilibrio emotivo e le informazioni operative necessarie. In questo modo i comportamenti etico-professionali, sia ad alto che a basso livello, saranno, probabilmente, soddisfatti in armonia con i principi etici di Yama e Niyama ").

Lo *Yoga* è un sistema scientifico di auto-investigazione, auto-trasformazione ed auto-realizzazione nato in India. Gli insegnamenti dello *Yoga* hanno le radici nei *Veda*, consolidati in testi classici ed una ricca Tradizione orale.

## Yoga-terapia in Francia

In Francia, così come in tutta l'Europa, il panorama della *Yoga-terapia* presenta aspetti multiformi, con più soggetti che operano sul territorio.

Come esempio positivo, un punto fermo seppur provvisorio, è rappresentato da N. Chandrasekaran<sup>49</sup>, dalle cui opere sulla *Yoga-terapia* riportiamo una sintesi circoscritta al tema del presente lavoro.

Prima di affrontare l'aspetto specifico di *Yama e Niyama*, è importante premettere una visione complessiva del pensiero di Chandrasekaran, in particolare rispetto alla considerazione dello *Yoga* quale fondamento della *Yoga-terapia*:

*“Yoga et Yoga thérapie. Le Yoga est une pratique personnelle et profondément expérimentale et seul celui qui pratique fait l'expérience du Yoga. En fait, le Yoga est la manifestation de tout le potentiel intérieur de chacun. L'état de Yoga fait partie intégrante de l'individu. La pratique du Yoga permet de l'atteindre grâce à des techniques. Le Taittirīya Upaniṣad établit clairement que Yoga est Ātman, l'Essence de Vijñānamaya. De même qu'un individu a une tête et des membres dans le corps physique (Annamaya), une diversité de Prāṇa dans le système physiologique (Prāṇamaya) et un ensemble de connaissances dans le système mental (Manomaya), de même, Yoga est un composant intégral du psychisme supérieur (Vijñānamaya). L'objectif de la pratique de toutes les techniques de Yoga est de permettre à cette composante intérieure essentielle chez chaque individu d'atteindre son plein épanouissement. La Yoga thérapie est un aspect essentiel de l'une des nombreuses branches d'application du Yoga. C'est l'application des principes, des concepts, des méthodes scientifiques et des techniques du Yoga dans un but spécifique. D'une façon imagée, on pourrait dire que si le Yoga est comme le Gange, la Yoga thérapie représente l'un de ses affluents, l'un comme l'autre possédant des caractéristiques et des fonctions bien spécifiques. Il est important de comprendre que le Yoga constitue les fondations et la Yoga thérapie, la superstructure. Si le Yoga est comme la fleur, la Yoga thérapie est son parfum. Le Yoga est essentiellement là pour révéler la potentialité intérieure de chacun et lui permettre d'être pleinement en union avec son propre “Soi”. L'objectif de la Yoga thérapie est de rétablir l'équilibre dans la santé d'une personne ou de maintenir et fortifier l'équilibre existant, en appliquant les principes et les techniques du Yoga. Par conséquent, le Yoga et la Yoga thérapie sont fondamentalement deux aspects distincts.”*<sup>50</sup>

---

<sup>49</sup>N. CHANDRASEKARAN, ha praticato la medicina allopatica per circa 28 anni. Studioso del *Vedānta*, è stato iniziato al potenziale terapeutico dello *Yoga*, che insegna da più di 18 anni unitamente alla *Yoga-terapia*. La sua esperienza è pertanto singolare rispetto al tentativo di armonizzare il sistema medico occidentale (allopatico) con i principi dello *Yoga*, cercando di preservare la loro purezza originaria. (N.d.c.)

<sup>50</sup>N. CHANDRASEKARAN, *Yogathérapie*, vol. II, Agamat, Paris, 2011, pg. 11: “*Yoga e formazione. Lo Yoga è una pratica personale, profondamente sperimentale e solamente chi la pratica fa l'esperienza dello Yoga. Infatti, lo Yoga è la manifestazione del potenziale interiore di ciascuno. Lo stato [dell'essere] Yoga è parte integrante dell'individuo, raggiungibile praticando le tecniche dello Yoga. La Taittirīya Upaniṣad chiarisce che lo Yoga è l'Ātman [il Sé], l'essenza di Vijñānamaya [la Sapienza consapevole]. Così come l'individuo ha un corpo fisico costituito da capo e membra (Annamaya), varietà di Prāṇa nel sistema fisiologico (Prāṇamaya) e un insieme di conoscenze nel sistema mentale (Manomaya) allo stesso modo, lo Yoga è una parte integrante della psiche superiore (Vijñānamaya). L'obiettivo della pratica di tutte le tecniche Yoga è di consentire a questa essenziale componente interna in ogni individuo di raggiungere il suo pieno potenziale. La Yoga-terapia è un aspetto essenziale di uno dei molti rami di applicazione dello Yoga. È l'applicazione di principi, concetti, metodi scientifici e tecniche dello Yoga per uno scopo specifico. In modo figurativo, si potrebbe dire che se lo Yoga è come il Gange, la formazione rappresenta uno dei suoi affluenti, avendo entrambi caratteristiche e funzioni specifiche. È importante comprendere che lo Yoga è il fondamento, la Yoga-terapia*

La sua analisi delle peculiarità e profonde differenze esistenti tra medicina occidentale e Yoga-terapia è oltremodo efficace ed equilibrata:

*“L'autonomie. L'Occident offre un mode de vie fait de confort, d'hygiène, de longévité, d'ordre ...Mais si l'homme occidental vit de plus en plus vieux, il consulte de plus en plus, sa santé dépendant grandement de la médecine officielle. La médecine supprime efficacement la majorité des symptômes sans approche systématique des causes. La Yoga thérapie exige comme droit d'entrée l'engagement de l'élève pour une pratique quotidienne car elle n'intervient pas directement. Elle n'utilise ni bistouri, ni pilule, ni aiguille d'acupuncture, ni même le massage. L'agent principal de son action est la transmission d'une pratique personnelle adaptée à l'individu, au terrain et au symptôme pour agir sur la cause. Cette pratique sera répétée par l'élève seul chez lui et cela au moins une fois par jour. Elle est l'agent de sa guérison. Il devient progressivement autonome.”<sup>51</sup>*

Così come gli va riconosciuta la lucidità con la quale evidenzia l'importanza dell'approccio olistico, principio la cui essenza è pienamente espressa dagli *Yogasūtra* :

*“Une approche holistique. L'immense richesse des outils du Yoga-thérapeute lui permet de solliciter tous les plans de l'être: les mantras et les sons touchent le cœur, les racines spirituelles; les techniques respiratoires apaisent le mental et enfin la pratique physique de postures adaptées rétablit souvent la santé physique. Une bonne pratique intègre simultanément ces différents moyens dans un ensemble harmonieux. Le Yoga ne se limite pas là, bien au contraire. Il est un point de vue sur le monde fondé sur un texte bref, le Yogasūtra de Patañjali. Ce traité normatif daté du 3<sup>e</sup> siècle aborde tous les aspects qui sont à l'origine de la souffrance humaine. Il nous aide à découvrir lentement mais sûrement pourquoi nous sommes dans une situation douloureuse. Il nous indique une direction pour nous en sortir. Ce texte est la trame qui permet au Yoga-thérapeute de guider les pas de son élève.”<sup>52</sup>*

Dopo tali premesse è significativo quanto espresso in merito ai principi base dello Yoga e della Yoga-terapia:

*“ Dans ce chapitre nous allons discuter en détail certains concepts de base et principes du Yoga et de la Yoga thérapie, Ces principes forment la somme et la substance du Yoga et de la Yoga thérapie, Le Yoga est le Yoga grâce à ces principes, et la Yoga thérapie tire toutes ses immenses*

---

*la sovrastruttura. Se lo Yoga è come il fiore, la Yoga-terapia è il suo profumo. Lo Yoga esiste essenzialmente per consentire di rivelare il potenziale interiore di ciascuno, consentendogli di essere unione completa con il proprio "sé". Applicando i principi e le tecniche Yoga, la Yoga-terapia mira a ristabilire l'equilibrio nella salute di una persona o a mantenere e rafforzare l'equilibrio esistente,. Pertanto, Yoga e la Yoga-terapia costituiscono due aspetti fondamentalmente distinti. ”*

<sup>51</sup>N. CHANDRASEKARAN, *Yogathérapie*, vol. I, Agamat, Paris, 2010, pg. 12 : *"Autonomia. L'occidente offre uno stile di vita [caratterizzato da] comodità, igiene, longevità, ordine... Ma se l'uomo occidentale vive sempre più a lungo, sempre più fa ricorso al medico, la sua salute dipende in modo rilevante dalla medicina ufficiale. Il farmaco rimuove efficacemente la maggior parte dei sintomi, senza indagarne sistematicamente le cause. La Yoga-terapia, non intervenendo in modo diretto, richiede da parte dell'allievo, come pre-condizione, l'impegno di una pratica quotidiana. Non fa uso di pillole, bisturi, agopuntura, né massaggi. L'azione principale della Yoga-terapia è costituita dalla trasmissione di una pratica personale che agisce sulla causa, adattata all'individuo, al terreno ed al sintomo . L'allievo dovrà ripetere la pratica a casa, almeno una volta al giorno. La pratica è l'agente della guarigione. [In tal modo l'allievo] diventa progressivamente indipendente."*

<sup>52</sup> Ibidem, pgg. 12-13 : *"Un approccio olistico. L'immensa ricchezza degli strumenti [a disposizione] della Yoga-terapia consente di sollecitare tutti i piani dell'essere: Mantra e suoni colpiscono il cuore, le radici spirituali, le tecniche di respirazione calmano la mente e, infine, la pratica fisica delle posture adattate [al caso specifico] spesso ristabilisce la salute fisica. Una buona pratica integra contemporaneamente questi diversi strumenti in un insieme armonioso. Lo Yoga non è solo questo, al contrario. È un punto di vista sul mondo basato su un breve testo, gli Yogasūtra di Patañjali. Questo trattato normativo, datato al III secolo, affronta tutti gli aspetti che sono all'origine della sofferenza umana. Ci aiuta a scoprire, lentamente ma inesorabilmente, perché ci troviamo in una situazione dolorosa. Ci indica una direzione per uscirne fuori. Questo testo è la cornice che permette allo Yoga-terapeuta di guidare i passi del suo allievo. ”*



*potentialités de ces principes. Si n'importe laquelle de nos techniques s'écarte de ces principes ne serait-ce que très modestement, elle ne peut être qualifiée de Yoga ni de Yoga thérapie.*”<sup>53</sup>

che trovano la loro base comune in *Ahimsā*, l'essenza di tutti gli *Yama e Niyama*:

“**Ahimsā . Le principe directeur.** *Himsā* signifie blessure ou cruauté, et *Ahimsā* signifie non seulement absence de *himsā*, mais encore prévenance, considération, etc. *Ahimsā* ne signifie pas seulement prévenance envers les personnes et les choses, mais également envers soi-même, *Ahimsā* est la première discipline des huit membres de l'*Aṣṭāṅgayoga* et tout pratiquant peut se rendre compte que ce principe le guide tout au long de son voyage en Yoga.”<sup>54</sup>

Sotto l'aspetto organizzativo, confessiamo una certa difficoltà ad orientarci negli svariati siti intestati ad organizzazioni che si richiamano alla *Yoga –terapia*.

La Federazione francese di *Yoga-terapia* (*Fédération Française de Yoga Thérapie*), che riuniva gli insegnanti qualificati di *Yoga* nella tradizione di T.K.V. Desikachar e T. Kṛṣṇamācārya<sup>55</sup>, certificati come *Yoga-terapeuti*, (dopo un addestramento di tre anni, successivo alla precedente formazione di insegnanti *Yoga* di quattro anni), risulta essersi disciolta<sup>56</sup>. Si viene reindirizzati alla *Viniyoga Fondation*<sup>57</sup>, dove, nella sezione dedicata alla *Yoga-terapia*, troviamo questa presentazione :

« *Un système complémentaire pour la santé qui s'adresse à tous. La Yoga Thérapie agit en complément d'un traitement médical, qu'il soit allopathique, ayurvédique, homéopathique etc. Elle n'est pas un système médical, mais une branche du Yoga sur lequel elle prend appui. La Yoga Thérapie ne touche pas seulement les niveaux physique et physiologique, elle pénètre plus profondément dans l'individu. La Yoga Thérapie, nommée Yoga Cikitsā, fait partie intégrante du Yoga. Au même titre que le Yoga, elle est issue d'une tradition orale millénaire et continue de s'enrichir des savoirs actuels. Ce Yoga à fins thérapeutiques combine à la fois les outils du Yoga et les connaissances de l'Āyurveda (système de santé traditionnel indien). On connaît les effets du Yoga sur le corps (souplesse, force), sur le mental (relaxation, renforcement). On connaît peu ses effets sur la physiologie (systèmes respiratoire, cardiovasculaire, digestif, nerveux, hormonal, reproducteur). Le Yoga est utile aussi bien pour entretenir sa santé que pour la recouvrer, et il intervient alors en complément des traitements médicaux. Une approche holistique : La Yoga Thérapie prend en compte la personne dans sa globalité. Elle est éminemment spécifique ; ainsi deux personnes souffrant d'une même maladie auront des pratiques différentes. La variété des outils du Yoga – posture, respiration, concentration, utilisation des sons, texte des Yogas sūtra de Patañjali – et de l'Āyurveda – prise du pouls, alimentation, mode de vie – permet cette adaptation à chacun.* »<sup>58</sup>

<sup>53</sup>Ibidem, pg. 314

<sup>54</sup>Ibidem, pg. 314

<sup>55</sup> Informazioni assunte accedendo al sito <http://ffyt.fr/> prima della sua chiusura.

<sup>56</sup> /Fonte: <http://ffyt.fr/author/admin/> (“La FFYT a été dissoute afin que ses membres rejoignent la fédération de yoga dont elle dépend et ne faire plus qu'un.”).

<sup>57</sup> Retrouvez tous les yoga thérapeutes certifiés sur le site de la Viniyoga Fondation France:

[www.viniyoga-fondation.fr](http://www.viniyoga-fondation.fr)

<sup>58</sup> Fonte: <https://www.viniyoga-fondation.fr/yoga-therapie-systeme-complementaire-sante-sadresse-a> (“Un sistema complementare per la salute che è per tutti. La Yoga terapia opera in aggiunta al trattamento medico, sia esso allopatico, ayurvedico, omeopatico, ecc. Non è un sistema medico, ma un ramo dello Yoga da cui è derivata . La Yoga terapia non influisce solo ai livelli fisico e fisiologico, ma penetra più in profondità nell'individuo. La Yoga terapia, chiamata Yoga Cikitsā, è parte integrante dello Yoga. Come lo Yoga, deriva da una tradizione orale millenaria che continua ad arricchirsi. Lo Yoga per scopi terapeutici combina sia gli strumenti dello Yoga sia la conoscenza dell'Āyurveda (sistema sanitario tradizionale indiano). Conosciamo gli effetti dello Yoga sul corpo (flessibilità, forza), sulla mente (rilassamento, rinforzo). Poco si sa sui suoi effetti sulla fisiologia (sistemi respiratori, cardiovascolari, digestivi, nervosi, ormonali, riproduttivi). Lo Yoga è utile sia per mantenere la salute sia per recuperarla, e interviene oltre le cure mediche. Un approccio olistico: La Yoga Terapia tiene conto della persona nella sua complessità. L'approccio è specifico ed orientato al singolo individuo: due persone che soffrono della stessa malattia avranno pratiche diverse. Questo adattamento individuale è consentito grazie alla varietà degli strumenti propri dello yoga - postura, respirazione, concentrazione, uso dei suoni, Yogasūtra di Patañjali - e dell'Āyurveda - prendendo polso, dieta, stile di vita -.”).

La *Viniyoga Fondation* propone dei corsi per *Yoga*-terapeuti che prevedono l'insegnamento da parte di N. Chandrasekaran e B. Bouanchaud.

Concetti analoghi, anche rispetto all'importanza di *Yama e Niyama*, troviamo espressi anche nelle opere di un altro eminente *Yoga* - terapeuta francese, Lionel Coudron<sup>59</sup>, punto di riferimento dell'*Institut de Yoga Thérapie*<sup>60</sup>, che offre corsi per *Yoga*-terapeuti, presentando così la disciplina:

*“La yogathérapie est l'utilisation spécifique des outils du Yoga appliqués à la prévention et au traitement de personnes souffrant de pathologies en complément des moyens conventionnels et des médecines alternatives et complémentaires (MAC).*

*Celle-ci part de l'idée essentielle que le corps est capable d'autorégulation, et que de nombreux maux sont avant tout liés à une dérégulation de l'organisme. La yogathérapie permet d'utiliser les exercices et l'expérience du Yoga, couplés avec les connaissances scientifiques médicales et les thérapies comportementales et cognitives actuelles, pour développer ses ressources personnelles, et restaurer cet équilibre naturel, tant physique que mental.”*<sup>61</sup>

Un richiamo, infine, alla Fédération Francophone de *Yoga*, che propone dei corsi di formazione per *Yoga* terapeuti, secondo gli standard internazionali<sup>62</sup>; nel sito non siamo riusciti a trovare riferimenti a *Yama e Niyama*.

---

<sup>59</sup>Cfr. L. COUDRON, « *Mieux vivre par le Yoga* », J'ai lu, Paris, 2013 e « *La Yogathérapie* », Paris, 2010 vedi anche <http://www.federationyoga.qc.ca/page-Yoga-therapeutique.html>

<sup>60</sup> Institut de Yoga Thérapie, <http://www.idyt.com/>

<sup>61</sup> Fonte : <http://www.idyt.com/la-formation/> (« *Yoga-terapia è utilizzo specifico degli strumenti dello yoga applicati alla prevenzione e al trattamento delle persone affette da patologie, in aggiunta ai mezzi convenzionali e alla medicina alternativa e complementare (CAM). La Yoga-terapia parte dall'idea fondamentale che il corpo è in grado di autoregolarsi e che molte malattie sono legate soprattutto agli squilibri del corpo. La Yoga-terapia, mediante l'utilizzo tecniche e conoscenze dello Yoga, (associate alle moderne conoscenze scientifiche e mediche, alle terapie comportamentali e cognitive) sviluppa risorse individuali, ripristinando l'equilibrio naturale, sia fisico che mentale.* »).

<sup>62</sup> Fonte : <http://www.federationyoga.qc.ca/page-yoga-therapeutique.html>

## Yoga-terapia in Germania

Riferimento primario in Germania è costituito dal WEG (*Weg der Mitte*), fondazione no-profit nell'ambito della quale opera dal 1999 l'ECYT (*Europäischen College für Yoga und Therapie*)<sup>63</sup> che si presenta con queste parole:

*"Viviamo e offriamo uno stile di vita che incorpora al suo interno Ahimsā , la non violenza, Riconosciamo che attraverso una mente pacificata possiamo portare pace nel mondo".*<sup>64</sup>

Una tale dichiarazione d'intenti merita rispetto e gratitudine. Per questo volendo realizzare una panoramica preliminare sulla situazione in Germania, facciamo riferimento al contributo di Daya Mullins, Yoga terapeuta presidente del *Weg der Mitte*.

La prima verifica concerne l'effettiva comprensione di ciò che è lo Yoga, di come viene trasmesso, in assenza della quale parlare di *Yama e Niyama* risulta impossibile. Verifica che fa subito emergere dubbi:

*"Over the years, Yoga in Germany has become a valid and strong field with many skilled teachers and respected schools and is booming in the field of fitness and health. Fewer people proportionately, however, seem to be interested in the original purpose of Yoga, which is self-development and awakening."*<sup>65</sup>

Dubbi consolidati osservando come la diffusione dello Yoga sia avvenuta in un contesto caratterizzato da logiche di mercato, anche di tipo pubblicitario:

*"...Yoga took on significant importance when several health insurance companies started reimbursing for Yoga classes, and ...we started seeing yogis smiling from advertisements and on television. Om became a Mantra that was even used as a joke or for entertainment, as the advertising industry did not seem to understand its meaning."*<sup>66</sup>

Non può, inoltre, non destare sconcerto il fatto che, accanto ad istituzioni serie, siano diffuse entità che sviliscono lo Yoga:

*"These BDY/EYU standards have thus far been accepted by 14 European countries and their Yoga unions. They include a 4-year Yoga teacher education. .... and yet you will still find Yoga centers that offer a one month "teacher education" program or programs of even shorter duration than this. As the adaptation of standards is voluntary and the title "Yoga Teacher" is not legally protected in Europe, it remains a title anyone can adopt."*<sup>67</sup>

Sono così rafforzati alcuni dubbi emersi in precedenza: le distorsioni che abbiamo di fronte, in che misura sono state generate dall'aver eluso il principio tradizionale della Trasmissione diretta da Maestro realizzato e qualificato ad allievo in possesso di precise caratteristiche? Il recupero di una situazione coerente con la Tradizione è possibile semplicemente utilizzando strumenti legali e standard formativi? La transizione (metamorfosi?) dal rapporto Maestro-discepolo al rapporto

---

<sup>63</sup> Cfr. <https://www.wegdermitte.de/index.php?mid=119&uid=103&sid=237>, WDM è membro dell'Unione Europea Yoga (European Yoga Union).

<sup>64</sup> Cfr. <https://www.wegdermitte.de/index.php?sid=218>

<sup>65</sup> In <https://www.wegdermitte.de/index.php?mid=119&uid=104> ("Nel corso degli anni, quello Yoga in Germania è diventato un ambito valido e forte, con molti insegnanti e scuole qualificati ed è in piena espansione nel campo della salute e del fitness. Tuttavia, in modo proporzionale, poche persone sembrano essere interessate allo scopo originale dello Yoga, che è il risveglio e lo sviluppo di sé.")

<sup>66</sup> Ibidem: "...Lo Yoga ha assunto notevole importanza quando diverse compagnie di assicurazione sulla salute hanno iniziato a rimborsare le lezioni di Yoga, e... abbiamo iniziato a vedere Yogī sorridenti nella pubblicità e in televisione. OM è diventato un Mantra che è stato utilizzato anche come gioco o per divertimento, come se l'industria della pubblicità non abbia compreso il suo significato."

<sup>67</sup> Cfr. <https://www.wegdermitte.de/index.php?sid=385> "Questi standard BDY/EYU finora sono stati accettati da 14 paesi europei e da loro federazioni Yoga. Tali standard prevedono quattro anni di formazione degli insegnanti di Yoga. ... e ancora si trovano ancora centri di Yoga che offrono un programma di "formazione degli insegnanti" di un mese o programmi di durata ancora più breve di questo. Essendo l'adozione degli standard su base ed il titolo "Insegnante di Yoga" non protetto legalmente in Europa, quest'ultimo rimane un titolo che chiunque può adottare..."

venditore-cliente, perché di questo si tratta nella realtà concreta, oltre al presunte beneficio di un'ampia diffusione in strati sempre più larghi della popolazione, non rischia di compromettere le basi fondanti dello *Yoga*?

Ha ancora un Significato parlare di *Yoga* in relazione a scenari quale quello descritto dalla Mullins?:

*"A Yoga course must, according to them [the insurance company], be solely for increasing the flexibility of muscles, enhancing the mobility of the skeletal system, or enhancing cardiovascular circulation. This reflects a typical Western medical point of view, completely ignores Yoga's original purpose as a self-developmental path and does not take the transformative healing aspects of Yoga into account."*<sup>68</sup>

La piena legittimità, non solo formale-legale, ma anche tradizionale, della stessa definizione di *Yoga*-terapia costituisce altra non risolta tematica, tenuto conto dei rischi concreti di un suo utilizzo superficiale da parte di coloro che sono attratti dal potenziale business rappresentato dallo *Yoga* come moda in espansione:

*"Although the Yoga Unions and many of the most well-known yogis in Germany have for years proclaimed that Yoga Therapy does not exist, since Yoga is in itself therapy, those very same yogis are now using the term "Yoga Therapy" for their work. One notices that the Yoga scene also has "fashions," and when something becomes fashionable everyone wants to jump on the bandwagon. Yoga Therapy is growing to be the next big thing here, very much like what is happening in the United States. Each month you can find on the German internet new places that claim they are now working with Yoga Therapy, but without defining what that means."*<sup>69</sup>

Un effetto tanto visibile quanto preoccupante lo si riscontra nei 'prodotti immessi sul mercato', offerti utilizzando la dizione *Yoga*-terapia, confezionati per un utilizzo stravolto e riduttivo della disciplina e del Sistema dello *Yoga*:

*"Most of what is on the market today under the name "Yoga Therapy" could more accurately be called "allopathic Yoga," e.g., Yoga for this and Yoga for that, Yoga for the back, Yoga for the heart, and so on. To our understanding, however, Yoga Therapy is not at root allopathic. We have found it very useful if the apparent symptoms are recognized as "doors" through which one can holistically explore with clients what Yoga is for them, including the spiritual dimension."*<sup>70</sup>

Forse è giunto il momento di una riflessione profonda sulle dinamiche in atto. Riflessione che potrebbe far tesoro dei principi fissati con *Yama* e *Niyama*, partendo dal loro Significato più profondo, utilizzandoli come strumenti di verifica del grado di coerenza e di validità di ciò che viene proposto, e venduto, come *Yoga*-terapia.

<sup>68</sup> Ibidem: *"Un corso di Yoga deve, secondo loro [l'assicurazione...], essere finalizzato esclusivamente ad aumentare la flessibilità dei muscoli, migliorare la mobilità del sistema scheletrico o migliorare la circolazione cardiovascolare. Questo riflette un tipico punto di vista medico occidentale, completamente ignorante dello scopo originale dello Yoga come percorso di sviluppo personale, che non prende in considerazione gli aspetti trasformativi e di guarigione dello Yoga."*

<sup>69</sup> Cfr. <https://www.wegdermitte.de/index.php?sid=388>: *"Anche se in Germania le organizzazioni Yoga e in molti dei più famosi Yogī hanno per anni proclamato che la Yoga terapia non esiste, dal momento che lo Yoga è di per sé terapia, molti degli stessi Yogī ora stanno usando il termine "Yoga terapia" per il loro lavoro. Si rileva che lo Yoga è [è diventato] anche una moda, e quando qualcosa diventa di moda, tutti vogliono saltare sul suo carro. La Yoga terapia è in crescita e sta per diventare un settore importante, in modo simile a quello che sta succedendo negli Stati Uniti. In Germania, ogni mese si possono trovare sui siti Internet nuovi siti di chi dichiara di operare con la Yoga terapia, ma senza definirne il significato."*

<sup>70</sup> Cfr. <https://www.wegdermitte.de/index.php?sid=390> *"La maggior parte di ciò che oggi è [offerto come merce] sul mercato sotto il nome di "Yoga terapia" potrebbe essere definito più precisamente come [prodotto] "allopatia", per esempio: Yoga per questo e Yoga per quello, Yoga per la schiena, Yoga per il cuore e così via. Secondo la nostra visione, in ogni caso, la Yoga terapia non ha un fondamento allopatico. Riteniamo molto utile se i sintomi apparenti sono riconosciuti come "porte" attraverso le quali si può esplorare olisticamente, insieme ai clienti quello che è per loro lo Yoga, inclusa la dimensione spirituale."*

Scendere sul terreno della concorrenza, centrata sui “marchi registrati”, sui certificati di qualità e sull’auto-referenzialità è una soluzione che lascia francamente perplessi.

## Yoga-terapia in Gran Bretagna

Premesso che dalle ricerche effettuate, non si è riusciti a trovare riferimenti specifici a *Yama* e *Niyama*, il riferimento principale per la Gran Bretagna è rappresentato dal *British Council for Yoga Therapy (BCYT)*<sup>71</sup>, che annovera tra i suoi membri le principali organizzazioni nazionali del settore. Per una panoramica introduttiva ci siamo affidati al suo coordinatore, Tim Naylor<sup>72</sup>.

Interessante notare preliminarmente che, rispetto all’accettazione della *Yoga-terapia*, una tematica aperta sia rappresentata dalla sua specificità e differenza rispetto allo *Yoga*, tout-court:

*“...Yoga therapy is a relatively new practice, even though Yoga... is an ancient discipline. It is interesting to explore why Yoga therapy has not yet become well established in the West. One problem with the acceptance of Yoga therapy is the lack of a well-established set of practices with a proven track record of efficacy for particular ailments. Another problem has been that of defining "Yoga therapy" ... since it is generally accepted that Yoga is by nature therapeutic and that all who practice it will benefit. This has been known through the ages, and thus it can be argued that all Yoga teachers are therapists in some way!”*<sup>73</sup>

Tematica che risulta ancora aperta:

*“Our next aim would be to try to decide just what we meant by "Yoga therapy," whether we should use a different term, and how to determine if we were different from Yoga teachers in the first place!”*<sup>74</sup>

che appare di non facile soluzione, vista la notevole frammentazione di opinioni al riguardo:

*“Given the different approaches to developing Yoga therapy, it is not surprising that there are a number of different views as to what exactly constitutes Yoga therapy and how it differs from Yoga. In fact, opinions vary across the entire spectrum.”*<sup>75</sup>

Anche in Gran Bretagna la *Yoga-terapia* si è in larga misura sviluppata sulla scia delle teorizzazioni di T. Kṛṣṇamācārya, T. K. V. Desikachar e K. S. Iyengar, come Paul Harvey:

*“... who had studied with Desikachar in India, founded the Centre for Yoga Studies in 1982 and started to train people to teach Yoga therapeutically.”*<sup>76</sup>

Sembrerebbe così confermata l’ipotesi che, allo sviluppo della *Yoga-terapia* come disciplina originale in occidente, non sia estraneo l’ostracismo in atto verso l’*Āyurveda*, cui viene negata pari dignità rispetto la medicina ufficiale:

---

<sup>71</sup> <http://www.bcyt.co.uk/>, collegato al Complementary and Natural Healthcare Council (CNHC).

<sup>72</sup> Fonte IAYT.

<sup>73</sup> Ibidem: *“... La Yoga terapia è una pratica relativamente nuova, anche se lo Yoga... è un'antica disciplina. È interessante indagare perché la Yoga-terapia non si sia ancora ben affermata in Occidente. Un problema rispetto alla sua accettazione è quello della mancanza di un insieme ben consolidata di pratiche con una comprovata efficacia per particolari disturbi. Un altro problema è rappresentato dalla definizione del termine "Yoga terapia" dal momento che è generalmente accettato che lo Yoga abbia di per sé di natura terapeutica e che tutti coloro che lo praticano ne trarranno beneficio. Questo concetto è stato conosciuto nel corso dei secoli, quindi si può affermare che tutti gli insegnanti di Yoga, in qualche modo, sono dei terapeuti!”*

<sup>74</sup> Ibidem: *“Il nostro prossimo obiettivo è quello di cercare di decidere cosa s'intende per "Yoga terapia," se dovremmo usare un termine diverso e come determinare in primo luogo se siamo diversi dagli insegnanti Yoga!”*

<sup>75</sup> Ibidem: *“Visti i diversi approcci sullo sviluppo della Yoga terapia, non sorprende ci siano diversi punti di vista per quanto riguarda ciò che costituisce esattamente la Yoga terapia e come si differenzia dallo Yoga. Infatti ci sono opinioni che variano attraverso l'intero spettro”.*

<sup>76</sup> Ibidem: *“... che ha studiato con Desikachar in India, fondato il centro per gli studi di Yoga nel 1982 e iniziato a formare le persone per insegnare lo Yoga in modo terapeutico.”*

*"Within Āyurveda, Yoga practices have been prescribed as part of an overall treatment program for many years. Western medicine, however, has been slow and sometimes reluctant to accept Āyurveda, or even to acknowledge it as a complementary treatment."*<sup>77</sup>

Rispetto al crescente ruolo della Yoga-terapia nell'ambito del sistema sanitario nazionale in Gran Bretagna, ci rifacciamo all'importante testimonianza di Heather Mason<sup>78</sup>, fondatrice del *The Minded Institute*<sup>79</sup>, dalla quale emerge l'interesse e il coinvolgimento governativo ai massimi livelli, finalizzato all'introduzione dello Yoga (da sottolineare: Yoga, non Yoga-terapia) nel sistema sanitario britannico.

I dati di partenza sono tanto significativi quanto preoccupanti:

*"According to the Department of Health England, 70% of the NHS's budget is spent on chronic non communicable disease conditions, many of which are preventable and/or partially or totally ameliorated through improved lifestyle choices. The UK health sector is now looking to Yoga as part of the solution to this challenge."*<sup>80</sup>

*"Public Health England estimates that £1 out of every £40 funneled into the NHS is spent on employee absenteeism arising from stress, poor diet, and limited exercise and self-care."*<sup>81</sup>

È comunque di grande importanza che su tali basi sia stato possibile realizzare un incontro ufficiale di altissimo livello nella sede della House of Commons del parlamento britannico:

*"This historic event was co-organized by the All-Party Parliamentary Group (APPG) on Traditional Indian Sciences... . The meeting included speeches from Indian High Commissioner to the UK Navtej Sarna; members of parliament; H.R. Nagendra (Prime Minister Modi's Gurū); and the director of The Advanced Center for Yoga at the National Institute of Mental Health and Neurosciences in India, B.N. Gangadhar, MD. There was also written support from Queen Elizabeth II and from the Indian Ministry of Āyurveda, Yoga and Naturopathy, Unani, Siddha, and Homeopathy."*<sup>82</sup>

Nel corso del quale è stata presentata una mozione significativa:

*"That this House celebrates the 2nd International Day of Yoga, on 21 June 2016, adopted by the UN General Assembly in 2015; recognises that Yoga is a multi-dimensional approach to encouraging wellbeing, which appreciates the link between physical and psychological health and lifestyle; appreciates that Yoga is a reflective and noninvasive practice, which is appropriate in all stages of life; recommends Yoga to be included as part of mindfulness and wellbeing"*

---

<sup>77</sup> Ibidem: "Nell'ambito dell'Āyurveda, le pratiche di Yoga sono stati prescritte per molti anni come parte di un programma di trattamento generale. La medicina occidentale, tuttavia, è stata lenta e talvolta riluttante ad accettare l'Āyurveda, o anche di riconoscerlo come trattamento complementare."

<sup>78</sup> Heather MASON, *Bringing Yoga into the UK Healthcare System, Yoga therapy today*, spring 2016, pg.4

<sup>79</sup> <http://www.yogaforthemind.info/>, membro del BCYT

<sup>80</sup> Heather MASON, op. cit.: "Secondo il dipartimento della salute inglese, il 70% del budget del NHS [National Healthcare System, Sistema Sanitario Nazionale] è speso per [far fronte a] malattie croniche non trasmissibili, molte delle quali sono prevenibili [oggetto di positiva prevenzione] e/o parzialmente o totalmente migliorabili attraverso scelte di stili di vita migliori. Il settore sanitario UK sta ora guardando allo Yoga come parte della soluzione a questa sfida."

<sup>81</sup> Ibidem: "La pubblica Sanità inglese stima che £1 ogni 40£ destinate al Sistema Sanitario Nazionale NHS è speso per le assenze dei dipendenti causate da stress, dieta povera, scarsa attività fisica e cura di sé."

<sup>82</sup> Ibidem: "Questo storico evento è stato co-organizzato dalla rappresentanza dei gruppi parlamentari (APPG) sulle scienze tradizionali dell'India.... L'incontro ha previsto interventi dell'alto commissario indiano per il Regno Unito Navtej Sarna; membri del Parlamento; Nagendra H.R. (Gurū del primo ministro indiano Modi); e del direttore del centro avanzato per lo Yoga presso il National Institute of Mental Health e Neuro scienze in India, B.N. Gangadhar... Inoltre con il supporto scritto della Regina Elisabetta II e del Ministero indiano dell'Āyurveda, Yoga e naturopatia, Unani, Siddha e omeopatia (AYUSH)."

*initiatives for NHS staff and for Yoga to be integrated within treatment for patients; and urges the Department for Education to introduce Yoga in the school physical education curriculum ."*<sup>83</sup>

Ancora più importante la risoluzione finale, che apre nuove prospettive e possibilità:

*"To create fraternity, a sangha, of Yoga experts and leaders encompassing all schools of Yoga who unify towards under the umbrella of this traditional practice. This group will collectively work within and embody the ethos of Yoga. This group will pool their wisdom and possess a communal platform to share ideas and promote the practice of Yoga in the UK towards the highest good. This group will collectively act as advisor to the country on how to bring Yoga to the public in healthcare, education, and the workplace to enhance public wellbeing. This group will liaise and development networks with India, other nations, and the World Health Organisation."*<sup>84</sup>

Con la quale viene richiesto a tutte le scuole di *Yoga* di unificarsi sotto il denominatore comune della Tradizione rappresentata dalla pratica *Yoga*, nonché di lavorare in modo collegiale. Si tratta di una decisione d'importanza storica: raccogliere tutto ciò che finora è rimasto sparso<sup>85</sup>, in vista del bene comune. È un principio di altissimo livello, che speriamo possa realizzarsi e dare i suoi frutti. Sarà interessante verificare se, in fase di realizzazione, il Sistema dello *Yoga* sarà vivificato ed attualizzato, ma anche mantenuto integro nella sua struttura che, in quanto Tradizionale, è sacra ed immutabile.

## Yoga-terapia in Giappone

Per una panoramica sullo stato della *Yoga-terapia* in Giappone facciamo riferimento al documento del presidente della JYTS, *Società giapponese di Yoga-terapia*<sup>86</sup>. Come prima notazione, il dato secondo il quale, una percentuale rilevante dei praticanti *Yoga* soffre di disturbi:

*"JYTS cooperated with the Kyushu University School of Medicine's Department of Psychosomatic Medicine to conduct a survey on adverse events in Yoga classes with support from the Japanese Ministry of Health, Labour and Welfare. It was conducted in 2012, and approximately 2,500 people participating in Yoga classes throughout the country were surveyed. The survey found that 53.5% of those surveyed had chronic diseases, and 42.3% were receiving outpatient care. From this survey, we realized that more than half the people attending Yoga classes have some degree of*

---

<sup>83</sup> Ibidem: *"Che questo Parlamento festeggia la seconda giornata internazionale dello Yoga, il 21 giugno 2016, adottata dall'Assemblea generale dell'ONU nel 2015; riconosce che lo Yoga è un approccio multi-dimensionale per favorire il benessere che apprezza il legame tra salute fisica e psicologica e lo stile di vita; apprezza che lo Yoga è una pratica riflessiva e non invasiva, che è appropriata in tutte le fasi della vita; raccomanda che lo Yoga sia incluso come parte della iniziative del Servizio sanitario Nazionale finalizzate alla consapevolezza e benessere per il personale, per l'integrazione dello Yoga nell'ambito del trattamento dei pazienti; sollecita il Dipartimento per l'istruzione ad introdurre lo Yoga nel curriculum di educazione fisica della scuola".*

<sup>84</sup> Ibidem: *"Creare uno spirito di fratellanza tra leader ed esperti Yoga, che includa tutte le scuole di Yoga da unificare sotto l'egida di questa pratica tradizionale. Questo gruppo lavorerà collegialmente al suo interno incarnando la filosofia dello Yoga. I partecipanti di questo gruppo condivideranno le loro conoscenze in una piattaforma comune, condividendo idee e promuovendo nel modo migliore la pratica dello Yoga nel Regno Unito. Questo gruppo agirà collettivamente, come consulente per il paese, su come portare lo Yoga al pubblico nella sanità, nella formazione e nel lavoro, con l'obiettivo di migliorare il benessere pubblico. Questo gruppo collaborerà e svilupperà relazioni con l'India, altre nazioni e con l'Organizzazione Mondiale della Sanità".*

<sup>85</sup> N.d.c. La frammentazione e lo scarso dialogo tra le varie scuole ed organizzazioni che agiscono nell'ambito dello *Yoga* è un'evidenza a carattere planetario. Evidenza purtroppo spesso associata a logiche di concorrenza che utilizzano ogni strumento disponibile per acquisire fette di un mercato con un crescente valore economico.

<sup>86</sup> Keishin KIMURA (President, Japan Yoga Therapy Society), *Yoga Therapy in Japan*, in *International Journal of Yoga Therapy* — No. 27 (2017), pgg. 127-129

*psychosomatic disorder, and it may be that many people who are dissatisfied with the treatments they are receiving at medical hospitals are turning to their local Yoga studios.*"<sup>87</sup>

Fatto questo comune a tutto l'occidente moderno, visto il degrado dello stile di vita. Interessante l'indagine effettuata, se fosse estesa anche alle altre nazioni, consentirebbe di avere un quadro di riferimento non privo di sorprese.

Altro dato fornito è rappresentato dalla diffusione della *Yoga-terapia*:

*"Yoga therapy is now being delivered at university hospitals, private hospitals, and hospitals associated with research institutes in various parts of Japan. JYTS-certified Yoga therapists are also providing Yoga therapy instruction at senior citizen homes, and facilities for the physically disabled. After the earthquake, tsunami and nuclear disaster in 2011, Yoga therapists went to provide Yoga therapy to people living in evacuation centers. Our Yoga therapists are also providing Yoga therapy in prisons and juvenile delinquent centers, drug addiction rehabilitation centers, domestic violence shelters, centers for people with rare and difficult diseases, and other locations."*<sup>88</sup>

Dalla descrizione, emerge una diffusione capillare della *Yoga-terapia*, che si estende anche alla collaborazione con la medicina tradizionale:

*"There are a total of ten public hospitals and centers where Yoga therapists are providing Yoga therapy classes for cancer patients and survivors. It does seem that the interest in Yoga is growing among medical doctors, as there are cases where Yoga instructors who have not been trained in Yoga therapy assessment or instruction have also been hired to provide Yoga classes to cancer survivors. In addition, cancer survivors are also interested in Yoga, as increasing numbers of cancer survivors are attending Yoga classes in private studios. Unfortunately, these teachers are often uninformed about how the Yoga they instruct should be adapted for such clientele, so there is an urgent need for more awareness among both the medical and Yoga communities regarding the difference between Yoga taught by Yoga teachers and Yoga therapy delivered by certified Yoga therapists. In regard to cardiovascular disorders, the medical establishment as a whole has not accepted Yoga therapy yet, but the Sakakibara Heart Institute, one of the leading cardiovascular hospitals in Japan, has emerged as one hospital in which Yoga therapy has been included as an option in its rehabilitation program. The rehabilitation program includes physical therapy, as well as Yoga therapy, and the Yoga therapy is understood to primarily support clients' mental health. There is still much that needs to be done to promote Yoga therapy for cardiovascular health in Japan. In the area of psychological health, many of our Yoga therapists throughout Japan are working in private psychiatric clinics that treat people with disorders such*

---

<sup>87</sup> Ibidem pg. 128 (*"La JYTS ha collaborato con il Dipartimento di Medicina Psicosomatica dell'Università di Kyushu della Facoltà di Medicina, per condurre un sondaggio sulle patologie presenti nei praticanti di corsi di Yoga, con il sostegno del Ministero della Salute, del Lavoro e del Welfare. Condotta nel 2012, sono state intervistate circa 2.500 persone che hanno preso parte a corsi di Yoga in tutto il paese. Il sondaggio ha rilevato che il 53,5% degli intervistati soffre di malattie croniche e il 42,3% aveva ricevuto cure ambulatoriali. Da questo sondaggio, ci siamo resi conto che più della metà delle persone che frequentano le lezioni di yoga hanno un certo grado di disturbi psicosomatici, per cui è ipotizzabile che molte persone si rivolgono ai centri Yoga locali perché insoddisfatte dei trattamenti ricevuti a livello medico-ospedaliero"*).

<sup>88</sup> Ibidem (*"La Yoga-terapia è attualmente praticata in varie parti del Giappone, presso ospedali universitari, ospedali privati e negli ospedali associati agli istituti di ricerca. Gli Yoga-terapeuti certificati JYTS operano anche presso istituti per anziani e per disabili. Dopo il terremoto, lo tsunami e il disastro nucleare del 2011, gli Yoga-terapeuti hanno operato con le persone che vivono nei centri di evacuazione. Gli Yoga-terapeuti giapponesi prestano la loro opera nelle carceri, nei centri per giovani delinquenti, nei centri di riabilitazione dalle tossicodipendenze, nei centri di accoglienza per coloro che hanno subito violenza domestica, nei centri per persone con malattie rare e difficili, ed in altre situazioni."*).



*as depression and schizophrenia, and that have programs to help rehabilitate people who take leave from work due to mental illness.*"<sup>89</sup>

È uno scenario che appare in evoluzione, anche in assenza di un riconoscimento formale, peraltro auspicato:

*"Though we have made progress with the development of Yoga therapy in Japan, it can be said that there are still few opportunities for Yoga therapists to be directly involved in healthcare because there is no national certification for Yoga therapists."*<sup>90</sup>

Nel frattempo, comunque, la JYTS è attiva nella cooperazione diretta con il Governo indiano nel processo di normalizzazione e certificazione dei docenti di *Yoga-terapia*:

*"The Indian Government is also currently preparing Quality Council of India (QCI) Certification for "Yoga Therapist Teacher" (Level 1) and QCI Certification for "Yoga Therapist Consultant" (Level 2). JYTS is the only non-Indian Yoga therapy organization that is participating as an observer in the technical committee meetings where these tests are being developed."*<sup>91</sup>

Ultima notazione: nel rapporto non si fa cenno a *Yama e Niyama*.

## **Yoga-terapia in Australia**

Per una panoramica sullo stato della *Yoga-terapia* in Australia, facciamo riferimento al documento Leigh Blashki, direttore dell'*Australian Institute of Yoga Therapy* e dell'*Australian Institute of Yoga*<sup>92</sup>. Primo elemento che emerge è la diffusione dello *Yoga*:

*"Today .....Yoga has become an indelible part of Australian life, and it sits comfortably and firmly among the other systems of physical, emotional, psychological, social, and spiritual well-being that form part of the day-to-day culture."*<sup>93</sup>

Altrettanto interessanti il retroterra culturale nel quale si è sviluppata la *Yoga-terapia*:

*"History of Yoga Therapy in Australia. Because the concept of Yoga therapy in Australia is vague and ill-defined, as is true in many other countries, documenting its history also can only be vague*

---

<sup>89</sup> Ibidem ("Ci sono un totale di dieci ospedali e centri pubblici nei quali gli *Yoga-terapeuti* forniscono corsi specifici per pazienti malati e sopravvissuti oncologici. Sembra che l'interesse per lo *Yoga* stia crescendo tra i medici, poiché ci sono casi in cui istruttori di *Yoga* che non sono stati specificatamente formati nella valutazione o nella pratica della *Yoga-terapia*, sono stati assunti per fornire lezioni di *Yoga* ai sopravvissuti al cancro. I sopravvissuti al cancro risultano interessati allo *Yoga*, dal momento che un numero crescente di essi frequenta lezioni di *Yoga* presso studi privati. Sfortunatamente, questi insegnanti sono spesso disinformati su come lo *Yoga* che insegnano dovrebbe essere adattato per tale clientela, quindi vi è un bisogno urgente di maggiore consapevolezza, tra le comunità mediche e *Yoga*, riguardo alla differenza tra la normale pratica *Yoga* con insegnanti di *Yoga* e la *Yoga-terapia* praticata da *Yoga-terapeuti* certificati. Per quanto riguarda i disturbi cardiovascolari, l'ambiente medico, nel suo insieme, non ha ancora accettato la *Yoga-terapia*; anche se l'Istituto del cuore di Sakakibara, uno dei principali ospedali cardiovascolari in Giappone, è riconosciuto come ospedale in cui la *Yoga-terapia* è stata inclusa come opzione nel suo programma di riabilitazione. Tale programma di riabilitazione include sia la terapia fisica, che la *Yoga-terapia*, dove la *Yoga-terapia* è intesa principalmente come supporto per la salute mentale dei pazienti. Per promuovere la *Yoga-terapia* per la salute cardiovascolare in Giappone c'è ancora molto da fare. Nell'area della salute psicologica, molti dei nostri *Yoga-terapeuti* lavorano in tutto il Giappone presso cliniche psichiatriche private che trattano persone con disturbi quali la depressione e la schizofrenia, inoltre hanno programmi per aiutare a riabilitare le persone che lasciano il lavoro a causa di malattie mentali.").

<sup>90</sup> Ibidem pg. 129 ("Anche se in Giappone sono stati fatti progressi nello sviluppo della *Yoga-terapia*, si può affermare che, attualmente, per gli *Yoga-terapeuti* che ci sono poche opportunità di essere direttamente coinvolti nell'assistenza sanitaria, questo perché non esiste una certificazione per la *Yoga-terapia*").

<sup>91</sup> Ibidem ("Il governo indiano sta predisponendo la certificazione di controllo di Qualità dell'India (QCI, Quality Council of India) per "Docente *Yoga-terapeuta*" (Livello 1) e "Consulente *Yoga-terapeuta*" (Livello 2). Il JYTS è l'unica organizzazione di *Yoga-terapia* non indiana che partecipa come osservatore alle riunioni del Comitato Tecnico in cui vengono sviluppate queste normative " ).

<sup>92</sup> Leigh BLASHKI *Yoga Therapy in Australia* , in <http://www.iayt.org/?page=yogaaus>

<sup>93</sup> Ibidem ("Oggi ..... Lo *yoga* è diventato una componente indelebile della vita australiana, collocandosi in modo stabile tra i sistemi di benessere fisico, emotivo, psicologico, sociale e spirituale che fanno parte della cultura quotidiana. " ).

*and approximate. It can probably be argued that Yoga therapy, while not known by that name, made its way to Australia with both the Iyengar method and the Satyananda tradition, both of which started to become popular in the late 1970s. Yoga therapy in its own right, however, has enjoyed a small but dedicated following since the mid 1990s, influenced primarily by Svāmī Gitananda, T. K. V. Desikachar, and A. G. Mohan. The common feature of Yoga therapy from these traditions is the use of personalized, one-on-one consultations, as would apply with any other health care practitioner. A more overt therapeutic approach has been employed by a number of teachers in other traditions, particularly Iyengar and Satyananda, wherein classes are designed to address a common therapeutic need of a group of students.”<sup>94</sup>*

la tipologia dei praticanti:

*“A Snapshot of the Australian Yoga Student/Yoga Therapy Client*

*In recent years there have been a number of attempts to quantify and qualify Yoga students in Australia. The Australian Bureau of Statistics has indicated that in 2003 over 300,000 people participated in Yoga over the preceding 12-month period. This represented 2.5% of the population between the ages of 20 and 70. Clearly defining the demographics of students, however, has been a little more difficult. From discussions with fellow teachers in recent months, it appears that our prior image of the typical Yoga student may no longer be accurate. Some years ago, the majority of Yoga students were female, predominantly aged 35 to 55, generally middle class, and usually from an Anglo-European background.”<sup>95</sup>*

la crescita della richiesta di Yoga-terapia:

*“The Growth in Demand for Yoga as a Therapy. In recent years, there has been an ever-increasing demand for Yoga as therapy, both within traditional Yoga schools/studios and within multidisciplinary health centers. ..In the contemporary health care environment, for which patient self-responsibility and take-home health practices are hallmarks, practitioners view Yoga as an ideal therapeutic tool to support many of the other medical interventions offered to patients. Yoga is seen as a quasi-therapeutic bridge between practitioner care and self-directed patient care, leading to a completion of the healing process and support for longer term prevention of unwellness.”<sup>96</sup>*

I pre-requisiti per diventare Yoga-terapeuti:

---

<sup>94</sup> Ibidem (*“Storia della Yoga-terapia in Australia. Poiché il concetto di Yoga-terapia in Australia è vago e mal definito, come in molti altri paesi, anche la documentazione della sua storia non può che essere vaga e approssimativa. Probabilmente si può sostenere che la Yoga-terapia, sebbene non conosciuta con questo nome, sia arrivata in Australia con il metodo Iyengar e la tradizione Satyananda, entrambi hanno iniziato a diventare popolari alla fine degli anni '70. La Yoga-terapia propriamente detta, ha goduto di un ristretto seguito dalla metà degli anni '90, influenzata principalmente da Svāmī Gitananda, T. K. V. Desikachar e A. G. Mohan. Caratteristica comune della Yoga-terapia derivante da queste tradizioni è l'utilizzo di consulenze individuali e personalizzate, come si farebbe con qualsiasi altro operatore sanitario. Un approccio terapeutico più aperto è stato utilizzato da un certo numero di insegnanti provenienti da altre tradizioni, in particolare Iyengar e Satyananda, in cui le classi sono progettate per rispondere ai requisiti terapeutici omogenei di un gruppo di partecipanti.”*).

<sup>95</sup> Ibidem (*“Fotografia dello studente Yoga e del cliente di Yoga-terapia australiani. Negli ultimi anni ci sono stati diversi tentativi di quantificare e qualificare gli studenti di Yoga in Australia. L'Australian Bureau of Statistics ha indicato che nel 2003 oltre 300.000 persone hanno partecipato a corsi Yoga nei precedenti 12 mesi. Ciò rappresentava il 2,5% della popolazione di età compresa tra i 20 e i 70 anni. Definire chiaramente i dati demografici degli studenti, tuttavia, è stato un più difficile. Dalle discussioni con i colleghi insegnanti negli ultimi mesi, sembra che la nostra immagine precedente del tipico studente di Yoga potrebbe non essere più accurata. Alcuni anni fa, la maggior parte degli studenti di Yoga erano di sesso femminile, prevalentemente di età compresa tra i 35 e i 55 anni, generalmente di ceto medio e di solito di origine anglo-europea.”*).

<sup>96</sup> Ibidem (*“La crescita della richiesta di Yoga come terapia. Negli ultimi anni, c'è stata una crescente richiesta di Yoga come terapia, sia all'interno di scuole/studi di Yoga tradizionali che all'interno di centri sanitari multidisciplinari. .... Nell'ambiente sanitario contemporaneo, per il quale l'autodisciplina dei pazienti e le pratiche benefiche per la salute da portare a casa sono i segni distintivi, gli operatori considerano lo Yoga uno strumento terapeutico ideale per supportare molti degli altri interventi medici offerti ai pazienti. Lo yoga è visto come un ponte quasi terapeutico tra la cura del professionista e la cura autogestita dal paziente, vista sia come completamento del processo di guarigione, sia come supporto per la prevenzione a lungo termine.”*).

*“Should Yoga Therapists Come from a Yoga Background or a Primary Health Care Practitioner Background? While certainly not wanting to be “precious” about Yoga, I believe that it is inappropriate for any health care practitioner who does not live and work from within a yogic framework to call himself or herself a Yoga therapist. Just as the conventional regulatory environment does not permit referring to oneself as any sort of conventional therapist/practitioner without having first undertaken the full studies required to attain appropriate qualification, the same should hold true for Yoga.”<sup>97</sup>*

per finire, la cooperazione internazionale, sostanzialmente orientata al mondo anglosassone:

*“The Role of International Cooperation. While Australia has its own unique health care setting, which differs in a number of ways from that of other countries, there are surely many lessons and experiences in the development of the profession of Yoga therapy that are common. Just as there has been an international sharing of ideas relating to the establishment of standards for Yoga teachers, the sharing of ideas in relation to Yoga therapy can only serve to improve the outcomes for all. The initiatives of the International Association of Yoga Therapists (IAYT) in this regard must be applauded and supported by all countries wishing to establish Yoga therapy as a professional modality in their societies. To this end, the Australian Institute of Yoga Therapy offers its full support and is happy to be a conduit of interchange between Australia and other countries through IAYT.”<sup>98</sup>*

## Yoga-terapia in Italia

In Italia, l'Istituto *Yoga Wellness*<sup>99</sup>, patrocinato da *Sarva Yoga International*, in collaborazione con l'Istituto Governativo per la ricerca scientifica sullo *Yoga* del nuovo Ministero per lo *Yoga* (AYUSH) del Governo Indiano, organizza Master di specializzazione in *Yoga-terapia*. Il Master, rivolto a operatori nel campo della salute, medici, psicologi, educatori, insegnanti di *Yoga*, operatori del benessere e antistress in ambito lavorativo e dell'assistenza sociale, ha tra i suoi principi informatori l'adesione a *Yama e Niyama*.

Iniziativa importante è rappresentata dall'attivazione, sin dal 2010, del Protocollo di adesione della Federazione Italiana *Yoga* (FIY) al più ampio progetto di umanizzazione delle cure all'interno dell'IFO<sup>100</sup>.

In quest'ambito è operativo un laboratorio *Yoga* rivolto ai pazienti oncologici, con la partecipazione di un gruppo di insegnanti federali. I partecipanti sono in prevalenza pazienti in

---

<sup>97</sup> Ibidem (*“Gli Yoga-terapeuti dovrebbero venire dall'ambiente Yoga o da quello dei praticanti dell'assistenza sanitaria primaria? Senza voler fare il “prezioso” rispetto allo Yoga, credo che sia inappropriato, per qualsiasi operatore sanitario che non vive e lavora all'interno di uno scenario yogico, definirsi Yoga-terapeuta. Così come l'ambiente normativo convenzionale non consente di appropriarsi della qualifica relativa a qualsiasi tipo di terapeuta/professionista convenzionale, senza aver prima intrapreso gli studi completi necessari per conseguire la relativa qualifica, lo stesso dovrebbe valere per lo Yoga.”*). N.d.c.: l'attenzione è centrata sul processo 'formativo', quindi teorico, nulla viene detto sul processo 'esistenziale', del quale *Yama e Niyama* sono le colonne portanti. Siamo, anche qui, di fronte ad un potenziale equivoco laddove la 'qualifica' di 'Insegnante' risulta riduttiva rispetto all'essere, effettivamente, uno *Yogī*.

<sup>98</sup> Ibidem (*“Il ruolo della cooperazione internazionale. Mentre l'Australia ha il proprio ambiente sanitario, che differisce per molti aspetti da quello di altri paesi, ci sono sicuramente molte lezioni ed esperienze comuni nello sviluppo della Yoga-terapia come professione. Proprio come c'è stata una condivisione internazionale di idee relative alla definizione di standard per gli insegnanti di Yoga, la condivisione di idee in relazione alla Yoga-terapia può servire a migliorare i risultati. Le iniziative dell'Associazione Internazionale degli Yoga-terapeuti (IAYT) al riguardo devono essere applaudite e sostenute da tutti i paesi che desiderano formalizzare la Yoga-terapia sotto il profilo professionale. A tal fine, l'Australian Institute of Yoga Therapy offre il suo pieno sostegno ed è felice di essere un canale di interscambio tra l'Australia e altri paesi attraverso l'IAYT.”*). N.d.c. anche qui, segno dei tempi, siamo di fronte ad una visione orientata alla 'professione'.

<sup>99</sup> <http://www.yogawellness.it/index.php>

<sup>100</sup> IFO: Istituti Fisioterapici Ospitalieri (I.F.O.), quali istituti di cura e ricerca scientifica sui tumori, di cui sono parte l'Istituto San Gallicano (ISG) e l'Istituto per lo studio e la cura dei tumori Regina Elena (IRE). Gli IFO, attraverso l'IRE svolgono un ruolo fondamentale nella ricerca contro il cancro. (<http://www.ifo.it/index/info/ifo-mission-e-storia.htm>).

follow-up dell'Istituto e degenti/ospiti in regime di ricovero o in day-hospital. L'attività in presenza, che si svolge da ottobre a giugno, è stata sostituita durante il periodo della pandemia covid-19 da quella da remoto tramite internet; cessate le restrizioni, la ripresa delle attività in presenza è associata al mantenimento di quella da remoto; tale decisione è stata presa sia in considerazione delle significative adesioni alle sessioni via internet sia come arricchimento e diversificazione del progetto. All'interno della struttura ospedaliera il laboratorio di *Yoga* acquisisce maggior fruibilità da parte dei pazienti essendo gratuito e logisticamente contiguo alle visite di controllo o al momento del ricovero stesso, ma ancor di più perché percepito come attività di supporto alla "fatica" di curarsi.

Lo *Yoga* può portare considerevoli benefici volti al ritrovamento di equilibrio e benessere. Infatti, le varie tecniche specifiche dello *Yoga* mirano ad attivare il sistema parasimpatico, antagonista del simpatico a livello d'ogni organo. Hanno la caratteristica di agire come validissima pratica anti- stress.

Stimolare durante la seduta il sistema parasimpatico è uno dei principi fondanti dello *Yoga* e il risultato, al termine dell'incontro, è proprio quello di calmare e riequilibrare l'unità psicofisica dei partecipanti. È questo il motivo per cui quasi tutte le tecniche yogiche promuovono il risveglio del sistema parasimpatico.

La lentezza del movimento nello *Yoga*, la peculiarità di mantenere per un certo tempo la posizione (*Āsana*) che è stata assunta, sono mezzi per interrompere questo continuo fluire di frenetiche attività fisiche e mentali.

Le *Āsana*, che lavorano sul sistema muscolare e articolare, sono un grande strumento a disposizione dello *Yoga* per sciogliere tutte le tensioni somatiche che rappresentano la "traduzione" fisica delle tensioni e fluttuazioni mentali.

Per quanto riguarda specificamente le tecniche respiratorie (*Prāṇāyāma*), l'osservazione consapevole e il controllo dell'atto respiratorio rappresentano una possibilità straordinaria per contrastare l'instaurarsi di uno stato di stress o per recuperare una situazione già consolidata di stress.

Le tecniche respiratorie dello *Yoga* portano a rimuovere eventuali "blocchi diaframmatici" così diffusi soprattutto nel momento della malattia, in cui s'instaura il pensiero costante della paura...paura di non guarire...paura di non farcela.

La pratica *Yoga* è un lavoro integrato tra corpo, mente e respiro e questo fa sì che una persona si riappropri delle possibilità vitali di recupero che l'essere umano possiede.

Certamente il corpo può essere malato, ma affrontare la malattia in una corretta prospettiva mentale e psicologica porta a comprendere che ogni paziente può affrontare con serenità momenti di crisi anche gravi.

Questo è il primo e fondamentale passo verso il traguardo della guarigione.

Tra le basi di tale iniziativa, ruolo importante svolge la messa in atto dei principi di *Yama e Niyama* recepiti e fatti propri dalla FIY nel suo codice etico, al quale gli insegnanti sono chiamati a dare pratica e continua attuazione nei confronti di sé stessi e degli allievi.

## Yama e Niyama nello stress-management

Un aspetto altamente critico dell'attuale evoluzione umana è rappresentato da quell'insieme di fattori che comunemente identifichiamo con il termine 'stress'.

È fuori di dubbio che il prodotto principale della cosiddetta 'società globale' è rappresentato dallo 'stress'. Nelle sue multiformi manifestazioni, ampiamente studiate sotto il punto di vista medico, psicologico, sociologico ecc., lo 'stress' permea e si diffonde in modo invasivo e sempre più dirompente. Purtroppo, i fattori che ne rappresentano la causa, sono esattamente gli stessi alla base dell'attuale modo di produrre e vivere. Piaccia o meno, questa è la situazione.

Ne consegue che lo strumento basilare da porre in essere per coloro che decidono di seguire la Via, vale a dire 'il cambiamento dello stile di vita', è posto a dura prova non appena si tenta di utilizzarlo realmente. Impresa non impossibile, certo, ma assolutamente ardua: la presa di coscienza dell'importanza del cambiamento dello stile di vita implica la consapevolezza di essere sostanzialmente 'circondati' dalle multiformi sfaccettature dello stress.

Volendone ricercare le cause, indipendentemente dal punto di partenza, è oltremodo semplice verificare direttamente le cause dello stress nello 'stile di vita' che sta invadendo ogni più remoto angolo del pianeta. Purtroppo, salvo che non si adotti la politica dello struzzo, ovvero si adotti l'ignavia come costume, il problema è molto più serio ed ampio di quanto si tende a credere. Sugeriamo al lettore di informarsi al riguardo, dedicando il tempo necessario per acquisire informazioni e dati, utili per formarsi un'opinione basata su elementi di evidente concretezza.

L'ampia letteratura scientifica disponibile sul tema dello stress evidenzia come lo stesso, in forme più o meno evidenti, comunque molteplici e differenziate, interessi la stragrande maggioranza della popolazione mondiale.

Si ritiene pertanto lecito porre la domanda: gli insegnanti<sup>101</sup> di Yoga e gli operatori di Yoga terapia sono tutti 'vaccinati' rispetto allo stress?

Ci risulta difficile crederlo, a meno che non si tratti di persone che, pur vivendo immersi nella 'società globale', sono riuscite a ritagliarsi un'isola felice nella quale vivere e prosperare. Il che implica indipendenza economica, poter trarre sostentamento da un'attività che dia profitto senza entrare in aperta contraddizione con codici etico-morali, poter seguire ritmi di vita auto-determinati.

Vi è poi una seconda domanda, relativa all'effettiva efficacia della Yoga-terapia rispetto allo stress: si tratta di un ennesimo 'palliativo', sicuramente efficace ma non risolutivo, ovvero di un reale 'metodo risolutivo'?

La domanda, apparentemente banale, non è di poco conto, implica, infatti, la risposta ad ulteriori due domande di fondo:

La Yoga-terapia è uno strumento utile a ristabilire l'equilibrio fisico-psichico-spirituale, quindi a consentire il percorso dello Yoga nella sua integrità in vista dell'obiettivo finale, costituito dall'Illuminazione<sup>102</sup>?

Il 'cambiamento strutturale dello stile di vita' è possibile in presenza un ambiente circostante strutturalmente ostile?

Ovviamente le domande non sono attinenti nel caso di coloro che decidono di intraprendere la via (*Sādhanā*) in modo integrale, coloro che decidono di seguire l'insegnamento e le regole insegnate dai Maestri realizzati: ritirarsi per un periodo adeguato (mesi, se non anni) in un *Āśrama*

---

<sup>101</sup> Con il termine 'insegnante di Yoga', entrato in uso solo recentemente, s'identificano tutti che a vario titolo ottengono una certificazione formale dopo aver frequentato un corso di formazione. Certamente l'insegnante di Yoga nulla ha che vedere con il *Gurū*, ovvero il Maestro realizzato. L'aver acquisito un diploma dopo aver frequentato, nel migliore dei casi, un corso di tre-quattro anni, restando comunque immersi nella profanità, difficilmente porta come dote quella di aver superato i rischi dello stress, e non solo. Ne deriva l'ipotesi che anche gli insegnanti di Yoga e o Yoga-terapia, abbiano in effetti bisogno loro stessi di affrontare e superare lo stress.

<sup>102</sup> Con il termine 'Illuminazione', ben noto alla Tradizione occidentale, s'intende lo stato dell'essere superiore che nella cultura vedica è di volta in volta definito come *Sat-Cit-Ananda*, *Kaivalya*, *Mukti*, *Samādhi*.

आश्रम dove compiere l'opera di purificazione necessaria per poter 'dopo' e solo dopo, essere in grado di immergersi nella profanità senza esserne influenzati.

D'altro canto, se la sapienza iniziatica dello *Yoga* è stata 'svelata' per renderla disponibile a chiunque, è a costoro che dobbiamo fare riferimento. Dove 'chiunque', per definizione, non può essere limitato a settori ristretti e privilegiati della popolazione. Il rischio attuale, che rappresenterebbe un fallimento rispetto ai fini dello 'svelamento', è quello di ridurre lo *Yoga* ad un metodo accessibile ad un élite ristretta per scopi altrettanto limitati<sup>103</sup>. Sono dati oggettivi, facilmente riscontrabili.

Ciò premesso, risulta comunque significativo cercare di comprendere, da un lato i meccanismi attraverso i quali opera lo stress, dall'altro l'identificazione delle tecniche e gli strumenti utili per affrontare questa nuova sfida, rivitalizzando ed attualizzando il metodo di base lasciatici in eredità dalla Tradizione.

Della vasta letteratura sul tema, proponiamo come particolarmente significativo il testo '*Potential self-regulatory mechanisms of Yoga for psychological health*'<sup>104</sup>, encomiabile per la trattazione puntuale dell'argomento e per la ricchezza dei rimandi alle fonti. Il contributo, opera di un team multidisciplinare<sup>105</sup>, affronta in modo sistematico e problematico la relazione tra stress e pratica *Yoga*, ponendo l'accento sull'importanza di *Yama* e *Niyama* quali basi fondanti del metodo yogico.

Gli autori così presentano il loro pregevole lavoro, basato sul concetto di auto-regolazione che integri in modo olistico gli approcci top-down e bottom-up:

*"Research suggesting the beneficial effects of Yoga on myriad aspects of psychological health has proliferated in recent years, yet there is currently no overarching framework by which to understand Yoga's potential beneficial effects. Here we provide a theoretical framework and systems-based network model of Yoga that focuses on integration of top-down and bottom-up forms of self-regulation. We begin by contextualizing Yoga in historical and contemporary settings, and then detail how specific components of Yoga practice may affect cognitive, emotional, behavioral, and autonomic output under stress through an emphasis on interoception and bottom-up input, resulting in physical and psychological health. The model describes Yoga practice as a comprehensive skill set of synergistic process tools that facilitate bidirectional feedback and integration between high - and low-level brain networks, and afferent and re-afferent input from interoceptive processes (somatosensory, viscerosensory, chemosensory)."*<sup>106</sup>

<sup>103</sup> Una rapida indagine in internet consente di prendere atto di come lo *Yoga* sia diventato anche una merce, della quale esiste un'ampia offerta sul mercato competitivo. Il prodotto '*Yoga*' è venduto ad un prezzo di mercato, la cui acquisizione dipende dalla disponibilità economica e di tempo dell'acquirente. La gamma dei prodotti è ampia, si va dai 'pacchetti vacanza' ai seminari residenziali, ai corsi full-immersion. Siamo di fronte, a tutti gli effetti, ad un'industria redditizia che opera con i più sofisticati strumenti del marketing, rivolgendosi ad una fascia di potenziali acquirenti verso i quali l'unico criterio di selezione è quello della disponibilità economica; il che non è esattamente ciò che la Tradizione ci ha lasciato in eredità. Ma anche rispetto a questo segmento privilegiato di popolazione, che riesce a ritagliarsi un'isola apparentemente felice, riteniamo legittima la domanda: venditori ed acquirenti del prodotto '*Yoga*' sono esenti da stress?

<sup>104</sup> Tim GARD, Jessica J. NOGGLE, Crystal L. PARK, David R.VAGO and Angela WILSON, '*Potential self-regulatory mechanisms of Yoga for psychological health*', in *Frontiers in Human Neuroscience*, September 2014, Volume 8, Article 770.

<sup>105</sup> Il livello scientifico degli autori è testimoniato dalla rilevanza dei centri di riferimento (-Department of Psychiatry, Massachusetts General Hospital, Bender Institute of Neuroimaging, Justus Liebig Universität Giessen, Faculty of Psychology and Neuroscience, Maastricht University, Division of Sleep and Circadian Disorders, Brigham and Women's Hospital, Harvard Medical School, Department of Psychology, University of Connecticut, Department of Psychiatry, Brigham and Women's Hospital, Harvard Medical School, Institute for Extraordinary Living, Kripalu Center for Yoga and Health, Stockbridge

<sup>106</sup> *Ibidem*, pg.1 ("Negli anni recenti sono proliferate ricerche che suggeriscono gli effetti benefici dello *Yoga* rispetto a molteplici aspetti della salute psicologica, anche se allo stato attuale è assente un quadro generale dal quale si possano comprendere i potenziali effetti benefici dello *Yoga*. Il presente lavoro definisce un quadro teorico e un modello di rete sistemica dello *Yoga*, focalizzati sull'integrazione degli approcci top-down [alto-basso] e bottom-up [basso-alto] dell'auto-regolazione [omeostasi]. Dopo aver contestualizzato lo *Yoga* nelle sue configurazioni storica e contemporanea, quindi dettagliato come le specifiche componenti della pratica *Yoga* possono influenzare le risposte

Gli autori fanno specificatamente riferimento al *Rājayoga* e all'*Haṭhayoga*, dove il primo altro non è che lo *Yoga* 'classico' come codificato negli *Yogasūtra* di Patañjali (sottolineature nostre): *"There are many branches of Yoga that have developed historically; however, we focus specifically on Rāja and Haṭhayoga because of their prevalence in modern practice and their emphasis on developing self-regulation. Rāja or classical Yoga is a system of meditation, while Haṭha or post-classical Yoga followed Rājayoga and elaborated upon postures and breathing techniques largely to prepare for meditation. Accordingly, modern Yoga practitioners—who practice for purposes beyond physical fitness—study Haṭhayoga within the context of Rājayoga (Vivekananda, 2001). We also focus on Rājayoga because many of its components can be linked to modern physical and mental self-regulation concepts. As will be discussed in more detail in the next section, these components can be linked to self-regulatory processes such as goal-setting (top-down ethics), observation of one's behaviors in relation to these goals (top-down attentional processes and bottom-up sensing during postures, Prāṇāyāma, and meditation) and cultivation of the ability to override incipient responses in order to move closer to goals (including ethical motivations; McCullough and Willoughby, 2009; Zell and Baumeister, 2013)."*<sup>107</sup>

L'importanza della componente etica vale a dire di *Yama* e *Niyama*, è quindi assunta come parte integrante dell'approccio proposto, occupando un posto di rilievo; particolarmente efficace la resa del significato dei termini sanscriti:

*"Patañjali's Rājayoga offers eight different groups of practices aimed toward self-regulation. In Patañjali's Yogasūtras, these different groups of practices are called the eight limbs (Table 1), and include: moral observances (ethics when interacting with others); self-discipline (ethics geared toward the self); physical postures and exercises; breath regulation; sensory withdrawal (minimizing sensory input); concentration (effortful, focused attention); meditation (effortless, unbroken flow of attention), and self-transcendence (Stone, 2009). Collectively, the eight limbs may be conceptualized as methods to regulate emotions, thoughts, or behaviors and to increase well-being (Cope, 2006)."*<sup>108</sup>

*cognitive, emozionali, comportamentali ed automatiche allo stress, attraverso un'enfasi posta sull'interocezione [percezione delle informazioni "interne", quali il respiro, la peristalsi gastrointestinale, il senso di fame e sazietà, la cognizione del dolore e delle emozioni. L'interocezione monitorizza lo stato di salute ed efficienza fisica. I circuiti neurali che veicolano l'interocezione sono direttamente collegati con quelli che gestiscono i processi di regolazione corporea] e gli input bottom-up, con conseguente salute fisica e psicologica. Il modello descrive la pratica dello Yoga come una serie di completa di strumenti di processo sinergico che facilitano il feedback bidirezionale e l'integrazione tra le reti cerebrali di alto e basso livello, nonché i processi di elaborazione interocettivi degli input afferenti e re-afferenti (somatosensoriale, viscerosensoriale, chemiosensoriale)."* [La percezione dello stato corporeo complessivo attraverso la cosiddetta enterocezione, può avvenire a due livelli: Il primo è quello della propriocezione, la percezione del corpo come struttura muscolo-scheletrica; il secondo livello è quello dell'interocezione, il senso del corpo proveniente dai visceri e dal milieu interno, dall'equilibrio omeostatico (Damasio 2003 e Gallagher 2005)."]

<sup>107</sup> *Ibidem*, pg. 2 (*"Storicamente si sono sviluppati molti rami dello Yoga; tuttavia, ci concentriamo specificamente su Rāja e Haṭhayoga in ragione sia della loro predominanza nella pratica moderna, sia della loro enfasi sullo sviluppo dell'autoregolamentazione. Il Rājayoga, o Yoga classico è un sistema di meditazione, mentre l'Haṭhayoga o Yoga postclassico era propedeutico al Rājayoga elaborando posture e tecniche di respirazione, in larga misura come preparazione alla meditazione. Di conseguenza, i moderni praticanti di Yoga – che lo praticano per scopi oltre l'idoneità fisica - studiano Haṭhayoga nel contesto di Rājayoga (Vivekananda, 2001). Ci concentriamo, inoltre, su Rājayoga perché molti delle sue componenti possono essere collegate ai moderni concetti di autoregolazione fisica e mentale. Come sarà discusso più dettagliatamente nella prossima sezione, queste componenti possono essere collegate a processi di autoregolamentazione come l'impostazione degli obiettivi (etica top-down), l'osservazione dei propri comportamenti in relazione a questi obiettivi (processi attenzionali top-down e rilevamento dal basso verso l'alto durante le posture, Prāṇāyāma e meditazione) e sviluppo della capacità di ignorare le reazioni incombenti, per avvicinarsi agli obiettivi (comprese le motivazioni etiche, McCullough e Willoughby, 2009; Zell e Baumeister, 2013)"*).

<sup>108</sup> *Ibidem*, pg. 3 (*"Il Rājayoga di Patañjali mette a disposizione otto diverse tipologie di pratiche finalizzate all'autorealizzazione. Negli Yogasūtra di Patañjali, questi diversi gruppi di pratiche sono chiamati gli otto arti [aṣṭāṅga parti, componenti] (Tabella 1) che includono: osservanze morali (etica nelle relazioni con gli altri) [Yama: doveri verso gli altri, tutti gli esseri viventi]; autodisciplina (etica orientata verso il sé) [Niyama: doveri verso se stessi e l'Essere Supremo, 'Conosci te stesso'], posture ed esercizi fisici, regolazione del respiro, ritiro sensoriale (riduzione al minimo*

Il modello di proposto di auto-regolazione, esplicitamente basato sulla struttura di Patañjali, ha come fondamento *Yama* e *Niyama*:

*“Ethics, based on the two ethical limbs (moral observances (Sanskrit: Yama) and self-disciplines (Sanskrit: Niyama);”*<sup>109</sup>

Cui è dedicato uno specifico paragrafo, anche qui le definizioni proposte sono di grande efficacia:

*“ETHICS (YAMA AND NIYAMA) On the foundation of the yogic path of self-regulation lie ethical and moral precepts, which are specific examples of the standards or guidelines that contribute to self-control suggested by Zell and Baumeister (2013). These ethical precepts are contained in the first and second limb of Patañjali’s eightfold Rājayoga path, namely Yama and Niyama, respectively. Yama refers to ethics regarding the outside world, and therefore is particularly important in social contexts. It comprises non-violence (Sanskrit: Ahimsā ), truthfulness non-stealing, moderation of senses, and greedlessness. Niyama refers to ethics regarding the inner world. It comprises purification or cleanliness and contentment, austerity (Sanskrit: Tapas), self-reflection and surrender or devotion to something greater than oneself.”*<sup>110</sup>

Ci si consenta comunque di manifestare perplessità rispetto all’interpretazione secondo la quale:

*“As such, the ethics suggested in Yoga are devoid of religious connection—they are not based on moral value judgments of right and wrong—but are rather seen as actions that help to quiet an overactive mind, regulate emotions, and enhance prosocial and skillful behaviors (Cope, 2006).”*<sup>111</sup>

Che appare una forzatura rispetto ai Significati trasmessi da *Patañjali*; l’abbiamo comunque riportata per correttezza metodologica, volendo riportare in modo integrale il pensiero degli autori. Il lavoro si addentra quindi in una trattazione puntuale che prende in esame tutti gli aspetti e le componenti che concorrono alla generazione dello stress, quindi alle metodologie e strumenti che lo *Yoga* mette a disposizione per il loro superamento.

Nell’ambito del modello proposto, ad ogni modo, il ruolo della componente ‘etica’ è significativo:

*“Finally, the model poses that regular practice is partially motivated and enhanced by a particular set of ethical beliefs promoting benefits toward oneself and others, including direct reward resulting from the practice. Thus, increased activation of a higher level moral cognitive network (see Table 2) is hypothesized to be associated with improved ethical skills.”*<sup>112</sup>

Gli autori, pur riconoscendo l’importanza di *Yama* e *Niyama*, non possono non evidenziare come essi siano raramente parte integrante della pratica *Yoga* così come si è diffusa in occidente:

---

degli input sensoriali), concentrazione (attenzione focalizzata), meditazione (flusso ininterrotto di concentrazione) e auto-trascendenza (Stone, 2009) Collettivamente, gli otto ‘arti’ possono essere resi concettualmente come metodi per regolare emozioni, pensieri o comportamenti e per aumentare il benessere (Cope, 2006).”.

<sup>109</sup> Ibidem, pg. 4 (“Etica, basata sulle due componenti etiche, (osservanze morali: Yama) e auto-discipline (Niyama);”

<sup>110</sup> Ibidem (“ETICA (YAMA E NIYAMA) A fundamenta del percorso yogico di autore realizzazione sono posti i precetti etici e morali, che sono esempi specifici degli standard o linee guida che contribuiscono all’autocontrollo suggerito da Zell e Baumeister (2013). I precetti etici sono contenuti nella prima e nella seconda parte dell’ottavo percorso del Rājayoga di Patañjali, rispettivamente Yama e Niyama, Yama si riferisce all’etica riguardante il mondo esterno, quindi è particolarmente importante nei contesti sociali. Comprende la non violenza (sanscrito: Ahimsā ), la veridicità, il non rubare, la moderazione dei sensi e la non avidità; Niyama si riferisce all’etica riguardante il mondo interiore: comprende purificazione o pulizia e contentezza, austerità (Tapas), autoriflessione e resa o devozione a qualcosa di più grande di sé.”).

<sup>111</sup> Ibidem (“In quanto tale, l’etica suggerita nello Yoga è priva di connotazione religiosa - non si basa su giudizi di valore morale di giusto e sbagliato - ma sono piuttosto viste come azioni che aiutano a calmare una mente troppo attiva, a regolare le emozioni, a migliorare l’approccio sociale e la consapevolezza nei comportamenti (Cope, 2006).”).

<sup>112</sup> Ibidem, pg. 5 (“Infine, il modello afferma che la pratica regolare è parzialmente motivata e rafforzata da un particolare insieme di convinzioni etiche che sviluppano effetti benefici verso se stessi e gli altri, inclusa la ricompensa diretta risultante dalla pratica. Pertanto, si ipotizza che l’aumento dell’attivazione di una ‘rete cognitiva morale’ di livello superiore (si veda la Tabella 2), possa essere associata a migliori consapevolezze di carattere etico.”).



*“Yoga can be considered a “wisdom-based” contemplative practice (Cope,2006), providing an ethical framework that is based on discernment of right and wrong action. Particular ethical precepts of Yoga practice are rarely taught formally in Western Yoga classes, but they may be conveyed in more indirect ways, such as through modeling, suggestions for goal-setting, or technique instructions that may include attitude and awareness of self and other.”<sup>113</sup>*

Il modello proposto nello studio, viceversa, è integralmente basato su una rete di sistemi che si avvale di quattro tipologie di strumenti di processo che altro non sono se non le otto parti (*aṣṭāṅga*) dello *Yoga* definite da Patañjali:

*“This systems network model includes the major limbs of Yoga, represented as a skill set of four process tools: ethics, meditation, breath regulation, and sustained postures.”<sup>114</sup>*

Naturalmente, è bene sottolinearlo, il modello operativo d'intervento proposto dallo studio è finalizzato al 'controllo' dello stress mediante lo *Yoga*, non di certo al suo 'superamento', costituendo quest'ultimo il vero obiettivo della *Sādhanā* yogica:

*“CONCLUSION. ....In summary, we propose that Yoga practice facilitates self-regulation via an ethically motivated monitoring and control process that involves initiation and maintenance of behavioral change as well as inhibiting undesired output by both higher-level and lower-level brain networks in the face of stress-related physical or emotional challenge.”<sup>115</sup>*

Da parte nostra non abbiamo conclusioni da trarre, solo questioni aperte da proporre come ulteriore riflessione ed approfondimento. Sicuramente apprezzabile l'impegno profuso dagli autori nell'evidenziare il ruolo fondamentale di *Yama* e *Niyama* quale base fondante di qualsiasi pratica yogica. Resta il dubbio se tali strumenti siano proposti per un utilizzo pienamente coerente con lo scopo dell'insegnamento yogico nella sua integrità.

*Yama* e *Niyama* strumentali all'identificazione di metodi utili per il 'controllo' (quindi di palliativi che non mettono minimamente in discussione le cause dello stress, in altre parole dello 'stile di vita' proprio della società globalizzata) o *Yama* e *Niyama* come basi e fondamenta di un percorso che, oltre il superamento definitivo dello stress e delle sue cause, ha come obiettivo la completa ed irreversibile liberazione/Illuminazione?

Lasciando la questione irrisolta, indichiamo per coloro che desiderassero approfondire, alcuni riferimenti:

- Walter CANNON, *The emergency function of the adrenal medulla in pain and the major emotions*, American Journal of Physiology, Legacy Content, 1914, 33 (2) 356-372
- Hans SELYE, *A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents*, Nature, 1936, 138:32.
- Hans SELYE, *The General Adaptation Syndrome and the Diseases of Adaptation*, Journal of Clinical Endocrinology, 1946, 6 :119–131.
- Francesco BOTTACCIOLI, *Psiconeuro Endocrino Immunologia. I fondamenti scientifici delle relazioni mente-corpo*, Red, Milano, 1995
- Caroline SMITH, Heather HANCOCK, Jane BLAKE-MORTIMER, Kerena ECKERT, *A randomised comparative trial of Yoga and relaxation to reduce stress and anxiety*, in *Complementary Therapies in Medicine* (2007) **15**, 77—83.

---

<sup>113</sup> Ibidem pg.8 (*“Lo Yoga può essere considerato una pratica contemplativa “basata sulla saggezza” (Cope, 2006), che fornisce un quadro di riferimento etico basato sul discernimento tra azione giusta e sbagliata. Nelle lezioni di Yoga Occidentale, gli specifici precetti etici della pratica Yoga raramente vengono insegnati in modo formale; possono essere trasmessi in modi più indiretti, ad esempio attraverso modelli, suggerimenti per l'impostazione degli obiettivi o istruzioni tecniche che possono includere l'attitudine e la consapevolezza di sé e dell'altro.”*).

<sup>114</sup> Ibidem, pg.12 (*“Questo modello di ‘rete integrata di sistemi’ include le principali componenti dello Yoga, rappresentabili come una serie di quattro strumenti di processo: etica, meditazione, regolazione del respiro e posture [āsana meditative, posture ‘stabili e confortevoli’ mantenute a lungo nell’immobilità].”*).

<sup>115</sup> Ibidem, pg. 14 (*“CONCLUSIONE. .... In sintesi, proponiamo [il concetto] che la pratica dello Yoga, di fronte alla sfida fisica o emotiva legata allo stress, facilita l'autoregolazione, attraverso un processo di monitoraggio e controllo motivato eticamente; tale processo prevede l'avvio ed il mantenimento di cambiamenti comportamentali e l'inibizione dell'output indesiderato da parte di entrambe le reti cerebrali (sia di livello superiore sia di livello inferiore).”*).

- ① Bali YOGITHA, EBNEZAR J, *Can Yoga be an Effective Tool in Managing Psychological Stress?*, in American Journal of Ethnomedicine, 2014, Vol. 1, No. 1, 001-007
- ① Alberto CHIESA, Alessandro SERRETTI, *Mindfulness-Based Stress Reduction for Stress Management in Healthy People: A Review and Meta-Analysis*, in The Journal of alternative and complementary medicine, Volume 15, Number 5, 2009, pp. 593–600
- ① Satish G. PATIL, Gopal B. DHANAKSHIRUR, Manjunnatha R. AITHALA, Govindanagouda NAREGAL, Kusal K. DAS, *Effect of Yoga on Oxidative Stress in Elderly with Grade-I Hypertension: A Randomized Controlled Study*, in Journal of Clinical and Diagnostic Research. 2014 Jul, Vol-8(7): BC04-BC07
- ① Amy WHEELER, Linda WILKIN, *A Study of the Impact of Yoga Āsana on Perceived Stress, Heart Rate, and Breathing Rate*, in International Journal of Yoga therapy – No. 17 (2007) 57
- ① Ellen SERBER, *Stress Management through Yoga*, in International Journal of Yoga therapy No. 10 (2000)
- ① Amber LI, Carroll-Ann GOLDSMITH, *The effects of Yoga on anxiety and stress*, in <http://www.biomedsearch.com/article/effects-Yoga-anxiety-stress/286390903.html>
- ① Debra E. CAMPBELL, Kathleen A. MOORE, *Yoga as a Preventative and Treatment for Depression, Anxiety, and Stress*, in International Journal of Yoga therapy, No. 14 (2004)
- ① Rakesh SEJWAL, *Yoga as therapy for stress management*, in CASIRJ Volume 5 Issue 4 [Year - 2014]

## Yama e Niyama nello Yoga Nidrā योगनिद्रा

Rispetto alle tecniche utilizzate nella *Yoga-terapia*, un ruolo centrale è rivestito dallo *Yoga Nidrā*<sup>116</sup>. Tra le varie patologie, o meglio squilibri, per le quali la Yoga-terapia trova applicazione, sicuramente quella legata allo stress è predominante. Al riguardo esiste una letteratura oramai cospicua, facilmente reperibile e consultabile, che ne dimostra l'efficacia a fronte di varie ricerche operative condotte secondo le metodologie accettate in ambito clinico del mondo occidentale<sup>117</sup>. Anche questa tematica esula dallo scopo del presente lavoro, conseguentemente ci si limiterà ad alcuni brevi richiami dai testi fondanti della *Yoga-terapia*.

Come punto di partenza assumiamo Svāmī Satyananda Saraswati<sup>118</sup>. Nel suo testo, dopo aver affermato che lo *Yoga-Nidrā* è una forma di *Rājayoga*, la cui formulazione è quella definita da Patañjali negli *Yogasūtra*, ribadisce che i primi stadi della via yogica, quindi *Yama e Niyama*, fissano i requisiti attitudinali per intraprendere il cammino:

*In the yogic system, Yoga Nidrā is considered as a form of Rājayoga. The classic exposition of Rājayoga is found in the Yoga Sutras, a masterful collection of 196 sutras or aphorisms written by sage Patañjali several centuries before the birth of Christ. Patañjali divided the path of Rājayoga into eight stages, starting with the basic rules of attitude and behavior that are conducive to mental peace and ending with Samādhi, or self-realization, in which the contents and activity of the mind are completely transcended.*

*Stages of Rājayoga*

1. *Yama (social code)*
2. *Niyama (personal code)*
3. *Āsana (postures - states of being)*

<sup>116</sup> *Yoga-nidrā*, o "sonno yogico" è uno stato di coscienza consapevole, tra la veglia e sonno. È uno stato in cui il corpo è completamente rilassato, e il praticante diventa sistematicamente e sempre più consapevole del mondo interiore seguendo un insieme di istruzioni. Da notare, comunque, che lo *Yoga-Nidra* non va confuso come spesso accade con una semplice tecnica di rilassamento; è molto di più e di diverso: il suo obiettivo è il raggiungimento consapevole di uno stato superiore di coscienza, *turīya* ('il quarto').

Per approfondire lo *Yoga-Nidra* in accordo alla *Gitananda Tradition* cfr. :

[https://www.youtube.com/watch?v=XDnA3\\_smZxs&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=XDnA3_smZxs&feature=youtu.be)

<sup>117</sup> Cfr.: S. PARKER, Svāmī V. Bharati, M. FERNANDEZ, *“Defining Yoga-Nidra: Traditional Accounts, Physiological Research, and Future Directions”*, in International Journal of Yoga Therapy — No. 23 (1) | 2013; e inoltre: S. MANKAR, M. JORDAN, J. INGRAM, S.K. BROWN, *“ Effects of utilizing Yoga nidra on reducing symptoms of depression and anxiety”* in: <http://yogafordepression.com/wp-content/uploads/lifeforceyoga-nidra-depression-study-final-2014.pdf>

<sup>118</sup> Per una visione più ampia si consiglia la consultazione di: Jason BIRCH e Jacqueline HARGREAVES, *Yoganidrā. An Understanding of the History and Context*, TheLuminescent.blogspot.com , 2015

4. *Prāṇāyāma* (control of *Prāṇa*, life-force, cosmic energy)

5. *Pratyāhāra* (withdrawal of the senses)

6. *Dhāraṇā* (concentration)

7. *Dhyāna* (meditation)

8. *Samādhi* (transcendental consciousness)

*The first four stages are preparatory or external stages, and are concerned with specific practices.*<sup>119</sup>

L'importanza di *Yama e Niyama* è ulteriormente precisata da Svāmī Satyananda laddove è affermato che:

*Consolidating the changes in life. Throughout this program, Saṃkalpa [सङ्कल्प] therapy was encouraged in order to help the subjects to consolidate the changes in their lives. This included consideration of psychological attitudes, coping mechanisms, Yamas and niyamas, all of which can help people live more fully yet less stressfully. It involved talks, discussions and encounter-type situations which enabled each participant to see where his or her wrong attitudes were creating difficulties in relaxation. As this was done only at an intellectual conscious level, the Saṃkalpa in Yoga Nidrā then became a powerful medium for transferring the desired changes into the deeper subconscious levels of the mind.*<sup>120</sup>

Analoga, ulteriore conferma la troviamo nel testo di N. C. Panda, parimenti considerabile come elemento basilare rispetto alla moderna teorizzazione dello *Yoga-Nidrā*. Anche qui a *Yama e Niyama* è assegnato un ruolo portante rispetto a tutto il percorso:

*“Yoga basically concerns the Citta (mind-stuff). Waves emanated from it are the Vṛtti. Yoga causes the cessation of the emanation of the Vṛtti. As long as Vṛtti persist to exist, they would generate kleśa. As long as kleśa are operative, they would generate vṛtti. This vicious circle is broken by Yoga. Hence, the prerequisite for a yogic life is the purification of the Citta (Citta-śuddhi). One cannot expect to have clean feet as long as one stands in mud. One must come out of the mud and wash his feet and must not repeat the muddling activity. This is achieved by the Yama and the Niyama of Pātanjala Yoga. The Yamas are five in number. All of them are proscriptive. They are: Non-violence (Ahimsā) in thought, speech and action, truthfulness (Satya), non-stealing or non-acceptance of unearned cash or kind (Asteya), non-indulgence in sexuality (Brahmacarya) and non-accumulation of property (Aparigraha). The five niyamas are prescriptive. They are: Cleanliness (Śauca) of body, speech and mind, contentment (Saṃtoṣa), readiness for undertaking any suffering for a noble cause (Tapas), study of scriptures on Brahman and allied matters (Svādhyāya) and complete surrender to God (Īśvara-praṇidhāna). Yoga-Nidrā can be done without Yama and Niyama, and some benefits can be had. But the benefits could be maximized if the person lives a yogic life. A yogic life has the implied meaning that it is a life which is wedded to ethical living, purity of body and mind and humanitarianism.*<sup>121</sup>

In conclusione, di questa sintetica panoramica sul tema della *Yoga-terapia* in relazione ai principi yogici, ed in particolare a *Yama e Niyama*, un breve cenno va fatto alle elaborazioni pratiche sviluppate partendo dalle premesse di base. In particolare ai testi operativi di *Yoga-terapia* sviluppati nell'ambito della scuola di pensiero di Svāmī Satyananda Saraswati, da parte di Svāmī Shankardevananda. Si tratta di elaborazioni che, con ampi riferimenti alle basi scientifiche, sviluppano strategie di approccio yogico alle patologie più diffuse. Elaborazioni che hanno in comune i principi cardine dell'unicità dell'essere umano, quindi dello stato di equilibrio che dovrebbe avere, ovvero recuperare. In tutti i casi gli elementi delle purificazioni [*Śauca*] e

---

<sup>119</sup>Svāmī Satyananda Saraswati, *Yoga Nidra*, Yoga Publications Trust, Munge, Bihar, 2009, pg 28

<sup>120</sup>Ibidem, pg.236

<sup>121</sup>N. C. PANDA, “*Yoga-Nidrā*”, Print world, New Delhi, 2011, pg. 98

dell'armonia [*Yama e Niyama* nel loro complesso costituendone la base] rivestono un ruolo essenziale<sup>122</sup>.

### Riflessioni provvisorie sulla Yoga-terapia.

Tentando una sintesi, comunque preliminare e relativa, proviamo a elencare alcuni spunti di riflessione critica, tutti da approfondire, sviluppare e verificare:

- Lo *Yoga*, così come le altre *Darśana* (visioni) tradizionali, non si occupano direttamente degli stati di disequilibrio e malattia poiché esulano dal loro ambito d'indagine; ambito di competenza dell'*Āyurveda*. Quest'ultima, essendo parte integrante della stessa Tradizione, ingloba al suo interno tutti i principi e i Significati basilari, inclusi quelli di *Yama e Niyama*.
- L'*Āyurveda*, disciplina medica Tradizionale che ha le radici nella *Śrūti* e *Smṛti*, non è riconosciuta ed accettata con piena e pari dignità rispetto alla medicina occidentale oggi formalmente riconosciuta.
- L'*Āyurveda* e la medicina occidentale hanno due visioni opposte e sostanzialmente inconciliabili.
- I valori ed i principi basilari dell'*Āyurveda* sono viceversa sostanzialmente omogenei a quelli della Tradizione occidentale attualmente negletti (da Ippocrate a Platone, dalla medicina naturale di Ildegarde de Bingen all'Alchimia e l'Omeopatia). Elemento comune e costante essendo rappresentato dai valori-Significati inerenti alla 'purificazione' di tutti gli stati dell'essere.
- La realtà oggettiva dello stato di salute e benessere della popolazione nel mondo occidentale (e non solo), evidenzia i limiti strutturali e le ricadute negative del sistema sanitario, largamente condizionato e dipendente dal mercato e dall'industria farmaceutica.
- In presenza dell'ostracismo, di fatto, nei confronti dall'*Āyurveda*, e della contemporanea diffusione dello *Yoga* e dei suoi evidenti benefici anche limitatamente alle pratiche di *Āsana* e *Prāṇāyāma*, si è aperto un nuovo scenario nel quale forme ibride di *Yoga* ed *Āyurveda* stanno trovando spazio nel mercato sotto la forma della *Yoga-terapia*.
- Lo sviluppo della *Yoga-terapia*, pur in presenza di molte contraddizioni, presenta elementi positivi e qualificanti, primo tra tutti la diffusione di un approccio sempre più strutturato basato su protocolli e procedure tipiche della ricerca scientifica.<sup>123</sup>

<sup>122</sup> Vedasi, ad esempio: SVĀMĪ SHANKARDEVANANDA: “*Yogic management of Asthma and Diabetics*”, Bihar, 1977 e “*Yoga for the digestive system*”, Bihar, 1979

<sup>123</sup> Lo testimonia la recente pubblicazione “*The principles and practice of Yoga in Health Care*”, edito da Sat Bir Singh KHALSA, Lorenzo COHEN, Timothy MCCALL e Shirley TELLES, Handspring, Fountainhall, 2016. Il testo fa il punto sullo sviluppo della *Yoga* terapia, analizzando i vari settori in cui essa interviene identificando i numerosi contributi scientifici disponibili e le principali iniziative a livello internazionale che si occupano di medicina alternativa e complementare. Si tratta di un'opera fondamentale, nella quale *Yama e Niyama* sono recepiti sia nella premessa (“*The asanas and behavioral rules of Yoga (such as the yamas and Niyamas) are but the tools for constant ease in the practice of Prāṇāyāma and meditation, the integral part of the yogic science*”, pg.ix), sia nel secondo capitolo dedicato alla storia, filosofia e pratica dello *Yoga* (“*The first two limbs of practice consist of strategies devoted to self-regulation. They begin with the yamas or ‘restraints’ a list of five approaches for controlling negative habit patterns that diffuse energy in the individual and foster human discord. The yamas offer a concise approach to self-inspection. By identifying negative tendencies and fostering positive ones, practitioners can recognize underlying motivations that disrupt behavior. Thus, while at one level these restraints supply a set of ethical disciplines for practice, at a deeper level they are a tool for self-understanding, enabling practitioners to recognize the excessive attractions and aversions that so easily become ingrained in daily live. The second rung of the aṣṭāṅga system is a list of observances (Niyamas) – positive habit patterns that guide Yoga practice. These principles form a framework that can be embraced at beginning levels as well as more advanced ones. For example, beginning students learn such techniques as nasal irrigation. Advanced students address purification of the mind. The practices associated with the observances are multi-dimensional. Svādhyāya (self-study) for example includes not only efforts to practice introspection but also the repetition of mantras, contemplation of philosophical ideals, and attention to teachings of accomplished teachers.*” ibidem, pgg.19-20 ; “*As awareness*

Si tratta di uno scenario complesso, articolato e spesso contraddittorio, dove è difficile separare “lo spesso dal sottile”, gli elementi vivificanti ed attualizzanti della Tradizione dalle logiche economico-finanziarie del mercato globale basato su concorrenza e profitto.

Non avendo risposte, solo dubbi, desiderando mantenere la coerenza con il principio dei sistemi aperti e non dogmatici, ci limitiamo a proporre due domande:

- I valori ed i Significati profondi espressi da *Patañjali* negli *Yama e Niyama* sono compatibili con quelli dell’attuale modello socio-economico-produttivo rappresentato dal “mercato-globale”?
- Parlare di *Yoga*, o *Yoga-terapia*, e del suo ‘adattamento’ al sistema di vita occidentale, senza mantenere il pieno rispetto e la coerenza sostanziale con le basi fondanti costituite da *Yama e Niyama*, ha una sua legittimità ovvero rappresenta una distorsione i cui esiti potenzialmente negativi non sono ancora chiari?

Ferme restando tali domande, in coerenza con un approccio equanime e non dogmatico, occorre tenere conto che lo stile di vita cui siamo sottoposti genera livelli di distress sempre più diffusi. Riflessione che porta a non sottovalutare i sempre più numerosi contributi resi disponibili nell’ambito della *Yoga-terapia*. Quale esempio paradigmatico, si cita il recente studio “*Potential self-regulatory mechanisms of Yoga for psychological health*”<sup>124</sup>. Si tratta di un’opera collegiale curata da un gruppo di specialisti, nella quale *Yama e Niyama* sono posti in evidenza come elementi fondanti della Visione yogica di *Patañjali*, elemento focalizzante in quanto “*many of its components can be linked to modern physical and mental self-regulation concepts*”<sup>125</sup>:

*“ETHICS (YAMA AND NIYAMA) On the foundation of the yogic path of self-regulation lie ethical and moral precepts, which are specific examples of the standards or guidelines that contribute to self-control suggested by Zeland Baumeister (2013). These ethical precepts are contained in the first and second limb of Patañjali’s eightfold Rājayoga path, namely Yama and Niyama, respectively. Yama refers to ethics regarding the outside world, and therefore is particularly important in social contexts. It comprises non-violence (Sanskrit: Ahimsā), truthfulness non-stealing, moderation of senses, and greedlessness. Niyama refers to ethics regarding the inner world. It comprises purification or cleanliness and contentment, austerity (Sanskrit: Tapas), self-reflection and surrender or devotion to something greater than oneself. As such, the ethics suggested in Yoga are devoid of religious connection—they are not based on moral value judgments of right and wrong—but are rather seen as actions that help to quiet an overactive mind, regulate emotions, and enhance prosocial and skillful behaviors (Cope, 2006)”*.<sup>126</sup>

---

*deepens through concentration, it is possible to acquire clearer and more accurate vision of one’s self and one’s relationships with the world. The practice of Yoga, and in particular the practice of Patañjali’s first two limbs [Yama e Niyama], helps to establish alignment with this vision.”* Ibidem pg.22).

<sup>124</sup> Tim GARD, Jessica J. NOGGLE, Crystal L. PARK, David R. VAGO and Angela WILSON, *Potential self-regulatory mechanisms of Yoga for psychological health*, in *Frontiers in Human neuroscience*, September 2014, Vol 8.

<sup>125</sup> Ibidem (“molte delle sue componenti possono essere correlate ai moderni concetti di auto-regolazione fisica e mentale”).

<sup>126</sup> Ibidem (“*ETICA (YAMA e NIYAMA) I precetti etici e morali rappresentano le fondamenta del sentiero yogico di auto-regolamentazione, sono esempi specifici di standard o linee guida che contribuiscono all’autocontrollo suggerito da Zeland Baumeister (2013). Questi precetti etici sono contenuti nel primo e secondo livello dell’ottuplice di percorso Yoga di Patañjali, vale a dire rispettivamente Yama e Niyama. Yama si riferisce all’etica per quanto riguarda il mondo esterno e pertanto è particolarmente importante nei contesti sociali. Si compone di non-violenza (Sanskrito: Ahimsā), veridicità, non rubare, moderazione dei sensi e cupidigia. Niyama si riferisce all’etica per quanto riguarda il mondo interiore. Si compone di purificazione o pulizia, capacità di accontentarsi, austerità (Sanskrito: Tapas), auto-riflessione e resa o devozione a qualcosa più grande di se stessi. In quanto tali, i principi etici nello Yoga sono privi di legami religiosi — non sono basati su giudizi di valore morale di giusto o sbagliato — ma sono piuttosto visti come azioni che contribuiscono a calmare una mente iperattiva, regolare le emozioni ed accrescere comportamenti positivi nel sociale (Cope, 2006) ”).*