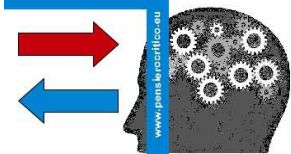


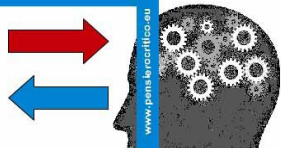
La tendenza della cultura occidentale dirige gli umani verso l'estroversione e verso il pensiero logico-razionale che ostacola la vita interiore

Secondo lo storico Giuseppe Tucci le origini dello Yoga sono antichissime e risalgono a quel terreno magico nel quale vivevano i popoli primitivi. In particolare vi sono analogie con antiche scuole iniziatiche della Cina, che si sono poi espresse nel Taoismo con l'esecuzione, in buona parte dell'Asia meridionale e sud-orientale, di certe prassi basate sul controllo del respiro e su processi autoipnotici da cui gradualmente derivò lo Yoga. Scrive Tucci nel suo libro "Storia della filosofia indiana": *"Le pratiche di cui lo Yoga particolarmente si occupa e gli esercizi che esso cataloga riflettono consuetudini di ristrette confraternite di persone le quali, disciplinandosi, regolando il vitto e il respiro e concentrandosi, producevano in se medesimi stati autosuggestivi ed autoipnotici, o guidavano la volontà altrui, o provocavano esperienze paranormali; per causa di coteste capacità non comuni, così conseguite e additate come segno di sovraumana perfezione, esse davano testimonianza della propria potenza."*

Lo scopo degli sforzi che i praticanti dello Yoga (*yogi* o *yogin*) devono affrontare viene così descritto da Mircea Eliade nel libro "Lo Yoga": *"L'asana, il pranayama e l'ekagrata sono giunti ad abolire - per lo meno durante il breve momento dell'esercizio considerato - la condizione umana. Completamente immobile, ritmando la respirazione, fissando lo sguardo e l'attenzione su un solo punto, lo yogin supera sperimentalmente la modalità profana dell'esistenza. Incomincia a divenire autonomo rispetto al Cosmo; le tensioni esterne non lo turbano più (avendo superato gli "opposti", egli è ormai insensibile al freddo e al caldo, alla luce e all'oscurità, ecc.); l'attività sensoriale non lo proietta più all'esterno, verso gli oggetti dei sensi; il flusso psicomente non subisce più violenze e non è più dominato dalle distrazioni, dagli automatismi e dalla memoria: ora è "concentrato", "unificato".*" Ovviamente questi sforzi e i relativi risultati si riferiscono solo agli asceti (detti "*siddhi* ") in grado di acquisire, con la meditazione, certi poteri



straordinari. La tendenza della cultura occidentale dirige gli umani verso l'estroversione e verso il pensiero logico-razionale che ostacola la vita interiore. In Occidente l'introversione viene considerata un problema psicologico individuale, e lo stesso Sigmund Freud aveva interpretato questa tendenza come un atteggiamento autoerotico della mente che chiamò "Narcisismo". Carl Gustav Jung, nella sua teoria dei tipi psicologici, indica due tendenze fondamentali della psiche: l'estroversa e l'introversa. Egli individua due fasi nella vita di ogni individuo: la prima nella quale la personalità tende all'estroversione con un orientamento dell'individuo verso la conquista del proprio ruolo sociale, del proprio partner, del proprio posto nel mondo. La seconda fase è opposta alla prima e l'individuo si indirizza verso la conquista della propria realtà interiore. Jung chiamò questo fenomeno "processo di individuazione", cioè "diventare ciò che si è". Lo Yoga favorisce il processo di individuazione, e lo fa sfruttando alcuni suoi principi presenti negli Yoga Sutra di Patanjali, che esprimono molti concetti vicini alla psicoanalisi, ad esempio inconscio (chiamato *vasana* o tracce mnestiche), sonno, sogno, percezione, memoria (YogaSutra I, 5-11) o ansia e depressione (YogaSutra I, 30-31). Carl Gustav Jung, nel libro "L'io e l'inconscio", così definisce il processo d'individuazione: *"Individuarsi significa diventare un essere singolo e, intendendo noi per individualità la nostra più intima, ultima, incomparabile e singolare peculiarità, diventare sé stessi, attuare il proprio Sé. "Individuazione" potrebbe dunque essere tradotto anche con l' "attuazione del proprio Sé" o "realizzazione del Sé". [...] In genere non si distingue sufficientemente tra individualismo e individuazione. L'individualismo è un mettere intenzionalmente in rilievo le proprie presunte caratteristiche in contrasto coi riguardi e gli obblighi collettivi. L'individuazione invece implica un migliore e più completo adempimento delle destinazioni collettive dell'uomo, poiché un'adeguata considerazione della singolarità dell'individuo favorisce una*



prestazione sociale migliore di quanto risulti se tale singolarità viene trascurata o repressa." Uno degli scopi principali della pratica yoga in Occidente è il contrasto allo stress, la cui efficacia è stata confermata da uno studio di F.J. Schell che ha evidenziato come tale pratica abbia limitati effetti sui parametri fisiologici della persona (solo una diminuzione della frequenza cardiaca), ma notevoli effetti sui parametri psicologici (maggiore soddisfazione nella vita, maggiore apertura verso gli altri, minore eccitabilità e aggressività, ecc). Spesso i corsi occidentali di yoga propongono, più che una terapia per la mente semplicemente una ginnastica posturale. Ciò non toglie che oggi lo yoga goda in Occidente di un successo crescente a causa della sensazione di violenza e degrado sociale che i massmedia diffondono e amplificano, e della crisi delle religioni tradizionali che stentano a interpretare la domanda di serenità e di quiete del singolo individuo.