



YOGA, RICERCA E TERAPIA

Nel 1924, Swami Kuvalayananda scrive su *“Yoga Mimamsa”*, una rivista scientifico letteraria, il primo resoconto di una lunghissima serie di studi scientifici sullo Yoga. Nel 1978 il Prof. Udupa, direttore della clinica chirurgica dell’Università di Benares, pubblica il libro *“Patologia da Stress e terapia attraverso lo Yoga, uno studio sulla risposta neuromorale”*. È questa una delle revisioni sugli aspetti scientifici e terapeutici dello Yoga filtrata da una mente razionale alla luce di tutte le scoperte più aggiornate sulle variazioni fisiologiche, psicologiche e del comportamento indotte dallo stress.

L'approfondimento e il maggior interesse verso lo Yoga ed altre tecniche psicofisiche di rilassamento hanno tutta una serie di motivazioni; una di queste è il cambiamento di patologia, specie nei paesi industrializzati, non più di tipo infettivo, ma prevalentemente degenerativa, causata da più fattori: alimentazione scorretta, fattori nocivi ambientali, ritmi di vita stressante (vedi malattie cardiovascolari, ipertensione, arteriosclerosi, infarto, ...).

Tale patologia non è più suscettibile di una terapia unica basata sul farmaco, ma obbliga ad una risposta multipla capace di intervenire sugli organi malati, ma anche e soprattutto sulle abitudini, sulle regole di vita, sul comportamento. Gli studi più aggiornati ed integrati sullo stress hanno dato sviluppo a nuove conoscenze sul rapporto uomo-ambiente, sulle sue reazioni e modificazioni agli stimoli esterni tanto da determinare una nuova visione della medicina: non più parcellizzata, ma integrata ad un approccio nuovo: l'approccio “olistico”.

L'uomo visto nel suo insieme e la malattia vista come reazione psicosomatica.

Non c'è dubbio ormai che nella pratica quotidiana, specie nei paesi industrializzati, il 50-60% della patologia sia in particolar modo di origine psicosomatica e ciò attende una risposta mirata.

Questa enorme frequenza ha dato sviluppo ai nuovi filoni della medicina psicosomatica ed ha aperto gli spazi per le numerose vie di intervento anti-stress: tecniche di rilassamento, training autogeno di Schultz, terapia autogena di Kuthe, rilassamento progressivo di Jacobson, RAT (training autogeno respiratorio), musicoterapia, biofeedback, psicosintesi, psicoterapia, agopuntura, ...

Di queste tecniche anti-stress lo Yoga è il tema che qui sarà approfondito.

Lo Yoga che qui si intende e che è stato studiato nei suoi vari stadi è quello tramandato dagli "Yoga-Sūtra" di Patañjali. Vengono quindi compresi gli otto stadi che sono: Yama, Niyama, Āsana, Prāṇāyāma, Pratyāhāra, Dhāraṇā, Dhyāna, Samādhi.

I primi quattro stadi interessano maggiormente il corpo e lo preparano per le quattro successive componenti che interessano prevalentemente la mente.

Secondo il prof. Gharote del Kaivalyadhama College, lo Yoga non è né una filosofia, né una medicina, né un miracolo, né misticismo, né faticismo, né semplice esercizio; lo Yoga è pratica ed ha una teoria della pratica.

Lo Yoga ha un suo fine e un suo significato.

Il fine è permettere l'evoluzione degli essere umani ad un livello in cui siano sviluppate al massimo le singole funzioni e capacità.

Il significato deriva direttamente dalla etimologia della parola Yoga.

Il termine yoga deriva dalla radice sanscrita "yuj" che può avere diversi significati: unione, soggiogare, samādhi (integrazione).

Per unione si intende l'unione del corpo e della mente, di Jīvātman, lo spirito individuale, con Paramātman, lo spirito universale.

L'atto di soggiogare, aggiorare, attaccare, ha un significato che può essere esteso e trasferito al controllo del corpo, della mente (Manas) e dei sensi (Indryas): "cavalli" assai ribelli per i quali è necessario il "giogo" della disciplina yogica, Samādhi, intesa come integrazione della personalità.

Per la definizione di Yoga secondo Goyeche, viene riportato il 2° verso degli Yoga-Sūtra e cioè: "Lo Yoga è la limitazione delle modificazioni del complesso dell'io".

Fornisce quindi una definizione provvisoria dello Yoga pratico definito come quel metodo di autoregolazione, di fissazione dell'attenzione per periodi prolungati il cui fine è l'inibizione dell'io in modo da permettere che il vissuto si stabilizzi sul proprio "sé".

Cioè: se le operazioni mentali che costituiscono l'io possono essere temporaneamente arrestate, la pura coscienza, o il "vissuto", o il "vero sé" può essere scoperto e diventare discriminabile dall'io.

La limitazione alle modificazioni dell'io risulta nell'unità (Samādhi) fenomenologica soggetto (EGO) - oggetto (lo sperimentato).

Operativamente, il processo di limitazione delle modificazioni dell'io e di espansione del sé avviene seguendo una “regola di vita” e tecnica prescritta, rappresentata dallo “Yoga integrale” degli otto stadi di Patañjali.

Nel cercare di definire lo Yoga-terapia, nel considerare le sue applicazioni ai disordini psicosomatici, devono essere tenute in mente le considerazioni precedenti.

Mentre può essere possibile isolare varie pratiche come meditazione o tecniche respiratorie e applicarle ai pazienti (con buoni risultati), parlando con precisione tale terapia può essere "Yoga-terapia" ma non è Yoga.

Lo Yoga fondamentalmente è una “scelta di vita” che si sviluppa come “sistema di liberazione” (Kaivalya) di cui molti benefici medici possono essere considerati come effetti locali.

Anche per Gharote lo Yoga-terapia non è lo Yoga, ma ne è semplicemente un aspetto parziale; cioè quegli aspetti che possono essere codificati su base scientifica razionale e che sono indagabili e verificabili sperimentalmente in ogni momento.

Sempre per Goyeche: mentre la “raison d'être” e la filosofia del sistema Yoga non sembrano presentare alcuna ovvia relazione con nessuno dei modelli ortodossi schematicamente considerati, una certa quantità di correlazioni possono essere evidenziate tra la pratica Yoga e determinate tecniche di autoregolazione occidentali come il training autogeno, il rilassamento progressivo.



Considerando i principi delle tecniche somato-psichiche interessate, solo lo Yoga può affermare il principio di essere un metodo olistico con un intervento integrale e non una tecnica isolata, e questo per:

1. Il mantenimento statico di varie posizioni che coinvolgono uno stiramento di singoli muscoli simmetrici così come quello dell'intero corpo, le cui finalità sono specialmente mirate allo stiramento dei muscoli della colonna vertebrale e dei muscoli addominali ed al ristabilimento di un tono muscolare, di posizioni e di una respirazione "ottimale".
2. Il mantenimento di una varietà di posizioni sul capo che inverte il flusso del sangue al capo ed in particolare al cervello.

3. La pratica di stiramento e rilassamento muscolare vocale, oculare e di fissazione (immobilità che conduce a temporanea inibizione delle funzioni cognitive-percettive facilitanti la concentrazione e la “perdita dell’io”).
4. La pratica di un completo rilassamento somato-psichico in posizioni ottimali.
5. La pratica di una regolazione e sospensione volontaria del respiro eseguite in coordinazione con varie posture, che condizionano i fattori di una respirazione irregolare e che conducono anche a cambiamenti negli stati di coscienza.
6. La pratica della concentrazione-meditazione in posizioni posturali ottimali, che conducono in ultimo ad un senso di consapevolezza diversa che quella della nostra solita autocoscienza ed alla esperienza-esperimento degli stati di coscienza dell'uomo.

Le pratiche Yoga sono posizioni statiche che richiedono un minor consumo di energia e determinano un massimo effetto riabilitativo sugli organi e sistemi fisiologici.

Queste pratiche sembrano avere la peculiarità di determinare una riabilitazione specifica degli organi vitali e delle ghiandole endocrine.

Sempre secondo Goyeche, è stato ampiamente dimostrato che la pratica prolungata dello Yoga integrale, con altre tecniche somato-psichiche, ha una efficacia a lungo termine su quasi l'intero campo dei disordini psicosomatici e psichiatrici, specie dove spesso altre terapie, la farmacologia e la psicoterapia hanno fallito.

“La pratica Yoga può produrre una reazione ottimale nella regolazione ipotalamica e nell'omeostasi del Sistema Nervoso, attraverso un'azione caratterizzata in primo luogo da una diminuzione degli stimoli propriocettivi (tattili, termici, dolorifici) tramite un controllo a feedback, come ipotizzato da Gellom e Kielle; in secondo luogo dal decondizionamento delle funzioni respiratorie delle posture distorte e, in terzo luogo, dalle variazioni a carico del consumo di ossigeno, della variazione della pO_2 (pressione parziale di O_2) e della pCO_2 e dell'azione sul centro respiratorio”.

Mentre le future ricerche potranno chiarire e puntualizzare con più precisione questi fattori, si sottolinea che esistono ormai al momento sufficienti prove sia di natura clinica che di natura neurofisiologica che permettono di assegnare alla pratica Yoga un proprio ruolo terapeutico, specialmente nella patologia degenerativa, nella riabilitazione, ed in particolare nella patologia psicosomatica e da stress.

Un altro ruolo potenziale assegnabile allo Yoga, sempre inteso come approccio sistemico e globale, sarà quello della educazione alla salute, attraverso l'azione di promozione armonica delle funzioni psicofisiche dell'individuo.

Rosario Porrovecchio

Tratto da: “Kaivalya – Yoga, Scienza, Società”,
Rivista di Esperienze ed Esperimenti sugli Stati di Coscienza e di Ricerca Olistica in Medicina, Psicologia, Pedagogia,
Quadrimestrale dell’Istituto di Psicosomatica e Yoga Integrale Kavalayananda di Torino