

Lo Yoga giapponese

di *Selene Calloni Williams*



Selene Calloni Williams - Scrittrice, direttrice e insegnante di Imaginal Academy. È autrice di numerosi libri. Ha inventato il "metodo simbolico-immaginale", applicato a varie tecniche e discipline che insegna in Italia e all'estero, in particolare in Svizzera e nel Regno Unito (coadiuvata da un team di collaboratori). Tramite Voyages illumination organizza i "viaggi del fare anima", nel rispetto della natura e delle culture.

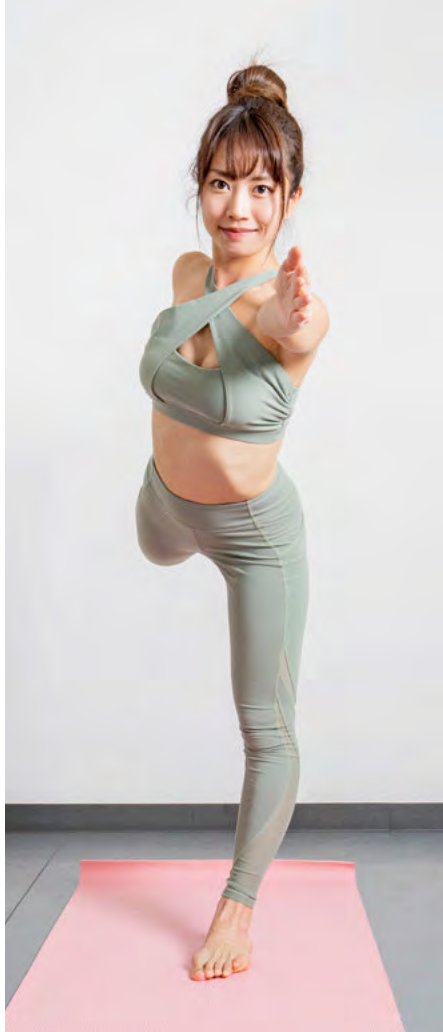
Questa disciplina, sviluppatasi nel Sol Levante, integra buddhismo, arti marziali, shintoismo e posture yogiche. Pur avendo elementi in comune con la filosofia indiana dell'Hatha Yoga, a differenza di altri approcci e scuole, si fonda su micro-movimenti, eseguiti in una condizione di immobilità.

Come è già accaduto per il taoismo, originario della Cina, per lo Zen, o ancora per la tradizione del tè matcha, i giapponesi hanno attinto dalle tradizioni e dalle pratiche di altri popoli per poi personalizzarle secondo la visione scintoista.

Questo adattamento si è verificato anche per quanto riguarda la pratica degli *asana*. Quando si parla di Yoga giapponese ci si riferisce quindi a un approccio in cui ritroviamo elementi di shintoismo e di animismo. È per questo che viene praticato dagli *yamabushi*, sciamani che seguono la via chiamata del *shugendō*. Questo termine giapponese, letteralmente, indica la via del potere spirituale attraverso l'ascesi, e deriva dai riti sciamanici shintoisti e dal buddismo esoterico. I suoi seguaci, o *yamabushi*, vivono sulle montagne sacre, di cui praticano l'ascesa fisica come itinerario mistico; lo Yoga giapponese è quindi influenzato da questa forte tradizione spirituale.

IL RISVEGLIO DELL'ENERGIA SOTTILE

Come già sottolineato, è caratterizzato da micro-movimenti nell'immobilità della postura, che permettono al *Ki* – l'energia sottile – di circolare in modo fluido nel corpo. Il centro vitale si situa due o tre dita sotto l'ombelico. È il centro chiamato *Hara* ed è qui che il *Ki* (chiamato anche *prana*) viene risvegliato, per poi scorrere lungo l'intero corpo. Far fluire il *prana* – l'energia vitale – è fondamentale per evitare una stagnazione che spesso è la causa della malattia. Attraverso la pratica dello Yoga giapponese manteniamo il nostro organismo al massimo vigore, proprio grazie al flusso del *Ki*, che circola nel corpo in modo libero. Come tutte le forme di Yoga, anche in questo



caso i benefici si riscontrano se viene esercitato in modo continuativo, con costanza, per un periodo di almeno ventuno giorni. È una disciplina semplice da praticare, alla portata di tutti, rispettosa dei limiti di ciascuno.

VISIBILE E INVISIBILE, CORPO E SPIRITO

Lo Yoga giapponese è la pratica utilizzata per indicare la realizzazione degli stadi che attraversano la mente illuminata. Apre i sensi sottili e ci porta in connessione con l'invisibile. Questo aspetto è molto importante, poiché la nostra società tende a rafforzare la razionalità, la mente, il materialismo, a discapito di quelle dimensioni invisibili connesse a un senso di profonda spiritualità. Se praticato in modo regolare, produce una serie di benefici come, ad esempio, la capacità di risvegliare il *prana*. La differenza con il classico Hatha Yoga consiste nel fatto che lo Yoga giapponese potenzia l'energia vitale in un tempo molto più rapido, grazie ai movimenti fluidi. Essendo dinamico risulta molto gioioso: il praticante rimane in ascolto del proprio corpo provando piacere mentre esegue le posture.

UNO YOGA CONTEMPORANEO

Sviluppato nel XX secolo viene considerato uno Yoga contemporaneo, sebbene si ispiri in parte alla tradizione vedica indiana e in parte alla filosofia scintoista. Proprio per questa sua genesi è adatto alle donne e agli uomini di quest'epoca. In particolare, si rivela benefico per quanti avvertono il bisogno di operare un cambiamento nella propria vita, a prescindere che sia a livello lavorativo o collegato a una relazione ormai stagnante (anche a livello energetico).

Per cambiare rotta occorre energia. Come ben sappiamo, ogni forma di Yoga è in grado di risvegliare l'energia, ma lo Yoga giapponese, stimolando in modo deciso il *Ki*, favorisce profondamente il cambiamento. Inoltre, risulta positivo anche nelle situazioni di depressione, ansia, stress, proprio perché permette di coltivare il piacere e la gioia nella pratica.

Molti insegnanti Yoga si stanno gradualmente specializzando in questa disciplina che, nella sua semplicità di apprendimento e nella sua diversità, risponde alla necessità di offrire nuovi elementi di conoscenza e di pratica. Per chi desidera intraprendere una via di conquista, di compimento e di realizzazione del sé è la scelta giusta e di facile applicazione. ✨

I TRE VEICOLI DELLO YOGA GIAPPONESE

- **Veicolo fisico-corporeo.** Stimolato grazie alla pratica delle sequenze fluide e delle respirazioni controllate (che si fondano sul micro-movimento nell'immobilità), risveglia il *prana* e fa circolare l'energia.
- **Veicolo emozionale e mentale.** Entrambi aprono i sensi sottili, consentono di percepire la connessione con il mondo invisibile, ci aiutano a comprendere l'interconnessione con le dimensioni intangibili.