

*Starbene, ottobre 2023*

# **Che cos'è lo Yoga Giapponese, a cosa serve, come si pratica**

*Il nome originale è Shinshin Toitsu ho, una disciplina sorta agli inizi del '900 che trae origine dalle arti marziali. Facile da praticare, elasticizza il corpo, rinforza la muscolatura e aiuta a conoscersi*

**È** una disciplina ancestrale, ma negli ultimi anni sta conoscendo un periodo di particolare splendore. Cresce l'interesse per lo Yoga, antica pratica nata in India, riconosciuta nel 2016 dall'Unesco Patrimonio immateriale dell'Umanità per i suoi benefici e oggi sempre più in voga e apprezzata da milioni di persone.

Varcando nel tempo i confini della penisola indiana, lo Yoga, inteso come filosofia di vita che sviluppa l'unione tra corpo, spirito e mente, si è arricchito di varie declinazioni, tra cui lo Yoga Giapponese, una variante che sposa i principi delle arti marziali nipponiche e trasforma l'ansia in energia positiva.

In che modo un combattimento può accrescere il nostro benessere? Ce l'ha spiegato Selene Calloni Williams, fondatrice in Svizzera (Canton Ticino), nell'ambito della sua Imaginal Academy, di una tra le prime scuole di Yoga Giapponese esistenti, con masterclass che si possono frequentare online e raduni svolti una volta l'anno in presenza in Italia. Calloni è anche Life Coach e autrice di documentari e libri su Yoga, Psicologia e Filosofia.

## **Una lotta contro la negatività della mente**

“Lo Yoga Giapponese” - spiega Selene - è una disciplina che integra Buddismo, arti marziali, Shintoismo. Semplice, adatta alla vita

contemporanea, può essere praticata da tutti, a tutte le età, senza particolari contro-indicazioni. Il suo fine è armonizzare mente e corpo, che di solito viaggiano su due frequenze diverse. Nella società di oggi, infatti, di norma le persone vivono la gran parte delle proprie giornate connesse con la mente e molto poco in contatto con il corpo. Lo Yoga Giapponese ci spinge invece, effettuando micro-movimenti in totale concentrazione, ad innalzare la vibrazione del corpo.”

La pratica trae origine da una contaminazione tra Yoga e lotta: “a propri i principi delle arti marziali nipponiche e gli insegnamenti del Bushido, la cosiddetta via del guerriero, ovvero il codice morale dei guerrieri samurai. Non contempla solo le posizioni classiche dell’Hatha Yoga, ma anche movimenti derivanti dalle arti marziali”, aggiunge l’esperta. “Incanaliamo l’energia attraverso il calcio e il pugno accompagnati dal respiro, ingaggiando una sorta di danza con il nemico che poi si trasforma in una lotta.”

“Il nemico è la negatività della nostra mente, quando assume una prospettiva analitica e giudicante. La nostra mente infatti - chiarisce l’istruttrice - può essere ratio, quindi uno strumento di analisi e giudizio, e può essere logos. Quindi dialogo con la natura, col divino, con l’anima. Lo Yoga Giapponese punta proprio a superare la mente analitica e potenziare la mente dialogica.”

### **Entrare in uno stato di non mente per riscoprirsi più positivi**

Come si pratica in concreto lo Yoga Giapponese? “Si assumono varie Asana (le posizioni Yoga, ndr) - prosegue Selene - ma in modo più fluido, per risvegliare il Ki, l’energia vitale interiore e la forza. Far circolare questa energia in modo armonioso è fondamentale per ripristinare l’equilibrio. Lo scopo di tutte le arti marziali infatti è portare chi le pratica in uno stato di “non mente”, che è lo stato della conoscenza dell’attimo presente dei combattimenti samurai: si agisce seguendo l’istinto e senza troppo riflettere. Scopro il movimento nell’attimo stesso in cui lo realizzo.”

Perciò lo Yoga Giapponese è molto diverso dall’Hatha Yoga e deriva invece dallo yoga himalayano. “Non consiste nella ripetizione di movimenti noti, ma si avvicina ai sei Yoga di Naropa, una meditazione compiuta in stato di “non mente”. Ci permette di innalzare la frequenza vitale corporea.” Ciascuno di noi infatti ha una frequenza, una vibrazione unica e irripetibile. Se una persona ha una frequenza vitale accelerata, ad esempio, nella società contemporanea siamo portati a giudicarla ansiosa. Dunque è indotta a pensare di essere difettosa, mentre per lo Yoga Giapponese una frequenza accelerata è solo una caratteristica della natura di quell’individuo, al pari del colore degli occhi e dei capelli. Morale: serve liberarsi dal giudizio mentale per vivere in armonia con la nostra natura.

## **Le origini della disciplina**

“I giapponesi lo chiamano Shinshin Toitsu ho: lo Yoga Giapponese è stato fondato dal maestro di arti marziali Nakamura Tempu all'inizio del 1900, riprendendo e rivisitando lo Yoga classico dell'India. Egli stesso infatti aveva appreso l'arte dello Yoga in Himalaya dall'indiano Kaliapa. Perciò lo Yoga Giapponese deriva da quello himalayano, è uno yoga a matrice tantrica.”

Il suo obiettivo, chiarisce Selene Calloni Williams, è unificare mente e corpo. In che modo? «Seguendo la filosofia di vita e i principi indicati dal maestro Nakamura. Serve conoscere la natura della positività e concentrare la mente sulle proprie conoscenze, i propri desideri e interessi. Esaminare il sé, quindi entrare in contatto con il nostro inconscio, guardare al nostro atteggiamento verso gli altri, abbandonare la preoccupazione per il futuro e il passato. Infine analizzare i suggerimenti ricevuti dall'ambiente. Il praticante di yoga giapponese diventa infatti capace di leggere il grande libro della natura, oltre a sviluppare estrema attenzione e consapevolezza.

Ad esempio: un uccello o una farfalla che ci passano davanti, possono essere eventi attraverso i quali l'anima ci parla». I benefici dello yoga giapponese per corpo e mente I benefici dello yoga giapponese, assicura Calloni Williams che ha appreso la pratica sul suolo nipponico nel corso di uno dei suoi tanti pellegrinaggi, sono moltissimi. «Anzitutto elasticizza il corpo permettendo all'energia di fluire, sciogliendo blocchi e tensioni. Inoltre rinforza molto la muscolatura al fine di affrontare il combattimento. Lo stile di vita dello yogi, tuttavia, è assai più importante degli esercizi sul tappetino». «Chi pratica yoga giapponese aumenta il senso di positività, la vitalità, la gioia di vivere, la forza con cui affronta gli eventi. Questa disciplina può aiutarci a vincere attacchi di tristezza e di voglia di non fare, ma anche a migliorare il sonno. Esercitando con costanza lo yoga giapponese – conclude Selene - possiamo riuscire ad essere più concentrati sulle piccole cose, a sviluppare un atteggiamento di consapevolezza di sé che ci permetta di conoscerci senza mai giudicarci».