

NEL PIANO D'AZIONE GLOBALE SULL'ATTIVITÀ FISICA 2018/2030 L'ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ SOSTIENE CHE LO YOGA È UN MEZZO PER MIGLIORARE LA SALUTE. SECONDO L'UNICEF I RAGAZZI POSSONO PRATICARLO SENZA ALCUN RISCHIO E OTTENERE GLI STESSI BENEFICI DEGLI ADULTI. INTERVISTA ALLA PSICOLOGA E MAESTRA DI YOGA TIZIANA FANTUZ

La forza universale dello yoga

DI ORAZIO PARISOTTO*

lockdown e le misure di distanziamento sociale adottate dai paesi per combattere la pandemia di Covid-19 ci hanno fatto riscoprire i benefici delle pratiche yoga per il nostro benessere psicofisico. Lo yoga si è dimostrato un potente strumento per affrontare lo stress provocato dall'incertezza per il nostro futuro e dall'isolamento. L'antica disciplina fisica, mentale e spirituale che ha avuto origine in India, deriva dal sanscrito e simboleggia l'unione del corpo e della coscienza. È un modo per scoprire i legami che abbiamo con il mondo e con la natura. Oggi è praticato in varie forme in tutto il mondo e continua a crescere in popolarità. Le Nazioni Unite hanno sottolineato l'importanza che gli individui e le popolazioni adottino scelte più sane e nuovi modelli di stile di vita, esortando gli Stati membri a usare le pratiche yoga per ridurre l'inattività fisica, che è tra le prime dieci principali cause di morte e un fattore di rischio chiave per le malattie non trasmissibili, come quelle cardiovascolari, il cancro e il diabete.

Ne abbiamo parlato con la Dottoressa *Tiziana Fantuz*, psicologa maestra di yoga, membro del Dipartimento Scienza Ambiente e Salute di *United Peacers*.

L'Organizzazione mondiale della sanità, nel piano d'azione globale sull'attività fisica 2018-2030, cita lo yoga come mezzo per migliorare la salute con lo slogan persone più attive per un mondo più sano. C'è una nuova consapevolezza da parte di istituzioni e imprese sui benefici di questa antichissima pratica che non è solo psico-fisica ma anche spirituale?

Il 21 giugno è stato proclamato dall'Onu Giornata internazionale che celebra lo yoga come pratica per promuovere benessere e progresso del mondo intero

“La millenaria disciplina – scienza dello yoga è diventata oggi quanto mai attuale e preziosa come risorsa per le sue molteplici applicazioni. Sono ormai numerose le ricerche scientifiche internazionali che ne dimostrano gli effetti ed i benefici. Ciò ha contribuito a creare una nuova consa-

pevolezza, che da personale si è estesa anche sul piano istituzionale. A proposito di questo, posso riportare la mia esperienza in seno all'insegnamento dello yoga all'interno dell'Ateneo dell'*Università di Padova*. L'entusiasmo e i benefici riscontrati e monitorati attraverso appositi questionari sono stati tali da rinnovare anno dopo anno l'iniziativa. Un grande esempio di lungimiranza istituzionale. Ad avallare tale conoscenza, fra le tante iniziative va sottolineata per importanza senz'altro quella delle *Nazioni Unite* che, su richiesta del primo

ministro indiano *Narendra Modi*, l'11 dicembre del 2014 dichiararono il 21 giugno Giornata ufficiale per celebrare lo yoga come pratica che promuove il benessere e il progresso del mondo intero. La mozione fu approvata con grande entusiasmo dai 177 paesi appartenenti all'Onu, tra cui 47



Tiziana Fantuz, psicologa maestra di yoga

di religione islamica, confermando che lo yoga è una disciplina trasversale, in grado di accumunare esseri umani di culture e religioni diverse. È da quell'anno che il 21 giugno *dono* una lezione, e mi piace sottolineare *dono* , scegliendo con cura i luoghi che ne possano enfatizzare il messaggio. Ad alcuni incontri hanno partecipato fino a 600 persone: questo a significare la grande diffusione e necessità di questa arte e scienza del vivere”.

Esistono molte varianti applicative dello Yoga e quindi molte scuole: che consigli può dare al comune cittadino che si vuole avvicinare alla pratica dello yoga?

“Si parla molto di yoga in questi ultimi anni e sempre più persone vengono attratte da



Lo yoga è inserito, dall'anno Duemila, anche nelle scuole pubbliche italiane come metodo di automiglioramento individuale e contributo all'educazione

questa che, non dimentichiamo, è una forma di conoscenza millenaria, che basa le sue origini in testi sapienziali oggetti di studio di eminenti ricercatori di tutto il mondo. È evidente che la scelta deve essere fatta con scrupolo ed attenzione, perché nel tempo molte persone hanno intrapreso la via dell'insegnamento di questa straordinaria disciplina. Ricordo che, quasi quarant'anni fa, quando dopo la laurea in psicologia mi sono appassionata allo yoga, eravamo in pochissimi in Italia a praticarlo. Le poche scuole di formazione esistenti di durata quadriennale, con esami e tesi finale, si contavano sulle dita di una mano ed erano molto selettive e rigorose.

Il consiglio che posso dare è di scegliere non solo sulla base del tipo di yoga più in auge, e sappiamo che ce ne sono tanti, ma anche di verificare qual è il percorso teorico-esprienziale effettuato dall'inse-

gnante. Inoltre... la scelta si fa anche ascoltando il proprio cuore!”

Negli ultimi anni è stata riconosciuta l'importanza dell'inserimento dello yoga nelle scuole pubbliche italiane, da quelle dell'infanzia alle superiori come importante contributo alla formazione integrale della persona. L'Unicef afferma che i ragazzi possono praticarlo senza alcun rischio e ottenere gli stessi benefici degli adulti. In base alla sua esperienza, quali sono i risultati che ha potuto riscontrare?

“Per circa 10 anni, dal 2000 in poi, ho avuto modo di collaborare con diverse scuole, da quelle dell'infanzia ai licei.

Al tempo erano stati siglati tre protocolli di intesa dal Ministero della pubblica istruzione, che prevedevano il riconoscimento dell'importanza dello yoga sia come materia e attività curriculare che extracurriculare in tutte le scuole pubbliche italiane, a

partire dalle scuole dell'infanzia, per finire alle superiori. Avevo presentato dei *progetti educativi* che contemplavano sia l'insegnamento diretto agli allievi che la formazione dei docenti. A convalidare l'importanza dell'inserimento dello yoga nelle scuole come metodo di automiglioramento individuale e contributo all'educazione, molti furono i riscontri positivi tra i quali lo sviluppo delle facoltà logico-razionali; il miglioramento della coscienza-conoscenza del proprio corpo e di sé; la scoperta e l'utilizzo della respirazione come veicolo per migliorare la capacità di concentrazione e come possibilità di controllo delle emozioni, e molto altro ancora. Un dato assai significativo è stato che tutte le acquisizioni trasmesse attraverso esercizi concreti sono diventate possibilità di armonizzazione all'interno della classe e nella relazione tra i ragazzi, oltre che una espressione di esperienza di pace, non più vissuta come intenzione e buona volontà, ma azione”.

**Il Professor Orazio Parisotto è Studioso di Scienze Umane e dei Diritti Fondamentali. Founder di Unipax, NGO associata al DPI delle Nazioni Unite*