
Lo yoga? È il contributo dell'India al benessere umano

Autore: Ravindra Chheda

Fonte: Città Nuova

La prima edizione della **Giornata Internazionale dello Yoga** ha visto una specie di record da libro **Guinness** realizzato sui prati di Rajpath, l'immenso viale che collega il monumento al milite ignoto dell'India al palazzo presidenziale, Rashtrapati Bhavan, nel cuore di **New Delhi**. Trentacinquemila persone hanno partecipato all'evento e con loro Narendra Modi, il primo Ministro indiano, che ha seguito praticamente quasi tutto il protocollo yoga. Il politico indiano non è nuovo a queste manifestazioni di sapore populista, ma è anche vero che è noto per il suo stile di vita che segue vari costumi di osservanza indù, compresi dieta vegetariana e periodi o giorni di digiuno.

Modi, prima di unirsi alle migliaia di persone che coprivano Rajpath, ha dichiarato ai media che la giornata di celebrazione per lo Yoga non è solo un evento, ma anche **un contributo alla pace e all'armonia**, valori tipici dell'induismo tradizionale e anche dello spirito yogico. Il Primo Ministro indiano ha anche espresso apprezzamento per i Paesi che hanno voluto contribuire a fare di questa tradizionale espressione culturale e religiosa Indiana, un vero patrimonio dell'umanità. Lo yoga, ha precisato Modi, non è solo esercizio: "Offre la possibilità di garantire equilibrio alla mente e al corpo e aiuta a consolidare la forza interiore dell'individuo che la pratica". Modi si è, poi, posto alla testa dell'immensa folla impegnata in esercizi di yoga e, dopo alcuni posizioni di riscaldamento, si è unito agli altri ad eccezione 'vrikshasana', l'esercizio in cui chi pratica questa disciplina si pone in equilibrio su una gamba piegando l'altra all'altezza del ginocchio.

Il primo ministro non è stato l'unico politico a unirsi ai concittadini. Hanno fatto lo stesso anche il Chief Minister della capitale Arvind Kejriwal, che recentemente è tornato al potere a Delhi alla testa del suo partito dell'uomo qualunque (AAP) , ed altri membri del Lok Sabha, il parlamento indiano. Le manifestazioni di persone, spesso centinaia e migliaia, si sono ripetute in diverse città dell'India, ma anche in altre parti del mondo.

La giornata internazionale di questa arte o disciplina ha offerto al Primo Ministro indiano lo spunto per **condannare i tentativi** fatti a diversi livelli e in certe parti del mondo **di fare dello Yoga un bene di consumo**, facendone uso commerciale con potenziali danni per una pratica che è invece culturale e religiosa con possibilità di grandi benefici per la salute di persone di ogni età, ceti sociale e professione. **Lo Yoga**, ha sottolineato Modi, oltre a essere una via per equilibrio fisico e mentale, **resta anche un mezzo per controllare violenza e passioni**, oltre che assicurare il mantenimento dell'equilibrio ecologico.

In effetti, lo yoga non è 'una marca da vendere', ma un patrimonio che non appartiene né a un singolo né ad una comunità, ma solo al mondo. **"Lo yoga può essere considerato come un contributo da parte dell'India al bene della razza umana"**. Nel corso dei suoi commenti ai giornalisti, ha spesso usato citazioni appropriate prese da testi sacri indiani. Il Primo Ministro ha anche riconosciuto che Paesi stranieri all'India hanno contribuito all'adozione dello yoga e a farne una pubblicità adeguata in occidente. Per l'occasione le Poste Indiane hanno emesso un nuovo francobollo a ricordo della Prima giornata internazionale dello yoga.

L'iniziativa della Giornata Internazionale dello Yoga ha senza dubbio suscitato interesse e dato la possibilità a chi lo pratica di trovare una identità condivisa con milioni di persone che lo fanno in diverse parti del mondo. In effetti, si tratta non solo di una serie di esercizi, ma di uno stile ed una filosofia di vita con effetti benefici a diversi livelli per una salute psico-fisica a cui tutti aspiriamo.