

Città di Castello 22.04.015

CBS News

Quando si tratta di India e yoga, il Primo Ministro Narendra Modi non è uno che si atteggia e basta. Modi ha avviato una campagna per rivitalizzare lo yoga proprio nella terra dove è nato e ha iniziato con farla praticare ai suoi soldati per migliorare il controllo fisico e mentale.

Il corrispondente di **CBS news** Major Garrett riporta che, in India, il vero yoga inizia con la pulizia della cavità nasale e termina con il gruppo che espelle il respiro in maniera forzata e rumorosa.

All' Istituto Nazionale di Yoga Moraji Desai, il metodo di insegnamento è severo. Respirazione e meditazione si fanno su tappetini molto semplici insieme a delle posture ben precise. Lo yoga indiano enfatizza quattro componenti: pulizia, respirazione, meditazione e posture. Su questo, il Primo Ministro è un evangelista.

“Non riguarda il solo esercizio fisico ma la scoperta del senso di unione con se stessi, il mondo e la natura” ha detto Modi.

Modi ha indetto un giorno internazionale dedicato allo yoga e ha nominato un capo per la salute spirituale.

Il cosiddetto ministro dello yoga, Shripad Naik ha dichiarato: “Non è relativo solo all'India o agli indiani. Con lo yoga possiamo contribuire al settore della salute, fornendo al mondo uno stile di vita migliore”.

Ma lo yoga indiano lascia perplessa Nicole Lastova. La Lastova, proveniente dal West Virginia, insegna yoga all'ambasciata americana di Nuova Delhi e pensa che lo yoga indiano sia spartano e che lo studio con i relativi maestri sia troppo stressante.

“Qui non c'è la moda dello yoga. Quando vado alle lezioni riesco a percepire la consapevolezza ma trovo allo stesso tempo una certa rigidità. Si segue l'insegnante e basta...mentre in America si sente più amore soprattutto quando l'insegnante ti tocca, si sente molto più calore”.

La Lastova ama lo yoga americano e non è la sola. Più di 20 milioni di americani lo praticano. E' un'industria che vale più di 10 miliardi di dollari l'anno. La Lastova pensa che lo yoga indiano non potrebbe aver successo in America.

“Ti metti in posa e ti fermi, ti rimetti in posa e ti rifermi”, dice, “Questa è probabilmente la differenza più grande. In America, in ogni posa, c'è più la libertà di espressione”.

Il ministro indiano dello yoga sostiene invece che gli americani trattino lo yoga come un semplice esercizio di ginnastica mentre gli indiani cercano qualcosa di molto più profondo.

Naik ha detto che è la tecnica in se stessa che apporta i benefici, di conseguenza se è sbagliata non ci possono essere i tanto decantati effetti positivi.