Le tracce più recenti che conducono allo Yoga risalgono tra il 3000 e il 1800 a.C. nella Valle dell'Indo presso *Quetta*, una civiltà contadina, e più tardi presso *Harappa* e *Mohenjo Daro*. Quanto è stato rinvenuto negli scavi effettuati presenta statuette e raffigurazioni sedute nelle classiche posizioni dello Yoga, cosa che dimostra come fosse già in quei tempi conosciuto e praticato. Lo Yoga, è certo, è molto più antico di quello che può sembrare con i vari ritrovamenti che ne identificano la collocazione storica.
I *Veda* rivelano già le tracce della scienza dello Yoga, in quanto testi antichissimi diffusi oralmente prima di assumere una forma letteraria. Nelle *Upanisad* (testi redatti in sanscrito tra l'800 e il 300 a.C.) che sono la parte finale e più tarda dei *Veda* si trovano le basi dello Yoga. Si spiegano il *Prana* e le *Nadi* e i vari percorsi energetici, fondamentali per la conoscenza e la pratica dello Yoga. Lo *Svatasvatara Upanisad* descrive le varie pratiche e gli effetti dello Yoga. Anche il *Mahabharata*, il poema del periodo epico, di cui un importante capitolo è la *Bhagavad-Gita*, presenta le diverse vie dello Yoga e le varie pratiche ma puntando sulle tre considerate più importanti: il *Karma Yoga* (la via dell'azione); il *Bhakti Yoga* (la via della devozione); lo *Jnana Yoga* (la via della conoscenza). Tra il II sec. a.C. e il IV sec. d.C. nascono i *Sutra*, delle brevi sintesi che esprimono i concetti e le idee dello Yoga per memorizzarle facilmente, mediante parole essenziali. Tra i *Sutra* più importanti vi sono gli *Yoga Sutra di Patanjali* (filosofo del II secolo).
Nel periodo medievale predomina la letteratura dei *Tantra* (testi) ma la pratica del *Tantra* è di origine molto antica e di natura iniziatica come lo Yoga con cui ha molti aspetti che li uniscono. Il Tantra diffusosi nell'oggi è un Tantra deviato e distorto che nulla ha a che fare con il vero *Tantra*.
Testi importanti come *Hathayogapradipika*, *Gheranda Samhita* e *Siva Samhita* aiutano a comprendere molti aspetti dello Yoga pratico.
Nell'era moderna si sono sviluppati diversi stili di Yoga ma ciascuno di essi non maggiora e non sminuisce la natura profonda di ciò che lo Yoga è veramente.

Esistono mille motivi perché ogni individuo dovrebbe integrare sia i principi sia la pratica dello Yoga nella propria vita quotidiana.

Lo Yoga non è solo esercizio sul corpo da poter sostituire a forme di ginnastica occidentale, ma è molto di più. È una vera e propria scienza che incarna l'unità di mente e di corpo, di pensiero e di azione, di moderazione e di realizzazione: offre una visione concreta di armonia tra l'uomo e la natura dalla quale si trae naturalmente salute e benessere, ma soprattutto il risveglio della coscienza spirituale se praticato opportunatamente. Lo Yoga è, in realtà, *scienza iniziatica* ma non tutti sono in grado di viverlo a tale livello, però per migliorare questo mondo caduto nell'oscurità morale, intellettuale e spirituale è sufficiente che faccia scoprire, a più persone possibili, il senso di unità con sé stessi, il mondo e la natura.

È lodevole l'iniziativa presa dal governo del Nepal di inserire alle elementari e medie lo Yoga come materia di studio obbligatoria. Già da questo nuovo anno scolastico il Paese himalayano (30 milioni di abitanti) adotterà nelle scuole lo studio dello Yoga e dell'Ayurveda (medicina tradizionale indiana) e il potere curativo del pensiero. Ogni settimana gli studenti dovranno partecipare a una lezione di questa antica disciplina, insieme a tutte le altre materie (*matematica, scienze, lingua nepalese, inglese, ecc.*
).

"*Per noi lo yoga è una scienza antica. Vogliamo che gli studenti imparino ad apprezzarlo fin da piccoli e pensiamo che questo sia il momento giusto per promuoverlo all'interno delle scuole* ".

**Giriraj Mani Pokhrel** (Ministro dell'Istruzione del Nepal)

A contestare è stata la minoranza musulmana (il 5% della popolazione) che vede l'iniziativa come una imposizione. Il ministro ha risolto il problema esonerando gli studenti musulmani che non vogliono partecipare. Alle contestazioni ha risposto il direttore del "*Curriculum Development Center del Nepal* " (*ente governativo che da tempo promuove lo Yoga come materia di studio nelle scuole*
), Ganesh Bhattarai: "
*Questo corso ha il solo scopo di migliorare la salute dei nostri ragazzi attraverso uno stile di vita*

*sano e attivo. Non vogliamo favorire nessuna religione. I leader musulmani possono stare tranquilli, chi non vorrà fare il saluto al sole sarà libero di rifiutarsi e il canto Om è già stato escluso dalle lezioni*
".
La cosa è presa seriamente perche le lezioni prevedono anche la storia del pensiero yogico, la pratica dello Yoga, l'Ayurveda e la naturopatia, perché ogni studente impari a gestire correttamente la propria salute psico-fisica-spirituale.
Lo Yoga non è affatto una religione ma nel contesto indù, nel tempo, è stato intriso di significati religiosi, etnici e politici non necessari e non necessariamente da esportare nell'insegnamento. Quanto viene offerto sembra essere invece ben depurato di tutto ciò: un'azione molto illuminata.

L'idea del tentativo di far praticare lo Yoga nelle scuole italiane è stata presa in considerazione più volte nell'arco di molti anni, con la firma di ben cinque protocolli, senza mai arrivare ad essere presa di fatto da una qualsiasi forza politica. Nel 1998 è stato firmato un accordo tra il *Mi nistero dell'Istruzione*
e la
*Federazione Italiana Yoga*
(Fiy), un protocollo d'intesa, rinnovato a novembre nel 2015, per l'insegnamento in tutte le scuole pubbliche italiane. In concreto non si è mai realizzato pienamente se non in quelle scuole dove c'è un preside favorevole, e non come materia scolastica ma qualcosa di facoltativo. Il protocollo prevede che l'insegnamento dello Yoga nelle scuole (dalle materne alle superiori) possa essere svolto solamente da
**insegnanti che appartengono all'albo professionale della**
***Fiy***
. L'insegnamento può rientrare sia tra le ore curriculari che tra quelle extra-curriculari. Non si tratta di un vero inserimento nell'insegnamento delle materie scolastiche ma di un progetto da poter accettare a livello facoltativo dagli istituti scolastici. In tutti questi anni sono pochi coloro che hanno aderito da Nord a Sud e solo in pochissimi casi in sostituzione alle ore di educazione fisica.

Perché dovrebbe essere inserito lo Yoga nelle materie scolastiche? Perché ormai esistono molti studi e ricerche su di esso che confermano, anche molte riviste scientifiche, gli effetti benefici della sua pratica: è certo che riduce lo stress e potenzia le capacità di apprendimento. E ciò è moltissimo in un'epoca in cui una buona fetta della popolazione si ammala di stress, con gravi conseguenze nella vita personale, ricorrendo a *farmaci*, *psico-farmaci*, *iperstimolanti*, *dispositivi di realtà aumentata*
(elaborazione, arricchimento della percezione sensoriale umana mediante informazioni, manipolate e convogliate elettronicamente, che non sarebbero percepibili con i normali cinque sensi),
*alcol*
e
*droghe*

.

Nel 2017, il premier Paolo Gentiloni fa sapere da Delhi, in un suo viaggio in India, alla presenza del premier indiano Narendra Modi che "*L'Italia esplorerà l'ipotesi di introdurre questa pratica nei programmi scolastici* " (firmando addirittura un memorandum). L'annuncio fece felice Narendra Modi, un praticante e assertore dello Yoga, che ha così proclamato una giornata nazionale dello Yoga, facendola ricadere il 21 giugno di ogni anno: la prima celebrazione è stata il 21 giugno 2015 e a guidarla è stato proprio lo stesso premier Narendra Modi sul prato dell'
*India Gate*
davanti a circa 45000 mila persone provenienti da tutto il mondo.

Sembrava fosse la volta buona per l'introduzione dello Yoga, a tutti gli effetti, nelle materie scolastiche italiane, come attività motoria finalizzata a contribuire ad un processo di sviluppo della persona e al suo equilibrato ed armonico inserimento autonomo nell'ambiente: un efficace metodo di sviluppo armonico dell'intera personalità e di tutte le potenzialità di ogni singolo individuo. Invece bisognerà aspettare ancora una qualche forza politica più illuminata che rimetta al "centro" l'uomo al posto delle disumane logiche del profitto. Gli Stati sono stati trasformati in aziende e i cittadini-contribuenti in numeri inseriti in un bilancio: un'assurdità.
Ci auspichiamo che al di là dell'inserimento dello Yoga nell'insegnamento scolastico possano ugualmente aumentare sempre di più i praticanti yoga e contribuire a rendere la società umana migliore, più illuminata e felice.

**Letture consigliate**

*Imparo lo Yoga*, André Lysebeth, Mursia
*Perfeziono lo Yoga*, André Lysebeth, Mursia
*Pranayama. La dinamica del respiro*, André Lysebeth, Astrolabio
*Jivamukti Yoga*, Sharon Gannon e Davide Life, Ediazione Mediterranee
*Asana, Pranayama, Mudra, Bandha*, Satyananda Saraswati, Satyananda Ashram Italia

*Teoria e pratica dello Yoga*, B.K.Iyengar, Edizioni Mediterranee
*Teoria e pratica del pranayama*, B.K.Iyengar, Edizioni Mediterranee
*Compendio di Teoria e Pratica dello Yoga,* B.K.Iyengar, Edizioni Mediterranee
*Teoria e Pratica del Pranayama,* B.K.Iyengar, Edizioni Mediterranee

*Vita nello Yoga,* B.K.Iyengar, Edizioni Mediterranee
*La Vita e l'Opera,* B.K.Iyengar, Edizioni Mediterranee
*Gli Antichi insegnamenti dello Yoga*, B. K. S. Iyengar, Gruppo Futura
*Il grande libro dello Yoga*, Gabriella Cella Al Chamali, Rizzoli
*Hatha-Yoga. Posizioni capovolte*, F.N.E.Y., Promolibri
*Hatha-Yoga. L'equilibrio in piedi*, F.N.E.Y., Promolibri
*Hatha-Yoga. La concentrazione (Dharana)*, F.N.E.Y., Promolibri
*Posizioni di rotazione*, F.N.E.Y., Promolibri
*Concentrazione e meditazione,* Swami Sivananda, Edizioni Mediterranee
*Yoga. Piccola guida per conoscerlo*, Rosario Castello, Youcanprint
*La sadhana in pratica: verso il Sé Superiore*, Rosario Castello, Rosario Castello Editore
*Lo Yoga è "posizione coscienziale",* Rosario Castello, Rosario Castello Editore
*Essenza e scopo dello Yoga*, Raphael, Associazione Ecoculturale PARMENIDES

**Consigliamo anche**
YOGA Teoria e pratica
Un'opera di 38 volumi a cura di YANI Yoga associazione Nazionale Insegnanti
*Curatori dell'Opera*:
Stefano Castelli, indologo, docente universitario di Psicologia delle organizzazioni all'Università di Milano-Bicocca e presidente YANI;
Barbara Biscotti, docente universitaria di Storia dei diritti dell'antichità all'Università di Milano-Bicocca, insegnante yoga e membro del Consiglio direttivo della YANI.

https://www.yogaitalia.org/

https://www.yogaitalia.org/rivista/

https://www.yogaitalia.org/iscrizione-ad-assoyoga-italia-per-lanno-2020/