



LA GIOIA DI VIVERE CON LO YOGA E LA YOGATERAPIA

La felicità umana o liberazione dalla sofferenza è il principale obiettivo che lo *yoga* e la yogaterapia si prefiggono proponendo, rispetto all'attuale, un diverso e più corretto modo di vivere. Una vita dell'essere umano "disidentificata" da certi bisogni materiali ed altresì più naturale ovvero strettamente connessa con la sua propria natura la quale, come il Maestro Amadio Bianchi ha affermato con tenace insistenza tante volte, non è solo di origine materiale...

Scopo dello *yoga*, come del resto anche dell'*āyurveda*, sarebbe quello di liberare l'uomo dall'identificazione del soggetto nell'oggetto mediante la discriminazione. Tale identificazione, tra l'altro, ha prodotto, in pratica, ingenti danni anche sulla salute pubblica. Oggi, come l'autore ha potuto appurare il 97% delle persone sta male ed è quindi infelice. Di questa alta percentuale, naturalmente, fanno parte tutti i malanni dal più grave al più esiguo, in quanto anche questi ultimi sono in grado di produrre uno stato di disagio patologico avverso al benessere ed alla felicità. Da tale presupposto, dunque, consegue che l'umanità si ritrova attualmente ad essere "globalizzata" nel malessere.

La tristezza che ne consegue, come l'Oriente insegna, si va somatizzando nei polmoni e, come scrive il Maestro - *assisteremo ad un ulteriore aumento dei disturbi polmonari e alla presenza di muco nelle vie respiratorie come in talune allergie. Il senso di ribellione che ne deriverà ci porterà, poi, alla rabbia (già se ne avvertono i sintomi) che metterà a dura prova il nostro fegato e, per conseguenza, il nostro apparato gastrointestinale, mentre l'incertezza e l'instabilità di questi tempi insinuerà in noi la paura che colpirà i nostri reni -*

Questo è dunque il triste quadro di un'epoca che sta portando noi tutti ad uno stato di smarrimento e, continua l'autore - *come ho fatto intendere all'inizio di questo libro, l'uomo oggi, nel suo essere confuso ed identificato in indotti futili bisogni, è incapace di ipotizzare una chiara scala di valori a favore del suo "reale" benessere. Egli deve lucidamente affrancarsi dalle suggestioni pubblicitarie ed imboccare la via della propria realizzazione e salvezza, via nella quale le parole felicità e salute ritrovino il giusto valore.*