E' curioso notare come la schiera dei piloti, e naviganti in genere, che praticano lo Yoga si sia infoltita in modo significativo in questi ultimi anni. Vi sono stili e indirizzi diversi di Yoga, ma tutti tendono allo stesso obbiettivo: il benessere psico-fisico.

E' facile quindi capire come professioni stressanti, sia sul piano fisico che su quello psichico, come quelle dei piloti e degli assistenti di volo siano attratti da questa “tecnologia” (come qualche Yogi preferisce definirla). Io stesso pratico il *Kundalini Yoga* da circa un anno e nella mia classe sono presenti un altro pilota e due assistenti di volo.

L'origine della scienza dello Yoga non è certa. Le prime prove evidenti la farebbero risalire a circa 5000 anni fa, in India. Nelle origini, la pratica dello Yoga aveva una sostanziale componente mistica ed era riservata a pochi eletti guidati da un Guru. Nell'immediato dopoguerra fu però esportata in occidente e più esattamente nella West Coast degli Stati Uniti, dove trovò terreno fertile anche grazie all'avvento della Beat Generation. Qui si è modernizzata, perdendo un po' di quella componente mistico-religiosa che la caratterizzava ed è stata resa accessibile alla frenetica società capitalistica, pur mantenendo un certo grado di spiritualità. In modo riduttivo (mi perdoni il mio insegnante), la pratica dello Yoga consiste essenzialmente in esercizi fisici o posizioni (*asana*), tecniche di respirazione (*pranayama*) e meditazioni che vanno a stimolare i plessi energetici presenti nel corpo umano.

Gli effetti benefici sulla salute dovuti allo Yoga sono molteplici. E' stato dimostrato che può essere di aiuto nella cura dell'asma, della bassa o alta pressione sanguigna, dell'osteoporosi, dell'artrite e in molte altre patologie: difficile per me elencarle tutte in questo articolo. Si è inoltre dimostrato molto efficace nella cura di stati mentali o emotivi patologici.

Questi effetti benefici sono stati comunque oggetto di numerosi studi e ricerche mediche i cui risultati sono facilmente individuabili sul web. Ciò non toglie che la qualità e la quantità degli effetti prodotti dalla pratica siano puramente soggettivi. Una cosa è certa: il praticante diviene consapevole della stretta interconnessione che vi è tra i propri stati fisici, mentali ed emotivi e i singoli benefici si vanno ad integrare in un più ampio e generale stato di benessere.

Attraverso la pratica dello Yoga, io ho personalmente mitigato notevolmente gli effetti della fatica durante e dopo i voli di lungo raggio. Riesco a mantenere un più consistente e costante livello di concentrazione durante il volo e i tempi di recupero tra un volo e l'altro si sono ridotti sensibilmente. Il sistema nervoso messo a dura prova dalle notti in bianco e dai diversi fusi orari si ristabilisce in minor tempo e gli sbalzi di umore dovuti alla stanchezza non si presentano quasi più.

Questo è dovuto anche mediante la pratica di una specifica *sadhana* (una determinata sequenza di esercizi da praticare giornalmente) assegnatami dal mio insegnante. E' importante anche menzionare che quest'anno non ho contratto neanche un semplice raffreddore.

Quando qualche collega mi esprime la volontà di avvicinarsi allo Yoga unicamente per bisogno di stretching o per risolvere problemi di natura prettamente muscolare o articolare, io lo indirizzo invece alla ginnastica posturale. E questo nonostante il collega nella mia classe di Yoga affermi che si dovrebbe rendere lo Yoga obbligatorio per tutti i piloti.

Ma ridurre una pratica nobile e antica come lo Yoga a un semplice bisogno di stretching è sinceramente avvilente: lo Yoga è si ginnastica, ma ginnastica per l'anima.

(27 maggio 2013)