

Da 'ommmm' a 'shalommmm'

Non è più una moda ma uno stile di vita: negli Stati Uniti sono in molti a unire il metodo Yoga con il rispetto dei precetti ebraici. Con un'avvertenza: attenzione a non fare idolatria

Come reagireste se dopo anni d'insegnamenti a ripetere la sillaba "Ommm" all'inizio della vostra lezione di Yoga vi fosse invece richiesto di intonare il saluto di pace Ebraico "Shalommmm?" Non stupitevi, perché negli Stati Uniti, specialmente tra New York e San Francisco, questo succede ormai da anni.

All'angolo della Bond street al centro della Brooklyn bene, la Yogi Ingrid Aria fa proprio così. Nel centro di Spiritualità Ebraica di Carrol Garden, Rochie Pinson, la moglie del Rabbino DovBer Pinson e sua figlia vengono a lezione di Yoga come fanno altre loro amiche e compagne di tempio. Sono solo donne, ovviamente, vestite in tuta da ginnastica, tutte però rigorosamente con il fazzoletto "nascondi capelli" in testa (le parucche finte sono troppo pregiate per sudarci). La stanzetta adibita allo Yoga è piccola, i libri della Torà sono coperti da drappi



dorati in segno di rispetto, a terra ci sono i tappetini anti-scivolo di Yoga e i blocchetti per rialzarsi dal pavimento e facilitare la mobilità.

La lezione incomincia, rigorosamente, con le parole della Rebbetzin che introduce l'argomento di studio e di pensiero del giorno come stimolo alla riflessione durante lo Yoga. "Come Mosè ci fece uscire dall'Egitto, lo Yoga ci aiuterà ad uscire dal nostro 'Egitto giornaliero' grazie al respiro che riempie il corpo e la mente di energia cancellandone tutti i pensieri che causano lo stress," dice Rochie Pinson.

Le pose scelte da Aria sono infatti tutte incentrate sullo stretching del collo come "parte centrale e unificante della testa (centro del nostro pensiero), del cuore e dei polmoni, (dove avvengono i pensieri passivi, ma dove si allevia anche lo stress)." Lo yoga della Torà (anche conosciuto come Torah Yoga,) non è solo usato come anti-

stress, ma sembra invece essere diventato l'ultimo tentativo per riavvicinare gli ebrei poco credenti ai precetti dell'Ebraismo che, in queste lezioni di allungamento, ripassano al ritmo del respiro diaframmale ed al suono dello shofar su cd, le mitzvot che sono tenuti a rispettare.

Non tutti gli Ebrei sono però d'accordo con questo metodo d'insegnamento, alcuni ortodossi del quartiere di Crown Heights in Brooklyn considerano lo Yoga come una disciplina puramente spirituale che invoca degli dei e delle figure religiose del rito Induista. Quest'azione, secondo loro, è da considerarsi come "avodah zarah," ovvero "idolatra" per la religione ebraica.

Ma il Rebbe dei Lubavitch Menachem Mendel Schneerson alla fine degli anni 70, si pronunciò diversamente in materia. "Certi aspetti di questi movimenti (Yoga e Meditazione Trascendentale), che sono irrilevanti al culto di Dei e alla pratica religiosa, hanno davvero dei benefici puramente medici al livello terapeutico sull'alleviarsi, per esempio, dello stress" disse il Rebbe in uno dei suoi discorsi in risposta alla lettera dell'insegnante di Yoga e meditazione Maharishi Mahesh che gli chiedeva se quello che lui faceva fosse giusto o sbagliato. "Se questi insegnamenti saranno adottati da dottori o terapeuti del campo, in modo del tutto privo di idolatrie varie, allora potranno aiutare molto gli individui affetti da malattie mentali, quindi sarebbe ingiusto vietarli."

Insomma, come ripete anche l'insegnante e fondatore di Bibliyoga Michael J. Freed, "lo Yoga è Kasher e si può accompagnare ad ogni pasto con hamburger, patatine fritte o altro, perché in fondo non è altro che l'unione di mente e corpo passando dal respiro, l'idolatria degli dei è aggiuntiva e non un must."

FEDERICA VALABREGA

www.chitarpi.it

infoline
800-90.15.95



CHITARPI®

MOBILI PER UFFICIO



Pronta consegna - Prezzi di fabbrica
V.le Isacco Newton, 66 - Roma
Tel. 06.6533989 Fax 06.6539386
E-mail: info@chitarpi.it

Accanto al Ghetto Vecchio
SILVA ARIEL HOTEL
ambiente signorile...
stanze molto accoglienti
- 30121 Venezia -
Calle della Masena, 1391/A Cannaregio
Telefono: 041/720326-714773
Fax: 041/720326
www.arielsilva.it

