

TERREMOTO: TROPPO STRESS, LO YOGA E' IL RIMEDIO

4 Dicembre 2011

L'AQUILA - La pratica dello yoga aiuta a superare le situazioni di forte stress, accompagnando l'individuo verso la ricerca e il conseguimento di un corretto equilibrio interiore: una manna per chi, per esempio, dopo due anni e mezzo deve ancora fare i conti con i traumi psicologici lasciati dal sisma.

Lo spiega ad AbruzzoWeb Ariele Pittalà, maestro di yoga romano trapiantato nell'Aquilano e grande esperto delle filosofie orientali a cui tale disciplina è ispirata. "Negli ultimi tempi c'è stata una maggiore apertura da parte della gente a questa pratica, soprattutto da chi ha bisogno di dominare lo stress", svela.

"Tutto quello che noi siamo e facciamo - spiega l'esperto - si basa sulla ripetizione, per questo abbiamo costantemente l'angosciosa impressione di non vivere. Restando schiavi degli schemi primitivi di aggressione/ fuga, miriamo a un benessere solo fittizio".

"Cos'è la realtà? Lo yoga ce lo insegna - continua - È il nostro essere radicato profondamente nello scibile che produce schemi mentali e sensibili in costante evoluzione, dunque irripetibili e non commerciabili nel sistema sociale. La gente crede di essere felice potendo girare il mondo con un jet, che tra l'altro inquina enormemente, ma non è capace di mettere il naso fuori casa, confrontandosi con la quotidianità"

Maestro come pensa che la pratica dello yoga possa aiutarci?

Lo yoga ci permettere di ripossedere personalmente il nostro corpo e la nostra mente, sino a non avere paura perfino della morte. Diveniamo parte del sistema cosmico, in comunione con la natura; dunque per concludere potremmo dire che lo yoga aiuta a diventare Uomini e quindi ad affrancarsi dal timore della perdita.

Ci parli della sua personale esperienza: come vi siete incontrati lei e lo yoga?

Durante il periodo universitario ho avuto seri problemi di salute e la medicina tradizionale non mi ha dato soluzioni. Insieme alla mia compagna, discepola di Betto, maestro che a Roma supportava gli atleti olimpici, mi sono impegnato a praticare lo yoga quotidianamente e con il tempo ho cominciato ad avere un maggiore equilibrio psicofisico e una forte apertura mistica, che mi ha sorpreso. Inseguito è tornata la salute. Il fortunato incontro con Atsushi Kubo, monaco Zen, con il quale è nata una vera amicizia, mi ha fatto comprendere che in quel momento la mia salute era compromessa da erronei schemi mentali dualistici.

Quali sono state le tappe dalla scoperta della disciplina alla voglia di approfondirla?

Da quel momento in poi ho iniziato a cercare nuovi stimoli, le tappe più significative sono state a Bologna, nel centro naturista, dove praticavo bioenergetica, e a Roma dove con Jerome Lyss ho praticato biodinamica e ho frequentato il centro di medicina integrata. Negli ultimi anni ho preso parte a numerosi incontri, approfondendo la pratica di Iyengar e Kundalini Yoga per farne criticamente strumenti personali nell'insegnamento.

Nel nostro territorio lo yoga quanto è praticato?

Poco e superficialmente, c'è molta diffidenza. Anche se devo dire che negli ultimi tempi si nota una maggiore apertura, soprattutto dopo la terribile esperienza del terremoto: c'è una ricerca maggiore di quelle pratiche che possono aiutare a dominare le situazioni di stress. Io personalmente insegno a Raiano, a Santo Stefano di Sessanio e a Bussi, ma in quasi tutte le strutture del territorio ci sono corsi a disposizione.

Come potrà aumentare in futuro il pubblico di questa disciplina?

© 2026 Abruzzo Web Enfasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n°501 del 2 settembre 2003
Ho in cantiere un progetto ambizioso: realizzare in Abruzzo, probabilmente nel territorio aquilano, un Ashram, un luogo di aggregazione, in cui le persone possano dedicarsi al proprio benessere mentale e fisico. Un ambiente in cui, oltre alla pratica della disciplina, si possano riscoprire le originarie tradizioni alimentari e si possano approfondire le teorie filosofiche legate allo yoga.