

Lo yoga è uno sport?

«Attività che impegna, sul piano dell'agonismo oppure dell'esercizio individuale o collettivo, le capacità fisico-psichiche, svolta con intenti ricreativi ed igienici o come professione». Questa è la definizione che il dizionario offre per il sostantivo maschile "sport". Come tutte le definizioni, traccia i confini tra altre parole che rientrano nella categoria qui definita ed altre ancora che ne sono escluse. Come tutte le definizioni, può venire distorta a piacimento applicandola o meno ad ambiti che il senso comune colloca o non colloca al suo interno. Potremmo dire che "cucinare" è uno sport: cucinare infatti è un'attività che impegna, sul piano dell'esercizio individuale o collettivo, le capacità fisico-psichiche e che viene svolta con intenti ricreativi (cucinare è divertente) ed igienici (se mangio bene mi mantengo in salute) o come professione (tante persone fanno il cuoco per vivere). Ma potremmo anche dire che il pugilato non è uno sport: boxare infatti ha intenti poco igienici, soprattutto nei confronti dell'avversario, e cessa di essere una professione dopo una certa età o a seguito dei danni fisico-psichici subiti.

Ma veniamo all'argomento che qui ci interessa. Di recente il CONI ha dichiarato che lo yoga, insieme ad altre discipline finora definite come sportive, non rientra più nella categoria "sport". Si tratta di una decisione dagli intenti poco chiari. Confinare lo yoga nelle categorie della cultura o della terapia potrebbe nobilitare questa antica disciplina riconoscendole degli aspetti, per altro innegabili, assenti in altri sport. Ma non sembra sia questo l'intento del CONI, quanto piuttosto quello di costringere lo yoga a tutta una serie di adempimenti che affosserebbero economicamente numerose tra le associazioni che del suo insegnamento si fanno carico in Italia.

La realtà è che lo yoga soddisfa tutti i termini della definizione di sport. Forse meno quello dell'agonismo, per altro presente in certe espressioni di maggiore esibizione come lo yoga acrobatico, e quello della professione, per altro presente nel caso dell'insegnamento. Ma che lo yoga sia un'«Attività che impegna sul piano dell'esercizio individuale o collettivo, le capacità fisico-psichiche, svolta con intenti ricreativi ed igienici» è innegabile. Sembra quasi che la definizione sia stata coniata proprio per descrivere lo yoga. Che poi lo yoga rientri anche in altre categorie di definizione, come quelle di attività spirituale e/o terapeutica, ciò non toglie che a livello delle grandi masse che la sua pratica ha raggiunto nell'ultimo secolo, la definizione di sport sia più che calzante. Di più, il fatto che lo yoga abbia anche una valenza terapeutica, "igienica" per usare il termine della definizione del dizionario, lo colloca ad un livello forse superiore rispetto ad altre discipline ritenute degli sport che, a causa della grande quantità d'infortuni cui va incontro chi le pratica e della mancanza di simmetria che la pratica stessa richiede, terapeutici o igienici proprio non si possono definire.

Nel corso del '900 lo yoga è uscito dall'India, sua patria d'origine, per diffondersi in tutto il mondo. I grandi maestri che lo hanno portato all'attenzione delle grandi masse lo hanno insegnato con la consapevolezza che, come affermava Tirumalai Krishnamacharya (1888-1989), «Lo yoga è il più grande dono dell'India al mondo». Di più, dello yoga hanno spiegato e dispiegato tutte le sue potenzialità come pratica nata in un contesto religioso indù e capace di condurre l'uomo alla

salvezza dalla sofferenza, fisica e mentale, che costituisce l'esistenza umana, ed all'unione con Dio, qualsiasi accezione si voglia dare a questo termine. I maestri che hanno portato lo yoga nel mondo, da Paramahansa Yogananda (1893-1952) a Yogi Bhañan (1929-2004), erano molto religiosi. Ma anche molto interreligiosi. Trovandosi di fronte a filosofie e visioni del mondo diverse dal loro contesto d'origine, hanno rifiutato le armi della catechizzazione a tutti i costi e lasciato che le persone traessero dallo yoga tutti i benefici che esso può offrire, pur rimanendo incardinati nel proprio contesto religioso o persino in una dimensione laica ed a-religiosa. Si è detto che lo yoga può sì significare "unione con il Divino", ma è anche dotato delle caratteristiche che ne fanno un ottimo sport, secondo la definizione citata, oltre che una pratica terapeutica. Niente di diverso da quanto è accaduto in Occidente. I Giochi Olimpici nell'antica Grecia erano dedicati a Zeus, re degli dei. Si svolgevano cioè in un contesto profondamente religioso. Contesto da cui in seguito, soprattutto in occasione della loro ripresa a fine '800, ci si è tenuti lontani, o si è omesso di esplicitare perché di matrice pagana, in favore di una visione che collocava gli sport praticati ad un livello più di confronto delle capacità umane che di attività sacra vera e propria. Tanto che oggi, agli sport, se se ne riconosce un significato superiore al semplice esercizio fisico, viene attribuita una valenza sociale in cui può assumere particolare significato il confronto leale, effettuato all'interno di regole condivise e sulla base del "valore personale", tra persone di provenienze le più diverse.

È con l'accezione più "sportiva", offerta dalla definizione di cui sopra, che lo yoga si è diffuso nel mondo. L'aspetto agonistico, apparentemente negato, si può forse ritrovare in quella che, secondo certe arti marziali sempre orientali è la vera lotta, quella con se stessi, laddove il praticante è stimolato costantemente a superare i propri limiti in vista di un premio che, in ultima analisi, è rappresentato dalla salute, dall'armonia, e dalla pace che lo yoga promette. Di più, questi aspetti dovrebbero rappresentare lo scopo di ogni sport, superando la tentazione anche economica dell'agonismo ad ogni costo che, è sotto gli occhi di tutti, costituisce la peggiore deriva dei numerosi sport praticati oggi. La constatazione che di yoga non ci sono gare, ma tutt'al più sedute collettive in cui non è possibile scommettere sull'uno o l'altro contendente, non depone quindi a sfavore della sua collocazione al di fuori della definizione di "sport". La vera gara rimane quella con se stessi, nella consapevolezza che, come spesso affermano gli istruttori di yoga durante le lezioni, «Oggi è meglio di ieri» e che la coppa in palio è sempre quella intangibile del benessere raggiunto.

Trieste, 23 aprile 2017