Coltivare la ﾊnon paura ﾊ Abhaya di Jacques Vigne ﾊ ﾊ ﾊ L'assenza di paura ﾊuna qualit ﾊfondamentale dello yoga. Deve essere coltivata fino alla realizzazione. In questo senso, il saggio Y ﾊﾊvalkya dice nelle Upanishad al suo discepolo, l'imperatore Janaka: "Janaka, tu sei realizzato, perch ﾊhai raggiunto la non paura! " Certo, la paura e l'ansia sono anche segni di realismo: possono risultare un segno di prudenza, molto semplicemente. Dal punto di vista della medicina, l'ansia deriva da un eccesso di stress, a volte improvviso, ma il pi ﾊ delle volte cronico. Quindi non ﾊsempre legata a un singolo trauma, come nella sindrome da ansia post-traumatica, ma diventa una modalit ﾊdi essere cronica e pervasiva, ed ﾊquesto il problema. Da un punto di vista tradizionale, ci si potrebbe chiedere perch ﾊparliamo di questa qualit ﾊdi coraggio in modo negativo, abhaya, che significa assenza di paura, ﾊnon paura ﾊ. C'ﾊuna semplice ragione per questo: la nostra vera natura ﾊla pace, e se ci asteniamo dal commettere errori strategici e tattici nella gestione di noi stessi, rimarremo in questo stato fondamentale, senza fabbricare artificialmente ogni tipo di paura inutile. L ﾊobbiettivo principale ﾊquello di essere nella rettitudine delle azioni, delle parole e dei pensieri. Se arriviamo a questo punto, non abbiamo nulla da temere da noi stessi, e per una sorta di estensione naturale, abbiamo molto meno da temere dal mondo esterno. Questa ﾊla soluzione profonda all'ansia, ma prima che questo possa essere raggiunto, un buon numero di comprensioni parziali e tecniche pratiche sono utili. ﾊ Capire l'ansia ﾊﾊﾊﾊﾊﾊ Sono passati 35 anni da quando ho completato la mia formazione come psichiatra, e dopo aver lavorato per 5 anni in un ospedale psichiatrico per i miei studi e il servizio di cooperazione, sono partito per l'India. Torno regolarmente in Francia e un anno fa ho finito un grande tour che ﾊdurato 2 anni. Vado di citt ﾊin citt ﾊe, durante l'estate, da un luogo all'altro della campagna francese per periodi che vanno generalmente da 5 giorni a una settimana. Rispondo a migliaia di domande di migliaia di persone, e certamente, l'ansia, la paura diffusa rappresenta una sofferenza di fondo molto reale per la maggior parte delle persone. La cosa positiva ﾊche induce le persone a fare un lavoro su se stesse. Quando hanno constatato che i migliori tranquillanti sono solo sintomatici, capiscono che devono arrivare alla radice del problema. Quando ero uno specializzando in psichiatria e avevo in cura pazienti gravi, avevo

cercato di introdurre tecniche corporee anche per loro, e il modo migliore che ho trovato per penetrare le loro difese, altrimenti ben chiuse, era quello di offrire soluzioni naturali all'insonnia e all'ansia. A nessuno, anche ai pazienti pi□ gravi, piace girarsi tutta la notte in cerca di sonno, e a nessuno piace condurre una vita sentendo un grosso nodo stretto al plesso o alla gola, con le ganasce serrate come i bulloni sulle viti. □Da qui l'interesse delle pratiche psico-corporee. Leggi il resto dell□articolo