Coltivare la □non paura□ Abhaya di Jacques Vigne □ □ □ L'assenza di paura □una qualit□fondamentale dello yoga. Deve essere coltivata fino alla realizzazione. In questo senso, il saggio Y□□valkya dice nelle Upanishad al suo discepolo, l'imperatore Janaka: "Janaka, tu sei realizzato, perch□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□ delle volte cronico. Quindi non □sempre legata a un singolo trauma, come nella sindrome da ansia post-traumatica, ma diventa una modalit□di essere cronica e pervasiva, ed □questo il problema. Da un punto di vista tradizionale, ci si potrebbe chiedere perch□parliamo di questa qualit□di coraggio in modo negativo, abhaya, che significa assenza di paura, □non paura□. C'□una semplice ragione per questo: la nostra vera natura □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□obbiettivo principale □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 □la soluzione profonda all'ansia, ma prima che questo possa essere raggiunto, un buon numero di comprensioni parziali e tecniche pratiche sono utili. □ Capire l'ansia □□□□□□ 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 □durato 2 anni. Vado di citt□in citt□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 □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&#65533; 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. &#65533;Da qui l'interesse delle pratiche psico-corporee. Leggi il resto dell&#65533;articolo