

## Lo Yoga come cammino spirituale/3

Tiziana Piccinelli

*Tiziana Piccinelli, insegnante di yoga, membro dell'Istituto Internazionale ricerche Yoga (IIRY), ci spiega quale sia la vera essenza dello yoga, al di là dell'immagine che se ne può trarre dalle riviste e dai mass-media. Lo yoga non è, infatti, come sovente si pensa, una delle tante attività per mantenersi in forma, ma è una vera e propria via iniziatica, che può rivelarsi un valido strumento per progredire nella ricerca spirituale.*

Spesso viene messo in contrapposizione lo yoga fisico, quello delle posizioni, con un altro yoga più mentale, quello legato alla meditazione e allo studio dei testi. Può capitare che lo yoga fisico venga considerato come una specie di ginnastica, una ginnastica particolare, fatta di esercizi fisici di equilibrio, un po' acrobatici, per i quali sono richieste particolari doti di flessibilità e forza muscolare. Altri ancora pensano che il vero yoga sia riservato alle persone capaci di annodare il corpo, in posizioni difficili. C'è chi considera lo yoga

un'attività psicofisica che ha come unico scopo il rilassamento e il benessere. Altri ancora pensano che lo yoga del corpo riguardi una serie di tecniche respiratorie, fisiche e terapeutiche molto complesse. Mentre, al contrario, può capitare che persone alla ricerca della spiritualità si trovino a pensare che sia sufficiente sedersi, meditare e giudicano tutto il lavoro sul corpo inutile. Tenteremo di fare un po' di ordine in tutto questo, cercando di capire sempre meglio la relazione che c'è tra il corpo fisico, l'energia, il mentale e la vita spirituale.

Perché è sbagliato pensare che il lavoro sul corpo e la pratica degli *asana* siano inutili alla vita interiore, spirituale? Per tentare di rispondere faccio appello alle parole di Patanjali, l'autore degli *Yoga Sutra*, testo fondamentale per i praticanti e ricercatori yoga. Egli spiega il significato di *asana* e lo definisce dicendo che è una situazione di benessere globale, data dalla stabilità profonda della mente e del corpo. Questa stabilità è raggiunta dal metodo che consiste nell'eliminazione di ogni sforzo inutile e dalla ricerca di uno sforzo appropriato, adeguato. Questa condizione di sforzo/non sforzo è una condizione di equilibrio, in cui tutta una serie infinita di opposti si fondono. Gli opposti sono prima di tutto concreti, fisici, come ad esempio le diverse parti del corpo, la contrazione e decontrazione, la parte superiore e inferiore del corpo, la forza di gravità e la forza di levità, l'azione e la pausa, ed altri ancora. Poi diventano via via più sottili, come l'inspiro e l'espriro, la pausa a polmoni pieni e la pausa a polmoni vuoti, le zone del respiro superiori ed inferiori... Fino a diventare ancora più sottili, il pensiero e l'assenza di pen-

siero... Quindi c'è un aspetto del "lasciar la presa, del lasciar fare" che è importantissimo nella pratica di *asana*. L'esercizio sul tappetino, durante una pratica di *yoga*, è la possibilità di sperimentare, di scoprire, di aprire nuovi campi percettivi tra la mente e il corpo. Questo stato, lo stato di *asana*, non è quindi solo benessere ma è la condizione per accedere ad una fase più sottile della relazione con il proprio corpo, che riguarda il respiro, la relazione con il respiro naturale, spontaneo, e la relazione tra il proprio corpo, il respiro e il funzionamento mentale. Quando si è nella possibilità di respirare in modo cosciente e naturale, vale a dire senza porre ostacoli alla respirazione naturale, accade che i sensi si interiorizzano, dall'esterno convergono verso l'interno, *pratyahara*. Quando questo "lasciare la presa" entra in relazione con l'energia vitale, attraverso il respiro, allora si entra in uno stato di centralità ancora più profondo. Nella vita quotidiana i sensi sono attratti dagli stimoli del mondo esterno, spesso sono in balia dei suoi richiami che la mente a sua volta si trova a seguire, senza alcuno strumento

per contrastare questa attrazione irresistibile. Attraverso la pratica, invece, si creano le condizioni affinché avvenga il ritiro dei sensi, affinché i sensi si volgano verso l'interno, e la mente smetta di vagare, smetta di subire il continuo richiamo delle distrazioni, ed entri in uno stato di concentrazione, *dharana*. Questo stato di concentrazione, se lo manteniamo per un certo tempo, si trasforma in meditazione, *dhyana*. Così, in questo processo, il "lasciare la presa" continua a portarsi in profondità, fino al funzionamento della mente. La mente nel suo funzionamento ordinario segue i suoi schemi, i suoi condizionamenti, e quando ci avviciniamo alle cose lo facciamo sempre con un bagaglio enorme che ci trasciniamo e che consolidiamo ogni giorno, nella vita. Il processo di passaggio dal funzionamento ordinario al funzionamento non ordinario della mente ha le sue basi nel lavoro sul corpo, su *asana*. Il lavoro sul corpo rappresenta i primi passi verso lo stato di meditazione, perciò i diversi momenti della pratica non sono separati, sono un flusso. Questo flusso inizia dal momento in cui entriamo

nella sala della pratica, dal modo in cui facciamo i primi movimenti a come mettiamo la colonna nella posizione seduta, per meditare. Le cose non sono separate, si procede lentamente, si accompagnano e quando si è pronti si avanza, si entra nella fase successiva. Il passaggio è un flusso, non ci sono interruzioni, non c'è un momento in cui si dice, adesso faccio *asana*, poi *pranayama* e poi la meditazione. La meditazione è già in *asana* e in *pranayama*, solo che, a seconda del momento, si pone l'accento su un singolo aspetto piuttosto che su un altro. Poi mano a mano che il nostro interesse per lo yoga si sviluppa, allora ci accorgiamo che la nostra pratica inizia molto prima di entrare nella sala, ci accorgiamo che la nostra vita, la qualità della nostra vita, influisce sulla qualità della nostra pratica. Così nasce l'interesse di fare ordine nel modo in cui mangiamo, cosa mangiamo, come dormiamo, le persone che frequentiamo, nasce il bisogno di fare ordine nella propria vita. Ci accorgiamo che la qualità della nostra pratica non può essere slegata dalla relazione che si ha con gli altri e da come si vive la vita di

tutti giorni. Ad un certo punto la vita è la nostra pratica, il modo di ascoltare che abbiamo imparato sul tappetino comincia a trasformare il nostro modo di vivere. Ci accorgiamo di quando ascoltiamo veramente gli altri e riconosciamo quando non li ascoltiamo, non è più come una volta, non siamo più in balia delle nostre reazioni incontrollate, o perlomeno, quando avviene ce ne accorgiamo. Siamo capaci di una relazione matura e adulta, in cui prendersi le proprie responsabilità e fare le proprie scelte. Questo avviene in modo naturale, spontaneo. A questo punto diventa forte l'interesse per lo studio dei testi, e siamo pronti per affrontarlo con un nuovo modo di conoscere, non mentale, più intuitivo. Lo studio dei testi della tradizione ci permette di acquisire nuova consapevolezza, ci aiuta a comprendere, a discernere e a riconoscere come avviene la nostra trasformazione, ci illustra la metodologia, lo scopo finale della nostra ricerca, ci aiuta a sviluppare una consapevolezza maggiore rispetto alla trasformazione che stiamo vivendo. Tornando al tema iniziale, a questo punto possiamo capire che

*asana* non è una performance, ma uno stato, uno stato di coscienza, in cui si è certamente rilassati, ma anche concentrati, in equilibrio e in uno stato di coscienza profondo. In questo stato non può essere importante il grado di flessione o estensione, ma lo stato di coscienza in cui si è quando ci si muove verso l'immobilità. Affinché ci sia equilibrio tra ciò che è volontario e ciò che è involontario, l'immobilità non può essere decisa solo volontariamente, non possiamo dire, ecco adesso faccio *asana* per 30 secondi, deve esserci un accadere, un progressivo "lasciare la presa" che produce intesa profonda tra il corpo e la mente. Si devono accettare i limiti, lavorare con le proprie possibilità, non copiare una forma. Tutto questo non è già meditazione?

Gérard Blitz: «La conseguenza dell'azione è lo stato che risulta, vale a dire la trasformazione. L'azione conduce al centro, il centro conduce all'essere, la conseguenza è essere centrato. Essere non è sapere, è essere centrato, essere stabilito nel centro, non nella dispersione. Il primo stadio in questo essere centrato è *asana*, la coscienza del corpo...».

L'obiettivo, dice Patanjali, è *yoga-citta-vritti-nirodha*, vale a dire la sospensione delle agitazioni del mentale, affinché ci si possa stabilire nel proprio centro, e far sì che ogni azione, pensiero ed emozione partano da lì, dal centro. L'azione che parte dal centro è giusta, *yoga karmasu kausalam* (lo yoga è l'abilità nell'azione) recita la Bhagavadgita (II,50), perché è libera dagli opposti. L'azione che parte dalla periferia è decentrata, parziale, è egocentrica e quindi ci sottomette alla continua alternanza del piacere e del dolore. Quando si è stabili nel proprio centro, in equilibrio tra gli opposti, si è in uno stato di gioia gratuito, perché finalmente abbiamo compreso che è abbandonando qualcosa che si riceve Tutto. Quindi tutta la pratica ha come finalità questo stato d'espansione: quando si è nel centro, il movimento si capovolge e ci riconduce all'esterno, allora si è capaci di accogliere, di ricevere, si amplificano i confini della conoscenza, una conoscenza diretta, senza intermediari, pura intuizione. A questo punto il nostro centro si sovrappone al centro dell'universo, e così la dimensione spirituale interiore si

unisce a quella del tutto, e si è Uno con il Tutto.

Allora come si fa a separare *asana*, il lavoro sul corpo, da *dhyana*, la meditazione?

Non è forse fondamentale la nostra attitudine psicofisica quando ci rivolgiamo verso l'inconoscibile, verso ciò che è dentro di noi ma è più grande di noi?

Come possiamo metterci a meditare con un corpo che dorme, con una respirazione agitata, con i sensi non educati ed un mentale instabile?

Come possiamo calmare il funzionamento del mentale, che è sotto i continui stimoli dei sensi?

Il problema è che in occidente non abbiamo ancora ben compreso la verità dell'unità mente/corpo. Questi due aspetti sono apparentemente separati ma sono la stessa sostanza, come l'acqua è sempre H<sub>2</sub>O sia quando è allo stato liquido, sia in quello gassoso, sia in quello solido, così la nostra essenza è sempre la stessa sia nell'aspetto materico, corporeo, sia in quello energetico, respiratorio, che in quello sottile, del mentale. L'avvicinamento progressivo verso una vera e reale dimensione spirituale è ben descritto nel cammino dello yoga indicato da

Patanjali, soprattutto nella parte concernente il *raja yoga*, la via regale, che noi abbiamo brevemente trattato da *asana* a *samadhi*. Questo cammino conduce al massimo discernimento tra ciò che appartiene al mondo fenomenico, il mondo della natura, e ciò che appartiene al mondo eterno, immutabile, immobile, dello spirito. Sì! È proprio questo che si prefigge Patanjali, non di stare bene o di essere rilassati, ma attraverso il benessere, la salute, il rilassamento procedere verso qualcosa di più alto, che però non può non prescindere dalla nostra condizione psicofisica.

Gérard Blitz: «La via dello yoga passa soprattutto e prima di tutto attraverso un lavoro su voi stessi. Questa via è difficile e

disseminata di ostacoli ma a poco a poco vi trasformerete. Non vi basate quindi soprattutto e unicamente sul sapere. Siamo sempre tentati di farlo perché è l'unica via che conosciamo. Cerchiamo di accumulare più informazioni possibili. Cerchiamo di rassicurarci, di memorizzare, di conoscere informazioni, di immagazzinare. Non c'è dubbio! La via del sapere da sola non serve».

Dedico queste parole all'insegnamento che ho ricevuto da Carla Sgroi, allieva diretta di Gérard Blitz e a Gérard Blitz, che ho avuto la fortuna di conoscere e frequentare negli ultimi anni della sua vita, e che è venuto a mancare un giorno di marzo di 24 anni fa.

ANTONELLA LUMINI, *Dio è Madre. L'altra faccia dell'amore*  
Intento, Roma 2013

*Ecco un'opera per sciogliere i nodi del cuore e della mente in cui lo Spirito Santo si presenta come Madre. Deserto, Silenzio, Purificazione sono le tappe di un percorso interiore al femminile. Una Teologia della Madre che rivela lo sguardo materno di un amore infinito che consola e cura. L'itinerario proposto si snoda attraverso il dialogo con Santa Maria Maddalena e l'apostolo Giovanni che rivela il suo mistico Vangelo ispirato da Maria di Nazaret.*

[per contattare l'Autrice: [antonella.lumini@gmail.com](mailto:antonella.lumini@gmail.com)]