

LINA UNALI

NOTE SULLA PRATICA YOGICA

Dedico queste poche pagine alla mia prima classe di yoga sdraiata sul dorso, in posizione di rilassamento, nella casa fresca e resa ventosa dal monzone marino alla metà di settembre 1989. C'erano Rosalba Conserva, Tina Liberti, Stefano Zuffi, Angela Costantini, Gisella Kohn, Maria Mosca, Elisa Pavone, Daniele Martini, Marco Angelucci, Anna Carabetta, Marina Galantini.

Era sempre stata mia intenzione inserire la pratica logica nel vasto campi della tradizione asiatica scritta e orale, in parte dissipando il senso di “nowhere” tipico delle palestre.

All'inizio e alla fine di ogni seduta ho fatto precedere un breve discorso che verteva su uno o due punti di riflessione. Mi sono premurata di dire subito che la pratica yogica, così come l'abbiamo ereditata da un maestro o da una maestra indiana, è come un pezzo archeologico o fossile da cui possiamo trarre informazioni importanti di varia natura. Come in una ceramica cinese possiamo leggere certi usi iconografici dell'impero, il drago a cinque zampe significando per esempi l'imperatore e il drago a quattro zampe la borghesia, così nei “brani” di yoga di cui disponiamo riusciamo a cogliere alcuni dettagli della storia del mondo nella sua disposizione religiosa.

Lo yoga può essere considerato il ceppo fondamentale delle religioni asiatiche, la pietra su cui si sono fondate tutte le religioni riconosciute e ufficiali attualmente praticate nel cosiddetto Oriente, ma che non è mai diventato una religione ufficiale esso stesso.

In quanto ceppo nascosto di natura esoterica, volto cioè all'interno, non rivelato per centinaia di anni e sempre praticato in modo segreto, può essere

considerato la forma religiosa più pura che abbiamo ereditato dal passato. Ha il grande pregio di non essere una religione con un apparato ecclesiale, ecc. e allo stesso tempo di poter essere inserita in tutte le religioni. Tutte può vivificare. E' la sua segretezza e il fatto che per lo più si realizzasse in estrema solitudine che l'ha mantenuta intatta per migliaia di anni.

Il hatha yoga tiene presente il corpo. Raggiunge le sue finalità tramite il corpo non velatamente, ma in modo aperto, dichiarato. Scarica i pesi della mente tramite il corpo, sui vari punti di esso. Il corpo esiste, non è qualcosa da tenere coperto, da non esibire. Il corpo può essere anche tutto libero, scoperto e così si può meglio raggiungere l'interiorità o quel che si potrebbe chiamare l'essere profondo.

La pratica logica aiuta a scoprire, a rintracciare, quel che Socrate riteneva che l'uomo dovesse conoscere, il "seuton", il sé, sparso tra le membra, permeante le membra, permeante le ossa, o i polsi che, ad esempio, abbiano da poco sostenuto il peso del corpo. Nel Fedone si stabilisce una relazione tra Socrate e l'India. Il sé stesso di cui parla Socrate non può riferirsi al solo comportamento o alle motivazioni esso.

Yoga viene dalla radice sanscrita yuk che vuol dire congiungere. Nella pratica si stabilisce un rapporto di congiunzione tra sé e sé, tra sé e il cosmo.

Se sostituiamo alla centralità dell'attività mentale la vitalità di altre parti del corpo che normalmente restano come ischemiche, addormentate, senza vita, l'importanza eccessiva che la mente dà a se medesima viene abbandonata. L'io che per convenzione si riconosce come tale si disperde in correnti interiori, segue la via dell'irrorazione sanguigna, si amplia e si disperde allo stesso tempo. Si ottiene uno stato simile a quello dei santi pur non essendone troppo degni.

Quel che realmente colpisce dell'esperienza yogica è quella di consentire facilmente uno stato di beatitudine.

ESSERE BUONI

Essere buoni è un modo di perdere la spasmodica centralità della mente che tanto affligge la persona nella sua quotidianità, perché nasce da un cedere, è una remissione.

Essere buoni è come essere rilassati. Corrisponde al rilassamento dopo l'asana (la posizione). Essere buoni non è altro che essere capaci di cedere la centralità spesso rapace dell'io.

Una volta ceduta la rapacità dell'io che nasce da spasmodica tensione e genera spasmodica tensione, si può stabilire un rapporto con un livello diverso del proprio essere e con ciò che è fuori di sé, con il cosmo, con il divino, con gli altri.

Si possono avviare due movimenti uno verso l'io più profondo uno verso il divino, ma le due direzioni non sono tra loro scisse o scindibili.

Tagore disse in un'occasione che nei rapporti tra l'Inghilterra e l'India non era mai prevalso un ideale cavalleresco. La frase può essere così commentata. Nessuno ha mai ceduto niente. Entrambe le parti erano rimaste arroccate sull'io rapace, vorace.

POSIZIONI

La posizione del semi-fiore di loto nell'antico Egitto è riscontrabile, a mia conoscenza, dopo aver visitato il Museo del Cairo e i monumenti della valle del Nilo, solo negli scribi e in un solo faraone dell'età arcaica. In seguito i faraoni si sono seduti su scanni, in posizioni stupende a vedersi, mai direttamente sul pavimento.

La posizione del cobra con le braccia che dai gomiti alle mani stanno lungo il corpo ricorda la posizione della sfinge del Cairo che non è una donna, come nella tradizione tragica greca, ma un faraone pensoso.

La posizione del pesce ricorda la forma del pesce e il suo avere il corpo arcuato in corrispondenza della sua testa. Forse nell'arcuamento della spina dorsale dalla nuca alla vita va vista la parte arcuata del corpo del pesce dalle pinne alla testa. Le pinne corrispondono ai piedi.

Molto spesso ho pensato ad un'antica invidia degli uomini per gli animali che sembra trovare negli esercizi di haha yoga una sua controprova.

Le posizioni del haha yoga fa pensare all'importanza delle posizioni del corpo nel mondo antico e fa riflettere si di esse. Nei dipinti di Pompei sembra si possa riscontrare una perdita delle elevate posizioni più antiche, egizie, ad esempio. La maggior parte dei dipinti di Pompei presenta figure femminili e maschili con le gambe aperte o in posizioni almeno apparentemente disordinate e scomposte.

Ci si può chiedere a che cosa serva l'immobilità della posizione con il respiro trattenuto. L'immobilità dell'asana é assenza di movimento, assenza di azione, contenimento del respiro. La posizione di immobilità é in un certo senso un'imitazione della morte, ricerca di vuoto, dello zero dell'azione, contenimento dell'essere, fuga dal giornaliero e dal suo disturbo.

Per comprendere il valore dell'asana, bisogna rifarsi al concetto di maya e all'impertinenza di ogni azione mondana cui l'asana contrappone l'immobilità assoluta con rilassamento muscolare e contenimento del respiro.

L'asana richiede l'immobilità e il fiato trattenuto. Quindi l'asana è in qualche modo la negazione della vita, così come essa si svolge normalmente. Oltre a impedire la tensione impedisce il respiro, cioè l'uso di uno dei sensi più importanti nella tradizione indiana.

In qualche senso, raggiungere e mantenere una posizione è un morire temporaneamente al mondo e ai sensi o un momento mori.

Ma questa morte è a favore del ritrovamento dell'essere profondo, del "Tu sei quello" (tat team asil).

Si supera il livello della gabbia di scimmie urlanti come vengono descritti i rivolgimenti mentali nella tradizione (In Pentajali, Yogasutra, troviamo la parola cittavrtti, in cui città è la materia mentale e vatti vuol dire rivolgimenti. Quest'ultima parola è simile al latino vertere).

Le figure dei dipinti di Pompei sono in movimento, si può dire che "credano" nel movimento a distanza di migliaia di anni. Ma nella tradizione indiana questo movimento è maya, illusione, fatto transitorio su cui non si può fare affidamento.

Abbiamo quindi nell'asana una negazione della vita superficiale a favore della vita profonda. Come nell'immobilità del buddismo zen si frena il corpo esterno per permettere la liberazione di altre forze di natura diversa, più profonde.

L'asana è il corrispondente del za zen, il sedersi sul cuscino con la spina dorsale eretta, il viso contro il muro, gli occhi che non fissano alcunché. I monaci buddisti hanno ereditato l'idea che quello che conta sia l'assoluta immobilità basata sul funzionamento controllato continuo della colonna vertebrale.

IL RESPIRO

Nelle tradizioni orientali in genere si dà valore sia al contenimento del respiro sia all'emissione di esso. Sia l'emissione di respiro che il suo contenimento producono energia. Ma mentre l'emissione di respiro sembra creare energie anche aggressive nei confronti del mondo, permettere il contatto con il mondo (come nella lotta giapponese chiamata kendo ad esempio, in cui il primo passo in avanti si accompagna a un movimento del braccio in avanti a un grido), il contenimento del respiro porta con sé una diversa forma di potenziamento, dirige l'attenzione verso l'interiorità.

Il respiro non è confinato all'apparato respiratorio, ma percorre il corpo dalla punta dei piedi alla testa. Può entrare sollevando un braccio e uscire dalla punta delle dita abbassandolo.

Durante la pratica di haha yoga ci sono tre tipi di respirazione: regolare, con trattenimento del fiato, con emissione del fiato.

L'ESPERIENZA

Si possono dire molte cose a favore, o a commento dell'esperienza yogica, ma la cosa più importante è che la migliore definizione della pratica yogica è sempre una tautologia. Lo yoga è quello che è, conduce a quel che conduce. Il carattere tautologico dell'esperienza esoterica asiatica è una delle sue caratteristiche primarie. Ogni cosa o evento è quello che è e serve a quello che serve, nulla di più.

Al di là di ogni apparato teologico, ideologico, dogmatico lo yoga è la pratica stessa, l'esperienza che si vive praticando. Il fattore esperienziale precede ogni ideologia, precede e supera per valore ogni parola che lo può definire.

Né questo, né quello. Lo Yoga è quello che è.

Si prova un senso di sollievo per una trasmissione di questo genere nel contesto di una cultura, come quella euro-americana dove prevale l'elaborazione concettuale anche di quello che è molto evidente non possa essere espresso con le parole. Nell'Euroamerica ogni cosa deve essere romanizzata, assolutizzata, sentimentalizzata, arricchita di ridondanze che spesso non le competono, di aggettivi che la falsano e che spesso la rendono ridicola.

Il più grande scrittore americano dell'800, Herman Melville scrisse in Moby Dick: "The wonderfulest things are ever the un mentionable". (cap. XXIII, "Le cose più stupende sono sempre non menzionabili, non possono essere pronunciate").

Quel che un maestro può indicare è invece una via esperienziale al di là dell e parole.

Agli altri colleghi che hanno partecipato alla pratica: Maria Grossman, Caterina Grilli, Tiziana Sgaravatti, Marisa Zucchini, Lidia Panzeri, Edoardo Casini, Tonino Russo, Linda Pagli, Giuseppe Tomassetti, Marco Marchetti, Paola Bisegna, Lucia Negri, Isa Minio, Maria Vittoria Tessitore, Olivia Monesi.