

LA PRATICA DI ASANA NELLA VISIONE CIRCOLARE

Secondo la connessione causa-effetto, di fronte a un problema cerchiamo subito la soluzione (visione lineare, da A a B). Yoga porta invece il praticante, il *sadhaka*, ad acquisire la consapevolezza del processo in modo olistico (visione circolare). Ascoltando il respiro, ci rapportiamo a un movimento rotondo legato alle geometrie del corpo, strettamente connaturate alle forze che il respiro stesso veicola. Modificando la respirazione, si modificano i rapporti di forza legati alle geometrie fisiche e mentali negli *asana*.

Ad esempio, attraverso *samasthiti*²⁹ – la posizione stabile, matrice di tutte le posizioni in piedi – impariamo a sentirci diritti in modo diverso rispetto alla postura che teniamo nel quotidiano e che rappresenta il nostro modo peculiare di esserci. L'esperienza del corpo sul proprio asse diventa la matrice in cui inscriviamo tutte le posizioni yoga in un *movimento rotondo*.

Sposando il movimento con il respiro, si accede a un bilanciamento di forze che va a ristrutturare il rapporto tra gli elementi compatti e gli elementi più elastici, a ogni livello del corpo.

Modifichiamo così il modo in cui le stesse forze s'integrano fra loro, disegnando, a partire dal corpo, una geometria sottile legata a un movimento di *forze toroidali*.

Siamo il *mandala* – il centro e ciò che ci circonda –, e il *vinyasa* esprime l'intento profondo di raccoglierne l'essenza. Passiamo da geometrie angolari, imposte dalla mente, a spirali geometriche in armonia con la natura della vita. In un primo momento noi abbiamo a che fare con ciò che si vede, in seguito con ciò che si sente, infine con ciò che si percepisce.

²⁹ *Samasthiti*: dalla radice sama, stesso, e *sthiti*, stabile. Prima e ultima postura nella conta tradizionale del *full vinyasa*.



Anche quando pratichiamo aggiustamenti negli *asana*, la riorganizzazione delle linee di forza del corpo, intese come i meridiani miofasciali, si armonizza con movimenti a spirale guidati dal respiro.

Attraverso lo yoga sentiamo l'analogia tra le geometrie e le forze, scoprendo che le leggi della natura funzionano in modo più elegante quando ci sottraiamo a un insieme di tendenze mentali, *vritti*, vincolate a movimenti angolari.

Attraverso il metodo dello yoga, impariamo a contrastare le *tendenze entropiche* mantenendo la mente nel luogo degli *asana*, disciplinando i sensi nella ritenzione.

Come leggiamo nel *sutra* 2.3 degli *Yoga Sutra* di Pantanjali, per tendenze entropiche intendiamo le affezioni date da *avidya* – ignoranza spirituale nel non vedere come stanno le cose – da cui tutte le altre affezioni scaturiscono in modo esponenziale³⁰. Le tendenze entropiche infatti portano al processo di identificazione, *asmita*, all'illusione di essere noi a percepire le cose, il soggetto percipiente, distinto da ciò che è percepito, l'oggetto. Gli organi di senso si sono sviluppati per orientarci in questa realtà. L'errore spirituale, secondo le coordinate degli *Yoga Sutra*, sta nel considerare gli organi di senso come propri di un soggetto umano distinto dall'oggetto.

In sanscrito, il vedente (*drashta*) e il visto (*drishya*) sono i due principi entro i quali si gioca tutta la dialettica spirituale dell'uomo, che consiste nel diventare esso stesso consapevole del proprio ruolo di tramite/strumento del soggetto vedente per tornare alla sua natura essenziale³¹.

30 Patanjali introduce qui i *klesha*, le affezioni: *avidya*, *asmita*, *raga*, *dvesha*, *abhinivesha*. Y.S., p. 15.

31 Nel *sutra* 2.17 si parla del superamento del *samyoga*, della relazione che sussiste tra il Sé, *purusha*, e la natura *prakṛiti*, ovvero tra lo spirito e la coscienza individuale (*Ishvara*). Cfr. Piano, Stefano, op. cit.

Il percorso dello yoga a partire dagli *asana* – intesi come «mezzi attraverso i quali» – consiste nell’acquisire strumenti sempre più sottili.

Come vedremo più avanti, la *drishti* nell’*Ashtanga Yoga* è un *upaya*, uno strumento sottile che si acquisisce con la pratica, per completare il processo che ci porta dal pensare di *fare* la posizione, alla consapevolezza di *essere* la posizione.

La ricerca delle geometrie sottili negli *asana* va di pari passo con lo sviluppo di *viveka khyati*, il discernimento volto alla discriminazione, affinché si determini la percezione non mediata delle forze che mettono in essere l’*asana*. Così l’*asana*, nel metodo yoga, rientra in un progetto che conduce agli stati del *samadhi*.

Si modifica il rapporto con la *prakriti* attraverso lo strumento del *respiro*. Gli antichi hanno visto che il respiro è connaturale, non è soltanto il motore della vita ma è lo strumento che ci permette di rapportarci con la complessità della vita stessa, rendendola accessibile. Attraverso l’attenzione al respiro, cambiamo la destinazione d’uso dei nostri sensi. Ad esempio, noi viviamo rapportandoci alla forza di gravità che permea il nostro mondo e ha dato le coordinate, la traiettoria della nostra evoluzione. Partendo da quell’esperienza, negli *asana* facciamo un lavoro a ritroso che, senza negarla, parte dalla forza di gravità e giunge a coglierla come parte di uno schema più ampio legato al movimento toroidale. Se i nostri sensi sono abituati a rapportarsi alle coordinate spaziali della forza di gravità, con la pratica attraverso il respiro modifichiamo il punto di osservazione, la prospettiva di quell’esperienza, superandone le barriere angolari.

Spostando il punto di osservazione, la forza di gravità – con le sue traiettorie, con i suoi piani spazio-temporali definiti – diventa volano per una percezione della realtà svincolata dal nostro angolo di visione che è influenzato dalla nostra storia personale costituita da abitudini, emozioni, traumi, esperienze.

Lo yoga è un metodo *semplezzo*, si basa su un «*paradigma di semplicità*», termine che nasce dalla combinazione tra semplicità e complessità³². Con questo intendiamo il modo in cui ci rapportiamo con la complessità della materia: nei primi rami dello yoga ciò avviene attraverso l’attenzione al respiro, strumento di conoscenza semplice connaturato all’essere vivente.

Nella pratica, il respiro ci permette di cogliere il *mandala* della posizione a partire dal movimento rotondo. L’errore dei nostri tempi è cercare sempre una connessione diretta causa-effetto, perdendo l’opportunità di utilizzare lo yoga come un «catalizzatore di eventi». Lo yoga fa sì che la mente sia stabile e ci orienti bene negli scenari della vita. A livello mentale ci sono i desideri di ottenere un risultato, ma il lavoro dello yoga agisce in modo più profondo, attraverso quei processi sottili legati ai *mandala*, geometrie circolari dove noi siamo il centro e al tempo stesso ciò che ci sta intorno.

32 Berthoz, Alain, *Semplicità*, Codice, Torino 2011.

LO YOGA: GEOMETRIE DEL CORPO E LAVORO ENERGETICO

Gli effetti dell'*asana* arrivano perché ci confrontiamo con le geometrie del nostro corpo. Ogni corpo ha la sua geometria, non c'è un corpo uguale all'altro. Dietro a un corpo possiamo immaginare i rapporti muscolari e le linee di forza che li governano. In quelle fasce che vincolano i muscoli si racchiude la storia fisica ed energetica personale, la memoria del corpo, di come è stato utilizzato e delle emozioni sedimentate.

La riorganizzazione delle fasce riporta equilibrio. Durante la pratica degli *asana*, nella posizione bisogna imparare a sentire come la percezione dualistica possa trovare unità. L'equilibrio intorno all'asse centrale anteriore e posteriore poco alla volta permette di andare a lavorare anche su «cose» (pensieri, emozioni, storia motoria...) sedimentate nel tempo.

Yoga è una scienza empirica basata sulle intuizioni: per quanto un insegnante possa introdurre questo punto di osservazione, sta all'allievo intuirlo. Le intuizioni sono legate alla capacità del praticante di spogliarsi di filtri mentali risultato della propria storia personale, della propria visione del mondo.

Le intuizioni si rivelano se alla base c'è un terreno fertile – un equilibrio di allineamenti e di ritmo – che crea il senso della relazione, la mappa di ciò che sta accadendo a livello mentale e fisico. Ad esempio, in *samasthiti* abbiamo l'esperienza dell'allungamento sul nostro asse soltanto se ci radichiamo con i piedi a terra, imparando a gestire quella forza di rimbalzo insita nella forza di gravità. In questo modo mettiamo in scacco le dinamiche mentali, che invece ci porterebbero verso una percezione dualistica, verso l'alto o verso il basso. Molto spesso i praticanti vivono questa esperienza nei sogni, perché nel sogno andiamo oltre i costrutti che ci legano alle coordinate spazio-temporali. Attraverso la pratica possiamo raggiungere la stabilità mentale, un congegno funzionante, efficiente, che ci orienta nel mondo. Respirare, nella pratica dell'*Ashtanga Yoga*, ci permette di creare stabilità attraverso il ritmo. A mano a mano che progrediamo nella pratica guidata dall'ascolto del respiro, la mente prende una forma diversa. Non si può fuoriuscire dalla dimensione mentale, perché coopera sempre con l'azione. È l'azione stessa che viene modificata.

La meditazione è un'azione ma in forma sottile. Attraverso la pratica, la mente non si sottrae all'*asana* ma assume la forma di una geometria più sottile nell'*asana*. Non c'è differenza tra mente e forma, tra mente e *asana*, cambia il rapporto con le dimensioni presenti nell'*asana* stesso. Negli *asana* – dopo almeno diecimila ore di pratica – si acquisisce l'atteggiamento meditativo, imparando a gestire le fluttuazioni della mente in spirali sempre più rarefatte.

Analizzando gli *otto rami* indicati da Patanjali nello *Yoga Sutra*, via via salendo troviamo livelli di esperienza apparentemente sempre meno legati al corpo fisico ma più all'esperienza del respiro, della meditazione, fino agli stati più sottili e rarefatti. Tuttavia anche il lavoro energetico ha una sua identità in forme geometriche, in strutture di tensesgrità³³.

³³ *Tensesgrità*: «struttura meccanica costituita da elementi discreti e distinti sottoposti a forze di compressione e da elementi continui sottoposti a sforzi di tensione» (Da Enciclopedia Treccani).



Noi siamo l'elemento compatto di qualcosa di dinamico che ci ruota intorno, non possiamo uscire da questa danza plastica della vita. Percepire le geometrie sottili significa percepire la relazione costante tra il nostro elemento fisico e il nostro elemento più fluido. Il lavoro energetico – inteso quindi a tutti livelli geometrici – se non supportato da *yama*, *niyama* e *asana* diventa pericoloso, perché questi primi tre rami sono la premessa più «fisica» per vincolare le energie. Ad esempio, nel sistema dei *chakra*³⁴, non si possono «dimenticare» i *chakra* più bassi sbilanciando l'energia totalmente verso l'alto se non si vuole perdere il contatto con la realtà e assumere derive spirituali mistiche e integraliste.

Yoga può essere considerato uno strumento di *management* di noi stessi, che tende a bilanciare costantemente i nostri bisogni, le nostre necessità legate al corpo fisico,

³⁴ *Chakra* o *cakra*: cerchio o centro del corpo sottile nella fisiologia mistica dello yoga tantrico. Vengono individuati sette centri di energia, sei collocati lungo la colonna vertebrale e il settimo al di sopra del capo: *Muladhara chakra*, alla base della colonna vertebrale tra i genitali e l'ano; *Svadhīṣṭhāna chakra*, alla base dell'organo genitale; *Manipura chakra*, nella regione lombare all'altezza dell'ombelico; *Anahata chakra*, nella regione del cuore; *Vishuddha chakra*, nella regione della gola; *Ajna chakra*, nella zona tra le sopracciglia, terzo occhio; *Sahasrara chakra*, al di sopra del capo. Cfr. Piano, Stefano, op. cit.

con le emozioni, i sentimenti, i pensieri in uno scambio costante dal basso verso l'alto e dall'alto verso il basso.

Nella pratica dell'*Ashtanga Yoga* infatti, con la Prima Serie³⁵ lavoriamo sulla stabilità fisica, sulla struttura del corpo, per passare poi, con la Serie Intermedia, a un lavoro più sottile e profondo che coinvolge il sistema nervoso e il corpo energetico. Tuttavia allineamento e ritmo respiratorio vanno oltre ogni metodo yoga, sono concetti universali.

Nel respiro troviamo la combinazione di tutti gli elementi, la sintesi del tutto. Attraverso la pratica, con il respiro impariamo a sequenziare i movimenti sincronizzando l'elemento fisico con il senso del ritmo. Gli *otto rami* dello yoga possono essere interpretati come vere e proprie «coordinate» affinché la mente possa stabilizzarsi nell'integrazione continua tra gli strati del corpo.

LO YOGA COME ACCELERATORE KARMICO

Yoga si basa anche sul concetto di *karma*. Lo yoga non fa bene o male in sé: lo yoga fa bene se fatto bene, fa male se fatto male. Con la pratica noi muoviamo energie e, se non siamo vigili, possiamo anche nutrire elementi che ci giocano contro, che vanno a rafforzare «cose» che non sono funzionali al nostro benessere.

Spesso crediamo di perseguire un obiettivo quando invece portiamo energia a qualcos'altro che non è funzionale a quello che desideriamo raggiungere. Infatti si può considerare lo yoga un «acceleratore karmico», nel bene e nel male. Senza l'ascolto dei *feedback* che arrivano dalla pratica e che portano alla coscienza alcune criticità, spesso l'allievo arriva a consumare il corpo prima di capire che deve cambiare strada. L'abilità all'efficienza arriva attraverso la pratica e l'esperienza. È una prova a errori, una scienza empirica. A livello non cosciente continuiamo a perdere opportunità... e finché una spia rossa dal corpo non arriva alla coscienza non riusciamo a cambiare direzione e magari nel frattempo ci siamo fatti male.

Il fatto che l'*Ashtanga Yoga* si basi sulla *self-practice* rispetta il percorso individuale e valorizza la componente empirica dello yoga. Ad esempio, se un praticante dopo una sequenza di posizioni indietro ha un *break* emotivo che si manifesta con un pianto, è possibile che la pratica abbia fatto emergere un antico dolore sedimentato nel corpo a livello del plesso solare. Questo dolore senza la pratica magari sarebbe rimasto lì per sempre portando a conseguenze più gravi in futuro. In un certo senso attraverso la pratica è stata «fatta brillare» una bomba.

³⁵ Secondo la tradizione di Sri K. Pattabhi Jois, la didattica dell'*Ashtanga Yoga* articola lo studio degli *asana* in serie progressive. La Prima Serie, *Yoga Chikitsa*, purifica e riequilibra il corpo; la Serie Intermedia, *nadhi Shodhana*, purifica il sistema nervoso; infine, la Terza Serie (o Serie Avanzata), comprendente quattro sotto-sequenze indicate come A, B, C, D, è detta *Sthira Bhaga* (serenità sublime o anche stabilità divina).

Studi clinici sui traumi evidenziano come il corpo e il cervello emulino le esperienze pregresse. Ciò significa che la memoria è inscritta simultaneamente in ogni cellula e la percezione di se stessi e dell'ambiente esterno passa sempre attraverso filtri prospettici nati nel nostro passato. Lo stesso modo di utilizzare i sensi nel cogliere la realtà è determinato da uno stato mentale di cui non si ha coscienza. Il corpo e il cervello ricordano a nostra insaputa³⁶.

Attraverso la pratica yoga modifichiamo e coordiniamo i ritmi – mentale, respiratorio e cardiaco – acquisendo le condizioni per dare stabilità alla mente e purificare i sensi dai ricordi per poter cogliere la realtà quale è.

La pratica yoga attraverso il processo di disciplinare i sensi con il respiro permette di educare il cervello a riconoscere che il passato è passato e il presente è qui e ora.

In questa prospettiva, il ruolo dell'insegnante è di supervisionare il modo in cui l'allievo gestisce l'energia e il tempo della pratica, lo studio personale – *svadhyaya* – affinché si avvicini a *asana* più complessi solo quando è pronto dal punto di vista non solo ginnico ma psicologico, respiratorio ed energetico.

L'energia della pratica che attiviamo con il *vinyasa* è quindi capitalizzata e indirizzata, attraverso lo studio costante, creativo e protratto nel tempo, verso la consapevolezza dell'allievo sul proprio percorso. Queste riflessioni sottolineano una combinazione di tre elementi portanti per la crescita nella pratica: il ruolo di guida dell'insegnante, l'importanza dello studio personale dell'allievo e il tempo necessario per imparare a imparare, il nostro *sadhana*.

36 Cfr. Van der Kolk, Bessel, *Il corpo accusa il colpo. Mente, corpo e cervello nell'elaborazione delle memorie traumatiche*, Raffaello Cortina, Milano 2015.

INDICE

Prefazione di Petri Raisanen.....	5
Prefazione di Kristina Karitinou Ireland.....	5
Introduzione	7

PRIMA PARTE

1. ALLE RADICI DELL'ASHTANGA YOGA.....	13
Ashtanga Yoga secondo la tradizione di Sri K. Pattabhi Jois.....	13
Avvicinarsi alla pratica dell'Ashtanga Yoga.....	16
Asana, pranayama, pratyahara.....	17
Nella scacchiera della vita: purusha e prakriti	21
La pratica di asana nella visione circolare.....	23
Lo yoga: geometrie del corpo e lavoro energetico	26
Lo yoga come acceleratore karmico.....	28
Fondamenti dell'azione e ritmi nel vinyasa.....	29
Matrice energetica e geometrie negli asana	32
Il movimento toroidale	34
Il vinyasa: raccogliere l'essenza, il centro e ciò che lo circonda	36
La centralità del respiro: la matrice di samasthiti.....	37
Il basculamento del bacino e la salute della colonna vertebrale	40
I tempi del respiro e la struttura del movimento nel vinyasa.....	43
Il vinyasa: riprogrammare le abitudini del movimento.....	46
Il procedere metodico per contrastare l'entropia.....	47
2. IL METODO: KRAMA	51
Architettura respiratoria, mala e mandala.....	51
Krama e passaggi armonici.....	54
Trishtana e principio di tensesgrità.....	56
Trascendere il movimento: il vinyasa.....	59
Il patto tra allievo e insegnante: gli aggiustamenti.....	61

SECONDA PARTE

3. IL CODICE DI LETTURA DELL'ASHTANGA YOGA.....	67
Introduzione.....	67
1. Samasthiti: la matrice.....	69
2. Surya namaskara A e B: il modus operandi.....	76
3. Le posizioni in piedi.....	86
<i>Prima pericope. Padangusthasana e padahasthasana</i>	86
<i>Seconda pericope. I triangoli. Utthita trikonasana A e B /</i> <i>utthita parsvakonasana A e B</i>	90
<i>Terza pericope. Prasrita padottanasana A, B, C e D</i>	110
<i>Quarta pericope. Parsvottanasana e gli equilibri.</i> <i>Utthita hasta padangusthasana, ardha baddha padmottanasana</i>	118
<i>Quinta pericope. I guerrieri. Utkatasana, virabhadrasana I e II</i>	129
4. Le posizioni a terra	139
<i>Prima pericope. Da Occidente a Oriente.</i> <i>Dandasana, paschimottanasana e purvottanasana</i>	139
<i>Seconda pericope. La mobilità dell'anca. Ardha baddha padma</i> <i>paschimottanasana e tiryang mukha ekapada paschimottanasana</i>	149
<i>Terza pericope. Il consolidamento della muscolatura pelvica.</i> <i>Janu sirasana A, B e C</i>	154
<i>Quarta pericope. Il bilanciamento nelle torsioni.</i> <i>Marichyasana A, B, C e D</i>	159
<i>Quinta pericope. Navasana e il movimento fluttuante</i>	176
5. L'apice: il cuore della Prima Serie o la pericope del pratyahara.....	178
<i>Prima pericope. La consapevolezza del centro fisico.</i> <i>Bhujapidasana, kurmasana, supta kurmasana</i>	178
<i>Seconda pericope. Il senso dell'equilibrio dinamico.</i> <i>Garbha pindasana e kukkutasana</i>	188
6. La pericope della distensione: il rilascio dell'energia	194
<i>Prima pericope. Baddha konasana A e B,</i> <i>upavistha konasana A e B, supta konasana</i>	194
<i>Seconda pericope. Supta padangusthasana, chakrasana, ubhaya</i> <i>padangusthasana e urdhva mukha paschimottanasana</i>	203
7. La pericope degli archi	212

<i>Setu bandhasana: il ponte verso la Serie Intermedia</i>	212
<i>L'apertura del cuore: urdhva dhanurasana, back bending, catching e paschimottanasana</i>	214
8. La pericope delle posizioni regali: le capovolte.....	224
<i>La regina, salamba sarvangasana, e il suo ciclo. Halasana, karnapidasana, urdhva padmasana, pindasana</i>	225
<i>L'ago della bilancia: matsysana e uttana padasana</i>	233
<i>Il re: sirsasana</i>	235
9. La pericope del loto.....	243
<i>Baddha padmasana e yoga mudra</i>	244
<i>Padmasana</i>	245
<i>Utplutih</i>	247
10. Savasana	247
11. LA PRIMA SERIE DELL'ASHTANGA YOGA IN PERICOPI	249
Lo schema, la conta tradizionale in sanscrito e i benefici	250
Conclusioni.....	295
Appendice 1: Mantra della tradizione Ashtanga Yoga.....	297
Appendice 2: Glossario	300
Postfazione di Maria Paola Grilli.....	307
Bibliografia	311
Ringraziamenti	316