



Riflessioni sulla pratica di Asana

Ogni giorno ognuno di noi è diverso, quindi anche la nostra pratica yoga lo sarà. Molto spesso saliamo sul tappetino condizionati dal passato e ci precludiamo la gioia di farci sorprendere dal presente. Non accettiamo se siamo più rigidi o più distratti di come eravamo ieri. Viviamo con frustrazione se il nostro corpo o la mente non rispondono alle aspettative che ci siamo posti. In questo modo dissipiamo la nostra energia nel passato o nel futuro.

Nell'ashtanga, ad esempio, il rischio di concentrarsi sulla performance fisica è molto alto. La sequenza presenta posizioni via via più avanzate che rincorriamo nel tentativo di superare costantemente il nostro limite. Questo è positivo perché ci offre una direzione da seguire, una disciplina utile soprattutto per chi, come me, ha un'indole meno dinamica e più meditativa. Ma questa continua rincorsa della posizione dove ci conduce? Ci dà un obiettivo, è vero, ma diventa fine a sé stessa se non godiamo della pratica nel presente e siamo solo proiettati verso la nostra aspettativa.

E' sempre bene forzare e spingere? Non solo per l'infortunio che può provocare un approccio troppo spinto alla pratica, ma anche rispetto al benessere mentale che ricerchiamo portandola nella nostra vita. E' un equilibrio difficile quello tra forzare e lasciare andare.

E' bene tenere conto del nostro carattere, della nostra natura e nutrirci anche del suo opposto. Non c'è un'unica via che sia quella giusta. A volte dobbiamo attraversare del tutto un modo di vivere e di fare yoga, per rivolgerci poi al suo contrario, perché senza quella esperienza non poteva emergere in noi l'esigenza di cambiamento. Oppure è anche possibile compiere un percorso più lineare, senza passare per gli estremi. Personalmente sono più incline alla stasi, quindi timorosa del cambiamento, ma ho anche imparato ad accettarmi e ad accettare il fatto che ho tempi molto lenti di evoluzione. Questo si manifesta in modo evidente nel mio respiro, che è molto lungo. Ciò da un lato è positivo perché consente al corpo di adattarsi meglio alla posizione, di starci in modo confortevole; tuttavia ho notato che a volte la lunghezza del mio respiro blocca il flusso dinamico della sequenza e provoca una dispersione di calore e di energia che era in esso racchiusa.

I blocchi fisici sono sempre la manifestazione di un blocco più profondo, di natura emozionale.

Riccardo Gherardi ha usato la metafora del nodo. Se noi vogliamo scioglierlo non tireremo i due estremi, perché così il nodo si rafforza, piuttosto creeremo spazio all'interno. I nostri blocchi fisici ed emotivi sono nodi che possiamo distendere solo portandovi l'ascolto e il respiro. Il dolore è spesso il risultato di una mancanza di ascolto. Se sentiamo dolore durante la pratica in una zona del corpo è perché è mancata la percezione di quella zona, è il frutto di un movimento meccanico compiuto senza avere portato la nostra presenza in quel punto.

Il dolore deve essere ascoltato, attraversato. Solo attraversandolo senza giudicarlo possiamo veramente comprenderlo e arrivare all'origine di esso.

Ogni asana ha una forma: ha dei suoi confini che sono fatti delle linee del nostro corpo, del respiro che fluisce all'interno, di un potenziale energetico. Assumere una posizione yoga equivale a comporre una forma. Ma per farlo è necessario perdere la propria, essere un foglio bianco su cui disegnare. L'asana non si raggiunge conquistandola con la forza, ma facendosi conquistare con l'abbandono. Il rapporto si inverte, non siamo noi che creiamo la posizione, ma è la posizione che crea noi: nel presente noi siamo l'asana. Nella sequenza di ashtanga dopo ogni ciclo di posizioni in piedi si ritorna in samasthiti. Questo ha un significato ed è quello di resettare il corpo, riportarlo allo stato iniziale, "come quando cancelliamo una lavagna" dice spesso Angela. Questo perché l'asana comporta un mutamento non solo a livello del corpo fisico, ma anche emotivo ed energetico. Riassumere una posizione "neutra" di base è importante per riportarci al grado zero, in vista di un rinnovamento successivo.

Essere fluidi nel modo di fare yoga è essenziale per adattarsi a equilibri sempre nuovi. Serve ad aprirci percorsi inediti quando si verifica un cambiamento, senza accanirci contro l'ostacolo, ma facendo breccia attraverso di esso.