

Questo scritto in forma suggestiva, simbolica e quasi poetica si propone di stimolare il vissuto personale della pratica yoga, ispirando una modalità fresca e priva di preconcetti nell'assumere l'asana. Dalle parole dell'autrice l'esperienza del praticante è portata verso un dialogo all'interno di sé, dischiudendo nuovi filoni d'indagine e ricerca. Nuovi spazi si allargano dentro e fuori, incontrandosi e scambiandosi tra loro, palesando la profonda versatilità dello yoga.

Asana lo spazio aperto, che lascia affiorare la vita

Svuotare...

Asana è sedersi in uno spazio vuoto, non è abitare una forma conosciuta o prestabilita, ma entrare consapevolmente in uno spazio vivo, un luogo da esplorare senza preconcetti o certezze, prendere una forma che liberamente si allarga nel senza forma. È chiudere il corpo in una forma, 'senza serrare niente' come insegna sapientemente Eric Baret.¹ E' toccare un luogo intimo, vasto.... e lasciarsi toccare, plasmare da quel luogo. È abitare senza ingombrare, ammobiliare, ma accogliendo, ascoltando, lasciando spazio allo spazio. Nello Yoga è centrale dimorare in un luogo (*desha*)² e farne un supporto di centratezza e unificazione interna, fino a realizzare che non è un sostegno compatto, ma 'fatto di spazio' (*nir-ashraya*).³

La prima indicazione dello yoga è dunque: smantellare, decostruire, deporre. Quindi semplicemente stare, vuoti, presenti, allargati, di più, spalancati. Riempire non ha niente a che fare con la pienezza: la vera pienezza è più piena quanto più si svuota, quando lascia il posto per il nuovo, l'imprevisto, il diverso. Potremmo dire che è proprio una vibrazione imponderabile e la mutevolezza di tutto ciò che vive a riempire questo vuoto mobile. Il vuoto vivo che dà luogo a ogni cosa è alito vibrante che cambia sempre, divenendo ciò che è fresco, inusitato, inaspettato. In questo vuoto c'è attesa, ma si tratta piuttosto di un'attesa senza aspettative, una disponibilità all'ignoto... un cuore che batte trepido, ma non per qualcuno o qualcosa in particolare.

Asana è diventare attraversabili e dissolversi nell'abbandono di ciò che era la nostra forma solida. Ciò che addensiamo diviene duro, meccanico, doloroso. La pausa respiratoria, a pieno o a vuoto, è sempre *kumbha*, il vaso aperto

¹ Segnale di Eric Baret in italiano: *L'Unico Desiderio, nella nudità dei tantra*, editore La Parola, Roma, 2010.

² Cfr. Patanjali, *Yoga-sutra*, III, 1.

³ Cfr. *Vijnanabhairava-tantra, sutra 92, 144, 145.*

che contiene lo spazio della vita. La pausa, lo spazio tra i respiri, le cose e le persone, fa palpitarci respiro, cose, persone. In quella sospensione si può nascere e morire, in quella apertura accade la vita. E la vita è morbidezza, è farsi fluidi, scorrendo tra gli spazi delle cose, inondando quei varchi senza fretta, senza scopo, solo per il gusto di farlo, perché 'si è chiamati' a farlo, con passione.

Ho fatto un esperimento, provando a stare in un *asana* scelto tra quelli che amo, ma che mi procurano un certo disagio nel permanervi, cercando soluzioni diverse. Ho provato a non 'fare' i piccoli o grandi aggiustamenti muscolari che a rigor di logica possono facilitare la tenuta di una posizione, ma piuttosto a 'mollare' tutto, a 'cadere' nell'*asana* senza tenere niente, quasi a farmi sostenere *dallo spazio tutto intorno a me*, invece che *da me*. Il risultato è stato, nel suo piccolo, incoraggiante. *Asana* è sedersi in uno spazio più vasto del luogo costretto con cui abitualmente ci identifichiamo e allora il corpo scopre nuove possibilità, magari non inerenti alla struttura muscolare, densa del corpo. Lo yoga inverte per sua natura ciò che è ordinariamente logico; ci piace di solito sentire che 'costruiamo qualcosa', anche se per farlo ci stiamo chiudendo, ostruendo, laddove mollando la presa si apre uno scenario tutto nuovo, la libertà di esplorare.

Spesso nello yoga tradizionale il movimento del corpo nasce e si sviluppa nel vuoto, durante la fase espiratoria o nella pausa respiratoria a vuoto. Questo perché solo quando lasciamo andare il sovrappiù, il corpo può muoversi in libertà nello spazio, come in una danza leggera, senza ostacoli, senza distrazioni, assecondando semplicemente ciò che si muove dal di dentro, con fervore. Solo in questa condizione di abbandono possiamo scoprire, conoscere qualcosa di nuovo e ogni movimento diventa un risveglio, sconfinando naturalmente in una immobilità vibrante. Lo yoga è proprio la fervida meraviglia del 'cosa rimane', dopo aver tutto depositato a terra.

Toccare...

Da bambina, quando non sapevo ancora leggere e scrivere, passavo piacevolmente del tempo a sfiorare con i polpastrelli delle dita la superficie degli oggetti: il piano duro di un tavolo di legno, la trama soffice e variegata di un tessuto, le briciole di pane in un piatto... Sentire il contorno degli oggetti è un inizio di conoscenza, che non rientra ancora nel pensiero logico-discorsivo, ma si configura come 'emozione tattile', primo incontro, sapiente, col mondo.

Il contatto, il confine, il limite tra il nostro corpo e il mondo si trasformano in luoghi d'incontro, con lo spazio sopra, sotto, dentro e fuori di noi. Il contorno esiste proprio in quanto invito alla relazione tra spazi diversi, affinché si tocchino, si conoscano e scoprano la loro comune infinità interna. Scoprire il nesso (*kilaka*) tra le cose è l'anima dello yoga. Quel punto di contatto è *sparsha*, il tocco immediato che stimola la percezione diretta (*pratyaksha*), senza filtri, della realtà. E questo primo aggancio tra le cose è già conoscenza a tutti gli effetti, è la modalità cognitiva per eccellenza, che nello yoga diviene un'arte. Ciò che si verifica è un incontro ravvicinato tra due apparenti diversità, sia sul piano puramente fisico (radice *sprsh* = toccare, sentire, prima che intervenga il pensiero, da cui il termine *sparsha*) sia mentale (radice *mrsh* = toccare con la mente, considerare, riflettere, da cui il termine *vimarsha*). Lo yoga, in un caso o nell'altro, è via maestra verso la conoscenza, nel trovare un luogo d'incontro in cui lo spazio possa dialogare con lo spazio.

Ogni conoscenza comporta un toccare e un essere toccati. Questo è tanto più vero nello yoga, in cui la modalità tattile impernia l'esperienza stessa. *Jnana mudra*, il gesto della conoscenza, mette in evidenza il vissuto centrale dello yoga: il pollice e l'indice si toccano circoscrivendo uno spazio tondo al centro. In quello spazio, libero, ma altresì protetto e custodito, accade l'esperienza: si rivela la relazione tra me e il tutto intorno a me. Quell'unione svela una comunanza che è più interessante di una mera similitudine tra due elementi: è incontro fecondo, un toccarsi reciproco che produce conoscenza. *Asana* è sedere in quel luogo, toccare, abitare quel luogo. Il luogo dell'*asana* è lo spazio arioso che predispone l'incontro tra me e tutto il resto, tra me e te.

Il tocco 'purifica' le parti che si toccano, nel senso che le 'sensibilizza' ovvero le risveglia. Purificare, nell'interpretazione che a me piace di più, è svuotare fino a toccare l'essenza delle cose, fino a risvegliare, intuendolo, l'aperto.

Asana è sedersi in mezzo a quell'apertura, liberamente, ed entrare in un rapporto con lo spazio, toccandolo e lasciandosi toccare. *Asana* è affidarsi a quello spazio interconnesso tra fuori e dentro, agevolmente immobili; non costringendosi all'immobilità, ma anzi, accomodandosi dentro quel centro, quasi sciogliendosi, ma con cura e delicatezza, per godere anche dell'altro più leggero che si produce in quello spazio vivo.

Risuonare...

La radice *sphāy* (*sphāyate*), da cui deriva la parola *spazio*, significa tendere, estendere, gonfiare, quindi allargare, far respirare il vuoto nel vuoto e ha una valenza pulsante, vibratoria, risonante (*sphay* è anche risuonare). Lo spazio non è quindi qualcosa di inerte o fermo, ma è diffondersi aumentando di volume, riempiendo di vita ciò che è spalancato, pronto a ricevere. Lo spazio dell'*asana* è quindi un luogo vivo, pieno, cangiante come l'alito del respiro che ne cambia i contorni, è il luogo predisposto a celebrare la vita nel suo sacro vibrare.

Perché l'*asana* si compia è necessario entrare in una forma che rappresenti la libertà da tutte le forme, è necessario diventare il *templum*, tradizionalmente quella porzione di cielo che l'augure osservava per trarne presagi. E' diventare *kshetra*, il campo aperto dell'esperienza. il rito dell'*asana* si compie nello spazio del corpo, i cui contorni non sono limiti, ma custodia e ne preservano il calore interno. Quel farsi grembo dell'*asana* ne amplifica le potenzialità e l'insito ardore, poiché il corpo stesso diventa cielo infinito.

Espandersi...

L'*asana* deve diventare *kha*:⁴ spazio cavo, rotondo, accogliente come un seno, il vuoto che contiene i semi di tutto ciò che può nascere. Il cielo infinito è detto *kha*, termine che rappresenta pure il vuoto centrale della ruota, attorno al quale girano i raggi collegati all'asse. Questo centro può produrre un movimento armonico, *su-kha* o disarmonico, *duh-kha*. Ma in ultima analisi l'*asana* è sempre *sukha*, come saggiamente evidenzia Patanjali⁵, poiché ciò che emerge in *asana*, quando siamo seduti nel bel mezzo di noi stessi, è quella sorta di *armonia*⁶ che ci è dato di riscontrare anche se c'è il vissuto di uno sforzo. La 'facilità' dell'*asana* è in qualche modo indipendente dalla fatica fisica: è scoprire in mezzo all'affaticamento una specie di tranquilla empatia.

L'*asana* si compie quando, dopo averlo appassionatamente abitato, ci dimentichiamo del corpo e ci perdiamo coscientemente nella vastità di *akasha*, l'elemento più sottile. Dimorando in *asana* diventiamo cielo (da *koilos*, cavo), il vuoto gravido della coscienza espansa.

⁴ *Kha* è prima di tutto cavità, apertura, vacuità, spazio vuoto, aria, etere, cielo.

⁵ Cfr. Patanjali, *Yoga-sutra*, II, 46.

⁶ Il termine 'armonia' è molto affine a 'yoga', deriva da una radice *ar-* col significato di aderire, unire. v. anche il greco *armozein*, connettere, collegare.

Patanjali descrive due possibili strade, senza peraltro prediligere l'una o l'altra: l'*asana* si prende o rilasciando lo sforzo - muscolare o meno - *prayatna shaitilya*, o realizzando la mente infinita, *ananta samapatti*.⁷ In ambedue i casi si tratta di lasciare andare e 'fare spazio', scomparire, abbandonarsi dentro la postura, lasciando risuonare ciò che vibra incessantemente, anche se non percepibile nella nostra sovraffollata percezione ordinaria.

In India, fin dall'antichità, ci si siede a terra e tutte le attività ordinarie si compiono a terra. Solo la dimensione del sacro si erge al di sopra: l'altare vedico era formato da un basamento di pietra o da tavole di legno che si alzavano di qualche centimetro dal suolo. L'*asana* era il seggio regale, posto accanto all'altare e lasciato appositamente vuoto per accogliere la divinità stessa, invitata a presiedere il rito. Solo il divino può ergersi verso il cielo, su una sede rialzata (*pitha*), come simboleggia il trono predisposto ad accoglierlo. Anche la postura yoga (*asana*), che prende lo stesso nome del seggio che attende il dio, deve essere lasciata vuota, rappresentando l'attitudine dell'apertura ricettiva: ci si spoglia del superfluo e ci si dispone ad abitare l'essenza, la parte 'divina' di ognuno di noi, a contemplarla. La postura, che si protende verso il cielo, deve essere 'fatta di cielo', infinita, e tutto si dissolve in essa, nodi, contrazioni muscolari, fardelli, preoccupazioni. È attitudine silenziosa e regale, poiché ci sediamo nella parte più intima e sacra di noi.

Asana è un lasciarsi abitare, spalancandosi, slanciandosi, andando oltre una determinata forma. In *asana* diventiamo attitudine ravvolta, *kunda*, ma non chiusa: la rotondità spaziosa del cielo. *Kundalini* è l'energia che si drizza risalendo a spirale, rotondamente, fino a divenire *khecari*, 'colei che vaga nello spazio', liberamente. Questa è l'attitudine risvegliata della coscienza che lo yogin incarna nel vuoto protetto dell'*asana*.

Incarnare è lasciarsi impregnare dal calore, dall'alito, dal tocco dell'energia vitale e dissolversi in essa, con slancio, bruciando ogni cosa esistente come in un grande fuoco, o meglio, accogliendo proprio ogni cosa in quel fuoco cosciente e vivo.

⁷ Cfr. Patanjali, *Yoga-sutra*, II, 47.