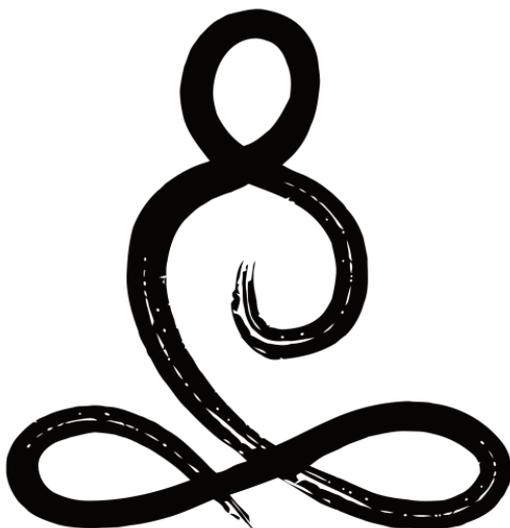


Paolo Scarano

Introduzione allo yoga

*Esercizio del corpo
e itinerario della mente*



Paolo Scarano

Introduzione allo yoga

*Esercizio del corpo
e itinerario della mente*

Titolo
Introduzione allo yoga
Esercizio del corpo e itinerario della mente

Autore
PAOLO SCARANO

Impaginazione e grafica di
MARIANO CINQUE

ISBN 978-88-95-007-xx-x
978-88-95007-xx-x

Stampa
ARTI GRAFICHE ZACCARIA S.R.L.

FINITO DI STAMPARE NEL MESE DI NOVEMBRE 2018

“Lo Yoga è la soppressione
delle modificazioni della mente”
(Patañjali, *Yoga Sutra*, 1,2)

Indice

Introduzione	9
AVVERTENZA	13
PRIMA PARTE	
1. La fortuna dell'Oriente nella cultura occidentale	17
2. Verso un altro stile di vita	23
3. Mircea Eliade e lo yoga	27
SECONDA PARTE	
1. L'insegnamento di Patanjali	33
2. La mia esperienza tra yoga e shiatsu	39
3. Respiro e meditazione. Un passaggio	47
4. Posizioni spirituali	53
5. Posizioni estetiche	69
<i>Qualche considerazione conclusiva</i>	79
<i>Infine... la meditazione tummo</i>	81
Ringraziamenti	85
Bibliografia	87

Introduzione

Questo piccolo libro nasce con l'idea di fornire alcune semplici informazioni a chi vuole accostarsi allo yoga.

Io che mi occupo di fitness e ginnastica trovo interessante porre in evidenza la parte più spirituale dello yoga in modo da cercare di mantenermi legato alla vera essenza dello yoga e di non renderlo, nella sua pratica e insegnamento, soltanto un modo diverso di fare ginnastica.

Si pensi che le posizioni yoga sono state portate in Occidente, ma ridotte spesso a una ginnastica di parziale efficacia, e cioè senza sottolinearne lo sfondo anche etico-metafisico.

Per capire il termine "metafisica" bisogna risalire al filosofo greco **Aristotele** (n. 384 a.C. o 383 a.C. - m. 322 a.C.).

Aristotele scrisse una serie di testi intitolati tutt'insieme *Fisica*. Un'altra serie di testi fu posta, morto Aristotele, dopo la raccolta *Fisica*, e quindi furono intitolati (collettivamente) *tà metà tà physiká*, che vuol dire "ciò che segue = *dopo* la fisica".

"Dopo i libri di Fisica" va inteso anche e soprattutto come "*al di là* delle cose fisiche".

La metafisica raccoglie dunque il pensiero di Aristotele sulle "realtà ultime", quelle che spiegano l'origine e le ragioni di tutto ciò che costituisce il mondo (*tà physiká*). Detto diversamente: le realtà *trascendenti*, che spiegano la realtà della vita e ne chiariscono il senso.

Lavorando in palestra e insegnando yoga prevalentemente in centri dove il corpo viene messo in primo piano, mi sono trovato più di una volta nella situazione di dover chiarire bene che lo yoga non è una pratica che nasce per fare un lavoro sul corpo, come potrebbe essere per il pilates o altre forme di ginnastica: lo yoga nasce e dovrebbe essere praticato mirando a un altro tipo di fine.

Nel corso di questi anni mi è sempre capitato di chiacchierare con alcune persone incuriosite dalla lezione che avevano appena seguito.

Ed è proprio da ciò che nasce la mia esigenza di mettere nero su bianco alcune piccole indicazioni efficaci per togliere ogni dubbio su quale sia il vero motivo per il quale si debba fare yoga e con quale spirito esso debba essere praticato.

Un passaggio importante che non voglio trascurare sono stati gli insegnamenti avuti dal mio maestro Guglielmo De Martino dal quale ho avuto la fortuna di imparare.

Quando iniziai a seguire le prime lezioni con il maestro, ero totalmente ignaro di che cosa fosse lo yoga e, come tanti altri, immaginavo che consistesse nell'assumere una serie di posizioni in maniera perfetta fino ad imparare a giungere alle posizioni più acrobatiche tipo sirsasana (posizione a testa in giù). Ignoravo completamente, allora, che dietro quelle posizioni c'era tutt'altro scopo.

Il desiderio più frequente che riscontro nelle persone che desiderano praticare lo yoga è proprio questo. Molte volte mi viene chiesto di insegnare ad assumere "quella

posizione a testa in giù” (sirsasana) poiché lo ‘sfizio’ di chi immagina o inizia a praticare yoga è proprio quello di giungere a sirsasana. Che poi era anche ciò che pensavo io prima di imparare l’essenza della pratica dello yoga.

Nel corso di questi anni ho quindi cercato di fare un po’ di chiarezza a chi si accostava allo yoga dando una visione più ampia delle possibilità che si possono avere praticando yoga non solo come un lavoro corporeo ma anche e soprattutto mentale.

Dallo yoga si sono quasi sempre estrapolate le pratiche che più avrebbero potuto interessare e attrarre gli occidentali, lasciando così – di fatto – cadere i suoi fini più alti.

Ovviamente non intendo che chi pratica yoga debba conoscerne o applicarne l’insieme del pensiero.

Tuttavia occorre non dimenticare mai che lo yoga è un sistema complesso e che in esso è presente una ispirazione *forte* che riguarda il rapporto dell’uomo con il mondo.

Bisogna essere consapevoli che il suo fine ultimo è il distacco del singolo uomo da un legame troppo intenso con le cose del mondo, e che per conseguire tale fine è fondamentale la capacità di autoconcentrazione, nel senso più profondo del termine. Se non avviene questo processo, a nulla serve imparare ad assumere le asana.

La via che propongo dunque è diversa da quella dei periodici di fitness dove si parla di centinaia di forme di yoga con i nomi più strani e dai corsi di yoga diffusi anche in dvd e sul web.

La mia proposta è praticare lo yoga come processo di crescita interiore: *non soltanto per la crescita interiore, ma anche per la crescita interiore.*

Certamente lo yoga non è soltanto fitness ma è retto da una ispirazione “salvifica”. Ecco perché, nei limiti del possibile, bisogna sempre chiedersi quanto le nuove forme di yoga conservino i tratti e i caratteri originari dello yoga.

Si tratta di riflettere sullo yoga, e non soltanto di praticarlo.

Forse non si può praticarlo bene senza una riflessione preliminare, che accompagni sempre i vari esercizi...

Perciò è difficile poter andare avanti senza aver dato prima un minimo di informazioni storiche e teoriche sullo yoga.

Avrò raggiunto il mio scopo se avrò fornito qualche elemento di riflessione a coloro che si accostano allo yoga, con il fine di far capire che con la pratica si può mirare anche a un livello superiore, quello mentale, che ha come punto ultimo di arrivo fare il vuoto nella mente.

È qui che lo yoga diventa veramente interessante.

AVVERTENZA

Il testo si divide in due parti.

La **prima parte** vuol offrire alcuni elementi di storia dello yoga, e (più in generale) della storia della diffusione e della fortuna dell'Oriente in Occidente.

Questa prima parte può essere utilmente letta da coloro che desiderino avere un quadro complessivo, anche se sintetico, del contesto nel quale va inquadrato lo yoga.

La **seconda parte**, invece, cerca di chiarire il significato psicologico e spirituale dello yoga e di alcune sue posizioni. È indispensabile leggerla (e rifletterci) per chi intenda apprenderne e praticarne le posizioni in modo consapevole, ma è fondamentale anche per chi voglia soltanto accostarsi culturalmente allo yoga.

PRIMA PARTE

1.

La fortuna dell'Oriente nella cultura occidentale

Il primo grande scrittore che favorì la diffusione del pensiero orientale in Europa fu **Hermann Hesse**, col suo breve romanzo *Siddharta* (del 1922), tradotto dall'editore Frassinelli in italiano già nel 1945, e che ora è giunto in Italia alla 75esima edizione. (Hesse, nel 1913, aveva già scritto *Viaggio in India*).

Nella descrizione che ne fa Hesse, Siddharta (cioè Buddha) è un individuo che cerca, e cerca soprattutto di vivere intera la propria vita. Passa di esperienza in esperienza, e non si ferma presso nessun maestro, non considera definitiva nessuna acquisizione. E alla fine scoprirà che *tutto è come una ruota delle apparenze*. Di qui il sorriso finale di Siddharta, un perfetto sorriso. Non a caso, Siddharta può tradursi come "colui che ha conseguito il suo fine".

Siddharta è senz'altro l'opera di Hesse più universalmente nota e ha avuto una strepitosa fortuna. Prima in America, poi in ogni parte del mondo, i giovani l'hanno riscoperto come un loro testo, nel quale non trovavano solo un grande scrittore moderno ma un sottile e delicato saggio, capace di dare un insegnamento sulla vita che evidentemente i suoi lettori non incontravano altrove.

Poi, negli anni Cinquanta, si afferma negli Stati Uniti il *flower power* e la contestazione del sistema capitalistico e dei valori occidentali. Del 1958 è *I vagabondi del Dharma*, di **Jack Kerouac**, il mitico scrittore della Beat

Generation. Il volume è stato sollecitamente pubblicato, nel 1961, dall'editore Mondadori.

Kerouac racconta le avventure dei suoi discepoli e confratelli beat impegnati nella ricerca, disordinata ma sincera, di una nuova verità. Verità che, soprattutto grazie all'influsso della scuola Zen di San Francisco, Kerouac e i suoi seguaci identificano con gli insegnamenti buddhisti.

Se si affronta un testo come questo in maniera superficiale e senza avere un'idea precisa riguardo la psicologia e la mentalità dei "vagabondi del Dharma", non si coglie né lo spirito, né la logica che sostiene questi avventurieri moderni.

A loro interessava soltanto la prima delle quattro nobili verità di Sakyamuni (il Buddha, l'Illuminato): "Tutta la vita è sofferenza" ed entro certi limiti anche parte della terza: "Si può ottenere la cessazione della sofferenza". Dico parte della terza perché i "vagabondi del Dharma" non si ponevano tanto il problema della "cessazione della sofferenza". Il loro interesse principale era la sperimentazione di una vita libera dai vincoli della razionalità e della morale della borghesia.

Il percorso spirituale dei beat (o beatniks) è costellato di grandi bevute nei ritrovi del quartiere cinese di San Francisco così come di scalate fra le montagne della California; di meditazioni notturne nei boschi o sulle spiagge solitarie ma anche di riti di sfrenata sessualità.

Di qui la scoperta di una filosofia di vita allora impensabile, ma con un proprio fascino. In altre parole, il messaggio di questi vagabondi-poeti era più o meno questo: "sii te stesso, vivi la tua vita seguendo valori veri, non farti ingabbiare con domande che non hanno

risposta, o meglio, domande per le quali ogni risposta può essere una risposta corretta”.

I “vagabondi del Dharma” si rifiutavano di cedere all’imperativo generale che spingeva a consumare e dunque a lavorare per il privilegio di consumare.

Tutti prigionieri di un sistema per cui lavori, produci, consumi, lavori, produci, consumi.

I “vagabondi”, invece, giravano per il mondo scrivendo poesie che prendevano forma nella loro testa senza una ragione precisa, erano gentili, e continuavano a donare visioni di libertà a tutti e a tutte le creature viventi.

Del 1968 è il celebre soggiorno dei Beatles in India quando i quattro componenti del gruppo vi si recarono per frequentare un corso di Meditazione Trascendentale presso l’ashram indiano di Maharishi Mahesh Yogi.

Il viaggio si tenne qualche mese dopo il primo incontro tra la band e Maharishi, avvenuto nell’agosto 1967. Il coinvolgimento dei Beatles nella Meditazione Trascendentale di Maharishi ebbe enorme risonanza sui media e fu uno degli eventi chiave che diedero *ulteriore slancio al forte interesse per le dottrine orientali, in particolare indiane*, che caratterizzò la cultura popolare occidentale, specie giovanile, di quegli anni.

(Per inciso: durante il loro soggiorno all’ashram i Beatles scrissero molte canzoni che sarebbero state in seguito pubblicate negli album *The Beatles*, *Abbey Road* e *Let It Be*.)

Infine, ebbe una grandissima diffusione anche *Lo Zen e l’arte della manutenzione della motocicletta* (del 1974) di **Robert Pirsig**, uno scrittore e pensatore statunitense (tradotto in italiano: Milano, Adelphi, 1981).

Il libro fu pubblicato quasi per scommessa da una piccola casa editrice e vinse il premio Guggenheim Fellowship. Divenne in poco tempo un best seller, anche perché narra il viaggio in motocicletta di un uomo e di suo figlio attraverso gli Stati Uniti.

Il libro è fortemente autobiografico, e un ruolo importante nella struttura narrativa del romanzo svolge anche il riferimento ad avvenimenti estremamente dolorosi della vita di Pirsig (soprattutto l'esperienza dell'elettroshock).

Importante il fatto che Pirsig aveva frequentato l'Università induista di Benares, in India, per approfondire ulteriormente la filosofia orientale.

Lungo tutto questo arco di anni che va dal 1958 alla fine degli anni Sessanta - tralasciando Hermann Hesse, autore di *Siddharta* prima della seconda guerra mondiale (1922) - si colloca il costante interesse di **Mircea Eliade**, un grande e discusso storico delle religioni, per il pensiero indiano e (in particolare) per lo yoga.

La sua formazione era filosofica (nel 1925 si iscrisse alla facoltà di Lettere e Filosofia all'università di Bucarest) e per lui fu importante un viaggio in India che durò dal novembre 1929 al dicembre 1931, avendo come sede principale Calcutta (dove Eliade cominciò a studiare il sanscrito), ma comprendendo anche un viaggio e soggiorno in un ashram dell'Himalaya.

L'esperienza e gli studi di questo periodo e lo stretto contatto con le religioni dell'India influenzarono e orientarono profondamente il suo pensiero. Fu qui che Eliade preparò la sua tesi di dottorato, discussa a Bucarest nel 1933, e pubblicata a Parigi nel 1936 con il titolo *Yoga. Essai sur les origines de la mystique indienne*, che diventerà poi *Lo Yoga. Immortalità e libertà*.

Dal 1957 la sua attività ufficiale fu di professore di Storia delle religioni all'università di Chicago, dove morì il 22 aprile 1986.

Su Eliade tornerò in un capitolo a parte di questo lavoro. Qui mi limito a ricordare i suoi tre libri sullo yoga, che restano fondamentali a distanza di decenni:

- 1) *Tecniche dello Yoga* (1948), trad. it. Torino, Boringhieri, 1952.
- 2) *Lo Yoga. Immortalità e libertà* (1954), trad. it. a cura di Furio Jesi (un importante studioso), Milano, Rizzoli, 1973.
- 3) *Patañjali e lo Yoga* (1962), trad. it. Milano, Celuc libri, 1984.

2.

Verso un altro stile di vita

L'apertura dell'Occidente alle filosofie e alle saggezze orientali, di cui si è parlato nelle pagine precedenti, riporta in luce un'antica maniera di concepire la filosofia qui da noi.

Una maniera che nel corso dei secoli (dal Medioevo in poi) è andata sempre più scomparendo per essere sostituita da una filosofia più astratta, fatta con linguaggi specialistici per coloro che del pensiero erano e sono specialisti.

Ora come ora, infatti, la filosofia è un sapere fatto per gli "addetti ai lavori".

Chi in Occidente ha riproposto l'antico modello della filosofia greca è stato Pierre Hadot (1922-2010), un filosofo e scrittore francese, che ha studiato la filosofia antica.

È molto interessante osservare che la tesi centrale del pensiero di Hadot segna un forte punto d'incontro tra un certo modo di intendere la filosofia nel mondo classico, greco e romano, e le sapienze che oggi ci vengono dall'Oriente: è una valorizzazione della filosofia come "stile di vita", e degli "esercizi spirituali" che devono accompagnarsi alla riflessione.

La tesi principale di Hadot, esposta soprattutto nei due testi *Esercizi spirituali e filosofia antica* (1981) e *La filosofia come modo di vivere* (2002), è che la filosofia è nata, nel mondo greco, come "stile di vita", saggezza intesa come "saper vivere", in una unità di teoria e di azione ti-

pica dell'epoca - e non come pura riflessione teorica fine a se stessa, quale invece ha preso a diventare a un certo punto della storia del pensiero occidentale.

La filosofia greca, dalla quale derivano le scuole filosofiche romane, serve alla *trasformazione dell'essere umano* nella vita quotidiana. Non si tratta di articolare ed esporre un sistema di pensiero, come avverrà poi nella filosofia occidentale, ma di formare gli individui.

In questo senso, pensare (pensare *filosoficamente*) significa trasformare la propria esistenza in maniera radicale. Il discorso sulla filosofia non è la filosofia.

La filosofia vera dev'essere al servizio della vita: cioè un *modus vivendi*, un'arte della vita, una maniera d'essere.

In effetti, la filosofia antica aveva questo carattere, almeno a partire da Socrate. La filosofia moderna, invece, è diventata sempre più un sapere tecnico riservato a specialisti o, comunque, a pochi "addetti ai lavori".

Hadot critica duramente questa trasformazione che ha condotto a una filosofia come un sistema di proposizioni astratte e lontane dalla vita concreta, con tutti i suoi "problemi reali". Questa modificazione l'ha ridotta a essere una disciplina che si interessa solo della speculazione pura e non dell'esistenza quotidiana degli esseri umani.

Per i Greci, al contrario la vita stessa doveva essere come una vita filosoficamente vissuta, e ciò era possibile perché quest'altro tipo di filosofia provava a rispondere ai problemi che la vita stessa, di giorno in giorno, sollevava.

La filosofia, dunque, come stile di vita: ecco la tesi centrale dei due preziosi volumi di Hadot:

Exercices spirituels et philosophie antique, Paris, Études augustinienes, 1981 (*Esercizi spirituali e filosofia antica*, Torino, Einaudi, 2005);

La Philosophie comme manière de vivre, Paris, Albin Michel, 2002 (*La filosofia come modo di vivere*, Torino, Einaudi, 2008).

Sulla stessa linea anche *Éloge de la philosophie antique*, Paris, Allia, 2003 (*Elogio della filosofia antica*, Genova, Il Nuovo Melangolo, 2012).

Direi che come per Hadot fare filosofia non è costruire concetti, ma mirare alla formazione e trasformazione dell'interiorità dell'uomo, così anche praticare lo yoga non vuol dire imparare alcune posizioni più o meno difficili, o migliorare il proprio tono fisico.

L'idea centrale della mia riflessione è che dedicarsi allo yoga ha davvero senso se si mira a un cambiamento dentro di sé: un cambiamento che ci allontani dal mondo, e dalla vita nei suoi ritmi consueti, per darci un'autonomia che altrimenti ci manca.

Ciò è tanto più vero in un'epoca come la nostra, nella quale giustamente si parla tanto dell'omologazione di tutto e di tutti.

3.

Mircea Eliade e lo yoga

Lo yoga non è soltanto un insieme organico di pratiche. È una filosofia, e anche una forma religiosa. Va bene dunque praticarlo anche soltanto per migliorare la propria 'forma', ma è preferibile che mentre lo si pratica, si tenga conto comunque del contesto e delle possibili ragioni della sua diffusione e se ne ricordino il significato e gli scopi nella sua forma più classica. Quella che fiorì, in tempi assai remoti, nella lontana India...

In Occidente negli ultimi decenni è stato molto attivo un "mercato religioso globale", che ha incorporato, poco alla volta, vari elementi provenienti dal patrimonio culturale orientale (e indiano in particolare).

In questo modo è avvenuto che ci si è rivolti allo yoga e ne sono stati presi alcuni aspetti, ma togliendo allo yoga stesso il suo contenuto anche metafisico.

[Per alcune considerazioni sullo Yoga in Occidente, si guardi il libro di Federico Squarcini, *Ex Oriente Lux, Luxus, Luxuria. Storia e sociologia delle tradizioni religiose sudasiatiche in Occidente*, Società Editrice Fiorentina, Firenze, 2007.]

Contro questo atteggiamento sono le pagine che seguono.

Un punto di partenza per capire lo yoga è il grande libro di Mircea Eliade, *Lo Yoga. Immortalità e libertà* (la cui prima edizione francese è del 1954). Il libro

è stato pubblicato in lingua italiana, per la prima volta nel 1973, presso l'editore Rizzoli. Sei anni prima, peraltro, Eliade aveva pubblicato un altro volume, rivolto soprattutto ad aspetti più specifici e meno filosofici: *Tecniche dello Yoga* (Torino, Boringhieri, 1967; prima ed. in lingua or. *Techniques du Yoga*, Paris, Gallimard, 1948).

Eliade ritiene che quattro sono le idee fondamentali della spiritualità indiana:

1. Il Karman, che è la legge della causalità universale. Legge secondo la quale l'uomo è condannato a una reincarnazione senza fine, che è da intendersi come un male.
2. La Maya, l'illusione per la quale l'uomo ritiene che ciò che si vede sia reale, mentre invece è soltanto apparenza.
3. La realtà assoluta, quella che l'uomo non liberato non può cogliere, è un Essere puro e cioè (a seconda del punto di vista) il Sé, l'Atman, o il Brahman.
4. La quarta idea è che esista una serie di mezzi per raggiungere l'Essere, un complesso di "tecniche", il cui insieme costituisce lo yoga.

Ciò che si scopre alla fine - come ha scritto uno studioso francese del pensiero indiano - è che "le nostre esistenze sono minuscole onde temporanee nell'immenso mare dell'Essere". Detto in altri termini: colui che ha superato una serie di prove capisce che l'individuo e l'assoluto sono la stessa cosa, nel senso che soltanto Maya, l'illusione in cui tutti siamo immersi, ci fa valorizzare il nostro aspetto individuale e ci nasconde la verità essenziale: di fatto, Atman e Brahman coincidono. (F. Challaye, *Les Philosophes de l'Inde*,

Paris, Presses Universitaires de France, 1956; trad. it. *I filosofi dell'India*, Torino, SAIE, 1959).

Ricerca della verità e pratica dello yoga mirano dunque a superare la nostra condizione umana quotidiana per rinascere su un altro livello.

Se non avviene questa trasformazione profonda, il processo di liberazione dell'individuo è fallito e a nulla serve che egli abbia imparato ad assumere le asana.

Occorre tenere ben presente allora che il vocabolo "yoga" indica sempre una tecnica di ascesi che si accompagna a un metodo di meditazione.

Vi sono poi innumerevoli forme popolari di yoga che non raggiungono il livello del "sistema".

Resta comune questa idea: nella sua accezione mistica, cioè nel significato di unione, lo yoga implica sempre un rapporto fortemente controllato col proprio corpo e, per questa via, il distacco dal mondo.

SECONDA PARTE

1.

L'insegnamento di Patanjali

Esistono varie forme di yoga, ma lo yoga classico, che io prediligo, quasi un implicito sistema di filosofia, è quello di Patanjali (del II secolo a.C.).

Patanjali è stato un filosofo indiano e poco si conosce della sua vita se non alcune leggende. L'unica opera che gli viene attribuita è lo *Yoga Sutra*.

Lo *Yoga Sutra* di Patanjali è l'opera più antica che tratta l'argomento.

C'è chi lo ha fatto risalire a un periodo tra il primo secolo avanti Cristo e il secondo secolo dopo Cristo, anche se va detto che l'autore ha dato, nel suo testo, una forma definitiva a una tradizione orale più antica.

Si tratta di un libro ricco di aforismi diviso in quattro capitoli dove fin dal primo capitolo Patanjali espone, in maniera sintetica, il fine e il significato dello yoga. Lo yoga consisterebbe nell'arresto dell'attività mentale. Dunque, quando l'attività vorticoso della mente cessa, ci si trova nella condizione di yoga.

L'arresto dell'attività mentale secondo Patanjali si ottiene attraverso la pratica e il distacco. Per distacco si intende un tipo di atteggiamento concentrato grazie al quale si ha sempre minor attaccamento agli oggetti e (in generale) al mondo esterno.

Un atteggiamento concentrato che, se realizzato nel momento della pratica (Patanjali descrive questa fase come un momento di sforzo), porterebbe al distacco dal mondo e di conseguenza alla pace della mente.

Secondo Patanjali la serenità mentale si ottiene con il distacco dal mondo, ma anche attraverso il respiro e in particolar modo attraverso la ritenzione del respiro.

Questo tipo di concentrazione si può ottenere soprattutto applicando la tecnica della concentrazione su un punto (*ekagrata*). Su questa tecnica ritornerò dopo.

Per Patanjali l'ignoranza consiste nel considerare come se fosse eterno ciò che è - invece - effimero, impuro e che procura dolore (*dukkha*). Uno degli scopi dello yoga è condurre a saper distinguere tra ciò che è mondano e ciò che è oltremondano. Tutto ciò comporta una analisi attenta non solo delle posizioni che il corpo assume nello yoga ma anche e soprattutto degli "stati di coscienza".

Si tratta di riuscire a cogliere la parte più sottile della vita mentale lì dove l'intelligenza diventa "luminosità pura" e apre lo spirito.

Non a caso, secondo Patanjali il veggente è "coscienza assoluta". Coscienza assoluta vuol dire non semplice intelligenza, perché questa è modificata dalla percezione sempre mutevole degli oggetti.

Qui si allude a una conoscenza ininterrotta, a quella che in altri termini si può definire illuminazione.

Questa conoscenza vera e assoluta non si deve confondere con l'attività intellettuale e non si ottiene con l'esperienza ma per rivelazione a un certo momento del processo ascetico di perfezionamento dell'individuo. A ciò serve, al livello più profondo, la pratica yoga.

Man mano che si procede nelle asana, poco alla volta cresce la fiducia nell'efficacia del metodo. La pratica yoga è fatta di una serie di esercizi che richiedono di es-

sere realizzati in fasi successive, senza fretta, senza impazienza, perché dinanzi alla verità bisogna porsi con spirito disponibile senza avere il banale desiderio di ottenere al più presto l'unione con l'Assoluto.

Dal punto di vista del rapporto tra maestro e lo yogin (colui che pratica yoga), il maestro dovrà passare a un piano superiore soltanto dopo aver provato sperimentalmente con il proprio yogin tutte le modalità di un certo esercizio yoga.

Il punto di partenza della meditazione yoga è la concentrazione su un solo punto che può essere o un qualsiasi punto fisico o un pensiero, o infine Dio stesso. Questa concentrazione che non deve subire interruzione si chiama Ekagrata (su un solo punto). Il risultato di tale concentrazione è che si interrompono tutte le distrazioni e gli automatismi mentali dai quali siamo travolti quotidianamente.

Il punto su cui ci si può concentrare potrebbe essere, ad esempio, la punta del naso, il centro della fronte o il centro della visione mentale che si ha quando si chiudono gli occhi, ma ci si può anche concentrare sul respiro portando l'attenzione su un qualsiasi punto della pancia per ascoltarne i movimenti respiratori. Insomma... può andare bene un qualsiasi altro punto da noi prescelto. Mentre ci si concentra su un punto ci si accorgerà che l'attenzione inizierà ad essere governata rendendoci insensibili alle distrazioni esterne.

L'ekagrata è dunque un primo passo per ridurre le distrazioni generate dalla mente e consente di migliorare la capacità di attenzione e la lucidità mentale.

Metaforicamente parlando, potremmo dire che i pensieri sono come una scimmia che salta di "pensiero in

pensiero" non stando mai ferma. L'Ekagrata blocca questo 'saltare' di cosa in cosa, di pensiero in pensiero.

Nella concentrazione su un solo punto l'uomo non è più invaso dalle innumerevoli immagini che vengono a lui dal mondo esterno. La coscienza non è più riempita e dominata dagli oggetti che i sensi introducono in essa e pertanto l'uomo si libera dallo stato di passività in cui è quasi sempre immerso.

C'è un punto preciso su cui riflettere, un punto di capitale importanza: *l'uomo ritiene di pensare gli oggetti ma in realtà è come se fosse pensato da essi.*

La nostra coscienza è costantemente riempita da oggetti, immagini, pensieri etc. e non a caso Patanjali afferma che "lo yoga è la soppressione delle modificazioni della mente".

Uno yogin esercitato è capace, in qualsiasi momento, di fissare la sua attenzione su un solo punto, diventando così insensibile ad ogni altro stimolo sensoriale o intellettuale. Può ad ogni istante diventare imperturbabile.

Per chiudere, ecco alcune affermazioni di Patanjali, sulle quali sarà bene meditare. Esprimono molto bene l'idea dello yoga che desidero trasmettere a coloro che lo praticano con me.

"Lo Yoga è la soppressione (*nirodha*) delle modificazioni (*vrtti*) della mente (*citta*)" (1,2).

"La soppressione (*nirodha*) di queste (modificazioni) si ottiene per mezzo della pratica (*abhyasa*) e attraverso il distacco (*vairagya*)" (1,12).

"La pratica (*abhyasa*) è lo sforzo per mantenere fermamente un atteggiamento concentrato" (1,13).

“Coltivando un atteggiamento di benevolenza, di compassione, di gioia e di distacco nei confronti della felicità, del dolore, della virtù e del demerito, la mente diviene limpida/oppure (la stabilità della mente si ottiene) attraverso l’espirazione e la ritenzione del respiro” (1,33-34).

“L’attaccamento (*raga*) è conseguente al piacere” (2,7).

“Le cause della sofferenza esistenziale (*klesa*) sono eliminate con la meditazione (*dhyana*)” (2,11).

“La posizione (*asana*) deve essere stabile (*sthira*) e piacevole (*sukha*)” (2,46).

“La concentrazione (*dharana*) consiste nel fissare la mente in un punto (*desa*)” (3,1).

“Quando cessa la tendenza all’estroversione e sorge l’attitudine alla concentrazione, la mente si modifica nel senso del samadhi [stato di calma, nel quale è soppressa la distinzione tra il soggetto e il mondo degli oggetti]” (3,11).

[Il testo degli aforismi citati è nel volume di Patanjali, *Yoga Sutra*, nuova edizione rivista e ampliata a cura di Piera Scarabelli e Massimo Vinti, Edizioni Mimesis, Collana “Pensieri d’oriente”, Milano-Udine 2012].

2.

La mia esperienza tra yoga e shiatsu

Durante la mia pratica ho sperimentato momenti nei quali il mio maestro – dopo avermi fatto raggiungere un livello abbastanza elevato di concentrazione – tentò di turbare tale concentrazione attraverso un suono o altre forme di improvvisa distrazione.

Le reazioni ai vari stimoli sono state spesso differenti, a volte ho avvertito vibrazioni interne, altre improvvisi scatti del corpo o la pelle d'oca.

E in seguito, ne ho sempre discusso con il maestro.

Questo stato di ricerca della imperturbabilità deve essere presente anche nel susseguirsi delle varie asana. Raggiunto un certo livello di concentrazione, questo non dovrà essere turbato dal cambiamento dell'asana.

È come un filo tenace che lega le varie posizioni tra di loro. Mutano le posizioni ma non deve mutare la concentrazione.

Anche se ci fermiamo soltanto a questi primi elementi del discorso sullo yoga, si vedrà con chiarezza che due sono gli elementi essenziali e strettamente collegati tra di loro: il distacco dal mondo delle sensazioni, e in realtà dal mondo stesso, e quindi (finalmente) anche la libertà dell'individuo.

È una libertà che consiste nel non dipendere più dalle sensazioni, nel non desiderare le cose esterne e nell'essere capaci di interrompere in qualsiasi momento (tramite la concentrazione su un solo punto) la forza che queste esercitano su di noi.

Peraltro va detto che qualsiasi posizione si assuma si deve raggiungere uno stato di massimo abbandono e tuttavia restare sempre 'presenti'.

Si ha così, si potrebbe dire, una coscienza che è cosciente di essere coscienza *ma non è riempita da alcun oggetto*. Se lo stato di abbandono sconfinasse nel sonno, allora non ci sarebbe più coscienza. Scopo dello yoga invece è l'assoluta trasparenza della coscienza a sé medesima.

Un esempio molto significativo, che ho sperimentato, è la posizione del "cadavere" (shavasana) in cui gioca un ruolo importante la parola del maestro.

In linea di principio durante l'insegnamento, o durante l'addestramento dello yogin, è bene che il maestro parli lentamente e crei alcuni spazi di silenzio, perché così l'allievo può assimilare meglio i contenuti che gli vengono trasmessi. Nella posizione del cadavere, che comporta un abbandono quasi completo, è opportuno - invece - che il maestro parli in modo più continuo, senza grandi intervalli per evitare che lo stato di abbandono si tramuti in una forma di non coscienza o di sonno.

È il ruolo paradossale del maestro e delle parole: talvolta da pronunciare lentamente, altre volte con maggior rapidità. In qualche misura l'insegnamento *ha in sé qualcosa di musicale*.

Sentirsi rilassati è un concetto che non rinvia soltanto a un fatto di carattere psicologico: per esempio, dopo una giornata di lavoro ci si rilassa facendo yoga e assumendo la posizione di shavasana.

In realtà, tuttavia, il discorso è molto più complesso e la mia attenzione non si rivolge a questo tipo di aspetti ma a qualcosa di diverso e dalle implicazioni più profonde. Per tale motivo, fin dall'inizio di questo lavoro

vado insistendo sugli aspetti (per così dire) metafisici dello yoga.

Se lo yoga può servire per dare vigore al corpo, o per conservare la sua elasticità o ancora per risolvere qualche problema fisico in una specifica zona del corpo stesso, importa soprattutto un fatto: la visione complessiva dello yoga è che l'insieme delle asana deve condurre l'individuo *a distaccarsi dalle sensazioni*, quindi anche dal corpo, nel senso più comune del termine, per fare del corpo lo strumento di una esperienza trascendente.

Attraverso una serie di asana si compie un percorso complessivo che è al tempo stesso *esercizio del corpo e itinerario della mente*.

Usando questo ultimo termine penso all'*Itinerarium mentis in Deum*, tipico della mistica medievale occidentale, del quale è autore Bonaventura da Bagnoregio, del XIII secolo.

All'inizio l'uomo è dominato dai desideri, dalle passioni, dal proprio corpo con i suoi impulsi. Praticare lo yoga vuol dire apprendere poco alla volta a controllare il proprio corpo sicché dalla fase in cui il corpo ci domina passiamo in un'altra fase in cui la nostra mente, attraverso gli esercizi, *acquista un potere sempre crescente sul corpo*.

Non si tratta soltanto di imparare ad esercitare un dominio sul corpo, anche se tale dominio è cosa importante. Esiste una sottile linea di confine, e quando la si supera il controllo del corpo ci consente la meditazione (Dhyana).

È la parola chiave che in India è Dhyana, e che poi emigrerà in Cina dove sarà Chan, e dalla Cina arriverà fin nel lontano Giappone dove prenderà il nome di Zen.

La meditazione (Dhyana) muove dal principio che come l'acqua assume la forma del recipiente che la contiene, così la mente (contemplando un oggetto) si muta nella forma di quest'oggetto.

Una meditazione prolungata, di cui è oggetto la divinità, fa sì che la mente diventi poco alla volta simile alla divinità. Quasi si trasforma in essa.

Il punto più alto della meditazione è il Samadhi in cui tutto il corpo e i sensi sono in uno stato di completo riposo ma la mente è vigile in maniera assoluta.

Colui che raggiunge il Samadhi è perfettamente conscio e vigile, e allora dall'anima di colui che ha raggiunto tale stato può nascere un canto in cui si afferma che "coscienza e gioia io sono, e la Beatitudine è sempre a me vicina" (cit. in *Teoria e pratica dello Yoga*, di Iyengar B.K.S., p. 49).

Un'altra considerazione desidero sottolineare, ed è che la pratica dello yoga si accomuna, nella sua aspirazione alla ricerca del vuoto, a un'altra pratica, quella del massaggio shiatsu. Avendo esperienza come operatore di questo massaggio, ho trovato nelle due pratiche alcuni punti in comune.

Il trattamento shiatsu prevede pressioni fatte principalmente con le mani su punti detti vuoti, ovvero punti privi di energia, che vengono ricercati lungo i meridiani energetici. La pressione shiatsu effettuata su quei punti fa in modo che l'energia venga richiamata armonizzando energeticamente il meridiano che fino a poco prima aveva un deficit energetico.

Sia per lo shiatsu che per lo yoga avventurarsi nella ricerca del vuoto con la presunzione di riconoscerlo

sempre, troverà, nella maggior parte dei casi, solo vuoti che si riferiscono alla propria immaginazione. Le sensazioni migliori pervengono quando siamo liberi da condizionamenti, specie quelli determinati dalle nostre aspettative, desideri, bisogni di conferme, capaci troppo spesso di contraffare quanto si presenta ai sensi.

Quando la nostra mente e il nostro cuore risultano liberi da ansie e pensieri auto-ingannevoli, allora le nostre mani (per lo shiatsu) e la nostra mente (per lo yoga) potranno finalmente arricchirsi di percezioni autentiche per accostarsi ad un'esperienza sensibile più significativa.

Direi che all'operatore che tocca un punto corrisponde un paziente che si concentra sul punto in cui viene toccato. Similmente, anche colui che pratica lo yoga deve di volta in volta concentrarsi su di un singolo punto (ekagrata, cf. supra).

Anche se potrebbe sembrare un paradosso, un metodo per facilitare questa ricerca si basa sul non cercare ciò che cerchi: più sei concentrato su ciò che vuoi trovare, più la tua mente è condizionata da tale volontà e finisce per concentrarsi su particolari che magari sono assenti in ciò che cerchi.

Tale ricerca deve essere condotta con una "volontà non volitiva". Questa espressione è tratta dal libro di Eugen Herrigel *Lo zen e il tiro con l'arco* tradotto in italiano nel 1975 e che ebbe un successo strepitoso (la prima edizione in tedesco è all'incirca dell'inizio degli anni 50).

L'atteggiamento giusto per un arciere che sta per scoccare la sua freccia deve essere quello di avere una mente libera e di non pensare al gesto che sta per compiere.

Herrigel precisa:

“Staccandosi da se stesso, lasciandosi dietro tanto decisamente se stesso e tutto ciò che è suo, che di lei non rimanga altro che una tensione senza intenzione” (ivi, p.48).

Questa tensione senza intenzione si trova anche nella pratica dello Shiatsu. L'operatore va alla ricerca del punto vuoto, lo trova e, dopo averlo trovato, effettua la pressione sullo stesso. A un certo momento, l'operatore intuisce (in modo del tutto naturale, quasi spontaneo) che è giunto il momento di non premere più, e questa interruzione della pressione dovrebbe avvenire proprio in maniera del tutto naturale.

Ragionare su quando non premere più sul punto non è detto che sia il modo giusto. Si dovrebbe raggiungere una condizione tale da permettere al dito di sollevarsi dal corpo quasi da solo, *in tutta naturalezza*, aiutato anche dalla spinta verso l'esterno dello stesso punto del corpo che con altrettanta naturalezza spinge fuori il dito.

Questo tipo di volontà, nello shiatsu, oltre ad essere richiesta all'operatore deve essere accompagnata in particolar modo anche dal paziente. Costui non deve essere semplicemente rilassato (ciò è un po' scontato, direi) ma deve far sì che la pienezza di pensieri, di passioni e di tensioni (che inducono il male) si plachi in lui.

Si potrebbe quasi dire che il paziente che riceve un massaggio shiatsu debba raggiungere una condizione che è ricercata proprio da chi fa yoga.

Quando tace questo turbinio dei movimenti dell'animo, allora il paziente è veramente disponibile alla terapia. L'operatore se ne accorge e il suo lavoro ne ri-

sulta potenziato, mentre il praticante di yoga potrà, finalmente, beneficiare di una mente vuota e in stato di calma.

Grazie al vuoto possiamo cambiare la vitalità di una persona rinforzandola, togliere il dolore ricordando alle sue cellule il loro stato originario di completezza.

Il vuoto è anche quindi un concetto che ispira la contemplazione, il non movimento, l'assoluta immobilità come qualità peculiare di una mente che è capace di fare ciò che vuole attraverso la concentrazione: una mente che, a detta del Dalai Lama, è originalmente positiva e pura.

Nel vuoto noi vediamo tutto: come siamo, ciò che facciamo, e anche come possiamo cambiare.

Chiudo con l'invito a dedicare ogni giorno un momento al vuoto che noi siamo ignorando ciò che ci circonda, ed a dimenticare ciò che ci identifica nel mondo materiale, come nome, età, etnia, professione, e così via.

Occorre dunque, lavorare sul fare amicizia con la parte di noi "che non c'è".

3.

Respiro e meditazione Un passaggio

Alle considerazioni formulate finora occorre aggiungere che quando si parla di “vuoto” – fondamentale nella pratica yoga - si intende porre l’attenzione sul fatto che la pratica della meditazione *trasforma il vuoto, da semplice concetto, in energia produttiva*. Lo vedremo presto.

Innanzitutto, contemplare il mondo come “vacuità” significa giungere al trionfo sulla morte o, almeno, al trionfo sulla *paura* della morte.

Peraltro il concetto di “mondo come vacuità” ha un significato temporale perché indica una costitutiva assenza di continuità nel mondo, un vuoto di permanenza, in una parola rinvia al concetto (anche buddhista) d’impermanenza (*anicca*): “tutte le condizioni di esistenza sono impermanenti, dolorose e costituite da incessante mutamento” (*Sutta Nipata*).

La sperimentazione del vuoto mentale è il primo fondamentale passo per scoprire la vacuità del mondo intero. E cogliere la vacuità è *salutare* perché evita radicalmente ogni forma di attaccamento al mondo e quindi previene ogni motivo di dolore.

Chi sa che ogni cosa o evento materiale o spirituale è sempre impermanente, impara a non cercare di trattenere le cose o le persone come oggetto di desiderio e di attaccamento. In tal modo si rende capace di non soffrirne la perdita.

Per inciso, è appena il caso di osservare che la meditazione indiana (yoga, buddhista, ecc.) è ben diversa dalla preghiera. Nella meditazione, infatti, non si supplica alcuna divinità e quindi non si ringrazia né si maledice per ciò che è stato concesso o rifiutato. Nella meditazione non c'è colloquio, e viene sospeso anche l'uso delle parole in modo da consentire un'osservazione (*come dall'esterno*) su se stessi.

Ancora: nel *Dhammapada* si afferma che “non esiste meditazione ove non ci sia conoscenza, né vi è conoscenza ove non vi sia meditazione”.

Questa conoscenza non è una pura visione teorica, ma implica anche una *esperienza corporea*. Qui è fondamentale la respirazione perché nulla come la respirazione dà il senso dello scorrere della nostra vita e di come essa sia sempre sospesa, sempre in bilico.

In questo tipo di meditazione il nesso tra meditazione e respirazione significa che, se la corretta respirazione è alla base di qualsiasi movimento, l'attenzione alla respirazione diventa attenzione ad *ogni* movimento.

La meditazione che pratica l'attenzione alla respirazione non permette soltanto di ottenere un risultato efficace dal punto di vista fisiologico – come, ad esempio il rallentamento o la regolarizzazione del ritmo respiratorio – e di raggiungere un risultato efficace dal punto di vista psicologico (per esempio, calmando o regolarizzando il flusso dei pensieri e delle emozioni).

La meditazione consente di diventare sempre *presenti*, costantemente attenti a tutto ciò che ci accade e a tutto quello che si fa.

Ecco perché la meditazione seduta diventa il baricentro che equilibra ogni attività fisica o mentale.

Se si tiene conto di tutto quanto precede, si comprende bene come la meditazione sul corpo si ponga come un vero e proprio esercizio di conoscenza.

Chi la pratica coglie la via che porta alla conoscenza, e la conoscenza è conoscenza del fatto che tutto è impermanente e transitorio e dunque *vuoto*.

A ciò occorre pensare sempre quando si fa yoga... Sarà chiaro soprattutto nell'analisi delle posizioni che definisco "spirituali".

Dopo le brevi considerazioni su Oriente e Occidente, sullo yoga, e sul suo significato spirituale, passo ora a descrivere alcune posizioni – che suddivido in “spirituali” ed “estetiche”.

Leggendo quanto segue si capirà facilmente il significato di queste due definizioni.

Le fotografie presenti nelle pagine che seguono sono tratte dal sito www.jackcuneo.com

Pertanto la figura che appare è quella di Jack Cuneo.

4. Posizioni spirituali

Tadasana (montagna)



La prima posizione da illustrare è tadasana che significa montagna (tada).

Il praticante sta diritto in piedi immobile e la posizione rivela stabilità e fermezza. Di fatto si tratta di una asana semplicissima (una persona che sta in piedi con le braccia tese lungo il corpo), ma realizzata con cura (con una serie di piccoli accorgimenti che riguardano le singole parti del corpo) tadasana fa acquistare leggerezza di corpo e agilità di mente.

Durante l'esecuzione di tadasana, ci si concentra portando l'attenzione alle piante dei piedi - nel senso che,

mentre si pratica questa asana, bisogna avvertire le sensazioni che arriveranno proprio alla pianta del piede che va in contatto con il suolo: è lì che si sentirà stabilità e pesantezza, e perciò occorre portare l'attenzione su quel punto. Le piante dei piedi aderiscono bene al pavimento in tutta la loro estensione, sicché la sensazione che arriverà, respiro dopo respiro, sarà quella di sentirsi stabili e pesanti proprio come una montagna.

Uttanasana (pinza)



Il significato del termine indica tendere la colonna vertebrale con intensità, fino a porre i palmi delle mani a terra vicino i piedi e senza piegare le ginocchia. Questa posizione comporta che nel momento del piegarsi verso terra si espiro (mentre si avvicina il busto alle gambe), mentre bisogna inspirare quando si solleva la testa.

A questa asana sono attribuiti molteplici benefici per lo stomaco e anche per altri organi, ma il dato più inte-

ressante è che i battiti del cuore sono rallentati e parallelamente si calmano le cellule cerebrali. Ecco perché, finita l'asana, ci si sente in pace.

È evidente il significato psicologico e terapeutico di questo esercizio.

Adho mukha svanasana (cane a testa in giù)



L'asana del "cane a testa in giù" va tenuta per circa un minuto respirando profondamente.

Per ottenere la posizione si devono poggiare i palmi delle mani a terra sollevando il tronco, e la testa rivolta con lo sguardo verso i piedi. Le gambe saranno tese con tutta la pianta del piede poggiata al pavimento. Dopo aver eseguito l'asana ci si può poggiare con il corpo a terra rilassandosi.

L'esercizio può sembrare molto semplice, e in effetti non è dei più difficili.

Tuttavia, specialmente quando si è stanchi, rimanere a lungo in questa posizione attenua o elimina la fatica.

Ad esempio, questa asana è consigliata ai corridori stanchi dopo una lunga corsa. Anche in questo caso la

posizione comporta che la velocità dei battiti del cuore sia diminuita. Pertanto si ha una distensione del corpo, una forma di riposo molto rilassante. È dunque consigliabile nei momenti di stanchezza e di tensione assicurando il rinvigorismento dell'organismo.

In particolare, c'è un forte vantaggio per il cervello, e per le sue cellule, che da questo esercizio a testa in giù risulta ringiovanito.

Siddhasana (posizione perfetta)



Qui il nome stesso rinvia a qualcosa di trascendente.

Siddha infatti vuol dire "saggio ispirato, veggente o profeta". Ecco perché, se si impara correttamente *siddhasana*, si sarà in grado di conseguire uno stato di meditazione profonda che donerà gioia.

Secondo lo yoga l'anima ha tre stati che sono:

1. la veglia (nella quale si è consapevoli del mondo e di tutti i suoi oggetti);

2. il sogno (in cui il soggetto crea per sé stesso un mondo di forme che attinge all'esperienza vissuta nella veglia);
3. il sonno profondo.

In questo terzo stato non si sogna e non si desidera. Si può dire che, sia pure per un periodo transitorio, siamo liberi dai desideri.

Questo stato, di per sé già molto elevato, segna il momento di passaggio verso il quarto stato, nel quale lo spirito è al di sopra della vita dei sensi e si unisce con il Brahman.

Lo afferma con chiarezza Radhakrishnan nel suo libro *La filosofia indiana* (Torino, Einaudi, 1974).

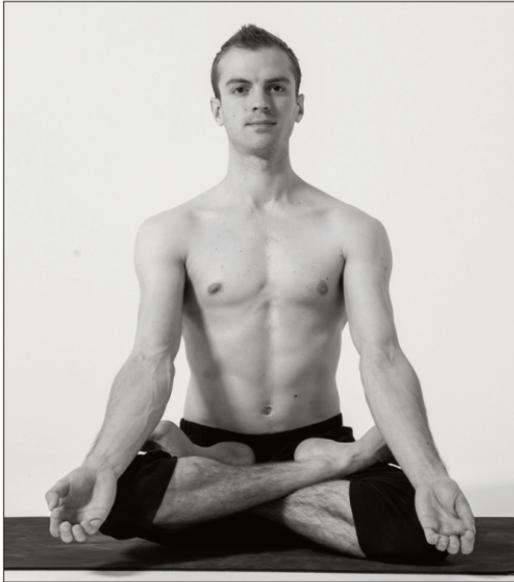
A questo punto siamo nello stato di *turiya* e si coglie per intero tutto il positivo che è implicito nello stato precedente: quello del sonno profondo. Il sonno profondo è come se fosse una anticipazione parziale di quella straordinaria liberazione che si sperimenta in *turiya*.

Si conclude così un processo che dal semplice controllo della mente (esercitato attraverso la concentrazione su qualche oggetto), e passando poi attraverso livelli sempre più avanzati di distacco, conduce a poter davvero guardare in sé stessi.

Se il fuoco muore insieme al legno che brucia, così la mente, allontanando da sé ogni pensiero e ogni desiderio, si unisce al piano trascendente.

Vicino alla posizione di *siddhasana* è la posizione *padmasana*.

Padmasana (loto)



Padma significa loto.

La posizione del loto è una delle più importanti, è l'asana della meditazione in cui spesso è rappresentato Buddha.

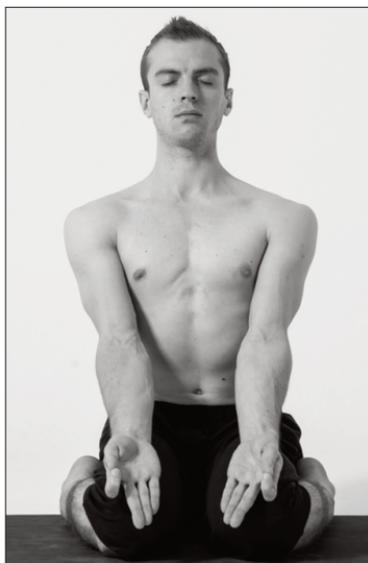
Secondo i testi dell'hatha yoga questa posizione consente di contemplare il brahman e di ottenere una conoscenza senza pari grazie a kundalini, la potenza cosmica divina che sta nei corpi umani.

Alla base della colonna vertebrale ci sarebbe la kundalini come un serpente addormentato, e l'esercizio deve risvegliare questa forza latente e farla risalire fino al cervello.

C'è addirittura un libro di Arthur Avalon intitolato *La forza del serpente* (ed. Mediterranee, 1992).

Tra l'altro il fiore di loto è il simbolo della crescita spirituale, della illuminazione e quindi della capacità di non farsi contaminare dalle cose del mondo.

Virasana (eroe)



Già il nome di questa asana è indicativo. Vira significa eroe guerriero o campione. La posizione consiste nel tenere unite le ginocchia allargando i piedi. Viene considerata ottima questa asana per la meditazione. Come sempre, è suggerito di respirare profondamente mentre si conserva la posizione.

Il gioco dell'asana sta tutto nel movimento delle gambe e dei piedi, strette le prime, spostati verso l'esterno i secondi.

Per assumere la posizione dell'eroe occorre stare at-

tenti ai movimenti delle gambe e dei piedi mentre il tronco e anche la testa restano sostanzialmente fermi.

Mentre gambe e piedi sono sottoposti a sforzo, la persona che esegue l'esercizio deve restare quasi immobile nel proprio tronco e nel capo. Esercizio dunque per la parte bassa del corpo al quale si accompagna l'immobilità del tronco che rinvia a una forma di autoconcentrazione interiore.

Baddha Konasana (farfalla)



Nella fase iniziale di questa asana ci si siede sul pavimento portando i talloni vicino al perineo e si divaricano le cosce finché le ginocchia non toccano terra. La colonna vertebrale dev'essere ben eretta.

Nella parte finale di questo esercizio occorre invece flettere il busto fino ad avvicinare quanto più possibile le labbra alla terra. Detto diversamente, il corpo subisce una posizione insolita, cioè labbra e piedi sullo stesso piano.

Il fatto che questa posizione sia del tutto inconsueta nella vita quotidiana vuol dire che con essa si sperimenta una nuova possibilità del corpo.

Una prima fase dunque di meditazione e una seconda di tensione del corpo per raggiungere la posizione inconsueta di cui prima. L'asana è consigliata per praticare pranayama (la parte dello yoga costituita da una serie di esercizi respiratori) e meditazione.

Sanmukhi Mudra o Parangmukhi Mudra
(rivolto in dentro)



Per tutte le asana ho inserito una traduzione in italiano. In questo caso: San significa sei, Mukha bocca e Mudra sigillo. Sanmukha è il nome del dio della guerra con sei teste. Difficile quindi tradurre in italiano Sanmukhi Mudra (sei-bocca-sigillo).

Questa posizione, però, viene chiamata anche Parangmukhi Mudra che tradotto è "rivolto in dentro".

“Rivolto in dentro” è la traduzione che ho usato, poiché il praticante guarda in se stesso per trovare la vera fonte del suo essere.

Per ottenere l’asana occorre stare seduti tenendo la colonna vertebrale eretta e la testa diritta. Al tempo stesso bisogna chiudere le palpebre (coperte da indice e medio) avendo gli occhi rivolti verso l’alto.

Le narici, invece, devono essere premute delicatamente con gli anulari, in modo da essere ristrette, ottenendo così una respirazione lenta ritmica e sottile.

Occorre restare in questa posizione finché possibile.

La posizione non è complicata ma sono molto interessanti le sue implicazioni psicologiche e meditative. Col tronco eretto gli occhi chiusi e la respirazione lenta, è chiaro che i sensi sono rivolti all’interno di noi stessi.

In particolare la respirazione ritmica calma il vagare della mente. Se ne induce una sensazione di pace interiore che suggerisce la necessità di guardare all’interno di se stessi e non all’esterno. *Guardare all’interno di se stessi vuol dire che la fonte di ogni pace è in noi stessi.* Praticare questa posizione prepara a liberarsi dalla schiavitù dei sensi. Si attenuano e quasi scompaiono i desideri. Ecco la vera pace.

Sirsasana (a testa in giù)



È una delle più importanti asana dello yoga e prevede molte variazioni. Il centro dell'esercizio sta nel fatto che si stia in equilibrio sulla testa. Superfluo dire che riuscire a stare in una posizione così inconsueta comporta molti vantaggi.

L'esecuzione perfetta dell'asana dona equilibrio e stabilità. Dal punto di vista fisico è una stabilità del tutto inconsueta: non con i piedi per terra ma con la testa per terra. Quasi un rovesciamento delle nostre consuetudini di vita quotidiana. Stare a testa in giù è come vedere il mondo alla rovescia, il che significa sperimentare che il mondo si può vedere in molti modi e che noi siamo abi-

tuati a un solo modo (stando in piedi) mentre è ben diverso il mondo se si sta a testa in giù. È come passare dal polo nord al polo sud!

È evidente il profondo significato spirituale dell'esercizio. Occorre praticarlo a lungo e sarà forte una sensazione iniziale di spaesamento. Poco alla volta si imparerà a stare in equilibrio contro il muro o in un angolo per poi riuscire a eseguire l'esercizio in mezzo a una stanza. Quando colui che pratica yoga impara a eseguire sirsasana in mezzo a una stanza, ne riceve un senso di grande sicurezza.

Si possono ora valutare tutti i benefici di sirsasana, che è considerato "il re di tutte le asana".

Centrale è il cervello come sede dell'intelligenza e del potere. Quindi, dell'anima. Un corpo e quindi l'individuo non possono funzionare (è quasi banale dirlo) senza un cervello sano.

Perciò è consigliata una pratica regolare di sirsasana che, ponendo la testa in giù e i piedi in aria, consente di purificare il sangue nelle cellule del cervello e quindi di ringiovanirle.

Con sirsasana, in altri termini, si assicura al cervello un giusto rifornimento di sangue che ne accresce la vitalità e il buon funzionamento.

Si tratta dunque di un'asana che purifica la mente, amplia i poteri della nostra intelligenza e *ci prepara* a un passo ulteriore. Il passo finale sarà siddhasana di cui si è già parlato.

Kurmasana (tartaruga)



Un'altra posizione che ha una funzione simile a sirasana (simile in quanto *prepara a...*) è kurmasana – la posizione della tartaruga.

Nella Bhagavad Gita, *Il canto del Beato* (secondo discorso, verso 58), il Signore dice “quando, come una tartaruga ritira i propri arti egli [cioè colui che ha la mente tranquilla] allontana i sensi dagli oggetti e allora il suo intelletto è ben equilibrato”.

Se si osserva la posizione, si vede che il corpo somiglia a quello di una tartaruga. Questa posizione, prefigurando *un raccogliersi dell'individuo in sé stesso*, aiuta a placare l'ansia, i dolori, gli stimoli che ci vengono dai piaceri, e tutti i turbamenti e le passioni della mente.

Il discorso su kurmasana consente, dunque, di evidenziare il duplice livello che c'è quasi sempre nelle asana: fisico e spirituale.

Questa asana da un punto di vista fisico distende la colonna vertebrale e attiva gli organi dell'addome (ed è questo il vantaggio fisico che da essa si ricava). Ce n'è tuttavia un altro, superiore dal punto di vista spirituale, e consiste nella *acquisita indifferenza ai piaceri e agli stimoli del mondo*.

Shavasana (cadavere)



Shavasana ricorda proprio la posizione di un cadavere privo di vita: è una asana che appartiene alla categoria delle “posizioni supine”. Il nome deriva dal sanscrito “shava” che significa “cadavere” e da “asana” che significa “posizione”.

In shavasana si dovrà rimanere immobili e, rimanendo immobili, si dovrà avere la capacità di mantenere la mente in quiete ma allo stesso tempo in piena coscienza.

Questo tipo di rilassamento “consapevole” rinvigorisce sia il corpo che la mente. Rilassamento difficile da raggiungere più per la mente che per il corpo.

Proprio per questo motivo shavasana è una delle asana più difficili da controllare e gestire.

La tecnica prevede di sdraiarsi sul dorso allungandosi bene come un cadavere: le mani distaccate dalle cosce, i palmi rivolti verso l’alto, e le gambe distese.

Il respiro gioca un ruolo importante ed è bene mantenere all’inizio un respiro profondo che poi man mano diventerà più leggero e lento.

Rimanendo sempre concentrati sul respiro è bene fare in modo che tutto il corpo si abbandoni, così da avere la sensazione di sentirsi lentamente quasi 'spalmati' ed espansi sul pavimento - proprio come fa una goccia d'acqua quando si posa lentamente su una superficie.

All'inizio, cioè le prime volte, si tende ad addormentarsi fino a quando, gradualmente, dopo aver imparato a gestire (con fatica) quella sottile linea di confine tra veglia e sonno e quando i nervi diventano passivi, ci si sentirà completamente rilassati eliminando la fatica dal corpo e donando calma a una mente che avrà imparato a restare vigile senza cadere più nel sonno.

5.

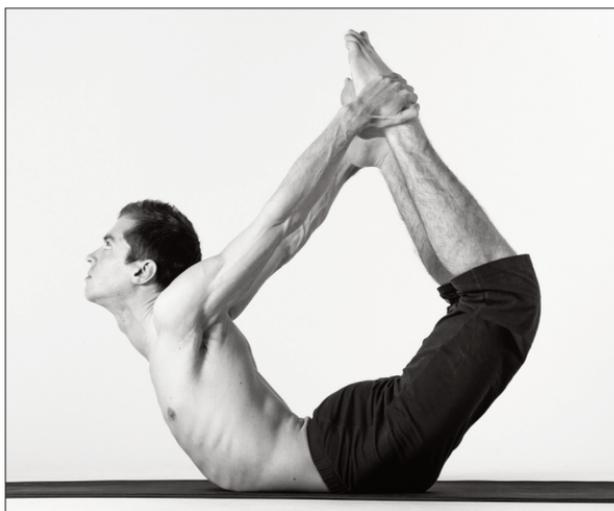
Posizioni estetiche

Descritta tutta una serie di posizioni evidenziando il significato spirituale che esse hanno, vorrei ora descrivere alcune posizioni che sono interessanti soprattutto dal punto di vista estetico.

Sono posizioni strane, in alcuni casi bizzarre, e meritano attenzione per gli effetti anche visivi che esse hanno sullo spettatore.

Inizio dunque da...

Dhanurasana (arco)



La posizione richiama l'immagine di un arco teso. Dhanu significa, appunto, arco. Si parte in posizione prona e con movimenti lenti si andranno a tendere le

braccia indietro fino ad afferrare le caviglie che, a loro volta, si indirizzeranno verso le mani. Una volta ancorati, contemporaneamente, si solleveranno da terra le ginocchia, le cosce e il petto. Si richiama così l'immagine di un arco teso.

Una pratica costante di questa asana dona elasticità alla colonna e agli organi dell'addome.

Simhasana (leone)



Sima significa leone. Il riferimento è dunque a un uomo-leone che sarebbe una incarnazione di Visnu.

C'è una leggenda su quest'aspetto di Visnu che appare improvvisamente con un aspetto spaventoso: metà leone e metà uomo.

Dal punto di vista fisico, occorre sedere nella posizione del loto (padmasana) con i palmi delle mani a terra a braccia distese. Le ginocchia devono poggiare al suolo con la zona pelvica spinta in direzione del pavimento. Inoltre occorre aprire le mascelle, spingere la lingua verso il mento e stare con gli occhi sbarrati (per fissare, con gli occhi, il centro delle sopracciglia o la punta del naso).

Questa posizione come altre che vedremo non ha uno specifico valore spirituale, ma è interessante dal punto di vista estetico e può essere divertente per il praticante realizzarla e mostrarla.

Matsyasana (pesce)



Matsya vuol dire pesce, questa posizione è dunque dedicata a Matsya, incarnazione di Visnu come pesce.

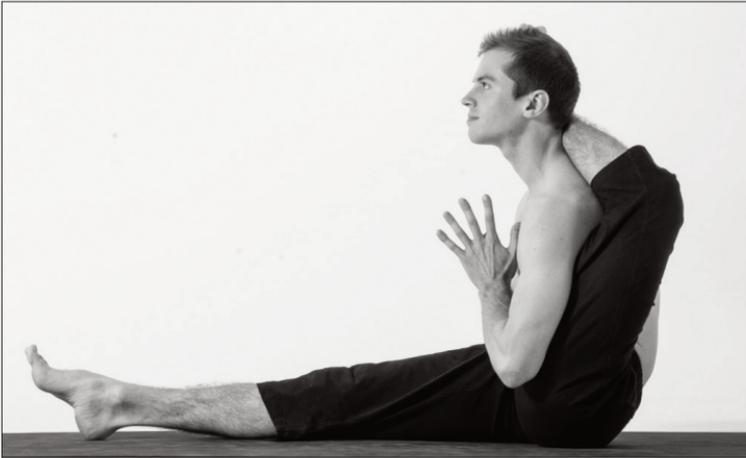
Ciò si collega alle caratteristiche di Visnu come conservatore dell'universo.

In questo caso il mito vuole che la terra stava per essere sommersa da un diluvio universale, e Visnu si tra-

sformò in pesce e avvertì del disastro imminente. Salvò così gli uomini dal diluvio.

Tecnicamente la posizione richiede che ci si protenda sul dorso finché la testa non tocchi il pavimento: di qui quasi la sensazione di una posizione ad arco. In realtà la posizione estende la regione dorsale, fa aprire il torace quanto più possibile e ciò rende la respirazione più completa.

Eka Pada Sirsasana (gamba dietro la testa)



Pada vuol dire gamba o piede mentre sirsa vuol dire testa.

L'esercizio consiste, detto in sintesi, nel portare una gamba dietro il collo. La parte posteriore della coscia tocca la spalla, mentre l'altra gamba deve restare invece allungata sul pavimento.

Al tempo stesso, occorre tenere le mani giunte e respirare profondamente.

Se dal punto di vista fisico con questa posizione si rinforzano collo e schiena e sono completamente tesi i muscoli della coscia, la cosa interessante è che qui siamo sul piano di un esercizio davvero abbastanza complesso.

Si tratta di una delle posizioni più faticose, che esigono una lunga pratica per essere eseguite perfettamente.

Akarna Dhanurasana (arciere)



È di grande effetto vedere il praticante nella posizione akarna dhanurasana che nel suo insieme sembra ricordare l'arciere che tira la corda dell'arco.

La mano destra tocca la punta del piede destro, mentre la mano sinistra afferra il piede sinistro e lo solleva fino a portarlo vicino all'orecchio.

Si ha l'impressione che l'uomo sia una sorta di arco e che la mano sinistra sia pronta a far scoccare la corda (la gamba sinistra).

Questa posizione può essere ripetuta scambiando le parti tra la destra e la sinistra.

In effetti la posizione ha molta grazia, e quando è eseguita perfettamente ricorderà un arciere impegnato a scoccare frecce dal suo arco.

Halasana (aratro)



Notevole tecnica richiede la posizione halasana che vuol dire aratro.

Qui la testa finisce con l'essere l'unica parte del corpo (insieme ai piedi e alle braccia) che tocca la terra.

Il tronco deve essere interamente dritto, in cima le natiche da cui partono le gambe che devono toccare terra alle spalle della testa.

Lasciando da parte le singole indicazioni relative ai benefici per la salute (per esempio, la posizione consente di attutire o eliminare la rigidità delle spalle o della schiena), halasana è adatta a un praticante di livello elevato e rientra (come già alcune di cui abbiamo parlato prima) nel principio del *mondo alla rovescia*.

Infatti qui il corpo ha la testa in basso, le natiche in alto e i piedi dietro la testa.

Tutto ciò implica un corpo molto snodato. Ecco perché la posizione è adatta per un praticante di livello elevato.

Urdhva Dhanurasana (arco in su)



La posizione dell'arco in su comporta il corpo arcuato all'indietro al quale è offerto sostegno dai palmi delle mani e dalle piante dei piedi. Mentre si solleva il tronco e si poggiano le mani sul pavimento, occorre compiere due cicli respiratori.

Questa posizione consente di espandere al massimo il busto e di tendere la regione sacrale della colonna ver-

tebrale. Al culmine l'addome deve essere teso come un tamburo.

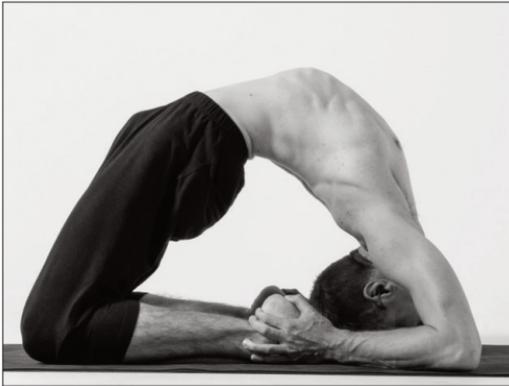
È una posizione difficile che richiede grande agilità. Esteticamente è davvero molto bella.

Sia detto per inciso: alcune delle posizioni dello yoga non soltanto consentono una sempre maggiore agilità del corpo e inducono tutta una serie di benefici al corpo stesso, ma sono belle da vedere.

C'è sforzo, c'è tecnica e c'è anche bellezza (un po' come avviene nella danza).

Simile alla posizione dell'arco è *kapotasana* (colombo o piccione)...

Kapotasana (piccione)



Il nome deriva dal fatto che il torace si espande e si gonfia come quello di un piccione.

Occorre avere le gambe per terra, il corpo all'indietro finché il capo non tocchi terra e gli avambracci sul pavimento, di modo che le mani tocchino i piedi.

Alla fine occorre raddrizzare le gambe e ci si può rilassare sul pavimento.

Questa posizione non richiede ulteriori commenti perché comporta l'ampliamento del torace così come la posizione dell'arco in su (Urdhva Dhanurasana).

Qualche considerazione conclusiva

Ho suddiviso le posizioni in due grandi categorie: quelle che hanno un prevalente valore spirituale e/o metafisico e quelle che sono più interessanti dal punto di vista estetico.

Sia le une che le altre richiedono un buon livello di agilità fisica, che si acquista poco alla volta con pazienza e anche con grande impegno mentale.

L'agilità è un punto di arrivo che consente di avere un corpo che non sia prigioniero per l'individuo, ma un corpo di cui l'individuo possa fare tutto ciò che vuole. Quasi nessun movimento gli è precluso: le gambe possono andare dietro il collo, il torace gonfiarsi a dismisura, si può stare a testa in giù e a piedi all'aria. Questa agilità è di per sé un valore che stabilisce un nuovo rapporto dell'individuo con il proprio corpo e dà una splendida impressione di libertà.

È un po' la sensazione che ha il ballerino quando si muove sul palcoscenico con leggerezza ed eleganza.

Peraltro non sempre è richiesta una grande agilità nello yoga. Alcune posizioni sono molto semplici e non richiedono una particolare agilità: per esempio, shavasana (la posizione del cadavere).

Che l'agilità non sia indispensabile si spiega molto bene se si considera che lo scopo dello yoga non è tanto di natura fisica quanto spirituale.

Alcune posizioni hanno grande valore pur non richiedendo una particolare agilità.

Le posizioni che abbiamo definito estetiche sono quelle in cui il corpo appare in tutta la ricchezza delle sue possibili espressioni. Di queste non si può dire che abbiano tutte uno specifico valore spirituale. Sono belle da praticare e belle da vedere.

Sono l'espressione di come il corpo, nello yoga, diventi polivalente, capace di esprimersi nelle forme più svariate.

È una gioia per gli occhi di chi vede, come è una gioia per chi riesce con il proprio corpo a realizzare queste posizioni.

Infine... la meditazione tummo

Per concludere ho deciso di accennare a una particolare tecnica di meditazione che ad oggi (2018) non ho mai personalmente sperimentato. Avendo un minimo di esperienza della meditazione, ovviamente non mi ha stupito che meditare possa portare effetti sul corpo e sulla mente, ma sono rimasto sorpreso dal tipo di risultato che può far raggiungere la meditazione tummo.

Descrivere questa particolare tecnica di meditazione è solo un pretesto per far capire quanto la meditazione possa essere un mezzo potente da utilizzare anche in casi estremi e non solo per scopi più 'semplici'.

Ad esempio, un caso-limite che ricordo è quello di un gruppo di ragazzi che nel giugno del 2018 rimase intrappolato in una grotta in Thailandia per oltre due settimane, ma grazie alla meditazione riuscirono a restare sereni e in pace con la mente nonostante il pericoloso momento in cui si trovavano, finché tutti vennero tratti in salvo!

Questo è solo un piccolo esempio che lascia intendere come la meditazione possa, in casi estremi, anche salvare la vita.

Il tipo di meditazione che ora vado a descrivere mi sembra degno di essere almeno conosciuto (se non praticato) per gli effetti che può avere sul corpo.

La meditazione tummo è una tecnica di yoga e autipnosi ancora poco conosciuta nel nostro Paese ed estremamente efficace per il benessere psicofisico, in quanto è in grado di apportare grandi benefici attraverso il potere dei nostri stessi pensieri.

A tutti noi è capitato di soffrire il freddo durante le

mattinate invernali e di desiderare un po' di tepore. Soprattutto per chi soffre molto le basse temperature, questa sensazione provoca emozioni negative (depressione, ansia e apatia).

Alcune pratiche dei monaci buddisti hanno custodito il segreto del fuoco interiore o tummo.

Tummo è la tecnica che risveglia il calore e consiste nel visualizzare all'interno di noi una forte **fonte di energia e di calore**. Il tummo è un fuoco sottile che fa salire fino alla testa l'energia latente dei "tasas", il nome con cui si identificano i nervi, le vene e le arterie.

Si tratta di una delle pratiche che imparano i monaci novizi per affrontare le rigidissime temperature dell'Himalaya.

Si può praticare la meditazione tummo seduti sulla neve o, in maniera più soft, semplicemente quando ci si trova all'aria aperta e si sente freddo. Praticarla per pochi minuti indossando una giacca leggera sarà più che sufficiente e non causerà danni alla salute. Va da sé che si dovrà sperimentare tummo quando si è in perfetta forma fisica.

Come praticare la meditazione Tummo?

Si deve adottare la classica posizione del loto o anche semplicemente incrociare le gambe. Le mani devono stare sulle cosce a riposo.

S'inizia questa pratica respirando con il naso. La respirazione acquisirà una doppia funzione: all'espirare occorre concentrarsi sull'espellere odio, rancori, orgo-

gli, tutto ciò che carica di energia negativa. Al contrario, quando s'inspira occorre assorbire energia positiva facendo il pieno di saggezza, forza, bontà, buoni pensieri.

Poco a poco si comincia a percepire che ogni boccata d'aria che entra penetra nel ventre e inizia a ravvivare il **fuoco interiore** che si trova all'altezza dell'ombelico. Il fuoco racchiuso in ciascuno di noi si risveglierà e, man mano che si ravviva questa fiamma interiore, il calore comincerà a salire percorrendo arterie, vene e nervi espandendosi per tutto il corpo.

L'organismo si trasformerà in un grande camino che contiene fuoco e energia nutriti e alimentati dalla respirazione.

Questa meditazione non può fermarsi di colpo, ma deve essere conclusa gradualmente.

Ringraziamenti

Ringrazio in primo luogo il mio Maestro Guglielmo De Martino per il grande e vasto sapere che mi ha donato lezione dopo lezione.

Mi ha guidato in esperienze che mi hanno formato e fatto crescere sia dal punto di vista professionale che personale. A lui devo ciò che so dello yoga.

Ringrazio anche, per alcuni suggerimenti, il Professore e amico Francesco De Sio Lazzari che ha insegnato "Storia Delle Religioni" presso l'Università di Napoli "L'Orientale".

E grazie a te, lettore!

Bibliografia

De Martino G., *Metodo MES*, Napoli, Siddharta, 2012.

Il Metodo MES è una scuola di pensiero ma anche un metodo applicabile per alleviare stress o blocchi energetici. Un metodo di studio privilegiato per lo Yoga e Shiatsu al quale si ispirano scuole di formazione e centri di Yoga e discipline orientali.

Desikachar T.K.V., *Il cuore dello Yoga. Lo sviluppo di una pratica personale*, Roma, Ubaldini, 1997.

Un libro che è un punto di riferimento a ogni livello di esperienza. Strutturato per trattare sia la corretta esecuzione delle asanas, le varianti e il respiro, sia la parte più teorica con l'esposizione e la descrizione delle diverse tipologie di yoga e il commento ai sutra di Patanjali. E' un manuale che non può mancare nella propria libreria.

Eliade M., *Lo Yoga. Immortalità e Libertà*, Milano, Rizzoli, 2016.

Se ne è parlato a lungo nella tesi, e quindi è superfluo descrivere qui l'importanza del libro.

Eliade M., *Patanjali e lo yoga*, Milano, Celuc libri, 1984.

Colui che "è libero nella vita", come se fosse al di fuori dal tempo, non ha più una coscienza personale nel senso comune della parola, ma di una coscienza che diventa per intero lucidità e spontaneità allo stato puro. In un certo senso, nella lettura che di Patanjali fa Eliade, si tratta di anticipare la morte: una morte in vita, *vivere*

come se si fosse morti... Lo Yoga come una forma d'iniziazione, insomma. Una disciplina soprattutto spirituale, e ad altissimo livello. Per Eliade Patanjali fu un vero e grande Maestro spirituale.

Eliade M., *Tecniche dello yoga*, Torino, Boringhieri, 1952.

E' una dettagliata indagine sul mondo indiano e sui diversi Yoga, con riflessioni di ordine psicologico e metodologico. Frutto della diretta esperienza del mondo e della cultura indiana che il giovanissimo Eliade fece in India a partire dal 1928, *Tecniche dello Yoga* espone la specificità della filosofia yogica. Secondo lo Yoga, per raggiungere il distacco dal mondo occorre praticare una serie di discipline che permettano di arrivare alla contemplazione nei suoi diversi stati.

Farhi D., *Lo Yoga nella vita. La pratica quotidiana di una vita illuminata*, Milano, Corbaccio, 2007.

Un testo che guida alla pratica dello yoga nella vita quotidiana, non come semplice insieme di tecniche e posizioni corporee, ma *come filosofia di vita capace di trasformare l'esistenza intera*. L'autrice, tra le più note insegnanti di yoga a livello internazionale, ha uno stile efficace e privo di retorica pur nel trattare argomenti profondi. Il libro è uno strumento di riflessione sullo yoga come via per un'autotrasformazione verso la completezza e la felicità.

Hadot P., *Esercizi spirituali e filosofia antica*, Torino, Einaudi, 2005.

Libro fondamentale per capire il significato ricco e originario del "filosofare" ma anche stimolo pratico (esistenziale) per la ricerca continua di una condizione di

saggezza. Hadot cita e commenta tutto con chiarezza, sottolineando con forza il legame (nella cultura greca) tra le riflessioni filosofiche e gli “esercizi spirituali”: la filosofia, insomma, non come speculazione astratta, ma come via per conquistare un equilibrio interiore e (se possibile) la saggezza.

Hadot P., *La filosofia come modo di vivere*, Torino Einaudi, 2008.

Un libro che riprende, in forma più discorsiva, il precedente *Esercizi spirituali e filosofia antica*. Egualmente bello, e con quale spunto nuovo.

Iyengar B.K.S., *Yoga, Pensiero e pratica*, Milano, Electa, 2010.

L'autore accompagna attraverso una pratica dello yoga composta da esercizi fisici alternati a momenti legati all'aspetto mentale ed emotivo, quali il rilassamento, la respirazione e la meditazione. Dopo un'illuminante premessa sul beneficio fisico e mentale dello yoga, il volume illustra posizioni e sequenze, con indicazioni accurate affiancate da fotografie che guidano alla corretta esecuzione dei movimenti, fase per fase.

Iyengar B.K.S., *Teoria e pratica dello Yoga*, Roma, Ed. Mediterranee, 2014.

Prezioso per la descrizione dettagliata di oltre 200 posizioni o asana e le tecniche di respirazione (pranayama), nonché per le 600 fotografie che accompagnano le spiegazioni. Se oggi assistiamo ad un'esasperata commercializzazione dello yoga e la sua pratica è diventata superficiale, questo libro è una storica pietra miliare della divulgazione e dell'insegnamento in Occidente dello Yoga.

Pasqualotto G., *Estetica del vuoto. Arte e Meditazione nelle culture d'Oriente*, Venezia, Marsilio 2016 (prima ed. 1992).

Le nove edizioni di questo libro dimostrano che esso ha suscitato un grande interesse. L'autore infatti riesce a trattare con rigore acuni temi delle culture orientali, un rigore che manca in molti libri divulgativi. Centro del discorso è l'esperienza del vuoto nel taoismo e nel buddhismo: il vuoto è per Pasqualotto la possibilità stessa di realizzare opere d'arte o di poterne godere.

Patanjali, *Yoga Sutra*, Milano-Udine, Mimesis, 2012.

Un classico. Forse il testo più importante della tradizione yoga. Assolutamente la base di ogni riflessione.

Ricard M., *L'arte della Meditazione*, Milano, Sperling & Kupfer Editore, 2009.

Il libro riguarda la meditazione nel buddhismo. E' utile per poter fare qualche confronto con la meditazione Yoga, che è differente pur nascendo da una radice comune: la tradizione filosofico-religiosa dell'India.

Squarcini F., *Ex Oriente Lux, Luxus, Luxuria. Storia e sociologia delle tradizioni religiose sudasiatiche in Occidente*, Firenze, Società Editrice Fiorentina, 2007.

Un libro molto attento a cogliere e commentare le forme della trasposizione delle tradizioni religiose del Sud-Est asiatico in Occidente. E' uno sguardo documentato e critico, prezioso per cogliere le mistificazioni e per imparare a percepire (di quelle tradizioni) il messaggio reale.

Squarcini F., Mori L., *Yoga Fra storia, salute e mercato*, Roma Carocci, 2008.

Studia gli sviluppi e la pratica dello yoga nella società contemporanea. Utile per un'idea complessiva

sulla pratica dello yoga oggi, e su quanto può esservi di poco corretto.

Van Lysebeth A., *Imparo lo Yoga*, Milano, Mursia, 2012.

Questo libro, nonostante sia di parecchi anni fa (del 1968), è un punto di riferimento per chi voglia entrare nel mondo dello Yoga. Si affrontano le pratiche di rilassamento, presa di coscienza, respirazione, l'hata yoga. Il linguaggio è molto diretto e pratico, e cerca anche riscontri "medici" nei benefici che lo yoga promette. E' importante che riesca sempre a non ridurre l'hata yoga a semplice "ginnastica".

Wallace A., *La rivoluzione dell'attenzione*, Roma, Ubaldini, 2008.

La tesi di questo libro è che si può non solo accrescere la durata e la concentrazione dell'attenzione, ma addirittura aumentare radicalmente tali qualità. Nelle tradizioni contemplative lo sviluppo dell'attenzione stabile, nota nel buddhismo col termine "samatha", rappresenta un elemento chiave. Tale livello di sviluppo richiede sforzo, ma può essere ottenuto anche da persone che svolgono una vita piena d'impegni professionali e familiari, a condizione che siano disposte a riservare un po' di tempo alla meditazione.



“Le cause della sofferenza esistenziale
sono eliminate con la meditazione”
(Patañjali, *Yoga Sutra*, 2,11)



9 788899 594091

7,00€