

PREMESSA

Ritengo che l'esperienza dello yoga e quella del viaggio siano non solo paragonabili ma senz'altro assimilabili l'una all'altra. Chi pratica yoga sa di aver intrapreso un vero e proprio percorso, un cammino che in quanto tale presuppone andate, ritorni, soste più o meno prolungate, tappe... tutte quelle componenti, cioè, che fanno del viaggiare un evento non riducibile al puro movimento.

L'agire esterno, fisico, si accompagna infatti ai moti interiori, quelli per cui, a un certo punto, si ammette che qualcosa non è più come prima. A macrocosmo corrisponde microcosmo; il viaggio si compone di miriadi di eventi che a loro volta sono altrettanti viaggi. Lo yoga offre lo stesso scenario e *âsana* è uno dei suoi possibili percorsi dentro il macropercorso.

Quello che le posizioni sul capo, *shîrsha-âsana* e *kapâla-âsana*, propongono è un viaggio

piuttosto particolare: si tratta infatti di recarsi e di esplorare gli antipodi.

Dubito che qualcuno abbia mai seriamente creduto a un mondo «a testa in giù» ma, sicuramente, nell'immaginario collettivo, ha a lungo resistito l'idea di un mondo capovolto, antitetico rispetto a quello abitato e conosciuto. Pitagora lo chiamò, a proposito, *antiterra* e fu il suo allievo Platone, nel *Timeo*, a battezzarlo con il nome *antipous* (letteralmente: *a piedi opposti*), destinato a traslare nel latino *antipodes* e a restare nell'imperituro *antipodi* ancor oggi in uso.

Anticamente gli antipodi corrispondevano all'emisfero australe; la loro effettiva praticabilità era causa di dibattiti circoscritti ma accesi tra quanti (pochi, pochissimi) sostenevano l'idea di una terra piatta e trapezoidale, contro una maggioranza ben decisa a difendere l'ipotesi della rotondità del pianeta.

Tra diari di viaggi più o meno immaginari e geografi rigorosi, la *querelle* sposta gradualmente l'attenzione non tanto sull'esistenza in sé degli antipodi (quella sembra assodata), quanto piuttosto su chi e che cosa vi si possa trovare e, soprattutto, sul come arrivarci. Circa quest'ultimo problema, resiste a lungo la convinzione che l'u-

nica via possibile sia attraverso un passaggio sotterraneo che colleghi il mondo normale al suo opposto, passando per le zone centrali della Terra. Di nuovo ricorriamo a Platone che, nel *Fedone*, riferisce di una comunicazione sotterranea con la regione antipodica, il *Tartaro*, abisso nel quale tutti i fiumi della terra confluivano e dal quale defluivano, nonché luogo deputato alle anime purganti dei defunti.

L'accesso all'altro emisfero era tutt'altro che agevole e per molti secoli l'idea di Platone rimase l'unica concepibile, destinata a diventare un riferimento topico per la maggior parte dei futuri viaggi nell'*altra parte*.

Si pensi solo al *Viaggio al centro della Terra* di Jules Verne o al cunicolo che *Alice* imbocca per ritrovarsi *nel Paese delle Meraviglie*. Comunque ci si arrivi, resta da capire che cosa si possa trovare là.

Forte è la tentazione di farne una sorta di magazzino di bizzarrie, ivi compresi gli umani capovolti. Il buon senso pare però prevalere. Già Lucrezio, nel *De rerum natura*, ironizzava sugli esseri viventi che nell'altro emisfero vagherebbero sospesi a testa in giù senza cadere. Sant'Agostino, nel *De civitate Dei*, *La città di*



Raffigurazione tradizionale di una postura capovolta

Dio, sembrò porre fine alla questione con la sua abituale incisività:

Non v'è dimostrazione scientifica per ammettere quel che alcuni favoleggiano sulla esistenza degli antipodi, cioè che uomini calcano le piante dei piedi in senso inverso ai nostri dall'altra parte della terra, dove il sole sorge quando da noi tramonta. Non affermano infatti di averlo appreso in seguito a una esperienza storicamente verificatasi, ma prospettano col ragionamento una ipotesi perché la terra sarebbe sospesa nella volta del cielo e avrebbe lo stesso spazio in basso e al centro. Suppongono perciò che l'altra faccia della terra, quella di sotto, non può esser priva di abitanti. Non riflettono, anche se si ritiene per teoria o si dimostra scientificamente che il pianeta è un globo e ha la forma sferica, sulla non consequenzialità che anche dall'altra parte la terra è libera dalla massa delle acque e anche se ne è libera, non ne consegue necessariamente, di punto in bianco, che è abitata dagli uomini.

Difatti in nessun modo la sacra Scrittura mentisce perché con la narrazione dei fatti del passato garantisce l'attendibilità che le sue predizioni si avverino. D'altronde è troppo assurda l'affermazione che alcuni uomini, attraversata l'im-

mensità dell'Oceano, poterono navigare e giungere da questa all'altra parte della terra in modo che anche là si stabilisse la specie umana dall'unico progenitore¹.

Dante chiosò il tutto non consentendo al suo Ulisse se non di intravedere la montagna del Purgatorio, appunto, gli antipodi (*Inf.*, XXVI, 133-135). E allora?

E allora questo mondo capovolto continua a sopravvivere ad onta delle attuali conoscenze o, forse, reso ancora più necessario proprio da un eccesso di mappe, planimetrie, informazioni rumorose e invadenti.

Se la geografia esterna lascia poco spazio all'immaginario del capovolgersi, troviamo invece universi sorprendenti e inesplorati in quella interiore. Gli antipodi sono *dentro*, non fuori di noi.

Si tratta dunque della possibilità di intraprendere un viaggio molto particolare di cui ognuno sarà assoluto protagonista e la cui meta sarà di certo sorprendente.

Quanto seguirà è appunto una proposta di

¹ Aurelius Augustinus, *De civitate Dei*, XVI, 9 (traduzione dell'autrice).

trovare e di affrontare quel passaggio «sotterraneo», interno, che ci porti dall'altra parte, all'opposto, nel mondo magico dello *stare a testa in giù*.

INTRODUZIONE E DEFINIZIONE

C'era una volta un re... e regalò questa posizione lo è veramente; lo è per tradizione e nella pratica, tanto che talora viene indicata con il termine *râja-âsana*, appunto, *posizione regale*.

Prima o poi, chi percorre il cammino dello yoga si imbatte in *shîrsha-âsana* e il suo fascino è innegabile tanto quanto un certo timore reverenziale che coglie nel veder eseguire questa posizione la prima volta.

Ma chi è questo re degli *âsana*?

La parola *shîrsha* significa «testa», con riferimento al suo interno, il cervello, l'area cerebrale racchiusa nelle ossa craniche, piatte, strutturate «a incastro», un *puzzle* geniale che protegge il nostro tesoro più prezioso.

Shîrsha è anche in stretta relazione con il *brahma-randhra*, il *foro di Brahmâ*, vertice del capo nonché *fontana (fontanella) della vita*, la porta che introduce nell'esistenza e attraverso la

quale si lascia, alla fine, la dimensione terrena.

La letteratura yoga, dal passato al presente, raccomanda l'esplorazione di *shîrsha-âsana* e la sua pratica, vantando i suoi sicuri effetti al limite del miracoloso: scomparsa dei capelli bianchi, quindi ringiovanimento, quindi il rallentamento, se non l'arresto, del tempo biologico. Insomma, si direbbe che ne valga la pena. Per chi ci ha avuto a che fare, *shîrsha-âsana*, apre però scenari che ne oltrepassano la dimensione fisica e il retroterra culturale. Infatti, forse più di altri âsana, questo *significa* in sé le tappe e i possibili approdi del viaggio che chiamiamo yoga.

Tra le cosiddette posizioni capovolte questa, come la sua stretta parente, *kapâla-âsana*, spicca per coerenza semantica: i piedi stanno proprio in su e la testa in giù. La verticalità abituale, letteralmente, si rovescia e l'impatto emozionale ed estetico è garantito.

Partiamo dunque dal guardare la posizione (figg. 1 e 2): siamo in piedi ma sulla testa; che cosa appoggia dove? Cielo, terra, sopra, sotto...

Se si avverte un vago senso di nausea basta capovolgere la pagina del libro e le figure sembreranno *quasi* normali.

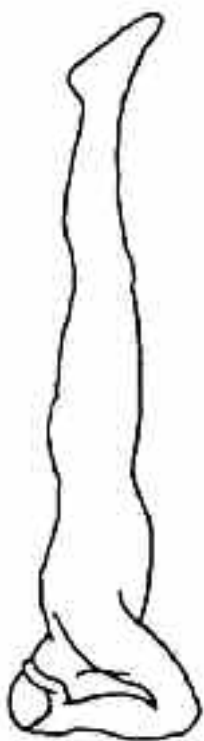


fig. 1

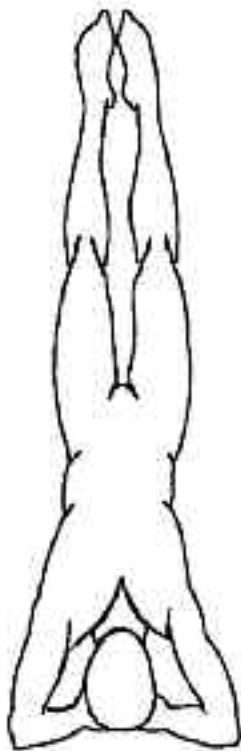


fig. 2