

«Tecniche del corpo e della mente»

22

Il libro completo delle tecniche yoga

ALBERTO STIPO

IL LIBRO COMPLETO DELLE TECNICHE YOGA



magnanelli

© 2001: Magnanelli, Torino

5^a edizione: novembre 2015

In copertina: Sabrina Fontana, del *Centro Yoga Prema* di Torino, esegue alcune posture.
Elaborazione grafica di INKSTYLE, gruppo di design, Torino.

Disegni di Sergio Demichelis

Stampa: M.S./ Litografia, Torino

INDICE GENERALE

CAPITOLO 1 - INTRODUZIONE ALLO YOGA	
Punti di vista sullo Yoga	11
Le tradizioni dello Yoga	13
Classificazione delle tecniche yoga	15
Yama e niyama	17
Metodologia delle pratiche psicofisiche	19
1) Consigli generali	20
2) Polarità psicofisiche	22
3) Punti d'arrivo e punti di partenza	22
4) Precisione e intensità, ovvero volontà e abbandono	24
5) Eseguire e percepire	26
6) Indicazioni e controindicazioni	27
7) Aspettative e distacco	28
CAPITOLO 2 - ÂSANA	31
Gli effetti degli âsana	31
1) Effetti fisiologici generali	32
2) Effetti respiratori	33
3) Effetti mentali	33
4) Effetti sottili	34
Metodologia di esecuzione degli âsana	34
Tipologia degli âsana	37
Pratiche dinamiche e di preparazione	39
<i>Vyâghra-âsana</i> (versione 1)	39
<i>Râjabhujanga-âsana</i>	42
<i>Chakra-âsana</i> (versione 1)	43
<i>Chakkî-chalânâ</i>	45
<i>Âsana</i> vari	45
<i>Sûrya-namaskâra</i>	47
<i>Chandra-namaskâra</i>	51

Posizioni di rilassamento	55
<i>Shava-âsana</i>	55
<i>Makara-âsana</i> (versione 1)	57
<i>Matsyakrîda-âsana</i>	58
<i>Shayanabuddha-âsana</i>	59
<i>Âsana vari</i>	59
Posizioni sedute e derivate da esse	60
Esercizi preparatori	60
<i>Sukha-âsana</i>	62
<i>Padma-âsana</i>	63
<i>Siddha-âsana</i>	65
<i>Vîra-âsana</i>	66
<i>Bhadra-âsana</i>	67
<i>Goraksha-âsana</i>	68
<i>Kanda-âsana</i>	69
<i>Mandûka-âsana</i> (versione 1)	69
<i>Sankata-âsana</i>	69
<i>Vâmadeva-âsana</i>	70
<i>Vajra-âsana</i>	70
<i>Supta-vajra-âsana</i>	72
Altri <i>âsana</i>	73
Posizioni riguardanti prevalentemente la colonna vertebrale	74
Generalità sulla colonna vertebrale	74
Posizioni in piedi	82
<i>Utkata-âsana</i> (versione 1)	82
<i>Hasta-uttâna-âsana</i>	84
<i>Drishtika-âsana</i>	85
<i>Pâkshin-âsana</i>	85
<i>Samakona-âsana</i>	86
<i>Pâdahasta-âsana</i>	87
<i>Pârshvakona-âsana</i> (versione 1)	90
<i>Trishûla-âsana</i>	91
<i>Ardhachandra-âsana</i> (versione 1)	92
<i>Trikona-âsana</i>	94
<i>Parivritta-trikona-âsana</i>	95
<i>Pârshvakona-âsana</i> (versione 2)	96
<i>Parivritta-pârshvakona-âsana</i>	97
<i>Pârshvottâna-âsana</i>	98
<i>Vîrabhadra-âsana</i> (versione 1)	99
<i>Ardhachandra-âsana</i> (versione 2)	100
<i>Tala-âsana</i>	101

Posizioni supine	103
<i>Danda-âsana</i> (versione 1)	103
<i>Supta-kona-âsana</i>	104
<i>Setubandha-âsana</i>	104
<i>Matsya-âsana</i>	109
<i>Sarpa-âsana</i>	112
<i>Jâtharaparivartana-âsana</i>	112
<i>Garbha-âsana</i> (versione 1)	114
Posizioni in ginocchio	115
<i>Vajra-âsana</i> (versione 2)	115
<i>Hanumân-âsana</i>	116
<i>Kapota-âsana</i>	120
<i>Ushtra-âsana</i>	121
<i>Parigha-âsana</i>	124
<i>Vyâghra-âsana</i> (versione 2)	125
Posizioni prone	126
<i>Danda-âsana</i> (versione 2)	126
<i>Prishta-âsana</i>	126
<i>Bhujanga-âsana</i>	127
<i>Shalabha-âsana</i>	131
<i>Dhanur-âsana</i>	133
<i>Mandûka-âsana</i> (versione 2)	135
Posizioni sedute	136
<i>Brahma-mudrâ</i> (versione 1)	136
<i>Sûryachandra-mudrâ</i>	136
<i>Danda-âsana</i> (versione 3)	137
<i>Parvata-âsana</i>	137
<i>Mandûka-âsana</i> (versione 3)	139
<i>Gomukha-âsana</i>	139
<i>Pascimottâna-âsana</i>	140
<i>Kûrma-âsana</i>	145
<i>Aditi-âsana</i>	146
<i>Mahâ-mudrâ</i>	147
<i>Jânushîrsha-âsana</i>	147
<i>Vakra-âsana</i>	149
<i>Matsyendra-âsana</i>	151
<i>Marîcî-âsana</i>	152
<i>Pasha-âsana</i>	154
<i>Yogadanda-âsana</i>	155
Posizioni in appoggio sulle braccia	156
<i>Shvâna-âsana</i>	156
<i>Pûrvottâna-âsana</i>	157

<i>Chakra-âsana</i> (versione 2)	158
<i>Makara-âsana</i> (versione 2)	159
Posizioni d'equilibrio	161
<i>Tada-âsana</i>	162
<i>Vriksha-âsana</i>	162
<i>Tulita-âsana</i>	163
<i>Vîrabhadra-âsana</i> (versione 2)	164
<i>Natarâja-âsana</i>	165
<i>Garuda-âsana</i>	167
<i>Vâtâyana-âsana</i>	167
<i>Baka-âsana</i>	168
<i>Utkata-âsana</i> (versione 2)	169
<i>Titibha-âsana</i>	170
Posizioni riguardanti prevalentemente la fascia addominale e gli organi viscerali	171
<i>Shashanka-âsana</i>	171
<i>Yoga-mudrâ</i>	174
<i>Pavanamukta-âsana</i>	175
<i>Garbha-âsana</i> (versione 2)	176
<i>Stambha-âsana</i>	177
<i>Namaskâra-âsana</i>	180
<i>Nâv-âsana</i>	181
<i>Simha-âsana</i>	182
<i>Mayûra-âsana</i>	183
Posizioni di estensione delle articolazioni inferiori	185
<i>Âkarnadhanur-âsana</i>	185
<i>Ananta-âsana</i>	186
<i>Kruncha-âsana</i>	187
<i>Ekapâdashîrsha-âsana</i>	189
<i>Dvipâdashîrsha-âsana</i>	190
Posizioni capovolte	191
<i>Viparîta-karanî</i>	192
<i>Sarvânga-âsana</i>	194
<i>Hala-âsana</i>	197
<i>Kapâla-âsana</i>	199
<i>Shîrsha-âsana</i>	201
<i>Vriscika-âsana</i>	204
<i>Adhomukhavriksha-âsana</i>	205
CAPITOLO 3 - SHATKARMAN	207
<i>Dhauti</i>	207
<i>Basti</i>	212

<i>Neti</i>	213
<i>Trâtaka</i>	214
<i>Nauli</i>	215
<i>Kapâlabhâti</i>	216
CAPITOLO 4 - PRÂNÂYÂMA	219
Le pratiche respiratorie	219
La progressione nella pratica	221
L'apprendimento del respiro profondo	222
Gli elementi del <i>prânâyâma</i>	228
Le varianti di <i>prânâyâma</i>	231
<i>Anuloma-viloma</i>	231
<i>Ujjâyî</i>	233
<i>Sûrya-bhedana</i>	235
<i>Bhastrikâ</i>	235
<i>Shîtâlî</i>	236
<i>Sîtkârî</i>	237
<i>Bhrâmarî</i>	237
<i>Mûrchâ</i>	238
<i>Plâvinî</i>	238
Le alternanze	238
I <i>bandha</i>	239
<i>Jâlandhara-bandha</i>	239
<i>Uddîyâna-bandha</i>	240
<i>Mûla-bandha</i>	241
<i>Bandha-traya</i>	242
Effetti sottili del <i>prânâyâma</i>	242
CAPITOLO 5 - MUDRÂ	245
<i>Dhyâna-mudrâ</i>	245
<i>Jnâna-mudrâ</i>	246
<i>Cin-mudrâ</i>	246
<i>Cinmâyâ-mudrâ</i>	246
<i>Âdi-mudrâ</i>	246
<i>Brahmâ-mudrâ</i> (versione 2)	247
<i>Khecharî-mudrâ</i>	247
<i>Shâmbhavî-mudrâ</i>	247
<i>Drishti</i>	248
<i>Ashvinî-mudrâ</i>	248
<i>Vajrolî-mudrâ</i>	248
<i>Sanmukhî-mudrâ</i>	248
<i>Prâna-mudrâ</i>	249
<i>Mahâ-mudrâ</i>	250

<i>Mahâ-bandha</i>	251
<i>Mahâvedha-mudrâ</i>	251
CAPITOLO 6 - MANTRA	253
<i>Svasti-mantra</i>	255
<i>Shânti-pâtha</i>	255
<i>Gayatrî</i>	255
<i>Tryambaka-mantra</i>	256
<i>Mantra per sûrya-namaskâra</i>	256
<i>Mantra per il respiro completo</i>	256
<i>Bija-mantra</i> associati ai <i>chakra</i>	257
La sillaba <i>OM</i>	257
<i>Ajapa-mantra</i>	258
CAPITOLO 7 - PRATYÂHÂRA E DHÂRANÂ	259
Generalità	259
Pratiche meditative	262
Supporti semplici di concentrazione	262
Concentrazione sul <i>mantra</i>	264
Consapevolezza del movimento	266
Contemplazione del Sé	266
<i>Yoga-nidrâ</i>	267
Concentrazione sui <i>chakra</i>	272
CAPITOLO 8 - LA SCELTA DELLA PRATICA PERSONALE	275
Considerazioni generali	275
Yoga e disturbi specifici	280
Problemi della colonna vertebrale e dolori conseguenti	280
Problemi dell'apparato cardiocircolatorio	281
Problemi dell'apparato respiratorio	281
Problemi dell'apparato digerente	281
Problemi renali	282
Problemi dell'apparato genitale	282
Problemi psicosomatici e squilibri del carattere	282
Esempi di sedute	283
Sedute facili di breve durata	283
Sedute facili di media durata	285
Sedute di media intensità e di breve durata	286
Sedute di media intensità e di media durata	288
Sedute di media intensità e di lunga durata	292
Sedute impegnative di media durata	296
Sedute impegnative di lunga durata	297
INDICE ANALITICO	299

CAPITOLO 1

INTRODUZIONE ALLO YOGA

PUNTI DI VISTA SULLO YOGA

Diverse tradizioni sono confluite in ciò che oggi è chiamato Yoga. Nel corso del tempo e con la diffusione della cultura indiana in diversi paesi, ci si è riferiti col nome di Yoga a un certo atteggiamento esistenziale verso la vita, a un sistema filosofico, a un complesso di esercizi psicofisici e di concentrazione, a una ricerca di comunione con l'Assoluto, a un particolare stato della coscienza, alla ricerca della propria vera natura.

Questi vari punti di vista non solo non si escludono a vicenda, ma possono essere considerati aspetti complementari della materia in oggetto, o anche propedeutici l'uno all'altro. Essendo ogni individuo diverso dall'altro, le sue attitudini e le sue limitazioni lo porteranno a perseguire scopi diversi e a considerare diversamente il suo cammino evolutivo. Potrà poi avvenire che, compiuta una certa tappa di tale cammino, il praticante si accorga che davanti a lui si presentano altri traguardi di crescita personale o che la sua visione delle cose è cambiata.

Ciò che è comune a ogni autentica scuola di Yoga è il fatto di prendere in considerazione l'intero individuo in tutti i suoi aspetti, portandolo verso uno stato di equilibrio e di armonia. Ogni scuola potrà poi caratterizzarsi per un diverso aspetto di tale stato, come sarà precisato trattando delle diverse vie dello Yoga. Bisogna comunque tenere presente che la parola Yoga può essere usata sia per definire un particolare stato dell'individuo, come accennato, sia per indicare le tecniche utilizzate per ottenere tale stato, il che può condurre a dei malintesi. Poiché la maggior parte degli occidentali viene a conoscere l'esistenza dello Yoga dalla descrizione o dall'osservazione delle cosiddette «posizioni», è molto diffusa l'opinione che esso consista essenzialmente nell'assumere certe posture del corpo, ignorando la straordinaria ricchezza e varietà di pratiche che sono state sviluppate dai maestri dell'India. Altre persone, invece, dopo avere conosciuto altre tradizioni, possono arrivare a considerare tali posizioni come un metodo relativo soltanto al corpo fisico, contrapponendolo a uno Yoga mentale o ad altri tipi di Yoga. Non si ribadirà mai abbastanza che le varie tecniche yoga si rivolgono all'intera personalità del praticante, come già accennato.

Il malinteso può nascere dal fatto che in Occidente si pensa spesso all'uomo come a un complesso di parti che si possono considerare isolatamente, come le componenti di un'automobile. Opposto è il punto di vista delle filosofie orientali: la personalità umana è vista come un tutto che si presenta con diversi aspetti, principalmente quello fisico, quello mentale e quello spirituale (senza contare i diversi livelli della psiche e del corpo). Di conseguenza, influenzando uno di questi aspetti, si finisce per influire sulla totalità della persona. Questa intuizione dell'unità della personalità è una delle più grandi scoperte degli antichi ricercatori. Oggi, anche in Occidente sono generalmente accettati i concetti della psicosomatica, ma di solito si dà risalto soltanto alla possibilità di influenza della mente sul corpo. Tuttavia, ciò avviene in entrambi i sensi: una pratica apparentemente di tipo soltanto fisico può portare cambiamenti nella mente e nella vita emotiva, e viceversa. Le varie pratiche, per approssimazioni successive, producono benefiche influenze reciproche fra le componenti dell'individuo, perfezionando la sua evoluzione. Condizione essenziale è la pratica costante, con il giusto atteggiamento, che è resa possibile da una forte motivazione.

Da quanto detto sopra si comprenderà come possa accadere che due persone pratichino lo Yoga eseguendo tecniche totalmente diverse l'una dall'altra. Non si deve però pensare che fra i vari metodi ci siano rigide separazioni o esclusioni; accade anzi generalmente di combinare tecniche di diverse origini, pur prendendo come fondamento la pratica di una data scuola. In particolare la pratica delle tecniche che utilizzano il corpo ha un'estrema importanza ed è raccomandabile a tutti. Il principio «mente sana in corpo sano» è presente in tutte le culture. L'esperienza dimostra che se si fa lavorare soltanto la mente e non il corpo si hanno facilmente degli squilibri. D'altra parte la tradizione yoga mette in guardia il praticante dal pericolo di restare tanto attirato dalla pratica fisica (e dai vantaggi che ne risultano) da considerarla come fine a se stessa, dimenticando gli obiettivi superiori. Il benessere fisico è importantissimo per la crescita personale, ma è soltanto uno strumento.

In ogni caso, lo Yoga si presta molto bene ad essere praticato, per così dire, a diversi livelli di impegno. Molte persone cominciano con lo scopo di ottenere benefici pratici, in particolare salute fisica, superamento di stati di tensione, maggiore efficienza e rendimento; in tempi recenti alcune scuole hanno anche introdotto la nozione di «yogaterapia», non presente nelle tradizioni antiche. Ciò non è negativo, è anzi giusto che ciascuno riconosca le esigenze del suo livello evolutivo. È soltanto auspicabile che, superato un dato problema pressante e disturbante, ad esempio di tipo fisico o relazionale, il praticante riconosca le immense potenzialità dello Yoga in ciò che riguarda più precisamente la sfera spirituale. Soprattutto, è importante che non si ritenga lo Yoga confinato a certe pratiche svolte in ore e in posti determinati, ma lo si riconosca come un modo di vivere, un atteggiamento che gradualmente finisce per trasformare la persona in ogni istante.

È da notare che lo Yoga, essendo un metodo e non un'ideologia, può essere praticato da persone di qualunque convinzione, e non va confuso con l'induismo.

LE TRADIZIONI DELLO YOGA

Le tradizioni dello Yoga si possono dividere in due gruppi fondamentali: nel primo sono prevalenti il condizionamento cosciente della mente e l'educazione del carattere, nel secondo le pratiche psicofisiche per il controllo dell'energia. Nel primo caso, benché non manchino pratiche specifiche, si ricerca particolarmente un atteggiamento esistenziale. Questo gruppo comprende: *Jnâna-yoga*, *Bhakti-yoga*, *Karma-yoga*. Ciascuna di queste vie è indicata per un determinato tipo di personalità: la prima è tipica dell'uomo intellettuale, la seconda di quello di temperamento sentimentale, la terza di quello più portato per l'azione pratica, ma questo non significa che vi siano esclusioni reciproche. Anzi, il seguire una sola di esse in modo eccessivo, porterebbe a delle aberrazioni. Così ad esempio è importante che chi è facilmente preso dal sentimentalismo sviluppi una certa razionalità, che chi ha un lavoro intellettuale curi il senso pratico, e così via. È esperienza comune osservare le difficoltà di chi ha sviluppato in modo esasperato una sola delle diverse facoltà psichiche. Le tre vie, seguite in modo appropriato, sfociano l'una nell'altra.

Il *Jnâna-yoga*, o Yoga della conoscenza, consiste nella riflessione e nell'analisi della natura del proprio Sé, sviluppando l'osservazione dei processi mentali e arrivando a discriminare le cose transitorie da quelle eterne. Il *Bhakti-yoga* è lo Yoga della devozione amorosa, che realizza un particolare rapporto fra l'uomo e la divinità, anche utilizzando simboli, immagini e la ripetizione dei nomi divini. Il *Karma-yoga* è lo Yoga dell'azione, consistente nel compiere i doveri del proprio stato mantenendo il distacco verso i risultati delle proprie opere. Ogni azione è vista come un'offerta al Signore, non motivata dai frutti che potranno derivarne, allo scopo di purificare il Sé. Possiamo dire, più in generale, che lo Yoga si occupa sempre di risultati interiori e non di risultati esterni. Nella pratica del *Karma-yoga* si conciliano la vita nel mondo e l'ideale di rinuncia propria dell'asceta. In tutte queste vie sono considerati mezzi ausiliari potenti lo studio delle scritture elevate e ispirate e il *satsanga*, cioè il cercare la compagnia di persone buone e sagge, che influenzino positivamente il comportamento.

I testi fondamentali di questo primo gruppo sono le *Upanishad* e la *Bhagavad-gîtâ*. Nelle *Upanishad*, testi sapienziali scritti in diverse epoche, è trattato in particolare il rapporto fra il Sé individuale e il Sé universale, problema fondamentale del *Jnâna-yoga*. Alcune delle più recenti, chiamate più propriamente «*Upanishad* dello Yoga», sono invece dedicate alla pratica delle tecniche psicofisiche. Altre descrivono la maniera di compiere riti e sacrifici. La *Bhagavad-gîtâ* («Canto del Beato» o «Canto del Glorioso») si può considerare la massima espressione della spiritualità indiana, tanto da essere stata soprannominata «Il Vangelo dell'India». Essa contiene insegnamenti di valore universale, dedicati in particolare ai problemi della vita nel mondo e alle decisioni che essa richiede, illustrando in modo altamente poetico le possibili vie di liberazione.

Il secondo gruppo di tradizioni sopra nominato comprende principalmente:

Râja-yoga, Hatha-yoga, Laya-yoga, Mantra-yoga. Lo scopo di queste vie è raggiungere il più alto stato di coscienza, chiamato *samâdhi*, dove tutte le illusioni create dalla mente svaniscono e si ottiene la suprema armonia. Questo scopo venne descritto per la prima volta negli *Yoga-sûtra* da *Patanjali*, considerato il primo autore ad avere codificato e ridotto a sistema lo Yoga. L'opera, generalmente accettata come testo di riferimento da tutte le scuole di qualsiasi tendenza, è alla base del *Râja-yoga* o Yoga Regale, che si occupa in particolare della concentrazione mentale e del superamento delle sue cause di disturbo. In essa si trova la più celebre definizione di Yoga, «*citta-vritti-nirodha*», frase che si può rendere con «cessazione delle agitazioni mentali» o, più opportunamente, con «arresto delle modificazioni mentali» oppure «arresto delle funzioni mentali», e che descrive lo stato in cui il praticante, non più distratto dagli stimoli esterni e dai pensieri, contempla la sua vera natura in perfetto raccoglimento, superando ogni dualità. Questa definizione può sembrare strana a molte persone, poiché spesso in Occidente si considerano le diverse funzioni psichiche come un qualcosa di unico. Nella filosofia yoga si fa notare che all'interno di ognuno esiste una qualche entità che è in grado di dirigere la mente, la quale è uno strumento di conoscenza che fa da intermediario fra gli oggetti esterni e l'entità che diviene consapevole degli oggetti, e che nella letteratura classica è chiamata «l'osservatore» o «il testimone». Così l'arresto delle funzioni mentali non significa diventare incoscienti, ma, al contrario, utilizzare le facoltà intuitive che permettono la conoscenza profonda. Questo punto sarà ripreso trattando delle tecniche di concentrazione.

Il *Râja-yoga* si può considerare il punto d'arrivo delle altre vie di questo gruppo, che si interessano in particolare al controllo e alla gestione delle energie e forniscono potenti mezzi ausiliari a chi pratica le impegnative tecniche di concentrazione. Fra tutte, la più nota è lo *Hatha-yoga*, o Yoga della forza, che è il metodo più praticato in Occidente; consiste in un organico complesso di esercizi che controllano il corpo e la mente, influenzando soprattutto la muscolatura, il sistema nervoso, gli organi viscerali e le ghiandole endocrine, inducendo uno stato di calma e di benessere. Il testo che maggiormente mette in chiaro la relazione fra *Hatha-yoga* e *Râja-yoga* è la *Hathayoga-pradîpikâ*; altre opere importanti sono la *Gheranda-samhitâ*, la *Shiva-samhitâ* e le *Upanishad* dello Yoga. Il *Laya-yoga*, o Yoga della dissoluzione, si può considerare uno stato intermedio fra *Hatha* e *Râja*, in cui si dissolvono le apparenze e si cominciano a percepire sensazioni interne, anche se in altre tradizioni è considerato un metodo a sè stante. Il *Mantra-yoga* utilizza effetti sonori e vibratorii. In alcune tradizioni si consiglia di praticarlo per primo per rafforzare la personalità prima di affrontare metodi più impegnativi.

Le precedenti sono le vie fondamentali dello Yoga, anche se diverse altre sono conosciute. Alcune scuole comprendono sotto il nome di *Kundalinî-yoga* tutte le tecniche energetiche di questo gruppo, altre danno più specificamente tale nome ai metodi di risveglio di un'energia latente chiamata appunto *Kundalinî* che giace alla base della colonna vertebrale, come sarà precisato in seguito.

Tutte le tecniche yoga hanno il vantaggio, una volta apprese, di poter essere eseguite in ogni occasione in cui se ne senta la necessità, senza intervento di altre persone e senza utilizzo di particolari attrezzature. Al di là dei loro scopi di evoluzione spirituale, sono quindi utilissime per gestire autonomamente la propria condizione, riducendo al minimo l'intervento specialistico e la necessità di delegare ad altri il trattamento dei propri disturbi, e anche in caso di eventi non modificabili sono comunque uno straordinario aiuto a vivere nel miglior modo possibile la propria situazione.

CLASSIFICAZIONE DELLE TECNICHE YOGA

Nelle diverse tradizioni sono indicate progressioni composte di vari passi o membra, cioè vari gruppi di tecniche, per il raggiungimento della meta suprema. La più famosa di esse è descritta negli *Yoga-sûtra*, punto di riferimento di tutte le scuole, come accennato, e comprende otto passi. I primi due, *yama* e *niyama* (astinenze e osservanze), stabiliscono le basi etiche e l'atteggiamento del praticante. Seguono *âsana* (posizione del corpo, più precisamente modo di stare seduti), *prânâyâma* (controllo del respiro) e *pratyâhâra* (ritiro dalle impressioni sensoriali). Questi primi cinque passi costituiscono le cosiddette «membra esterne» dell'itinerario, mentre le membra definite «interne» sono: *dhâranâ* (concentrazione), *dhyâna* (meditazione, contemplazione) e *samâdhi* (perfetto raccoglimento, fusione), mezzo e scopo finale dello Yoga.

È di grande importanza confrontare questa progressione con quella descritta nella *Hathayoga-pradîpikâ*, che propone, come detto, tecniche coadiuvanti per chi pratica altri tipi di Yoga, di cui sono elencati quattro gruppi: *âsana*, *prânâyâma*, *mudrâ* (gesti simbolici) e *nâda-anusamdhâna* (ascolto dei suoni interiori). In questo caso però il significato di *âsana* non è limitato a quello di una posizione seduta, come è nell'etimologia della parola, ma comprende numerosi atteggiamenti del corpo, destinati a produrre svariati effetti psicofisici. Anche *prânâyâma* ha un significato più vasto e in esso sono compresi gli *shatkarman* o *kriyâ*, pratiche preparatorie per rimuovere le impurità del corpo. Le *mudrâ*, alcune delle quali sono da eseguirsi durante il *prânâyâma* e sono propriamente chiamate *bandha*, sono usate per muovere e convogliare le energie più sottili. L'ascolto dei suoni interiori conduce al *Laya-yoga*. Lo *Hatha-yoga* costituisce dunque un'estensione delle tecniche di *Râja-yoga*, di cui rispetta la progressione. Ogni gruppo di tecniche può essere interpretato come un prerequisito al successivo, nel senso che è necessario perfezionarsi in esso prima di affrontare le pratiche seguenti. Infatti, come dichiarano gli *Yoga-sûtra*, quando è acquisita una posizione stabile e comoda si instaura il controllo del respiro, e quando quest'ultimo è acquisito la mente è predisposta all'attenzione e al raccoglimento. Si può però anche pensare che la pratica di una delle membra aiuti a perfezionare tutte le

altre, per il principio di unità della personalità illustrato in precedenza. Così si può ritenere, ad esempio, che con una moderata esperienza di *âsana* si possano cominciare le tecniche più semplici di *prânâyâma*, mentre è importante che siano chiari i principi generali e la metodologia della pratica, per evitare esecuzioni eccessive o incaute. In ogni tipo di tecnica, inoltre, si presuppone una partecipazione della coscienza, diversamente si è fuori dello Yoga.

Ci si può anche domandare se è possibile tracciare un confine netto tra tecniche appartenenti allo Yoga e tecniche estranee a esso, oppure se si possa ammettere fra di esse tutto ciò che aiuta ad avvicinarsi allo stato di equilibrio e di armonia di cui si è parlato. Negli anni recenti alcuni insegnanti hanno creato metodi in cui si inseriscono pratiche derivate da altre discipline, anche di origine occidentale, mentre altri hanno continuato a proporre esclusivamente quelle delle scuole più tradizionali. Generalmente l'esigenza di introdurre altre tecniche è sentita da chi ritiene che lo Yoga consista nell'imitare i modelli abitualmente considerati classici, la cui esecuzione è difficile per molti occidentali, avendo scarsa conoscenza delle diverse varianti e della personalizzazione della pratica, mentre chi cura la gradualità e la progressività delle pratiche è meno propenso a trovare necessarie aggiunte. Molti metodi che oggi vengono pubblicizzati come «nuovi», lasciando intendere che utilizzano nuove scoperte e che sono da considerarsi più efficaci di quelli tradizionali, sono costituiti di miscele di tecniche di varia provenienza ma che si basano in ogni caso sulle scoperte degli antichi saggi, valide in tutte le epoche. In certi casi si può sospettare in chi le propone un desiderio narcisistico di legare il proprio nome a un metodo specifico. Quanto alle scuole rigorosamente tradizionali, è certamente da supporre che le pratiche raccomandate dai testi classici siano da classificarsi come le più importanti ed efficaci, ma, come sarà precisato, dovrebbero essere considerate dei punti di arrivo e non dei punti di partenza, anche perché i testi ne descrivono un numero relativamente piccolo e in maniera molto concisa. In ogni caso, appare evidente l'importanza di approfondire lo studio dello Yoga tradizionale, in modo da essere consapevoli di quanto se ne è distanti, nel caso che si ritenga opportuno eseguire tecniche modificate.

Per comprendere la pratica dello *Hatha-yoga* è necessario conoscere la costituzione dell'individuo in tale tradizione. Essa ha una visione energetica dell'universo, nel quale tutti i fenomeni sono considerati espressione di una forza primordiale chiamata *prâna*. Tale parola, di significati vastissimi, è usata per indicare sia il *prâna* responsabile dei processi cosmici, sia il *prâna* del singolo individuo, che sostiene l'attività vitale. Le correnti *prâniche* fluiscono attraverso il corpo e il modo di pensare, sentire e agire dipende da esse. Ogni funzionamento improprio del corpo e della mente è dovuto a disturbi del loro fluire. La tradizione afferma che esiste nell'uomo un «corpo sottile» nel quale si trovano un gran numero di canali, detti *nâdî*, in cui l'energia scorre, e lo *Hatha-yoga* si preoccupa di liberare le *nâdî* da ogni blocco, per far fluire liberamente il *prâna* e dirigerlo. Vi sono inoltre dei centri energetici, detti *chakra*, che sono per così dire raccogli-

tori e distributori di energia alle varie parti del corpo. Esistono molte interpretazioni che associano tali «organi sottili» agli organi fisici e ai vari livelli di coscienza. Le *nâdî* più importanti sono tre e sono chiamate *Sushumnâ*, *Idâ* e *Pingalâ*. La prima è rappresentata come un canale che corre lungo la colonna vertebrale, dal perineo alla cima del capo o, secondo altri, al punto di mezzo fra le sopracciglia; le altre due corrono a fianco di essa e, partendo ugualmente dal perineo, sboccano rispettivamente nella narice sinistra e nella narice destra. *Idâ* e *Pingalâ* rappresentano le due polarità energetiche: la prima è l'energia di tipo lunare, fredda, intuitiva, femminile, la seconda è l'energia solare, calda, razionale, maschile. Scopo dello *Hatha-yoga* è armonizzare questi due aspetti, ottenendo uno stato di equilibrio in cui l'individuo è in grado di utilizzare tutte le sue potenzialità e, a livello sottile, il flusso energetico non è più attraverso le due *nâdî* laterali ma soltanto attraverso il canale centrale *Sushumnâ*. Lungo tale canale sono rappresentati anche i *chakra* principali che, secondo le tradizioni più conosciute, sono sette, anche se l'ultimo di essi è di natura alquanto diversa. I loro nomi e la loro sede sono:

- *Mûlâdhâra*, alla base del bacino, fra l'ano e i genitali;
- *Svâdhisthâna*, nella colonna vertebrale, all'altezza dei genitali;
- *Manipûra*, nella colonna vertebrale, all'altezza dell'ombelico;
- *Anâhata*, nella colonna vertebrale, all'altezza del cuore;
- *Vishuddha* o *vishuddhi*, nel centro della gola;
- *Ajnâ*, nella fronte, fra le sopracciglia;
- *Sahasrâra*, sulla cima del capo, considerato sede della coscienza superiore.

Mûlâdhâra è la sede dell'energia primordiale *Kundalinî*, che assume varie qualità a seconda del punto in cui si manifesta, risalendo verso i *chakra* superiori, che rappresentano diversi livelli di coscienza. I *chakra* sono stati visualizzati dai grandi maestri che vi hanno associato forme, colori e *mantra* diversi a seconda delle scuole di provenienza.

YAMA E NIYAMA

Le basi etiche e caratteriali per la pratica dello Yoga sono date dall'osservanza dei principi di *yama* e *niyama*, senza i quali non può esservi vero progresso verso la serenità e l'equilibrio, dal momento che ogni azione si ripercuote prima di tutto su chi l'ha compiuta. Se le azioni non sono armoniose la mente sarà disturbata; d'altra parte una mente disturbata tenderà a produrre azioni disarmoniche, con un rafforzamento reciproco. Questo circolo vizioso può essere spezzato assumendo coscientemente gli stati d'animo e i comportamenti di *yama* e *niyama*. Essi rappresentano l'atteggiamento interiore del praticante e nessuna scuola può prescindere da essi. Nelle scuole tradizionali non si insegnava alcuna pratica fisica agli allievi prima che tali principi fossero stati assimilati. Bisogna notare

che il significato dell'uno si intreccia con quello dell'altro: non è possibile osservarne uno pienamente senza osservare gli altri e non è possibile violarne uno senza cancellare anche gli altri.

Le regole di *yama* comprendono: *ahimsâ* (non violenza), *satya* (veracità), *asteya* (astensione dal furto), *brahmacharya* (moderazione, continenza), *aparigraha* (non accumulare, non desiderare). Le regole di *niyama* comprendono: *sau-cha* (pulizia, purezza), *santosha* (appagamento, contentezza), *tapas* (disciplina, asceti), *svâdhyâya* (studio delle Scritture, o anche conoscenza di sé), *Îshvara-pranidhâna* (devozione e abbandono fiducioso al Signore Supremo, offerta delle proprie azioni a Lui). Ciascuno di questi principi ha significati vastissimi e si applica a diversi aspetti, ma il significato è soprattutto interiore. Così, ad esempio, la non violenza significa astenersi dal danneggiare qualunque altro essere, ma non si è non violenti se ci si astiene dal compiere azioni violente mentre ci si abbandona a pensieri di ostilità e di disprezzo. Analogamente, *sau-cha* riguarda tanto la pulizia esterna del corpo quanto quella interna, che consiste nel seguire un'alimentazione priva di tossine e di eccitanti e nel curare i processi di eliminazione; riguarda inoltre la purezza dei pensieri. Quanto alle regole che riguardano il possesso, è interessante osservare che, oltre al divieto del furto, esiste il principio di *aparigraha*, che raccomanda di non avere attaccamento neppure per le cose che si possiedono legittimamente. Infatti l'avarizia e l'eccessivo attaccamento comportano la preoccupazione di conservare ciò che si ha, la delusione quando lo si perde, oltre all'ansia di ottenerlo, e facilmente trascinano a compiere sempre maggiori sforzi per possedere di più. Anche il timore di rimanere senza sufficienti mezzi di sussistenza, che dimostra scarsa fiducia in sé, contravviene ad *aparigraha*. Quanto detto è ribadito dal precetto di appagamento e apprezzamento di ciò che si ha, insito in *santosha*.

Connesso con questo concetto è quello di *Îshvara-pranidhâna*, senza il quale il praticante corre il rischio di inorgogliarsi dei risultati ottenuti e di perseguire fini egoistici. Poiché la pratica delle tecniche psicofisiche dello Yoga ha per effetto di rafforzare la personalità, nel caso che l'atteggiamento di fondo sia sbagliato può accadere che vengano rafforzate anche le tendenze negative, conducendo a rigidità di carattere, fanatismo, chiusura mentale o desiderio di potere. Di qui la necessità di uno spirito di devozione e di amore universale, secondo i principi del *Bhakti-yoga*. Si può ribadire che questi precetti non sono legati a una religione determinata e rimangono validi qualunque siano le convinzioni del praticante, il che può essere detto anche riguardo a *svâdhyâya*, lo studio delle Scritture considerate ispirate nelle varie tradizioni, nelle quali si possono trovare principi di validità generale, non limitate a una specifica cultura o a una fede religiosa. Lo studio e la ricerca porteranno poi anche a conoscere sempre meglio la propria natura e il proprio collocamento nel processo della vita.

Il termine *brahmacharya* ha dato luogo a varie interpretazioni; in alcune tradizioni è stato inteso come una totale castità, allo scopo di dedicare tutte le proprie energie alla meta suprema. Si osserva, d'altra parte, che molti grandi maestri di

Yoga hanno avuto e hanno una normale vita familiare, anche se ogni eccesso, nell'esercizio della sessualità come in tutte le cose, è dannoso. Si può pensare dunque che *brahmacharya* indichi una giusta e ragionevole moderazione, adatta alla maggior parte delle persone, mentre alcuni individui particolarmente elevati manterranno una completa astensione, non in seguito a una repressione, ma perché, guidati da un ideale più alto, sono pervenuti a un superamento degli altri interessi.

La parola *tapas* deriva da una radice che significa «riscaldare», ed esprime il fatto che il praticante deve avere un desiderio ardente di raggiungere la meta; se il desiderio è debole il praticante difficilmente avrà la costanza necessaria per proseguire il suo cammino, ma si lascerà distrarre dai problemi della vita di tutti i giorni. In mancanza di una forte convinzione è facile trovare svariate ragioni per non praticare; è anche facile disperdere le proprie energie lamentandosi e commiserandosi. Le spiegazioni addotte per giustificare l'omissione della pratica (tipica quella di non avere tempo) dimostrano in generale che non esiste una ferma decisione: ognuno trova il tempo per le cose che sente importanti. La vita è un continuo processo di scambio: ottenere qualcosa richiede di dare in cambio qualcos'altro. È evidente dal principio di *tapas* quanto lo Yoga sia lontano dal fatalismo che tanto spesso viene attribuito alle discipline orientali. Esso è invece una responsabilizzazione dell'individuo, che, mentre non si turba per le cose inevitabili, cerca di decidere e agire nella maniera migliore senza mai accusare nessun altro per ciò che non ha realizzato. Un male inteso principio di *tapas* può, d'altra parte, suggerire di praticare contemporaneamente diverse discipline. Ciò può dipendere dal fatto che non è abbastanza conosciuto lo Yoga e che non ci si rende conto della straordinaria varietà delle tecniche contenute in esso. Comunque, l'idea di poter ottenere risultati importanti seguendo contemporaneamente diverse discipline è generalmente un'illusione: un proverbio orientale afferma che per trovare l'acqua non si devono scavare molti pozzi, ma un solo pozzo molto profondo.

METODOLOGIA DELLE PRATICHE PSICOFISICHE

Oltre all'esistenza di diverse vie allo Yoga, si deve notare che anche all'interno di una sola di esse si incontrano diversi metodi, ciascuno dei quali mette in risalto certi aspetti della pratica rispetto a certi altri. Questo fatto, che potrebbe sembrare occasione di confusione, è invece un segno della ricchezza di questa disciplina e del fatto che è possibile personalizzare la pratica a seconda delle condizioni dell'allievo, come sarà precisato nella trattazione delle singole tecniche. C'è comunque una maniera per capire se si sta praticando in maniera corretta: osservare se si stanno rispettando i principi di *yama* e *niyama* sopra descritti. Questi ultimi infatti non sono soltanto regole di comportamento nella vita di tutti i giorni, ma hanno anche uno speciale significato nella pratica dello *Hatha-*

yoga: trascurarli rende le tecniche semplice acrobazia, e può anche portare a inconvenienti. Così possiamo dire, ad esempio, che si commette violenza se, per spirito di competizione con gli altri o con se stessi, si forza il corpo a eseguire pratiche per cui non è preparato, o che non si rispetta la verità se si cerca di sembrare migliori intensificando una tecnica oltre i propri limiti per farsi apprezzare. In questi casi la pratica diventa un'esaltazione dell'ego, anziché un'occasione di evoluzione. È ovvio il significato di appagamento: essere soddisfatti di quello che si può fare, senza invidia per le eventuali esecuzioni di livello più acrobatico ottenute da altri. Quanto al divieto del furto, si può dire che rubare significhi prendere qualche cosa senza dare niente in cambio. Nella pratica dello Yoga si può cadere in un simile atteggiamento quando si pretende di ottenere dei risultati senza praticare a sufficienza o facendo pratiche irregolari e incostanti. Si può d'altra parte cadere nell'atteggiamento di avidità se si punta sulla quantità degli esercizi anziché sulla precisione. Spesso, nelle scuole, si vedono gli allievi affrettarsi ad iniziare una tecnica prima ancora di averne ascoltato tutta la descrizione; altre volte accade di vedere sciogliere bruscamente una posizione per stanchezza, invece di terminare con tranquillità e sotto il proprio controllo prima che tale stato si instauri, a causa di un male inteso spirito di emulazione. Sulla base delle precedenti considerazioni, si possono proporre alcuni criteri come basi per trarre il massimo profitto dalla pratica. È auspicabile tornare, di tanto in tanto, a leggere le seguenti considerazioni nel corso del tempo, mentre si procede nella propria pratica personale, perché è facile trascurare inconsapevolmente i principi in esse contenuti; essi saranno comunque ripresi, entro certi limiti, nelle spiegazioni delle varie tecniche. Per ottenere il migliore atteggiamento, è importante frequentare il più possibile un insegnante.

1) Consigli generali

Per ottimizzare i risultati, è preferibile cominciare la pratica durante una stagione di transizione, anziché in un mese molto caldo o molto freddo, e in un periodo di luna crescente, ma ciò non è essenziale. Per ragioni di magnetismo terrestre, è consigliato di rivolgersi a Nord o, in posizione sdraiata, con la testa a Nord. Se non è possibile, è accettabile anche rivolgersi a Est. Si devono indossare abiti comodi e leggeri; se possibile, si praticherà svestiti. Il terreno o il pavimento dovrebbero essere coperti da un tappeto o un altro supporto in tessuto non sintetico, eventualmente in più strati ma non tanto soffice da rendere instabili le posizioni in piedi o da ostacolare l'allineamento della colonna vertebrale quando si è sdraiati, come avviene nel caso di un materasso.

Quando si pratica da soli, si cercherà un posto comodo, all'aperto o bene aerato, senza spettatori e possibilmente senza disturbi esterni. Quando si pratica in gruppo, non si osserverà come praticano gli altri, ma si agirà come se si fosse soli.

I migliori momenti per praticare sono il mattino al risveglio e la sera prima del

pasto; il primo di questi momenti otterrà il risultato di preparare la giornata nel modo migliore, l'altro compenserà le tensioni della giornata e predisporrà a una serata più serena e a una notte tranquilla. Comunque nessun orario è escluso, purché non si sia appesantiti dalla digestione. In linea di massima si può praticare due ore dopo un pasto leggero, quattro ore dopo un pasto abbondante. Dopo la pratica, è bene non mangiare immediatamente ma attendere 20-30 minuti. È anche importante, al termine, evitare di prendere freddo.

La durata di una seduta può essere molto variabile in relazione al tempo disponibile e all'esperienza. I risultati sono proporzionali al tempo dedicato alla pratica, tuttavia la regolarità e la costanza sono ancora più importanti della durata. Se il tempo è scarso è opportuno eseguire anche soltanto una pratica di pochi minuti piuttosto che lasciar trascorrere la giornata senza mantenere l'abitudine di fermare la dispersione e avere un momento di ritorno dell'attenzione verso se stessi.

La respirazione sarà effettuata attraverso il naso, a bocca chiusa, salvo per certe pratiche speciali. Prima della pratica è importante vuotare la vescica e, possibilmente, l'intestino.

In caso di agitazione, ci si può predisporre nel modo migliore alla seduta ascoltando una musica rilassante per qualche minuto, o facendo una breve passeggiata all'aperto, o prendendo un bagno non troppo caldo.

Per ottenere il massimo beneficio è necessario adottare, oltre all'igiene psicofisica, un'igiene morale: all'inizio della seduta il praticante formulerà pensieri di pace e di amicizia per tutte le creature della natura, al termine rivolgerà un ringraziamento a tutti i maestri che gli hanno trasmesso le tecniche che ha appreso, e al Maestro Supremo che ha inviato gli altri maestri.

Sport o ginnastica non dovrebbero essere praticati consecutivamente allo Yoga ma almeno 20-30 minuti prima o dopo. Inizialmente si avvertirà più frequentemente il bisogno di interrompere la seduta con posizioni di riposo; con l'abitudine tale necessità diminuisce. La stanchezza della giornata scoraggia spesso dall'eseguire la seduta della sera. Se tale stanchezza non è dovuta a gravi sforzi fisici ma alla tensione, ci si accorgerà che nel progredire della seduta, col dissolversi delle tensioni e col rinnovamento dell'aria nei polmoni, ci si sente più forti e riposati. Anche la stanchezza fisica può essere eliminata da pratiche opportune.

Agli inizi si possono sentire leggeri indolenzimenti e dolori muscolari. Ciò è segno che si sta cominciando a usare parti del corpo che di solito sono inattive. Si tratta quindi di un segno positivo, che deve incoraggiare a praticare con regolarità, senza lunghe sospensioni fra una seduta e l'altra, per acquisire l'abitudine ai movimenti insoliti. Se la pratica è graduale, comunque, il problema è molto lieve. Può accadere anche che si percepiscano tensioni di cui non si aveva coscienza, data la scarsa attenzione rivolta a se stessi; esse sono comunque destinate a essere superate gradualmente.

Il principio della totalità della personalità funziona anche in negativo: trascurare il corpo o caricarlo di sostanze tossiche danneggia anche la mente e può rendere inefficaci le pratiche.

I criteri di scelta delle tecniche da eseguirsi in una seduta saranno oggetto di un apposito capitolo.

2) Polarità psicofisiche

Si è detto che lo *Hatha-yoga* ha lo scopo di armonizzare le correnti energetiche. Le polarità dell'individuo costituiscono un argomento vastissimo, non limitato allo studio delle «energie sottili», ma presente in ogni piano dell'esistenza. Lo stato psichico dell'individuo può variare dall'euforia alla depressione, dall'allegra alla tristezza. La personalità può tendere maggiormente alla razionalità o all'emotività, alla logica o all'intuizione. L'atteggiamento del corpo e il respiro sono in stretto rapporto con tali stati: la delusione e lo sconforto provocano una flessione, più o meno marcata, del corpo in avanti, mentre l'euforia e le situazioni stimolanti favoriscono un'estensione all'indietro. L'agitazione rende il respiro affannoso, mentre la calma mentale lo rallenta. Il corpo presenta all'esterno le emozioni esistenti all'interno. Come sempre, il processo è a due sensi: una modificazione volontaria dell'atteggiamento o del ritmo respiratorio modifica anche lo stato psichico e le energie sottili. Nella pratica vi dovrà dunque essere molta attenzione a non stimolare eccessivamente uno dei due aspetti energetici, ad esempio praticando soltanto posizioni di allungamento in avanti e trascurando le estensioni all'indietro. Ciò non significa che sia obbligatorio dedicare esattamente lo stesso tempo alle une e alle altre, poiché l'intensità dell'effetto è variabile a seconda della tecnica specifica. Inoltre le condizioni del praticante potrebbero rendere opportuna la prevalenza dell'una sull'altra, per superare uno squilibrio personale o per aiutarlo ad affrontare una data circostanza della propria vita. Il vero significato risiede nella ricerca di un equilibrio globale nella persona. La pratica corretta ammorbidisce chi è rigido e rafforza chi è debole.

Nel corpo fisico si hanno tre coppie di polarità: anteriore e posteriore, laterale destra e laterale sinistra, superiore e inferiore. Altri esempi di polarità psicofisiche, oltre a quelle citate in precedenza, sono: la fase inspiratoria e la fase espiratoria, il tenere gli occhi chiusi o aperti, il respirare dalla narice sinistra o da quella destra, il tenere gli angoli della bocca rivolti in su o in giù. Anche gli argomenti trattati nei seguenti paragrafi possono essere considerati coppie di polarità. Di tutto ciò si deve tenere sempre più conto nella propria pratica personale, man mano che l'esperienza aumenta. Nel rapporto con l'insegnante, la principale equilibratura da ricercare è quella fra la fiducia e la non dipendenza.

3) Punti d'arrivo e punti di partenza

Poiché la maggior parte degli occidentali conosce dello Yoga soprattutto gli *âsana*, sono molto diffusi due stati d'animo contrastanti: alcuni si sentono scorag-

giati dalla visione di posizioni difficilissime e acrobatiche, pensando che non potranno mai raggiungerle; altri cercano di eseguirle ad ogni costo, anche andando al di là di quello che il loro organismo può sopportare senza danno. Questi due atteggiamenti sono entrambi sbagliati: è importante rendersi conto che le tecniche yoga possono essere eseguite a diversi livelli, e che certi risultati spettacolari rappresentano il punto di arrivo di una lunga pratica. A volte certe dimostrazioni possono generare la convinzione che le posizioni si debbano eseguire esattamente come le esegue il maestro oppure siano da considerarsi non riuscite. È invece vero il contrario: nella quasi totalità dei casi il principiante non deve e non può eseguirle come l'insegnante, ma deve cercare l'esecuzione che più si avvicina a quella ideale rimanendo nei propri limiti, sapendo che anche in questo modo otterrà grandi benefici e che le sue limitazioni, gradualmente, saranno superate. La vera pratica dello Yoga è basata sulla gradualità e sull'assenza di competizione, sia con gli altri che con se stessi. Se il praticante è preoccupato soltanto dell'aspetto esterno della pratica e considera il raggiungimento di una data posizione come il suo fine, non si tratta di Yoga ma semplicemente di acrobazia.

Ogni pratica può essere scomposta in diverse tappe, ciascuna delle quali prepara alla successiva. Un esempio concreto è dato dalla posizione di equilibrio di figura 1, che può essere eseguita a diversi livelli di complessità: la sua difficoltà varia a seconda del punto fino a cui si solleva il piede appoggiato all'altra gamba, a seconda che le mani siano tenute congiunte all'altezza del petto o sollevate in alto, e per altri fattori. Può accadere che una persona riesca materialmente a mantenere la posizione più impegnativa, col piede alla massima altezza e le braccia tese in alto, ma che questo le trasmetta tensione, perché il suo senso dell'equilibrio non è ancora abbastanza esercitato. In questo caso è giusto attenuare l'esecuzione, ad esempio portando il piede all'altezza dell'altro ginocchio o abbassando le braccia. Analoghe considerazioni si possono fare per tutti i tipi di flessioni, che produrranno sensazioni dolorose, se forzate in modo eccessivo. Una pratica corretta deve dare tranquillità, non diventare un «combattimento contro il corpo» per imitare a ogni costo il modello, altrimenti si è fuori dallo Yoga, pur eseguendo un esercizio esteticamente ammirevole. Un caso tipico è dato dalla posizione di figura 2, che può essere eseguita senza appoggiare le mani sui talloni, ma tenendole sui fianchi e arrotondando il corpo all'indie-



fig. 1



fig. 2

tro quanto possibile, finché non si è acquistata sufficiente elasticità per eseguire la posizione classica. Spesso si cercano le cose spettacolari e si disprezzano quelle semplici, mentre proprio le più semplici sarebbero più utili; una pratica difficile e complicata, ovviamente, impegna di più la mente per la sua realizzazione, anche se, quando un certo livello è stabilmente acquisito, è giusto provarne uno più intenso.

La giusta progressione è ancora più importante nelle tecniche di controllo del respiro, in cui la durata delle ritenzioni deve essere aumentata con grande gradualità e prudenza. Anche verso la mente è necessario tenere un atteggiamento paziente e non cercare di dirigerla e concentrarla con sforzo, ma attendere che a poco a poco rallenti i suoi movimenti e diventi controllabile. Una pratica corretta concilia disciplina e originalità: l'eccesso nell'una porta all'imitazione, l'eccesso nell'altra alla dispersione. È questo un altro esempio di coppia di polarità da equilibrare. Ad ogni livello, la pratica dovrebbe essere ispirata alla seguente regola: non essere troppo severi con se stessi, non essere troppo indulgenti con se stessi.

4) Precisione e intensità, ovvero volontà e abbandono

Questo argomento è strettamente connesso col precedente. Alcune posizioni (ad esempio molte estensioni all'indietro) richiedono un certo sforzo muscolare volontario per essere mantenute, in altre si può rimanere in uno stato di abbandono. Prendendo ad esempio la posizione di piegamento laterale di figura 3, si osserva che per perfezionare quest'*āsana* non è necessario intensificare volontariamente il piegamento: è sufficiente, dopo avere preso la posizione di partenza, lasciarsi abbandonare verso il basso, lasciando alla forza di gravità il compito di trascinare sempre più in giù il tronco. L'effetto sarà tanto più intenso quanto più sarà rilassato il lato del corpo corrispondente al braccio alzato. Infatti il rilassamento allunga la muscolatura mentre lo sforzo l'accorcia. È questo il principio del «creare le condizioni» per la riuscita, preoccupandosi, prima che dell'azione volontaria, di rimuovere gli ostacoli che impediscono che le cose si facciano.

Anche nei casi in cui è richiesto uno sforzo, comunque, si cercherà il minimo lavoro muscolare che basta a ottenere l'effetto voluto: una contrazione più forte sarebbe non solo inutile ma occasione di tensioni. È importante invece preoccuparsi dell'esattezza della posizione di partenza: ad esempio, nel caso in questione, il piegamento deve essere esclusivamente laterale, senza far curvare la colonna vertebrale in avanti neppure leggermente, anche se facendolo si ha l'impres-

sione di chinarsi un po' di più, né lasciar cadere il braccio alzato davanti alla fronte, poiché lo scopo è quello di ottenere un allungamento laterale.

Un altro caso molto significativo, nel caso di una posizione di forza, è quello di figura 4, in cui la distanza fra le mani e i piedi condiziona notevolmente l'esecuzione: se i piedi sono troppo lontani, per cui le gambe, dal ginocchio alla caviglia, non sono verticali, il mantenimento diviene molto faticoso. È importante ricordare sempre che quando una tecnica è eseguita in modo corretto non si sente il desiderio di terminarla in breve tempo: è questo il più sicuro segno che si sta praticando col giusto atteggiamento e in modo adeguato alla propria attuale situazione.

A volte può anche essere utile praticare in modo volutamente sbagliato per avvertire la differenza, ad esempio eseguendo la posizione precedentemente descritta coi piedi molto distanziati dalle mani; ci si accorge così dell'importanza di seguire esattamente le istruzioni. Persino una pratica eseguita in modo eccessivo per sbadataggine può essere utile, perché aiuta a rendersi conto dei propri limiti, una volta che il fatto è venuto alla coscienza.

Chi pratica con un insegnante non dovrebbe aspettarsi di ricevere molte correzioni individuali alle sue esecuzioni, anche se inizialmente questo può essere necessario, ma abituarsi all'autosufficienza mediante la consapevolezza; affidarsi sempre all'aiuto esterno non favorisce l'evoluzione ma la dipendenza.

Spesso gli atteggiamenti sbagliati sono dovuti al fatto che è considerato scopo dell'*âsana* soprattutto il piegamento dell'articolazione anziché l'allungamento muscolare. Quest'ultimo invece, fra i vari effetti degli *âsana*, è particolarmente



fig. 3

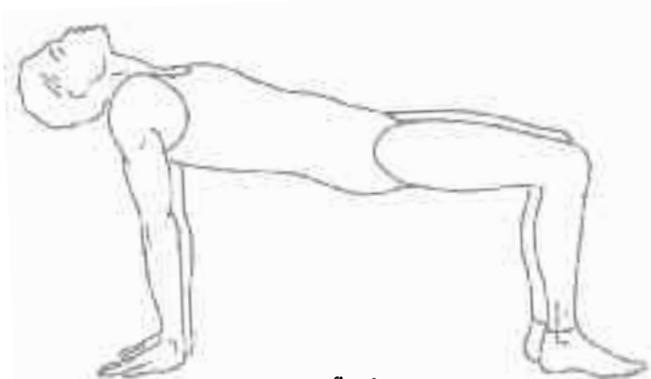


fig. 4



fig. 5

importante per eliminare le contrazioni prolungate della muscolatura, che vengono mantenute inconsapevolmente nel corso della giornata anche quando non c'è alcun lavoro da eseguire, e che costituiscono un ostacolo alla libera espansione del movimento respiratorio e causano un consumo inutile di energia. La loro eliminazione facilita il fluire del *prâna* in tutte le parti del corpo e prepara all'esecuzione delle tecniche superiori. Oltre alla posizione di estensione laterale descritta sopra, un esempio tipico è dato dalla posizione di allungamento in avanti della figura 5, in cui il praticante non dovrebbe avere come principale preoccupazione il fatto di portare il tronco il più possibile a contatto con le gambe, ma piuttosto tenere l'attenzione

sull'effetto di scioglimento delle tensioni del dorso e sul fatto che le vertebre tendono a distanziarsi l'una dall'altra.

A conclusione di quanto detto, si può notare che il rilassamento, che non compare nell'elenco delle tecniche raccomandate dalle varie tradizioni, è una caratteristica di tutta la pratica yoga ed è condizione necessaria per eseguire correttamente le tecniche stesse. L'idea di sforzo che è connessa al significato della parola *Hatha* è sempre distinta da quella di competizione e di mancanza di rispetto dei propri limiti, mentre comprende la necessità di una ferma decisione di praticare. Tutti questi concetti saranno ripresi nella trattazione delle singole tecniche.

5) Eseguire e percepire

Come accennato, ogni tecnica yoga presuppone la partecipazione mentale. Inizialmente è inevitabile che la mente abbia frequenti distrazioni: è importante, ogni volta, riportare con calma l'attenzione su ciò che si sta facendo, senza disappunto né sforzo. Ad esempio, ogni volta che un *âsana* è stabilizzato, è importante che la mente rimanga raccolta e disposta a percepire i messaggi che il corpo le invia, invece di vagare a caso. Ogni *âsana* può diventare un'occasione per un'espansione della coscienza. Molte persone hanno così poca abitudine a percepire il proprio corpo da ricordarsi di averlo soltanto quando provano qualche disturbo fisico. Durante un *âsana*, invece di essere interessato soltanto al mantenere la positura, il praticante può percepire le sensazioni provenienti dal corpo, riconoscere la posizione relativa delle sue varie parti, il loro tono muscolare; può osservare l'andamento del respiro e lo stato d'animo. Anche al termine dell'*âsana*, l'attenzione non deve essere lasciata cadere bruscamente, ma tenuta sugli effetti e sulle impressioni lasciate dalla pratica. Spesso nelle scuole di Yoga si notano praticanti che, quando viene suggerito di sciogliere una data posizione, si affrettano ad

abbandonarla di colpo, sia fisicamente che mentalmente, come se terminassero un lavoro pesante o un dovere sgradevole. In effetti, come detto, un *âsana* può essere veramente sgradevole, ma soltanto se diventa una competizione col corpo, anziché un'occasione di evoluzione. Inoltre, si nota spesso la tendenza a eseguire più distrattamente gli *âsana* ben conosciuti e considerati facili, aumentando la concentrazione durante quelli più impegnativi. È importante capire che il progresso nello Yoga non si rivela tanto dal raggiungimento di posizioni acrobatiche e complesse, ma dalla perfezione e dalla profondità in quelle semplici.

Un argomento connesso col precedente riguarda il fatto che negli anni recenti molte persone hanno preso l'abitudine di praticare con un sottofondo musicale. A parte le specifiche pratiche in cui si usano la musica e il canto, può essere utile un breve ascolto di musica rilassante prima della seduta per mettersi nelle migliori condizioni per la pratica, come detto nel paragrafo dei consigli generali, ma durante la pratica stessa le percezioni dovrebbero essere interiori. L'abitudine deriva probabilmente dal pregiudizio, abbastanza diffuso, di considerare lo Yoga essenzialmente un metodo di rilassamento. Il sottofondo musicale può effettivamente produrre un certo rilassamento, ma nello stesso tempo non favorisce un superamento di tale stato in direzione delle esperienze di tipo meditativo. Per lo stesso motivo si dovrebbe evitare di controllare la precisione delle proprie posizioni mediante uno specchio o, comunque, con lo sguardo, ma cercare di diventare consapevoli dell'esatto atteggiamento di ogni parte del corpo senza l'uso della vista, anche se inizialmente ciò può essere necessario per chi non è abituato a percepirsi. Inoltre il tenere gli occhi chiusi migliora l'interiorizzazione e facilita la percezione degli effetti. Può essere comunque necessario praticare a occhi aperti agli inizi, quando le tecniche non sono ancora bene conosciute, o quando la situazione individuale o del momento consiglia di privilegiare la polarità della tonicità rispetto a quella del rilassamento.

6) Indicazioni e controindicazioni

A ciascuna delle pratiche classiche dello Yoga sono attribuiti certi effetti specifici. Benché sia possibile osservare i risultati più evidenti, è difficile elencare tutti i benefici di una data tecnica sui vari aspetti della persona. Il principiante può avere la tentazione di eseguire soltanto le pratiche che sembrano condurre a un preciso scopo pratico. Benché non sia sbagliato intensificare certe tecniche allo scopo di superare un dato problema, è importante anche cercare una pratica completa ed equilibrata, rivolta al miglioramento generale delle proprie condizioni, per evitare di ottenere soltanto uno spostamento del problema anziché un superamento.

Alle tecniche yoga sono anche associate solitamente alcune controindicazioni; questo fatto, tuttavia, non deve essere un motivo per rinunciare in partenza a praticarle. Dovrebbe invece essere uno stimolo a cercare, per ciascuno, la propria maniera di eseguirle. Lo Yoga dovrebbe essere una pratica individuale e

creativa, trovando per ogni *âsana* la variante, il livello di intensità, la preparazione e la compensazione che convengono a ciascuno. Spesso si sente domandare se è possibile praticare Yoga quando si soffre di un determinato problema. Le persone che soffrono di problemi gravi sono, evidentemente, quelle che hanno più bisogno di praticarlo, e, disgraziatamente, sono quelle che rischiano di più di essere scoraggiate dalle presentazioni dello Yoga come di una disciplina acrobatica e spettacolare, mentre una pratica semplice e graduale, lontana da spirito di imitazione e di competizione, potrebbe essere il modo migliore per attenuare tali problemi. Forse uno dei casi più tipici è rappresentato dalle posizioni capovolte: è frequente sentir domandare se esse possono essere praticate quando si soffre di ipertensione. Nel corretto spirito dello Yoga tale domanda non dovrebbe neppure essere posta; si dovrebbe invece domandare quali pratiche possono abbassare la pressione sanguigna. Ottenuto questo risultato, il problema non si pone più. Ciò corrisponde al principio dell'adattare la pratica alla persona, e non la persona alla pratica, il che costituisce il più grave errore possibile. Il considerare la seduta di Yoga come una serie di tecniche immutabili da eseguirsi una dopo l'altra riduce la pratica, per così dire, a una linea di montaggio. Nelle scuole tradizionali il maestro istruiva separatamente ogni allievo, proibendogli di rivelare ad altri l'insegnamento ricevuto. La pratica costante, col tempo, può far superare un gran numero di controindicazioni. Una utile formula mentale da tenere sempre presente durante la seduta può essere: «non rinunciare, non forzare».

Nell'esposizione delle singole tecniche saranno riportate le cautele da seguire; seguono qui alcuni criteri generali. Nei periodi di malattia acuta si potranno praticare le tecniche di rilassamento e alcune tecniche respiratorie, con esclusione delle pratiche faticose. In convalescenza la pratica sarà ripresa con gradualità e cautela. In caso di malattie cardiache o di ipertensione si praticheranno gli *âsana* più semplici e le tecniche di *prânâyâma* che non causano sforzo, con esclusione delle ritenzioni del respiro. Alle donne è sconsigliato praticare posizioni capovolte nel periodo mestruale. Nel primo o nei primi due giorni di tale periodo, in generale, si dovrebbe astenersi da ogni pratica, salvo i rilassamenti. In gravidanza si devono evitare tutte le posizioni che comprimono l'addome o impegnano i muscoli addominali, e si devono tralasciare le ritenzioni del respiro. I problemi della colonna vertebrale saranno trattati in un apposito capitolo. Gli anziani interporranno posizioni di riposo ogni volta che ne sentiranno il bisogno; l'età non costituisce una controindicazione allo Yoga, purché si segua il buonsenso. Chi ha problemi specifici dovrebbe comunque consultare un insegnante esperto o un medico che abbia conoscenza dello Yoga.

7) *Aspettative e distacco*

Questo punto rappresenta la sintesi di tutto il discorso precedente. Chi esercita un'attività si aspetta, ovviamente, dei risultati, e anche chi pratica Yoga ha delle aspettative. Tuttavia può accadere che nella ricerca dell'equilibrio e dell'ar-

monia si abbia inconsapevolmente «ansia di arrivare all'armonia», il che ha l'effetto di rendere più difficile il conseguimento dell'obiettivo e costituisce una vera trappola mentale. Il desiderio di superare i propri problemi non deve diventare una nuova passione. Così, la pratica va eseguita con la mente attenta ma distaccata e senza aspettative definite, mantenendosi come indifferenti ai risultati: cercarli ansiosamente e criticamente li farà allontanare di più.

La pratica dovrebbe essere intesa come una ricerca: se il ricercatore sapesse già che cosa deve trovare non farebbe più una ricerca. Inoltre, nessuno deve mai lasciare la seduta con un senso di delusione per non aver potuto eseguire un dato esercizio; al contrario, come detto a proposito della scomposizione in diverse tappe di una pratica, in una seduta corretta ci si rallegra di avere trovato la variante più utile e più consona alle proprie condizioni. Un autentico praticante di Yoga è libero da qualsiasi sentimento di invidia.