

Capovolte : l'attrazione e la paura.

E' innegabile l'attrazione che le pose capovolte esercitano su tutti, a volte in particolare su chi per morfologia e situazione generale dovrebbe astenersene. Penso sia comune esperienza di ogni insegnante constatare e frenare la fretta con cui il partecipante al momento meno qualificato si precipita nella posizione proposta

Ed è altrettanto innegabile che il loro approccio comporti un certo timore.

Da bambini, quando, giocando, esploriamo l'ignoto - noi stessi e le nostre competenze - la paura è un elemento costante che viene risvegliato, portato a galla nei giochi : andare in altalena sempre più in alto, arrampicarsi, saltare, sfidarsi, proprio per costringersi a provare la paura : la gioia della paura.

Poi impariamo ad avere paura della paura, - non bisogna aver paura - e il divertimento finisce.

Infatti, in seguito, tutto quello che facciamo per ritornare ad una dimenticata dimensione più naturale, più spontanea, lo facciamo "seriamente".

Anche lo yoga. Figuriamoci poi le capovolte : Sirsaana e Sarvangasana ci vengono presentate nientemeno come il re e la regina delle posizioni.

Dunque, in genere, ci predisponiamo a prendere le posizioni capovolte con l'idea di fare qualcosa di importante, di farlo bene...la solita musica del condizionamento mentale, con in più una buona dose di apprensione data dal fatto di non poter più contare sugli abituali riferimenti e il timore di danneggiare in qualche modo le tristemente famose cervicali, oggi giorno più che mai onnipresenti nella panoplia dei disturbi che affliggono il cittadino medio, e ancor di più la cittadina media

Allora, per continuare ad essere seri : da un punto di vista ortopedico, poiché lo yoga contemporaneo è praticato sovente soprattutto da questo punto di vista, per i suoi effetti fisici :

Qual è il senso di mettersi a testa in giù?

Circolazione di ritorno, decompressione viscerale, effetti sul diaframma, ricerca ed esperienza di un equilibrio diverso, decondizionamento dal nostro carico di abitudini mentali, eccetera eccetera

Sarvangasana, , è una posa che adempie perfettamente a tutto questo.

Eventuali difficoltà a stare in questa posa sono agevolmente superate limitandosi alla sua versione più leggera, la gettonatissima Viparita Karani, (cosa faremmo in una classe di yoga se non esistesse Viparita Karani?) che più o meno tutti possono tenere, provando così il piacere di avere i piedi al di sopra della testa senza troppe complicanze.

In Sarvangasana e Viparita l'equilibrio non pone problemi e dunque ci si può abituare a stare in una situazione insolita per il corpo fatto di paura e di difesa - il corpo che conosciamo - ed avere il tempo di ascoltare, esplorare le sensazioni più inerenti la circolazione, le zone di compressione, la localizzazione delle tensioni inutili da apprensione ecc.

Il passaggio alla posa senza l'aiuto delle braccia - niralamba - permette di constatare la propria reattività rispetto ad un equilibrio meno stabile.

Un modo graduale per abituarsi a niralamba sarvangasana lo praticavamo con André Van Lysebeth

- partenza in Halasana
- portare i palmi appoggiati al dorso dei piedi
- iniziare a sollevare un poco i piedi, senza spingere né afferrare le gambe con le mani, che si limitano a seguire sfiorando le tibie;

- fermarsi e appoggiare il peso delle gambe sulle braccia; sentire l'equilibrio o la difficoltà;
- eventualmente una seconda tappa, con le gambe un po' più sollevate;
- quando tutto questo era diventato stabile, si poteva procedere verso la posa classica.

Sarvanga , permettendo versioni più o meno impegnative, dunque alla portata di praticamente tutti, è effettivamente una posizione democratica, ristoratrice e alleggerente.

Può essere interessante esplorare meglio la nozione di alleggerimento . Quando siamo in Sarvanga, soffermarsi a lasciare che le mani irradiano il loro calore nella zona del dorso, come se si espandesse fino oltre il petto. Le piante dei piedi ben abitate dalla coscienza, sono sentite come sensazione di calore – espansione – radiazione a tutto il soffitto. Allora il bacino si alleggerisce, i glutei allentano la presa eccessiva che ostacola il libero fluire dell'energia. I piedi diventati come giganteschi imbuti, accolgono il fluire dell'inspiro che cola in tutto il corpo per poi dissolversi, come espiro, nello spazio oltre la testa. Non si tratta di voler indurre delle sensazioni, ma di abituarsi a evocare la sensibilità tattile, sempre troppo addormentata in noi civilizzati, veicolo supremo per un lasciar presa sull'eccesso di mentalizzazione-tensione. Una posa classica come questa richiede una buona preparazione come esplorazione delle tensioni che abitano le anche e il bacino, le spalle, la gola, la lingua. Non per disfarsene, ma per viverle intensamente.

Io posso vivere intensamente le mie tensioni. Perché sono sempre con me, anche se voglio far finta che non ci siano. Quando noi ci riferiamo all'ascolto, si tratta sovente di un ascolto immaginato, mentale, freddo. Il più delle volte è un ascolto finto che istantaneamente sostituisce quello che c'è con quello che vorremmo ci fosse – la distensione. No. Il sentire è la sensazione, noi siamo veri solo nell'istante di percezione . Sentire quanto poco sentiamo, ecco la verità.

Come curiosità, T. Krishnamacharya, citato da suo figlio T.K. Sribhashyam, definiva Sarvangasana "primo ministro" : questa definizione, meno romantica, è forse più indicativa del suo ruolo, che si colloca ancora su di un piano di gestione delle risorse del corpo/mente : aggiusta, favorisce, ricolloca, promuove....e prepara tutto per il re. In questa tradizione è detto che prima di accostare Sirsana, Sarvangasana deve poter essere agevolmente tenuto almeno per una decina di minuti.

Il re, per suo ruolo, non deve fare nulla, se non esprimere in sé e attraverso sé tutto il suo regno.

E veniamo al re.

La posa sulla testa è vista malissimo, in genere, dal mondo dei fisioterapisti, ortopedici, osteopati, tutti coloro che si occupano attivamente e scientificamente del corpo e dei suoi problemi neuro muscolo scheletrici e non solo. Tutto un mondo che sostiene che da un punto di vista scientifico non c'è alcun motivo di piazzare il peso del corpo sulla testa, andando a sollecitare zone che, in fasce sempre più vaste di popolazione, sono in situazione se non critica almeno problematica. Giustamente, direi : da un punto di vista ortopedico non c'è un senso. Come non c'è un senso nello stare seduti a gambe totalmente o parzialmente incrociate. Guarda caso, entrambe le pose meno giustificate sul piano fisiologico sono il simbolo stesso della pratica dello Yoga.

In effetti, questa due pose, apparentemente così distanti, hanno in comune l'essenziale : entrambe sono pose meditative, ed hanno dunque il loro senso quando un certo stato di ascolto – di alleggerimento – si è verificato.

Il senso della posa seduta – che, non dimentichiamolo – rappresenta il culmine della pratica degli asana - è che le pratiche più “interne” prendono il posto che prima era esclusivo appannaggio delle “esterne” (gli asana lasciano più spazio ai pranayama e diventano il supporto per esprimere gli stati di tranquillità). E’ interessante notare che, dal punto di vista delle tradizioni in generale, Sirsasana è la sola posa che possa sostituire un pranayama. Dunque la sua valenza è sottile, energetica.

Anche per Sirsa, come per Sarvanga, ogni scuola ha il suo modo di prendere, mantenere e ritornare dalla posizione.

In generale, per sirsa viene descritta la base di sostegno formata dal punto di appoggio della testa a terra e dagli avambracci : salamba, . Questa zona sosterrà il peso del corpo che si distribuisce uniformemente.

Questa sembrerebbe essere più una introduzione tardiva, in omaggio appunto ad una diversa attenzione agli aspetti ortopedici della posa. Alcuni mantengono il punto di vista tradizionale.

Cito Eric Baret :”Posizione suprema, Sirsasana è meditazione. In India, durante i sadhana che implicano eventualmente solo asana di meditazione, questa posa è praticata spesso per un’ora. Grande regolatrice del corpo e del pensiero, e trasmutatrice delle energie definite sessuali, questa posizione, insieme a quelle della meditazione, è l’asana in cui si può restare più a lungo senza ricreare la finzione di un corpo difensivo e teso. Per scoprire una stabilità ottimale, la posizione, preparata da Paschimottanasana, è approcciata prima in Muktahasirsana, cioè con le braccia distanziate, il dorso delle mani al suolo in un triangolo equilatero con la testa. Più difficile da realizzare all’inizio di Sirsasana o Kapalāsana, è una variante che permette di integrare profondamente la sensazione di equilibrio: quando, più tardi, questa posa sarà “stabile e gradevole”, le due braccia potranno subito congiungersi dietro la testa nella posizione classica, dimostrando così che Sirsasana non contiene altro appoggio che la testa”. Devo aggiungere che, in sette anni di frequentazione dei suoi seminari, non ho mai visto Baret proporre sirsasana collettivamente.

La sua è una drastica voce, magari che parla nel deserto? No : Andrè Van Lysebeth (lo cito spesso, perché era un vero appassionato di asana) il quale ha comunque influenzato per almeno sessant’anni lo yoga in occidente, indicava Kapalāsana come prima posizione da imparare . anche qui, il peso poggia praticamente tutto sulla testa; perciò, quando poi si passa a Sirsasana, le braccia non sono chiamate ad un vero ruolo nel sostegno. E persino lui, che solitamente indicava dei tempi molto brevi di permanenza nelle pose, per Sirsasana si sbilanciava a dire “dieci minuti e anche più”

Quanto sopra esclude dunque ogni valenza ginnica, ma presuppone un globale ottimo stato delle strutture coinvolte; le contratture muscolari non devono essere ostacolo al libero fluire dell’energia.

Ed eccoci di nuovo nella nostra realtà, alle prese da un lato col nostro desiderio di libertà e trascendenza, e dall’altro con la presa ferrea della nostra way of life, così comoda e così costringente, e che – soprattutto – ci mette sempre una gran fretta addosso. Fretta che ci portiamo dietro, sotto sotto, nella pratica dello yoga, e che ci spinge a correre verso il compiere posizioni, come se fossero altrettanti traguardi da raggiungere. Sirsasana, per la sua spettacolarità, alza certamente il tasso di competitività nell’ego , e sarebbe davvero un controsenso utilizzarla – a suon di muscoli – per dare ulteriori gonfiatine a qualcosa che necessita costantemente di un po’ di decompressione. Il re degli asana lo si può collocare in un percorso intenso, che non vuol dire spinto, ma intensamente vissuto interiormente. ..e già qui la lista dei pretendenti al trono si assottiglia.

A differenza di Sarvangasana, non è una posa "democratica", non si presta ad aggiustamenti, non può essere negoziata se non a prezzo del suo stesso valore.

Nella mia esperienza personale, devo dire che imparai sirsasana in modo assai contratto, cioè difendendomi, per evitare di stressare le mie cervicali che lo erano state già abbastanza grazie ad una capovolta...fatta con tutta l'auto in gioventù, in un momento in cui mi sentivo un dio del volante. Incidente che aveva indotto poi le più funeste previsioni sul futuro delle mie cervicali, che, probabilmente grazie allo yoga, stanno invece benissimo.

Con gli allievi, non la propongo nei corsi collettivi, anche per evitare dei pericoli che obiettivamente possono esserci ; qualcuno che perde l'equilibrio può coinvolgere un vicino; e – soprattutto – diciamo che è fin troppo facile da parte di chiunque attribuire alla pratica di questa posizione delle noie alla regione cervicale o alla testa in generale (che magari sarebbero insorte comunque.)

Primo, non nuocere....ed evitare che si pensi che possiamo nuocere.

Ancora e sempre, rifletto sulla distinzione fra una pratica amatoriale, rispettabilissima e certo la più diffusa fra noi, e una pratica di Yoga. Mi chiedo sempre cosa sto facendo. Servo un barlume di coscienza per esplorare le mie illusioni, o faccio l'illusionista per meglio illudermi ? Un po' di questo e un po' di quello, certo. Saperlo, aiuta. Forse. Grazie.