

## Allungamento e abbandono o decontrazione

A volte ho l'impressione che l'"allungamento" abbia subito, in ambito yogico, quello che André Van Lysebeth definiva "l'effetto pizza", e che spiegava così :

Un piatto che faceva parte della tradizione di una regione, nelle sue varie versioni locali, ma al quale nessuno si sognava di conferire una particolare importanza, esportato oltreoceano dagli emigranti, e diffusosi in questo vasto territorio dove non era troppo difficile acquisire fama, dati i grandi spazi vacanti di cultura e tradizione, diventò il simbolo della cucina italiana, e da noi rimbalzò accettato automaticamente come tale...

Così, ad uno sguardo superficiale, può sembrare che la predominante propensione di un praticante di yoga sia quella di allungare e rilassare.

Stirare, allungare le membra e non solo, anche i muscoli del tronco, della nuca, del viso, più muscoli possibili, magari insieme ad un buon sbadiglio, è l'azione istintiva che condividiamo con gli amici quadrupedi, per alleggerire la fatica o per mettere in moto il sistema, per entrare o uscire felicemente nel o dal sonno.

E' un peccato che la mente, sempre in moto fin dal primo istante del risveglio, ci tenga lontani dalla sana abitudine di stirarci, ancora a letto, incontrando le sensazioni muscolari : quando ce lo concediamo, questo atto dà una sensazione di benessere, di piacevolezza, di alleggerimento...

Così i "veloci" sapienti americani hanno scoperto l'arte dello stirarsi che, ribattezzata "stretching", è tornata di rimbalzo come folgorante scoperta della moderna scienza ginnica d'oltreoceano. Non è raro che una delle domande che l'aspirante – praticante pone quando chiede informazioni sia, con una malcelata speranza di ricevere risposta affermativa : "ma nello yoga si fa anche stretching?".. Good grief, misericordia, avrebbe risposto Charlie Brown. E invece pazientemente rispondiamo che la pratica di allungamento ha da sempre fatto parte dello yoga, che tutto sta nel come viene effettuato, eccetera eccetera, ognuno secondo la propria convinzione e creatività

Mi domando se, tuttavia, suggestionato da tutto questo stretching, anche il popolo dello yoga non stia rischiando di prendere una parte per il tutto, e, come per la pizza, fare dell'allungamento la caratteristica saliente dello yoga.

Un po' come il "saluto al sole"...

Che nello hatha yoga il corpo sia inteso come strumento di evoluzione, è pensiero che tutti condividiamo. E' sul "come" intendiamo tutto questo, che possiamo procedere a qualche distinguo.

Mi è capitato tra le mani un vecchio libro degli anni settanta, dell'allora celebre kinesiterapeuta francese Emile Wanono, noto soprattutto nel mondo dello sport, che scriveva : "non sono contro lo yoga quando viene praticato da contemplativi, indiani od occidentali....un beneficio sicuro che si trae dallo yoga è l'arte di respirare, vantaggio inaudito in un'epoca in cui si confonde l'ampiezza dei bronchi con l'efficienza polmonare....

Esiste un grado di elasticità della colonna da non oltrepassare, se non si vuole provocare un allungamento atonico dei legamenti. Questo rilassamento permette una sbavatura delle articolazioni che lavoreranno disordinatamente fino a quando comparirà l'usura della loro cartilagine...Alcune persone riescono a toccare terra con i gomiti, il che non è né trascendentale né auspicabile.."

Al di là delle osservazioni, certo degne di grande interesse, mi ha colpito come questo personaggio, estraneo al mondo dello yoga, abbia colto l'essenza della questione :

*"quando viene praticato da contemplativi..."* Ovvero il fatto che l'attitudine yogica si colloca su di un piano che solo apparentemente sembra appartenere alla vasta schiera delle discipline corporee, ma che in realtà ben poco ha da spartire con esse.

E che lo spirito con cui si affronta una seduta ginnica o sportiva non è quello di chi si accosta ad una seduta di yoga.

Vedo già alzate di sopracciglia; certo, tutte queste sono ovvietà... eppure, come mai noi praticanti e insegnanti di yoga ci occupiamo così tanto di anatomia e fisiologia del movimento, al punto che il posizionamento dei segmenti della colonna vertebrale non ha più segreti per noi – o almeno lo crediamo - retroversione e antiversione del bacino, allineamento cervicale, e tutta la panoplia dello scrupoloso e preparato insegnante di ...ginnastica!

Ma no, certo che no : è nostro appannaggio la conoscenza dell'energia, addirittura le pratiche per "l'estensione e il controllo dell'energia vitale", il pranayama, perbacco!

Siamo inoltre confortati dal fatto che una moderata pratica di posizioni, con un giusto accompagnamento di apertura del respiro, una confidenza con la pratica di rilassarsi, produce già in noi e negli eventuali compagni di pratica degli evidenti miglioramenti : dunque siamo sulla buona strada.

Le nostre conoscenze scientifiche occidentali ci spiegano che la pratica degli asana ha un effetto di ribilanciamento dell'attività nervosa, che nel civilizzato moderno è sicuramente a prevalenza simpaticotonica, a favore di uno stato dove si invita la predominanza del ramo parasimpatico.

Ed è per questo, diciamo allora, che da una seduta di yoga si esce rigenerati, con la sensazione di aver fatto una "doccia interiore".

Ancora mi torna in mente André, che spesso diceva : "Non ho mai trovato la spiegazione scientifica di quello che affermano gli yogi... ma di quel che ho potuto sperimentare, ho constatato che era vero..allora pratico, e sono convinto che prima o poi la spiegazione arriverà.." E un'altra sua fase preferita era : "Yoga è l'inversione delle normali correnti di prana e di pensiero"

Noi pratichiamo l'allungamento muscolare applicando la non forzatura, l'abbandono, in fondo per arrivare a sciogliere le articolazioni, per restituire a questo che è il nostro corpo la maggiore libertà possibile, sperando che da questa libertà altre libertà proverranno..

Perché non invertire "la normale corrente di pensiero e di prana" e muovere invece direttamente dal centro di impulsione del movimento, dal centro dell'articolazione, appunto?

Per riferirmi al centro di un'articolazione, mi riferisco ad un punto astratto, al punto nel mezzo di uno spazio, non mi fisso sui muscoli, anzi, ho il compito di fermarmi prima di sentire che i muscoli cominciano a serrarsi...perché? Perché altrimenti, se continuo a riferirmi ai muscoli, continuerò a conferire sempre più densità alla densità, materia alla materia..

Allungare i muscoli, perchè? Per liberare l'articolazione...allungo gli ischio crurali per liberare l'anca, ovvero il bacino rispetto al femore nella flessione del tronco; allungo i quadricipiti e lo psoas per liberare il bacino rispetto al femore nell'estensione, e così via.. dunque lavoro

dalla periferia soprattutto, coi grandi muscoli, per arrivare all'articolazione, ai piccoli muscoli monoarticolari...Questo ho fatto per tanti anni, e non è certo stato un lavoro sprecato.

Se consideriamo i "testi-manuale" per la pratica, come l'Hathayogapradipika o Gheranda Samhita, non si menziona da nessuna parte l'allungamento, né la decontrazione, e non ci sono nemmeno indicazioni atte a salvaguardare in qualche modo vertebre o articolazioni : perché?

L'impressione è che l'accento sia messo sulla necessità che, prima di dedicarsi alla pratica corporea, il corpo sia accuratamente purificato, sottoposto cioè agli shatkarmas. Le purificazioni, nello hatha yoga, sono pratiche che suggeriscono il fatto che se, protratte per un qualche tempo, alleggeriscano, svuotino e decondizionino il corpo ad un punto tale che da lì in poi i meccanismi di reazione saranno quelli di un polpo rivoltato e battuto.

Se leggiamo il resoconto di Theos Bernard, pioniere occidentale dello yoga che negli anni cinquanta effettivamente intraprese un percorso di ricerca di hatha yoga autentico, ci rendiamo conto di quanto questa via poco somigli a quanto praticato oggi, anche nei cosiddetti ashram indiani.

Ed è normale e logico, dato che nessuno di noi, in quanto individuo che ha scelto di vivere in società, homo domesticus, può e vuole dedicarsi a pratiche ascetiche, se non in versione estremamente light.

Ma allora, in quanto praticante appartenente a questa categoria, dovrò limitarmi al lavoro più "corporeo"?

E' qui che possiamo fare il famoso distinguo. Se voglio rimanere su di un approccio squisitamente corporeo ed energetico, è giusto praticare con sequenze di asana anche piuttosto intense sostenute dal respiro. Questo è, ad esempio, la pratica di T.K. Shribrhashyam, (1), che esclude ogni importanza al corpo fisico, il quale viene allenato per prepararlo ai lunghi "rituali" vedici o, nel nostro caso, alla lunga permanenza nell'"asana" seduta indicata da Patanjali per le pratiche "interne".

In queste tradizioni, il corpo viene addestrato perché non sia di impaccio, ma di sostegno, alle pratiche "sottili". Dunque c'è una dicotomia : il corpo di per sé non importa, ma me ne occupo perché poi mi deve servire a.....

Rispettabilissimo, è l'approccio delle vie progressive che necessariamente poggiano sulla dualità. Io sono qui ma mi preparo per andare un po' più in là.. e quando sarò un po' più in là...mi accorgerò che sono uguale a prima, ovvero che, salvo un corpo un po' più allenato, mi sono portato dietro tutto, non ho lasciato presa proprio su niente...

Allora, l'approccio diretto : perché non rendersi conto nell'istante che non sto lasciando proprio niente, perché profondamente non è mia intenzione farlo, ed è questa la verità alla quale aderire se voglio smettere di inseguire un mitologico me stesso "diverso"?

Perché non posso farlo, se la pratica è impostata seguendo le istruzioni "per la progressione"

Perché devo sapere quando pratico per il benessere o per accorgermi di quanto ho paura di essere.

Se pratico con un'intenzione di intervento sul corpo fisico-energetico, se voglio tonificare, allungare, sarà giustificato adoperare braccia e cinghie e supporti vari per aiutare gli allungamenti, che peraltro sappiamo essere fatti tutti con il necessario ascolto delle sensazioni di stiramento per rilasciare e non forzare.

Se pratico diversamente, la cosa più importante sarà dedicare del tempo a esplorare quanto *l'intenzione sia presente in profondità*

Allora mi renderò conto che l'asana è anzitutto un pretesto per esplorare quanto i muscoli, le articolazioni, sono abitate dalla difesa, dall'aggressività, dunque dalla paura.

Questa esplorazione, che nulla intende e pretende, darà modo all'articolazione di vivere un suo spazio, senza serrarla tra muscoli nel tentativo di liberarla.

Permettere uno "svuotamento" articolare, attraverso un paziente e bellissimo ascolto delle sensazioni fini.

Se davvero un'articolazione si svuota, questo si ripercuoterà in certe zone del dorso e della mente.

Allora potrò riferirmi allo spazio, e rendermi conto che non c'è proprio nulla da tirare o da allungare.

C'è da ascoltare.

*"O bella dagli occhi di gazzella! Che si evochi intensamente tutta la sostanza che forma il corpo come penetrata di spazio. Questa evocazione diventerà allora permanente."*  
*Vijnanabhairavatantra.*

Come posso procedere, per riferirmi non più al muscolo, ma allo spazio?

Risvegliando la sensibilità assopita, che si riferisce direttamente al corpo sottile.

Risvegliare la sensibilità significa scoprire quanto poco siamo sensibili. Scopriamo l'abitudine a riferirci esclusivamente alla sensazione muscolare.

La sensazione tattile, che è presente in tutto il corpo, è invece straordinariamente addormentata.

Ad esempio, per ruotare la testa a sinistra, posso iniziare col sentire il contatto della guancia sinistra, della tempia, dell'orecchio con l'aria, e sentirne (o constatare che non sento, il che è la stessa cosa) la lievissima sensazione mentre la testa ruota: ad un certo momento sento la densificazione muscolare, segno che sto andando oltre; allora fermo il movimento, aspetto che la sensazione muscolare svanisca, eventualmente torno un poco indietro. Il movimento fisico si ferma, prosegue l'onda dello spazio. Come ogni onda, compiuto un movimento, questo si dissolve nel suo contrario. L'onda ritorna, la guancia segue. La guancia rimane nella sensibilità. L'onda continua. Dove finisce? Non finisce mai..

La sensibilità della guancia, cercando il contatto con lo spazio, ha creato un movimento nello spazio; l'onda di spazio prende in carico il movimento: dove è il confine?

Prendiamo un'asana dove classicamente si induce un allungamento muscolare piuttosto sentito, diciamo Upavishta Kona Asana.

So che si tratterà di ischio crurali, soprattutto, e di articolazione dell'anca.

Allora mi riferirò al polo opposto, nella gamba, all'articolazione dell'anca: al piede. Ed explorerò la sensibilità della pianta del piede, le leggere sensazioni presenti in assenza di movimenti fisici. Radiazione, calore..quel che è. E proseguo con caviglia, ginocchio, fino ad arrivare alla coscia e sentire se davvero la lascio affondare nel pavimento. A quel punto c'è qualche possibilità che l'anca abbia lasciato defluire un po di densità.

Allora mi renderò conto che, appena inizio a spostare l'inclinazione del bacino, c'è una immediata reazione della coscia che si tende, bloccando l'articolazione.

E' necessario tornare indietro fino a che si ritrova la sensazione di non densità muscolare e poi riproporre lo spostamento, mantenendo questa distensione.

Poi ci si accosta nuovamente all'asana, fino a che si incontra una nuova resistenza. Qui ci si ferma. Si sente questa resistenza profondamente, e si sente il profondo desiderio di scioglierla, senza fare nulla per. Si ritorna molto coscientemente, e, durante il ritorno, prima di arrivare al punto di partenza, si assiste al lasciar presa tattile di tutto ciò che si era sovrapposto al movimento.

Queste possono essere viste come le prime due tappe.

E' importante, in questo approccio, rendersi conto dell'abitudine a lavorare in una situazione "di sofferenza" e, attraverso esplorazioni progressive, constatare che si tratta di una idea, che, come tale, non ha una reale consistenza.

Trattandosi di esperienze che si riferiscono direttamente alla sensorialità, disquisirne e descriverne gli ulteriori passaggi, utilizzando la parola scritta, rischia di diventare complicato o francamente noioso.

Posso confermare, per mia esperienza, per quanto limitata, che tutto questo funziona. Procedendo secondo questo accostamento alla pratica, ho potuto constatare, come "effetto collaterale", una molto maggiore libertà, ad esempio, nell'articolazione dell'anca, e recuperare un disagio al ginocchio che si era installato da tantissimo tempo e di cui non venivo a capo nemmeno con aiuti esterni.

Allora :

Abbandonare la resistenza?

Vuol dire che abbandono l'intenzione di resistere?

Vuol dire che mi rendo conto che non posso fare a meno di avere un'intenzione.

Ascolto l'intenzione come sensazione tattile nel corpo.

L'intenzione è quella che è.

Allora la pratica è quello che è.

Ho abbandonato o non ho abbandonato?

Ha importanza?

*" Attività e pratica dello yoga non possono servire da via, perché la coscienza non nasce dall'attività. Al contrario, è l'attività che ne deriva." Abhinavagupta, Tantraloka*

A proposito di invertire le normali correnti di prana e di pensiero.

Grazie.