

Daniela Colaianni

IL RESPIRO E IL CORPO

Indagine attraverso lo yoga dell'attore di Grotowski e lo Hatha yoga

La parola “yoga” deriva la sua etimologia dalla radice *yuj* e significa legare insieme, tenere stretto, aggiogare, mettere sotto il giogo. Ciò che viene unito è essenzialmente l'aspetto fisico e quello mentale dell'essere umano, ovvero il *corpo-mente*. La disciplina yogica si propone, attraverso l'accordo di pratiche fisiche e meditative, di condurre l'adepto ad uno stato di appagamento generato dalla rivelazione dell'io.

Linee guida di questo segno sono riscontrabili all'interno della ricerca di Jerzy Grotowski, il quale declina il concetto di corpo-mente all'interno dell'indagine intorno al fenomeno dell'organicità, nel suo aspetto di *corpo organico*.

Già Taviani si è soffermato su questa prossimità, considerandola cruciale per lo studio del lavoro di Grotowski:

Il lavoro dell'individuo su di sé, quello che può ricondursi alla nozione di yoga in senso vasto, [...] è una disciplina che: 1) coniuga insieme la pratica fisica e quella mentale; 2) tende al superamento della condizione biografica; 3) consiste di ben precisi esercizi o di partiture dettagliate e definite, entro le quali e rispettando le quali trovare lo sbocco dalla ripetizione meccanica all'irripetibile e non premeditato rifluire della *vita* qui ed ora (o esperienza del presente nel presente); 4) fornisce ai suoi stadi intermedi strumenti utilizzabili a fini pratici, personali o professionali.

Grotowski ha spesso definito il suo compito come ricerca e composizione di uno *yoga* a partire dal sapere professionale dell'attore, [...] [utilizzando] il sapere e le tecniche teatrali per scavare la via di uno yoga libero da ipoteche dottrinarie e metafisiche¹.

È a partire da queste premesse che si possono individuare degli anelli di congiunzione tra lo yoga dell'attore, proposto dal maestro polacco, e lo Hatha yoga.

Nello Hatha yoga l'uomo è posto al centro di un'indagine per la quale egli è, ad un tempo, il mezzo e il fine ultimo.

Analogamente, nello yoga dell'attore, la persona è lo strumento, l'“alambicco”² nel quale distillare un'esperienza, necessariamente personale.

La ricerca grotowskiana sul corpo organico si è valsa di due importanti strumenti: il lavoro sul respiro e quello sul corpo dell'attore. Il primo include una serie di esercizi e di tecniche volte a liberare – o, perlomeno, a favorire – il regolare flusso respiratorio dell'attore. A una corretta respirazione, infatti,

¹ F. Taviani, *Grotowski posdomani, ventuno riflessioni sulla doppia visuale*, “Teatro e Storia”, n. 20/21, 1998-99, pp. 397-399. Cfr. anche M. De Marinis, *Grotowski e il segreto del Novecento teatrale*, “Culture Teatrali”, n. 5, 2001, pp. 9-17.

² F. Taviani, *Grotowski posdomani...*, cit., p. 410.

viene attribuita la capacità di sciogliere blocchi fisici ed emotivi, liberando così l'attore da ciò che è inutile e dannoso alla creazione artistica. Il secondo strumento, costituito dal lavoro sul corpo, viene solitamente affiancato a quello sul respiro e anch'esso comprende tecniche ed esercizi finalizzati allo sviluppo delle capacità espressive del soggetto.

Anche se con obiettivi diversi, la disciplina yogica, che struttura parte del suo sapere sul desiderio di migliorare l'esistenza dell'uomo, fa uso dei medesimi strumenti. A tal fine, l'indagine dello yogi si concentra sui movimenti, sulle posture corporee, sull'osservazione e la manipolazione del respiro.

L'analisi che segue si propone di indagare, nel dettaglio, come il lavoro sul corpo e quello sul respiro vengano sviluppati nei due ambiti, al fine di evidenziarne i punti di raccordo e di divergenza. Si intende cioè sottolineare, alla luce del sapere empirico e teorico distillato nel corso dei secoli dallo yoga, alcune prassi fondanti il lavoro di Grotowski sull'attore.

Il lavoro sul respiro

Le analogie rintracciate tra il lavoro dell'attore grotowskiano e quello dello Hatha yoga riguardano in prima istanza gli esercizi, il *training* dello yogi-attore e un modo più generale di servirsi del corpo e del respiro.

Entrambe le discipline ritengono che la respirazione rappresenta una fonte di energia e di benessere psico-fisico: una corretta prassi respiratoria restituisce infatti sicurezza e padronanza di sé, allontanando l'uomo dal disordine e dalla confusione che la mente procura. Afferma Van Lysebeth:

Tutti i fenomeni vitali sono legati ai processi di ossidazione e riduzione. Senza l'elemento ossigeno non può esistere la vita. Le vostre cellule dipendono dal sangue per il loro approvvigionamento di ossigeno. Quando nelle vostre arterie scorre un sangue povero di ossigeno diminuisce la vitalità delle cellule. I miliardi di cellule che fedelmente vi servono hanno bisogno di ossigeno che perviene loro attraverso il sangue. Il vostro primo dovere è assicurar loro questo approvvigionamento di ossigeno al quale hanno diritto³.

Swami Shivananda sostiene che la respirazione yogica produca profondi giovamenti psico-fisici:

Il corpo diventa forte e sano; il grasso superfluo scompare, il viso si fa luminoso, gli occhi scintillano e un fascino particolare emana da tutta la persona. La voce diventa dolce e melodiosa. L'adepto è immune da ogni malattia. La digestione si svolge con facilità. Il corpo si purifica interamente e la mente diviene calma, obbediente. La pratica costante risveglia le forze spirituali latenti, apporta felicità e pace⁴.

³ A. Van Lysebeth, *Imparo lo yoga*, Milano, Mursia, 1975, p. 19.

⁴ *Ibidem*.

La respirazione sarebbe dunque una sorta di *fil rouge* che si snoda tra la pratica yogica e la ricerca di Grotowski sul corpo organico.

Nell'accezione yogica essa indica un'energia, un flusso vitale energetico (*prana*⁵), in genere sopito nell'uomo ma capace, se liberato, di portare beneficio al corpo-mente. Mediante tecniche e manipolazioni della respirazione, il *prana* si risveglia per tornare a circolare attraverso i centri energetici ed i principali canali (*chakra* e *nadi*) presenti nel corpo umano.

Secondo i testi tantrici, scopo del Pranayama (tecnica della respirazione) è destare l'energia latente (*sakti*) chiamata Kundalini, la divina energia cosmica presente nei nostri corpi, che sta alla base della colonna vertebrale, nel muladhara chakra, il plesso nervoso situato nella pelvi sopra l'ano alla radice della spina dorsale. L'energia deve essere destata e fatta ascendere attraverso la sumna dal muladhara chakra al loto dai mille petali (*sahasrara*), situato nella testa, la rete dei nervi del cervello. Dopo aver trapassato i chakra intermedi, si unisce finalmente con l'anima suprema⁶.

Anche Grotowski individua nel flusso respiratorio una corrente di energia, la quale, circolando nel corpo, sblocca e purifica diversi canali presenti nell'organismo⁷.

Nelle due pratiche le vie atte a liberare l'energia vitale sono parallele ma differenti: l'Hatha yoga propone la manipolazione, l'osservazione del respiro e l'accordo di questo col movimento; lo yoga dell'attore la sola osservazione del respiro, escludendo in modo categorico la manipolazione.

Grazie alla manipolazione e all'osservazione lo yogi è capace di sperimentare diversi stati psichici e di attraversare fasi meditative di differente intensità⁸.

Le prime difficoltà che emergono durante il lavoro sul respiro sono costituite da una certa rigidità, riscontrabile soprattutto nella zona addominale e diaframmatica. Particolare attenzione va riservata a muscoli e nervi, poiché questi sono i primi a tendersi in condizione di stress. L'errore più frequente in cui si incorre è quello di assegnare alla respirazione un ruolo ancillare rispetto alle azioni quotidiane del corpo e alle proprie abitudini personali. Lasciarsi guidare dalla respirazione in modo spontaneo e naturale può apparire inizialmente un lavoro difficile e frustrante: si tratta di imparare a non-agire, lasciar fare al proprio corpo ciò che esso sa compiere da sempre ma che, per diverse ragioni, col tempo, ha disimparato a fare. I problemi, generalmente, emergono quando si chiede al corpo e al respiro di sottostare a costrizioni e condizioni artificiali.

⁵ Il *prana* viene localizzato, secondo la cultura yogica, nella zona pelvico-addominale.

⁶ B. K. S. Iyengar, *Teoria e pratica del pranayama*, Roma, Mediterranee, 1997, p. 66.

⁷ J. Grotowski, *Tecniche originarie dell'attore*, a cura di L. Tinti, dispense dell'Istituto del Teatro e dello Spettacolo, Università di Roma "La Sapienza", a.a. 1982-83, p. 109.

⁸ B. K. S. Iyengar, *Teoria e pratica del pranayama*, cit., p. 79.

Analizzando più nel dettaglio le tecniche yogiche relative al respiro, assume un ruolo fondamentale quella che viene definita la *vibhaga pranayama* (respirazione completa) considerata la più efficace, quella a cui lo yogi aspira durante il percorso iniziatico.

Gli effetti positivi sono determinati in maniera significativa dal coinvolgimento sistematico e naturale di tutte le zone che costituiscono l'apparato polmonare (zona addominale, toracica e clavicolare).

Uno stesso principio è rintracciabile anche nel *training* dell'attore grotowskiano:

È necessario abituarsi alla respirazione completa. Bisogna cioè essere in grado di controllare il funzionamento degli organi respiratori. È risaputo che le varie scuole di yoga – ivi incluso lo Hatha yoga – esigono una pratica giornaliera di tecniche respiratorie al fine di controllare e sfruttare le funzioni biologiche della respirazione che è diventata automatica. Da qui la necessità di una serie di esercizi che creino una consapevolezza dei processi respiratori⁹.

Esiste però una differenza sostanziale all'interno di uno stesso percorso di ricerca della respirazione completa. Nello Hatha yoga, parte degli esercizi è rivolta alla manipolazione ed osservazione del respiro; vi è una scala di progressione all'interno dell'allenamento dello yogi che vede come base la semplice osservazione del respiro e del flusso respiratorio e come ultimo gradino la sua manipolazione e alterazione. Van Lysebeth consiglia a questo proposito: "Analizzate e plasmate la respirazione con comprensione, chiarezza e saggezza"¹⁰.

Per contro, nell'allenamento dell'attore, la ricerca della respirazione ideale si esercita esclusivamente attraverso l'osservazione. L'attore non interviene nel flusso respiratorio ma lavora sui movimenti che la respirazione induce nel corpo, e ne osserva gli effetti. Appare evidente che il risultato cui tende il performer è quello di migliorare le proprie capacità attoriali e dunque, in ultima istanza, la qualità della prestazione finale.

L'attore deve acquistare la maggiore indipendenza possibile rispetto alla recitazione organica ed evitare una forma di respirazione che esiga pause non funzionali per la recitazione di un testo. Un buon attore respira e inspira silenziosamente e rapidamente. Egli inspira al punto del testo (prosa o poesia) che ha stabilito come pausa logica. Ciò è funzionale poiché fa risparmiare tempo ed evita pause superflue; è necessario perché fissa il ritmo del testo. L'attore deve sempre sapere quando respirare. Per esempio in una scena dal ritmo veloce, egli deve respirare prima della fine della battuta del suo compagno, per poter così cominciare non appena questo ha terminato. Se invece respira alle fine della battuta del suo compagno, si produrrà un breve silenzio nel suo dialogo, il che crea un buco nel ritmo¹¹.

⁹ J. Grotowski, *Per un teatro povero*, Roma, Bulzoni, 1968, p. 170.

¹⁰ K.B.S. Iyengar, *Teoria e pratica del pranayama*, cit., p. 87.

¹¹ J. Grotowski, *Per un teatro povero*, cit., p. 172.

È in questo punto che appare la linea di demarcazione che separa il lavoro dello yogi (movimento verso l'interno dell'individuo) da quello dell'attore (movimento interno-esterno). L'alterazione (o modificazione) del respiro richiede una profonda esperienza ed una grande capacità di ascolto; essa viene generalmente effettuata sotto la guida di un maestro capace di seguirne le operazioni senza creare disagi nel discepolo.

Come si accennava, la modificazione del respiro è una tecnica non adottata da Grotowski, poiché essa può risultare pericolosa se non effettuata in modo preciso dall'attore che ne ignora segreti e pratiche. Si tratta di un lavoro non essenziale al percorso di ricerca del performer sul corpo, laddove risulta centrale l'osservazione posta sul respiro e sulle zone coinvolte nell'inspiro e nell'espiro: addome, torace, clavicole¹².

Secondo Grotowski è importante giungere gradualmente alla liberazione del proprio corpo, in un percorso caratterizzato dall'auto-indagine, dalla progressiva scoperta di sé e delle proprie possibilità. Se viene meno la necessaria e fisiologica riflessione sulle modificazioni attivate nell'organismo, il lavoro su se stessi si rivela inutile e sterile.

Nello yoga il corpo viene allenato ad essere, per così dire, neutro, non deve cioè creare problemi all'iniziato durante la meditazione. L'intera prassi dell'allenamento fisico si basa su tale presupposto. Lo stato di concentrazione che, ad uno stadio avanzato, viene detto di *meditazione*, non è altro che una condizione di straordinario rilassamento della mente e di tutte le funzioni cerebrali. In un contesto nel quale si tende a privilegiare il corpo, risulta di gran lunga più proficuo cedere il passo ai comandi e agli stimoli che provengono da questo, piuttosto che dal cervello.

Analogamente, l'attore grotowskiano ricerca, attraverso la sperimentazione fisica, l'eliminazione dei blocchi creati dall'eccessiva e costante intrusione della mente nell'uso del corpo.

La respirazione, un metodo ed una tecnica ripetibili dunque, consente all'attore di ottenere con profitto uno stato di concentrazione e di calma mentale. Essa, così come altre funzioni organiche, rappresenta uno degli strumenti attraverso cui l'individuo può giungere ad una completa libertà.

Un punto nevralgico della ricerca sull'attore coincide con la determinazione a non intervenire su alcune abitudini fisiche consolidate nel caso in cui esse, seppur "inesatte", gli permettano di esprimersi. Grotowski ha molto insistito sul rispetto delle peculiarità che ogni attore presenta al momento dell'allenamento. Esistono degli errori che sono parte indissolubile delle consuetudini comportamentali del soggetto. In certi casi l'inesattezza fisica si va ad inserire perfettamente nel contesto d'insieme della persona: il corpo trova nell'errore un equilibrio che, se modificato, può portare ad un successivo disorientamento o ad un vero e proprio malessere dell'attore. Compito del regista, o del maestro, è riconoscere dove sia necessario proporre un cambiamento e dove è bene non intervenire¹³.

¹² J. Grotowski, *Le tecniche originarie dell'attore*, cit., p. 110.

¹³ *Ivi*, p. 106.

A partire dal periodo parateatrale, Grotowski inizia ad applicare quello che definisce il principio della *via negativa*, cioè la *non interferenza*, il *lasciar agire senza voler fare*:

Se l'attore non ha problemi con l'aria, se al momento dell'azione ne inspira una quantità che gli è necessaria, non bisogna interferire, anche se, secondo tutte le teorie, egli sta respirando in modo sbagliato. I problemi cominciano quando iniziano ad intromettersi nel suo stesso processo organico [...]. Non dobbiamo controllare il nostro processo respiratorio, è necessario invece conoscere i nostri blocchi e le nostre resistenze, e questa è tutta un'altra questione [...]. Non c'è un modello ideale di respirazione, esiste invece qualcosa che possiamo definire come lo sblocco della respirazione naturale¹⁴.

Grotowski indica con prudenza come sbloccare la respirazione naturale, sottolineando la componente non attiva dell'approccio. Anche all'interno della disciplina yogica la *via negativa* seguita dal maestro polacco è un percorso ben conosciuto ed esercitato. Le tecniche yogiche, infatti, apportano modifiche psico-fisiche nel discepolo attraverso l'uso organico delle sue possibilità. Sebbene miri a determinare dei profondi e decisivi mutamenti nelle abitudini psico-fisiche del soggetto, lo yoga ne rispetta sempre limiti e possibilità, attraverso un lavoro costante di accettazione delle personali caratteristiche fisiche.

La manipolazione nello Hatha yoga e l'osservazione del respiro nello yoga dell'attore costituiscono i presupposti di un altro tipo di esercizio per il corpo: l'accordo di movimento e respiro, oggetto della trattazione che segue.

Respiro e movimento

In entrambi i campi d'indagine il movimento rappresenta lo strumento attraverso il quale esercitare quotidianamente la ricerca del corpo organico, la fluidità espressiva. L'accordo del movimento con il respiro è estremamente importante poiché quello organico è un corpo agito, in prima istanza, dalle esigenze dell'organismo, e solo in secondo luogo dagli stimoli della mente.

La respirazione è uno strumento neutro (si adatta alle diverse circostanze dettate dal corpo-mente), localizzato in un territorio neutro (il corpo umano, strumento plasmabile). Generalmente il respiro è il risultato degli stimoli che dal cervello giungono all'organo della respirazione, oppure, ed è il caso dello yogi-attore, diviene espressione di bisogni ed impulsi inviati dall'organismo all'apparato respiratorio. Non è possibile parlare di corpo organico se prima non si chiarisce il ruolo decisivo che gioca al riguardo la respirazione. Perché l'attore si disponga alla ricerca di se stesso, diviene necessario accordare il movimento del corpo con la respirazione. Un corpo libero di agire è un cor-

¹⁴ J. Grotowski, in J. Kumiega, *Jerzy Grotowski. La ricerca nel teatro e oltre il teatro 1959-1984*, Firenze, La Casa Usher, 1989, p. 96.

po affrancato dal rapporto subalterno con gli stimoli mentali, è un corpo regolato dal ritmo dell'inspiro e dell'espiro.

Esistono differenti tipi di esercizi che accordano l'attività respiratoria con il movimento organico, sia nello Hatha yoga che nello yoga dell'attore. L'esecuzione di un movimento in armonia con il ritmo del respiro può apparire in effetti una inutile puntualizzazione. In realtà l'idea di accompagnare e correlare entrambe le azioni deriva sostanzialmente dallo studio sistematico che le due discipline hanno eseguito sul corpo umano.

Se si prendono in esame l'allenamento dell'attore grotowskiano e le *asana* (posture ed esercizi fisici) dello Hatha yoga, apparirà evidente l'attenzione dedicata alla ricerca dei movimenti organici. Questi ultimi rimandano all'idea di un corpo che si muove in accordo con le funzioni e i ritmi dell'organismo, tra cui la respirazione.

A tale proposito è utile ricordare l'esperienza di lavoro di Abani Biswas e Jairo Cuesta, diretta da Grotowski¹⁵. I due attori descrivono, in una conversazione con Sista Bramini, come abbiano sviluppato un metodo di allenamento del corpo in coordinazione con una spontanea osservazione del respiro. Al fine di evitare la facile deconcentrazione degli attuanti durante gli esercizi di respirazione, Grotowski indicava loro come far agire il corpo, indirizzando l'attenzione mentale in senso opposto alle fasi di inspiro ed espiro. Durante la fase di inspiro, cioè, l'attenzione dell'attore si doveva volgere all'esterno, mentre in fase di espiro la concentrazione si doveva dirigere all'interno.

A tale proposito è interessante soffermarsi su alcuni passaggi del colloquio tra la Bramini e Abani Biswas:

Bramini: – Come sei arrivato a strutturare la tua azione nel modo nel quale anch'io la conosco? L'indicazione, ad esempio, di mantenere, durante l'inspirazione l'attenzione fuori di te e durante l'espirazione all'interno. Questo l'hai trovato tu?

Biswas: – Ti ho già detto che lavoravo sulla respirazione, ma soltanto sulla sua osservazione. Ho voluto usare la respirazione per trovare un modo per *stare sveglio*. Usavo la posizione supina...

Bramini: – Avevi trovato la modalità di cui ti chiedevo perché costringe a fare il contrario di ciò a cui si è abituati?

Biswas: – Sì, perché altrimenti ci si addormenta. In questo modo invece sei costretto a fare attenzione ad ogni respiro e resti sveglio. *L'azione è sull'attenzione: osservare la respirazione tutto il tempo*¹⁶.

L'utilizzo del respiro in senso opposto alle convenzionali dinamiche corporeamente rappresenta anche una delle numerose tecniche yogiche per stimolare la concentrazione.

¹⁵ S. Bramini, *In margine al Teatro delle Sorgenti di Jerzy Grotowski: considerazioni di metodo*, "Biblioteca Teatrale", n. 33, 1995.

¹⁶ *Ivi*, p. 147.

A proposito di coordinazione *respiro-movimento-concentrazione* esiste un esercizio di Hatha yoga che coordina, in senso opposto alla respirazione, lo sguardo e il movimento. A partire dalla posizione di *Siddhasana* (posizione del Loto) si inspira e contemporaneamente si dirige lentamente la testa di lato, mentre gli occhi rivolgono lo sguardo nella direzione opposta. Una volta giunti alla massima estensione, il capo ritornerà lentamente al suo posto centrale mentre gli occhi guarderanno in direzione opposta alla traiettoria dello spostamento.

Si tratta evidentemente di un tipo complesso di respirazione, che trasgredisce il quotidiano senso di coordinazione umana. Nella cultura indiana esiste dunque un contrasto tra la concentrazione mentale e il movimento del corpo, che tende a mantenere un'attenzione cosciente verso la respirazione.

Questa coordinazione respiro-movimento è alla base non solo dello yoga, ma di altre discipline orientali come l'*aikido*, di tradizione giapponese, o il *tai chi chuan*, disciplina cinese. Le arti marziali e le discipline orientali in genere, infatti, educano l'uomo ad acquisire un'armonia tra corpo e spirito, respiro e movimento.

Negli esercizi di coordinazione dello yoga è necessario accordare il movimento al flusso del respiro, escludendo categoricamente l'alterazione forzata di quest'ultimo nel tentativo di legarlo all'azione fisica.

Nella pratica del Pranayama, ciascuno deve valutare le proprie capacità e non superarle [...]. La pratica scorretta del Pranayama sottopone i polmoni e il diaframma a sforzi inopportuni, di cui verranno a risentire il sistema nervoso e respiratorio. La pratica scorretta scuote profondamente la salute tanto nel corpo che nella mente. L'inspirazione e l'espiazione forzate ed eccessive sono sbagliate¹⁷.

Allo stesso modo, Grotowski consigliava di non forzare la respirazione:

La respirazione addominale, tanto per fare un esempio, non può essere acquisita da tutti. Ogni persona adatta la sua respirazione a seconda delle proprie attività. L'attività che ciascuno svolge condiziona la respirazione. State soltanto attenti a suggerire un metodo migliorato di respirazione a chiunque incontri autentiche difficoltà con la sua respirazione. È sciocco imporre un tipo specifico di respirazione o una certa tecnica a una persona che non abbia, da questo punto di vista, problemi. Questo è, comunque, quello che accade nella maggior parte delle scuole teatrali. Bisogna tendere al tipo di respirazione che una persona usa abitualmente¹⁸.

Nell'esecuzione di esercizi fisici, l'attenzione maggiore è rivolta verso la comprensione delle fasi respiratorie in relazione alla prassi corporea. La pratica fisica viene sempre inaugurata da un movimento di estensione o di ritrazione delle membra, a cui corrisponde l'inspiro o l'espriro.

¹⁷ B.K.S. Iyengar, *Compendio di teoria e pratica dello yoga*, Roma, Mediterranee, 1993, p. 182.

¹⁸ J. Grotowski, *Per un teatro povero*, cit., p. 207.

Può sembrare un'operazione ovvia ma, al contrario, essa può rivelarsi davvero decisiva per compiere l'esercizio nel modo più corretto senza procurare danni all'organismo. L'inspiro, dunque, accompagna sempre il movimento di *estensione* e di allungamento dei muscoli: è il momento di forza, di massima proiezione del corpo verso l'esterno. L'espriro, al contrario, segue l'azione in cui le membra vengono ritratte: rappresenta il momento di massima chiusura in se stessi, nel quale il corpo si rannicchia, si lascia andare, si riposa.

Motions e Surya Namaskar

“I *Movements* [o *Motions*] sono un'azione collettiva che si sviluppò durante tutto il Teatro delle Sorgenti e derivano da un'azione individuale strutturata da Teo Spychalski nel periodo del Parateatro, ispirata al saluto al sole dello yoga”¹⁹.

Il *Surya Namaskar* (Saluto al sole), consiste in una serie di esercizi e di movimenti eseguiti in accordo con inspiro ed espriro. Tale sequenza dinamica è in grado di *risvegliare* ed *energizzare* tutto il corpo, predisponendolo alla pratica e alla meditazione.

I benefici apportati dall'esercizio costante del *Saluto al sole*, specie se eseguito al risveglio, agevolano notevolmente le funzioni vitali dell'organismo. La sequenza è strutturata secondo una successione omogenea e naturale di inspiro ed espriro: con l'inspirazione si cerca di ottenere una maggiore estensione del corpo, mentre l'espriro veicola le ritrazioni. Estensione e ritrazione sono strettamente connesse e consequenziali, in quanto l'attività yogica non contempla l'uso innaturale della respirazione.

Il *Saluto al sole* è composto da una successione di dodici movimenti da ripetere più volte senza interruzioni. Mette in movimento tutta la muscolatura per riscaldarla e prepararla alle Asana. È un esercizio ideale per la preparazione, più rapido degli abituali esercizi di yoga. Tuttavia il *Saluto al sole* è un esercizio completo, in quanto può essere praticato al di fuori della quotidiana sequenza di yoga. Per tradizione gli yogi lo eseguono all'alba, prima delle Asana [...]. Il *Saluto al sole* [...] tonifica la muscolatura, accelera e amplia la respirazione e il ritmo cardiaco, senza stancare l'organismo o provocare affanno²⁰.

Le posture di estensione e di ritrazione che costituiscono la pratica sono intervallate da posizioni statiche nella quali lo yogi immobilizza il proprio corpo, consentendo così al sangue e alla *linfa vitale* di defluire senza forzature e affaticamenti muscolari.

¹⁹ C. Guglielmi, *Le tecniche originarie dell'attore: lezioni di Jerzy Grotowski all'Università di Roma*, “Biblioteca Teatrale”, n. 55/56, 2000, p. 51.

²⁰ A. Van Lysebeth, *Imparo lo yoga*, cit., p. 156.

Motions e di *Surya Namaskar* sono esercizi eseguiti per favorire lo sviluppo e la circolazione dell'attenzione e sono composti da una serie di movimenti atti a stirare il corpo e ad energizzarlo. Essi

si basano su tre cicli di posizioni in movimento compiuti, ruotando in senso antiorario, nelle quattro direzioni dell'orizzonte più le due direzioni di Nadir e Zenith (queste ultime due hanno però posizioni specifiche). Esiste, tra una posizione e l'altra, una posizione intermedia – gambe leggermente piegate, colonna vertebrale tesa verso l'alto, piedi paralleli, braccia lungo il corpo – che non è una posizione di rilassamento ma di allerta. L'attenzione è sempre vigile, lo sguardo è panoramico e le persone sono disposte a diamante²¹.

Presso il Workcenter, *Motions* è considerato un esercizio la cui partitura fisica, strettamente fissata, non contempla in alcun modo elementi di improvvisazione:

L'esercizio viene eseguito nello stesso tempo da più di una persona, e ognuno deve essere in sincronia assoluta, ogni movimento, ogni angolo del corpo, ogni giro, passo, tutto deve essere eseguito contemporaneamente. Così alle persone che fanno *Motions* è richiesta una linea ininterrotta di attenzione²².

Un aspetto determinante di *Motions* coincide con il *carattere collettivo* della sua pratica, che lo distingue sostanzialmente dalla metodologia del *Saluto al sole*. Se *Surya Namaskar* può essere agito insieme ad altri attuanti pur non necessitando di coordinazione con questi, *Motions*, al contrario, deve essere eseguito collettivamente. Per dirla con Grotowski, cioè, a *Motions* viene riconosciuto carattere *estatico, interumano* e, in secondo luogo, *instatico*, cioè rivolto ai processi che avvengono nel corpo dell'attuante al momento dell'esecuzione, alla forma della sua azione interiore.

Pur nella diversità delle due prassi l'obiettivo, comune ad entrambe le sequenze, si situa nella ricerca organica della concentrazione, nel recupero delle energie e dell'attenzione attraverso movimenti fisici.

Il percorso yogico si dispiega attraverso una tecnica instatica, proiettata completamente verso la ricerca personale sull'uomo: relazionarsi con gli altri è un fattore aggiuntivo, ciò che è irrinunciabile è il confronto con se stessi e la capacità di eseguire la pratica in maniera privata.

Lo yoga dell'attore, invece, contiene in sé sia l'aspetto estatico, proiettato verso l'esterno e verso gli altri, che la tecnica personale, individuale.

Motions, dunque, possiede due linee di attenzione: la prima riguarda ciò che accade all'esterno dell'attuante, mentre la seconda definisce il mondo interiore del soggetto.

Durante l'esecuzione di *Motions* può accadere che l'attenzione dell'attore sia dirottata verso un fenomeno esterno, provocando nell'attuante una serie

²¹ T. Richards, *Il punto limite della performance*, Pontedera, Fondazione Pontedera Teatro, 2000, p. 99.

²² *Ibidem*.

di associazioni d'immagini e di idee che procedono indipendentemente dalla sua volontà. La sensazione, sostiene Mario Biagini, è quella di un filo di associazioni mentali, uno scorrere di pensieri e di visioni, di cui l'attore non è più artefice né protagonista, ma diviene osservatore. Parallelamente al flusso interiore che insorge nel soggetto, si assiste alla sua costante connessione con gli altri attuanti e al controllo della precisione nei movimenti.

In *Motions* esistono due linee d'azione, una della quali risulta evidente e manifesta, mentre l'altra appare più celata, addirittura invisibile agli occhi di chi osserva.

Le regole di questo esercizio sembrano semplici, ma è estremamente difficile eseguire *Motions* con precisione, sia fisicamente che mentalmente. Il cervello è impegnato nel controllare i minimi dettagli dell'azione fisica, permettendo così alla mente profonda e alla coscienza più sottile di emergere e unirsi con l'ambiente esterno. La coscienza profonda può realizzare ciò solo quando il cervello è impegnato in un pensiero preciso e quindi non può interferire. Ma l'obiettivo della precisione fisica nei movimenti non è semplicemente quello di tenere occupato il cervello. Quando i movimenti sono eseguiti correttamente, aiutano il corpo a generare un'energia fisica innata. Se il cervello non controlla i pensieri, e reagisce emotivamente a quanto viene visto dagli occhi e sentito dalle orecchie, l'energia interiore non si manifesterà²³.

Il raccordo possibile con il *Saluto al sole*, in questo caso, è presente nel fenomeno dell'azione interiore. Lo yogi osserva costantemente il proprio stato interiore, le variazioni interne all'organismo, i cambiamenti. Egli scopre e segue uno stato psico-fisico diverso, alternativo a quello quotidiano.

Un ulteriore punto di contatto con *Surya Namaskar* è costituito dalla progressiva difficoltà ricercata all'interno delle posture e degli esercizi. Il tentativo lento, ma continuo, di superare i limiti è un obiettivo comune allo yogi e all'attore di Grotowski.

Al Workcenter, quando l'esercizio non presenta più difficoltà d'esecuzione, grazie alla pratica costante, si procede a porre degli ulteriori obiettivi, affinché esso possa rappresentare ancora il luogo in cui misurare le proprie capacità. Allo stesso modo, non ci devono essere abitudini e abilità consolidate nell'eseguire *Surya Namaskar*: le certezze ostacolano la crescita dello yogi.

Al percorso iniziatico appartiene la consapevolezza che la via verso la conoscenza è progressiva ed infinita, composta da punti d'arrivo mai definitivi. Per questa ragione il *Saluto al sole* e *Motions* rappresentano strumenti concreti per l'attuante, il quale ha la possibilità pratica di migliorarne ogni volta l'esecuzione.

Motions è un esercizio ingannevole, in superficie sembra molto semplice ma non lo è. Ognuno di noi che adesso pratichiamo *Motions*, ha impiegato anni

²³ I Wayan Lendra, *Bali and Grotowski*, in R. Schechner-L. Wolford, *The Grotowski Sourcebook*, London and New York, Routledge, 1997, p. 324.

di lavoro sistematico anche solo per avvicinarsi a trovare uno degli elementi: la *posizione primaria*. Sono necessari anni di pratica quotidiana perché *Motions* abbia valore: una pratica superficiale non serve a niente e crea soltanto confusione²⁴.

Analogie e prossimità tra le due sequenze possono essere verificate anche dal punto di vista formale, in modi e pratiche di esecuzione, a cominciare dalla posizione di base:

La posizione di partenza è la *posizione primaria*, una posizione attiva, in stato di all'erta, da cui il corpo può muoversi rapidamente in ogni direzione. Quando imparai per la prima volta *Motions* a Irvine, mi fu detto che dalla posizione primaria dovevo essere in grado di potermi difendere da un attacco. Un assistente di Grotowski di quel tempo mi portò ai bordi del deserto per insegnarmi *Motions*, e la prima cosa che mi mostrò fu la posizione primaria. Quando lo vidi prendere questa posizione, pensai che sembrava un piccolo razzo sul punto di partire, o un aereo a reazione che si libra a mezz'aria²⁵.

Per definire quello che nello yoga dell'attore viene indicata come *posizione primaria*, Grotowski fa ricorso ad un singolare confronto:

Perché il cacciatore africano del Kalahari, il cacciatore francese di Saintonge, il cacciatore bengalese o il cacciatore huichol del Messico adottano tutti, mentre cacciano, una certa posizione del corpo in cui la colonna vertebrale è un po' inclinata, le ginocchia un po' piegate, posizione tenuta alla base del corpo, dal complesso sacro-pelvico? [...] L'essenziale è che esiste una certa posizione primaria del corpo umano. È una posizione così antica che forse era quella non solo dell'*homo sapiens*, ma anche dell'*homo erectus*, e che concerne in qualche modo l'apparizione della specie umana²⁶.

Ancora a proposito della *posizione primaria* I Wayan Lendra sostiene:

La posizione primaria si assume stando in piedi. I piedi sono paralleli, a circa un pugno di distanza uno dall'altro. Le ginocchia sono leggermente piegate e il peso del corpo è spostato sui malleoli come se l'esecutore stesse per muoversi. Il busto, la testa e il mento sono leggermente raccolti, così che l'energia si muova dalla base della spina dorsale su fino alla testa. Il busto e la testa sono piegati in avanti, il che permette di contrarre ed estendere la parte inferiore del busto. La regione pelvica è ripiegata indietro, l'addome è sollevato, e il petto e le spalle rilassati. La braccia stanno dritte lungo i fianchi e la base dei pollici tocca leggermente lo spazio al di sotto delle anche. I palmi sono rivolti all'indietro e le dita, unite leggermente, piegate all'interno, lo sguardo è panoramico. In questa posizione primaria il corpo dovrebbe essere vigile e pronto all'azione²⁷.

²⁴ T. Richards, *Al lavoro con Grotowski sulle azioni fisiche*, Milano, Ubulibri, 1993, p. 63.

²⁵ *Ibidem*.

²⁶ J. Grotowski, in T. Richards, *Al lavoro con Grotowski...*, cit., p. 63.

²⁷ I Wayan Lendra, *Bali and Grotowski*, cit., p. 323.

Anche nello yoga esiste una posizione che introduce il *Saluto al sole*. Si tratta di *Samastiti*, *asana* verticale corrispondente a *Shavasana*, la *posizione del morto*, composta invece in senso orizzontale. Nel caso del *Saluto al sole* è importante, prima di tutto, costruire una buona postura e un buon appoggio sui piedi per prepararsi alle fasi successive.

Bilanciare il peso del corpo in modo corretto permette di ottenere stabilità e sicurezza fisica, e attraverso questi un maggiore stato di concentrazione e di rilassamento del corpo e della mente. Si procede inizialmente alla composizione della postura: l'idea è quella di costruire un appoggio che abbia radici solide e forti.

I piedi devono essere posizionati eseguendo velocemente delle prove di scaricamento del peso del corpo ora sul tallone e sull'avampiede, ora sulle dita. Si procede allargando la pianta, quindi si aprono le dita e infine si allunga tutto il piede, che deve essere percepito in completo contatto con il suolo, senza trascurare le dita, generalmente penalizzate dall'uso delle scarpe. Una volta effettuate tali prove e movimenti, il peso del corpo tornerà a poggiare sull'avampiede e non, come d'abitudine, su tutta la pianta.

Per far sì che il peso sia scaricato sull'avampiede, si è costretti a piegare dolcemente e lievemente le ginocchia, in modo da ottenere una posizione comoda. L'obiettivo è quello di mantenere il corpo teso ma non contratto. La colonna vertebrale risulta in posizione lievemente iper-lordotica, anche a causa dal precedente spostamento di peso sull'avampiede, mentre l'addome spinge verso l'esterno.

Infatti quando i muscoli addominali sono rilassati e il respiro, assieme al diaframma, è sciolto, l'addome spontaneamente guadagna spazio in avanti. Le braccia cadono morbide lungo i fianchi, con le palme delle mani rivolte in avanti: questo provocherà una maggiore apertura delle spalle e l'avvicinamento spontaneo delle scapole. Le spalle sono rilassate e tenute basse, la nuca ed il collo allungati ma privi di tensioni muscolari. La colonna vertebrale disegna una lunga linea a forma di "S", dal coccige alla nuca: è importante che non venga persa la curva fisiologica del collo, che cioè la testa non sia troppo piegata in avanti né indietro ma riesca a mantenersi in linea con il resto della colonna vertebrale. Il volto è rilassato, gli occhi sono fissi e lo sguardo è panoramico: vede e tiene tutto sotto controllo pur senza muoversi. Difficilmente gli occhi in *Samastiti* e in altre posizioni verticali sono chiusi: rimangono lievemente aperti perché il soggetto conservi un buon equilibrio.

A proposito dello sguardo, Thomas Richards sostiene:

C'è un modo specifico di guardare in *Motions*. Ci fu detto di non *afferrare* le cose con la nostra visione: non dovevamo essere come cecchini, con gli occhi fissi su un oggetto, ma vedere come attraverso una grande finestra aperta. Dovevamo *vedere* quello che avevamo di fronte [...] chi fa *Motions* lotta per vedere quello che ha di fronte e ascoltare quello che c'è intorno a lui in ogni

momento dell'esercizio. *E nello stesso tempo per essere presente al proprio corpo: "vedi che stai vedendo, ascolta che stai ascoltando"*²⁸.

Nel modo di utilizzare lo sguardo le due sequenze inevitabilmente differiscono, se non altro per la già ricordata necessità, da parte dell'attore di Grotowski, di intrattenere un forte legame con l'ambiente circostante (tecnica estatica), diversamente dallo yogi, che cerca costantemente e unicamente di conservare un contatto con il proprio organismo (tecnica instatica).

In conclusione, resta da sottolineare come il tentativo proposto in questa sede sia stato quello di indagare i presupposti e gli sviluppi che fondano la base comune dello studio sullo yogi-attore di Grotowski e delle pratiche yogiche in senso stretto. Si è guardato alle radici e alle fonti entro cui i due saperi si intrecciano. Tralasciando gli aspetti più capillari, ciò che conta è, a nostro avviso, riconoscere quel nucleo che il maestro polacco condivise con lo Hatha yoga e che forse, ad oggi, può rappresentare uno dei capitoli più fecondi della sua eredità.

Elaborato dalla tesi di laurea in Semiologia dello Spettacolo "Grotowski e lo yoga", relatore prof. Marco De Marinis, Università di Bologna, Corso DAMS, a.a. 2002-2003.

²⁸ T. Richards, *Al lavoro con Grotowski...*, cit., p. 64.