

Koos Zondervan, *La prospettiva spirituale della posa yoga (Āsana)*

La mente e il corpo degli esseri umani di solito durante la vita diventano sempre più condizionati. Per quanto riguarda la mente, significa che reagiamo sempre più agli eventi in modo programmato. Per quanto riguarda il corpo, significa che è ostacolato sempre più nella sua libertà di movimento, a causa delle tensioni condizionate (che significa: tensioni che sono programmate nella corteccia cerebrale). A causa di ciò, la morbidezza diminuisce gradualmente. Come risultato delle tensioni condizionate, anche le ossa a volte possono avere una posizione modificata. Il corpo energetico / guaina pranica (prânâmâyakosha), che tra le altre cose è responsabile della comunicazione tra la mente e il corpo fisico, soffre anche dei condizionamenti fisici. Di solito, come risultato di questi condizionamenti fisici, per la maggior parte delle persone durante la loro vita il corpo energetico diventa più debole, per così dire si atrofizza. A causa di ciò, la coscienza corporea diminuisce, proprio come la sensibilità e la vitalità.

Jean Klein ci ha insegnato che è possibile invertire questo processo negativo. Inoltre, tale inversione aumenterebbe le possibilità del nostro sviluppo spirituale durante questa vita. L'essenza dell'approccio a cui egli invita può essere indicato - proprio come il titolo del suo ultimo libro in inglese [*The Book of Listening* n.d.t.] - con la parola "ascolto".

Per quanto riguarda la mente, significa che osserviamo il nostro funzionamento nel modo più chiaro possibile, come testimoni, senza giudicare o voler migliorare noi stessi. Notiamo con quali motivazioni stiamo recitando e anche come reagiamo mentalmente e corporalmente alle persone e agli eventi.

Per quanto riguarda il corpo, possiamo tornare al testo del mio articolo "I principi dello yoga del Kashmir"¹. Questo testo raccomanda di praticare lo yoga con una mente aperta, accettante, osservante, indirizzando l'attenzione sul senso tattile. Quindi ascoltiamo il nostro corpo con il senso tattile.

La funzione principale delle posizioni yoga proviene da questa "attenzione all'ascolto" durante la pratica dello yoga:

Diventando consapevoli delle resistenze e delle rigidità nelle quali il nostro corpo incorre.

Sebbene uno stile di vita innaturale (per esempio un'alimentazione sbagliata) possa aggravare la rigidità, la causa più importante sono le tensioni muscolari condizionate. Le tensioni muscolari condizionate sono causate dallo stress, dall'impegno e dalla reazione della nostra mente, che è accompagnata dall'entrata in tensione dei muscoli.

A illustrazione di questa prima funzione delle posizioni yoga, un esempio:

Ricordo che, durante una delle prime lezioni di yoga di Jean Klein che frequentavo, ad un certo momento noi sedevamo per terra con le gambe tese. Passandomi vicino, mi disse (in francese):

"La tua gamba destra tende ad essere troppo corta"

In quel momento non capivo cosa fare di quell'informazione. Tuttavia, quando pochi minuti dopo abbiamo praticato il bhadrâsana (chiamato anche "gorakshâsana") (figura 1), ho notato una forte resistenza nell'anca destra, che impediva al ginocchio destro di

¹ <http://www.gianfrancobertagni.it/materiali/kashmir/koosprincipi.pdf>

scendere fino all'altezza di quello sinistro. Mi resi conto che forse questo era collegato all'osservazione che Jean Klein aveva fatto pochi minuti prima sulla tendenza della mia gamba destra a essere troppo corta.



Fig. 1

Ho affrontato questo problema durante la mia pratica yoga quotidiana al mattino presto prima di colazione. Ho iniziato a stimolare il corpo energetico eseguendo kapâlabhâti e prânâyâma. Successivamente ho eseguito il bhadrâsana e ho dato tutta la mia attenzione al senso tattile, alla consapevolezza del corpo. Per essere in grado di evitare di forzare il corpo, ho messo le mani a terra di fronte a me e poi ho iniziato a piegarmi in avanti dai fianchi molto lentamente e con attenzione. Allo stesso tempo ho ascoltato il corpo, perché è essenziale trattare il corpo in modo amichevole. Non è permesso che tale pratica diventi veramente dolorosa. È importante anche prenderci il nostro tempo. Sono rimasto spesso nella posa per 5-10 minuti, stimolando allo stesso tempo il corpo energetico rallentando l'espiazione con la tecnica di ujjâyi. Anche evocando la sensazione tattile nella quale, durante l'inspirazione, il lato anteriore del corpo diventava più spazioso, ciò ha contribuito alla liberazione della zona dell'anca destra, perché ha fatto ulteriormente affondare lentamente il tronco. Dopo aver praticato un certo numero di settimane in questo modo, ad un certo momento, durante la pratica, improvvisamente, con un po' di rumore, il ginocchio destro crollò e allo stesso tempo sperimentai il rilascio delle tensioni nei muscoli vicino all'anca destra. Anche se durante quella sessione il problema si era risolto, per essere al sicuro ho continuato questa pratica per un paio di settimane. Il risultato: nell'esecuzione di bhadrâsana, entrambe le ginocchia hanno quasi toccato il pavimento, quindi la resistenza nell'anca destra era scomparsa. Anche "la tendenza della mia gamba destra a essere troppo corta" se n'era andata. Inoltre, mi sono reso conto che questo problema del mio fianco

destro e della mia gamba destra illustrava il fenomeno che le tensioni muscolari condizionate possono anche causare un disturbo della posizione delle ossa. Quando il problema fu risolto, seguì un grande "bonus": l'abilità del mio corpo di praticare padmâsana e siddhâsana era molto più estesa di prima. Sembrava che ora fosse possibile stare a proprio agio a lungo in queste âsanas. Seduto in queste âsana, mi resi conto che ora rispondevano ai requisiti formulati da Patañjali: "sthira" (stabile) e "sukha" (comodo, rilassato).

Ora possiamo pensare: "È stato un successo, i muscoli intorno all'anca destra sono ora decondizionati, liberati". Questo, tuttavia, sembrava essere solo parzialmente vero. Quando un paio di anni dopo, durante una sessione di yoga, rimasi più a lungo del solito in una seduta di torsione (matsyendrâsana), il mio corpo iniziò a reagire in un modo nuovo per me. Ad un certo momento, improvvisamente il mio corpo iniziò a irrigidirsi e, in seguito, a tremare mentre irrompeva la sudorazione. Quindi nella regione attorno all'anca destra, per la seconda volta venne rilasciata un'enorme tensione. Poi tutto il mio corpo si rilassò completamente nella posa. Dopo questa sessione, mi sono reso conto di aver ricevuto una prova sperimentale delle seguenti due enunciazioni di Jean Klein:

"I condizionamenti sono programmati nel cervello a strati (come quelli di una cipolla)"

"Vedo che quelli tra i miei studenti che hanno l'abitudine di tenere gli âsana per un tempo più lungo ne traggono beneficio più degli altri"

Solo perché questa volta ho tenuto il matsyendrâsana più a lungo di ciò che facevo solitamente, l'asana ha innescato il rilascio di tensioni.

Un indizio per prendere coscienza delle tensioni muscolari condizionate: indagate quali pose o esercizi non vi piacciono. Spesso non ti piace una certa posa, perché rivela problemi fisici.

Ricordo che, molto tempo fa, non mi piaceva molto piegarmi in avanti, con le gambe divaricate. Il motivo era che un certo numero di muscoli era troppo rigido per consentire un buon allungamento.

Questo problema fu trattato in questo modo:

Nella posizione iniziale ho indirizzato la mia attenzione sul senso tattile, sulla sensazione del corpo. Se ti rendi conto che la mente umana può rivolgersi allo stesso tempo ad un solo senso, sarà chiaro che chiudere gli occhi facilita. Ho appoggiato i palmi delle mani sul pavimento di fronte a me. Poi, per 10-20 secondi, ho dato la mia attenzione ai contatti tra il mio corpo e il pavimento. Successivamente ho dato attenzione al sentimento globale del corpo, sentendo continuamente il mio corpo nella sua totalità. Ho tenuto le gambe leggermente piegate. Ho regolato la respirazione levigando ogni espirazione con la tecnica di ujjâyi. Allora scivolai lentamente con le mani in avanti fino al punto in cui i tratti erano sul punto di diventare dolorosi. A questo punto ho fermato la piegatura in avanti. Ho continuato a regolare la respirazione e ho lavorato come segue con il senso tattile: durante l'inspirazione ho evocato la sensazione che il lato anteriore del corpo e anche gli inguini fossero diventati più espansi. Inoltre ho evocato la sensazione che le piante dei miei piedi spingessero oggetti immaginari a sinistra e a destra. Durante l'espirazione, che è stata

trattenuta da ujjâyi, mi sono messo in ascolto dello spazio davanti al corpo. Ho continuato la pratica per circa un minuto. Poi sono andato lentamente verso l'alto con il tronco e ho osservato le sensazioni mutevoli del corpo, fino a quando tutte le reazioni si sono dissolte nel sentimento globale del corpo. Ho iniziato a praticare questo esercizio ogni giorno e proprio come ho fatto mentre gestivo il primo problema che ho descritto, ho stimolato ogni mattina prima di fare colazione il corpo energetico con kapâlabhâti e prânâyâma. Dopo alcune settimane c'era ancora molta resistenza nei muscoli delle cosce, ma ho notato che la resistenza era già di meno. Alcune settimane più tardi, la situazione dei muscoli migliorò nettamente e l'esercizio stesso divenne meno spiacevole e in un certo momento anche molto piacevole. Poi, un giorno, sentii durante l'esercizio l'improvviso rilascio di un'immensa tensione nell'area pelvica e allo stesso tempo, con mia sorpresa, divenne possibile "abbracciare" con entrambe le braccia il pavimento di fronte a me e posare il tronco e il mento sul pavimento. Mi sono reso conto che durante questa esperienza sono stati sciolti importanti condizionamenti.

La seconda funzione delle posizioni yoga deriva dalla prima funzione. Jean Klein ha descritto così questa seconda funzione:

"L'intenzione è di lavorare regolarmente con gli âsanas fino a quando tutte le resistenze e le tensioni che si manifestano si dissolvano, proprio come un pianista suona molte volte un concerto, per padroneggiare senza sforzo tutti i passaggi che all'inizio sono problematici"

Questo si riallaccia ai nostri desideri, perché non appena ci rendiamo conto della presenza di importanti resistenze e tensioni nel nostro corpo, nasce un desiderio naturale di liberare il corpo da questi problemi. Come indicato nei "Principi dello yoga del Kashmir" ed elaborato nel mio libro "Yoga volgens de Kashmirmethode" / "Le yoga tantrique", oltre a lavorare con gli âsanas, risvegliare il corpo energetico sembra essere la chiave del successo. Una volta che il corpo energetico viene ben attivato, funzionerà da catalizzatore nel processo di decondizionamento del corpo fisico.

Dopo le prime lezioni di yoga con Jean Klein nei Paesi Bassi (1975, 1976), sono rimasto così toccato dal suo approccio che ho iniziato a frequentare i suoi seminari in diversi paesi europei. Sotto la sua guida, il corpo energetico fu presto attivato a tal punto che fu percepito direttamente e il corpo fisico iniziò a liberarsi dalle resistenze e dalle rigidità. Ricordo che in quei giorni Jean Klein ci ha fece passare per molte serie di kapâlabhâti e prânâyâma (senza ritenzione). Ci spiegò che erano veramente essenziali per aprire i canali energetici (nâdis) e rinforzare la circolazione dell'energia. Gli esercizi prânâyâma di Jean Klein erano caratterizzati da:

1. La corretta postura di seduta
2. Lavorare l'inspirazione e l'espirazione chiudendo la narice o le narici attraverso cui il respiro passa (Jean Klein lo chiamò in francese "filtro")
3. Pratica costante di uddiyâna bandha

Sottolineò la necessità di una piena padronanza dei muscoli addominali per essere in grado

di praticare kapâlabhâti e prânâyâma nel giusto modo. Questa padronanza migliora gradualmente esercitandosi a ritrarre la parete addominale, mentre tutti gli altri muscoli (muscoli facciali, lingua, area della gola e spalle) rimangono completamente rilassati.

Ispirato ed energicamente risvegliato da questi seminari, che duravano per lo più una settimana, ho iniziato a lavorare a casa in modo mirato sulle parti problematiche del mio corpo fino a quando tutte le rigidità e le resistenze di cui ero a conoscenza furono sciolte.

Diventare consapevoli delle rigidità e delle resistenze e successivamente l'eliminazione di queste può essere considerato come "lavoro preparatorio". Solo quando il lavoro preparatorio è completato, l'energia vitale può circolare in modo ottimale e quindi la terza e più importante funzione dell'âsana può, a pieno vantaggio, apparire. A proposito di ciò, Jean Klein ha affermato che il fine ultimo dello yoga da lui insegnato era la trasformazione del "corpo reale". Disse anche: "Gli âsanas hanno un effetto psicologico e spirituale". Il vero corpo consiste in guaine più profonde (kosha) che determinano la nostra costituzione psicologica e spirituale. Ciò che chiamiamo "mente umana" è in effetti il funzionamento di questi kosha. A seconda del nostro livello spirituale, esistono percorsi / mezzi diversi (upâyas) per ulteriori progressi. Negli ultimi decenni sono stati pubblicati eccellenti libri sulla tradizione spirituale del Kashmir in francese, tedesco e inglese. Una selezione è data nella lista di lettura.

Come menzionato nei "Principi dello yoga del Kashmir", padmâsana e siddhâsana sono gli âsanas più importanti. Secondo Jean Klein, tra gli âsanas, il siddhâsana è il più fortemente trasformatore. Chiamò anche siddhâsana l'âsana più purificante (in francese: "la position la plus purifiante"). Questo si ricollega all'Hatha Yoga Pradîpikâ, che recita:

"Proprio come la giusta nutrizione (mitâhaâra) è per i siddha il più importante degli yama e la rinuncia alla violenza (ahimsâ) il più importante dei niyama, i siddha considerano il siddhâsana l'âsana più importante." (Capitolo 1, vers 38)

"Degli 84 âsana, il siddhâsana dovrebbe sempre essere praticato, perché purifica tutti i 72.000 nâdis." Capitolo 1, versetto 39)

Come ho descritto prima, l'attivazione del corpo energetico è di vitale importanza nel processo di eliminazione delle resistenze e delle rigidità, attraverso il quale il corpo diventa in grado di eseguire gli âsana più importanti meglio e in maggiore rilassamento. L'effetto trasformante di un âsana viene trasmesso dal corpo energetico alle guaine più profonde (koshas). Ciò significa che, se il corpo energetico diventa più potente, allora l'effetto trasformante, l'effetto spiritualizzante degli âsanas aumenta. La crescita del nostro livello spirituale può essere considerato come "capitale spirituale". Questo capitale spirituale ci accompagnerà automaticamente nella nostra prossima incarnazione.

Traduzione di Gianfranco Bertagni