

"Incontriamo solo ciò che è dentro di noi"

Intervista a Christian Pisano

di Matilde Cegarra

Ho incontrato Christian Pisano nel 2009. In quel momento, ero un po' perso nella mia pratica yoga (e forse nella mia vita) e stavo cercando un modo più sottile di vivere lo yoga. Cercavo disperatamente anche risposte, guru, ... mossa da questa sensazione molto umana di mancanza. "Anche quando il frigorifero è colmo e il nostro ventre è pieno, abbiamo la sensazione che ci manchi qualcosa", dice spesso Christian. Mi disse che una volta si sedette di fronte a un maestro e sentì che quell'uomo non voleva cambiare nulla in lui. In un attimo, tutti gli sforzi per cambiare e svilupparsi, essere più o meno, cercare e sperimentare, scomparvero in un colpo solo. "Sei già quello che stai cercando". Questo approccio molto inclusivo ha toccato direttamente il nucleo del mio essere. Sto ancora cercando risposte, ma ora guardo dentro ...

Questa intervista è stata fatta durante un seminario a Bruxelles nel novembre 2009 ed è stata pubblicata sulla rivista Yoga Sangraha. Christian l'ha arricchita con citazioni dalla tradizione dello Shivaismo del Kashmir.

Christian Pisano pratica yoga da oltre 30 anni. Ha vissuto per diversi anni a Pune, dove ha studiato direttamente con il suo guru, BKS Iyengar. La sua inclinazione filosofica lo porta verso l'approccio non duale del sistema Trika, meglio noto come Shivaismo del Kashmir. Nel suo libro, *La contemplazione dell'eroe. Yoga alla luce degli insegnamenti di BKS Iyengar e dello Shivaismo del Kashmir* esplora in profondità lo Iyengar Yoga e lo Shivaismo del Kashmir.

Come sei arrivato a prendere lo yoga?

Non c'è molto da dire, ho iniziato lo yoga da giovanissimo quando avevo 16 anni, ma è stato qualche anno dopo che ho incontrato il mio insegnante.

E il tuo incontro con lo Shivaismo del Kashmir?

Portiamo dentro di noi certe correnti interiori che trovano la loro espressione attraverso le persone che incontriamo, le situazioni che sperimentiamo o ciò che leggiamo. Incontriamo solo ciò che è dentro di noi. Il Vijnana Bhairava è un testo che ho incontrato mentre ero ancora adolescente e ha immediatamente toccato il mio cuore. L'approccio onnicomprensivo dello Shivaismo del Kashmir mi fa sentire a casa.

«Dove sta l'inclinazione, in ciò sta il precetto; dove non c'è inclinazione, qui sta il divieto. Per quelli di noi che considerano i trattati come manifestazione del cuore, questa è la discriminazione» (Maheshvararanda, *Maharthamanjari* 7).

In che modo questo aspetto teorico ha influenzato la tua pratica dello yoga?

I testi hanno confermato la mia intuizione, che si attualizza nelle stesse sensazioni corporee.

«Si dovrebbe meditare sul vuoto nel proprio corpo da tutti i lati contemporaneamente. Quando la mente è libera dai pensieri, si sperimenta tutto come vuoto »(*Vijnana Bhairava* 43).

C'è un'attualizzazione organica che è il cuore della pratica. Come si dice negli *Shiva Sutra*: "Operare nel corpo il riassorbimento delle attività di separazione".

Stavo riaffermando la domanda fondamentale: chi sono io? Stranamente la domanda è già la risposta. Questa domanda è ovunque. Non c'è nulla al di fuori di essa e tutto mi riporta ad essa.

L'approccio inclusivo dello Shivaismo kashmiro mi ha toccato profondamente. Sono già quello che sto cercando! Non c'è nulla da respingere, né qualcosa da acquisire.

«Qui, non c'è bisogno di progresso spirituale, contemplazione, abilità nel parlare o investigare. Non c'è bisogno di meditare, di concentrarsi o di mormorare le preghiere. Dimmi, qual è la Realtà assoluta, certa, definitiva? Ascolta questo: Smetti di aggrapparti a questo o a quello, e, dimorando nella tua vera natura assoluta, gioisci serenamente della realtà del mondo »(*Abhinavagupta, Anuttarashtika*).

Durante il corso del fine settimana hai sottolineato l'importanza dei preliminari, della preparazione del terreno. Perché i preliminari sono così importanti?

Ho spesso notato che le tecniche che usiamo non sono capite, le usiamo su un organismo che non è pronto. Imponiamo tecniche come se volessimo colonizzare il corpo senza comprenderne la cultura, i costumi, il linguaggio e la semantica interna. Questo ha sempre la tendenza a creare un corpo di tensione in cui l'accento è posto sull'agente. Ritengo quindi che sia molto importante preparare il corpo con determinati preliminari in modo tale che l'"abbigliamento fisico" diventi molto ampio. Quindi l'asana può disporsi da solo, quasi spontaneamente, senza troppi sforzi.

«Bisogna sapere che il vero asana è quello in cui la meditazione del Brahman scorre spontaneamente e incessantemente, e null'altro che distrugga la propria felicità» (*Shankaracharya, Aparokshanubhuti*, 112).

Questa preparazione del corpo è molto importante perché tutti abbiamo strutture corporee diverse. Non desideriamo imporre una forma sul corpo che non sia adatta ad esso, ma piuttosto consentiamo al corpo di rivelare l'asana.

«O Dea dagli occhi di gazzella, se si contemplan tutti gli elementi che costituiscono il corpo come pervasi di vuoto, allora la propria contemplazione (del Vuoto) diventerà stabile» (*Vijnana Bhairava* 47).

Come prepariamo la mente?

La preparazione è qualcosa che accade da un momento all'altro dalla sensazione stessa. Il primo preliminare è osservare il tuo corpo così com'è, senza imporvi nulla.

«Benché i fenomeni apparenti si manifestino come diversità, tuttavia questa diversità è non duale Vedendo che tutto si auto-perfeziona fin dall'inizio, la malattia dello sforzo per raggiungere qualsiasi risultato è abbandonata e semplicemente rimanendo nello stato naturale così com'è, la presenza della contemplazione non-duale, continuamente, sorge spontaneamente» (*Sei versi di Vajra*).

In questo modo, possiamo rimanere con il sentire e con la fonte del sentire o sensazione che è sempre nel momento presente. Poiché la sensazione è sempre in atto, ciò che posso o non posso fare non ha importanza. Le limitazioni sono sempre circostanziali e in questo modo non ci sono identificazioni o prensioni. Con questo approccio, non desideriamo creare un corpo / mente che sia più o meno così o colà. Al contrario, la sensazione di separazione fisica viene bruciata di momento in momento se si rimane con la sensazione e la fonte della sensazione. Il corpo quindi si sviluppa come spaziosità, il corpo di Shiva. Altrimenti cercheremo sempre di creare un corpo virtuale dalle nostre fantasie e paure.

«Quando la tensione verso gli oggetti del mondo è sparita e ogni stato limitato dissolto, ciò che rimane come corpo non è altro che la beatitudine di Shiva. Il corpo stesso è completamente pieno dell'essenza beata di Shiva ed è la vera dimora dei trentasei principi. Uno dovrebbe vederlo in questo modo, giorno e notte e adorarlo come tale» (Abhinavagupta, *Tantraloka* XV. 284cd-286ab).

Hai anche parlato dello sfondo della Coscienza?

Senza lo sfondo della consapevolezza non può esserci alcuna attività. L'attività proviene da questo sfondo come da uno schermo, ma l'attività non può rivelarlo. Prima c'è lo sfondo di consapevolezza, presenza, coscienza, la sensazione di essere, e da questo le attività

originano spontaneamente. È un po' come in questa stanza: se non ci fosse spazio preesistente, i muri non potrebbero essere costruiti.

«La pratica rituale e yogica non può servire come mezzo perché la Coscienza non nasce dall'attività; è il contrario, l'attività procede dalla Coscienza »(Abhinavagupta, *Tantrâloka*, II, 8).

Non importa quale sia l'attività, essa non può esistere o apparire senza lo sfondo della Coscienza, che non può essere oggettivato. Per questo motivo è descritto come senza percorso o mezzi (anupaya).

Non possiamo diventare ciò che siamo, né possiamo oggettivarlo allo stesso modo in cui percepiamo un oggetto. Ma è ciò che permette all'oggetto di essere rivelato, di esistere.

«Per coloro che desiderano cogliere direttamente questa essenza in qualche modo: non sono altro che sciocchi che cercano di usare lucciole per catturare il sole» (Abhinavagupta, *Tantrâloka*, II, 14).

«O Signore, la realtà della tua presenza è spontaneamente ovvia e onnipresente, quindi chi ti cerca usando mezzi, è certo che non ti scoprirà» (Jayaratha, *Tantralokaviveka*, II, 14).

Dobbiamo cambiare il modo in cui guardiamo le cose ...

Indipendentemente dal modo in cui guardiamo, c'è sempre un oggetto. Vedere comprende l'oggetto, l'atto di percezione e il soggetto che percepisce.

«Noi diciamo: nelle sei direzioni c'è la luce di Dio. Un grido sorge dal mondo: questa luce, dov'è? Lo sconosciuto guarda in ogni direzione. Digli: Cerca per un secondo senza direzione »(Jalâl al-Dîn Rumi, *Rubâi'yât*).

Quindi possiamo sentirlo?

Dopo tutto, il sentire è una traduzione. È sempre più o meno limitato. Il terreno in cui il sentire appare e scompare è il terreno sacro della consapevolezza. Potremmo dire che può esserci un lampo di intuizione. Ma questo non può diventare un oggetto di esperienza; è per questo motivo che non è il risultato della pratica.

Tuttavia, nella pratica degli asana, sperimentiamo il ritorno di una percezione tattile per cui rimaniamo in contatto con il magma della sensazione, nella sua origine. È molto importante passare da un "corpo pensato" a un "corpo sentito".

«Gli organi della vista, dell'udito, del gusto e dell'olfatto risiedono in modo sottile nella terra e negli altri elementi, appartenenti al livello inferiore della realtà, i più alti non superano il livello dell'illusione (mayatattva) mentre il tatto abita a un livello superiore di energia come una sensazione inesprimibile e sottile a cui lo yogin aspira incessantemente, poiché questo contatto è raggiunto in una Coscienza identica al puro e brillante firmamento della sua stessa luminosità »(Abhinavagupta, *Tantrâloka*, XI, 29-33).

Tornando a questo fine settimana, hai citato posture angolari e circolari e hai suggerito di rendere le posizioni più circolari, potresti spiegare cosa intendi con questo?

Per prima cosa distinguiamo tra asana e postura. Gli asana non sono posture. Possiamo eseguire posizioni, ma un asana non può essere eseguito poiché è qualcosa che sorge spontaneamente.

Innanzitutto ci sono movimenti periferici che possono creare una certa fluidità. Questa fluidità è accentuata dai movimenti che sono chiamati circolari. I movimenti circolari non sono aggressivi e nutrono il corpo, mentre i movimenti angolari sono muscolosi e utilizzano molta energia. Ma questo è un po' difficile da spiegare. È meglio studiarlo nella pratica yoga. Per esempio in Uttanasana, ho dimostrato con June che quando si muoveva verso il basso usando un movimento più circolare delle sue cosce e dei suoi inguini, creava una certa passività nel movimento verso il basso. Un movimento angolare al contrario sarebbe più aggressivo sulla regione lombare e l'addome verrebbe appesantito. In Virabhadrasana II o Parsvakonasana, c'è un movimento circolare del ginocchio. Un movimento circolare è sempre più avvolgente, più nutriente.

«Il cerchio è il punto vitale (marman) e dovrebbe essere contemplato come Brahman» (Vastu Sutra Upanishad).

Hai usato l'espressione «kumbakha del ginocchio», cosa intendi?

È un'espressione con cui intendo dire che noi fissiamo o sigilliamo certe zone. Non è semplicemente un'estensione. Generalmente queste zone sono articolazioni. Le articolazioni sono indicate come sandhi in sanscrito, che significa giunzione o intervallo. Funzionano come un deposito di spazio. C'è naturalmente l'istituzione dei punti vitali o dei marma. Impariamo ad attivare determinati punti, a fissarli, a stabilizzarli in modo tale che l'energia nel nostro corpo non sia più persa o sprecata. Ma prima dobbiamo passare attraverso il processo di pulizia generato dalle posizioni prima di poter capire come sigillare certe zone.

Per cominciare è anche importante imparare a eseguire movimenti usando l'espiazione. Ad esempio, per imparare in Supta Padangustasana come fissare o stabilizzare il ginocchio

mentre si espira. Abbastanza spesso queste azioni sono fatte anche stringendo e tendendo i sensi. Negli Shiva Sutra si dice: «I sensi sono gli spettatori».

Quindi, una volta che questa tecnica di espirazione è stata compresa, impariamo ad avere cicli di respirazione normale e pulita mentre una zona specifica è "fissata" per "agitarla".

E cosa intendi con le scale di pratica?

Dobbiamo sempre praticare le scale, proprio come quando si impara a suonare uno strumento. Qualunque sia il livello di pratica, iniziamo sempre con i preliminari. Credo che non si debba attivare immediatamente la tecnica di una postura. Dovremmo prima leggere il nostro terreno, le sue reazioni e le contrazioni che incontriamo. Dovremmo imparare ad avere un approccio amichevole con il nostro terreno.

Prima di concludere questa intervista, potresti dire alcune parole su viniyoga che hai menzionato alla fine della sessione?

È un termine che troviamo negli *Yoga Sutra* di Patanjali (III.6) e nello *Yoga Rahasya* di Nathamuni. Significa «applicazione».

Tutti gli insegnamenti di BKS Iyengar sono illustrazioni perfette di viniyoga, specialmente riguardo all'uso di strumenti nella pratica dello yoga. Viniyoga è quindi l'applicazione delle tecniche adattate ai bisogni dell'individuo in accordo con l'ambiente interno ed esterno e non sono solo un'imposizione. La costituzione (deha), il luogo (desha), il sesso (linga), il tempo (kala), l'età (vayas), le capacità (shakti), le speranze o le aspirazioni (marga), le attività (vritti) della persona che pratica yoga devono essere prese in considerazione, rispettando le stagioni di esistenza (ashrama) e le diverse fasi della vita che stiamo attraversando. Le inclinazioni delle persone cambiano a seconda della situazione e delle circostanze in cui si trovano.

Certo, all'inizio abbiamo tutti bisogno di passare attraverso un certo processo di apprendimento, ma in seguito la pratica dello yoga deve essere adattata ai nostri bisogni, altrimenti è semplicemente un'imposizione.

Hai parlato del testo *Yoga Rahasya* di Nathamuni in cui è possibile trovare il brano sul viniyoga.

Sì, c'è un capitolo sul viniyoga, che spiega che la pratica dello yoga dovrebbe essere in armonia con le stagioni e le circostanze della tua vita.

«Dopo lunghe riflessioni, i saggi giunsero alla conclusione che lo yoga può essere diviso in tre tipi di pratica: *srishtikrama*, *sthikrama* e *antyakrama*. Lo yoga dovrebbe essere praticato tenendo presente che *srishtikrama* è per il brahmachari (adolescente, giovane),

sthitikrama è per il grihastha (adulto, uomo o donna con una vita attiva, con obblighi familiari e professionali, sposato o no) e *samharakrama* (anche chiamato *antyah karma*) è per il sannyasin (rinunciante, pensionato)» (Shri Nathamuni, *Yogarahasya*, Viniyogadhyahab, 2, 3).

Grazie mille Christian.

traduzione di Gianfranco Bertagni