

I rami

I rami dell'albero sono gli āsana. Qual è il giusto atteggiamento e il giusto approccio per eseguire un āsana?

Mentre eseguite la postura, dovete concentrarvi interamente e profondamente, con devozione, dedizione e attenzione, e dovrebbe esserci onestà nell'approccio e onestà nell'esecuzione. Nell'assumere una postura, dovete scoprire se il vostro corpo ha accettato la sfida della mente o se la mente ha accettato la sfida del corpo. State lavorando sul corpo per ottenere l'effettiva sensazione della postura, o state eseguendo la postura perché avete letto nei libri che procurerà un certo tipo di risultato? Siete imprigionati nella rete di ciò che avete letto, in cerca dell'esperienza descritta dalla parola di qualcun altro, o mentre la eseguite tentate di scoprire a mente fresca quale nuova luce è data alla postura dalla vostra stessa esperienza?

Oltre a questa assoluta onestà, dovete possedere una fede, un coraggio, una determinazione, una consapevolezza e una concentrazione incredibili. Con queste qualità nella vostra mente, nel corpo e nel cuore, sarete in grado di eseguire bene la postura. L'āsana deve racchiudere l'intero essere di chi lo esegue in una cornice di splendore e magnificenza. Questa è la pratica spirituale nella forma fisica.

Āsana significa postura ed è l'arte di disporre l'intero corpo con un atteggiamento fisico, mentale e spirituale. La postura ha due momenti, quello in cui si assume la posa e quello del riposo. Assumere la posa comporta azione. Posa è assumere una postura prestabilita delle membra e del corpo come raffigurato dallo specifico āsana che si sta eseguendo. Riposo significa riflettere sulla postura. La postura è ripensata e riadattata in modo che le varie membra e le parti del corpo si dispongano al loro posto in un giusto ordine e si sentano riposare e placate, e la mente provi la quiete e la pace delle ossa, delle articolazioni, dei muscoli, delle fibre e delle cellule.

Riflettendo su quale è la parte del corpo e della mente che sta lavorando, e quale parte del corpo non è stata penetrata dalla mente, facciamo estendere la mente quanto il corpo, e come il corpo è contratto o disteso, così anche l'intelligenza si contrae o estende per poter raggiungere ogni parte del corpo. In questo consiste il riposo; in questo la sensibilità. Quando questa sensibilità viene a contatto contemporaneamente con il corpo, la mente e l'anima, entriamo in uno stato di contemplazione o meditazione, detto āsana. In tale stato le dualità tra corpo e mente, e mente e anima, sono vanificate o distrutte.

La struttura dell'āsana non si può cambiare, poiché ogni āsana è di per sé un'arte. Ogni āsana va studiato da un punto di vista aritmetico e geometrico, di modo che nell'eseguirlo emerga e venga espressa la sua forma reale. La distribuzione del peso del corpo deve essere uniforme nei muscoli, nelle ossa, nella mente e nell'intelligenza. Resistenza e movimento dovrebbero essere in armonia. Sebbene chi pratica yoga sia il soggetto e l'āsana l'oggetto, bisognerebbe arrivare a invertire le parti affinché prima o poi chi compie l'esercizio, lo strumento (il corpo) e l'āsana divengano un tutt'uno.

Studiate la forma di un āsana. Può essere triangolare, rotondo, a forma d'arcobaleno o ovale, diritto o diagonale. Prendete nota dei suoi vari aspetti con spirito di osservazione e studio e muovetevi in modo tale che il corpo possa esprimere l'āsana nella sua gloria primitiva. Come un diamante ben tagliato, il gioiello che è il nostro corpo con le sue giunture, le ossa e il resto, dovrebbe incastonarsi perfettamente nella delicata montatura dell'āsana. Tutto il corpo è coinvolto in questo processo, con i sensi, la mente, l'intelligenza, la coscienza e l'io. Non bisogna adattare l'āsana alla struttura del proprio corpo, ma plasmare il corpo secondo le esigenze dell'āsana. Solo allora l'āsana raggiungerà la sua importanza fisica, fisiologica, psicologica, intellettuale e spirituale.

Patañjali dice che quando un āsana è eseguito in modo corretto, le dualità tra corpo e mente, mente e anima, devono svanire. Questo si chiama riposo nella postura, meditare durante l'azione. Quando gli āsana vengono eseguiti in questo modo, le cellule del corpo, che hanno i loro propri ricordi e la loro intelligenza restano sane. E quando, grazie alla pratica corretta degli āsana, si conserva la salute delle cellule, il corpo fisiologico (prāṇamaya-kośa) diventa sano e la mente si avvicina all'anima. Questo è l'effetto degli āsana. Dovrebbero essere eseguiti in modo tale da distogliere la mente dall'attaccamento al corpo e portarla verso la luce dell'anima, affinché il praticante arrivi a risiedere nella dimora dell'anima.