

## Lo sforzo, la consapevolezza e la felicità

Mentre eseguite una postura yoga, riuscite voi a trovare quel delicato punto di equilibrio che consiste nel conservare quella postura al massimo delle proprie possibilità senza superarla, onde evitare uno sforzo eccessivo che altro non produrrebbe se non una reazione negativa?

Quando sforzate troppo una parte del vostro corpo per eseguire particolarmente bene un movimento, non vi siete mai accorti di prestare troppa poca attenzione alle altre parti? Ciò disturba il corpo e lo fa tremare. Se la radice di un albero è debole, l'albero stesso non può essere forte. Supponete di eseguire una postura a testa in giù. Che succede se, mentre allungate le gambe per assumere una buona postura permettete ai muscoli del collo di rilassarsi, o se facendo poca presa con i gomiti sul pavimento cominciate a temere di cadere o di ondeggiare da una parte all'altra? Infatti, mentre i muscoli forti cercano di controllare la postura, i muscoli deboli tendono a perdere di tono. Quando eseguite una postura, quindi, è fondamentale compiere una distensione uniforme dal basso verso l'alto senza lasciar andare nessuna parte del corpo. Quando distendete le gambe, dovete mandare un segnale d'allarme alle braccia: "Sto distendendo una gamba, non distraetevi!". Questa è consapevolezza. La perdita di consapevolezza e di attenzione ci toglie la capacità di mantenere la presa.

Mentre si cerca di perfezionare la postura, il concentrare troppo l'attenzione sul particolare fa spesso perdere tutti i benefici di ciò che si sta facendo. Su cosa vi state concentrando? Cercate di perfezionare la postura, ma da dove a dove? È qui che nascono le difficoltà. Mettere a fuoco un punto è concentrazione. Mettere a fuoco vari punti contemporaneamente è meditazione. La meditazione è centrifuga e centripeta. Nella concentrazione dovete sforzarvi di mettere a fuoco un punto di vista e tutti gli altri svaniranno, ma se riuscite a portare la concentrazione dalla parte che avete esteso a tutte le altre parti del corpo, senza

W C

perderla in quel punto, allora l'effetto interiore non verrà meno, la postura non perderà il suo aspetto esteriore, e avrete imparato cos'è la meditazione. La concentrazione ha un solo punto focale; la meditazione non ne ha. Questo è il segreto.

Nella concentrazione si possono trascurare alcune parti del corpo mentre ci si concentra su altre. Questo è il motivo per cui si può avvertire dolore. Infatti i muscoli trascurati perdono il loro vigore e rimangono abbandonati. Ma voi non vi rendete conto di averli trascurati perché sono proprio quei muscoli dei quali momentaneamente avete perso consapevolezza. Nello yoga c'è una cosa che dovete ricordare: la parte più debole è la sorgente dell'azione.

In tutte le posture yoga sono richieste due cose: il senso di orientamento e il centro di gravità. Molti di noi non pensano al senso di orientamento, eppure in ogni postura sono indispensabili sia il senso di orientamento sia il centro di gravità. Per mantenere il centro di gravità, tutti i muscoli devono essere in equilibrio fra loro.

Se c'è una tensione eccessiva in alcuni muscoli, anche il centro di gravità si sposta. Forse però, per la vostra insensibilità, potreste non accorgervene. Insensibilità infatti significa che una parte del corpo è intorpidita, che non ha consapevolezza, ed è proprio in quel punto che ha inizio il dolore. Mentre eseguite la postura può darsi che non proviate dolore, ma il dolore viene dopo. Come mai in quel momento non sentivate alcun dolore?

Prendete per esempio il dolore alla schiena che si prova dopo una postura piegata in avanti come il paśchimottānāsana. Se avete questo problema, la prossima volta che eseguite questa postura, fate in modo che una gamba tocchi il pavimento e l'altra natica sia appena sollevata, e che mentre un muscolo sacro-iliaco si distende all'esterno, dall'altra parte si distenda anche la parte interna del muscolo. Ciò è dovuto al fatto che un muscolo è sensibile e l'altro no; ciascuno di loro si muove infatti a seconda di come sono sviluppate la loro memoria e la loro intelligenza.

Riuscite ad accorgervi di tutto questo; forse no, perché non meditate durante le posture. Le eseguite senza fermarvi a riflettere, e vi concentrate su una parte nel tentativo di fare la postura bene. Volete fare il meglio e ci riuscite solo in parte. Questo atteggiamento si chiama concentrazione, non meditazione. Dovete imparare a spostare la vostra consapevolezza dall'una alle altre parti, perché questi sono i requisiti della pratica.

Se avete un qualsiasi problema, dovete analizzare cosa avviene durante la postura. C'è o non c'è allineamento? Forse il fegato si sta distendendo, mentre lo stomaco si contrae, o forse avviene il contrario. An-

che il vostro maestro può accorgersene e toccandovi in quel punto può aiutarvi a distendere lo stomaco o il fegato, di modo che siano in equilibrio con tutto il resto e possiate così trovare la giusta armonia nella disposizione dei vostri organi.

Durante gli esercizi, vi accorgete che all'interno del corpo esiste una parte violenta e una non violenta. Una parte è deliberatamente violenta perché le cellule lavorano troppo, mentre l'altra definita non violenta ha una violenza non deliberata, perché le cellule stanno morendo, come bambini nati morti. Toccando leggermente laddove le cellule sono immobili, è come se si creasse impulso di vita e le cellule tornano a pulsare. Grazie a questo accorgimento di toccare il mio allievo io stimolo la vita in quelle cellule. Ma alcuni l'hanno considerata una violenza, e per questo sono stato definito un maestro violento o aggressivo!

Questo tocco leggero del maestro sul corpo è ben diverso da quello del massaggio; è più del massaggio; è un'auto-correzione che il massaggio non può produrre. Nello yoga l'effetto di questo tocco è duraturo perché per suo mezzo riusciamo a far comprendere all'allievo cosa sta avvenendo nel suo corpo. Con il massaggio invece non si ottiene lo stesso risultato, perché dovendoci servire della forza il suo effetto è solo momentaneo. Il principio è lo stesso ma l'effetto è diverso.

Non dovrete mai unire il massaggio allo yoga. Osservate infatti cosa succede all'indomani se dopo aver fatto un buon numero di esercizi yoga fate un massaggio. Vi sentirete mezzi morti! Il massaggio è rilassante, ma è un rilassamento forzato, che si ottiene con una manipolazione esterna. Lo yoga invece è distensione; una distensione che rende libero il corpo di rilassarsi da solo: è un rilassamento naturale.

Ritorniamo al problema dello sforzo. Se analizzate lo sforzo necessario a eseguire una postura da principiante, e poi continuate ad analizzarla mano a mano che progredite, noterete che mentre lo sforzo diminuisce sempre più, la qualità dell'esecuzione dell'āsana migliora. La quantità di sforzo fisico diminuisce e il rendimento aumenta.

Mentre vi esercitate, può capitare che proviate dolore perché la vostra postura non è perfetta. Imparatela e assimilatela. Dovete fare uno sforzo di comprensione e di osservazione: "Perché sto provando dolore in questo momento? Come mai non lo provo in altri momenti o in altri movimenti? Che rapporto ho con questa parte del corpo? Come posso liberarmi del dolore? Come mai questa pressione? Perché questa parte duole? Come si comportano i muscoli da questa parte rispetto all'altra?"

Continuate ad analizzare, e attraverso l'analisi arriverete a comprendere. Nello yoga è richiesta una costante analisi dell'azione. Considerate di nuovo l'esempio del dolore dopo aver eseguito il paśchimottānāsana.

Avvertite dolore dopo aver finito l'esercizio, ma i muscoli vi mandavano già messaggi durante la postura. Come mai allora non li avete sentiti? Dovete sempre ascoltare i messaggi che provengono dalle fibre, dai muscoli, dai nervi e dalla pelle mentre eseguite una postura. Solo così potete imparare. Non basta sperimentare oggi e analizzare domani: così facendo non avete alcuna probabilità di successo.

L'analisi e la sperimentazione devono procedere insieme, e nella pratica dell'indomani dovrete di nuovo pensare: "Sto eseguendo la postura nel solito modo, o c'è una sensazione diversa? Mi è possibile estendere questa sensazione ancora di più? Se non riesco a farlo, cosa ho dimenticato?"

L'unica guida è l'analisi durante l'esercizio: solo attraverso tentativi ed errori potrete progredire. Più numerosi saranno i tentativi, minori saranno gli errori; e quando i dubbi diminuiscono, diminuiscono anche gli sforzi. Finché abbiamo dei dubbi, gli sforzi saranno sempre grandi perché tentenniamo continuamente. Noi diciamo: "Fatemi provare questo, fatemi provare quello. Fatemi fare così, fatemi fare cosà". Ma quando trovate il metodo giusto, lo sforzo viene meno perché l'energia che si diffonde nelle varie parti è controllata e non si disperde più.

È vero che nell'analisi c'è una dispersione iniziale di energia. In seguito però non si disperderà più e lo sforzo scomparirà. Si trova la direzione e, se si continua nella giusta direzione, si incontra la saggezza. Quando c'è saggezza nell'azione lo sforzo non si avverte più come tale, ma come gioia. Nella perfezione, la vostra esperienza e capacità espressiva raggiungono equilibrio e armonia.