

I significati dell'asana nello Yoga - di Gioia Lussana- Rivista APPUNTI DI VIAGGIO n. 123 (sett/ott 2012)

“E’ uno stato impossibile a descriversi. Non si può che vivere

Asana non si prende

si fa da sé

Asana è lo scopo finale”

(Dall’insegnamento di Gérard Blitz ne: *Il filo dello Yoga*)[1]

Sedersi tranquillamente

Volendo rintracciare i molteplici significati della complessa esperienza dell'*asana*, partiamo dalla radice sanscrita *as* da cui il termine deriva. Già la semplice lista che compare sotto il verbo *as*, secondo il dizionario Monier-Williams[2], apre uno scenario quanto mai invitante e poco esplorato, laddove la dialettica corrente intorno alla parola *asana* scade troppo spesso in una angusta banalizzazione. Leggiamo: sedersi, restare; essere presente, esistere, abitare; stabilire la propria dimora in; restare tranquillamente, dimorare; cessare; celebrare; fare qualcosa senza interruzione, in modo continuo, continuare, durare.

Il termine *asana*, si ottiene sostantivando il verbo mediante l’aggiunta del suffisso *ana*, e, sempre leggendo il dizionario sanscrito, significa: ‘il sedersi nella posizione tipica dei devoti’, implicando cioè un’attitudine sacrale e riassumendo in sé tutti i contenuti che *as* fa trasparire. Non è dunque tanto importante *in quale* postura sedersi, né che sia insolita o acrobatica, ma che sia una qualsiasi posizione comoda - qualità che lo stare seduti implica - di supporto a una coscienza allargata. L’esperienza dello Yoga è in se stessa questa coscienza espansiva, inclusiva, che scopre i nessi, la *relazione*, tra se stessi e il mondo, dopo aver assaporato intimamente la qualità dell’essere. La *posizione del devoto* non ha dunque valore di per sé, ma per ciò che rende possibile, anche se, in ultima analisi, *asana* è un’esperienza globale: corpo e attitudine interna diventano tutt’uno. In seconda battuta, *asana* è la ‘sedia’ su cui stare e già nell’India vedica con questo termine veniva designato il seggio posto accanto all’altare, lasciato appositamente vuoto, poiché predisposto ad accogliere la divinità stessa, chiamata a presiedere il sacrificio. In India, da sempre, ci si siede comunemente a terra, accovacciati, forse per l’arcaica consuetudine di non interrompere il contatto e il legame con la Madre Terra che ha generato tutto ciò che esiste. L’uso di un supporto rialzato allude a qualcosa di non ordinario, senza per questo svalutare, anzi casomai avvalorando, la fondatezza del rapporto con la terra che costituisce il legame originario e sacro per eccellenza[3]. La ‘non-ordinarietà’ di predisporre un supporto, riguarda l’evocazione del divino, l’invito rivolto al *numinoso* perché si manifesti o si risvegli nel devoto, venendo ad abitarlo coscientemente. Il piano rialzato da terra allude quindi alla ritualità, al gesto di ‘insediarsi’ in una dimensione ulteriore, l’avvicinarsi al cielo, come sintesi tra le due direzioni della ricerca: il basso e l’alto. Lo ‘straordinario’ è il tempo del rito e l’*asana* dello Yoga si configura come il luogo allestito per accogliere tale evenienza in una sorta di celebrazione dell’esistente, che palesa in noi la presenza stessa del divino. In questa accezione di ‘seggio’, *luogo predisposto per un tempo speciale*, l’*asana* ci riporta al rituale dell’edificazione del tempio nell’India antica come raccontato nello *Sthalapurana*[4]. La divinità chiamata viene a insediarsi - o più specificamente a ‘sedersi’ - nel luogo-matrice, la parte più sacra del tempio, e vi prende dimora (*pratistha*). Potremmo paragonare il luogo sacro dell’insediamento che in India è chiamato *kshetra* (campo) al *temenos* greco o al *templum* latino: quella porzione separata e circoscritta che il dio viene ad abitare.

Essere è vedere

Stare seduti favorisce l'atto creativo - come esplicitamente ritroviamo in alcune iconografie bizantine del Cristo *Pantocrator*[5], che dà il via alla creazione seduto, con le membra pacatamente a riposo. La postura assisa determina lo stato mentale più favorevole all'emergere dell'intuizione creativa o - in altri termini - all'emersione del sacro. Più semplicemente il sedersi permette con agio lo scorrere delle cose, il fluire della vita: da uno stato *sollevato*, accomodato, privo di tensione, può spillare abbondante e senza ostacoli il flusso spontaneo di tutto ciò che vive. La tranquillità della posizione seduta rende plausibili ulteriori considerazioni: quando sediamo, semplicemente *siamo* senza dover far fronte necessariamente a qualche cosa. Stiamo *bene*: si manifesta cioè un agio naturale, una condizione di benessere che permea la nuda sensazione di esserci. I testi più antichi dell'India religiosa definiscono l'Assoluto *sat-cit-ananda*, ovvero Essere-Coscienza-Beatitudine. Tale sintetica connotazione si avvicina all'esperienza che stiamo descrivendo. Dal puro *essere* scaturisce un *ben-essere* naturale e quando niente interrompe o intralcia tale stato, una terza fondamentale implicazione si manifesta contemporaneamente: la *consapevolezza di esserci*. Non soltanto siamo e siamo bene, ma siamo coscienti di esserlo. Questo testimoniare silenzioso e partecipe costituisce in sé la contemplazione vera e propria, che l'*asana* induce e supporta.

Dalla 'sedia' al 'tempio' siamo giunti a considerare alcune implicazioni del verbo *as*, ognuna delle quali rimanda a un'attitudine eminentemente contemplativa. Sedersi è il sostare con agio (*sukham*), quando non si ha alcuno scopo da raggiungere se non *sentire* fino in fondo ciò che è presente. E' l'atto di dimorare a lungo, senza 'distrarsi', poiché totalmente volti a *essere* l'esperienza e quindi a impregnarsi a fondo di essa, gustandola per quello che è, senza desiderare che sia altrimenti. Tale stato coincide con l'osservazione fine a se stessa, il puro contemplare. Esso comporta, come abbiamo visto, l'attitudine dell'assaporamento: è lo *star bene* che ci consente di *stare tout-court* e *vedere* quello che c'è. E' interessante a questo proposito che il termine sanscrito *bhoga*, fruizione, godimento, significhi pure esperienza in senso lato. Si potrebbe aggiungere che la quintessenza dell'esperire è non solo il *gustare*, collegato all'*esserci coscientemente*, ma anche il *creare*, ovvero l'affiorare dell'intuizione (*buddhi*), la parte più nobile, *divina*, della mente umana.

Uno spazio 'custodito'

Il contemplante è colui che osserva senza fretta, con agio rilassato, liberamente investigando, quasi dimentico di ogni altra cosa, ma cosciente della sua condizione. Contemplare (*cum-templum*) non è però 'vagare a caso' o in ogni luogo: è invece circoscrivere il *templum* appunto, tradizionalmente quella porzione ben delimitata di cielo o spazio sacro che l'augure osservava per trarne i suoi presagi. Esiste dunque uno *spazio prescelto* in cui l'atto del contemplare si svolge e nel rituale dell'*asana* questo spazio è il corpo. La delimitazione del luogo non implica nell'atto contemplativo una restrizione coatta del campo di esplorazione, né un porre limiti alla libertà o profondità dell'esperienza. E' vero il contrario: nello Yoga la *continenza* non è mai coazione repressiva, ma è piuttosto quella custodia interna, che mette le ali alla libertà della coscienza.

La radice verbale *yam* ha in questo senso un ruolo preminente nella prassi yogica. Termini fondamentali come *yama*, *niyama*, *samyama*, come pure *pranayama*, sono costituiti da questa radice che evidenzia la centralità dell'elemento 'custodia', 'vigilanza', 'difesa', 'cura', 'preservazione' che la disciplina interiore (*yoga*) mette in atto. Non si tratta quindi di *controllo* o *dominio* nel senso che comunemente tendiamo a dare, quanto di 'covare', 'riscaldare', 'nutrire', 'proteggere' lo stato di unificazione interna che la prassi yogica attua. Il *controllo* è spesso inteso come una qualità costrittiva del percorso ascetico, senza comprenderne la più vasta portata. *Yam* è sostenere, tenere, reggere, stabilire, non smuovere, prima e piuttosto che: tenere a bada, frenare, controllare. In ogni caso il freno che la radice verbale prevede è all'insegna del custodire/proteggere piuttosto che dell'irrigidire/bloccare. Significa mantenere il processo stabilizzato nell'alveo che ne favorisce la libera

maturazione. Proprio questa *difesa custodita*, che può evocare l'immagine del tuorlo nell'uovo o dell'embrione nel liquido amniotico è la caratteristica dell'*asana*, che favorisce l'attitudine contemplativa.

Dalla terra al cielo

Esiste inoltre una direzione privilegiata nella pur libera spaziosità dell'atto contemplativo: dal basso verso l'alto, dalla terra al cielo, che corrisponde all'elevazione dell'energia o al ritorno verso l'origine (*ulta sadhana* o *viparita*) del percorso yogico. L'energia vitale si muove secondo una modalità spiraliforme e ascensionale, come è dato di sperimentare nella pronuncia del *pranava*, il *mantra Om* (in un movimento interno dall'addome alla testa: *uccara[6]*). Nella permanenza in *asana* si può sperimentare concretamente il tragitto energetico dal radicamento in basso al volo verso l'alto. Spiccare il volo verso il *cielo della coscienza*, la cavità cranica, come l'oca esoterica (*hamsa*), presuppone sempre un vero e proprio atto di gestazione o di custodia interna in un altro luogo, cavo e oscuro, che costituisce la *terra della coscienza*, la sede dove *kundalini*, che vi ha preso dimora, giace addormentata nelle sembianze di un serpente. E' interessante ritrovare nell'attitudine preservata e raccolta dell'*asana* la forma ricurva e attorcigliata (*kubjita*) della coscienza come matrice originaria in quiescente latenza.

Un fuoco che cova sotto la brace

Mentre abitiamo l'*asana* è innanzitutto questa qualità *liminale*, quasi in dormiveglia, della coscienza che ci è dato di incontrare e quando l'energia riposa, la sua *potenzialità dormiente* è oltremodo vigorosa, proprio come in un boccio non ancora dischiuso o come quando pronunciamo solo mentalmente un *mantra* tradizionale: in quella modalità sottile il suono rivela con tutta la forza la sua natura essenzialmente energetica. Nel mito Shiva, assorto in meditazione, viene distolto da Kama e, al colmo dell'ira, incenerisce il dio che costituisce la forza prorompente dell'*eros*. Kama può essere distrutto nella sembianza esterna, ma in forma latente la sua vitalità è indistruttibile, è la vita stessa. Allo stesso modo, *Kundalini* è l'energia della vita in forma celata che cova se stessa, alimentando in sordina, ma costantemente, il suo fuoco. E' questa la potenzialità che ci è dato di riscaldare e di stimolare rimanendo tranquilli nella postura yoga. Non tutti arrivano a sperimentare il risveglio completo della potente energia di base, ma già la semplice custodia cosciente del nostro potenziale energetico è Yoga a tutti gli effetti.

Il cuore dell'asana

'Stabilire la propria dimora' nell'*asana* è in primo luogo un invito rivolto a noi stessi, una predisposizione a ricevere, ad ascoltare, a lasciar essere. C'è quindi un primo tempo per così dire di assestamento, in cui *facciamo spazio* e sistemiamo le cose, invitiamo noi stessi ad accomodarci nel luogo prescelto, la postura. Questa fase di accesso, propedeutica, ha una durata variabile e soggettiva, connotata da un dinamismo di tipo esteriore. Entrati nel cuore dell'*asana*, semplicemente stiamo, non alimentando più alcun movimento esterno, permettendo alla vita che è in noi di esprimersi a suo piacimento, proprio in virtù dell'attitudine tutelata che l'accoglie. Il corpo diviene custodia e all'interno si sviluppa liberamente un calore vibrante che si ravviva ed espande, disegnando la postura vera e propria. Una volta entrati nella posizione finale, in mezzo al vortice incontriamo un nucleo immobile, fatto di energia, ma stabile, il vero cuore dell'*asana*.^[7] In quel luogo tutto si cheta, come quando al calar del sole, prima che scenda il buio, la natura vive un attimo di sospensione: gli uccelli smettono di cantare e tutto si ferma e tace. Immobilità vibrante e palpito immobile costituiscono un paradosso emblematico dell'esperienza yoga.

Permanere è incontrare ciò che non si muove in mezzo al movimento, è incarnare il luogo dell'*osservatore*, che nel farsi dell'*asana* diviene anche *ciò che è osservato*, il movimento tutto intorno. E' altresì nutrire la naturale espressione dell'energia vitale che ci abita, come una madre che custodisce in grembo l'embrione. Esso si

sviluppa quieto e in relativa autonomia, secondo un ordine geneticamente prestabilito. Quello che la madre può fare è predisporre un ambiente favorevole alla sua evoluzione e questo è il ruolo dell'*asana*: ciò che matura e si rivela all'interno è in parte imperscrutabile. Ciò che si vede fuori - nell'*asana* come in un embrione che cresce - è una determinata *forma fisica*, che esprime però in sé il libero, cosciente e misterioso manifestarsi dell'esistenza. Il significato di 'cessare' che pure riscontriamo nella radice *as*, evidenzia un coinvolgimento assoluto. L'*asana* comporta un'attitudine della coscienza completamente assorbita al suo interno: cessa ogni interesse limitrofo e quasi *diventiamo il luogo* in cui ci troviamo, non c'è più posto per altro. Tutto il resto è sospeso. 'Celebrare', ulteriore significato di *as*, deriva dalla radice indoeuropea *kal* (quella di *col-ere*, coltivare), è muoversi, spingere: coltivare era 'spingere innanzi l'aratro', come l'inesauribile spinta in avanti della vita nel suo flusso incessante. Altra radice connessa è *car*, muovere, vivere. Ma celebrare è anche 'attendere con cura', 'rispettare', 'venerare', 'frequentare, abitare', nel senso di fermarsi a prendere dimora, restare a casa, finalmente, dopo aver forse a lungo vagato. Adesso si può semplicemente stare, poiché tutto è stato già fatto, rimane soltanto l'agio della contemplazione, senza altro scopo che partecipare con attenzione non interferente alla *quiete vibrante* di ciò che vive. Questo è 'solenne', 'glorioso', è celebrazione. Questo è l'atto sacro per eccellenza.

Note

[1] *Il filo dello yoga*, Estratto dell'insegnamento di Gérard Blitz, a cura di Carla Sgroi e Ivano Gamelli, La Parola, Roma 2011.

[2] Monier-Williams, A Sanskrit-English Dictionary, Oxford 1970 , 1st ed.1899. Cfr. anche Dizionario sanscrito-italiano, S.Sani, ETS 2009.

[3] Da una comunicazione personale con Chandra Cuffaro, grande esperta di Yoga, che ha incontrato l'India religiosa negli anni '50, apprendiamo che fino agli anni '30 e in parte fino al 1955, nelle case dell'India del sud non esisteva mobilio: la vita, nelle sue molteplici attività, avveniva a contatto con la terra. Questo modo di vivere rendeva il corpo umano particolarmente versatile e flessibile, pronto ad assumere con facilità posizioni oggi inarrivabili non solo per gli occidentali, ma per gli indiani stessi.

[4] Cfr. A.Padoux, *Tantra*, Einaudi, 2010.

[5] Cfr. ad esempio: i mosaici raffiguranti la Creazione del Duomo di Monreale in Sicilia.

[6] L'enunciato di un *mantra* si dice *uccara* (*ud+cara*), che letteralmente significa pulsione ascensionale, salita all'interno del canale centrale (*sushumna*). Ogni *mantra* è orientato per natura verso l'al di là.

[7] Gérard Blitz, uno dei primi e più autorevoli interpreti dello Yoga contemporaneo, ebbe l'intuizione del centro immobile della coscienza: "Nell'Hatha Yoga la coscienza della centralità induce la coscienza dell'essere. Il nostro equilibrio profondo si regge sulla percezione, sulla coscienza dell'asse centrale. Un asse centrale è per definizione immobile. Il movimento si crea attorno all'asse – il mozzo della ruota, l'occhio del ciclone..." *Il filo dello Yoga*, op. cit., p. 108.