

Il saggio

Il silenzio della mente

CENTERED YOGA
di Dona Holleman

(Mediterranee, pp. 165, euro 19.50)

«Si può eseguire un asana complesso ma del tutto privo di abilità o bellezza. Al contrario, una semplice passeggiata per strada potrebbe essere infusa di sublime bellezza e straordinaria abilità. Non è ciò che facciamo che diventa yoga, ma piuttosto il modo in cui lo facciamo».

Ecco spiegato in poche parole il grande equivoco che accompagna oggi la disciplina millenaria dello yoga, diffuso tra coloro che non la conoscono (e ironizzano sul suo esotismo “magico” e spirituale), ma anche tra molti praticanti e insegnanti. «Gli esseri umani sembrano aver perduto la loro capacità di “seguire il flusso”... Lo yoga dovrebbe aiutarci a riacquisire questa attitudine di fiducia e di abbandono, ma a volte provoca l'effetto opposto. Aumentando la forza fisica e la concentrazione mentale, spesso finiamo per alienarci ulteriormente».

Il segreto per riuscire nello yoga (per la verità, non solo in quello) non sta unicamente nella forza di volontà. Altrimenti diventa un altro fare (ego-centrato) accanto altri altri. Se non addirittura una fuga.

Per questo Dona Holleman - che ha unito gli insegnamenti di Iyengar con quelli di Krishnamurti per elaborare i suoi “Otto Principi Vitali della pratica” - spiega che il primo passo, irrinunciabile, è «lo stato meditativo della mente, o silenzio interiore». Ovvero: il “non fare”. Sembra un paradosso e invece è

il segreto di ogni disciplina interiore (in ogni tempo e in ogni latitudine).

Il meglio di questo manuale sta nei primi capitoli, in cui Dona Holleman spiega che «lo stato meditativo della mente non è legato al luogo, all'attività, alla postura. Non è qualcosa che “si fa”, ma qualcosa che “si è”». Krishnamurti lo ripeteva in ogni occasione. C'è la meditazione come tecnica, basata sulla concentrazione. E poi c'è lo stato meditativo, che presuppone invece un'apertura, una totale consapevolezza, un'attenzione non selettiva verso ciò che accade intorno e dentro di noi (lui diceva così: «Non so se avete mai notato che

quando prestate un'attenzione totale c'è un silenzio assoluto. E in quell'attenzione non esistono frontiere, alcun centro che somigli a un “io”»). Da qui bisogna partire perché lo yoga sia davvero efficace, vincendo la paura della libertà (è più rassicurante affidarsi a una tecnica, a una filosofia, a una religione), rinunciando per sempre alla “mente dogmatica”: «Dove il dogma, la norma o la tecnica prevalgono sulla vita e sulla forza che dà la vita, la serenità è sempre uno stato autoindotto e soppressivo».

Parte da qui “Centered Yoga”, passando poi attraverso il rilassamento e la visualizzazione, il radicamento e la centratura, l'allineamento, la respirazione e l'allungamento. Con alcuni asana illustrati nei dettagli e un ampio repertorio di esercizi (da accompagnare ad un buon manuale di hatha yoga o a un buon corso).

Fabrizio Tassi

