

AUTO RICERCA

Un nuovo punto di vista sullo yoga

*Esplorare i confini
della mente e del corpo*

Joel Kramer

Numero 30

Anno 2025

Pagine 149-159

 LAB

Cos'è lo yoga? Ci sono tante risposte a questa domanda quanta gente che fa yoga. In un primo momento può sembrare che ciò provochi confusione, perché lo yoga è spesso presentato come se ci fosse una via da seguire vera e fissa, che porta a un fine desiderato. Illuminazione, samadhi, beatitudine, pace, stati più alti della coscienza: queste sono le monete del mercato spirituale che ci dicono possiamo guadagnare con una giusta pratica e dedizione. Per trovare la giusta pratica si torna di solito al passato, alla tradizione, all'autorità. Tuttavia, scandagliando il passato non si trova nessuna concordanza perché ci sono state scuole e controscuole con prescrizioni che percorrono l'intera gamma: dal domandare una dura abnegazione e austerità, al ritenere che solo sperimentando la vita e la sessualità con la massima pienezza si possa raggiungere una vera realizzazione. Gli insegnamenti di oggi sono altrettanto vari. Una scuola dice che tutti i tipi di yoga sono contenuti nella perfezione delle asanas, mentre altri dicono che troppa enfasi sul corpo ci limita al mero piano materiale.

La tradizione è importante proprio come è importante la storia: non come una morsa in cui serrare il presente, ma come punto di partenza da cui crescere. Per tutti coloro che praticano seriamente lo yoga è necessario prendere dall'esperienza di altri ciò che può essere utile a creare un'espressione personale dello yoga. Negli anni durante i quali ho esplorato lo yoga, ha preso forma un approccio che è stato continuamente rivelatore, rinnovatore e avvincente. Mantenere viva la pratica yoga implica tra le altre cose il continuo ricrearsi della domanda: Cosa è lo yoga? Ciò che segue è una breve introduzione al modo come io rispondo a questa domanda.

Lo yoga è un processo vivo. Il cuore dello yoga non è nelle realizzazioni visibili, è nell'imparare ad esplorare; imparare è un processo, un movimento, mentre le realizzazioni sono statiche. Usando il sistema energetico della mente e del corpo per scoprire come funzioniamo e come i modelli universali si esprimono

attraverso gli individui si apprende dall'interno qualcosa sull'intero campo della vita. Lo yoga implica anche il processo di liberare la propria energia, uscendo dai blocchi e legami che ci limitano fisicamente e mentalmente. Liberarsi è parte del processo della conoscenza di sé, poiché i nostri legami ci limitano la natura dell'esplorazione, mentre scioglierli permette il realizzarsi dell'apprendimento.

Il modo come di solito si parla della libertà è libertà da qualcosa: libertà dal dolore, dalla paura, morte, invecchiamento, malattia, dall'attaccamento e naturalmente dall'io o sé, che è visto come la fonte di tutti i problemi. La schiavitù della carne e la tirannia della mente, che ricreano continuamente il desiderio, devono essere superati con la disciplina. Eppure, chi provi a farlo necessariamente si trova davanti il paradosso fondamentale che fa parte della ricerca spirituale: tentare di liberarsi di qualcosa contiene in sé i semi di quello stesso legame da cui si sta cercando di sfuggire. Il desiderio di essere senza desideri è un altro desiderio. La spinta a conquistare il proprio io nella convinzione che la perdita dell'io sia l'esperienza estrema che porta alla perfezione è un'attività egocentrica. Il desiderio di perdita dell'io e di perfezione, come tutti i desideri, viene dall'io. Da fonti di seconda mano e da proiezioni della memoria, il pensiero crea idee di perfezione e si sforza di realizzarle. Il che è un'ulteriore attività dell'io. Questo è un altro esempio di quello che io chiamo il paradosso spirituale.

Se la libertà è vista come una dimensione dell'azione, piuttosto che come una fuga da qualcosa, come un processo vivo invece che come un fine, il paradosso spirituale si dissolve. La sola vera libertà è libertà in azione. Libertà è rispondere totalmente alle situazioni del momento vivo. La vera ricerca spirituale non è "Come faccio a liberarmi?", ma piuttosto "Cos'è che mi lega?". La cosa più importante nella ricerca o nel far domande è la natura della ricerca o della domanda. Domandarsi "Come divento libero?" mi colloca automaticamente nel paradosso spirituale e, ancora più importante, non ha risposta. Perché la ricerca sulla libertà implica sempre idee su

ciò in cui la libertà consiste. Le idee che ho vengono dallo stato di non libertà e quindi implicano proiezioni sul come sarebbe se non avessi i problemi che ho. Di nuovo qui la libertà è libertà da qualcosa: paura, gelosia, competitività, qualunque cosa. Le stesse idee di libertà che ho sono limitate dallo stato della mia coscienza e, quando cerco di forgiare me stesso sul modello dell'idea o dell'ideale, limito fin dall'inizio la libertà. Quindi cercando la libertà non potrò mai scoprire come essere libero. Tuttavia, posso scoprire la natura di quel che limita la mia consapevolezza e l'ampiezza della mia capacità di risposta, perché questo si può percepire direttamente.

La potenziale capacità di risposta del corpo è limitata dalla rigidità, dalla mancanza di forza e dalla resistenza. Quella della mente è limitata dal modo in cui pensa alle cose. Le idee e le credenze attraverso le quali vediamo il mondo necessariamente ci tengono all'interno del campo di queste strutture di pensiero. Il modo in cui pensiamo alle cose influenza totalmente non solo il modo in cui agiamo, ma il modo come percepiamo. Per esempio, se pensi che il pensiero è il cattivo che ti impedisce di sperimentare l'attimo presente e perciò deve essere sottomesso con la meditazione, questo modo di pensare influenza ogni cosa che fai. Negli ambienti intellettuali c'è la tendenza a dare valore al pensiero, in quelli spirituali a giudicarlo negativamente. La cosa interessante è che entrambe le valutazioni sono solo pensiero che giudica sé stesso.

Lo yoga è il processo attraverso il quale scopro la natura dei miei legami e mi metto in contatto con quegli aspetti della vita che limitano la libertà. Ho trovato che una sintesi fra due approcci tradizionali allo yoga è la via più diretta a questa esplorazione. *Hatha*, lo yoga fisico, e *jnana*, lo yoga mentale, entrambi riguardano la scoperta dei limiti imposti dal condizionamento. Come pensiamo è parte di come siamo e naturalmente come sentiamo influenza il processo del pensiero. Il termine "condizionamento" qui si riferisce alle abitudini della mente e del corpo che vengono programmate attraverso l'esperienza, compreso il condizionamento genetico che è pure programmato in noi attraverso l'esperienza, sebbene si tratti di

esperienza di un altro ordine.

Quindi lo yoga è l'esplorazione del proprio condizionamento totale, il corpo, nello *hatha* yoga usiamo come approccio il corpo, nello *jnana* yoga usiamo la mente. Non presentiamo il condizionamento come una cosa "cattiva", da dominare. Il condizionamento fa parte del principio organizzatore dell'energia universale che costruisce i modelli e sistemi su cui la vita si fonda. Il condizionamento è di fatto una cosa che facilita il movimento della vita, poiché senza di esso non ci sarebbe vita. Nello stesso tempo il condizionamento è un ostacolo alla libertà, dato che le abitudini costringono anche, incanalando il nuovo dentro vecchi modelli, creando e rinforzando la tendenza a procedere automaticamente, che limita la consapevolezza, e creando attaccamento ai piaceri familiari e alle sicurezze che bloccano un reale cambiamento. La libertà non sta nel negare o superare il condizionamento in atto, che è impossibile; ma nel balzar fuori, nel momento vivo, da questi modelli che limitano il campo del possibile.

Nello *hatha* yoga ciò che è possibile in ogni posizione è funzione del condizionamento di ciascuno (compreso quel che si è mangiato il giorno prima). Se, invece di cercare di costringersi nella posizione finale idealizzata, si usa la posizione per esplorare le limitazioni imposte dal condizionamento, si verifica automaticamente un rilassarsi della mente e del corpo. Le posizioni allora diventano strumenti altamente raffinati per avvicinarsi al limite che ci lega. Esplorare consapevolmente il confine del condizionamento modifica il campo del possibile.

Lo yoga è un processo di apertura, di movimento oltre i limiti fisici e concettuali del condizionamento. L'esperienza per sua natura condiziona, cosicché uscirne è un processo senza fine. Non esiste padronanza dello yoga, dato che si può padroneggiare solo ciò che finisce. Il concetto di aprire, tuttavia, può diventare inavvertitamente un altro scopo idealizzato da raggiungere. In effetti la consapevolezza che il pensiero per sua natura stessa tende ad arrestare il processo, fa parte dello *jnana* yoga.

Una chiave del processo di apertura che vi mantiene veramente aperti è quella che io chiamo “esplorare i limiti”. Nello yoga il limite del corpo è il luogo appena prima del dolore, ma non il dolore stesso. Il dolore vi dice dove stanno i limiti del condizionamento fisico. Siccome il confine si sposta di giorno in giorno e di respiro in respiro (non sempre in avanti), per esser precisamente lì, muoversi con le sue talvolta sottili modificazioni, si deve stare molto vigili. Questa qualità di vigilanza, che è uno stato di meditazione, è il cuore dello yoga. Un grosso pericolo nell'*batha* yoga è procedere automaticamente in modo che le posizioni diventano esercizi meccanici, che provocano noia, stanchezza e resistenza a fare yoga.

Proprio come la mente è più elusiva del corpo, così il confine nello *jnana* yoga non è ovvio come quello nello *batha*. Le abitudini della mente accumulatesi nel tempo si rinforzano continuamente. Le abitudini della mente sono modi ripetitivi di pensare alle cose e di strutturare il mondo in modelli mentali quali credenze, valori, paure, speranze, ambizioni, immagini di sé, immagini di altri e dell'universo stesso. Per esempio, se io vedo l'universo come fondamentalmente buono, cattivo o neutro (indifferente) sembra una astrazione lontana dalla vita quotidiana a cui non capita spesso di pensare; tuttavia, queste visioni del mondo sono alla base di atteggiamenti comuni (idealismo, cinismo, scetticismo) che costituiscono i modelli che colorano tutte le percezioni, controllando quello che entra, e influiscono direttamente sulla vita di tutti i giorni.

Come si esplora il confine del pensiero? Nello *batha* yoga, lo yoga è nella qualità dell'attenzione al sistema fisico, in modo che impariamo ad ascoltare quello che i messaggi del corpo ci comunicano. I muscoli, i tendini, i nervi, le ghiandole e i sistemi degli organi hanno una loro propria intelligenza e strutture per organizzare l'informazione con le quali ci si può sintonizzare e da cui si può apprendere. Esplorare il confine sul piano fisico affina l'abilità dell'organismo di interpretare e integrare questo tipo di informazione. Anche il pensiero si manifesta in sistemi che costituiscono modi stabiliti di pensare a un segmento particolare

della propria vita. Questi sistemi talvolta sono in armonia tra di loro, ma spesso non lo sono. Nella vita di ciascuno ogni ruolo o modello corrisponde a una struttura di pensiero che dà vita al comportamento e lo perpetua.

Lo hatha yoga ci estende e rinforza fisicamente in modo da farci avere un corpo più forte e flessibile. Similmente, lo *jnana* yoga estende e rinforza la mente in modo che diventiamo capaci di usare le strutture che la mente costruisce creativamente e armoniosamente e senza restare legati ai limiti che il pensiero pone alla vita.

I limiti della mente sono simili a quelli fisici nel fatto di essere contrassegnati da resistenza al movimento e all'apertura. Nella mente, la paura è l'indicatore della resistenza, come il dolore lo è nel corpo. La paura circoscrive la struttura della personalità, l'io. I modi come uno pensa a sé stesso e al mondo sono le pietre miliari della personalità e sono molto rigidi. Quando queste strutture sono in pericolo, insorge la paura. La paura spesso si esprime come attacco e difesa, mezzi per alleviare il dolore che essa genera. Attacco e difesa sono modi per proteggere la struttura in pericolo e seppellire la paura in quello che chiamiamo l'inconscio, dandoci l'illusione di non aver paura. La paura è una grande maestra, dato che è una chiave per scoprire la natura, la profondità e il grado del nostro attaccamento alle strutture del pensiero.

Nello *hatha* yoga, quando si esplora consapevolmente la soglia di ciò che è fisicamente possibile, questa soglia si sposta. Ciò che è possibile cambia, tu sei cambiato. C'è più flessibilità, più apertura nei tessuti, di conseguenza più energia. Quando lo *jnana* yoga esplora le soglie della resistenza mentale, questa attività stessa sposta la soglia, allargando i limiti di ciò che è possibile. Questo è ciò che veramente significa l'espandersi della coscienza.

Una grossa difficoltà nello *jnana* yoga è data dal fatto che, dato che i limiti mentali definiscono il modo come si percepisce, la stessa percezione di dove i limiti o condizionamenti si trovano è limitata dalle percezioni attuali; se cerco di guardare il modo in cui guardo le cose, il modo in cui lo faccio è il modo come guardo le cose. Come

guardo le cose in ogni dato momento è me. Un altro problema dello *jnana* yoga è che non esiste un corpo di tecniche predisposte, corrispondenti alle asanas, utili per esplorare i limiti della mente. Nello *batha* yoga le asanas sono necessarie perché nella vita raramente si mettono alla prova o anche solo si raggiungono i propri limiti fisici. Invece, che si voglia o no, ci si trova quotidianamente di fronte ai propri limiti mentali; per questo non è necessaria una tecnica meccanica.

Nell'*batha* yoga le esigenze di una data posizione, l'immediatezza della risposta nel dolore fisico, la possibilità di farsi male se si è distratti, il giusto uso del respiro, aiutano a mantener desta l'attenzione necessaria. Anche nello *jnana* yoga la chiave è l'attenzione. Per scoprire come funziona il pensiero è necessario prestare attenzione alle forme che prende: parole, giudizi, immagini. È anche molto importante essere consapevoli di dove, in ogni dato momento, l'attenzione si rivolge. In ogni istante l'attenzione è ciò che si è in quell'istante e questo mette direttamente in evidenza quali sono i nostri condizionamenti.

Essere consapevoli del movimento dell'attenzione è uno stato meditativo che modifica la coscienza. Il senso di distanza che ne deriva e la qualità del distacco permettono un'oggettività che non è limitata dalle strutture del pensiero. Questa oggettività è fonte di novità e creatività, portatrice di un senso di meraviglia che trascende ciò che è meramente personale. Può anche generare paura. Dato che noi teniamo insieme il mondo e noi stessi col pensiero, una reale oggettività può mettere in pericolo l'edificio della nostra vita, facendo sorgere resistenza e paura. Esattamente questa paura è prova dell'esistenza del condizionamento mentale, e prestarvi attenzione (esplorarne la soglia) la "estende" in modo in un certo senso simile al modo in cui esplorare coscientemente la soglia del dolore estende il corpo.

Sebbene lo *jnana* yoga non si possa praticare nel senso comune della parola ("praticare" di solito significa ripetere per accumulare abitudini desiderate), si può "praticare" lo *jnana* yoga

semplicemente stando tranquillamente seduti ad osservare il panorama interno. Un vantaggio dello stare seduti tranquillamente è il temporaneo distacco dalle reazioni esterne, che permette un più facile accesso al pensiero. Star seduti permette anche a ciò che è stato represso dal pensiero o dalla disattenzione di affiorare. Dato che i limiti della nostra mente si manifestano nei rapporti della vita quotidiana (a contatto con persone, idee, ambiente fisico), la “pratica” dello *jnana* yoga può avvenire e avviene non solo durante una seduta formale, ma in tutte le circostanze della vita.

Si potrebbe scambiare l’attenzione col continuo tentativo di capire che cosa sta succedendo dentro, che può condurre in una paralisi o in un distacco dal vivere. L’attenzione non è un processo analitico che implica l’attività del cervello. È semplice registrazione di ciò che succede, per cui non comporta “capire”.

Cercare di star attenti allontana da ciò che sta succedendo e quindi non è attenzione. Non si fa *jnana* yoga cercando di costringere l’attenzione alle strutture del pensiero per scoprire quali siano i limiti del pensiero. Dato che i limiti del pensiero sono lì non c’è bisogno di cercarli. Un pensiero, anche se più elusivo, è un fatto altrettanto quanto un uccello o un albero; perciò, quello che ci vuole per vedere è solo guardare oggettivamente.

La semplicità dello *jnana* yoga è resa difficile dal fatto che il cervello è talmente condizionato dal pensiero e così abituato alle sue strutture mentali che lo spostare la coscienza dal pensiero all’attenzione all’inizio suona misterioso. Quando il pensiero pensa a questo spostamento sia con delle letture che ne parlano, che rievocando una volta precedente in cui ciò si era verificato, il pensiero cerca di provocare questo cambiamento. Ma questo è impossibile, dato che lo spostamento non avviene nel campo del pensiero. Tuttavia, questa qualità dell’attenzione, questo spostamento nella coscienza è disponibile in ogni istante, poiché si può essere attenti anche al fatto della propria disattenzione.

Si impara veramente lo *batha* yoga soltanto mettendosi a terra e facendolo. Anche lo *jnana* yoga si impara facendolo. Sebbene

l'apprendimento non sia una accumulazione meccanica di abilità, è possibile imparare sulla natura dei processi mentali (che sono meccanici) che impediscono il verificarsi di questo spostamento nella coscienza. Proprio questa attività permette il verificarsi della modificazione.

Sebbene abbia presentato *hatha* e *jnana* yoga come separati, in ultima analisi non lo sono, dato che ciascuno è complementare e completa l'altro. Ho scoperto che lo *jnana* yoga è non solo d'aiuto, ma necessario alla pratica dello *hatha* yoga. Lo *hatha* yoga è un universo in miniatura che contiene al suo interno, nelle forme che gli sono proprie, tutti i problemi della cosiddetta vita normale: ambizione, costruzione di immagini, la sottile o non sottile intrusione del confronto e della competizione, i piaceri della riuscita, il dispiacere del regresso, la frustrazione delle aspettative non realizzate e naturalmente lo spettro, potenzialmente sempre ricorrente, della paura.

Paura di invecchiare, di morire, della propria indolenza e pigrizia, di non essere all'altezza dei modelli, di non farcela (qualunque sia la "cosa" che uno vuole raggiungere); questi e altri aspetti della vita si ritrovano nello *hatha* yoga in modo particolarmente diretto e vivo. La consapevolezza delle strutture del pensiero che deriva dalla esplorazione fisica è parte integrante del processo di esplorazione del corpo. Nell'esplorare il condizionamento mentale si scopre che la tensione psicologica condiziona e irrigidisce il corpo. La comune espressione "teso" è generalmente usata per descrivere uno stato mentale. Quando siete tesi potete notare come il corpo sia rigido anche fisicamente. Queste abituali tensioni del corpo che lungo gli anni portano rigidità, sono il deposito degli stati mentali interiorizzati. Aprirsi nello yoga fisico apre mentalmente e aprirsi mentalmente aiuta l'aprirsi del corpo. Considero *hatha* e *jnana* yoga come due facce di una medaglia, come immagini speculari uno dell'altro. Sono strade diverse per esplorare che cosa significa essere un essere umano.

Molte caratteristiche di altri approcci tradizionali allo yoga, come

il *karma* yoga (yoga dell'azione nel mondo) e il *raja* yoga (che è la combinazione fatta da Patanjali di differenti yoga) sono incorporate in questo approccio. Lo yoga tantrico, che tradizionalmente è un armonizzarsi e fondersi di maschio e femmina, comporta un esplorare i limiti all'interno del rapporto che rivela altri aspetti del condizionamento. Il *bhakti* è l'aspetto devozionale dello yoga e deriva da una profonda visione di come funziona l'universo.

In ogni epoca storica la gente seria ha sempre riesaminato e ridefinito che cosa è rilevante; questo in seguito diventa tradizione, per essere ridefinito di nuovo quando i tempi e il movimento della coscienza si sono evoluti. Il modo come ho risposto alla domanda "Cosa è lo yoga?" è in un certo senso non tradizionale. Tuttavia, lo yoga è sempre stato una sintesi di esperienza personale e tradizione; una mescolanza di nuovo e vecchio. Infatti, una parte integrante della tradizione yoga è quella di reinterpretare continuamente che cosa sia lo yoga. È questa flessibilità nel cuore dello yoga che gli ha permesso di mantenere rilevanza per migliaia di anni.

Nota: Traduzione di Serena Castaldi, precedentemente da lei pubblicata autonomamente (Edizioni Liride 1979). L'articolo originale in inglese è stato pubblicato nel 1977 su *Yoga Journal*, con il titolo "A New Look at Yoga: Playing the Edge of Mind & Body".