

AUTO RICERCA

Trasformarsi con lo yoga

Joel Kramer

Numero 30

Anno 2025

Pagine 175-202

 LAB

Per migliaia di anni lo yoga è stato uno strumento di trasformazione atto ad aprire la mente e il corpo. Essenzialmente lo yoga è un processo che consiste nell'affrontare i propri limiti e superarli. È un approccio psicofisico alla vita e alla comprensione di sé che può essere adattato creativamente alle necessità dei tempi.

Lo yoga ci trasforma aprendo i blocchi fisici e mentali che riducono l'ambito delle nostre possibilità, limitando la nostra vita. La trasformazione è un processo che porta novità e interesse. Si potrebbe pensare che un cambiamento profondo ci possa rendere così diversi da perdere contatto con coloro che amiamo e anche con noi stessi. In realtà la trasformazione provocata dallo yoga ci rende maggiormente noi stessi e ci apre ad amare più profondamente. Questa pratica consiste in un levigarsi e raffinarsi che porta alla luce la nostra vera essenza, come uno scultore fa affiorare la bellezza della forma dalla pietra scolpendone con cura e pazienza i contorni.

La pratica dello yoga dà molti benefici concreti: è un potenziale strumento terapeutico per curare problemi fisici e psicologici, ritarda l'invecchiamento e mantiene sessualmente aperti, dà forza e sensibilità per altre attività fisiche, migliora l'aspetto, il portamento, il tono della pelle, dei muscoli e la vitalità, e dà alla vita un senso di grazia e di complessivo benessere.

A livello più profondo, lo yoga consiste nel generare energia. Spesso pensiamo all'energia come a una forza misteriosa che c'è o non c'è, ma è fuori dal nostro controllo. Invece con lo yoga si può sia cambiarne la qualità che generarla, migliorando la capacità del corpo di trasformarla. Ciascuno di noi ha provato diverse qualità di energia: qualche volta ne abbiamo moltissima, ma dispersiva o agitata e andiamo contemporaneamente in mille diverse direzioni; altre volte si può avere molta energia, ma anche essere calmi e molto concentrati. Lo yoga comporta imparare a generare energia e anche a concentrarla in diverse parti del corpo; esso, aumentando il livello di energia, ci mette in di penetrare i blocchi fisici e psicologici e

lasciare entrare nella nostra vita interessi nuovi. In ogni momento la qualità della nostra vita è direttamente proporzionale a quanto siamo ad essa interessati.

Lo yoga comporta molto più dell'avere e dello sviluppare flessibilità. Esser capaci di fare posizioni complicate non significa necessariamente saper fare yoga. L'essenza dello yoga non è il risultato, ma con quanta consapevolezza si lavora sui propri limiti dovunque e comunque siano. La cosa importante non è quanto si approfondisce una certa posizione, ma come ci si accosta al processo yogico, e questo a sua volta è direttamente connesso a come la nostra mente vede lo yoga.

Ci sono diversi approcci allo yoga: uno consiste nel considerare la posizione un fine da raggiungere, uno scopo; in esso ciò che conta è in che misura si arriva a completare posizione. Un altro vede la posizione come strumento per esplorare ed aprire il corpo: invece di usare il corpo per "raggiungere" la posizione, usa la posizione per aprire il corpo. Quale approccio si adotta influenza molto il modo come si affronta ogni posizione.

Considerare le posizioni come il fine rende meno sensibili ai messaggi che il corpo ci trasmette. Se la mente è concentrata su uno scopo da raggiungere, lo stacco fra dove siamo e dove vogliamo essere può provocare tensione ed ostacolare il movimento. Si finisce per avanzare troppo o troppo in fretta, invece di permettere al corpo di aprirsi col suo ritmo. Paradossalmente, se si è orientati verso il processo invece che al risultato finale, il progresso e l'apertura si verificano naturalmente. Le posizioni si possono raggiungere mediante sforzo, ma lo sforzo stesso limita sia l'apertura immediata, sia la possibilità di andare più a fondo nello yoga.

Attribuire valore al "progresso" è un aspetto profondo del nostro condizionamento. È naturale compiacersi dei propri progressi, ma subentrano dei problemi quando il nostro yoga è essenzialmente legato ai risultati invece che al processo quotidiano di apertura e al generare energia. Questa dipendenza impone dei veri e propri limiti. Molti di voi avranno probabilmente notato che la vostra pratica dello

yoga è ciclica, nel senso che a volte vi ci appassionarete, poi lo metterete da parte, quindi lo riprendete e così via. Una delle cause è che siete sottilmente legati ai risultati... quando progredite vi piace e fino a quando continuate a migliorare, siete motivati. Quando raggiungete l'“acme”, come ogni tanto succede a tutti, ci vogliono tutte le energie che ci eran volute per raggiungere questo punto solo per mantenerlo. Se l'incentivo principale è il progresso, la mancanza di miglioramento può provocare una perdita di interesse. Di conseguenza magari farete meno yoga o non ne farete affatto finché il corpo non si chiuderà e comincerà a lamentarsi. Allora farete yoga per sentirvi meglio e di nuovo farete progressi finché non raggiungerete un'altra acme.

La qualità dell'attenzione che si porta nello yoga è di fondamentale importanza. In realtà la maggior parte dei veri limiti che si incontrano nello yoga stanno nella mente, non nel corpo. Si pensa di essere limitati dalla resistenza del corpo, che la fatica sia puramente fisica. Ho verificato che generalmente non è il corpo che si stanca per primo, ma è la mente che perde la concentrazione necessaria all'attenzione. Quando la mente è stanca l'attenzione svanisce e comincia a divagare e così diminuisce la sensibilità ai messaggi del corpo. Si tratta il corpo con minore cura, e questo lo affatica più rapidamente.

La yoga comporta un equilibrio fra “controllo” e “abbandono”, fra sforzo e rilassamento, fra focalizzare l'energia e lasciarsi andare in modo che sia l'energia a muoverci. Io trovo che nello yoga ci sono fondamentalmente due tipi di personalità; io li chiamo “quelli che si sforzano” e i “sensuali”. Quelli che si sforzano sono più inclini al controllo e al progresso; i sensuali all'abbandono e al rilassamento. Dato che yoga significa equilibrio, se la vostra tendenza è sforzare dovete imparare a rilassarvi, lasciarvi andare e godervi la sensualità dello stiramento. Se la vostra tendenza è rilassarvi, essere “pigri”, dovete imparare a sperimentare il piacere di forzare i vostri limiti e di usare il controllo per generare energia.

L'arte dello yoga consiste nell'imparare a concentrarsi e generare energia in diverse parti del corpo, nell'ascoltare i messaggi del corpo

(feedback) e nel lasciarsi andare dove l'energia ci porta. Si dovrebbe rispettare la resistenza del corpo, perché è un utile feedback. Cercare di vincere le resistenze e di spingersi oltre la soglia del dolore è un'altra forma di resistenza: resistenza ai propri limiti, a quello che siamo e dove ci troviamo ora. Quando si sposta la concentrazione dal "resistere alla resistenza" all'orientare l'energia là dove si trovano i limiti, il corpo può seguire il suo ritmo e si apre da solo, opponendo una resistenza minima. Cercare forzatamente di spingersi oltre i propri limiti crea maggiore resistenza e tensione, mentre arrendersi alla posizione finisce per portare a una maggiore profondità. Il corpo vi dirà quando muovervi e andare più a fondo, se lo ascoltate.

Un altro aspetto importante del mio approccio allo yoga è capire il "condizionamento". Proprio come fare yoga comporta esplorare il limite fra controllo e abbandono, anche trasformazione e resistenza al cambiamento sono correlate. Non è possibile restare come si è: o si diventa più rigidi e cristallizzati, o si esce dallo schema e ci si trasforma. Il processo del condizionamento porta abitudini nel corpo e nella mente che si accumulano nel tempo. Questi schemi ci definiscono nel modo come ci muoviamo, come attegiamo il nostro corpo, nel modo come pensiamo ed anche quando pensiamo. Invecchiando, il processo di accumulazione delle abitudini rende più rigidi sia fisicamente che mentalmente. I sistemi interni funzionano con minore efficienza e i movimenti del corpo diventano più limitati.

Non presento il condizionamento come una cosa cattiva, di cui ci si deve disfare, perché assolve a funzioni importanti sia nella vita dei singoli che nell'universo. Il condizionamento e le abitudini che ne derivano sono parte del processo universale di individuazione. Le entità individuali, tutti noi, siamo sistemi con meccanismi autoprotettivi che ne definiscono i confini e li mantengono integri. Il modo in cui costruiamo la sicurezza nella nostra vita comprende abitudini di cui non siamo consapevoli. Alcune abitudini sono necessarie, ma diventano pericolose se lasciamo che inconsapevolmente guidino la nostra vita. Le abitudini ripetute nel tempo tendono a renderci automatici come una macchina, e filtrano

il modo in cui ci rapportiamo al presente. Se le nostre abitudini sono rigide e sepolte nell'inconscio, il filtro è molto annebbiato e noi non afferriamo il presente. Se perdiamo il presente perdiamo quel che realmente esiste.

L'esperienza ci condiziona, lasciando un segno, un'impronta. La memoria vive nelle cellule, nei sistemi del corpo, nel cervello e nel pensiero stesso. Il paradosso dell'esperienza è che insegna e limita nello stesso tempo. Fa espandere i nostri orizzonti ed è il terreno e la matrice da cui può derivare la trasformazione; nello stesso tempo dà luogo ad abitudini nella mente e nel corpo che ci rendono più ristretti e chiusi. Per esempio, se ti stiri un muscolo facendo yoga, questa esperienza ti può insegnare che, per avidità o disattenzione, hai applicato troppa forza. Può anche creare abitudini nel tuo yoga: potrai, consciamente o inconsciamente, evitare quella zona o, se ti avvicini al muscolo danneggiato, la paura di farti male di nuovo può provocare una tensione che lo fa chiudere ulteriormente. Col ripetersi di questa situazione il muscolo impara a proteggersi da un dolore che anticipa; si è creata un'abitudine.

Ci sono abitudini nello yoga, come in ogni cosa che si fa ripetutamente, ma l'esser consapevoli della natura dell'abitudine aiuta ad evitare di esserne automaticamente sospinti. Fare yoga come un insieme di esercizi meccanici trasforma lo yoga in una ginnastica e ottunde l'avventura e la passione che fanno parte del processo di trasformazione. La resistenza spesso è un feedback che la nostra pratica è diventata stantia e ripetitiva.

la "sensibilità al feedback" è la capacità di ascoltare e capire i messaggi che ci trasmettono le diverse parti del corpo. Questa sensibilità non solamente è cruciale nell'evitare le tensioni o per curarle, ma rende altresì capaci di avere maggior controllo sul processo yogico. Per esempio, è soltanto attraverso la sensibilità al feedback che si può sapere quando andare più in profondità in una certa area e quando arretrare nella posizione.

Aspetti fisici

Prima di presentare il mio approccio alla pratica dello yoga fisico, vorrei descrivere come lo yoga influenza il nostro benessere. I bambini piccoli sono flessibili, il loro corpo si muove con facilità. Col passare del tempo ci si irrigidisce e questa rigidità circonda i nervi, le ghiandole, il sistema circolatorio, la colonna vertebrale e i circuiti energetici. Allora il corpo diviene meno efficiente, l'energia decresce o si blocca col rallentarsi dei sistemi; il corpo è meno sensibile e in contatto con sé stesso, più corazzato e lento. Dato che una dimensione fondamentale della vita è il movimento a tutti i livelli, la qualità stessa della vita degenera.

La parola "disease" (malattia) significa quel che dice letteralmente: disagio. Quando il corpo si sente meno "a posto" comincia a distruggersi. Il processo dello yoga mantiene i sistemi fisici aperti e pieni di energia, ne previene il crollo e la malattia. Lo yoga ha anche un grande potenziale terapeutico dato che le posizioni sono strumenti molto raffinati. Ci mette in grado di entrare nei vari sistemi del corpo in modo molto preciso, rinforzandoli e curandoli. Lo yoga ci dà la possibilità di prendere in mano la nostra salute.

Molti si occupano della propria salute solo quando se ne è andata. Sono privi dell'interesse o della capacità di stare in contatto con lo stato dei vari sistemi finché è troppo tardi e c'è una crisi. Fare yoga può metterci sull'avviso appena le nostre riserve di energia cominciano a calare, e inoltre ci fornisce i mezzi per rigenerarle. Il potere preventivo dello yoga è accentuato dal fatto che esso sviluppa la sensibilità ai feedback interni e aiuta a notare le prime avvisaglie. Quindi con lo yoga si può imparare a curarsi molto prima che avvenga la crisi.

Lo yoga è stato chiamato "fonte di giovinezza" perché porta salute e vitalità, ma questo nome è improprio. La ricerca di una fonte di giovinezza, attraverso la magia, le medicine o delle tecniche indica

una resistenza al passare del tempo. Io preferisco chiamare lo yoga “sorgente di vita”. Invecchiare è inevitabile. Lo yoga permette di affrontare consapevolmente questo processo di trasformazione che può portare crescita e nuova profondità di maturazione. Resistere all’invecchiamento è in realtà resistere alla trasformazione e alla maturazione. Paradossalmente, la resistenza a invecchiare, che comporta restare attaccati a vecchi modi di vita ormai inadatti, inasprisce quello stesso processo di invecchiamento di cui si ha paura.

Nello yoga si affronta il processo di vita e morte che si esprime nell’invecchiamento. La gioventù è un’epoca di innocenza, durante la quale il corpo mantiene e aumenta automaticamente le proprie riserve di energia. Poi viene un momento, generalmente verso la fine dei vent’anni o sui trenta, in cui questo processo si inverte, cosicché il corpo, lasciato ai suoi soli mezzi, comincia gradualmente a perdere energia. È tuttavia possibile invecchiare con un continuo aumento del potere e dell’efficienza delle proprie energie. Questo non avviene spontaneamente. Bisogna affrontare consciamente e consapevolmente la tendenza automatica del corpo a chiudersi (entropia). Lo yoga non soltanto si oppone al processo entropico di distruzione, ma apre in maniere nuove, e conferisce un modo di maturare e svilupparsi con eleganza, profondità e ricchezza.

Fare yoga al mattino ci mette in comunicazione diretta con il modo come abbiamo trattato noi stessi il giorno precedente. Si imparano a leggere sottili differenze di flessibilità, resistenza ed energia. Il corpo ha una sua intelligenza e una parte essenziale dello yoga è essere capace di ascoltare e imparare da questa intelligenza. Attraverso questo ascolto lo yoga può allineare e rimodellare la struttura del corpo secondo un senso interno di ciò che è necessario.

Tecniche yoga

Lo yoga, sia in quanto sapere accumulato che in quanto arte, implica imparare e raffinare delle tecniche. Gli insegnanti sono utili per aiutare ad espandere il proprio repertorio tecnico, che a sua volta

sviluppa il potenziale di autoespressione creativa nello yoga. La tecnica permette di lavorare in maniera più approfondita con il proprio corpo, e aiuta anche a raffinare la concentrazione e l'attenzione. Tuttavia, è importante tenere a mente che, anche se la tecnica ha una sua qualità estetica, una sua bellezza, è un mezzo di trasformazione e non un fine in sé.

Attenzione e concentrazione

L'essenza dello yoga sono la concentrazione e l'attenzione: attenzione al respiro, ai messaggi del corpo, all'energia, e anche alla qualità della nostra attenzione. Negli anni ho scoperto che il modo in cui faccio yoga è sempre diverso. Approfondire la propria pratica non consiste tanto nell'imparare posizioni più avanzate, quanto piuttosto nell'aumentare la comprensione del come fare yoga. La precisione tecnica può rendere lo yoga, anche nelle posizioni più semplici, più focalizzato e interessante, può aiutarci ad approfondire la nostra comprensione di che cosa è lo yoga.

Imparare a fare yoga è, tra le altre cose, imparare il piacere di farlo. Non necessariamente sempre, ma come una presenza nella nostra vita. Si può amare qualcuno che occasionalmente ci frustra o ci fa arrabbiare, tuttavia sotto l'amore rimane. Se avete fatto yoga per qualche tempo e non vi piace farlo, questa in sé stessa è una indicazione che il modo come lo fate deve essere rimesso in questione. Siete interessati a stare nella posizione? Vi piace? Se vi accorgete che no, per lo più significa che la vostra mente è altrove. Forse state stoicamente mantenendo la posizione per poter sentire di aver fatto qualcosa che “dovreste” o che “vi fa bene”; o forse state faticando per raggiungere un fine, che può essere una posizione completa o il grado di flessibilità che avevate ieri. Se la vostra attenzione e interesse non sono nel corpo, non siete del tutto presenti nella posizione.

L'attenzione nello yoga implica lasciarsi andare, rilassamento, abbandono al “ciò che è” della posizione. Ci si mantiene vigili e si

osserva, non si è passivi. È il corpo che “decide” quando mantenere, quando regredire, quando approfondire e quando uscire da una posizione.

Lo yoga sviluppa la capacità di concentrare l'energia in determinate parti del corpo, il che a sua volta genera energia, sia che ci si stiri o che ci si rilassi nella posizione. Imparare a concentrare l'energia con grande precisione è una parte vitale dello yoga su cui spesso non si insiste. Questa capacità non dipende dalla flessibilità, ma da una qualità della mente che è capace di passare consapevolmente in rassegna il corpo per trovare tensioni e blocchi e poi concentrarsi su di essi.

Chiamo “attenzione” l'ampliarsi dello spettro della consapevolezza che avviene quando la mente abbandona il controllo e la direzione. La “concentrazione” è più puntuale dell'attenzione, e naturalmente implica il controllo. Anche se concentrazione e attenzione sono diverse, esse sono intimamente connesse. È con lo stare attenti che si impara dove concentrarsi e una concentrazione più approfondita porta una maggiore capacità di attenzione. Anche questo è uno dei modi in cui lo yoga si muove fra controllo e abbandono.

Respirazione

Il respiro, tradizionalmente chiamato *prana*, è il carburante della vita. Nello yoga serve come ponte fra la mente e il corpo, dato che agisce automaticamente e può anche essere controllato consapevolmente.

Il respiro è una pietra miliare della tecnica yogica. Imparare ad usarlo in maniera efficiente è una chiave per approfondire la pratica dello yoga, dato che fa aumentare direttamente l'estensione, la forza, la resistenza e l'equilibrio. Io adopero una versione di *ujjayi* che è una respirazione pettorale profonda che fa espandere il respiro attraverso il controllo della glottide. L'espansione dei polmoni attraverso la glottide in inspirazione e la spinta dei polmoni in espirazione aiutano

a muoversi nelle posizioni e ad approfondirle, mentre nello stesso tempo conferiscono rilassamento. Nelle posizioni che comportano il piegarsi in avanti o estendersi all'indietro ci si muove ed estende in espirazione, mentre nell'inspirazione si mantiene la posizione, rilassandosi o allineandosi. Al contrario, le estensioni che espandono i polmoni e il petto si fanno in inspirazione, rilassandosi o allineandosi con l'espirazione.

Il respiro ci offre una lezione interessante sul controllo e l'abbandono. Usando il respiro, invece della mente, per guidare e controllare il movimento e per estendersi, il corpo può lasciarsi andare, abbandonandosi più facilmente alla posizione. Quando respiro e corpo sono coordinati così che si muovono all'unisono, l'energia scorre nei muscoli, modificando completamente la qualità dello yoga. L'uso appropriato del respiro porta fuori dalla mente, dentro il corpo, conferisce una grazia e sensualità al movimento, impossibili quando è la mente che controlla. Questa maniera di usare il respiro porta un'attenzione rilassata e concentrata su tutto l'organismo, che si può anche usare per concentrare l'energia nelle diverse parti del corpo.

Esplorare i limiti

Un'altra dimensione importante dello yoga è imparare come "esplorare il limite". Il corpo ha dei limiti che ne definiscono la capacità di estensione, la forza, la resistenza e l'equilibrio. Per illustrare questo concetto si può usare il limite della flessibilità. In ogni posizione, in ogni dato momento, c'è un limite all'estensione che io chiamo "limite massimo" o finale. Questo limite dà una sensazione di intensità e si trova subito prima del dolore, ma non è il dolore stesso. Il limite si muove di giorno in giorno e di respiro in respiro. Non sempre si muove in avanti, a volte regredisce. Parte dell'imparare a fare yoga è imparare ad arrendersi a questo limite, cosicché, quando cambia, ci si muove con questa modifica. Psicologicamente è più facile avanzare che retrocedere. Ma è

importante imparare a retrocedere se il limite si restringe, come lo è imparare ad avanzare lentamente, man mano che il corpo si apre.

C'è una sottile assuefazione psicologica alla posizione completa, o per lo meno alla nostra massima estensione. La tendenza a spingersi rapidamente fino all'estensione massima fa perdere il contatto con la risposta del corpo e fa uscire più in fretta dalla posizione. In base al ricordo di quanto ero flessibile ieri, inconsciamente spingo verso quel grado di flessibilità, sono soddisfatto se lo raggiungo, entusiasta se lo supero e contrariato se non riesco a raggiungerlo.

Ogni posizione dovrebbe coinvolgere tutto il corpo, anche se, secondo le posizioni, in genere ci sono una o più parti dove l'estensione è maggiormente avvertita. Se si raggiunge il limite massimo troppo in fretta, si perde il contatto con molte di queste parti. Questo dà l'illusione di un'estensione completa, ma può darsi che il corpo non sia ben allineato, non del tutto aperto. Aprire le aree secondarie del corpo prima di raggiungere la massima estensione aiuta ad assicurarsi un buon allineamento e in ultima istanza approfondisce l'estensione principale.

C'è un altro limite meno evidente che è molto facile non sentire: io lo chiamo il primo o "limite minimo". Questo limite si trova dove il corpo, muovendosi per prendere la posizione, incontra la prima resistenza. Nell'assumere una posizione, all'inizio ci si muove facilmente fino a che compare il primo cenno della sensazione di blocco, una resistenza. Questo è il primo limite ed è molto importante fermarsi qui per abituarsi, riallineare la posizione, prestare ascolto al proprio respiro e approfondirlo. Si deve prestare attenzione alle sensazioni, aspettando che diminuiscano; a quel punto il corpo si muoverà automaticamente verso una posizione più profonda ed evidenzierà un nuovo limite. Questo processo si ripete finché si raggiunge il limite finale. In questo modo, il corpo si apre con resistenza e sforzo minimi; più lentamente e con quanta maggior cura ci si accosta al primo limite, più profondo sarà il limite finale. La capacità di stare più a lungo nelle posizioni si sviluppa stando di più al primo limite e muovendosi lentamente verso l'intensità, perché

più ci si avvicina al limite ultimo, meno resistenza si tende ad avere. Anche imparare a mantenere la posizione negli stadi intermedi fino a che si possa approfondire e rallentare il respiro, ci mette in grado di rilassarci lungo la via.

Esplorare lentamente i limiti, in questo modo, ha il vantaggio di darci un allineamento migliore lungo tutto il processo, e una più precisa capacità di ascoltare il feedback che ci permette di sperimentare maggiori livelli di intensità senza dolore e minimizza la possibilità di farsi male. Esplorare i limiti permette anche di entrare in contatto con la natura sensuale della posizione e la qualità della sensazione nell'estensione, cosicché ogni posizione può diventare un'esperienza estetica.

Dolore e feedback

È di vitale importanza conoscere la differenza fra dolore e intensità. La linea che li separa talvolta può sembrare nebulosa, ma in realtà è ben definita dal nostro stato mentale. Il dolore non è solo fisico, può essere anche psicologico, e implica un giudizio di disagio, un non piacere di stare in quella posizione. Se si cerca di evitare quella sensazione, è dolore. L'intensità che non è dolore genera un'energia e una qualità sensuale che sono piacevoli.

La paura e l'ambizione spesso possono offuscare la differenza fra intensità e dolore. Se si ha paura di farsi male, una bassa intensità di sensazioni può venire interpretata come dolore e quindi evitata, invece l'ambizione può indurci a ignorare o tollerare il dolore. Se in una posizione si ha paura, conviene non cercare di superare la paura per essere "coraggiosi", perché questo aumenta le probabilità di farsi male, confermando la nostra aspettativa. Invece, si possono esplorare i limiti della paura: trovare un punto nella posizione in cui non si ha paura, ma vicino a dove interviene la paura; stare in questa posizione, approfondire il respiro e aspettare che il corpo si rilassi e si apra. Soltanto allora ci si muove. Se siete consapevoli della vostra ambizione in una posizione, vi raccomando vivamente di stare più a

lungo sul primo limite e muovervi più lentamente attraverso gli stadi intermedi. Questo dà una sensibilità al feedback che aiuta a controbilanciare la tendenza a ignorare i messaggi del corpo.

Spesso è difficile riconoscere il dolore che non è necessariamente acuto o intenso, e a una grande intensità non sempre corrisponde un dolore. Se la sensazione è tale che si cerca di evitarla, è dolore. Se si ha paura, anche a livelli di intensità relativamente bassi, questo per definizione è il vostro limite. Si può diventare meno paurosi aprendosi lentamente, più che spingendosi oltre i propri limiti psicologici.

Ci sono vari modi di evitare il dolore: sopportarlo stoicamente, aspettare di uscire dalla posizione, accelerarla o pensare ad altro. Questi atteggiamenti spesso indicano disagio. Il dolore causa disattenzione alla posizione, il che aumenta le probabilità di estendere troppo il corpo e stirarsi un muscolo. La maggior parte delle lesioni nello yoga derivano dall'ambizione o da distrazione: di solito da entrambe. L'ambizione in una posizione prende molti aspetti: starci per una quantità di tempo prescritta, cercare di estendersi quanto qualcun altro, inconsciamente cercare di raggiungere livelli di flessibilità raggiunti precedentemente o cercare di raggiungere o riprodurre certi stati psichici. L'ambizione è una caratteristica del pensiero e quindi una realtà della vita, come il confronto. Non si può eliminare l'ambizione attraverso lo sforzo, poiché lo sforzo stesso è ambizione. Esplorare consapevolmente i vari limiti distoglie l'attenzione dall'ambizione e la rivolge alle sensazioni fisiche. Una posizione non dovrebbe provocare dolore. Il dolore è feedback: se lo si ignora o si tenta di spingersi oltre, prima o poi ci si farà male. Il sentirsi a disagio condiziona il nostro atteggiamento verso lo yoga, rendendoci riluttanti a farlo. Inoltre, trasforma lo yoga in un dovere, invece che nella gioia che può essere.

Linee di energia

Oltre al respiro e all'esplorazione dei limiti, c'è una terza dimensione

nello yoga fisico che comporta canalizzare energia in diverse parti del corpo creando quelle che io chiamo “linee di energia”. Queste linee di energia sono correnti vibratorie che si muovono in direzioni diverse in ogni posizione. Le descrizioni degli stati interiori sono al massimo delle approssimazioni. Anche la parola “energia” può sembrare vaga quando viene usata per significare un certo livello di attivazione interiore, tuttavia siamo consapevoli di avere poca o tanta energia. Se si presta attenzione si nota che certe parti del corpo sembrano vive e vitali, mentre altre danno la sensazione di essere morte o bloccate. Si possono anche notare delle sottili correnti che percorrono il corpo; questo non dovrebbe sorprendere visto che il corpo ha un sistema idraulico (la circolazione) e uno elettrico (il sistema nervoso).

Per lo più le estensioni che si fanno nelle posizioni riguardano soprattutto muscoli e tendini, ma c'è un altro genere di estensione che io chiamo “estensione dei nervi”. Qui si usano i muscoli per stirare i nervi, creando un flusso di energia, invece di aumentare l'estensione nella posizione. Lo scopo è quello di creare nei nervi una corrente interna che si può avvertire ed intensificare. L'intensità di questa corrente nei nervi può essere controllata dai muscoli e si avverte come sensazione vibratoria, in genere diretta verso l'esterno. Per esempio, si può creare una linea di energia interna tenendo il braccio parallelo al pavimento ed estendendolo. Questo provoca una vibrazione che muove dalla spalla lungo il braccio, attraverso le dita. Ogni posizione ha le sue linee di energia che si possono creare ad ogni stadio della posizione e che si completano a vicenda e funzionano insieme fino a comprendere il corpo nel suo complesso.

Queste linee di energia influenzano e modificano la pratica dello yoga in svariati modi:

- (1) aumentano l'energia all'interno della posizione;
- (2) tonificano e rilassano il sistema nervoso;
- (3) diminuiscono le probabilità di provocarsi delle lesioni per iperestensione dei muscoli;

- (4) aumentano la forza e la capacità di mantenere le posizioni;
- (5) allineano il corpo nella posizione.

È importante preoccuparsi di avere il giusto allineamento in ogni posizione; tuttavia, molti usano soltanto mezzi esterni per allinearsi; per esempio, un'altra persona che si spera conosca l'allineamento, che corregge la posizione del corpo, o cercare di imitare una fotografia, o l'ideale di una posizione completa. I metodi esterni sono a volte utili, ma io credo che sia solo quando l'allineamento è raggiunto dall'interno, dall'intelligenza del corpo stesso, che si "capisce" veramente una posizione.

Nella posizione del Triangolo le frecce della Figura 1 indicano le direzioni delle cinque linee di energia. Rinforzare lo scorrimento della corrente lungo ognuna delle linee allinea automaticamente il corpo dall'interno. Quando la posizione è correttamente allineata, le correnti di energia scorrono più liberamente. *Questo può essere percepito.* Queste linee di energia penetrano nei blocchi del corpo senza "forzare" la posizione e alla fine conferiscono un'estensione maggiore.

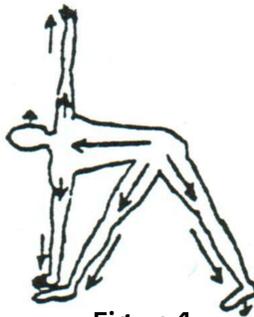


Figura 1

Se nel Triangolo si accentua la linea dalla spalla fino alla punta delle dita lungo il braccio sollevato, questa apre il petto e fa allineare la pelvi. La linea nella gamba posteriore scende dall'anca lungo la gamba fino alla parte esterna del piede, sollevando l'arco. Anche questa linea fa allineare la pelvi e libera l'anca. La linea nella gamba che sta in avanti

parte dal gluteo e scende lungo la gamba fino al piede, allineando il ginocchio sul piano della pelvi. La linea che percorre la spina dorsale, diretta verso l'alto, provoca un allungamento che le dà più spazio per muoversi. Anche questo sblocca le anche e funziona in opposizione alla linea della gamba che sta dietro. La quinta linea che va dalla spalla alla punta delle dita del braccio rivolto verso il basso aiuta a mantenere le spalle sullo stesso piano della pelvi e aiuta anche a dare maggior profondità alla posizione.

Queste linee fanno muovere l'energia in cinque direzioni e fanno lavorare i muscoli in opposizioni diverse. Usare certi gruppi di muscoli in opposizione aiuta a separare le varie parti del corpo (e in alcune posizioni anche le vertebre) conferendo controllo, estensione, energia e rilassamento. Questo si rende possibile imparando a creare e canalizzare le linee di energia.

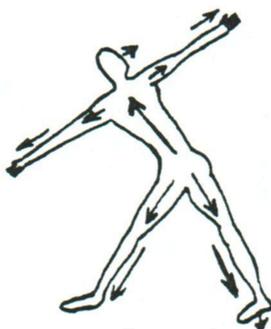


Figura 2

Nella Figura 2, l'estensione è molto minore che nella Figura 1. Mettiamo che questo sia il punto della prima resistenza, il primo limite. Approfondendo il respiro accentuando intenzionalmente le cinque linee di energia nella posizione, si fa quello che io chiamo "estendersi nella posizione" o "stiramento dei nervi", invece dello stiramento dei muscoli che consiste nel cercare di raggiungere una maggior estensione. Questo, aiutando a sciogliere la resistenza iniziale, ci permette di allineare il corpo per tutta la durata della posizione, e permette al corpo di raggiungere maggiori livelli di flessibilità.

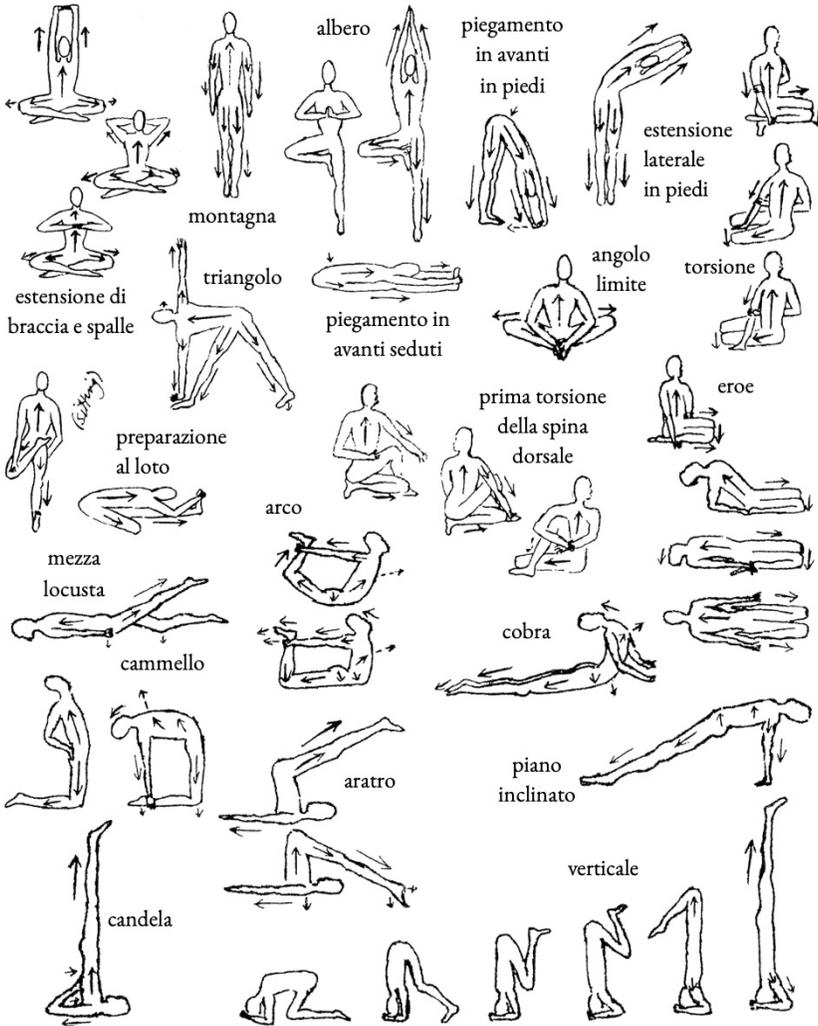


Figura 3 Rappresentazione schematica di diverse posizioni di yoga, con le frecce che indicano le direzioni delle diverse linee di energia.

Leve

Ci sono fondamentalmente tre tipi di “leve” o forze che aiutano a muovere i muscoli: leve esterne (pavimento, pareti e altri oggetti), leve corpo a corpo (dove una parte del corpo ne muove un’altra), leve interne (dove i muscoli imparano a fare leva su sé stessi senza

supporto esterno).

Le leve esterne sono le più facili da usare e le leve interne sono le più difficili da imparare. Ma è importante, qualora sia possibile, usare leve interne perché insegnano a muoversi dall'interno. Questo sviluppa la sensibilità nei tessuti e dà anche il controllo necessario ad approfondire il proprio yoga. È più facile farsi male utilizzando leve esterne perché si applica forza al corpo dall'esterno. Anche le leve corpo a corpo applicano forza dall'esterno, ma permettono una maggiore sensibilità al feedback. È raro farsi male usando leve interne, perché è difficile che il corpo si spinga dall'interno al di là dei suoi limiti. Tutte le leve interne dipendono dal buon funzionamento delle linee di energia (tuttavia non tutte le linee di energia sono leve interne). Imparare a usare queste leve apre ancora un'altra dimensione nello yoga.

Capire la posizione

Trovo che un punto di riferimento mentale più importante che cercare di “arrivare” alla posizione completa sia “capire come funziona la posizione”. Quando attenzione e concentrazione, l'espplorare i limiti, le leve, le linee di energia si intrecciano in modo tale che questi elementi apparentemente disparati confluiscono, allora si capisce come funziona la posizione. Capire una posizione non significa soltanto sapere con la testa come atteggiare il corpo. La comprensione viene quando i muscoli e i nervi ed anche le stesse cellule “sanno” come far funzionare la posizione.

Ci sono molti modi di usare il respiro, i limiti, le linee di energia, l'allineamento e le leve separatamente ed insieme. Per esempio, si può concentrarsi sull'approfondire e rallentare il respiro al primo limite; quando il respiro si fa regolare, concentrarsi sul creare una linea di energia. Appena il corpo riesce a mantenerla in modo rilassato, si aggiunge una seconda linea di energia. Si può anche lasciare una linea di energia e rivolgere l'attenzione a un'altra linea. Un'altra maniera tecnicamente più difficile di accostarsi alla stessa posizione è di

lentamente creare e intensificare tutte le linee di energia in una volta, usando il respiro per controllarne l'intensità. Le linee di energia portano quello che io chiamo un rilassamento dinamico ai muscoli, perché anche se i nervi generano una corrente di energia, i muscoli si rilassano e poi si muovono verso un'estensione maggiore. Quando si capisce come funziona una posizione e si segue l'energia del corpo dove essa ci porta, spesso si scopre che ciò che si crede essere una posizione completa ha ulteriori estensioni e possibili variazioni.

Aspetti psicologici

Resistenza

Trasformazione, cambiamento, crescita, realizzazione del proprio potenziale, sono ideali che suonano molto bene e ai quali aspirano la maggioranza di quelli che fanno yoga. Tuttavia, ogni persona impegnata in un processo di crescita deve affrontare la resistenza. Nello yoga c'è resistenza nei tessuti, resistenza a fare yoga, resistenza a modificare le abitudini e lo stile di vita che ostacolano la crescita. Sarebbe bello se, essendo stato immerso per anni nello yoga e in attività orientate alla crescita, potessi dirvi che ho vinto le mie resistenze. Ma non è così. Ho l'impressione che non si possa vincerle totalmente, e che questo non necessariamente costituisce un problema. Si può imparare ad usare la resistenza come maestra, poiché può insegnarvi dove sono le abitudini e gli attaccamenti. Può anche insegnarvi dove siete bloccati e dove vi proteggete. Per entrare in questo argomento, vorrei discutere più a fondo gli aspetti psicologici dello yoga.

È ovvio che la mente e il corpo si influenzano a vicenda. La tensione psicologica vive nei muscoli: quando si è “tesi” si tendono letteralmente i muscoli e si blocca l'energia. In anni di accumulo di tensioni, il corpo diventa un gran deposito per l'inconscio, in quanto “impara” a chiudere le varie parti che influenzano gli stati emotivi. Per esempio, un petto compresso rende più difficile sentire forti emozioni.

La forza delle emozioni conseguente dall'aprire il petto può creare disagio; perciò, si può avere resistenza ad aprire quella zona.

Molto di quanto limita il nostro yoga non è nel corpo in sé stesso, ma piuttosto nelle attitudini mentali e nelle abitudini. La resistenza a certe posizioni si trova tanto nella mente quanto nel corpo. La resistenza mentale può prendere molti aspetti: dimenticanza, pretesti, la cosiddetta "pigrizia", anche malattie o lesioni. Riuscire a minimizzare la resistenza della mente è la chiave per arrivare a vincere la resistenza fisica. Andando più a fondo nello *batha* Yoga (yoga fisico), diventa sempre più necessario arrivare a conoscere la natura della mente.

La maggior parte di noi si identifica totalmente con la mente, chiamandola "me stesso", senza accorgersi che è solo uno dei sistemi che compongono l'essere umano. L'importanza della mente è enorme e il suo potere così grande che spesso ignora, sovrverte o soverchia gli altri sistemi che pure hanno una intelligenza propria. Il corpo può dirci che non abbiamo fame eppure mangiamo, o quando siamo stanchi ci sforziamo. Anche se lo yoga ci mette più in sintonia con la saggezza che sta nei tessuti, è la mente che deve interpretarla. Come la mente interpreta è direttamente collegato con la sua natura e la sua esperienza (condizionamento). Generalmente non pensiamo alla mente come strutturata e condizionata, perché è come una lente attraverso cui vediamo noi stessi e il mondo, e questi sono dati che raramente mettiamo in questione. Tuttavia, ci sono dei principi su come funziona la mente, come ci sono principi su come funziona il corpo. Capirli apre la mente e il corpo a possibilità finora inimmaginate ed è un'apertura alla trasformazione.

Guardare la resistenza può rivelare la natura della mente, perché ciò che resistiamo spesso è la stessa cosa che diciamo di volere. Perché faccio yoga? Quanto della mia pratica yoga è alimentata dalla paura di invecchiare, di morire, di perdere energia? Quanto è guidata dall'ambizione di raggiungere dei risultati, più alti stati di coscienza, gioventù, salute, vitalità? Naturalmente, tutti abbiamo paure e ambizioni che portiamo nello yoga. Il problema non è che ci siano,

ma che si impadroniscano, spesso inconsciamente, del nostro yoga. Quando ciò avviene, la mente è orientata al passato o al futuro e perde contatto con il processo vivo dello yoga, con come si sentono i muscoli quando si genera energia e tanti sottili cambiamenti che richiedono grande attenzione. Diventare consapevoli di quanto i moventi che stanno alla base della paura e dell'ambizione limitano la pratica yoga, non li fa necessariamente scomparire, ma può aiutarci ad accantonarli durante la nostra pratica, così da essere meno meccanici e più presenti ed attenti.

Abitudini

Vi siete mai domandati perché fate delle cose che sapete esservi nocive? Non “Come faccio a smettere?” ma “Perché mai lo faccio?”. Un altro modo di chiederselo è: “Quale è la natura dell'autodistruzione?”. Per lo più pensiamo che ci piacerebbe avere più energia, ma se guardiamo attentamente e onestamente vediamo che manteniamo la nostra energia sotto controllo all'interno di limiti di sicurezza. Se l'energia è troppo bassa, il tessuto della nostra vita crolla. Abbiamo bisogno di una certa quantità di energia per tenerla insieme. È meno evidente che, se l'energia diventa troppo alta, può spingerci oltre le nostre abitudini e la sicurezza e i piaceri che vi sono legati. Molte attività richiedono un certo livello di energia, alcune alto, altre basso. Per esempio, non si può guardare la televisione se l'energia è troppo alta, perché si diventa irrequieti. Se per qualche motivo si è attaccati alla TV, può essere che ci si abboffi per far abbassare il livello di energia. In questo caso si controlla inconsciamente il livello di energia mangiando troppo, che è autodistruttivo, per preservare un piacere. Fare correttamente yoga aumenta l'energia, e questo ostacola le abitudini mentali e fisiche, mentre le abitudini per loro natura resistono al cambiamento.

“Le cattive abitudini” possono considerarsi come un modo di resistere al cambiamento attaccandosi alla gratificazione immediata, che è una potente fonte di condizionamento. Il sapore del cibo, per

esempio, può dare piacere immediato. Il potere del sapore rende difficile non lasciarsene dominare, e questo ci fa perdere contatto con l'uso del cibo come fonte di energia e nutrimento. La sensazione di perdere il controllo, di essere incapaci di resistere alle sensazioni, è generalmente un segno di assuefazione fisica o psicologica, e ha degli aspetti meccanici che ci rendono automatici. Anche se “sappiamo” che il piacere non vale il dolore che provocherà, è molto difficile resistervi. L'autodistruzione comporta, fra le altre cose, la ricerca del piacere immediato, anche se il risultato finale è il dolore. Parte della resistenza a fare yoga è basata sulla riluttanza ad abbandonare i piaceri dell'assuefazione. Fare yoga con consapevolezza può sganciarci da queste abitudini e assuefazioni.

Quando si riconosce l'importanza del ruolo che la mente gioca nello yoga, si capisce perché è essenziale esplorare la mente. Come il condizionamento nel corpo ne limita i movimenti, così le abitudini mentali tendono a rendere la mente “più ristretta”. Una mente ristretta comporta qualcosa di più dell'essere semplicemente attaccati a un particolare ordine di credenze; essa restringe l'intero campo delle percezioni e inoltre limita la capacità di risposta emotiva e l'empatia. la rigidità della mente ne costringe i movimenti e di conseguenza limita il campo di ciò che ci è possibile nella vita. Le credenze, i valori, gli atteggiamenti mentali o anche i desideri che vivono nel pensiero creano un'immagine di sé che determina ciò che si pensa, si immagina e perciò anche quello che si fa. Nello yoga fisico il processo dell'affrontare e richiamare l'attenzione sui limiti, i blocchi e i condizionamenti del corpo ci apre e trasforma; così l'arrivare a conoscere la propria mente, come funziona e dove sono i nostri limiti psicologici, è un processo di apertura che letteralmente espande la coscienza.

Quanto influenzano la maniera in cui fai yoga i ricordi, le aspettative e la gratificazione immediata? Quali pensieri affiorano durante la tua pratica yoga? Ci sono posizioni che desideri fare, mentre ne eviti delle altre? Fai in fretta quelle che non ti piacciono per togliertele di mezzo? La mente vaga? Pensi a quale posizione farai

dopo, quanto tempo ti rimane, o a che cosa farai dopo lo yoga? Questo genere di pensieri può attraversarti la mente mentre fai yoga. Naturalmente, influenzano molto come fai la posizione e la qualità dell'energia che generi.

La maggior parte di noi che siamo coinvolti nella pratica yoga ci diciamo che vogliamo crescere. Se guardiamo onestamente, quello che in genere vogliamo dire con "crescita" è mantenere tutto quello di noi e della nostra vita che ci piace disbandoci di quel che non ci piace, ed avere di più di quello che pensiamo che ci piacerà. La vera crescita e la trasformazione ci allontanano non solo dalle cose che non ci piacciono, ma anche da piaceri e abitudini a cui siamo attaccati. Non possiamo essere sicuri di come saremmo se fossimo diversi o in quale direzione ci porterà la crescita. La vera crescita contiene in sé aspetti di imprevedibilità che possono cambiare non solo le abitudini, ma anche i gusti, o le preferenze che ci stanno sotto.

Spesso la gente fa domande del tipo: "Per fare yoga, dovrò rinunciare a vino e bistecche?". È importante capire che la paura di rinunciare a certi piaceri o di perderli (qualunque essi possano essere) può provocare la reazione di starci più tenacemente attaccati, il che limita il nostro yoga e la possibilità di crescita. Ci sono tanti piaceri e abitudini che definiscono la nostra vita, la nostra stessa personalità. Ciò che è vecchio è per sua natura comodo. Anche i problemi e le preoccupazioni sono una forma di sicurezza rispetto al cambiamento. Alcune abitudini e piaceri sono adatti solo a certi periodi della vita; altri possono essere adatti, se modificati, mentre altri ancora sono validi e ci accompagnano per tutto il corso della nostra esistenza. Se quello che facciamo sia veramente "giusto" per la nostra vita, è una questione a cui non si può rispondere secondo delle formule. Uno dei veri doni dello yoga è una maggiore sensibilità alla vita, che ci fa muovere verso ciò che è adatto per noi.

Nel corso della pratica yoga le abitudini e i modi di essere possono sparire o modificarsi da soli. Questo non significa che non ci sia resistenza ad abbandonare gli antichi piaceri, o che non si debba usare l'intelligenza per liberarsi da aspetti della propria vita che non sono

più appropriati. Piuttosto, l'energia dello yoga e la consapevolezza che procura rendono più evidente ciò che è o non è più favorevole al nostro benessere. La pratica quotidiana dello yoga ci dà dei messaggi che sono molto difficili da ignorare.

C'è un limite che ciascuno di noi deve affrontare fra la crescita, che è avventura, e il bisogno di sicurezza. Una qualche sicurezza è necessaria come base da cui muoversi, mentre troppa soffoca la crescita e rende la vita meno intensa, escludendo il nuovo. Una delle cose notevoli dello yoga è che genera un'energia che ci apre e ci fa trovare la forza sia fisica che psicologica per assimilare i cambiamenti nella nostra vita. Questo conferisce una sicurezza totalmente nuova, la sicurezza di sapere che si può far fronte a qualunque difficoltà la vita ci presenti.

Competizione e confronto

Avete mai notato quanta parte della vita quotidiana passate pensando? Il pensiero può essere molto competitivo e meccanico. Spesso si hanno schemi di pensiero così simili a nastri incisi che io li chiamo "nastri mentali". Essi assolvono a molte funzioni. Per esempio, alcuni nastri mentali riducono la tensione, altri trasformano la rabbia in dolore, o il dolore in rabbia (secondo quale sia quello a cui siamo più abituati o con cui ci troviamo maggiormente a nostro agio). Inoltre, molti di questi nastri valutano e giudicano. Quanta parte della nostra vita passiamo a sentirci sia "migliori di" che "peggiori di"? Quali pensieri ci portano queste sensazioni? Usiamo la mente meglio che possiamo per controllare come ci sentiamo. Spesso controllare come ci si sente dà sollievo o gratificazione immediata, ma causa più gravi problemi a lungo termine. Per esempio, se ti invidio e penso che l'invidia sia male, o un segno di quanto poco sono evoluto, la sopprimo mediante il pensiero; mi convinco di non sentirla consciamente, o faccio finta di non sentirla affatto e la nascondo a me stessa/o seppellendola profondamente nei tessuti del corpo. Questo

materiale dà origine a tensioni.

Lo yoga viene generalmente presentato come non competitivo. Se questo è vero nella sostanza, tuttavia non significa che esso sia in ogni momento libero da competizione. Per approfondire lo yoga, si deve prendere in considerazione l'aspetto competitivo della mente, perché, se non lo si esplora, la competizione può avvenire automaticamente e impadronirsi inconsapevolmente di noi. O si aspira a raggiungere dei risultati, il che finisce per provocare delle lesioni, o si cerca di sopprimere la competitività, il che chiude all'apprendimento che può avvenire soltanto attraverso il confronto. Se si adotta un sistema di valori che giudica negativamente la competitività, si rende più difficile vederla quando sorge in noi. E questo ostacola la conoscenza di sé, e rende chiusi e tesi.

Se si osserva con attenzione la competizione, si scoprirà che le sue radici si trovano nel confronto, che è una modalità fondamentale del pensiero. La nozione stessa di "progresso" implica il confronto. Si può dire che si è competitivi con sé stessi, senza confrontarsi agli altri. Questo può essere parzialmente vero, ma è importante vedere che la competitività con sé stessi contiene aspetti di competizione con gli altri. I modelli di eccellenza e di progresso non esistono nel vuoto, ma sorgono nel contesto di ciò che fanno gli altri.

La mente che confronta è uno strumento utile e necessario, perché il confronto quotidiano è la base del feedback. Fare yoga quotidianamente è una maniera molto diretta di rendersi conto di come abbiamo trattato il nostro corpo il giorno precedente, e anche di individuare le linee di tendenza a lungo termine. La dieta, le emozioni, il conflitto, lo stress e i rapporti influenzano noi ed il nostro yoga. Questi aspetti della vita possono venire usati come feedback che ci aiuta ad imparare come le cose si influenzano vicendevolmente. Saper leggere questo genere di feedback implica fare confronti.

Fare progressi contiene un aspetto di competizione con sé stessi, per esempio voler essere altrettanto buoni o migliori di ieri o dell'anno scorso. Inoltre, confrontarsi con gli altri è inevitabile, che ci piaccia o

no. Il confronto e la sua estensione, la competizione, non si possono eliminare mediante sforzo, per quanto forte si possa desiderarlo. Cercare di non essere competitivi significa competere con sé stessi e con gli altri su quanto siamo non competitivi. Se si pensa di riuscirci (e la mente può convincersi di qualsiasi cosa) questo promuove sentimenti di superiorità, cioè competizione. Lo stato mentale meditativo essenziale per l'attenzione necessaria allo yoga trascende la competizione non opponendovisi, ma piuttosto vedendone la funzione come feedback e anche vedendone i limiti e i pericoli.

Il confronto è parte integrante della percezione del cambiamento, ma si può mettersi a competere sottilmente con sé stessi o gli altri su quanto o quanto rapidamente si cambia. Così anche l'idea di trasformazione può diventare un altro fine da raggiungere. La trasformazione è un processo senza fine, da vivere, che non si può catturare o possedere; si può solo parteciparvi.

Evoluzione

L'essenza dello yoga è guardarsi dentro per rispondere all'eterna domanda "Chi sono io?". Quando ci si immerge nelle profonde regioni del proprio essere, la conoscenza che ne deriva non riguarda soltanto sé stessi, l'individuo, ma include anche la comprensione di sé come parte del tessuto complessivo della vita. Quando le parti del tutto si aprono una all'altra, spezzando i limiti della separazione, si verifica la vera comunicazione, che è comunione.

Il movimento costituisce l'essenza dell'energia, del rapporto, della crescita: è il cuore della vita stessa. L'evoluzione è il modo in cui il movimento si esprime nell'universo. L'evoluzione si può considerare come il movimento delle forme verso una maggiore complessità e adattabilità. Questa, tuttavia, è solo la forma esterna, la pelle dell'evoluzione, che rende possibile il movimento più fondamentale: l'evoluzione della coscienza. Maturazione ed evoluzione si verificano quando lo spettro della consapevolezza si amplia diventando più comprensivo.

Lo yoga porta apertura e movimento in profondità, nelle fibre stesse del nostro essere ed espande la coscienza, ampliando la capacità di comunicare profondamente. Questa trasformazione di sé apre a un rapporto più profondo con la vita e anche a una partecipazione consapevole al processo evolutivo. In ultima analisi, queste due cose sono una casa sola.

Nota: Traduzione di Serena Castaldi, precedentemente da lei pubblicata autonomamente (Edizioni Liride 1980). L'articolo originale in inglese è stato pubblicato nel maggio del 1980 su *Yoga Journal*, con il titolo "Yoga as Self-Transformation".