

“Unione fra mente e corpo”, questo, il significato profondo dello yoga. L’ho incontrato diciassette anni fa, lo yoga, ho partecipato anche a un corso di formazione professionale per approfondirne la sterminata teoria e padroneggiarne le posizioni. Lo yoga mi ha accompagnato come un fratello sostenendomi in tante battaglie. Mi ha aiutata a prendere confidenza con il mio corpo, ascoltandone i limiti e le potenzialità. Con gli occhi chiusi si apre la vista interiore, favorendo così la scoperta di nuove percezioni che viaggiano su geografie fatte di carne, muscoli, ossa, sistemi fasciali. È una variante dei viaggi che segnano la mia esistenza. Nel suo “Il vagabondo delle stelle” Jack London racconta di un uomo che, per sfuggire alla prigionia, impara a viaggiare con la mente abitando luoghi lontani.

Anche i praticanti di yoga sono vagabondi delle stelle, usano il corpo come trasporto verso altre terre attraverso il respiro che, usando il controllo della glottide, diventa vento che spinge il mare, sulla rotta di terre mai esplorate in cui il cielo intercetta la terra. Lo yoga è la libertà di un’avventura senza mete e confini, in cui il corpo, la mente e lo spirito si rincorrono come la luna fa con il sole, cercandosi nell’allineamento che lascia spazio solo al presente, all’istante fuggevole su cui brilla una piccola, preziosa scheggia dell’eternità che ci contiene e ci pervade. Il tappetino della pratica yoga si trasforma nel tappeto magico di un volo verso la volta celeste attraverso il canto del corpo. E la farfalla ama ogni canto, ogni danza, ogni volo. Ci sono tantissimi stili diversi di una disciplina che, nel tempo, ha conosciuto maestri che hanno applicato numerose varianti, sperimentando, studiando, elaborando.

Alcune scuole sono dinamiche, altre più statiche, e chi cerca di districarsi nel dedalo di proposte si trova davanti alla grammatica di punti interrogativi che possono essere risolti solo cercando, informandosi, provando. Come accade con una terapia, anche nella scelta dello yoga sarà determinante l’incontro con la qualità vibrazionale dell’insegnante e il suono particolare dello stile che deve incastrarsi con il nostro suono segreto, in un’alchimia che combina movimenti e percezioni. Ognuno è diverso, ognuno scoprirà una risonanza con una scuola particolare e non con le altre. Frequentando lezioni differenti, si troverà quella “giusta” in cui il corpo suggerirà di restare, e fermarsi. È il corpo che sceglie. Se solo lo lasciassimo fare di più, ascoltando i messaggi, saremmo nelle mani del più saggio, il più intelligente dei navigatori. Lo yoga aiuta un corpo traumatizzato a riconquistare i suoi spazi, orfani di confidenza e controllo.

Distendere ossa, muscoli e pelle utilizzando un respiro preciso calma la mente e aiuta a entrare in sintonia con gli aspetti corporei, operando la restituzione di spazi fisici che diventano anche interiori. Nello yoga impariamo a usare la propriocezione chiudendo gli occhi per ascoltarci nel movimento, alla scoperta dei luoghi troppo spesso dimenticati nell’attività frenetica che scandisce le nostre giornate. Il ritorno a casa nel corpo, abitandolo, modifica l’attività neurologica equilibrando scompensi, rilassando le onde cerebrali, intervenendo sul sistema ormonale, riducendo l’attività dell’amigdala. Questo permette al soma e alla psiche un rilassamento profondo nel quale le geometrie del corpo modellano un nuovo equilibrio generando una sensazione di quiete. Le posture usano figure antropomorfe, animali, cerchi, triangoli, spirali. La metafora del gesto si compie attraverso una rappresentazione somatica che è anche stato dell’anima. Imparare di nuovo, o per la prima volta, a sentire i limiti ma anche le potenzialità del nostro corpo, allungandolo nello spazio delle quattro direzioni, da est a sud, da ovest a est, mantenendo attivo il centro-cuore, stabilizza, potenzia, regala nuove possibilità alla smarrita fiducia in sé stessi e nel mondo. È un sensore, la pelle. Capta tutto, e ha bisogno di amorevoli attenzioni. Le sensazioni di gratitudine aumentano ogni volta che si fa un passo avanti, conquistando un po’ di spazio in più, dentro e fuori di sé. La pratica costante, ripetuta più volte durante la settimana, utilizza il corpo per ristabilire la sacralità dello spazio individuale, e aiuta a vivere di nuovo le emozioni positive liberando endorfine. “La vita è movimento, il movimento è vita”, diceva Still, il padre fondatore dell’osteopatia. Ed è proprio nel movimento che la vita dopo il trauma si riconosce e torna a scaldare il cuore. In America è stata

fondata una scuola, il Trauma Sensitive Yoga, che ribadisce l'importanza di questa disciplina antichissima nella gestione dello stress post traumatico. Anche Van der Kolk dedica un intero capitolo del suo libro sui traumi allo yoga, mostrando, attraverso alcune fotografie, la modificata attività cerebrale dopo alcune settimane di pratica. L'equilibrio omeostatico del corpo torna a vivere un corretto funzionamento dopo mesi, o anni, di alterazioni. Lo yoga non è sfuggito neanche alla Mindfulness, molto diffusa, oggi, in tutto il mondo.