

*Il filo dello yoga. L'esperienza del Gruppo di Milano. Estratto dell'insegnamento di Gérard Blitz. Messo per iscritto da Carla Sgroi e Ivano Gamelli. I.D.E.A. Studio, Milano 1986.*

La stagione dell'amore  
viene e va  
i desideri non invecchiano  
quasi mai con l'età

Se penso a come ho speso male  
il mio tempo  
che non tornerà, non ritornerà  
più

La stagione dell'amore  
viene e va  
all'improvviso senza accorgerti  
la vivrai, ti sorprenderà

Ne abbiamo avute di occasioni  
perdendole  
non rimpiangerle, non rimpiangerle  
mai

Ancora un altro entusiasmo  
ti farà pulsare il cuore  
Nuove possibilità per conoscersi  
e gli orizzonti perduti  
non si scordano  
mai

*Franco Battiato, 1983*

Non sono abituato a fare recensioni. Queste righe soffrono della mia ingombrante presenza, e me ne scuso davvero. Spero solo possano lasciar intravedere come un piccolo libro può agire su una persona parecchio disorientata. È l'unico motivo per cui mi preme comunicare un'esperienza, mi preme non lasciarla sottoterra come il talento della parabola. Non entrerò quasi nel merito, per le mie conoscenze in questo campo sarebbe già eccessivo *pronunciare* alcuni nomi e alcune parole.

Pratico yoga da pochissimo, meno di due anni. Ma ci giro intorno da più di trenta (ne ho quasi 53). Non ho mai gradito le palestre, e pochissimo l'attività fisica, soprattutto se fine a se stessa. Da ragazzino ho praticato un po' di pallacanestro, ma ho smesso dopo la prima partita vera, l'agonismo non era cosa mia. A scuola mi facevo esonerare da ginnastica. L'unica cosa che ho sempre amato è il nuoto, ma anche quello senza mai cercarlo, solo quando capitava. Amo camminare in campagna e vicino a fiumi e laghi, niente di troppo impegnativo fisicamente, e mentre il cane nuota, o annusa le sue cose, guardare le mie, godere di forme e colori della natura, e vagabondare con la testa, lasciarla andare a niente di preciso. Anche fare foto, ogni tanto.

Ho sempre vagamente intuito che yoga fosse una strada, fin da ragazzo mi ha ben più che incuriosito, ma mi è sempre sembrato impraticabile per vari motivi, intuiti più che ragionati.

Il primo: qualunque manuale vedessi, illustrava posizioni che mi sembravano irraggiungibili per il mio corpo, disabituato e refrattario a qualunque gesto straordinario, anche se stranamente flessibile quando meno me l'aspettavo.

Poi: se non erano manuali "piègati a pinza" erano illustrazioni di sistemi, e un sistema di pensiero organico, specie se abbastanza lontano dai nostri canoni, era l'ultima cosa di cui sentivo il bisogno, prima in quanto sistema strutturato che perché lontano.

Il terzo motivo, probabilmente il più importante: e poi? Come con la costruzione del corpo: e poi? dov'è il senso? Per qualcuno — più d'uno, parrebbe — c'è, ma per me non riesco a vederne. Avere addominali più potenti o sapermi flettere più del solito non salverà né me né chi amo. Non più di quanto in qualche modo è già mio: far lavorare la mente, sottrarla sempre agli schemi, farle sentire la vita dove vita c'è, intervenire come posso ogni volta che ha senso che io intervenga.

Due anni fa ho cominciato a praticare quasi per caso, o meglio: qualcuno, che non ringrazierò mai abbastanza, in un mio periodo di dispersione totale e silenzioso panico, ha bruciato tutte le mie inerzie e le mie molte difese e mi ha iscritto a una dimostrazione. Ho continuato, prima con quell'insegnante, poi, quando lei ha deciso di smettere, cercandone e trovandone un'altra. Ho così conosciuto due persone molto diverse fra loro, ma che ho sentito subito consonarmi.

Sia l'anno scorso che quest'anno ho sentito nominare Gérard Blitz, intuendo, da quegli accenni che non sembravano interessare altri allievi, chi potesse essere stato e cosa potesse aver fatto. Ho guardato Wiki, e in un angolino, dopo il Méditerranée, la pagina dice “cultore dello yoga”. Lavoro come informatico, so quanto sono necessarie analisi precisione programmazione e soprattutto pazienza: ho provato a capire come potessero coesistere il taglio dei diamanti, il nuoto, il team, il Méd, e yoga — e una vaga idea ha cominciato ad apparire. Come ho imparato a fare in questi casi quando scrivo un programma, l'ho lasciata tranquilla sul fondo a cercarsi una forma, forzandomi a non imporle i miei schemi e le mie urgenze, e al tempo stesso costringendomi a non assillare l'insegnante con domande banali cui intuivo di poter trovare almeno l'accento di una risposta da solo (ho fiducia nello scorrere del tempo).

Nel frattempo la pratica agiva. All'inizio aspettavo il giorno di lezione quasi con timore (di nuovo uttanasana e le gambe che tremano...). Poi ho iniziato ad accorgermi di quanto leggero e a mio agio mi sentissi dopo la pratica. Stavo bene io, tutto, non ero solo più tranquillo — una sensazione provata di rado. E il corpo rispondeva in un modo insospettato, si ritrovava. In base a questo, cercando questo, mi sono infine deciso a praticare per conto mio, provando nella mia goffaggine a distinguere uno per uno gli innumerevoli errori e a individuare sensazioni fino a quel momento sconosciute, e prestando in seguito a lezione un'attenzione molto diversa alla maestra. E insieme dissuadendo amici dal cominciare yoga con la Wii, pregandoli di cercare invece *qualcuno* che *dicesse loro come*, non un monitor programmato a prescindere.

Una domenica, lo scorso inverno, al mercatino antiquario su un banchetto ho intravisto *Il filo dello yoga*. I libri li frequento da sempre, e i banchetti sono abituato a scorreli piuttosto velocemente. Quel libro spiccava, non c'entrava niente con gli altri, stava lì. Non sapevo bene cosa fosse, di *quel* libro non avevo sentito mai parlare. L'ho aperto, l'ho scorso, e l'ho preso.

Ho cominciato a leggere il libro, con calma e piacere. Ho continuato, per me è raro: mi affascinava. Sento musica, ogni musica, da tanti anni, e questo libro è una musica profonda. La composizione della pagina, come nella poesia visiva. Ho provato a capirne il ritmo, ed era quello della frase, del respiro. Lo seguivo, grazie a quel ritmo. Non mi era quasi mai capitato, qualcuno mi parlava nella mia lingua, per di più precisandola, chiarendomela. Lo faceva grazie a parole il cui limite avvertiva, e chi ha allestito questo intermediario lo sapeva perfettamente: “induce ciò che non è e non può essere detto”. Sono infinitamente grato a Sgroi e Gamelli per avere ricomposto al meglio una partitura difficile più della decima di Mahler, che una scrittura alla fin fine la prevedeva. Non so se un'altra resa avrebbe sortito lo stesso effetto.

Il primo anno mi avevano indicato presto anche gli *Yoga Sūtra*: avevo messo a confronto varie traduzioni, italiane e inglesi (sembravano ognuna un testo diverso), e nella mia inesperienza avevo capito quasi solo che era un testo affascinante, che potevo forse affrontare solo quando mi fossi irrobustito e affinato — dopo il sonno, gli occhi faticano a sostenere l'alba. Ma alba era, e *Il filo* me lo confermava in modo affabile, gentile (credo che di gentilezza e di affabilità ci sia un gran bisogno in questo mondo).

Poi il rinascere di ogni frammento di vita in me: “Prakriti esiste | per servire all'esperienza | e alla liberazione di Purusha | Questa è la pulsazione dell'universo”. Il mio vagabondare cominciava a

trovare un mezzo e un fine, guidato da precauzioni sempre necessarie: “Si deve quindi rinunciare | all’uso personale di ogni potere”. L’anello non mi ha mai attratto, ma so per esperienza che il suo potere può in qualunque momento impadronirsi del mio essere, completamente, in un istante, e so che uscirne è ogni volta più difficile. Gli specchi mi hanno sempre respinto — ma ora avevo un faretto che mi guidava oltre ogni specchio e oltre ogni mia paura dello specchio, ogni paura di me stesso.

“La pratica essenziale di Yama e Niyama | che evidenzia il ruolo eminentemente sociale dello Yoga | e che in sé è un atto volontario | un codice morale | grazie ad āsana prānāyāma pratyāhāra | diviene uno stato | uno stato permanente e involontario | nel quale si vive | Allora si è veri si è non violenti si è coscienti”. Il mio *codice personale*, sì e no una pupa grigia fino a quel momento, trovava improvvisamente la forza di rivelarsi e uscire. Ho capito, sentito la mia necessità di essere. Di essere in relazione agli altri, chi conosco, e chi non conosco ancora.

Le lingue mi sono sempre piaciute, mi fanno capire meglio altri modi di pensare, mi aprono e alleggeriscono la testa. So usare la rete abbastanza a fondo, e cercando materiale per cominciare a conoscere il sanscrito e la terminologia che trovo nei testi su yoga, ho trovato il glossario di yoga.it. Ho scoperto che *sūtra* è il filo, e mi sono venuti in mente *sūtre* e *sūtōr*, di una lingua che amo da quand’ero ragazzo. Credo che Blitz abbia iniziato a ricucire parti di me che erano vive ma nascoste, disperse, che abbia fatto intravedere loro il filo di un senso a loro adatto.

C’è un’improvvisa lucidità, in questi ultimi mesi, che mi sorprende ogni giorno. Ad ascoltare con attenzione sono abituato da sempre, ma ora cose che mi sembravano intricate appaiono chiare, è facile è trovarne la soluzione. Soprattutto, chiari mi sono i miei limiti, vedo presto e nitidamente dove posso arrivare e dove è il caso che mi fermi. Cose che faticavo a gestire, ora sono mie, o meglio, io sono in esse. Chi mi conosce se ne è accorto, in ambienti molto diversi fra loro. Non so bene quanto io lo debba agli āsana, quanto a Blitz, quanto a Rita e Tiziana, quanto a chi ha portato alla luce la pupa grigia. So che pensare al lavoro del Gruppo di Milano mi tranquillizza sempre.

Questo libro fa scaturire l’equilibrio in chi lo incontra. Non trovo altra definizione. Spero che per altri il percorso sia più facile, meno mediato. Se non lo è, e in ogni modo, questo è un libro cui potersi rivolgere con completa fiducia.

Chi legge, se è arrivato fin qui, perdoni il troppo frequente “io”. Non sapevo come altrimenti dire una sensazione profonda. E comunque l’io che l’ha raccontata non esiste più, raccontarla l’ha cambiato. Ne aveva necessità. Grazie.

*śānti*