



LE ASANA E I MUDRA



Il termine *asana*, di origine sanscrita, indica le posizioni corporee dello Yoga. Alcune posture non prendono il nome di *asana*, ma di *mudra*, pur presentandosi agli occhi dell'osservatore come identiche alle prime. Non affronteremo l'argomento delle differenze esistenti fra *asana* e *mudra*, in un testo che non vuole essere un trattato sulla materia, ma ci limiteremo a poche parole di spiegazione.

Mudra significa "sigillo", nei limiti dell'attendibilità di una traduzione dal sanscrito in una qualsiasi lingua occidentale. Il termine "sigillo" sta a indicare l'atto di sigillare (o evocare) nella materia uno o più principi, e anche il modo in cui l'energia può essere indirizzata in un percorso obbligato, chiudendo alla fine di questo tragitto il circuito energetico.

Un *mudra* è un atteggiamento posturale che genera effetti molto profondi sull'energia, oltre a notevoli cambiamenti psichici. Dal punto di vista cerebrale, uno studio scientifico accurato sulla pratica dei *mudra* condurrebbe a scoperte di grande rilevanza.

Nella psicoanalisi si utilizzano numerose tec-

niche miranti a fare emergere dall'inconscio i blocchi emotivi e le porzioni di esperienze rimosse negli anni; se i risultati sono buoni, l'alleggerimento che ne deriva è considerevole. I *mudra* producono questo effetto in modo naturale. Essi drenano dal profondo alla superficie tutto ciò che non è propriamente armonico, liberando tensioni e ansie che spesso risiedono da anni negli strati inconsci.

Queste tecniche ovviamente non sono nate con una valenza terapeutica, ma i loro effetti in questo campo non devono essere sottovalutati.

Noi subiamo, negli anni, un appesantimento emotivo e mentale costante, con esiti spesso permanenti. Poiché non sopportiamo gli effetti di sofferenze, delusioni e tensioni, da cui non riusciamo a proteggerci, creiamo una specie di "sbarramento psichico" dimenticandole, o cercando di farlo.

Per ottenere questo con successo, creiamo letteralmente dei "mondi paralleli", attraverso i quali interpretiamo la vita, o neghiamo una certa serie di esperienze, o ancora le cancelliamo ricoprendole con altre nuove e più gratificanti.

L'intero cumulo delle sensazioni provate, tuttavia, non scompare. L'energia emotiva mossa negli anni rimane viva al di sotto della superficie cosciente. Noi non ricordiamo tutti gli avvenimenti che ci hanno segnato, ma "loro" si ricordano benissimo di noi. Con questo intendiamo che agiscono da una sfera inconscia, condizionando le nostre percezioni della vita, e spesso favorendo nuove esperienze negative, che noi richiudiamo nuovamente nel cassetto dell'inconscio, dove esse rinforzano ulteriormente la massa di energia condizionante che già vi risiede.

La pratica dei *mudra* "pulisce" gli strati inconsci, sospingendo alla superficie ciò che vi si trova, per eliminarlo definitivamente. Il risultato è certo, ma i miracoli non sono contemplati. Per un tale risultato occorre quindi praticare molto a lungo, con gran tenacia e perseveranza. L'effetto è paragonabile a un "colpo di spugna" per molte tensioni e blocchi inconsci, e si genera un alleggerimento emotivo di notevoli proporzioni.

Con un linguaggio più specificamente tecnico, possiamo definire i *mudra* come l'antico *Linguaggio Universale della Luce*.

Il termine *asana* è piuttosto generico. Vi sono posizioni che agiscono su di un particolare principio o una serie di principi, altre caratterizzate da una vastissima gamma di effetti, altre ancora specificamente dedicate a un solo risultato, e altre che sono considerate tanto complete da poter, in se stesse, riassumere l'intera pratica dello Yoga. Le *asana* sono considerate il *Linguaggio Universale del Corpo*.

Alcune di esse sono applicabili da tutti, perché il loro effetto dipende unicamente dall'esecuzione delle stesse. Altre posizioni necessitano invece di una consapevolezza di base piuttosto elevata.

Possiamo prendere ad esempio *siddhasana* e *simahsana*, tradotte come la posizione "perfetta", o "degli illuminati", e la postura "del leone". Tanto la prima che la seconda, lungamente praticate, creano indubbie mutazioni fisico-energetiche e psichiche, però abbisognano di una comprensione del loro significato ultimo e di una maturità interiore peculiari per condurre lo *yogi* alla ricercata esperienza interiore.

Altre posizioni, come *bhujangasana*, la posizione "del cobra", *dhanurasana*, la posizione "dell'arco", o *shalabasana*, la "locusta", determinano cambiamenti dal punto di vista fisico ed energetico, indipendentemente dal grado di consapevolezza di chi le pratica.

Le *asana* sono quindi classificabili in posizioni dal carattere *iniziatico*, ossia posture adatte prevalentemente a chi pratica lo Yoga come ricerca interiore (e si trova a un buon livello di esperienza individuale) e posizioni *per la purificazione e il potenziamento del corpo e dell'energia*, applicabili nel giusto modo da chiunque e gran dispensatrici di doni psicofisici.

Si deve però sapere che molte posizioni oggi conosciute sono eseguite in maniera inidonea a produrre quello per cui sono state create. Oltre a ciò, sono insegnate prima del tempo, e quindi non portano a esiti rilevanti, se non un certo miglioramento delle condizioni fisiche generali.

Certamente questo non è poco, ma lo Yoga può offrire ben altro, praticato sotto la guida competente di un vero esperto.

Prendiamo come esempio una postura che, per la sua spettacolarità, è divenuta per molti un simbolo dello Yoga: *shirsasana*, la posizione "sulla testa". Questa tecnica ha lo scopo di condurre l'energia risvegliata dallo *yogi* sino al centro del capo, per attivare prepotentemente la parte materiale e "sottile" dell'ipofisi e dell'epifisi.

I risultati di questa attivazione non sono ancora stati studiati sufficientemente dalla scienza medica, ma tutti gli *yogi* sanno che tale risveglio

comporta un radicale mutamento nelle percezioni della vita; una sorta di profonda illuminazione e un potenziale straordinario nella regolazione consapevole dei processi fisiologici dell'organismo.

Ordinariamente la posizione "sulla testa" è considerata per i suoi effetti fisici, e in particolare per il grande e benefico afflusso di sangue che essa concede al cervello, a causa del rovesciamento della naturale attitudine eretta (inversione dell'influsso di gravità).

Indubbiamente questo è vero. Da un lato essa irrorà l'encefalo come ordinariamente non può accadere, con i buoni esiti che questo comporta, dall'altro alleggerisce tutti gli altri organi, favorendo un decongestionamento complessivo e un miglioramento della circolazione sanguigna.

Ciò è bene, però ha ben poco a che vedere con il vero scopo di quest'*asana*. *Shirsasana* è studiata per inviare energia "sottile" al cervello, e non maggior afflusso di sangue. Le due cose non sono coincidenti. Vediamo subito perché.

I centri produttori di energia si trovano nella regione che va dai genitali al plesso solare. È la zona in cui risiedono i tre *chakra* che nello Yoga sono chiamati *Muladhara*, *Svadhishthana* e *Manipura*.

Questi tre centri, particolarmente il primo e il secondo, devono essere preventivamente attivati attraverso alcune tecniche, affinché possano generare una circolazione energetica potente, rispetto a quella utilizzata nella vita comune. Quando tale energia è attiva, può essere diretta ai centri sottili e materiali del capo, attraverso l'inversione dei poli ottenuta per mezzo di *shirsasana*, la posizione

capovolta. Se la postura viene effettuata prima di avere ottenuto questo “risveglio” energetico nei centri bassi, non esiste alcuna forza rilevante che si diriga verso la massa encefalica, e la pratica perde gran parte del suo significato.

Questa è una dimostrazione tipica di come una posizione, pur correttamente eseguita, possa non condurre agli effetti desiderati, per il semplice fatto che si ignora la preparazione che deve precedere quella postura specifica.

Nel caso della posizione capovolta, possiamo anche segnalare un errore frequente, connesso alle gambe. Nella maggioranza dei casi, esse vengono tenute tese, sulla linea del busto. Secondo la tradizione iniziatica, questa variante non conferisce gli effetti tipici di *shirsasana*.

Le gambe devono essere tenute in *padmasana*, cioè nella posizione “del loto”, o in ogni caso raccolte su se stesse. Questo semplice aspetto è capace di attivare o inibire interamente gli effetti iniziatici dell’*asana*. Ma normalmente, il tenere le gambe tese, o raccolte “in loto”, viene considerata e insegnata come una variante della stessa identica posizione. In realtà, esiste *una sola* posizione corretta, non due.

Vi è infatti un solo Yoga, che lo si conosca, o no. Il fatto che questa disciplina sia tanto straordinaria da dispensare ogni sorta di beneficio, persino quando è mal praticata, non significa molto. Le posizioni dello Yoga e i suoi *mudra*, descritti nei libri con innumerevoli varianti possibili, sono il risultato di una conoscenza molto parziale della materia.

Lo Yoga non nasce per appagare il praticante. Non è una sorta di “ginnastica artistica” e non tiene in minima considerazione l’idea del diversivo; né si possono avere scuole di pensiero differenti. Se esistono – anche in India – è solo perché alcuni fanno e altri no.

Non vi sono due modi per aprire un rubinetto dell’acqua e lasciar scorrere il liquido, fresco e vivace. Esiste un solo modo. Da un lato si chiude l’afflusso, dall’altro si apre. È un fatto concreto e incontrovertibile.

Così è per lo Yoga. Non esistono varianti alle posizioni. Se una posizione viene eseguita in modi leggermente diversi, è per produrre effetti diversi. Le due applicazioni non sono intercambiabili.

Tutto dipende naturalmente dal fatto che esista una conoscenza di base su ciò che produce un’*asana* e sul perché vada quindi utilizzata in un modo o nell’altro. Bisogna sempre ricordarsi che lo Yoga è una scienza perfetta e precisa. Il caso non esiste in questa disciplina. Né si possono introdurre modifiche “alla moda”.

Non vi sono due Yoga. Ne esiste uno solo, pur con numerose differenziazioni, ognuna con uno scopo e un significato pratico molto concreti.

Vi sono invece due modi, distinti fra loro, per praticare le *asana* e i *mudra*. Uno è idoneo a chi segue questa via per ottenere una maggiore armonia e un senso di benessere generale, l’altro è adatto a chi vuole praticare veramente lo Yoga, con lo scopo di giungere al risveglio energetico e coscienziale per cui quella scienza è stata creata.

Affermando che esistono questi due metodi,

naturalmente, intendiamo che il primo rappresenta un semplice adeguamento alle condizioni e alle necessità di molte persone, oggi.

La modalità per i principianti consiste nel curare il rilassamento delle membra nel loro insieme, salvo naturalmente i gruppi muscolari impegnati nella pratica. L'assenza di tensione, il relativo "non sforzo" e la ricerca costante di un rilassamento mentale e fisico sono molto importanti. L'allievo deve entrare in rapporto con tutto il corpo, utilizzando le posture come guida all'ascolto di se stesso. Naturalmente questo non significa praticare in modo lasso. Una certa fatica è indispensabile, altrimenti non si ottiene alcun progresso. La meta resta però quella dell'armonizzazione generale, fisica, mentale ed emotiva.

Tutte queste sono le caratteristiche del sistema con cui si pratica ordinariamente nei centri di Yoga moderni. Non è sbagliato, soprattutto per l'uomo contemporaneo. Però non è Yoga, e non può portare ai benefici dello Yoga, neppure dal punto di vista fisico.

L'altro modo implica un uso assai meno cauto della propria fisicità. Le posture vengono praticate con intensità considerevole, tanto in durata che in progressione. L'adepto ricerca sempre il punto limite, e permane alle soglie di questo il più a lungo possibile. Ciò vale per qualsiasi tecnica dello Yoga si stia eseguendo.

In questo modo si suda abbondantemente, anche in un ambiente non molto caldo, e la volontà dell'individuo viene forgiata come una lama nel

fuoco di un braciere. Lo *yogi* è il fabbro e il suo corpo è l'acciaio della spada che, attraverso un'indomita concentrazione, viene modellato e potenziato oltre le possibilità offerte dalla natura. La mente diviene un laser puntato su un unico obiettivo: resistere allo sforzo e penetrare con sempre maggiore intensità nel cuore stesso della postura, fino a veder infrangere quei limiti precedentemente considerati insuperabili.

Questo tipo di pratica si addice a chi ha già sufficiente esperienza, però è anche l'unico modo per accedere ai segreti dello Yoga. Noi consigliamo generalmente un equilibrio fra i due metodi, anche per i principianti, e abbiamo potuto vedere quali grandi risultati si possano ottenere in tempi relativamente brevi. Una pratica veramente "forte" è riservata ai più esperti. Chi ha saggiato lo Yoga in questo modo, non lo abbandona più.

Il vero problema piuttosto, risiede nell'accettazione della fatica necessaria per ottenere il risultato voluto. Si tratta di una resistenza naturale allo sforzo consapevole. Se possiamo, tendiamo a ritrarci. Difficilmente compiamo uno sforzo volontariamente, se non è indispensabile. Eppure, proprio in questo risiede un segreto capace di condurci a risultati inimmaginabili, perché costruisce una personalità in grado di utilizzare la totalità dell'energia a disposizione, per centrare il bersaglio, qualunque esso sia.

Partire dal corpo è sempre di grande utilità, perché si tratta di uno strumento oggettivo, che non ci permette di ingannarci dal punto di vista psicologico, e perché ogni progresso si rende vi-

sibile e quindi può entusiasmarci, aumentando la nostra volontà.

Nello Yoga, educarsi allo sforzo volontario, accettando l'idea della fatica, è dunque molto importante, perché fa crescere nel praticante una qualità che potrà usare in qualunque campo della vita.

Non si dovrebbe, salvo nel caso di un principiante, praticare in una sola seduta molte posizioni, mantenendole per un tempo breve. Al contrario, dovremmo concentrarci giornalmente su tre o quattro posture al massimo, addestrandoci a tenerle per un lungo periodo.

Le *asana* e i *mudra*, complessivamente, sono state oggetto di severi studi da parte di molti scienziati, in Oriente e in Occidente. Univocamente, si è riscontrato che esse agiscono con grande influenza sull'intero sistema psicofisico umano. Come abbiamo già detto, non esiste una sola funzione, o un semplice organo, che non ne tragga un beneficio.

Cosa può produrre una pratica corretta (diciamo trenta minuti tutti i giorni) nella nostra vita, ad esempio, nei confronti delle sostanze tossiche che assimiliamo quotidianamente? Certamente nessuno può dirlo con certezza, se non chi ne fa esperienza diretta per molti anni.

Sicuramente una pratica dello Yoga, come quella genericamente adottata nei "centri di benessere", non potrà mai fornire una risposta a queste domande.

La vera pratica dev'essere eseguita dando il

tempo all'*asana* di cominciare a produrre nell'organismo ciò per cui è stata creata; e non si parla di minuti secondi.

Se prendiamo una pentola d'acqua e la mettiamo sul fuoco, è richiesto un certo tempo prima che il liquido contenuto entri in ebollizione. Se spegniamo il fuoco anche solo pochi secondi prima del tempo, il processo si ferma; ma se lasciamo che l'acqua bolla, allora possiamo assistere a un miracolo di alchimia: la trasformazione di una sostanza in un'altra. Il liquido diviene vapore.

Lo Yoga è una potentissima scienza alchemica. Lasciando il nostro corpo sul fuoco delle *asana* e dei *mudra* per il tempo necessario, l'acqua della nostra energia entra in ebollizione, e accade il miracolo della trasformazione: la rarefazione dell'energia e l'evaporazione di una vibrazione "densa" in una "sottile".

Cosa questo comporti, e ciò che accada in seguito, è cosa da provare, piuttosto che da discutere o spiegare nella teoria.

È il vero Yoga. È Unità.