

Francesca Proia

YOGA

LA COMPOSIZIONE

DELLE TECNICHE

*come strumento
per ritrovare una pratica viva*

Lo yoga non può prescindere dall'assimilazione delle tecniche. Lavorate con duttilità e interrogate a lungo, le tecniche si sviluppano, sbocciano, producono propaggini inedite che le combinano tra loro come atomi. Se praticate con l'intento di accendere l'anima della composizione stessa, divengono creatrici di tessuti, cellule che si legano tra loro a produrre nuove entità, cui si giunge soltanto dando loro vita.

Ubalдини Editore - Roma

Introduzione

All'inizio non c'è nulla, poi arriva un nulla profondo, infine un blu profondo.

GASTON BACHELARD

La domanda alla base di questo libro è: perché, oggi, fare yoga? Qual è il suo ambito specifico di azione e quale una sua possibile posizione nello schema occidentale delle discipline che sempre ci portano a scegliere tra corpo e mente? Come può, lo yoga, trovare finalmente uno spazio in cui le comunità del presente gli riconoscano una dignità di strumento efficace dotato di un'azione peculiare non assimilabile ad altre esperienze? Come si può raccogliere la ricca eredità della tradizione senza essere, nella pratica, in un passato fossile e dogmatico? E infine, che tipo di esperienza porta lo yoga, da un punto di vista corporeo, filosofico, conoscitivo, percettivo?

Lo yoga è una disciplina molto simile alla filosofia poiché, proprio come fa la filosofia, conduce il praticante alla *produzione di intuizioni* che rifondano il proprio modo di percepire la realtà. Lo yoga è una disciplina che produce intuizioni che però hanno la particolarità di essere preparate nel corpo, attraverso le esperienze percettive predisposte dalle tecniche. Ne derivano perciò intuizioni che sono debitrice all'esperienza percettiva e sensoriale, e che a loro volta tornano ad ali-

mentare la questione percettiva e sensoriale in quanto tema capace di contribuire al progressivo evidenziarsi – da qualche parte in noi – di un piano di nitore, sorta di *organo* sfuggito alle catalogazioni anatomiche e psichiche poiché incatalogabile. Né psichico né anatomico dunque, ma appartenente a una dimensione propria che svela attraverso il suo palesarsi, quest'organo è precisamente il perno dell'esperienza interiore. Esperienza interiore come introduzione a una dimensione spiazzante in attesa di essere trovata, destinata a divenire un perno che riorienta il pensiero e la visione.

L'esperienza interiore [...] non può avere altro fine se non se stessa. Aprendomi all'esperienza interiore, ne ho posto con ciò stesso il valore, l'autorità. Non posso ormai avere altro valore o altra autorità. [...] Chiamo esperienza un viaggio ai limiti dell'umano possibile. Ciascuno è libero di non fare tale viaggio, ma, se lo fa, ciò suppone la negazione delle altre autorità, dei valori esistenziali che limitano il possibile. [...] L'esperienza interiore ha sempre avuto fini diversi da dove si situava il valore, l'autorità. [...] Una volta che Dio, la conoscenza, la soppressione del dolore cessano di essere ai miei occhi fini convincenti, o se il piacere che può derivare da un'estasi mi infastidisce, mi urta addirittura, dovrà forse l'esperienza interiore sembrarmi subito vuota, ormai impossibile, perché priva di ragion d'essere? [...] La stessa esperienza è l'autorità [...], [e motore] di un rovesciamento nell'esercizio del pensiero. [...] È solo dal di dentro, vissuta fino al deliquio, che l'esperienza interiore appare unire ciò che il pensiero discorsivo separa. Essa unisce tali forme – estetiche, intellettuali, morali –

[...] in una fusione che lascia fuori solo il discorso con cui si tentò di separare questi oggetti.¹

Il campo dell'esperienza interiore è un ambito che non è secondario a un fine *altro*: è piuttosto una tensione che accompagna l'esperienza della vita, vita come materia creativa, e yoga come lavoro scultoreo sulla materia dell'essere che vive.

*

“I collezionisti e gli amatori acquistano i dipinti, inconsciamente in cerca dell'*indefinibile* poiché percepiscono (non tanto perché vedono) il *momento* e perché anch'essi ne hanno fatto esperienza in un modo ancora più vago del pittore, e senza potere creativo. Per ogni pittore il momento è sempre lo stesso, solo raramente cambia. È la qualità del momento che determina lo stile di pittura”.²

Il *momento* è percepito nello yoga come quella *stasi* interiore spontanea e lucida che le tecniche producono, così che il praticante è immerso in un'esperienza che ha a che fare con un potere creativo, svincolato però dall'impiego pratico di questo potere entro un fare che la società individua come arte. Lo yoga tutela la possibilità di provare questa specifica condizione di levità intima *di per sé*, al di fuori di ogni scopo o obiettivo, rivendicandolo come aspetto di pura, nuda ed esclusiva umanità. Si deve imparare a fare dell'esperienza il proprio centro. La stasi è simile alla sensazione di sospensione o di galleggiamento che si può provare di fronte all'incontro inaspettato

¹ G. Bataille, *L'esperienza interiore*, Edizioni Dedalo, Bari 1978, pp. 34-37.

² Y. Klein, *Overcoming the Problematics of Art: the Writings of Yves Klein*, Spring Publications, New York 2007, p. 15.

con qualcosa di profondamente bello, bello al punto da rivoluzionare i nostri parametri percettivi precedenti. Là quando tutto in noi si ferma per un momento, quella è la stasi, pronta ad agire. E come agisce? Creando l'opera che è il praticante del presente, nuovo, di continuo *appena nato*. Per questo motivo lo yoga attraversa i confini delle categorie consuete connesse a settori del fare definiti ed esterni: ciascuno che sia immerso nello yoga produrrà un discorso puramente yogico, un *opus* yogico che consiste in un *favo* psichico: un 'lavorato' che riconduce verso la sibilante natura biologica del praticante, il residuo dell'enigma risolto di autosvelamento della propria nudità dura posizionata nella circolarità del tempo.

Lo yoga, nonostante l'estrema importanza della figura del maestro (fulcro di sapienza tecnica e di corrente emotiva che innesca il processo, con tratti di somiglianza rispetto alla psicoanalisi), è e rimane un processo solitario, anzi la solitudine è condizione, spazio necessario per compiere il viaggio. È nella pura solitudine che si dischiudono le cripte interiori in cui è custodita la nostra sapienza innata delle cose importanti: vita, morte, transizione.

Quella sensazione, durante la pratica, ritorna ogni volta: che si sta nel tempo, nella possibilità ritrovata di sperimentare varie velocità percettive che spostano l'astratta cognizione del tempo dentro a un campo più vivo, più concreto, più carnale in definitiva, entro uno scenario in cui il corpo è coscienza con-forma, intendendo per coscienza non consapevolezza, ma spazio psichico nella sua integrità, nei suoi bacini presenti e latenti.

Lo yoga non è qualcosa che può prescindere da un lavoro di trasformazione via assimilazione delle tecniche. Il rapporto con le tecniche non può essere asettico; le tecniche si do-

vranno lavorare con una duttilità che è l'opposto dell'imprecisione: interrogate a lungo, le tecniche si sviluppano, sbocciano, producono propaggini inedite che le collegano tra loro come atomi. Se ciascuna, presa da sola, è una sorta di isola, come tale indefinitamente esplorabile, considerate come insieme le tecniche mostrano ancora un altro tipo di *fermento*: attraverso la pratica della loro composizione rivelano di continuo aspetti nuovi che emergono solo grazie alle combinazioni. È proprio questo il senso dell'importanza di esercitarsi nella composizione delle tecniche che i maestri tantrici raccomandano: arrivare a conoscerle nel loro aspetto di creatrici di *tessuti*, cellule che si legano tra loro a produrre combinazioni che sono altrettante *entità* cui si giunge soltanto dando loro vita, ovvero praticando la composizione delle tecniche con l'intento di accendere l'*anima* della composizione stessa.

*

Lo yoga, a partire dal V secolo d.C., lambisce differenti ambiti e discipline: le correnti tantriche hanno ben messo in evidenza la pletora di campi di ricerca che vi si sovrappongono: filosofia, linguistica, poesia, pensiero mistico, estetica. Tutti questi differenti intrecci si incontrano, nei testi, come naturali aspetti relativi all'esperienza della psiche incarnata. C'è dunque una possibile dimensione di dialogo tra queste discipline, che non è sincretismo, ma piuttosto una forma ritrovata di pensiero non separato, la cui unione si compie attraverso punti comuni di snodo quali i concetti di unità, molteplicità, embriologia, cosmogonia, riscrittura continua dei confini della logica alla luce delle immersioni nella psiche profonda, sovrapposizione di estetica e desiderio, percezione e azione sulla dimensione del tempo, e così via.

Lo yoga non ha paragoni perché finisce per configurarsi come una pratica che, una volta intrapresa, lascia prendere le redini all'inconfondibile senso di direzione interiore che sorge attraverso la pratica, così che le tecniche, a partire da un certo punto in poi, smettono di dirigere e finiscono piuttosto per *costeggiare* l'esperienza, senza imporsi ma supportando, filtrando, fissando, punteggiando l'evento della psiche che incontra se stessa nel corpo. Questo senso di direzione non lascia dubbi sulla sua esattezza, poiché prende l'aspetto di una lenta scoperta della propria natura sotto forma di una molteplicità di piani (emotivi, sensoriali, intellettuali, materiali, eccetera) che si rapportano in modi che richiamano le strutture alla base delle morfologie naturali: le forme che sono alla base delle gocce, delle meduse, della pelle del mais, delle conchiglie sono le stesse forme che in noi non soltanto condensano e connettono tra loro oggetti affini (differenti parti del corpo, sensazioni, emozioni, percezioni, pensieri, intuizioni, tensioni, automatismi, flussi profondi, eccetera), ma uniscono oggetti di differenti piani. Costellazioni eterogenee incuranti della consistenza differente degli oggetti che toccano. È una forma percettiva, intuitiva, allargata, di propriocezione.

Prima parte

Lo sviluppo dello yoga tra Oriente e Occidente

Il corpo è realtà, e le discipline del corpo sono quelle che controllano il reale – entro l'ambito estremamente ristretto in cui la realtà può essere controllata.

J. D. DANIELS

Lo yoga ritrovato nella valle dell'Indo

Scavi condotti nella valle dell'Indo a partire dal 1921, in particolare nelle cittadine di Harappa e Mohenjo-daro, hanno portato alla luce sigilli e statuette (appartenenti a un'epoca compresa tra il II e il III millennio a.C.) raffiguranti le posizioni classiche dello yoga e la pratica della meditazione attraverso la concentrazione dello sguardo tra le sopracciglia, a testimonianza che queste pratiche erano note a quelle società e si integravano perfettamente con la loro religione. Questa si distingueva nettamente dalla religione vedica dei futuri conquistatori ariani per il fatto che era una forma di mistica popolare basata sul culto della natura e dell'energia. In questo contesto, le pratiche psicofisiche possono essere inquadrare come tentativi di sintonizzarsi con le forze attraverso un sentire intensificato della propria presenza. Secondo alcune fonti, gli indigeni non veneravano divinità né possedevano riti religiosi, ma piuttosto veneravano il *linga*, il simbolo del pene

retto, denominato dio-pene o dio-coda. Secondo lo studioso Alf Hiltebeitel, la scoperta di oggetti di forma fallica nella valle dell'Indo fa supporre come corretta la descrizione vedica di questi culti, peraltro anticipatori del culto del *liṅga* nello śivaismo.

Gli indoari o ariani erano un antico popolo nomade, appartenente al gruppo indoiranico dei popoli indoeuropei, che penetrò nel subcontinente indiano nel II millennio a.C. (a partire dal 2000 a.C.), subentrando alla civiltà della valle dell'Indo e imponendosi su un ampio territorio.

La religione degli arii era il vedismo, i cui relativi testi sacri sono i *Veda*. Il vedismo è una religione basata sul concetto di purificazione attraverso il rituale. La purezza era sinonimo di civiltà, di rettitudine, e pertanto la religione vedica è una religione *politica*, ovvero tesa alla creazione di una società i cui membri condividono riti che producono un tempo comune e omogeneo nel segno di un'integrità che discende dall'utilizzo costante di simboli virtuosi. Il vedismo può essere considerato un pre-brahmanesimo, mentre il brahmanesimo è la religione generatasi specificamente intorno all'ultima letteratura vedica.

La raccolta dei *Veda* consiste:

- nelle quattro *Samhitā*: *Rgveda*, *Sāmaveda*, *Yajurveda* e *Atharvaveda*, composte tra il 2000 a.C. e il 1100 a.C.;
- nei *Brāhmaṇa*, commentari alle quattro *Samhitā* composti tra il 1100 a.C. e l'800 a.C.;
- nelle *Āraṇyaka*, testi esoterici riservati agli eremiti delle foreste o comunque recitati al di fuori del contesto dei villaggi, composte tra il 1100 e l'800 a.C.;
- nelle *Upaniṣad*, opere di ulteriore approfondimento composte tra l'800 e il 500 a.C.;

Indice

<i>Introduzione</i>	pag. 7
<i>Prima parte</i>	
Lo sviluppo dello yoga tra Oriente e Occidente	» 13
<i>Lo yoga ritrovato nella valle dell'Indo</i>	» 13
<i>Yoga darśana</i>	» 18
<i>Yoga Sūtra: il testo, il metodo</i>	» 23
<i>L'Hatha yoga</i>	» 38
<i>Hathayoga Pradīpikā</i>	» 45
<i>Śiva Samhitā</i>	» 55
<i>Gheraṇḍa Samhitā</i>	» 70
<i>Coscienza tantrica</i>	» 80
<i>Gli aforismi di Śiva (Śivasūtra)</i>	» 92
<i>Mantra e rituali nel Tantra</i>	» 101
<i>Lo yoga in Occidente</i>	» 112
<i>Seconda parte</i>	
Modi e forme della composizione yogica	» 132
<i>Un processo graduale e misterioso</i>	» 132
<i>Ascoltare i maestri: tre esempi</i>	» 136
Genevieve Stebbins.	» 137
Cajzoran Ali	» 142
Noëlle Perez-Christiaens.	» 147

<i>Terza parte</i>	
Trovare la strada.	pag. 161
<i>Le sequenze vengono dal vuoto</i>	» 161
<i>Il saluto al sole</i>	» 164
<i>Nessun parametro è fisso per principio</i>	» 169
<i>Il segno dell'azione</i>	» 172
<i>Il tema della polarità</i>	» 174
<i>Comporre attraverso L'Albero della Vita: Seuforia</i>	» 181
<i>Meditazione</i>	» 190
<i>Bibliografia</i>	» 193

FRANCESCA PROIA

YOGA

*La composizione delle tecniche
come strumento per
ritrovare una pratica viva*

Una storia documentata dello yoga, dagli albori a oggi. Il percorso si snoda attraverso una serie di testi fondanti, che diventano lo sfondo ideale per affrontare questioni quasi percettive, per definire la natura unica di una disciplina che è una filosofia che si lascia creare dal corpo.

La seconda parte del testo affronta la questione della composizione delle tecniche come strumento per ritrovare una filologia della pratica che sia viva: d'altra parte, esercitarsi a comporre le tecniche "come se fossero lettere dell'alfabeto" era la raccomandazione dei maestri tantrici ai loro allievi. Vengono riportati tre esempi di poetica compositiva di maestre di yoga del Novecento nella cui pratica il tema della composizione è evidente per motivi differenti, e in cui è chiaro il rapporto tra composizione ed efficacia della disciplina: Genevieve Stebbins (1857-1934), assistente di François Delsarte, che ha dato vita a un sistema di ginnastica in cui le tecniche del corpo e del soffio si intrecciano attraverso connessioni concettuali; Cajzoran Ali (1903-?) rimasta quasi sconosciuta, che ha ideato una sequenza trasformativa di quarantotto posture utilizzando come guida le reazioni del suo corpo malato fin dalla nascita, e infine Noëlle Perez Christiaens (1925-2019), allieva di Iyengar, che ha riorientato le tecniche in base al concetto antropologico di *aplomb* come risorsa terapeutica naturale, da scoprire e riportare nel proprio corpo at-

traverso il contatto con le culture tradizionali e arcaiche.

La terza parte del testo, infine, pone alcuni spunti concreti per iniziare a comprendere e mettere in pratica una prassi di composizione delle tecniche yogiche coerente con l'efficacia peculiare dello yoga, che vive della possibilità di sentire in sé, ogni volta, il vuoto che precede e segue ogni forma di creazione. Vengono qui, infine, portate al lettore le peculiari esperienze yogiche, preziosissime, di due compositori: Giacinto Scelsi e Edward Salim Micheal.

* * *

FRANCESCA PROIA (1975), laureata in Conservazione dei Beni Musicali all'Università di Bologna, è coreografa, danzatrice e autrice. Ha lavorato come danzatrice per le compagnie Monica Francia, Habillé d'eau, Masaki Iwana; ha collaborato a lungo ed è stata assistente coreografa per il regista Romeo Castellucci. Tutto il suo lavoro è attraversato da un percorso di studio dello yoga che diviene una forma di ricerca poetica appoggiata sulle tecniche sottili. Nel 2016 debutta online il suo progetto "Minera, scuola di yoga in absentia", dove i passi verso la comprensione dello yoga sono immaginati come minerali disseminati lungo il percorso dell'apprendimento dello scolaro. È docente presso Malagola, scuola di vocalità e centro di ricerche sulla voce diretta da Ermanna Montanari. Master Yoga Teacher registrata con Yoga Alliance, nel 2018 fonda "I vasi comunicanti", scuola di alta formazione e ricerca yoga accreditata da Yoga Alliance.