

L'apertura del cuore

Per la tesi a chiusura del mio percorso di formazione per l'insegnamento dello yoga presso la scuola Yoga Ratna fondata da Gabriella Cella Al Chamali, scelsi di fare una ricerca sul campo. Mi interessava indagare gli effetti della pratica yoga sulla salute e conoscere meglio chi fossero i frequentatori dei corsi yoga per focalizzare una didattica che tenesse conto dei loro reali problemi e aspettative. Volevo in particolare:

- 1) verificare se la pratica yoga può essere un valido strumento per contenere o annullare il *distress*;
- 2) evidenziare se in termini di salute si può cogliere una differenza significativa tra chi pratica yoga e il resto della popolazione.

La ricerca medica ha individuato nello stress prolungato la causa dell'insorgere della malattie dette psicosomatiche, una lunga lista che comprende asma, allergie, cefalea da tensione, coliti, gastriti, dermatiti, ecc. Inoltre, in un senso più lato, la psiconeuroimmunologia ha sottolineato come anche malattie più gravi come il cancro, le malattie da immunodeficienza e le malattie autoimmuni possono essere correlate al persistere di situazioni vissute come stressanti. Valutare quindi se la disciplina yoga ha la capacità di controllare il *distress* e quindi le malattie psicosomatiche mi appariva molto utile.

I miei compagni al corso di formazione erano per la maggior parte già insegnanti e tramite loro potevo far arrivare il mio questionario a un numero elevato di allievi. Grazie alla loro gentile collaborazione raccolsi centosedici testimonianze. Il numero delle persone raggiunte, per quanto ampio, non era sufficiente per una vera ricerca statistica, dunque non potevo pretendere che la mia inchiesta avesse validità scientifica, ma poteva essere considerata un'indagine esplorativa per valutare l'opportunità di una vera indagine.

Le domande puntavano tra l'altro a :

- 1) ottenere un ritratto dei praticanti yoga: età, cultura, professione, motivazioni alla pratica ;
- 2) sapere quante volte alla settimana facessero pratica yoga, e se questa fosse sempre in classe con l'insegnante o se invece fosse anche a casa, da soli, e quante volte;
- 3) evidenziare di quali disturbi o malattie soffrissero e se questi fossero cronici, e , per avere una verifica a queste domande, chiedevo anche se prendessero abitualmente dei farmaci;
- 4) valutare tramite un test se vivessero una situazione di stress (usando una decina di domande specifiche usate come marcatori di stress tratte da Ernest Rossi e David Nimas, *Autoregolazione del sistema mente corpo*, Astrolabio).

Alle domande, in busta chiusa, risposero anche gli insegnanti del mio corso di formazione e i risultati furono, a mio avviso, molto interessanti. Risultò tra l'altro che tutte le ventinove persone che praticavano yoga a casa, da soli (almeno 3/4 volte alla settimana per un minimo di mezz'ora a sessione), non soffrivano di stress e solo due di esse usavano abitualmente dei farmaci. Tra queste persone ben ventiquattro (83%) non soffrivano di malattie croniche mentre si considera abitualmente che le malattie psicosomatiche colpiscono il 70% della popolazione. Tra chi invece si limitava a frequentare un corso di yoga la percentuale di stressati era del 24% e il 40% soffriva di disturbi cronici, anche se molti indicavano un miglioramento del loro stato di salute. Particolarmente significativi risultarono i dati riguardanti i dolori al collo/spalle, affermavano di soffrirne il 38%, e tra queste persone cinque erano insegnanti yoga con molti anni di esperienza, è il caso di dirlo, sulle spalle.

Riflettei su questi risultati per trarne indicazioni utili nell'insegnamento. Innanzi tutto non era un risultato da poco quello che sembrava regalare lo yoga: diminuire stress e malattie croniche, e questo mi incoraggiava ad impegnarmi, a credere in quello che stavo facendo. Dalla ricerca ricavai però anche l'estrema attenzione da dedicare al lavoro delle articolazioni, giacché è purtroppo vero che uno yoga "avventato" ha nuociuto a molti. Grazie alla diffusione dello yoga, oggi basta andare da un qualsiasi ortopedico per sentirsi ripetere che lo yoga fa male alle ginocchia e al collo. Affermazione non vera se si adottano tutte le cautele necessarie, anzi molti allievi dei miei corsi hanno avuto, devo confessarlo quasi con mia sorpresa, un deciso miglioramento o addirittura una remissione totale dei dolori al collo.

Studiando i risultati della ricerca mi soffermai inoltre sul fatto che lo yoga è in grado di produrre un cambiamento, un miglioramento dello stato di salute veramente ottimale soltanto quando diventa pratica personale. Decisi di impostare allora il mio lavoro di insegnante in modo da invogliare la pratica: proponendo sequenze, consigliando l'acquisto di libri guida, rendendomi disponibile per suggerimenti personalizzati. E a molti ho suggerito il concetto di "pratica sostenibile", ovvero che è più utile proporsi dieci minuti di pratica ogni giorno (ancora meglio venti) che ambire a sessioni più lunghe, se queste risultano impossibile.

Credo che la pratica personale rappresenti un punto di svolta perché implica molte qualità. La fiducia nella pratica, innanzi tutto. Il "prendersi nelle proprie mani" smettendo di delegare. La capacità di ritagliarsi all'interno della propria casa, attività, famiglia uno spazio "tutto per se" e dunque di avere un giusto rispetto per se stessi, senza farsi travolgere dalle necessità degli altri. La destrezza di persistere nonostante gli inevitabili "sconquassi" della vita.

La ricerca fatta, però, mi diede un risultato ancora più importante che non avevo previsto. Avevo lasciato al termine del questionario uno spazio bianco dove invitavo le persone ad annotare liberamente quello che volevano e molti lo usarono. Ecco alcune delle frasi scritte:

"ho imparato ad essere più tollerante", "mi muovo con più armonia e leggerezza", "ha ridotto la mia aggressività", "sono meno irruente, più riflessiva e calma", "sono più calmo e rilassato e incomincio a prendere la vita come viene, senza più arrabbiarmi per le cose che non vanno per il verso giusto", "sono diventata più comprensiva, compassionevole", "sono più disponibile verso gli altri", "meno selettiva nelle frequentazioni", "più disponibile", "più riflessivo"...

Risultava che ben ventisette persone avvertivano di aver conseguito una maggiore calma e autocontrollo, diciassette più apertura e comprensione nel rapporto con gli altri, tredici più attenzione e consapevolezza. La maggioranza delle persone, settantanove su centosedici, aveva dichiarato che si era iscritta a un corso yoga per migliorare la propria salute, ma quello che poi aveva più avvertito era una maggiore serenità. La pratica yoga, anche semplicemente quella svolta in una classe, era sentita come indurre maggiore tolleranza, pazienza, comprensione, apertura. Migliorava la qualità della vita migliorando le relazioni con gli altri. Apriva il cuore.

Quelle frasi mi riportavano alla mie esperienza personale. Mi confermavano quello che io avevo sentito. Avendo avuto la fortuna di iniziare la pratica senza soffrire di particolari problemi di salute avevo percepito subito che lo yoga mi portava soprattutto ad avere maggiore apertura/affetto verso gli altri. Nella pratica yoga, qualora insegnata correttamente, si incontra uno spazio di accettazione che induce ad un' accettazione di sé

che, con il tempo, porta inevitabilmente ad una accettazione degli altri. Senza più gabbie di paure e vergogna per come siamo fatti il nostro cuore semplicemente si apre.

Diceva un rabbino: “ se un maestro dice che non andate bene così come siete, che dovete cambiare, scappate”. Chi usa la critica indebolisce l'autostima dell'altro in modo da poterlo manipolare. Il buon insegnante offre invece uno spazio di non giudizio, di incoraggiamento, di empatia, ci fa capire che siamo unici e andiamo bene così come siamo, che “non dobbiamo cambiare”. Questo essere accolti ci permette paradossalmente di cambiare, di amarci e amare davvero.

Questa prima apertura del cuore, nella mia esperienza personale, avveniva molti anni fa, in seguito la questione del cambiamento divenne per me molto più complessa e irta di trabocchetti. Perché se questo fiorire del cuore, almeno in piccola parte, avviene come regalo inaspettato della pratica poi ci sono altri regali che noi “pretendiamo” dallo yoga. Trascorrono a volte anni prima che si passi dall'aspettativa di un cambiamento alla coltivazione di un intento.

Ogni persona si avvicina allo yoga aspettandosi un cambiamento. Si desidera un corpo più bello, una migliore salute, un progresso spirituale. A volte qualcosa di molto specifico: vincere l'insonnia, riuscire a rimanere incinta. A volte qualcosa di molto nascosto: ad esempio superare delle paure sessuali. L'insegnante spesso viene scelto proprio perché sembra incarnare quello che vorremmo, il cambiamento che ci auspichiamo: è più bello, o più tranquillo, o più saggio, o più realizzato negli affetti di noi, e pensiamo che con la sua pratica raggiungeremo i suoi risultati. Naturalmente il più delle volte questi sono pensieri poco consapevoli. Così spesso tendiamo a credere, sempre in modo inconsapevole, che noi raggiungeremo il “cambiamento voluto” quando la nostra pratica sarà diventata migliore. Dunque finiamo con ingaggiare con noi stessa una lotta sul tappetino e magari pensiamo che se non riusciamo a raggiungere quei risultati è perché non siamo abbastanza bravi o diligenti.

Nonostante questo punto di partenza svantaggioso i primi tempi di pratica yoga di solito vedono , come abbiamo visto, un buon impegno e dei buoni risultati : un allentarsi di tensioni o dolori, una migliore postura, più forza, maggiore pazienza, maggiore tolleranza, dei cambiamenti che rinfrancano. Il difficile viene dopo. Quando il grande cambiamento che si desiderava magari non arriva. E' dopo che si dimostra la qualità dell'insegnante e la qualità dell'allievo.

Mi spiegava un amico psicoterapeuta che é il possedere “la pazienza di un metodo” , conseguita attraverso un lungo tirocinio su se stessi, ciò che permette ad uno psicoterapeuta di reggere i necessari tempi lunghi, i dubbi, i tentennamenti, di una trasformazione interiore. Mentre esistono terapeuti che non avendo fatto questo tirocinio padroneggiano magari delle tecniche capaci di promuovere un veloce sblocco ma non sono capaci di accompagnare l'altro a consolidare una maturazione così che questi sblocchi cadono, nel migliore dei casi, nel vuoto. Qualcosa di analogo si potrebbe dire per lo yoga.

Dopo i primi slanci iniziali per anni ho dubitato che lo yoga fosse davvero una strada adatta a me. E per anni, dopo il corso di formazione, mi sono chiesta se ero davvero legittimata a insegnare, cosa avevo da dare? Accoglienza e incoraggiamento, questo sì. Trasmettere delle tecniche per migliorare la salute e l'ascolto di sé, e poi? Non è che non notassi altri risultati, vedevo il sorriso sul volto degli allievi a fine lezione e la mia capacità di attraversare periodi difficili con dignità non difensiva. Ma il grande cambiamento che avevo voluto per me non stava accadendo, non ero certo un oceano di saggezza e

dunque... E poi un giorno, come una piccola illuminazione, ho ripensato alla mia vita prima e dopo lo yoga. Ricordai che non molto tempo dopo aver iniziato la pratica yoga mi ero licenziata da un buon lavoro e avevo rifiutato offerte di lavoro molto allettanti per dedicarmi alla scrittura. Un cambiamento, permettetemi di dire, coraggioso, fosse altro dal punto di vista economico. E ho capito allora che la qualità della mia pratica non la dovevo giudicare sul tappetino o da improbabili mete di grande serenità ma dall'attitudine con cui mi mettevo al computer a scrivere, o meglio che scrivere era per me praticare yoga. Attraverso lo scrivere perseguivo esattamente lo stesso intento che perseguivo attraverso lo yoga: l'apertura del cuore. La vita non mi aveva concesso alcune delle realizzazioni che avevo un tempo sperato ma lo yoga, ecco il cambiamento, mi aveva dato il coraggio, il cuore, di mettermi sulla mia via. Ero passata, senza quasi rendermene conto, dalle aspettative al coltivare un intento.

Il mio scrivere, la mia via, il mio *dharma*, era stato possibile grazie alla pazienza e fiducia dei miei insegnanti (di yoga e di meditazione) in quello che ero, ed era stato sostenuto dal loro rimanere "ricercatori" nella loro via, diversa dalla mia. Tutto ciò era un chiaro insegnamento di che cosa potevo offrire ai miei allievi, il rimanere nella via, nella mia ricerca, nel mutamento, senza pretendere di immaginare la loro via. (1) Quello che conta è l'esempio di una integrità personale volta con amore e modestia verso la ricerca. E quello che consola è che per questo compito la perfezione non è né possibile né necessaria.

Donna Farhi, nel bel libro *Lo yoga nella vita* scrive: "A volte la pratica più dura non è quella che facciamo sul tappetino ma quella che ci viene richiesta al di fuori di esso. La pratica più grande potrebbe consistere nel sacrificare parte del tempo che dedicheremmo alla pratica formale a dare più attenzione all'educazione dei figli o a prenderci cura dei genitori anziani. Sarebbe terribile considerare questi periodi della nostra vita come qualcosa che ci toglie dalla "vera" pratica!.... Una volta che ci è chiaro che pratichiamo per vivere, non che viviamo per praticare, possiamo mettere nella giusta prospettiva il concetto di pratica formale. Se la nostra pratica formale è fortemente dissociata dalla nostra vita quotidiana, il tempo che passiamo sul tappetino, per quanto abbondante sia, non ci darà mai la pace della mente."(2)

Emina Cevro Vukovic

1) Vedi il mio articolo sul mutamento continuo, La danza di Shiva, in Percorsi yoga n 17, *L'india e noi*, 2003

2) Donna Farhi, *Lo yoga nella vita*, Milano, 2005, Corbaccio,