

IL FILO DELLO YOGA

Estratto dell'insegnamento di Gérard Blitz

L'esperienza del gruppo di Milano

A cura di
Carla Sgroi e Ivano Gamelli

Edizioni La parola
Roma

Il filo

INTRODUZIONE di Gérard Blitz	pag. 8
1. LO YOGA PRELUDE A TUTTO	pag. 13
Nāthamuni, IX secolo	
Il ritmo dell'essere	
I due circuiti	
Yoga e coscienza	
La nozione impersonale di Dio	
2. LE REGOLE DEL GIOCO	pag. 75
Il genio dello Yoga–Sūtra di Patañjali	
Il grande filo conduttore: l'Aṣṭāṅga Yoga	
3. I MEZZI	pag. 99
L'azione: Āsana e Prāṇāyāma	
La conseguenza dell'azione: Dhyāna	
L'esperienza spontanea dei Bandha	
La pulsazione br̥mhaṇa-laṅghana	
Un incontro	
4. LA TRASMISSIONE DELLO YOGA	pag. 163
La tecnica e il Corpo	
La creatività	
5. LO SCOPO: VIVERE	pag. 185
La pratica ad ogni istante	
Abhyāsa Vairāgya	
L'ego si dissolve	

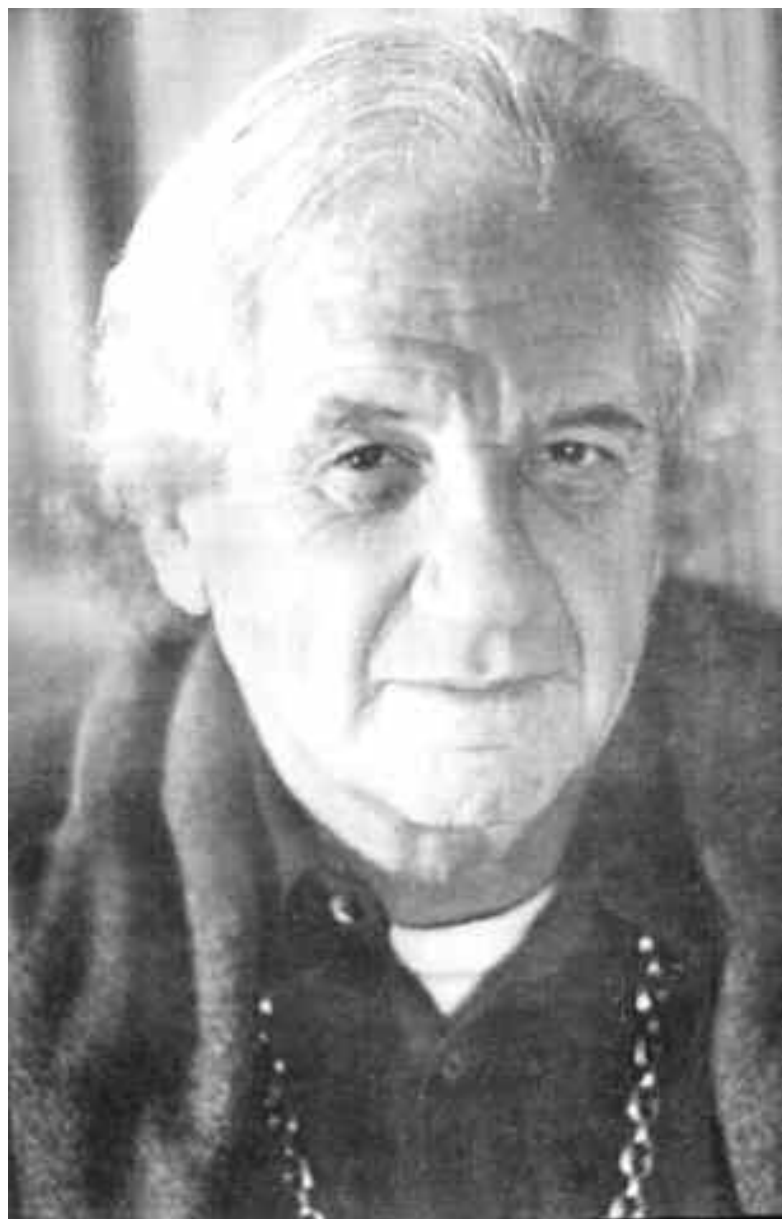
Queste pagine vivono dell'insegnamento di Gérard Blitz.

Sono infatti degli appunti presi negli innumerevoli incontri da lui tenuti col gruppo di Milano.

Il fiorire spontaneo della sua inesauribile capacità di unire e trasformare, d'essere - propria di chi sa trasmettere - è contagioso. Ne è viva testimonianza questo libro che riassume gli appunti delle sue conferenze.

È stato scritto al ritmo lento e naturale del corpo, delle pause del respiro, dei suoi spazi di silenzio attivo. Anche la punteggiatura è stata omessa, affinché leggendo sia possibile penetrare nelle sospensioni del testo liberamente, con la propria personalità, la propria comprensione. Anche il linguaggio, semplice e preciso, rinvia continuamente all'esperienza di colui che legge. Nel rispetto di tutto ciò, fra la pratica e la lettura, non esiste separazione.

Carla e Ivano



INTRODUZIONE

Questo libro è la trascrizione e l'interpretazione dell'insegnamento da me dato, nel corso di sette anni, al "Gruppo di Milano".

È opera di Carla Sgroi e Ivano Gamelli, ai quali voglio prima di tutto rendere omaggio. Ciascuna interpretazione di un insegnamento diviene, a sua volta, un nuovo insegnamento.

Desidero qui ringraziare tutti i componenti del gruppo, che con la loro straordinaria fedeltà, e con il loro instancabile interesse, mi hanno permesso di insegnare nelle condizioni migliori

Grazie a Renata Angelini e Moiz Palaci che hanno assicurato il buon funzionamento e l'armonia del gruppo. Grazie anche al mio amico dott. A. Calzolari che, facendo parte del gruppo, è stato per me inestimabile collaboratore.

Mi è stato chiesto di introdurre questo libro con una presentazione dello Yoga.

Sono felice di farlo.

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized 'G' followed by the name 'Blitz' in a cursive script.

(Gérard Blitz)

AD UN LIBRO SULLO YOGA

La domanda che ci possiamo porre è quella di sapere perché pratichiamo lo Yoga. La risposta a questa domanda è semplice.

Lo Yoga è un mezzo che ci permette di migliorare la qualità della nostra vita.

Questo mezzo (lo Yoga) è concreto, chiaro e preciso. Non vi è alcun mistero nella sua pratica, alcun spazio per l'immaginazione.

Sappiamo che facendo certe cose otteniamo certi effetti. La scienza neurofisiologica moderna conferma ciò che avevano intuito i grandi maestri del passato.

Fondamentalmente lo Yoga equilibra le nostre funzioni, facilita la regolazione e la coordinazione involontaria del funzionamento estremamente complesso del corpo. È attraverso l'equilibrio del corpo, attraverso l'equilibrio fisiologico, che creiamo le condizioni per l'equilibrio psicologico, psichico, di cui siamo profondamente mancanti. Questa è la ragione d'essere dello Yoga.

C'è un segreto nello Yoga. È racchiuso nella sua trasmissione, che è iniziatica: avviene da una persona ad un'altra.

La difficoltà di questa trasmissione è resa evidente dal fatto che l'esperienza è sempre differente, sempre nuova, non potendone mai esistere due che siano identiche. La persona stessa è diversa ogni giorno. Inoltre all'inizio non si tratta di un sapere, poiché nello Yoga la conoscenza nasce dall'esperienza. Nello Yoga si scopre ciò che già esiste, sviluppando la coscienza di sé allo scopo di situarsi al livello estremamente sottile del funzionamento del corpo.

Ecco l'essenziale. L'unità (Yoga) di cui si parla, riguarda il corpo e il mentale. Noi siamo prigionieri degli automatismi del circuito mentale, della dipendenza dalla memoria. La nostra vita è pre-determinata perché le nostre risposte sono pre-determinate. La pratica dello Yoga consiste nel liberarci da questa dipendenza, nel ritrovare la libertà del pensiero e dell'azione e, per naturale conseguenza, la creatività e l'amore. Più semplicemente e profondamente, la disponibilità agli altri.

Bisogna chiarire un malinteso. Generalmente si pensa che lo Yoga sia legato ad una forma e che si debba fare uno sforzo per copiarla. Appena si dice "Yoga", l'immagine che si presenta è quella di una persona seduta, le gambe incrociate, gli occhi chiusi. Disincantatevi: Yoga è uno stato. Occorre partire da un dato di fatto: uno stato non lo si può comprendere pienamente, solo passando attraverso il significato delle parole, attraverso la lettura, lo studio, l'accumulazione di un sapere. Uno stato non può che essere sperimentato, vissuto. Vedete allora in che cosa si esprime l'originalità dello Yoga? In che cosa è così particolare la sua Via?

Non si tratta neanche di isolarsi nello Yoga. Ecco ancora un'idea sbagliata. Lo Yoga non è una scienza astratta o teorica e neppure un sistema o un metodo, ma consiste nello sviluppare, nell'amplificare e approfondire la coscienza, che è il contrario della dispersione e della confusione. È ciò che chiarisce, che semplifica, che de-condiziona, che ci consente di vivere la vita pienamente nell'esperienza di ogni istante.

I mezzi che abbiamo, lo ripetiamo, sono semplici e concreti, esatti. Lo Yoga è una pratica aperta che si realizza a partire da ciascun individuo, nel rispetto della sua personalità, della sua morfologia. Ci sono dei mezzi precisi perché ciò sia possibile. È grazie a questa libertà, grazie alla scoperta ininterrotta che ogni individuo fa, che troviamo gran piacere e gioia nelle nostre pratiche.

C'è ancora qualcosa da aggiungere. Gli scopi dello Yoga sono degli scopi sociali positivi, che non trovano relazione né giustificazione con atteggiamenti di tipo serio ed esclusivo. Cerchiamo solo di portare nella vita di tutti i giorni le conseguenze, gli effetti delle nostre pratiche, di essere disponibili a condividere, con chi lo desidera, la nostra esperienza.

Lo Yoga è una chiave, una consapevolezza che prepara e risolve. Esso decondiziona, disingombra, dà accesso alla spontaneità, alla creatività, permette di ricevere, di ricevere gli altri. Di ricevere Tutto.

La pratica dello Yoga non è particolarmente legata ad una cultura. All'origine essa era indiana, ora è anche occidentale, sta diventando per noi sempre più occidentale. Dobbiamo riflettere concretamente a partire da ciò che siamo, per giudicare l'opportunità di praticare lo Yoga.