

Monica Pongelli

ISPIRAZIONI E PRATICHE YOGA

**Estratti da "Vivere la montagna"
mensile di natura e cultura alpina – 2018-2022**

*Vivere la
montagna*
MENSILE DI NATURA E CULTURA ALPINA

ISPIRAZIONI E PRATICHE YOGA

di **Monica Pongelli**

Questa pubblicazione è personale e parla di te. All'interno trovi delle pagine vuote, sulle quali puoi tenere traccia della tua esperienza, mentre le pratiche yoga ti guidano a vivere la dimensione interiore come un luogo incantato.

Queste pagine vuote ti accompagnano ad osservarti, mentre, passo dopo passo, cammini sulle tracce di te stesso.

Un cammino che diventa simbolo di una RISCOPERTA, per sentirsi di nuovo vivi; per RICORDARE e conservare ciò che è sacro nella vita. Ricordare che si sta ricordando.

*Verrà un tempo
in cui, con entusiasmo,
saluterai te stesso
giunto alla tua stessa porta, nel tuo stesso specchio,
e ognuno sorriderà al benvenuto dell'altro
e dirà: siedì qui. Mangia.
Amerai di nuovo lo straniero che era il tuo Sé.
Offri il vino. Offri il pane.
Rendi il tuo cuore a se stesso, allo straniero che ti ha amato
per tutta la vita, che hai ignorato per un altro
e che ti conosce a memoria.
Dallo scaffale tira giù le lettere d'amore,
le fotografie, le note disperate,
rimuovi la tua immagine dallo specchio.
Siediti. Banchetta con la tua vita.*

Amore dopo Amore di Derek Walcott, 1992

INDICE

In armonia con le stagioni

- 4 Il raccogliersi dell'autunno
- 8 La quiete silenziosa dell'inverno
- 12 L'invito della natura all'apertura e all'allegria
- 16 L'attività rapida ed espansiva dell'estate

Sulle tracce del filo d'oro

- 18 In cammino sulle tracce del filo d'oro
- 22 Trasformarsi in montagna che respira
- 26 Simboli nella pratica yoga
- 30 Il dono del silenzio
- 34 Cammino e medito
- 38 A Ronco sopra Ascona
Escursioni tra lago e cielo con il cuore sospeso

Anatomia

- 43 L'esperienza simbolica
- 44 Il corpo originale
- 45 La forza vitale
- 46 L'esperienza interiore
- 48 Tra terra e cielo
- 50 Consapevolezza corporea

IL RACCOGLIERSI DELL'AUTUNNO

DI MONICA PONGELLI

COME È DIFFICILE IN AUTUNNO PASSARE DALL'ESPANSIONE, DALLA LUCE, DALLA GRANDE APERTURA E MORBIDEZZA DELL'ESTATE A UN MAGGIORE RACCOGLIMENTO. IN AUTUNNO TUTTO CI INVITA AL RALLENTAMENTO. LA PRATICA DELLO YOGA CI AIUTA AD ACCOGLIERE CON GIOIA LE TRASFORMAZIONI DELLA NATURA E SENTIRCI IN ARMONIA CON I MAGNIFICI COLORI DEI BOSCHI DALLE TINTE CALDE E IL FRUSCIARE DELLE FOGLIE SECCHIE DI QUESTA STAGIONE.

Ll ritmo in autunno cambia. Dopo quello festoso dell'estate, la grande luce, il grande calore, si avverte che ci si muove verso qualche cosa di più soffice che invita a guardare dentro e a riflettere.

L'autunno è un viaggio verso "l'interno". È una stagione di trasformazione, dove ci viene richiesto più coinvolgimento, più partecipazione e più disponibilità per accogliere la ricchezza degli elementi che la natura ci suggerisce, i suoni delle foglie quando si cammina nel bosco, il loro librarsi nell'aria e posarsi a terra, ma anche la lentezza delle giornate piovose o la magia della nebbia che invita a lasciare che il ritmo rallenti.

In autunno si raccolgono i frutti dal guscio robusto, come castagne, noci e nocchie, con una ricchezza dentro, una qualità nutritiva densa e profonda che invita a metterci in contatto con le nostre parti più profonde, vitali. Ovunque in natura si percepisce un movimento di interiorizzazione che vi invitiamo ad accogliere dentro di voi con gioia, con la sequenza di posizioni di yoga del "Saluto al Sole", simbolo del sole, della vita, che splende sempre in ogni stagione dentro e fuori di noi.

*In primavera, centinaia di fiori;
in autunno, la luna del raccolto.
D'estate, una brezza fresca;
d'inverno, ti accompagna la neve.
Se non hai la mente ingombra di cose inutili,
ogni stagione è per te una buona stagione.
Mumon*



ISPIRAZIONI E PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA PER SINTONIZZARCI CON LA NATURA FUORI E DENTRO DI NOI



Con la nuova rubrica "In armonia con le stagioni" desideriamo accompagnare i nostri lettori attraverso le stagioni in sintonia con i ritmi della natura con la pratica dello yoga. Attraverso la riscoperta dell'ascolto interiore, di movimenti consapevoli a contatto con il nostro respiro, possiamo aprirci all'osservazione di quanto avviene fuori e dentro di noi con curiosità e sensibilità. La salute è parte di noi e... non fa rumore..., ma richiede la nostra attenzione, la nostra cura come il movimento consapevole, la respirazione, il rilassamento, la meditazione, che ci aiutano, un po' come degli strumenti musicali, ad accordare il nostro suono interiore con il suono della natura, che ci aiutano ad affinare il nostro ascolto e metterci in sintonia.

I prossimi appuntamenti nel 2019:

- **gennaio: la quiete silenziosa dell'INVERNO.**
- **aprile: il bisogno di riemergere delicatamente e respirare in PRIMAVERA.**
- **luglio-agosto: l'attività più rapida, espansiva dell'ESTATE.**



Scrivi in redazione a monica.pongelli@gmail.com e condividi la tua esperienza.

Rubrica curata da Monica Pongelli, appassionata dell'insegnamento dello yoga e affascinata dal suo potere trasformativo. Offre ispirazioni, conoscenze, pratiche e spazi di cura di sé per ritrovare nei gesti e nelle azioni quotidiane la chiave di accesso al "proprio luogo incantato", che è come

una fonte il cui potere è simile a quello che l'acqua ha di dissetare. Con lo yoga si attinge alla fonte, là dove sgorga, prende vita, anima il corpo e risveglia lo spirito. Lo yoga ha il potere di conferire nuovamente quell'incanto alle esperienze di vita, le racchiude e le sigilla quasi per magia entro la loro aura originale restituendole al mondo colme di nuova forza.



LA QUIETE SILENZIOSA DELL'INVERNO

DI MONICA PONGELLI

IN INVERNO IL SEME ASPETTA SOTTO LA TERRA. ANCORA NON SUCCEDE NULLA, MA IN QUESTA ATTESA C'È TUTTA LA SUA POTENZIALITÀ. C'È SILENZIO. LA TERRA BAGNATA SOTTO LA NEVE. L'ENERGIA VITALE SI RITIRA IN BASSO, SI ASCOLTA. È LA STESSA QUALITÀ CHE TROVIAMO NELLA PICCOLA PAUSA ALLA FINE DELLA NOSTRA ESPIRAZIONE, QUELLA SOSTA DOPO LA QUALE IL RESPIRO CAMBIA DIREZIONE E L'ESPIRAZIONE SI TRASFORMA IN UNA NUOVA INSPIRAZIONE. UNA PAUSA CHE È RISPOSO, ASCOLTO, PRESENZA SILENZIOSA.

Così è l'inverno, con gli alberi spogli che mostrano la forma dei rami, la loro struttura, respirando, silenziosi, attendono che dalla terra e dal cielo arrivino messaggi e stimoli per far crescere nuove gemme e iniziare un nuovo ciclo.

Essere in sintonia con l'inverno significa concedersi queste pause di ascolto, avere attenzione verso la nostra struttura: l'allineamento dell'ossatura, l'allungamento degli strati muscolari profondi e delle fasce che avvolgono quella parte più densa, ossea. Riconoscere e sentire la vi-

talità della nostra ossatura, nutrirla e rivitalizzarla con lo scorrere delle nostre "acque interne".

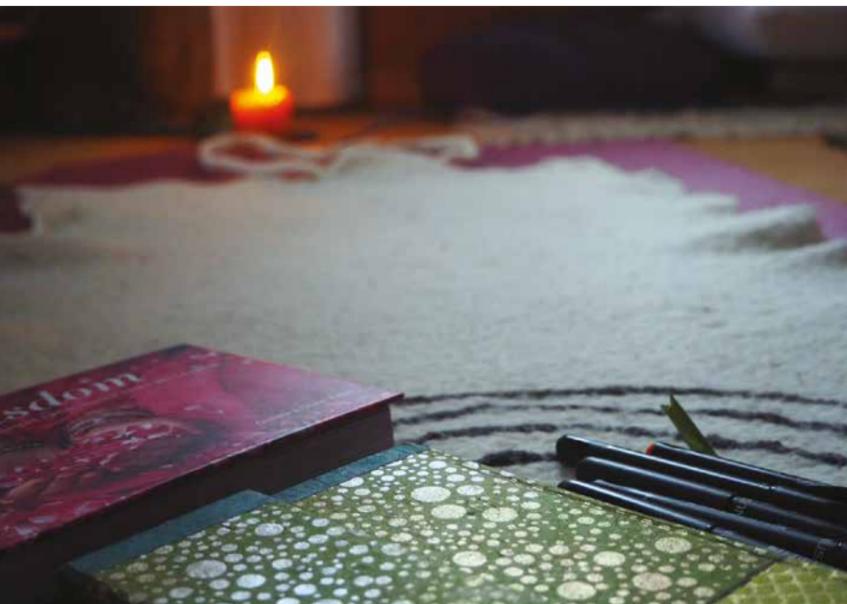
In inverno il seme sotto la terra, al buio, si gonfia e vive uno stato di sonno, di sogno. Mettersi in ascolto di noi stessi vuol dire mettersi in ascolto del nostro mondo interiore, sommerso e lasciargli spazio, non comprimerlo o soffocarlo con eccessive attività.

Il nostro compito in questo periodo dell'anno è fare in modo di non arrivare alla fine dell'inverno stremati, affinché possiamo essere pronti al risveglio della natura che ci chiamerà a gran voce in primavera.

Accogliamo quindi con gioia e serenità la calma dell'inverno e affidiamoci a una pratica yoga che coltivi il nostro fuoco interno, una fiammella che aiuti a lasciar scorrere il fiume della vita dentro di noi.

Filastrocca

*Chicchino, dove vai?
Sotto terra, non lo sai?
E là sotto non fai nulla?
Dormo dentro la mia culla!
Dormi sempre? Ma perché?
Voglio crescere come te!
E se tanto crescerai,
chiccolino, che farai?
Una spiga metterò:
tanti chicchi ti darò.*



POSIZIONI YOGA IN PIEDI

D'inverno le posizioni in piedi sono di grande aiuto per radicarci e produrre calore ma anche per evitare di scivolare nel sopore. In inverno siamo costretti a nutrirci di aria impoverita che ci indebolisce e avvertiamo la mancanza di quell'aria tersa e vibrante piena di energia. Appena c'è il sole torniamo all'aperto a nutrirci di aria arricchita dal sole e camminare nella natura, lentamente, in ascolto, ritrovando quel contatto prezioso con la terra. Muoviamoci sempre in modo gentile, naturale e rilassato. Come un danza che nasce dalla canzone del corpo. Sì, il corpo ha una sua canzone da cui il movimento della danza sorge spontaneamente.

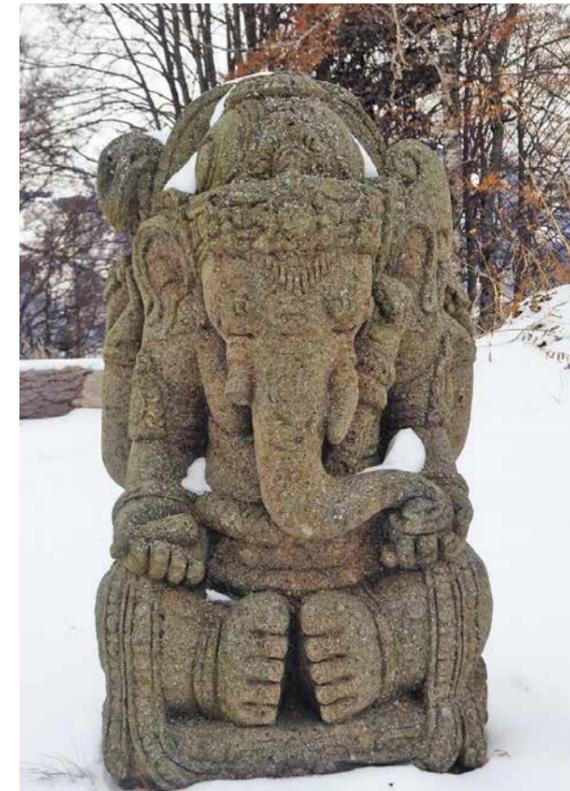
Quando esegui questa danza, respira in modo naturale senza sforzo. Con la gioia di stare semplicemente con il tuo corpo che si muove.

Presta attenzione all'appoggio della pianta del piede a terra e affonda il tallone mentre inviti le dita a distendersi.

Trasferisci tutto il peso del corpo sulla parte posteriore della gamba.

Se mantieni i talloni stabilmente piantati a terra, sentirai le altre parti del corpo, torace, testa, collo, libere e leggere.

Per tutta la danza, rimani in contatto con la sensazione di allungo che provi alla colonna vertebrale, immaginando lo spazio tra le vertebre che si espande a ogni respiro. Come un'onda che ti attraversa con l'inspiro e l'espiro. La testa leggera si muove come cullata dolcemente da una leggera brezza.



ISPIRAZIONI E PRATICHE DI YOGA



Con la rubrica "In armonia con le stagioni" accompagniamo i nostri lettori attraverso le stagioni, in sintonia con i ritmi della natura, fuori e dentro di noi. Attraverso la riscoperta dell'ascolto interiore e di movimenti consapevoli a contatto con il nostro respiro, possiamo aprirci all'osservazione di quanto avviene fuori e dentro di noi con curiosità e sensibilità. Lo yoga ci riporta a qualcosa che il nostro corpo conosce già, uno stato originario di benessere, risvegliando la nostra intelligenza innata. Ristabilire un contatto con il nostro corpo ci permette di entrare in contatto con la natura e l'universo intero. L'equilibrio è ristabilito quando lo spazio che ci circonda e quel poter straordinario che viene dalla terra, uniti in un'unica forza, diventano parte di noi.

I prossimi appuntamenti:

- **Aprile** – Il bisogno di riemergere delicatamente e respirare in primavera.
- **Luglio/agosto** – L'attività rapida ed espansiva dell'estate.

Le braccia volano leggere come grandi ali, con il movimento che parte dalla colonna vertebrale, aprendo il petto e il cuore, sorridendo. Lascia i gomiti leggermente piegati ma le gambe belle tese.

Danza pensando sempre anche alla parte dietro del corpo come lo spazio vivace tra le scapole. Tutto il corpo partecipa alla tua danza di quiete e di gioia. >



L'INVITO DELLA NATURA ALL'APERTURA E ALL'ALLEGRIA

DI MONICA PONGELLI

A MAGGIO C'È TANTA FORZA VITALE NELLA TERRA. UNA FORZA CHE SI ESPRIME ATTRAVERSO LE GEMME ESPLOSE, I FIORI SPUNTATI IN OGNI ANGOLO, I PRATI TORNATI VERDISSIMI. NASCE IL BISOGNO DI RUSCIRE A CANALIZZARE IN NOI IN MODO ARMONIOSO QUESTA GRANDE VOGLIA DI VIVERE DELLA NATURA, TUTT'INTORNO A NOI E DENTRO DI NOI.

Da un giorno all'altro la luminosità è diventata diffusa, la temperatura è aumentata e il vento ci continua a stimolare e scompigliarci. Ci eravamo appena abituati al ritmo delicato della primavera ed ecco che all'improvviso qualcuno comincia a tirarci per i capelli ... e sembra dirci: "scuotiti, muoviti, di più!".

A maggio c'è un forte invito da parte della natura all'apertura, all'allegria. La natura si espande tutt'intorno senza rumore, mentre noi esseri umani in questo periodo siamo

"rumorosi", pieni di aspettative, a volte sensate e a volte deliranti: devono succedere cose belle, molto belle, bellissime; se non succedono proviamo delusione. È il tempo degli umori contrastanti. L'energia è spumeggiante, piena di sobbalzi, a volte si inceppa, e zampilla. Come se si imbattesse in sbarramenti invisibili che cercano di ostacolare la sua natura dirompente. Ecco che il nostro fegato diventa protagonista, nel ruolo di grande metabolizzatore, che deve essere in buona salute per

permettere all'energia di fluire senza intoppi. Organo fisico e metafisico, il fegato è un laboratorio metabolico con cinquecento funzioni diverse e tantissimi alambicchi; un potente filtro che la notte ha bisogno di molto riposo altrimenti si ingorga.



Foto: giardino della Fondazione Eranos ad Ascona.



Nella pratica Yoga di maggio che vi suggeriamo, scopriamo assieme come il SORRISO è fonte di benessere. Proviamo a sorridere spesso, in qualsiasi momento e a qualsiasi cosa: a ciò che vediamo, a ciò che ascoltiamo e a ciò che viene in contatto con noi. Impariamo a sorridere al sole che sorge, alla pioggia che cade, al fiore che sboccia.... Se continuiamo a sorridere alla vita in modo volontario, la sua bellezza inizierà a penetrare in tutto il nostro essere, nutrendoci e risvegliando dentro di noi semi di gioia, amore e libertà.

LA PRATICA DEL RESPIRO SORRIDENTE

Un sorriso, sia esso involontario o spontaneo, apre e rilassa il viso e così facendo facilita l'apertura e il rilassamento in ogni parte del corpo. I saggi taoisti affermano che quando sorridiamo, i nostri organi rilasciano una secrezione simile al miele che va a nutrire l'intero corpo. Quando poi il sorriso interiore viene abbinato a una respirazione profonda e spaziosa, l'effetto è ancora più sorprendente. **IL RESPIRO SORRIDENTE** è il veicolo che trasporta l'energia del sorriso in tutto l'essere. Ogni tanto, durante la giornata, solleva gli angoli della bocca leggermente verso l'alto e presta attenzione all'inspirazione e all'espiazione per alcuni minuti. Sorridi poi a un raggio di luce che volteggia nell'aria.



COME ESEGUIRE LA PRATICA DEL RESPIRO SORRIDENTE

Suggerimento: registra il testo sul tuo telefonino e poi ascolta con le cuffiette quando ti trovi all'aperto.

Mettiti seduto in una posizione comoda.

Lascia chiudere sugli occhi.

Lascia distendere le labbra in un sorriso.

Fai brillare gli occhi di un sorriso.

Lascia che il sorriso si espanda e che rimbalzi agli occhi e dagli occhi alle labbra.

Invita il sorriso ritrovato a espandersi dietro le labbra, dietro gli occhi, scoprendo lo spazio già esistente all'interno del cranio per accoglierlo.

Respira lentamente attraverso le narici sentendo come ogni respiro tocca e sollecita ad aprire ulteriormente questo spazio all'interno del cranio che è molto simile a un sorriso.

Un sorriso che illumina il viso da dentro.

Senti come questo sorriso ritrovato viene toccato dal respiro che entra attraverso le narici e dal respiro che esce attraverso le narici. Senza fretta, senza sforzo.

Ascolta e osserva ogni espirazione e ogni inspirazione.

Addolcisce il viso con il sorriso.

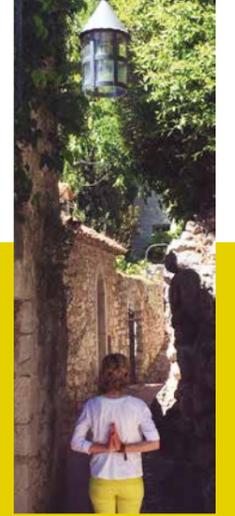
Senti come con ogni espirazione puoi liberarti da vecchie tensioni.

Senti come con ogni inspirazione puoi accogliere la bellezza del nuovo.

Senti come il respiro sfiora e fa rifiorire ogni volta il sorriso, con ogni espirazione e con ogni inspirazione.

Ci prendiamo cura di tutti i lati del corpo, davanti ma anche dietro e sui fianchi. Il corpo in questo periodo è come un fiume in piena che ha bisogno di argini puliti. E poi ci allungiamo, allungiamo, allungiamo ... giocando con la polarità fra cielo e terra, dove il cielo si allontana, allontana, allontana... fiori, fili d'erba, alberi ci rammentano bene questo bisogno di un movimento dal basso verso l'alto.

La nostra capacità di cogliere tutt'intorno la natura in espansione, è fortificata invece da posizioni del corpo in equilibrio su un piede solo e con gli occhi aperti; il piede di terra, come profonde e grandi radici, si espande, espande, espande ... regalando una sensazione di maggiore stabilità e aiutandoci a rimanere saldi al mutamento della natura. Tutto invita a sentirci fluidi, flessibili, spaziosi ... così da non farci travolgere dall'energia di primavera, ma accoglierla dentro di noi senza opporre resistenza.



LA NOSTRA PRATICA YOGA DI MAGGIO

L'ATTIVITÀ RAPIDA ED ESPANSIVA DELL'ESTATE

DI MONICA PONGELLI

IN ESTATE FINALMENTE ESPONIAMO IL CORPO ALLA LUCE E AL CALORE. È SIMBOLICO SPOGLIARSI DI TANTE COSE, AVER BISOGNO DI MOLTO MENO, NÉ SCARPE NÉ TANTI VESTITI E RICOPRIRSI INVECE DI COLORI. SI ARRIVA DAI SORRISI DELLA PRIMAVERA A UNA GIOIA PIÙ DIFFUSA E IL CORPO SI RALLEGRA DELLA PELLE ESPOSTA ALLA LUCE E FORSE ANCHE IL SORRISO PUÒ ESPANDERSI IN UNA RISATA.



L'estate è la stagione della completezza che ci regala un senso di rotondità. Quando arriva è come se tutte le frammentazioni vissute nelle altre stagioni si ricomponessero. Le giornate così luminose danno un tono di maggior chiarezza alle nostre visioni. Se entriamo in sintonia con l'estate, lei ci permette di completare e realizzare la direzione che avevamo intravisto.

In estate finiscono le scuole, è un ciclo che si chiude. C'è un senso di libertà, di disponibilità, la possibilità di giocare, di essere liberi e di re-inventarsi. La giocosità, l'acqua del mare, la sabbia invitano a ritornare bambini e a lasciar affiorare i nostri sogni.

C'è talmente tanta abbondanza di luce e calore d'estate, che quando il sole diventa insistente, presente, fisso nel cielo, sentiamo il bisogno di un angolo in penombra. Ecco



allora che la pratica Yoga ci può aiutare a trovare rifugio, freschezza e una dimensione più intima rispetto a questo abbagliare di luce che prosegue per ore e ore fino a sera. La pratica Yoga diventa refrigerio e brezza.

Nella pratica Yoga d'estate scegliamo di praticare in un luogo in penombra, riparato dai raggi solari, raccolto, per ritrovare elementi meno chiassosi e meno estroversi. Tanta estroversione talvolta non la riusciamo a reggere e abbiamo bisogno di rimetterci in contatto con quella piccola luce interiore; essere sicuri che ci sia ancora, che non sia stata spazzata via da questo turbinio.



PRATICA YOGA

Ci prepara a salutare il frastuono del mese di luglio, ad accogliere i temporali e star bene anche con giornate più corte. Ad agosto sentiamo un certo sollievo a raccoglierci nuovamente dopo tanto impegno che ci ha tenuto fuori fino a tarda sera. Riscopriamo il desiderio di ritrovare radici; il fuoco di luglio può essere molto dispersivo, come

un innamoramento che non finisce mai; sentiamo il bisogno di cose concrete, di rientrare nelle abitudini, di ritornare a casa. Le posizioni a terra ci prendono per mano nel passaggio tra luglio e settembre, ci fanno da messaggere, da tramite, ci abitano lentamente all'avvicinarsi di un'altra stagione così diversa...



... lascio che il corpo si metta comodo... piano piano... il peso del corpo si adagia a terra... c'è spazio tra le due fila di denti... la spina dorsale si allunga tra la terra sotto di me e il cielo sopra di me... lascio il respiro libero, senza nessun tentativo di controllarlo in alcun modo... lascio rilassata la zona dell'addome... comincio a sentire il flusso del respiro... lasciamo che durante l'inspirazione il respiro entri da sé, senza succhiarlo dentro, e che durante l'espirazione il respiro cada fuori da sé, senza spingerlo fuori... è un po' come la risacca del mare sulla spiaggia, l'onda arriva come l'inspirazione, si ferma e poi torna indietro, da sé con l'espirazione... lascio che questo movimento diventi sempre più fluido e in sintonia con il ritmo del mio respiro... mi affido a questa pratica per alcuni minuti...

L'ONDA

Respirare assomiglia al costante lambire delle onde sulla spiaggia. L'onda arriva inspirando e si allontana espirando. Le onde avanzano sulla spiaggia srotolandosi senza sforzo, quindi si appiattiscono ritirandosi ed esaurendosi. In questo incessante movimento avanti e indietro, le onde lasciano la spiaggia umida, luccicante di umidità, ma l'acqua non ristagna. Allo stesso modo, riusciamo noi a vivere

senza consentire a sensazioni e pensieri spiacevoli, che tratteniamo nei recessi della memoria, di lasciare il loro marchio? Riusciamo a dare e ricevere con semplicità, senza rimorso, senza orgoglio, senza restare coinvolti nei risultati o nelle conseguenze delle nostre azioni? Il mare, nella sua immensità, non è disturbato dal moto perpetuo delle onde. Noi siamo. Non permettiamo a niente e a nessuno di disturbare quest'incommensurabile tranquillità. (Vanda Scaravelli) ▲

IN ARMONIA CON LE STAGIONI

Con questa rubrica accompagniamo i nostri lettori attraverso le stagioni, in sintonia con i ritmi della natura. Attraverso la riscoperta dell'ascolto, possiamo aprirci all'osservazione di quanto avviene fuori e dentro di noi con curiosità e meraviglia. Lo Yoga ci riporta a qualcosa che il nostro corpo conosce già e risveglia il nostro originario stato di ben-essere. Quando ristabiliamo il contatto con il nostro corpo, entriamo contemporaneamente in contatto con la natura e l'universo intero.



Rubrica curata da Monica Pongelli, appassionata dell'insegnamento dello Yoga e affascinata dal suo potere trasformativo. Offre ispirazioni, conoscenze, pratiche e spazi di cura di sé per ritrovare nei gesti e nelle azioni quotidiane la chiave di accesso al "proprio luogo incantato", che è come una fonte, il cui potere è simile a quello che l'acqua ha di dissetare. "Con lo Yoga si attinge alla fonte, là dove sgorga, prende vita, anima il corpo e risveglia lo spirito; esso ha il potere di conferire nuovamente quell'incanto alle esperienze di vita; le racchiude e le sigilla quasi per magia entro la loro aura originale, restituendole al mondo colme di nuova forza, colme di poesia".

Scrivi in redazione a monica.pongelli@gmail.com e condividi la tua esperienza.

IN CAMMINO SULLE TRACCE DEL FILO D'ORO

DI MONICA PONGELLI

Care lettrici e cari lettori, camminiamo assieme sulle tracce del filo d'oro ... in un percorso di conoscenza interiore, guidati dalla pratica dello yoga e sostenuti dalla meravigliosa natura della nostra bella regione Ticino



Lasciamoci ispirare dalle parole di Werner Weick per percorrere assieme il nostro cammino di conoscenza interiore. Senza mete da raggiungere, ma stando semplicemente in viaggio, in contatto con la natura e attenti alle sensazioni del nostro corpo e del nostro respiro. Inspiro ed espiro. Un altro passo. Inspiro ed espiro. Un altro passo.

Stare in contatto con il nostro corpo significa entrare in contatto con la natura e l'universo intero. Quando lo spazio che ci circonda ridiventa parte di noi, l'equilibrio è ristabilito. Non c'è una finalità nel praticare lo yoga. Solo un piacevole appuntamento al quale il nostro corpo guarda con grande gioia. Quando il corpo riacquista la gioia nel movimento si innesca una trasformazione completa. La pratica ci trasforma. Comincia una nuova vita. Non sono solo parole, ma accade veramente. Con lo yoga ritroviamo quello stato di grazia primordiale dal quale possiamo ricominciare ad apprendere. Quando il vuoto mette ordine nella mente, la calma e la lucidità mentale si manifestano nuovamente, e ci sembra di avere una mente "fresca" e "leggera" come quella di un bambino.

"Fin dai tempi più antichi, il filo d'oro è il simbolo di un sapere che nasce dall'esperienza personale e che è libero dai condizionamenti istituzionali. È un filo perché rappresenta la continuità di un'esperienza sempre antica e sempre nuova ed è esile perché in ogni generazione questa consapevolezza viene mantenuta da una minoranza di individui. Questo filo è d'oro perché è immortale: resta sempre, anche nei periodi più caotici e oscuri; a volte più apparente, a volte più nascosto."

Sono queste le parole di Werner Weick, regista ticinese, che con una serie di documentari di una ricchezza e di una profondità non comuni, ci conduce in viaggio attraverso molte regioni del nostro pianeta, ma soprattutto nelle regioni dello spirito, dell'anima e della mente.

Regalati spazio. Spazio tra le azioni, tra un respiro e l'altro, tra un pensiero e un altro. Permetti al vuoto di riempire gli spazi nella tua mente.

L'INFINITO

Così tra questa immensità s'annega il pensier mio: e il naufragar m'è dolce in questo mare.

Giacomo Leopardi (1798-1837)

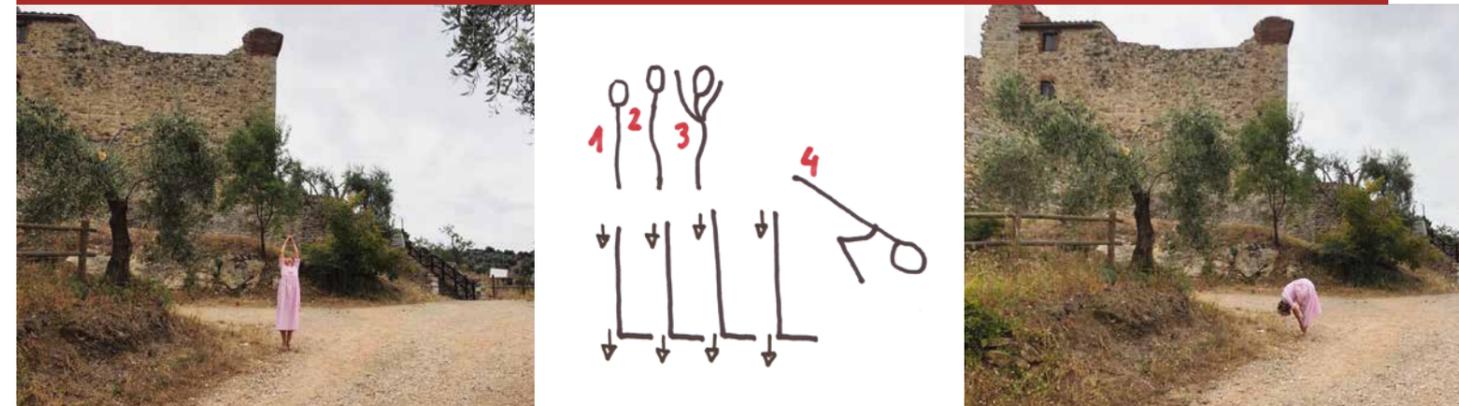
Piegarsi in avanti come immagine simbolica

Mi piego in avanti e lascio andare quelle mie abitudini che voglio modificare. Mi affido alla forza più potente dell'universo, la forza di gravità. Con questo gesto del corpo apprendo ad avere fiducia e a non più lottare per aspetti inutili del mio quotidiano. Mi sbarazzo di tutte le tensioni accumulate sul dorso che mi trattengono prigioniero nel passato.

Mi risollevo e davanti a me si spalanca il momento presente. Sento i miei piedi ben radicati al suolo e mi allungo verso il cielo con le braccia sollevate. Sento di essere un anello di congiunzione tra la terra e il cielo. Il dorso ora è liberato dalle tensioni. Il davanti del mio corpo, allungato ed esposto, mi rende aperto e disponibile a ciò che mi sta accadendo proprio ora.

Il dorso rappresenta così il passato, mentre il davanti del corpo rappresenta il presente e l'avvenire. Ancorato alla terra e allungato verso il cielo faccio l'esperienza che la sola realtà che esiste è il momento presente.

Testo tratto da Coudron, L. (2013). *Mieux vivre par le yoga*. Editions j'ai lu, Paris



La dimensione interiore come luogo incantato

Da tempo immemore, può sorgere all'improvviso una chiamata. Una chiamata che ci porta a fermarci, prestare attenzione e cambiare direzione. Così ci si mette in cammino sulle tracce del filo d'oro... Un cammino che diventa simbolo di una ricerca, per sentirsi di nuovo vivi, per ricordare e conservare ciò che è sacro nella vita. In cammino sulle tracce di un sé più vero, rispondendo all'impulso di rivelare le proprie ombre e i propri doni più grandi e profondi, in un processo di trasformazione continuo.

In cammino si tengono spalancate le porte della percezione, della coscienza e del senso. Non c'è nulla da scoprire o da inventare. Ma da RICORDARE. Ricordare che si sta ricordando. Raccontare ciò che è stato fin dall'inizio del tempo.

"Tenere aperte le porte" è, in ogni generazione, un'impresa eroica, mitica. Se si lascia che le porte che conducono alla conoscenza dell'umano più grande, a causa della trascuratezza, si chiudano, la via sarà per tutti sbarrata.



Se non si parla di qualcosa, scompare. Se non si continuano a narrare le storie sul rapporto profondo tra gli essere umani e le loro anime, finché non se ne riparla, per il mondo queste storie non esistono più. Se questa sparizione dovesse mai verificarsi, gli essere umani diventerebbero le creature più desolate sulla faccia della Terra.

Contribuiamo noi tutti a tenere aperti i sentieri... come quegli antenati, nostri e di altri, che sono appartenuti al popolo talentuoso, soprattutto quelli dalla memoria lunga, che hanno mantenuto in vita di generazione in generazione i riti, le cerimonie e le storie, facendone tesoro, preservandole, riparandole e raccontandole.

Testo tratto da:
Pinkola Estés (2014). *I desideri dell'anima. Miti, leggende, antichi messaggi e storie immortali*. Edizioni Frassinelli, Sperling & Kupfer Editori.

TRASFORMARSI IN MONTAGNA CHE RESPIRA

DI MONICA PONGELLI

In molte tradizioni la montagna è la dimora degli dèi e simboleggia l'incontro tra la terra e il cielo. Lasciamoci ispirare da questa immagine per percorrere assieme il nostro cammino di conoscenza interiore.

Le montagne hanno molto da insegnare. Esse sono luoghi nei quali l'umanità vi ha sempre cercato guida e rinnovamento: simbolo dell'asse originario della Terra (Monte Meru) ma anche sede degli dèi (Monte Olimpo). Le montagne comunicano un senso di sacralità; elevate sopra il resto del mondo, attirano e incombono. Il salire la montagna può essere paragonato all'evoluzione interiore dell'essere umano. Man mano che si procede nella salita si allarga la visuale e nel medesimo tempo l'ampliamento dell'orizzonte riduce la dimensione soggettiva. Giunti in cima ci si trova nel luogo di contatto tra l'uomo, che fin lì è arrivato, e gli dèi, che lì ci abitano. Ma chi sono gli dèi? Sempre bello leggere di simboli, dèi e miti, Joseph Campbell, saggista e storico delle religioni statunitense (1904 - 1987), che ha tenuto anche due con-

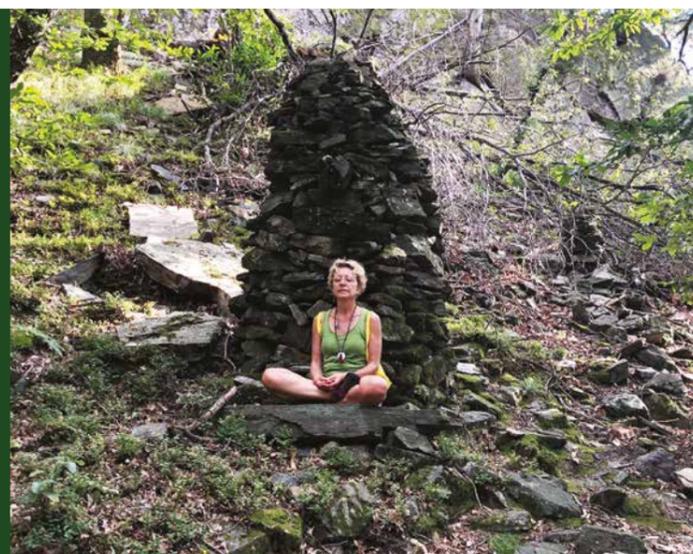
ferenze alla Fondazione Eranos ad Ascona nel 1957 e nel 1959. Gli dèi sono personificazioni dei poteri della natura. Le storie degli dèi sono narrate attraverso i miti che rappresentano metafore delle forze interiori che abitano nell'animo umano. Salire la montagna prende quindi il significato, non di staccarsi dalla nostra umanità, quanto di percepire più profondamente questa umanità e comprendere che le energie che animano il nostro corpo, sono le stesse che animano la natura.

Lasciamoci ispirare dalle parole di Joseph Campbell per percorrere assieme il nostro cammino di conoscenza interiore. Senza mete da raggiungere, ma stando semplicemente in viaggio, in contatto con la natura e attenti alle sensazioni del nostro corpo e del nostro respiro. Inspiro ed espiro. Un altro passo. Inspiro ed espiro. Un altro passo. >

Possiamo praticare le posizioni Yoga illustrate, prendendo a prestito le qualità esemplari delle montagne, immergendosi al contempo nell'esperienza del "non-agire", proprio come le montagne che sono semplicemente presenti e imperturbabili.

Cambia l'ora del giorno, cambia la stagione, cambia il tempo meteorologico, ma la montagna resta immobile, limitandosi a essere se stessa, impassibile al clima, a ciò che accade sulla superficie, al mondo delle apparenze.

Mentre siamo nelle posizioni con l'immagine della montagna, possiamo incorporare le stesse sue caratteristiche di immobilità e radicamento di fronte a qualsiasi cambiamento che avviene nella nostra vita ogni secondo, ogni ora, ogni anno.



Eseguiamo le posizioni illustrate, portando l'attenzione al corpo, in modo che ci sentiamo simili a una montagna, interiormente ed esternamente. Trovarsi in vista di una montagna aiuta ma non è necessario. La fonte di energia è l'immagine interiore.

Nelle posizioni ci trasformiamo in una montagna che respira e percepiamo nel corpo sia un senso di elevazione, sia di immobilità e radicamento a terra.

Ne consideriamo la sua forma, la vetta elevata, la base radicata nella crosta terrestre, i versanti ripidi o dolcemente degradanti.

Quale che sia la sua apparenza, la assimiliamo dentro di noi, in modo che il nostro corpo e la montagna fissa nell'occhio della mente siano una cosa sola.

Trasformandoci in una montagna, possiamo penetrare nella sua forza e stabilità e farle nostre, usando le sue energie a sostegno dei nostri sforzi ad affrontare ogni momento con consapevolezza e chiarezza. Questo potrebbe ispirarci a comprendere che pensieri, emozioni, preoccupazioni, qualsiasi cosa ci accada, hanno molta somiglianza con le intemperie che la montagna stessa deve subire.

Considerando le intemperie della nostra vita in questo modo, prenderemo coscienza di una tranquillità e una solidità più profonde di quanto avremmo mai creduto di possedere, tali da non lasciarci sopraffare neppure dalle tempeste.

Le montagne hanno veramente molto da insegnarci.



SIMBOLI NELLA PRATICA YOGA

DI MONICA PONGELLI

Mi è successo che mentre camminavo nel bosco, mi sono trovata davanti una traccia, un simbolo, che mi ha lasciato con il fiato sospeso.

Era una domenica di ottobre, un po' fredda e cupa, ma i colori caldi del bosco, dai toni giallo-arancio-rosso, come magneti mi chiamavano. Mi sono messa in cammino, verso il bosco, lasciandomi guidare da questa forza misteriosa che mi attraeva: il richiamo della natura. E così mi sono messa sulle "tracce del filo d'oro", senza meta.

All'improvviso, scorgo dei colori diversi da quelli delle foglie, dei rami,



ordinaria si inciampasse in qualcosa che ha la stessa consistenza inenunciabile della realtà di fatto e un senso sfuggente, che si sottrae alla presa cognitiva dell'intelletto e non viene mai completamente soppiantato da credenze giustificate. In questo modo, l'irruzione del sacro suscita qualcosa di molto simile a uno stupore, persino una forma di incanto, di soggezione: l'impressione, cioè, di aver fatto esperienza di qualcosa per cui vale la pena scarificarsi» (Comte-Sponville 2015, pp. 11-12).

Quando nel bosco incontriamo dei simboli, come quelli che ho trovato sul mio cammino, ci sentiamo invitati a stare dentro il mistero del fare esperienza, del abbandonarci al mistero di ciò che non si può conoscere concettualmente ma che si sente, si percepisce, si intuisce. Ognuno dei nostri sensi è una via attraverso la quale conoscere il mondo e sé stessi. Noi siamo più vasti di qualunque modalità di conoscenza. Coltivare quel "sentire" che trascende la pura e semplice spiegazione, che considera il tutto, è accogliere nella nostra vita quelle sensazioni che vanno al di là del pensiero stesso, come quando siamo trasportati da un brano di musica o da un dipinto, e che ci aprono a un mistero che non riusciamo a spiegare. >

«Il termine mistero deriva dal greco *mysterion*, in latino *mysterium*, di cui l'etimologia indoeuropea *my-*, del significato "chiudere la bocca"».

«I Latini chiamavano i misteri e il rito che in essi si celebrava *inizia*. Il termine si connette all'atto di *inire*, di "entrare": si tratterebbe dunque di un "ingresso", del varcare una soglia, dell'addentrarsi in una diversa dimensione. Di qui l'"inizio" di qualcosa di radicalmente altro, di un modo del vivere che conosce una metamorfosi» (Susanetti)

della terra. E poi scorgo una traccia, un simbolo, e l'incanto si manifesta. Si spalanca quella sensazione di mistero e di sacro: la percezione dell'esiguità di se stessi di fronte all'incommensurabilità dello sconosciuto e del mistero.

L'irruzione del sacro «è l'imporre della sensazione di un contatto con qualcosa allo stesso tempo straordinariamente importante e sfuggente, incontestabile ed enigmatico. È un po' come se nel corso dell'esperienza

POSSONO ANCORA I SIMBOLI E I MITI CLASSICI ISPIRARE LA VITA NOSTRA VITA?

Secondo Joseph Campbell, i miti conferiscono forma e ricchezza alla nostra vita. Là dove c'è un'immagine mitica, c'è stata la convalida di decenni, secoli, millenni di esperienza lungo un certo percorso, la quale fornisce un modello. Mito non equivale a storia e trascende il rapporto con il presente.

“Le figure invitano l'occhio a non essere precipitoso, bensì a soffermarsi e a riposarsi nel godimento delle rilevazioni che offrono” (Campbell)

Uno psichiatra tedesco, Karlfried conte di Dürckheim, ha riassunto il problema della salute, fisica e psichica, riferendola al mito. Secondo Dürckheim, in noi vive una saggezza di vita. Noi tutti siamo manifestazioni di una potenza mistica: la potenza della vita, che ha dato forma a tutta la vita e che ha dato forma a tutti noi nel grembo di nostra madre. Questo genere di saggezza vive in noi e rappresenta la forza di questa potenza, di questa energia, che si riversa nel campo del tempo e dello spazio. Ma è un'energia trascendente, che proviene da un regno che sta al di là dei poteri della nostra conoscenza. Essa si lega in ciascuno di noi, in questo nostro

corpo, per un certo compito. La mente che pensa e l'occhio che vede possono a tal punto comprometersi con concetti e con impegni temporali e locali da schiudersi in se stessi, impedendo all'energia di fluire attraverso di noi. Allora ci si ammala. L'energia si blocca e noi siamo spostati fuori dal centro; l'idea è molto simile ai principi della medicina tradizionale cinese e indiana. Allora il problema psicologico, il modo per impedire il blocco, è di rendersi trasparenti alla trascendenza.

Ciò il mito fa per noi è mostrare il trascendente oltre il campo fenomenico. Una figura mitica è come un compasso – uno di quelli usati a scuola per disegnare circonferenze e archi di circonferenze – con un'asta nel tempo e l'altra nel trascendente. L'immagine ispiratrice può assumere forme di animali, di divinità, delle natura, ecc., ma il suo riferimento le trascende e, nella misura in cui si comprende l'ispirazione di quel simbolo, la nostra vita diventa trasparente al trascendente. Ciò significa non vivere in nome del successo o della realizzazione nel mondo, ma in nome della trascendenza, lasciando che l'energia ci attraversi.



IL DONO DEL SILENZIO

DI MONICA PONGELLI

Passo dopo passo, cammino lenta sui sentieri di montagna; è un dono che mi permette di ristabilire quella serenità in grado di farmi udire il magnifico suono della vita.

Essere vivi e camminare sulla terra è un miracolo, eppure la maggior parte di noi sta correndo come se esistesse un luogo migliore dove andare, dice *Thich Nhat Hanh* nel suo libro *Il dono del silenzio*. La bellezza ci chiama ogni giorno, ogni ora, ma raramente siamo nella posizione di ascoltare; ma quando camminiamo sui sentieri di montagna, se rimaniamo nel silenzio, questa connessione con la bellezza diventa reale. È quel contatto che *Rupert Sheldrake* chiama il contatto con la "natura più che-umana" che è un amore istintivo per la natura: gli essere umani avvertono istintivamente il bisogno di connettersi con il mondo vegetale, per via della loro lunga storia evolutiva come raccoglitori. E gli effetti del contatto con il mondo naturale ci fa stare bene e non solo per l'esercizio fisico ad esso sovente connesso. Certi luoghi, più di altri, sanno evocare in noi, per via delle loro caratteristiche naturali, un'esperienza di connessione alla fonte della vita, a un senso di sacralità, che va oltre la limitatezza della nostra natura. La radice etimologica del termine inglese *holy*, cioè "sacro" o "santo", è collegata al significato di "intero" o "sano" (Sheldrake 2019).

ACQUIETARE IL RUMORE

Respirare sapendo di respirare, portando la mia attenzione al respiro, posso acquietare il rumore dentro di me. Ed è vero silenzio, perché così facendo smetto di pensare. Mentre cammino in montagna, seguo il mio inspirare ed espirare, facendo spazio al silenzio. Dico a me stessa: "inspiro e so che sto inspirando", "espiro e so che sto espirando". In pochi secondi, posso riconoscere che sono viva, che sto respirando. Sono qui. Esisto. Il rumore all'interno scompare e si crea una profonda spaziosità. Posso così rispondere al richiamo della bellezza intorno a me: "Sono qui. Sono libera. Ti sento". Cosa significa "Sono qui"? Significa "Esisto. Sono davvero qui perché non sono persa nel passato, nel futuro, nel mio pensare, nel rumore interiore, nel rumore esterno. Sono qui" (Thich Nhat Hanh, 2015).



"Davvero, ora che me lo chiedi" disse Alice, molto confusa, "io non penso...".
"Allora non parlare" disse il Cappellaio.
Lewis Carrol, Alice nel Paese delle Meraviglie, 1865

Se ascoltiamo dalla mente silenziosa, ogni canto di uccello e ogni sussurro dei rami di pino nel vento ci parleranno.
Thich Nhat Hanh

Il silenzio è il "colore" degli avvenimenti: può essere leggero, spesso, grigio, allegro, disperato, felice... Si tinge di tutte le infinite sfumature della vita. Luogo della coscienza profonda, è alla base del nostro sguardo, del nostro ascolto. È lo sfondo permanente sul quale tutto prende risalto.
Marc de Smedt, 1992

PRATICA DELLA MEDITAZIONE CAMMINATA

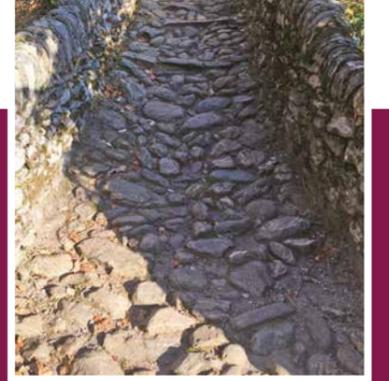
Camminare sulla terra è un miracolo. La stessa Madre Terra è un miracolo. Ogni passo è un miracolo. La mediazione camminata è un modo magnifico di tornare al momento presente e di tornare alla vita.

Cammino e sono attenta dei miei piedi, del terreno e del legame fra di essi. Respiro in modo naturale e adatto i miei passi al respiro, non viceversa. Respiro e cammino lentamente, senza fretta; ad ogni respiro un passo. Un passo e inspiro. Un passo ed espiro. Un passo, inspiro e dico: "Dentro". Un passo, espiro e dico: "Fuori". Un passo, inspiro e dico: "Arrivata". Un passo, espiro e dico: "A casa".

All'improvviso mi sembra di camminare verso me stessa e non più verso un luogo, una meta. La destinazione diventa me stessa. Camminare per camminare. Non si tratta di cercare un senso in questa pratica, ma "solo toccare terra con un piede, sollevare da terra l'altro piede, avvicinarsi senza affacciarsi. Essere intimi con la terra e con l'aria, con la danza del passo, con l'andatura" (Candiani 2018). I passi lenti, come una ninna nanna, invitano la mente, che di solito corre troppo, a rallentare e rimanere connessa con le più sottili sensazioni corporee, senza perdersi in storie mentali ma rimanendo ancorati a ogni singolo passo. Sentiamo cosa accade in ogni istante, sentiamo il corpo in piedi, sentiamo il movimento. Lo sforzo svanisce. C'è solo accoglienza, aprirsi a ciò che c'è, niente da aggiungere, niente da togliere. Passo dopo passo, arrivo alla mia vera casa, il momento presente. Mi lascio diventare un tutt'uno con l'azione del camminare. Sono semplicemente il camminare.

RIMANERE IN GRUPPO IN SILENZIO

Quando pratichiamo in gruppo il silenzio, mentre stiamo camminando in montagna, il momento diventa addirittura magico. Di solito, prendiamo con noi una campanella che scandisce i nostri momenti di inizio e fine del silenzio. Suoniamo la campanella e poi iniziamo a concentrare la nostra attenzione esclusivamente sull'inspiro mentre inspiriamo e sull'espiro mentre espiriamo. Mentre respiriamo insieme, il nostro silenzio collettivo diventa tonante, eloquente e potente. Praticando il silenzio e camminando assieme, ci sosteniamo a vicenda per fermare il pensare e a concentrarci a respirare insieme, con consapevolezza. Ecco che all'improvviso, ci troviamo a camminare non più come un assortimento di corpi separati, ma come un unico superorganismo. "Facciamo l'esperienza che non siamo noi a creare volutamente un andamento armonico e vitale del nostro respiro, ma noi ne siamo creati, e sempre ne siamo attraversati come strumenti, come flauti attraverso cui passa un flusso d'aria. Noi non siamo autori del nostro respiro come soggetti di una nostra azione motoria volontaria, ma un flusso d'aria passa attraverso noi, nonostante noi" (Bacchia 2016).



Non abbandonare il movimento per cercare le tranquillità, ma cerca la tranquillità nel movimento.
Proverbio taoista

El pont del Sipp

Dai primi anni del Quattrocento un ponte collega Mergoscia con Brione. Nel 1750 fu costruita l'attuale costruzione in pietrame grezzo, stile romano ad arcata semplice con le fondamenta che si inseriscono direttamente nella roccia viva.



CAMMINO E MEDITO

DI MONICA PONGELLI

Perché camminare e meditare? Perché portare l'attenzione all'esperienza del camminare nel momento in cui sto camminando? Perché così facendo, posso vivere il momento presente, nel qui e ora, nell'atto puro e semplice del camminare e accedere così con consapevolezza a nuove esperienze del vivere.

Portare l'attenzione all'esperienza del camminare nel momento in cui sto camminando, sembra un atto scontato, eppure chi ha provato sa bene che non è così facile. La complicazione principale è che di fatto mi porto dietro la mente, camminando. Raramente cammino e basta, anche quando vado solo a fare due passi. Più delle volte, cammino per arrivare da qualche parte e la mente è assorbita dal pensiero di dove sto andando e di cosa farò lì, e tende a servirsi del corpo come "chauffeur" che la porti a destinazione. Se la mente ha fretta, il corpo si affretta. Se la mente viene distratta da qualcosa sulla via, il corpo si ferma e la testa si volta. Mentre sono in cammino, ogni sorta di pensieri mi passano per la testa. E tutto ciò succede molto spesso in modo automatico e involontario, senza la minima consapevolezza da parte mia.



IL MIRACOLO DI CAMMINARE

Quante volte ho dato per scontata la mia elementare capacità di camminare? La prossima volta che mi trovo solo in mezzo alla natura, in montagna o nel bosco, provo a fermarmi e a osservare con consapevolezza il mio camminare. Mi renderò subito conto, che di fatto, è uno straordinario esercizio di equilibrio! Riesco a ricordarmi quando ero bambino, quanti mesi ho impiegato per imparare questo straordinario "numero" di equilibrio? Oppure, porto il pensiero a tutte quelle persone, che magari anche conosco personalmente, che hanno perso nella loro vita questa funzione fondamentale, per via di una lesione o di una malattia e che magari non possono più camminare. Per queste persone, la possibilità di fare anche solo un passo senza essere sorretti è un miracolo. Ed io, che "cammino" ogni giorno, riesco a ritornare a ri-apprezzare il miracolo di camminare? >

CAMMINARE CON CONSAPEVOLEZZA

Camminare con consapevolezza, significa che siamo attenti alla pura e semplice esperienza del camminare, senza porci degli obiettivi o una meta. Significa che siamo semplicemente presenti in ogni passo, consapevoli di essere lì dove siamo. Vuol dire, porre la nostra attenzione al sentire il contatto dei nostri piedi con il terreno o i muscoli delle nostre gambe che si muovono oppure tutto il nostro corpo che si sposta nello spazio. Per rafforzare questa "modalità", è meglio se cammino in tondo. Questo aiuta la mente a mettersi in pace, perché in questo modo non ha nessuna meta a cui arrivare e niente di interessante che possa attirarla. Malgrado ciò, la mente ha un vasto repertorio di diversivi ... e può mettersi, ad esempio, a giudicare il nostro camminare, trovandolo molto stupido o inutile; oppure può guardarsi intorno e pensare ad altro. Ma noi, possiamo sempre accorgerci di questi "trucchi della mente" e, con fermezza e intenzione, riportare l'attenzione all'esperienza del camminare.

COME PRATICARE

Inizio la mia camminata "consapevole", scegliendo un posto nella natura dove possa camminare in tondo o avanti e indietro per ca. 5-10 passi, indisturbato, per almeno 10-20 minuti.

Può essere una radura nel bosco, oppure in cima ad una montagna. Siccome la gente tende a stupirsi di vedere una persona camminare in tondo senza scopo apparente, è consigliabile scegliere un posto dove nessuno mi osserva.

Poi scelgo una velocità che mi faciliti il prestare l'attenzione. In generale è bene che la mia camminata consapevole sia più lenta di una camminata normale.

Per mantenere la concentrazione, mentre cammino in tondo o avanti e indietro, non mi guardo intorno, bensì mantengo lo sguardo rivolto verso terra davanti a me. Non mi guardo neppure i piedi o le gambe: sanno benissimo camminare da soli!

La mia attenzione è posata esclusivamente a sentire e registrare le singole sensazioni che man mano si presentano mentre:

- un piede si solleva da terra, avanza, scende a toccare terra, il peso che si sposta su di esso, l'altro piede che si solleva a sua volta e così via;
- ogni singolo muscolo della gamba destra e della gamba sinistra si muove;
- il corpo nel suo insieme si muove nello spazio tutt'intorno ad esso, tra terra e cielo e che si lascia respirare.

Così facendo, la camminata diventa il mio intero universo. Se a un certo punto, l'attenzione si allontana dai piedi o dalle gambe o dal corpo, semplicemente, appena me ne accorgo, ve la riporto.

Posso camminare a qualsiasi velocità. A volte posso scegliere di camminare molto lentamente, tanto lentamente che un passo può richiedere un intero minuto. Questo mi consente di percepire ogni fase del movimento, attimo per attimo. Altre volte cammino con un ritmo più naturale o velocemente; in questo caso, mantenere la consapevolezza di ogni fase del movimento o di ogni passo, è più difficile. Se scelgo di camminare velocemente, consiglio di mantenere l'attenzione piuttosto sulla sensazione complessiva del corpo in movimento nello spazio o sulla sensazione del corpo nel suo insieme che respira.

L'osservazione che coltivo durante la pratica è un'osservazione puramente interna; è la consapevolezza delle sensazioni del camminare.



A RONCO SOPRA ASCONA ESCURSIONI TRA LAGO E CIELO CON IL CUORE SOSPESO

DI MONICA PONGELLI

Ti invito a una pratica yoga sul sentiero che da Ronco sopra Ascona porta al Pizzo Leone. È impossibile non rimanere incantati dalla vista del Lago Maggiore dall'alto, mentre si percorrono tracce segnate da altri, incustodite nel sentiero che dirige verso la cima; sembra di toccare il cielo, mentre l'occhio continua ad essere attratto dalle due piccole Isole di Brissago in mezzo all'acqua. La sensazione è quella di grande spaziosità, tinta di blu, in sospensione tra lago e cielo. Onora con la tua presenza queste vie di comunicazione create dagli antenati, soffermandoti ogni tanto sul percorso a eseguire le posizioni yoga suggerite, che aprono il torace e lasciano il cuore perdersi in questa immensità. Un'escursione che ci dona la possibilità di rigenerarci nella natura, aprirci alle potenzialità del cuore e ritrovare la fiducia nell'amore.

LE POSIZIONI YOGA DI APERTURA DEL CUORE

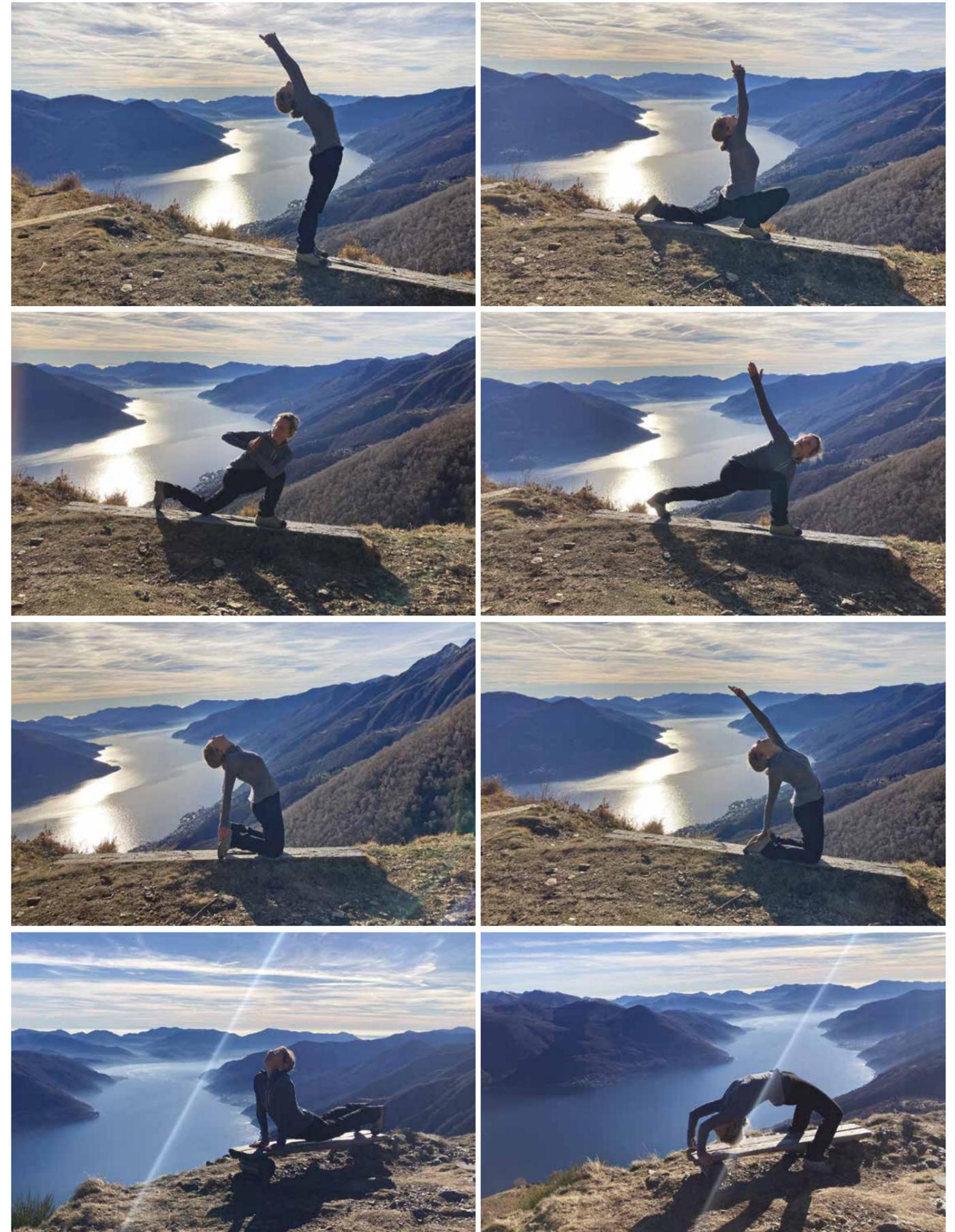
Le posizioni yoga di apertura del cuore agiscono sulla flessibilità ed elasticità della colonna vertebrale, soprattutto nel tratto toracico, mentre tutto il lato anteriore del corpo è sollecitato all'allungamento e all'estensione. Esse vanno a scoprire l'espansione del torace, che si apre al vivere, mentre il ventre decontratto e rilassato consente il libero fluire delle sensazioni. L'apertura e l'espansione del torace corrispondono, sul piano interiore, all'apertura del cuore, alla disponibilità a lasciarsi attraversare da sentimenti d'amore. Tale condizione interiore non è vissuta in stato di abbandono, ma bensì con estrema vigilanza. I vissuti emotivi legati alla sfera del benessere e del piacere, generano un'espansione del torace; al contrario, situazioni di dolore, ne producono chiusura e compressione. Queste posizioni yoga ci sostengono a ripristinare l'apertura del torace e la capacità di espansione, creando in modo consapevole un'opportunità di ridare splendore alla nostra esistenza.

NOI SIAMO RESPIRATI

Il torace è costituito dalla gabbia toracica, una struttura ossea mobile in grado di sollevarsi e allargarsi, grazie all'azione dei muscoli intercostali. Essa è delimitata verso il

basso dal muscolo del diaframma, che con la sua forma a cupola la separa dalla cavità addominale. I muscoli intercostali e il diaframma, contraendosi, aumentano il volume della cavità toracica lasciando entrare l'aria; il successivo rilascio di tali muscoli riduce il volume della cavità toracica facendo uscire l'aria. L'espansione del torace ci assicura l'approvvigionamento dell'aria necessario, arricchendoci di energia vitale, mentre la successiva contrazione consente la restituzione di ciò che non è stato utilizzato e non ci serve più. Quando i muscoli responsabili della respirazione non sono irrigiditi e il torace ha la possibilità di ampi movimenti, ecco che il respiro è ampio e splendente, donandoci una grande vitalità. Purtroppo, quando abbiamo paura tratteniamo il respiro per sentire meno... riducendo la nostra capacità respiratoria e la nostra vitalità. La mobilità della gabbia toracica permette quindi il continuo fluire dell'aria dentro e fuori di noi, attraverso di noi, ovvero ci permette di comunicare con l'energia vitale in cui siamo immersi. >

“Sul piano essenziale della realtà di cui siamo fatti, non siamo mai noi a creare volutamente un andamento armonico e vitale del nostro respiro, ma noi ne siamo creati, e sempre ne siamo attraversati come strumenti, come flauti attraverso cui passa un flusso d'aria, ed essi emettono un flusso di suono, un flusso di voce, un afflato del più profondo senso di vita. Noi non siamo autori del nostro respiro come soggetti di una nostra azione motoria volontaria, ma un flusso d'aria passa attraverso noi, nonostante noi [...] affidarsi al respiro, nella consapevolezza che il respiro non è dirigibile dalla nostra volontà, ma esso fluisce in sintonia con quello che siamo nella nostra totalità, e diventa quello che noi diventiamo istante dopo istante, dove tempo e senza tempo non sono separati!” (BACCHIA 2016, pp. 51-52).



IL TORACE CUSTODE DEL CUORE

Il torace ha la funzione straordinaria di contenere e proteggere il cuore e i polmoni. Il cuore è considerato in ogni epoca e in ogni cultura il luogo privilegiato di origine delle emozioni e dei sentimenti. Il cuore è l'organo associato alla capacità di amare; è nella zona del cuore che sentiamo emanare verso l'esterno sentimenti legati al bene, al darsi spontaneamente e gratuitamente. Questo sentire genera un'espansione, un'apertura verso l'altro e verso il mondo che ci rende radiosi. Avere "un cuore grande", un "cuore gonfio", il "cuore spezzato"... tante sono le espressioni popolari per parlare del nostro cuore, quando ci sentiamo bene, generosi, gioiosi, ma anche pieni di dolore, di preoccupazioni, di delusioni... Come organo del corpo, il cuore è un muscolo che, come tutti i muscoli, si contrae e si rilassa, determinando lo scorrimento del fluido che passa attraverso di esso. Infatti, il cuore è un muscolo cavo, che grazie ad esso il fluido, il sangue, arriva ad ogni singola cellula, portando nutrimento, ossigeno, informazioni, difese, comandi e raccogliendo e portando via scarti, tossine, segnali delle cellule stesse. Ma se "ci facciamo cattivo sangue", se abbiamo "sangue amaro"? Cosa succede al sangue e al suo fluire? Cosa succede al cuore, alla sua libertà d'azione? Secondo la medicina tradizionale cinese, si parla del cuore come "l'imperatore del nostro corpo, che regna su tutte le sue attività". Si parla del cuore come di una "ciotola", che continuamente viene riempita dalle onde delle emozioni, che lì si riversano, le onde lasciano la loro impronta e scorrono via, per lasciare posto a nuove onde. La "ciotola dell'imperatore" non deve mai essere colma. Le emozioni devono arrivare, perché sono la vitalità e il nutrimento del cuore, ma non devono essere trattenute, occorre lasciarle andare. Così nel cuore c'è sempre posto per altre emozioni e così l'armonia interiore viene mantenuta durevolmente. ▲

"Come viene concepito in diverse discipline e arti marziali orientali, e come ben emerge dall'espressione della lingua tedesca, es atmet mich, che significa 'esso respira me', è il respiro vitale e la vita che respira noi, ovvero ci fa respirare" (BACCHIA 2016, p. 54). Non solo, la respirazione diventa una via privilegiata di comunicazione e di scambio con tutto ciò che c'è dentro di noi e attorno a noi. "In questo continuo scambio di reciproche informazioni, i costanti dialoghi della nostra interazione con il mondo generano i continui mutamenti di intensità, di frequenza, di ritmo della nostra vita biologica, della vita che chiamiamo 'corpo', 'mente', 'anima', 'spirito', 'respiro', ma dove corpo mente anima spirito non sono parti separate di noi, ma sono un unico fluire vivente, così come le onde non sono separabili dall'oceano. Pertanto, nella metafora del mare, sono i campi di onde nei quali continuamente ci spostiamo, con i quali interagiamo, e con i quali continuamente scambiamo informazione, che influenzano e generano il soffio di vita che costantemente ci crea e ci respira, dall'inizio alla fine della nostra vita" (BACCHIA 2016, p. 54).



SULLE TRACCE DEL FILO D'ORO

Con questa rubrica accompagniamo le nostre lettrici e i nostri lettori sulle tracce del filo d'oro, quel sapere che nasce dall'esperienza personale, lungo il cammino di conoscenza interiore.

La rubrica è curata da Monica Pongelli, appassionata dell'insegnamento dello yoga e della meditazione e affascinata dal loro potere trasformativo.

Consigli di lettura:

- Archive for Research in Archetypal Symbolism, *Il libro dei simboli*, Taschen, 2011
- Azzerboni Luisa, *Miti e immagini dello yoga*, Marna, Barzago 2008
- Bacchia Anna, *Respiro olografico. Il nostro respiro, un flusso d'aria ovunque e senza tempo*, Anima Edizioni, Milano 2016
- Marquier Annie, *Usare il cervello del cuore*, Amrita, Torino 2009
- Servan-Schreiber David, *Guarire. Una nuova strada per curare lo stress, l'ansia e la depressione senza farmaci né psicanalisi*, Sperling & Kupfer 2019

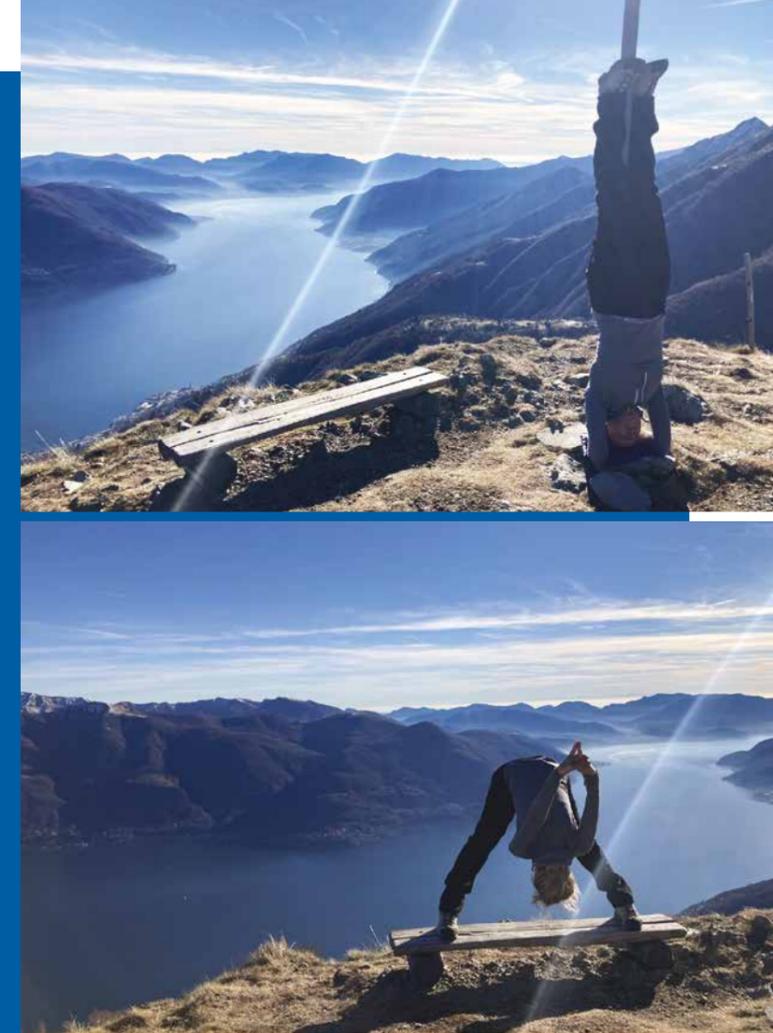
I SOFFI ANCESTRALI

Secondo il Tao, nel petto hanno sede i soffi ancestrali, le energie che ci arrivano con l'inizio della nostra esistenza. È il mare dei soffi, che aiuta il cuore nel suo continuo pulsare, che imprime movimento alle circolazioni dei fluidi nel nostro corpo. I soffi esercitano sul cuore un'azione di spinta alla vita, ispirano e orientano l'esistenza vitale. Essi rappresentano la luce del divino dentro di noi. Il cuore è il mediatore tra le potenze celesti e l'unità della persona, in un "continuo fluire". Il cuore raccoglie ciò che arriva dall'esterno che vaglia ed elabora, legato alla sensibilità, all'affettività, alle sensazioni, alle emozioni, in un "continuo fluire". E ciò presuppone che ci sia anche un continuo svuotamento, affinché ci possa essere di nuovo riempimento; un fluire che possiamo esplorare con la pratica corporea dello yoga con le posizioni di apertura al cuore. Da una condizione di rigidità che si manifesta in tensioni muscolari e scarsa mobilità articolare, ma anche in rigidità di pensiero, è possibile arrivare a una condizione di morbidezza corporea, di agilità fisica e mentale; scoprire il piacere della propria mobilità, dell'apertura del corpo, del suo essere permeabile ai segnali interiori e alla capacità di sentire sé e gli altri.

"Respiriamo o riceviamo il soffio della vita? La parola sanscrita prana, "respirare", si riferisce alla fonte di vita, alla vitalità, all'energia vibrante di ogni manifestazione. I testi sacri indiani descrivono il soffio vitale, ritmico e pulsante, come la forma microcosmica dell'alternarsi tra giorno e notte, attività e riposo, del tempo cosmico. Negli intervalli tra le creazioni, Vishnu, dopo aver riassorbito l'universo dentro di sé, dorme, fluttuando nelle acque dell'oceano cosmico fra le spire del serpente Ananta, "infinito". Il respiro è profondo, sonoro, ritmico, è la magica melodia della creazione e dissoluzione del mondo. È il canto dell'oca immortale, il dolce ham-sa del soffio vitale di Dio nel corpo dell'universo e nel nucleo dell'individuo. Come tutti i raggi di una ruota convergono nel mozzo, così pure tutti gli esseri viventi convergono nello spirito vitale. Nel ciclo controllato di inspirazione, espirazione, lo yogin sente la stessa melodia della manifestazione dell'Atman, l'Essenza principale" (ARAS 2011, p. 16).

IL MITO DEL CIELO E DELLA TERRA

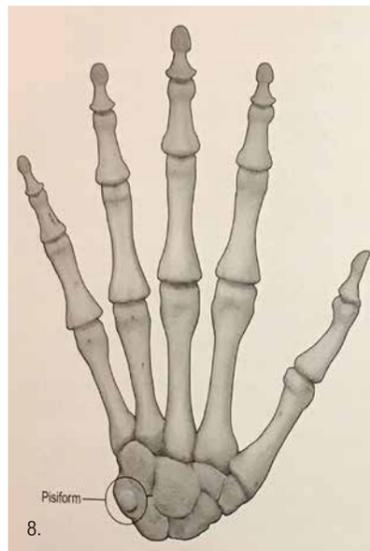
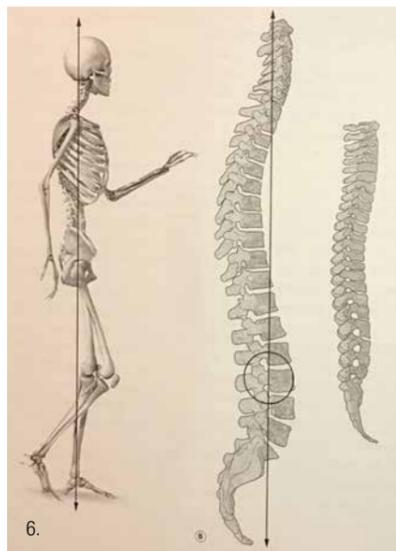
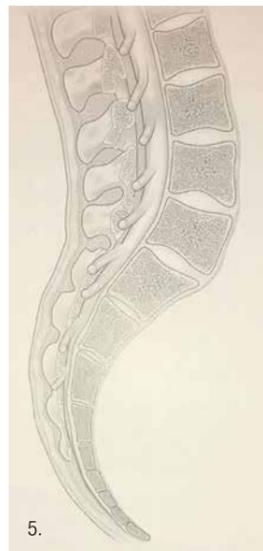
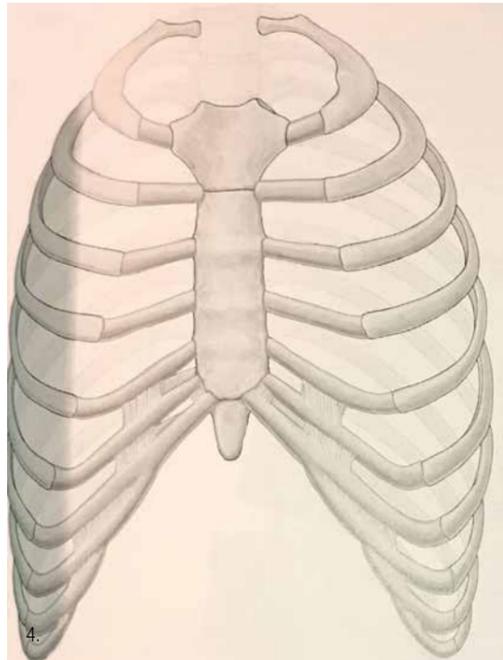
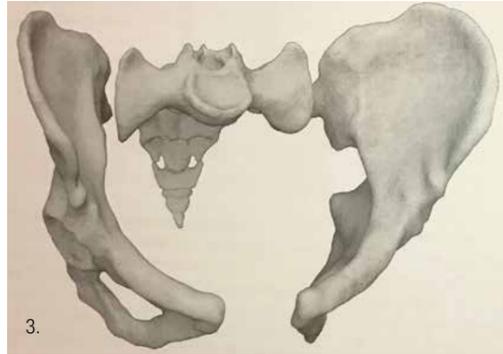
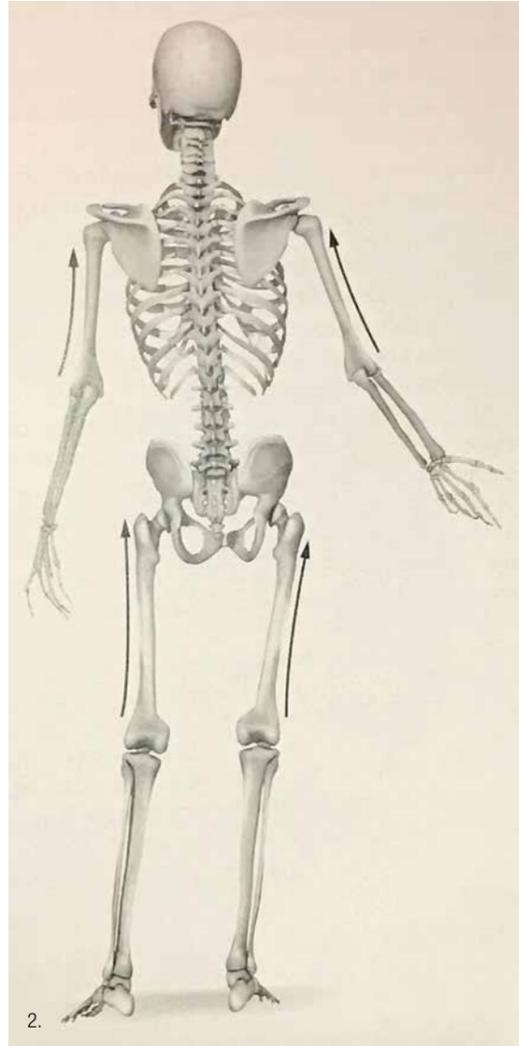
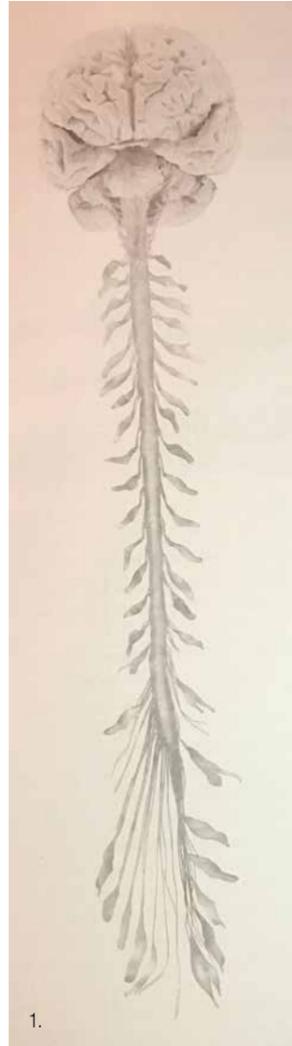
La posizione yoga sulla testa Sirsasana è detta anche capovolta, perché la testa è in basso a contatto con la terra e i piedi in alto verso il cielo. Tutto il corpo risulta allineato sulla verticale che coincide con la colonna vertebrale, dai piedi alla sommità del capo. In questa posizione il flusso energetico si inverte e si invertono i normali effetti della forza di gravità, che consente a molte strutture del nostro corpo di godere di un discreto riposo, sperimentando al contempo l'intercambiabilità degli arti superiori e inferiori: le braccia svolgono una funzione di sostegno che abitual-



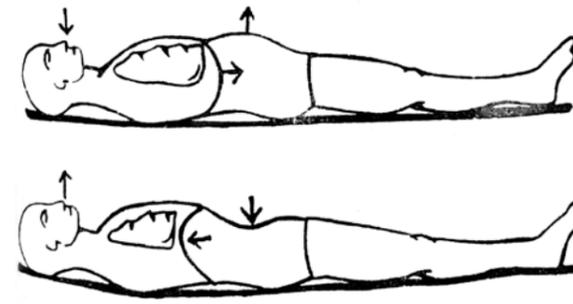
mente è effettuata dalle gambe, le quali invece operano come se fossero grandi braccia. L'inversione interessa anche l'aspetto mentale. La parte alta del corpo, che tendenzialmente aspira al cielo, si trova in basso a contatto con la terra. La parte bassa del corpo, che abitualmente si muove a contatto con il suolo è in alto immersa nel cielo.

*Sempre caro mi fu quest'ermo colle,
e questa siepe, che da tanta parte
dell'ultimo orizzonte il guardo esclude.
Ma sedendo e mirando, interminati
spazi di là da quella, e sovrumani
silenzi, e profondissima quiete
io nel pensier mi fingo; ove per poco
il cor non si spaura. E come il vento
odo stormir tra queste piante, io quello
Infinito silenzio a questa voce
vo comparando: e mi sovvien l'eterno,
e le morte stagioni, e la presente
e viva, e il suon di lei. Così tra questa
immensità s'annega il pensier mio:
e il naufragar m'è dolce in questo mare.*

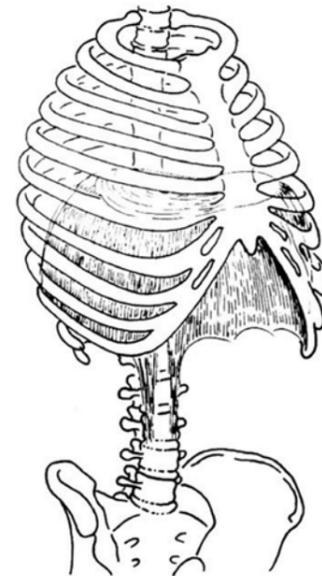
Giacomo Leopardi, *L'infinito*



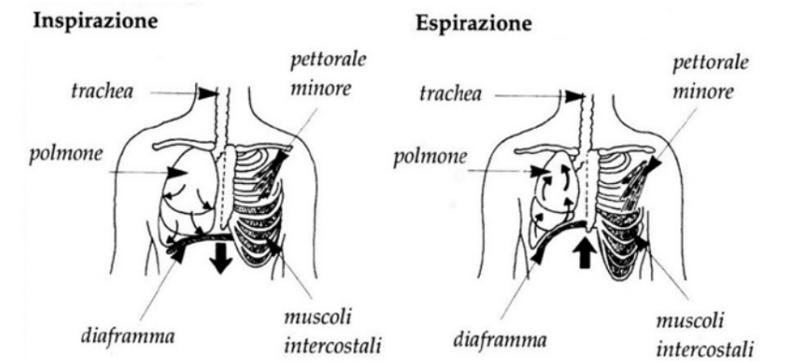
1. Respiro addominale



3. Posizione del diaframma

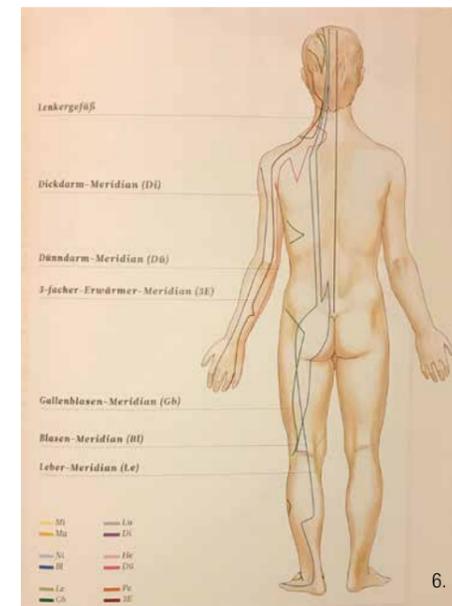
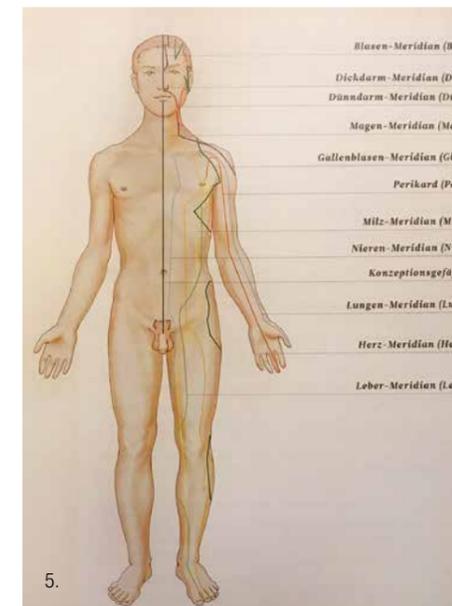
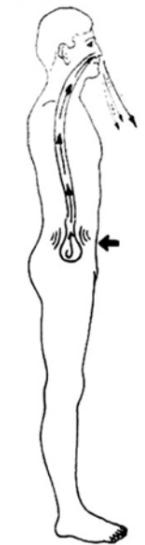
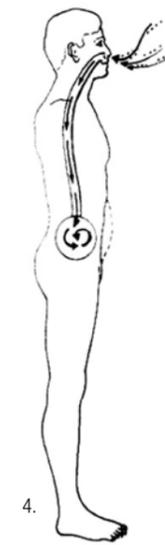


2. Inspirazione-espiazione, polmoni, diaframma

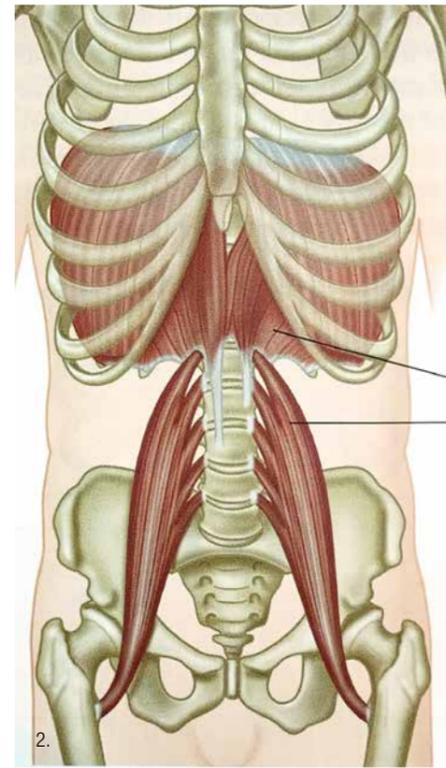
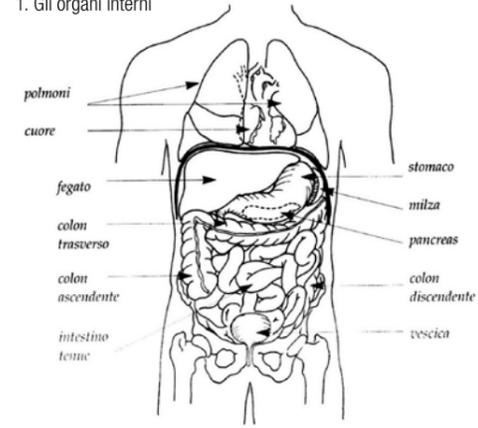


Inspirare dall'addome

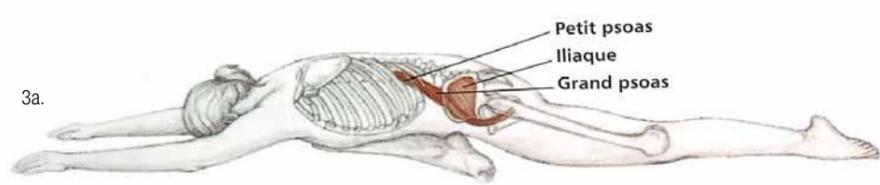
Espirare dall'addome



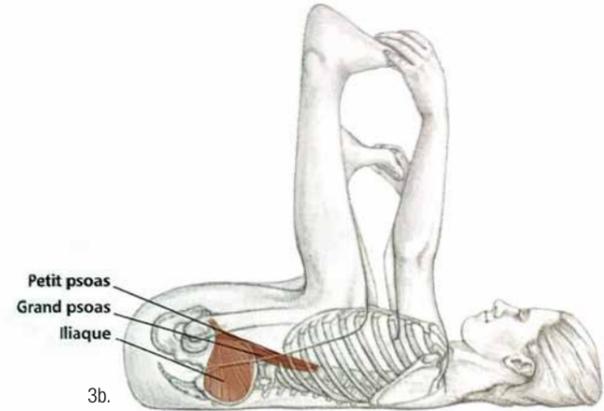
1. Gli organi interni



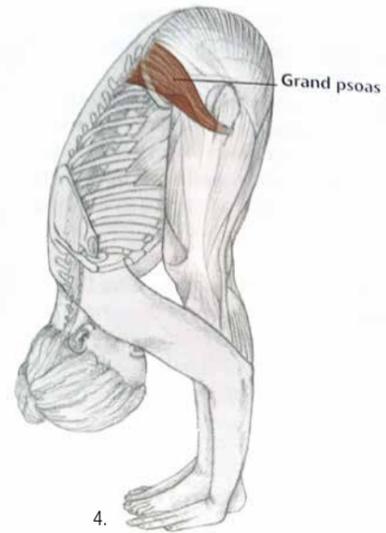
2.



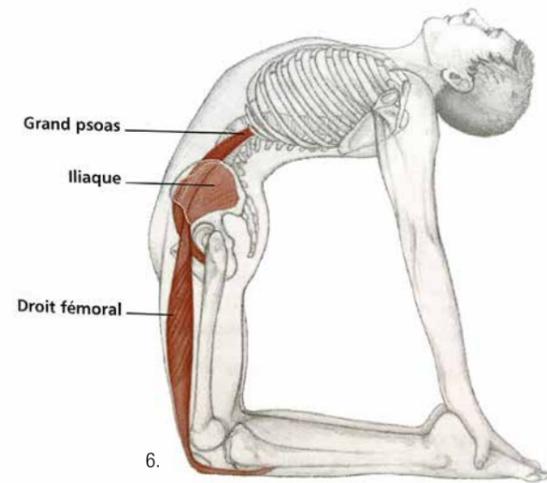
3a.



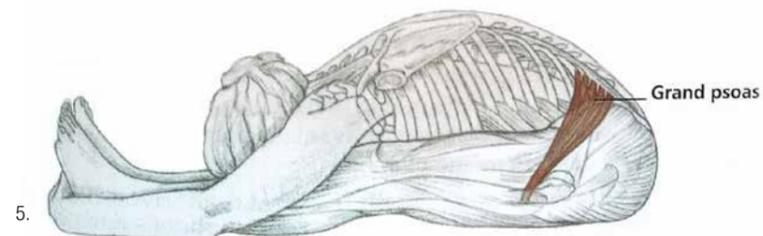
3b.



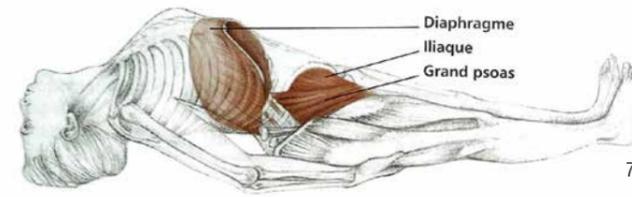
4.



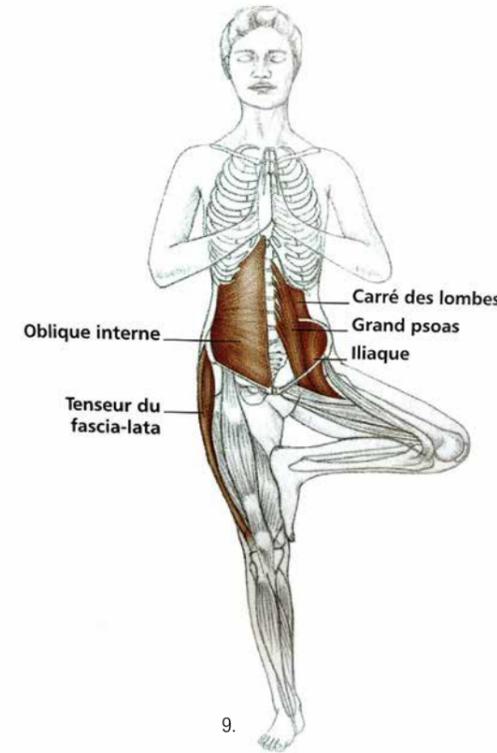
6.



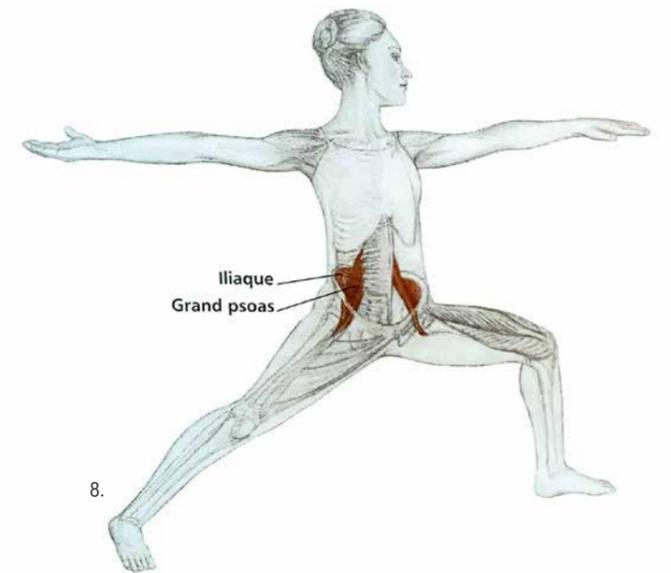
5.



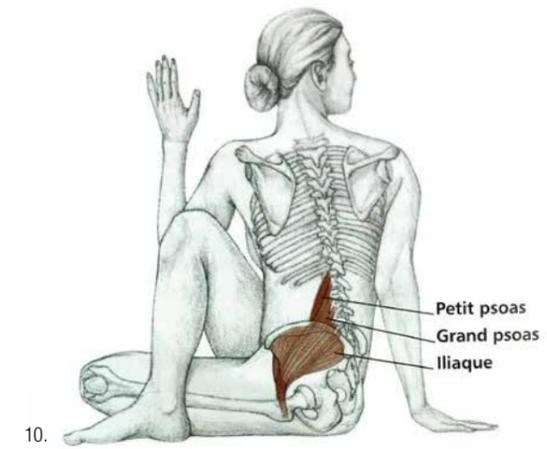
7.



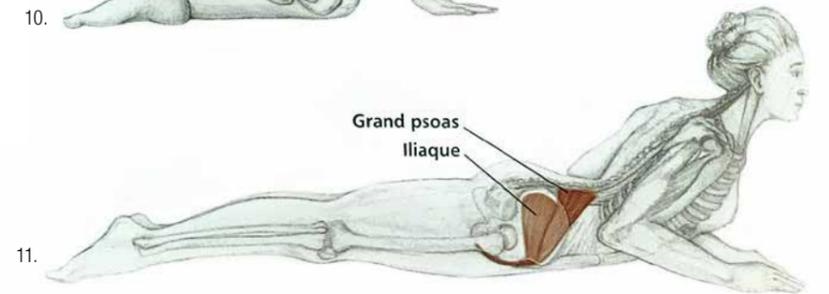
9.



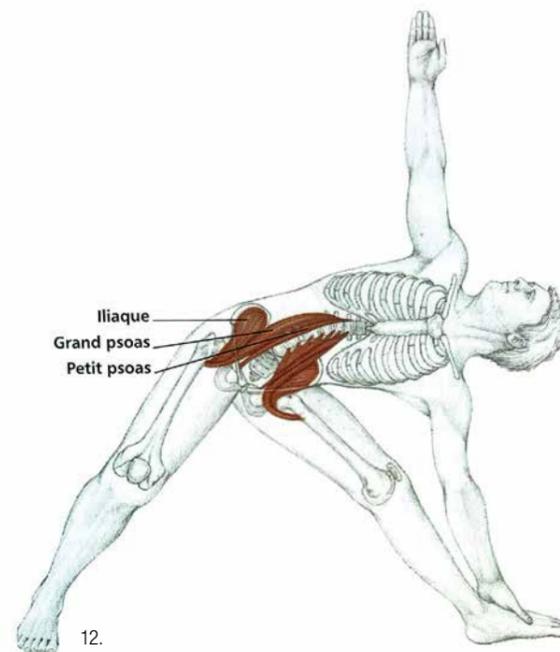
8.



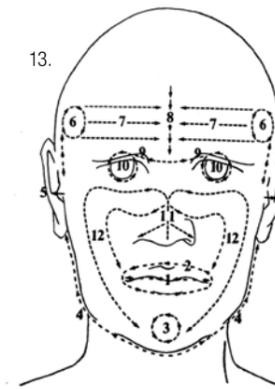
10.



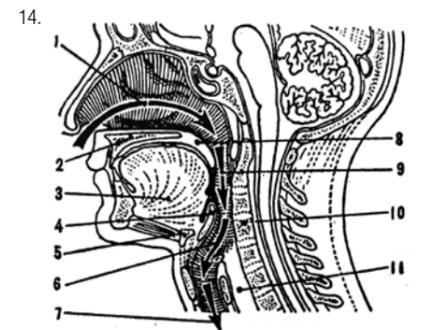
11.



12.



13.



14.

1. Seduto



Abb. 4



2. Mukasana



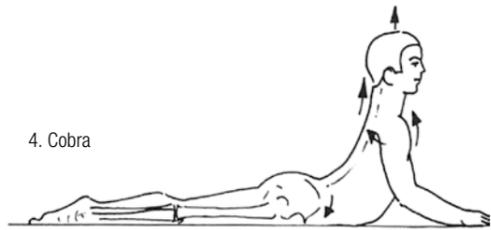
3. Paschimottasana



7. In piedi



4. Cobra



5. Pesce



Abb. 1

Abb. 2

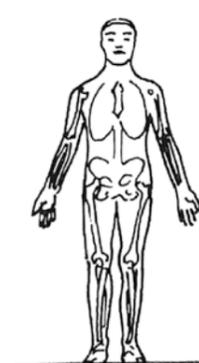
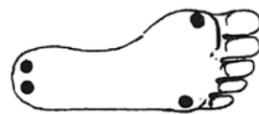
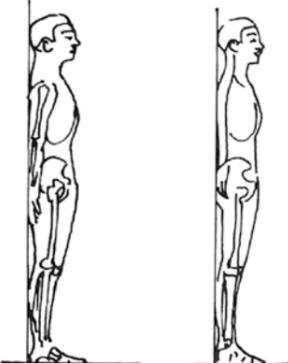


Abb. 3



8. Pianta del piede



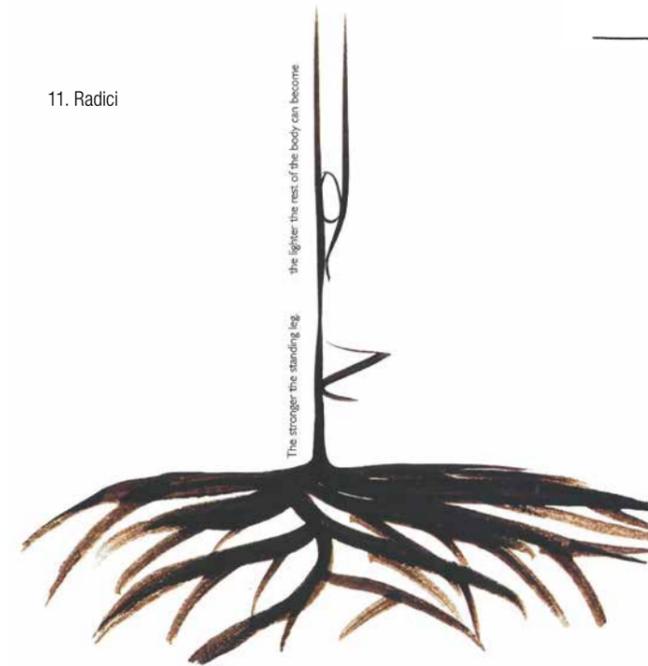
9. In piedi



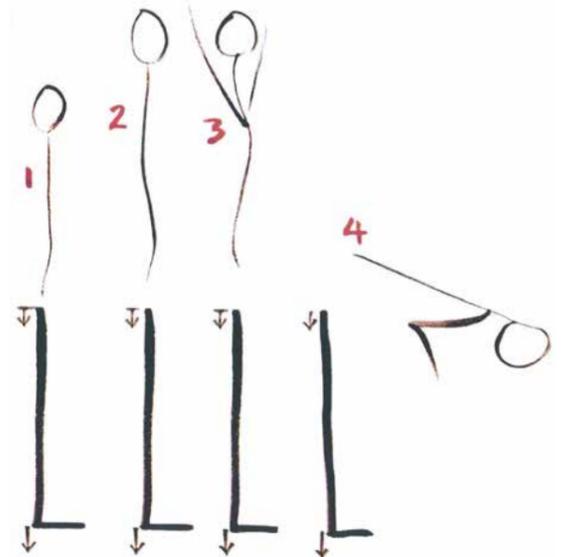
10. Il collo



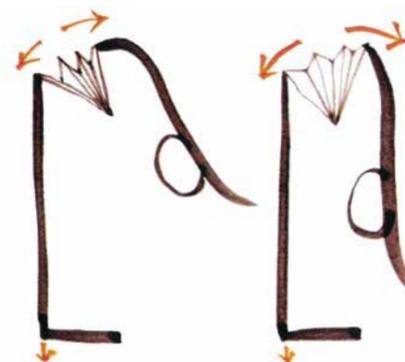
11. Radici



12. Piegamenti in avanti



13. Piegamento in avanti, sacro



14. Piegamento in avanti, ginocchia



