**CHE COSA VUOL DIRE “FARE” UN ĀSANA\*?**

Una breve introduzione al significato linguistico della parola **ĀSANA:** laradice verbale di questo termine sanscrito è ĀS-: i significati, legati a questo prefisso, sono molteplici. ĀS- vuol dire raggiungere, ottenere, godere, gustare, ma anche stare, risiedere, dimorare. Nella prospettiva dell’*Haṭhayoga* è quest’ultima variante linguistica che viene adottata per descrivere l’attività del praticante: chi si dedica a questa disciplina ha come obiettivo la permanenza in una condizione privilegiata, dimorando nel Sé, non dipendendo dagli stimoli esterni, ma incentrandosi e concentrandosi nella propria Realtà, “per conseguire il raggiungimento del massimo vigore organico, sia mentale che muscolare” (come si legge nello *Śiva Saṃhitā*, pag. 106, ed. magnanelli). L’altra componente della parola **ĀSANA** è –AN, un suffisso molto produttivo in sanscrito (lo ritroviamo in una parola familiare come PR-ĀNĀ, per esempio): anche per questo termine abbiamo vari significati, fra cui respirare, vivere, essere vivo.

La parola **ĀSANA,** quindi,complessivamente, indica una posizione statica, comoda, in cui lo yogin può dominare e gestire consapevolmente i suoi processi vitali: chi domina, tradizionalmente in molte culture, è il “re”, seduto su un seggio che gli consente di controllare, senza fatica, il mondo, padroneggiando (abilità definita *antaḥkaraṇa* cioè quella dell’organo di percezione interiore, manas) i mezzi a sua disposizione: il respiro (in primis), il funzionamento degli organi interni, le risposte alle sollecitazioni esterne che non devono turbare il proprio assetto regale.

Per caratterizzare in modo ancora più appropriato le qualità di un **ĀSANA,** dovremmo aggiungere alla sua definizione generale anche gli aggettivi **SUKHĀ** e **STHIRA** (*sthira sukham āsanam*) cioè le proprietà che rimandano al piacere, alla facilità (sukha: dolcezza) e quelle che si riferiscono alla stabilità e all’immobilità (sthira: forza e saldezza). Per realizzare un asana ed esperire consapevolmente lo stato di yoga, dovremmo perciò rispettare i suoi aspetti intrinseci: forse, per noi occidentali, questa è la difficoltà maggiore. Ma non dobbiamo arrenderci nel percorso realizzativo dello yoga, perché molti sono gli strumenti, in nostro possesso, per conseguire questa condizione felice. Non dobbiamo copiare una forma, ma realizzare la nostra forma (svarūpa), quella in cui il corpo diventa silenzioso e morbido perché sta bene, non è teso o contratto, anzi è contento di rimanere in questo “seggio” anche per molto tempo. La stabilità riguarda anche la nostra possibilità di abbandono, la capacità concreta di fermarci, perché è molto più importante la qualità vitale che esprimiamo nella posizione, che la “perfezione” della posizione stessa.

**Come possiamo, allora, dire di “fare” un ĀSANA? Come possiamo mantenere senza fatica o inutili rigidità, quella condizione piacevole e ferma?**

Per arrivare all’immobilità, ci viene in aiuto il movimento: siamo strutturati per muoverci, la nostra natura è fluida, calda, pranica. Molte posizioni si possono assumere senza tensioni, grazie a una fase dinamica preliminare. Il movimento corretto favorisce il riscaldamento, la stimolazione delle articolazioni e contemporaneamente la sollecitazione della mente che si poserà in ogni stadio raggiunto dal corpo consapevolmente. Il nostro essere si esplica nella capacità di rendere cosciente e presente il respiro, i soffi sottili (vāyu), la funzionalità dei principi vitali interni. Il movimento (le varie fasi di kriyā) deve compiersi senza fatica eccessiva, senza spreco di forze: solo così si possono praticare anche posizioni apparentemente “innaturali” che vanno a superare le momentanee limitazioni fisiche e mentali. La percezione di zone rigide e di difficoltà in alcune aree del corpo dovrebbero essere rispettate, lasciando tempo al corpo-mente di allungarsi e di trovare il suo equilibrio. Se nell’**ĀSANA**, poi, riesco a percepire una sensazione di espansione (come insegnano le varie dottrine tantriche: nella radice TAN- si esprime, infatti, l’idea di estensione e allungamento) avremo realizzato l’obiettivo che la mente ricerca, cioè piacere, presenza, vitalità, ma anche concentrazione senza dispersione.

**La pratica**

Scegliamo ANANTA KRIYĀ E ANANTĀSANA per verificare i concetti esposti precedentemente:

1. Ci sdraiamo su un fianco, appoggiamo il nostro corpo contattando bene i punti in cui ci distendiamo a terra; la mano (con il braccio piegato e il gomito a terra) accoglie la testa, le gambe sono allungate l’una sull’altra.
2. Portiamo l’attenzione alla qualità del respiro, andando a percepire un equilibrio fra inspirazione ed espirazione. Per favorire i processi mentali, che dirigono i fenomeni vitali nel nostro corpo, pratichiamo il respiro ujjayi che ripete in ogni fase respiratoria la supremazia della mente stessa.
3. Inspirando, alziamo la gamba superiore, fermiamo il movimento in alto, rispettando la naturale sospensione del respiro alla fine di questa fase, osservando come l’immobilità della gamba sia spontanea e leggera.
4. Espirando, riportiamo la gamba sull’altra, aspettando di nuovo qualche istante (prima di riprendere il movimento) in sintonia con la sospensione del respiro che avviene dopo questa fase.
5. Dopo aver ripetuto alcune volte il movimento, possiamo decidere di rimanere nell’immobilità della posizione (che già avremo percepito, anche se per brevi istanti, all’interno delle due fasi respiratorie), mantenendo la gamba superiore alzata.

Le ripetizioni avranno favorito la liberazione dalle eventuali tensioni accumulate nell’anca, migliorando anche la circolazione e il senso dell’equilibrio, sia della parte del corpo appoggiata a terra rispetto alla gamba in movimento, sia del respiro stesso che va a ritmare all’interno i nostri processi vitali. La mente è in grado di comandare (ecco l’idea del “re”) le nostre sensazioni, non può essere distratta da un “muscolo che tira” o da un dolore fisico: coltiverà invece il suo mondo interiore, percependo il battito cardiaco, il suono rassicurante dell’ujjayi (che a volte può diventare quasi impercettibile), il calore soffuso ed espanso che invade dolcemente ogni parte del corpo.

Uscendo dalla posizione, dovremmo sentirci rigenerati, soddisfatti, pieni, come anche il nome dell’āsana stesso suggerisce: ANANTA, infatti, vuol dire vittoria senza fine, vigore illimitato, infinita audacia nell’azione.

\*Tutte le citazioni linguistiche in sanscrito sono riprese dal *Glossario di Sanscrito*, (2 voll.), ed. Mother Sai Publications, 2015.