09 DIC

Quaderno magnetico
Dimensioni di scoperta nello yoga
In dialogo con Francesca Proia

DI IVANA MARGARESE

Comincio col chiederti come ha preso forma l'idea di questo libro e come nasce il titolo *Quaderno magnetico. Dimensioni di scoperta nello yoga*.

Quaderno magnetico nasce originariamente come un quaderno di appunti che raccoglie alcuni temi di riflessione proposti durante I Campi Magnetici, una scuola annuale di ricerca nello yoga che ho condotto a Ravenna.
L'idea alla base del libro è mettere in luce come lo yoga sia, innanzitutto, un dispositivo percettivo che, filologicamente, condivide molti tratti con l'arte. Il processo dello yoga è un'esperienza capace di rendere evidente un richiamo intimo verso un ignoto: l'incontro con forme di intensità che mettono in relazione con luoghi della coscienza mai esplorati prima.
Lo stato interiore che sostiene lo yoga e quello che sostiene l'arte è, in fondo, lo stesso. Eppure, storicamente, lo yoga appartiene alla mistica e non si pone il problema di concretizzare un'opera. Nonostante ciò, accoglie pienamente l'atto del creare, inteso come il risultato di un dialogo tra il sé e quell'aspetto del vivente che, per sua natura, rimane normalmente nascosto al vivente stesso.
Per queste caratteristiche, lo yoga è un mezzo inclassificabile, fecondo e complesso, ma al tempo stesso spesso frainteso o banalizzato. Questo libro è un tentativo di aprire uno spiraglio su questo senso.

Scrivi che lo yoga è una filosofia che alimenta il pensiero a partire dal corpo, perché riconduce la vita organica, la percezione e il sensoriale al fondamento stesso dell'attività cognitiva. Questa prospettiva antica sembra dialogare con le ricerche contemporanee sull'embodied cognition, che mostrano come la comprensione dell'altro non sia mai puramente concettuale ma radicata in processi motori e affettivi preverbali. A partire dalla tua esperienza di pratica yogica, come si intrecciano corpo e cognizione? E come questa relazione orienta il nostro modo di confrontarci con i limiti, attraversandoli oppure imparando a sostare e convivere con essi?

La pratica dello yoga dispone un contatto con uno spazio mentale che non coincide con i pensieri ma li include. Questo spazio è uno spazio di rivelazione. Il corpo parla a nome di una dimensione che non coincide con il noi abituale. Attraverso la pratica questo spazio diviene via via più evidente.
Non so dire come questo agisca sulla cognizione; credo sia qualcosa di indicibile, o comunque restio a farsi circoscrivere. Forse tende a sgretolare quelle ideologie o quei pensieri che, in questo processo, si rivelano per ciò che sono: calli dell'io, zone d'indurimento che limitano la nostra possibilità di muoverci interiormente.
Riguardo ai limiti, forse questa pratica ci invita a comportarci un po' come le piante: tentare comunque, superare, sopravvivere, e continuare a cercare la luce.

Nel saggio dedichi un capitolo a "Teresa Murak o la vulnerabilità al potere", mettendo in relazione l'arte del coltivare e del germinare di Murak con la filosofia e la pratica dello yoga. Potresti approfondire questa connessione?

Negli anni ho compreso che il mio modo di insegnare, pur radicato nelle tecniche tradizionali, prende forma soprattutto dagli stati interiori che emergono nella pratica. La tecnica non è un gesto che si esaurisce in sé, ma una soglia, un dispositivo che apre a una dimensione viva, dove l'esperienza si manifesta in modi non prevedibili.
Per questo mi distanzio da una pratica dello yoga che non riconosce l'autorità dell'esperienza interiore. Non mi rispecchio in nessuna delle modalità con cui oggi lo yoga viene presentato, né desidero fondare un nuovo metodo: semplicemente, osservo come lo yoga germogli in ciascuno secondo forme proprie.
In questo senso, di recente ho iniziato a usare l'espressione post-yoga per descrivere ciò che faccio. È un termine che, quasi per paradosso, nomina una pratica che sfugge ai fraintendimenti e alle semplificazioni con cui spesso lo yoga viene etichettato. Una soglia che riconduce a un'esperienza più essenziale, meno condizionata dalle interpretazioni dominanti.
Parlo di post-yoga anche per mettere in evidenza che la pratica conduce al presentimento di spazi interiori — anche spirituali — che sono immacolati, cioè non vincolati a nessun sistema esterno, nemmeno alle cosmologie da cui storicamente proviene. Ciò che emerge è sempre un'esperienza che inizia. D'altra parte ciò ha senso poiché lo yoga non è una religione, ma un metodo della mistica. Non è questione di creare sincretismi a tavolino, ma di onorare la fisiologia del processo. Lasciare che le tecniche conducano dove vogliono condurre, verso un'interiorità fertile e reale, capace magari di risvegliare anche una spiritualità neonata.
Anche la scrittura partecipa di questo processo: mettersi in una condizione di ascolto, di vuoto, e lasciare che affiorino sensazioni e immagini che la pratica stessa suggerisce.

Attraverso Deleuze e Guattari tocchi la questione del desiderio, insistendo sul fatto che esso non nasce in astratto ma si configura sempre dentro un "paesaggio", in un concatenamento vitale. Mi sembra uno snodo fecondo, soprattutto se si pensa che in alcune tradizioni buddhiste il desiderio è associato a un regime di aspettative che può risultare vincolante e non creativo. In che modo, secondo te, il desiderio si colloca all'interno della scoperta dello yoga e del suo processo trasformativo?

Per Deleuze e Guattari il desiderio non è una mancanza, ma una forza vitale che nasce sempre dentro un "paesaggio", in relazione con ciò che viviamo. Non è qualcosa di privato o psicologico: è un movimento che ci connette a forme di intensità e apre possibilità. Questo è interessante se lo mettiamo in dialogo con alcune tradizioni buddhiste, dove il desiderio viene spesso associato a un regime di aspettative che irrigidisce l'esperienza. Lì il problema non è il desiderio in sé, ma la sua forma appropriativa, il modo in cui può rinforzare un'idea di sé che vuole mantenersi intatta.
Nello yoga, e ancora di più nel tantra, il desiderio prende un'altra direzione. Non è qualcosa da eliminare, ma una corrente sottile che orienta la pratica: un impulso che ti fa restare in ascolto, che ti porta verso stati interiori nuovi. Nel tantra il desiderio è persino considerato una materia prima dell'esperienza, un'energia da raffinare e non da reprimere. È una potenza trasformativa: ti indica dove l'energia vuole andare.
In questo senso, il desiderio diventa una bussola. Non dice che cosa ottenere, ma che cosa è pronto ad accadere dentro di te.

A un certo punto scrivi: "Non è che l'inizio di una pratica radicale di progressivo abbandono delle tensioni non necessarie e di tutto il superfluo possibile; un approccio che sostiene un'idea della postura yoga all'opposto di una prestazione atletica: si tratta piuttosto di un fondersi con lo spazio, di un fiorire nello spazio, di un lasciarsi fare, di un permettere che la propria tenuta nello spazio sia frutto anche di un abbandonarsi al supporto delle forze esterne, ritrovando così uno stare primordiale, sinuoso, sostenuto, concreto ma anche etereo". Mi piacerebbe che tornassi su questo passaggio e approfondissi la dimensione dell'abbandono come gesto fisico e, insieme, come gesto conoscitivo.

Il ritirare coscientemente la propria volontà dal corpo, e il coltivare quel sentire che permette di percepire le zone di trattenimento e favorirne il naturale rilascio, è una pratica, un'arte: una sorta di via negativa che può svilupparsi quanto la via dell'azione. È la via del togliere, del sottrarre dal corpo tutto ciò che interferisce con il presente vivo del suo accadere spontaneo.
L'abbandono, in questo senso, non è passività ma un gesto attivo di fiducia: un lasciare che il corpo ritrovi la sua intelligenza originaria, quella che precede l'intervento costante della volontà e dell'abitudine. Sul piano

fisico, significa sciogliere progressivamente gli strati di tensione che usiamo per sostenerci, per proteggerci o per affermarci, e scoprire che sotto di essi esiste una tenuta più sottile, sostenuta non dallo sforzo ma dalla relazione con lo spazio, con la gravità, con il respiro.
Nel momento in cui la volontà si ritira, il corpo si riorganizza. La postura non è più una forma imposta, ma un emergere – un fiorire nello spazio, appunto – che nasce dall'accordo tra il dentro e il fuori, tra il sentire interno e le forze che ci attraversano.
Sul piano conoscitivo, questa pratica apre a un altro tipo di sapere, più vicino alla percezione che al concetto. È come apprendere una nuova lingua per dialogare con lo spazio.

Ricordi come la ripetizione centrale nella pratica del mantra, produca una sospensione del pensiero discorsivo, liberando quello spazio mentale altrimenti occupato dal rimuginare. Intrecci questo tema a un testo di Anne Carson sulla natura del suono e osservi come, nel mito occidentale, dalla figura delle Eumenidi a quella delle Sirene, la voce femminile sia stata spesso rappresentata in continuità con i versi degli animali selvatici. Sembra emergere un'idea di voce come luogo di eccesso emotivo e, di conseguenza, oggetto di repressione culturale. Puoi approfondire questo nodo?

Quel capitolo del libro raccoglie alcune questioni che mi ero posta nel momento in cui introducevo agli allievi e alle allieve il tema del mantra. Nel contesto dello yoga, il suono è la manifestazione udibile delle forze dell'universo: l'energia cosmica resa percepibile. I mantra — mi riferisco a quelli tantrici — sono parole intraducibili, composizioni di fonemi accostati secondo rapporti di potenza loro attribuita. Per questo non parlano alla dimensione discorsiva, ma agiscono per via percettiva: lavorano nella profondità sensoriale. Attraverso la ripetizione, il pensiero discorsivo si sospende e si apre un varco. Ha inizio una trasformazione, e si possono presentire le segrete ampiezze della coscienza. Come scrive Clarice Lispector, "sono capace di creare in me un'atmosfera di miracolo".
Il saggio di Anne Carson, *Il genere del suono*, mette in luce un'altra prospettiva: nella cultura occidentale la voce è sempre stata un luogo in cui l'emozione trapela, e proprio per questo è divenuta misura di autocontrollo. Da qui l'idea di una voce civilizzata, contenuta, distinta dai versi degli animali selvatici con cui il mito associa spesso le figure femminili — dalle Eumenidi alle Sirene. Una voce che, se troppo intensa o "scomposta", rischia di essere percepita come eccesso, quindi come qualcosa da regolare o reprimere. Ne deriva un'eredità culturale che carica il parlante della necessità di mantenere la voce al riparo dal corpo e dalle sue intemperie.
Mi è sembrato fecondo mettere a confronto questi due mondi: da una parte una lingua che nasce dal corpo e al corpo ritorna, capace di trasformare la percezione stessa; dall'altra una voce che deve allontanarsi dal corpo per essere socialmente accettata. Il capitolo prova a immaginare la possibilità di un dialogo ritrovato

tra corpo, voce e respiro, uno spazio in cui il suono non sia più ciò che bisogna contenere, ma ciò che permette di accedere a un'altra forma di conoscenza.

Ti chiedo infine qualche considerazione sul percorso nato dopo la pubblicazione del libro, sugli incontri, i dialoghi o le nuove prospettive che sono venute fuori e ti ringrazio per la condivisione.

La difficoltà che incontrano questi libri nasce dal fatto che, oggi, gli spazi di riflessione sono spesso molto connotati: lo yoga trova posto quasi esclusivamente nei canali del benessere, mentre sul versante culturale viene accolto solo entro cornici accademiche che, pur preziose, tendono a trasformarlo soprattutto in teoria. Forse ci vorrà tempo perché si riconosca il valore di ciò che non è immediatamente dicibile, di ciò che non si lascia collocare con facilità. Parlo di quella zona dell'esperienza che non è così esposta, non così parlata, ma che proprio per questo rimane generativa: una riserva di senso che non si lascia consumare, che continua a lavorare in profondità. È da lì che, a volte impercettibilmente, nasce ciò che può rinnovare il modo di guardare, di sentire, di pensare. Ti ringrazio per questo scambio.

TAGS:
Anne Carson, Clarice Lispector, corpo, Francesca Proia, mantra, Orthotes Editrice, Quaderno magnetico. Dimensioni di scoperta nello yoga, yoga